

CITATION INDEX 社會科學引用文獻索引資料庫」及「JOURNAL CITATION REPORTS: Social Science 社會科學期刊文獻引用評比統計資料庫」研習會，邀請金珊公司張仲琳小姐主講。

讀書筆記

《卡耐基人際關係手冊》讀書心得

進修部經濟系 鍾瓊美

書名：卡耐基人際關係手冊

著者：戴爾·卡耐基 (Dale Carnegie)

譯者：詹麗茹

出版者：遠流出版事業股份有限公司

出版年：民國 80 年 9 月 16 日，初版四十五刷

一、內容摘要

這是一本「成人教育」的書，主旨是要我們重新面對自己的工作和生活，並找到積極樂觀的方法，讓自己在工作上與生活中得到享受。戴爾·卡耐基平生以演講聞名，他寫書也和他的演講一樣，簡潔有力，不用艱深字眼，而以輕鬆幽默的方式表達，讓我們在不知不覺中就吸收了知識。

本書共分為四大篇。第一篇是談「平安快樂七要訣」：1.發現自我，秉持本色；2.幫助你不致過勞與憂煩；3.放輕鬆吧！節省精力去做更重要的事；4.「假裝」對工作感興趣，這態度往往就會使你的興趣變成真的；5.把所有的金銀堆聚起來，也買不到你擁有的一切；6.當別人無情地批評你時，那是因為他們自以為如此會提高自己的重要性；7.只要覺得對的事，就去做。

第二篇是「處理人際關係的基本技巧」。作者在此強調身為人類的基本需求是「渴望被肯定」，只要能懂得滿足人類這種慾望，便可以將別人掌握在手中，進而在人際關係中過著如魚得水的悠游生活。他更提到如果我們想結交朋友，就要先為別人做些事，因為你要別人怎麼待你，就得先怎麼待別人。

第三篇是談「如何讓別人的想法和你一樣」。作者認為在教人的時候，要若無其事不著痕跡地，將事情要提出來，才不會讓人有咄咄逼人的感覺。

再來，當我們告訴別人犯錯的時候，可以藉用蘇格拉底的方法：問一些溫和的問題，一些能引發別人回答「是」的問題。另外，我們也當徵詢別人的願望、需求和意見。所以我們期盼別人也能如此對待我一般。

第四篇是「改變人的方法」。作者談到間接指出別人的錯失，要比直接說出口來的溫和，比較不會引起別人強烈的反感。因為沒有人願意被指使，所以用建議的方法，容易讓一個人改正錯誤，也可以保持個人的尊嚴及顏面。

二、心得

對於「卡耐基」三個字，不是很熟悉，而此書的書名正巧是「卡耐基人際關係手冊」，初次見著這書名，內心便開始猜測此書的內容會不會很嚴肅？用字遣詞會不會太艱澀？沒想到，讀了幾頁之後，便不得不對卡耐基先生投以讚嘆的眼光。

在這整本書中，作者以輕鬆幽默的方式來傳達他的想法，更放入許多日常生活中所發生的例子來加以說明，讓我們在不知不覺中吸收了知識。

閱讀此書時，我邊讀邊想著自己要如何去更貼近人群？如何去過更積極的生活？如何建立起自己的想法及自信心？雖然知道人各有差異，每個人也都有可能具有無比的「人際關係」潛能，但要如何發現這些潛能呢？

我經常看劉墉的書，因為他也是習慣用週遭的事物來談論事情，如《我不是教你詐》系列。但我個人覺得劉墉的書比較偏向是長輩對於晚輩的「叮嚀」，而且所談論之事的範圍較狹隘。相形比較之下，此書所談的是廣泛的人際關係，不但談如何拋卻煩憂，開始過自己的新生活，也談論如何交友和影響他人的一些小技巧。

不習慣談論人際關係，讓我們成了有稜有角的不圓滑個體。從小到大，不斷地學習各種技能知識，就是未曾有系統地學習何謂「人際關係」。因此，我們常在不知不覺中用各種口頭言語及肢體動作，傷害了別人卻不自知；我們更常在黑暗中獨自哭泣、自嘆知己難尋，卻忘了要反省是什麼原因讓自己走到這種孤獨的地步。

相對地，在朋友群中，卻由於彼此太熟悉，反而常出現「只要我喜歡，有什麼不可以」的現象。有趣的是：有些人當他們到達新環境或者是

與人初見面時，他們都會表現得有禮儀、也會說「請、謝謝、對不起」，也會提醒自己面帶微笑……但每當回到熟悉的好朋友面前時，彬彬有禮的他們、面帶笑容便不見了，取而代之的是冷冷的一張面無表情的臉，說著充滿火藥味的話。問他們為什麼會這樣，他們回答：「這就是原來的我，我就是這種個性，在我的好朋友面前，我不用刻意再隱藏我原來的本性。」聽到這樣的回答，有時我都忍不住要想：「那當你們的好朋友豈不是太辛苦了，為何要用這麼負面的方式面對自己的好友？為何不用正面的態度面對周圍的人事物？」

我們也都常常以自我為中心，凡事都以自我利益為出發點。書中舉了一個釣魚的例子：「釣魚者很喜歡吃鮮奶油草莓，但為了某種奇怪的理由，他認為魚兒寧願吃蟲。所以，在釣魚的時候，想的不是自己要的，而是魚兒要什麼？」這就是提到牠們(魚兒)的需要，且能夠去滿足牠們。若是釣魚者站在自己的立場上，認為我自己喜歡的食物，魚兒也一定會喜歡，所以滿心高興地拿著鮮奶油草莓當釣餌餵魚，試想「有哪一條魚會上鈎？」

這不禁讓我聯想到電視連續劇的一些精典對白。男主角激動地對女主角說：「妳聽我說，請妳聽我解釋，我這麼做都是為了妳好……。」常常，女主角都會用手摀住耳朵並猛搖著頭說：「不！我不想聽。你走，你走，我不要聽……。」然後她便歇斯底里的哭泣或是氣憤地快步跑開。這種肥皂劇著實牽動著坐在電視機前你我的心，他們是愛得如此痴狂、如此辛苦。此類情境看似浪漫，但卻犯了人際溝通上的錯誤，因為男主角站在自己的立場為女主角做了一些她不能接受的事情；反之，女主角則拒絕靜下心來傾聽，讓他們錯失掉很多溝通的機會，誤會也就因此而產生。幸運的話，在一段時間後，誤會得以被化解，王子與公主雖然繞了一大圈子，但仍可以過著幸福快樂的日子；不幸者，雙方勞雁分飛，悲劇就此產生，一輩子活在遺憾中。

另外，在此書中曾提到二位名人的言語，讓我感觸最深。林肯曾在寫信時提到：「人人都喜歡受人稱讚」；威廉·詹姆士也說：「人類本質中最殷切的需求是：渴望被肯定。」的確，我們都「渴望被肯定」，我們也

都希望自己有「深具重要性」的感受。但令人感到遺憾的是：我們都不習慣讚美人，也不習慣被讚美。


我們的社會是較傳統較含蓄的，我們都不太習慣表達對別人一些正面的讚美或稱讚，但負面的言論或是批評倒是不少，這類話語正一點一點地啃蝕著我們。因此，長期下來這些負面、權威的教育，已使我們失去信心、失去被肯定的能力。

前一陣子，有人讚美我所帶的項鍊很特別；由於「事出突然」，所以一時忘了要做什麼回應，就連最簡單的「謝謝」二字都忘了，只是手忙腳亂地回答：「一百塊。」真是煞風景，當下心中懊惱的很。問了一些朋友，果不期然全被我的回答打敗，有些人還好意地告訴我：「接受對方的讚美，笑著回答『謝謝』即可。」

對於自己所發生的應對糗事，雖然回答的並不適當，但也讓我自己多了個經驗。在請教別人之後，在看完此書之後，自己有了更深一層的體會。

《世界上最美麗的村子》讀後

採編組 陳婷婷

	<p>作者：小林豐/文，圖 譯者：黃宜勳 出版社：小魯 初版日期：2002年9月24日 單色印刷 / 精裝 / 44頁 ISBN：9578211910</p>
---	---

我一直覺得讀繪本不是兒童的專利，成人應該也有喜愛繪本的權利，畢竟繪本作者運用極簡單的文字配上優美的圖畫，却能夠傳遞一個重要而深刻的主题，其實是比其他創作者更需要深厚的功力的。

原本看到這個書名時，以為書中描繪的會是一個十分與眾不同的地方，以為也許這個村子裏有全世界最美麗的風景，或是全世界最多的牛群或羊群，以為這個村子裏一定有些世界獨一無二的寶藏，或者這是個全世