

戴爾.卡內基(Dale Carnegie)於1888年誕生於美國密蘇里州。他畢業於州立華倫士堡師範學院。

1912年時他開始在紐約的基督教青年會教導成人如何溝通，卡內基訓練就在此時誕生了，他曾寫過幾本暢銷書，包括“卡內基溝通與人際關係”與“如何停止憂慮、開創人生”，卡內基先生的書在全世界的銷售量已超過5,000萬本，並以38種文字出版。

「卡內基溝通與人際關係」書中準則

成為更友善的人

- 1不批評、不責備、不抱怨。
- 2給予真誠的讚賞與感謝。
- 3引發他人心中的渴望。
- 4真誠的關心他人。
- 5經常微笑。
- 6姓名對任何人而言，都是最悅耳的語音。
- 7聆聽鼓勵人多談他自己的事。
- 8談論他人感興趣的話題。
- 9衷心讓他人覺得他很重要。

與他人愉快合作或贏得由衷的合作

- 10唯一能自爭辯中獲得好處的辦法，是避免爭辯。
- 11尊重他人的意見，切勿對他說：你錯了
- 12如果是你錯了，立即斷然承認。
- 13以友善的態度開始。
- 14設法使他立即說：「對，對。」
- 15多讓他說話。
- 16讓他覺得，這主意是他想至的。
- 17真誠地試圖以他人的角度去了解一切。
- 18同情他人的想法與願望。
- 19訴求更崇高的動機。
- 20將你的想法做戲劇化的說明。
- 21提出挑戰。

做一位領導人

- 22凡事皆以真誠的讚賞與感謝為前提。
- 23以間接的語句指出他人的錯誤。
- 24先說自己的錯在那裡，然後再指正他人的錯誤。
- 25用問問題夾取代直捷的要索。
- 25一定兼顧至他人的面子。
- 27只要稍有改進，即給予讚賞。「嘉勉要誠懇，讚美要大方。」
- 28給他一個他願意全力追求的美譽。
- 29多多勸勵。要讓他覺得這過錯很容易正。
- 30使他覺得照你的意見去做會很開心。

「如何停止憂慮·開創人生」書中準則

正向處理壓力的準則

- 1只生活在今天的方格中。
- 2怎樣面對問題。
 - 問自己：可能發生的最壞情況是什麼？
 - 準備接受最壞的情況。
 - 設法改善最壞的情況。
- 3提醒自己，壓力會嚴重危害自己的健康。

分析壓力的基本技能

- 4收集所有的事實資料。
- 5衡量這些事實，然後作出決定。
- 6作出決定後，立即採服行動。
- 7寫出下問題的答案
 - 是什麼事？
 - 造成此事的可能原因有哪些？
 - 有哪些可能的解決辦法？
 - 最好的解決辦法是什麼

消除壓力的方法

- 8保持忙碌。
- 9不要為小事煩惱。
- 10用可能發生的或然率來排除你的壓力。
- 11接受不可避免的事實。
- 12判斷一下這件事值得付出多少憂慮，然後就拒絕再做任何讓步。
- 13不要憂慮過去的事。

- 14心中滿懷平安、勇敢、健康與希望。
- 15永遠不要對敵人心存報復。

