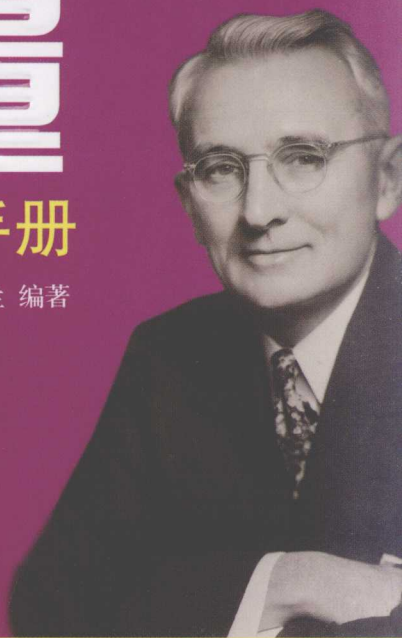


The Positive Energy of Dale Carnegie

卡耐基 正能量

正向人生潜能开发手册

文恒一 武妙兰 编著



学林出版社

卡耐基正能量开发思想

全球最权威、最卓越、最具影响力、最实用的人生智慧
令亿万读者终身受益

20 世纪全世界最伟大的心灵导师戴尔·卡耐基

教你 提升自我

积累 强大的正能量

实现 圆满富足人生

经典畅销
珍藏版

13848.4
2013/5

P1

阅 览

The Positive Energy of Dale Carnegie

卡耐基 正能量



文恒一 武妙兰 编著



学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基正能量 / 文恒一, 武妙兰编著. —上海: 学林出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5486 - 0427 - 3

I. ①卡… II. ①文… ②武… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 238739 号



卡耐基正能量

编 著——文恒一 武妙兰

责任编辑——匡志强

封面设计——魏 来

出 版——上海世纪出版股份有限公司

学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)

(电话: 64515005 传真: 64515005)

发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心

(上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

印 刷——上海展强印刷有限公司

开 本——640×978 1/16

印 张——16.75

字 数——22.5 万

版 次——2012 年 10 月第 1 版

2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号——ISBN 978 - 7 - 5486 - 0427 - 3/G · 126

定 价——28.00 元

(如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。)

前言

Foreword

正能量，是近来风靡起来的一个新词汇，原本为天文学专有名词，定义是：以真空能量为零，大于真空的物质能量为正能量，小于真空的物质能量为负能量。引申开来，正能量就是指一切正向、积极、健康的精神和力量，能够让人充满希望和勇气，坦然勇敢地面对现实，从而实现圆满幸福人生。

戴尔·卡耐基是 20 世纪享誉全球的成功学大师、著名的心理学家和人际关系学家，同时也是美国著名的企业家、演讲口才艺术家和美国现代“成人教育之父”，被誉为“20 世纪最伟大的心灵导师”。卡耐基的著作畅销全世界，让读者们受益终生，赢得了世人的广泛盛赞和推崇。

世界传媒大王鲁伯特·默多克这样称赞道：“戴尔·卡耐基的这些原则如同魔术般令人震惊，他改变了三亿人的生活。”

著名畅销书《心灵鸡汤》作者马克·维克多·汉森这样说：“成功其实很简单，只要你遵循戴尔·卡耐基先生这些简单实用的人际准则和生活之道，你就能获得成功。”

美国前总统约翰·肯尼迪说：“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。”

影响力巨大的美国《纽约时报》如此评论：“在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久地深入人心；也唯有卡耐基的书，在他辞世半个世纪后，仍然能够占据我们的排行榜。”

是的，卡耐基的作品就是如此卓著，卡耐基的思想就是如此强大。卡耐基的著作会随着时光一起流传，因为他的研究是以人性为出发点



的,无不着眼于人的本性和根本特点,而且写得趣味横生,将思想与故事结合得极其美妙。

我们可以发现,卡耐基本人其实就是一位卓越的正能量思想大师,他的全部著作,如《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》、《快乐的人生》、《美好的人生》等,都充满着强大的正能量思想。通过集中研究卡耐基的全部著作,我们从这些书中精心萃取卡耐基的正能量思想精华,结合当下的时代背景,奉献给读者这本集实用性、思想性、启发性以及趣味性为一体的身心灵开发读本——《卡耐基正能量》。

本书共分八章,分别从心态、沟通、人脉、行为、挫折、口才和快乐人生等八大方面,讲述了卡耐基多年来总结出的正能量思想精华。细细品读此书,相信读者朋友们定能充分汲取卡耐基的人生智慧,学会如何为人处世,如何直面人生和世界,如何积聚正能量,如何将负能量转化为正能量,如何最大限度地发挥正能量,进而从思想、心灵、行为等全方面提升自我,完善自我,打造正能量思想充沛的强大、圆满人生。

愿每一位读者朋友,都能将本书凝练出的卡耐基正能量思想化为腾飞的羽翼,实现自己的真正人生价值!

目 录

Contents

1 心态正能量：活在当下，远离忧虑

- 人生最重要的是活在当下 / 2
- 远离忧虑，让心态积极起来 / 5
- 无法改变事实，那就改变心态 / 9
- 消除自卑，让内心变得强大 / 13
- 你的焦虑完全没必要 / 16
- 在忙碌中获得宁静 / 19
- 获得平和内心的妙方 / 23
- 驱除负情绪的良策 / 26
- 忘掉那些无谓的小事 / 30
- 让负能量心态“到此为止” / 33

2 沟通正能量：三分钟赢得他人的好感

- 留给他人美好的印象 / 38
- 给予他人真诚的微笑 / 41
- 不要吝啬适时的赞美 / 44
- 做一个好的倾听者 / 48
- 站在他人的立场思考 / 51
- 寻找他人感兴趣的话题 / 54
- 委婉的暗示更能赢得他人心 / 57

掌握生动形象的叙述方法 / 60
适当的同情能够获取他人的爱 / 64
积极沟通,远离无谓的争论 / 67
如果自己错了,就勇敢地承认吧 / 71

3

人脉正能量: 和谐人际,让人乐于跟你合作

自发地尊重别人 / 76
诚挚地关心他人 / 79
先向他人表达自己的友善 / 82
保持谦虚谨慎的态度,避免树立敌人 / 86
激起他人对事情的强烈关注 / 90
给他人一个高尚的动机 / 93
避免被别人抱怨 / 96
让他人乐意与自己合作 / 99
人际交往,要懂得宽容与宽恕 / 103

4

行为正能量: 保持充沛的活力

在疲劳之前先休息 / 108
最大限度地放松身体 / 111
用健康的方式放松心情 / 114
养成良好的工作习惯 / 117
激发对工作的兴趣 / 120
用乐观为你的行动补充能量 / 124
学会为自己留退路 / 127
不要因失眠而紧张 / 130

5

挫折正能量：自强不息，积极面对

- 无畏挑战才能创造奇迹 / 135
- 不要被困难的假象所迷惑 / 137
- 面对挫折，坚忍不拔 / 140
- 用自信打败困难 / 143
- 自强不息，全力以赴 / 147
- 从坚定的信念中汲取力量 / 149
- 积极思考寻求解决方法 / 152
- 获取他人心悦诚服的帮助 / 155

6

影响力正能量：巧妙地影响改变他人

- 巧妙的暗示让对方主动改变 / 160
- 用宽容影响他人 / 162
- 用自己也会犯错误作铺垫 / 166
- 询问和建议比命令和批评更有效 / 169
- 慷慨地赞美他人的每一次进步 / 172
- 给人一个能激励他奋斗的好名声 / 176
- 鼓励对方，使他觉得事情并不难 / 179
- 告诉对方，他对你很重要 / 182
- 适当地表达对他人的欣赏 / 185
- 恰当地为对方保留面子 / 188

7

口才正能量：让演讲发挥出你的魅力

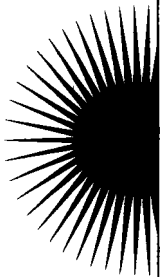
- 当众讲话，建立自信 / 193
- 采取“三步走”的起步策略 / 196

让自己的演讲丰富起来 / 200
让你的话语充满画面感 / 203
发言前做好全面的准备 / 207
以自己的亲身经历打动听众 / 210
热情洋溢地面对自己的演讲 / 215
让听众和自己“零距离”接触 / 218
瞄准目标，不断练习 / 222
好的状态和“必胜”的决心助你演说成功 / 226

8

快乐正能量：享受快乐人生

积极培养快乐的意识 / 231
以施惠于人为快乐 / 234
让他人快乐，自己会更快乐 / 237
不因遭遇困境而抱怨 / 240
别让不公正的批评破坏你的心情 / 243
不断完善自己才能更快乐 / 247
做真实的自己才最快乐 / 249
珍惜已有，多看积极的一面 / 253



1

心态正能量： 活在当下，远离忧虑

心态是我们的真正主人。著名哲学家克尔凯郭尔说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”大文豪狄更斯说：“一个健全的心态比一百种智慧更有力量。”可见，拥有积极的心态，拥有充足的心态正能量，对我们的一生起着决定性的影响。

每个人都希望自己有个健康的心态，能够快乐地度过每一天。不过，漫长的人生旅途不可能总是一帆风顺，我们总是不可避免地会遇到挫折、困难、失败、失望，等等。如果我们的心态正能量不够强大，不能积极地去面对，就会感到压抑、苦闷、忧虑，从而使得自己的生活变得越来越灰暗。

现在，让我们看看卡耐基提炼出的一些实用的心态正能量思想，学习如何消除忧虑、焦躁、烦恼等心态负能量，如何积聚乐观、健康、积极的心态正能量。



人生最重要的是活在当下

重视今天，不要为明天忧虑

衡量心态是否积极的首要标准，就是他能否重视今天，积极面对当下，活在当下，而不是常常为明天而忧虑、烦恼。

公元前39年，古罗马一首有名的诗里写过这样一句话：只有能把今天当作自己的一天的人才能活得很快乐，因为他在今天觉得安全，并能说：“不管明天多糟糕，我已经活过了今天。”是的，正如卡耐基所说的那样，人最可悲的就是忽略今天的生活眺望明天。我们向往天玫瑰丽的玫瑰园，但却不会欣赏今天正在盛开的玫瑰。

中国古代曾经流传过一个“杞人忧天”的故事：

从前在一个叫杞国的地方，有个十分胆小但又经常会胡思乱想的人。有一天傍晚，他坐在自己家门前，看着天空忽然开始忧虑起来：“如果某天天塌了下来我该怎么办呢？到时又无路可逃，那我岂不是只能被活活压死？”

后来，他几乎每天都想着这个问题，感到非常惶恐。于是，他变得越来越忧虑，精神也越来越恍惚。朋友看见了都劝他：“何必为这种事情自寻烦恼呢？天怎么会塌下来呢？而且如果天真的塌了，你现在的忧虑也不能解决问题啊，何不如现在每天都过得开心点儿呢？”

但是他却始终听不进朋友们的劝解，仍然天天为这件事情发愁，到最后年纪轻轻就抑郁而亡了。

其实很多时候，我们的忧虑并不是来自他人，而是来自自己。我们经常会不由自主地去为自己的明天而担忧，担忧我们未来的前途是否光明，担忧我们未来的工作是否顺心，担心我们未来的生活是否富足。

但是我们往往忽略了今天，在我们为明天而担忧的时候，我们的

今天也就会在忧虑重重中度过。这样，我们的精神就会在不断的忧虑当中受到压迫，变得狭隘，我们也就永远摆脱不了忧虑的纠缠，心态每况愈下。要克服这种忧虑，我们所要遵从的一条原则就是：重视今天，不要为明天忧虑。

卡耐基为此讲过这样一个故事：

18世纪的时候，有一位学生在加拿大蒙特利尔医院学习医术，不过他经常感到不快乐，因为他一想到高难度的期末考试、前途未卜的将来以及毕业后毫无定数的生计问题，内心就充满了忧虑。

有一天他无意中翻看了一本书，看到上面写的一句话，顿时豁然开朗，内心的忧虑也烟消云散，对生活重新充满了希望。

后来这位学生成了一位大名鼎鼎的医学家，他不仅被牛津大学聘请为医学教授，还创建了闻名世界的约翰·霍普金斯医学院。他就是威廉·奥斯勒爵士。

看到这里，我们肯定迫不及待地想要得知那句对他的未来产生深远影响的话是如何说的。这句话就是：“人生最重要的，不是眺望模糊的远方，而是做好眼前的事。”

后来，卡耐基还在耶鲁大学做过一次演讲，他对耶鲁大学的学生这样说道：“只要让自己活在完全独立的今天，将它和逝去的昨天以及尚未到来的明天相隔绝，这样你就懂得你的前途在于把握今天而不是担忧明天，浪费时间和精力为明天担忧只能让自己停步不前。”

卡耐基并不是让我们不再规划自己的明天，对未来的规划也是必要的，因为让自己的内心毫无忧虑，让自己的精神积极饱满，全神贯注地完成今天的工作，其实就是对明天最好的规划。

专注于现在，摒弃庸人自扰的烦恼

卡耐基告诉我们，其实我们都位于过去和未来永恒的交汇点上，我们不可能在过去和未来这两个永恒中生活哪怕一秒钟，如果决意那样做，就会摧毁身心。因此，我们要想获得正能量的心态，就应该专注



于现在,摒弃那些庸人自扰的烦恼。

有位名叫辛尔德的太太在她丈夫去世之后,内心感到非常的痛苦和沮丧。因为她并没有正式工作,所以她同时也失去了家里唯一的经济来源。她当时身无分文,连最起码的生计都维持不了,只好写信给曾经工作过的公司重新求职。

她谋到的职位是向周围的学校推销世界百科全书。她以分期付款的形式买了辆旧车,以便自己工作。时间长了,由于她的推销工作并不顺利,而且总是一个人生活,所以对未来感到非常沮丧。她担心很多事情:担心自己负担不起房租,担心自己无法还清汽车的分期付款,担心维持不了生计,担心生病了无人照顾。她的忧虑越来越重,甚至连轻生的念头都有了。

后来,当她读到一篇文章里的一句话时,她忽然振奋了起来。那句话是这么说的:“对聪明人来说,每天都是一个新的生命。”正是这句话,让她摒弃了那些庸人自扰的担忧,振作起来。她将这句话打印出来贴到车里,这样她就能时时提醒自己专注于此刻的生活,不再为未来而担忧。

这样过了一段日子,她发现自己成功地克服了沮丧和孤独感,对生活的忧虑之情也一扫而光。变得越来越快乐。因为消除了忧虑,她对待工作的态度也越来越认真,工作也随着她的努力越来越顺利。不久,她对生活充满了向往和热情。

罗勃·史蒂文森是美国历史上一位颇有声望的政治家,他曾说过这么一段话:“如果只有一天,不论负担多重,人们都能坚持下去;如果只有一天,不论工作多苦,人们都能努力完成;如果只有一天,每个人都能快乐、耐心、慈悲、纯洁地活到太阳下山,其实这就是生命的真谛。”所以,我们要想使自己的生活更加快乐,就不要经常为过去的事情后悔,不要为将来的事情担忧,而应该专注于如何快乐有效地完成现在的事情。

因此,如果你想要消除忧虑,拥有正能量的心态,所需要遵守的一条规则就是:将过去和未来隔开在门外,将重心放在今天。



正能量留言

只有能把今天当作自己的一天的人，才能活得很快乐。

人最可悲的就是忽略今天的生活眺望明天。我们向往天
际瑰丽的玫瑰园，但却不会欣赏今天就盛开的玫瑰。

对聪明人来说，每天都是一个新的生命。

想要消除忧虑，拥有正能量的心态，所需要遵守的一条规
则就是：将过去和未来隔开在门外，将重心放在今天。

远离忧虑，让心态积极起来

忧虑是健康的敌人

作为心态负能量的得力干将——忧虑，对人的危害很大，不仅会使你的情绪变坏，而且时间久了还会影响到你的健康。纵然身体原本很健康，但是在长期自我暗示的忧虑中，精神逐渐变得敏感脆弱，时间久了，原本健康的身体也开始变得羸弱，最终郁郁而终。

卡耐基曾经和一位博士谈到忧虑对人健康的影响，这位博士说道：“其实 70% 的病人其病因的根本在于他们对所患病的忧虑与恐惧，他们只要能够消除这些忧虑与恐惧，病就会渐渐痊愈。事实上很多越来越严重的病都来自恐惧与忧虑，就拿我自己来说，最初我只是胃有些不舒服，但是我总是担心自己患了重病，于是我就感到非常的恐惧。这些恐惧和忧虑令我精神紧张，从而影响到了我的胃部神经使得胃液

分泌失调从而演化成了胃溃疡。而如果我一直保持一个乐观健康的心态,其实这病必定是可以避免的。”

美国著名的梅育诊所中有一位医生曾讲过这样一段话:“50%以上的病人其病因都源自神经上的问题,但他们通过最先进的显微镜技术检查这些病人的神经时却发现,大部分人的神经都是很健康的。”事实上,“神经上的问题”并不意味着神经本身有毛病,而是指这些病人的情绪不健康。他们大都因为忧虑而变得悲观、焦躁、敏感、多疑,而这些负面情绪只会让他们的身体每况愈下,最终引发一场本该避免的病。

一位博士曾经著过一本名为《消除忧虑,疾病痊愈》的书,书中指出忧虑能够增加心脏负担,导致血压升高,还可能会引发风湿。忧虑还会增加胃病发生的概率,令你的甲状腺失去健康,甚至会令你患上更加严重的糖尿病。无论你有那么坚强的品格和强壮的体格,忧虑都随时可能将你打倒。

卡耐基提到这样一个例子:

美国南北战争时期,格兰特将军带领军队长期围攻里士满但却毫无结果,军队里的士兵都疲惫不堪,而随着大部分粮食的消耗,大家又都被饥饿所困,如此一来很多人都对战争失去了信心。

在战争快要结束时,敌方却首先撤退了,他们在烧毁了里士满的粮食物资以及军械工厂后弃城而逃。格兰特将军带领自己的部队乘胜追击,但是内心却十分担忧最后的结果。

此时,将军突然头疼欲裂,视力也变得非常模糊,于是不得不停下在一户人家休息。为了减缓剧烈的头痛,将军还按着农家提出的方法,在手腕和后颈里涂满了药膏,并将自己的双脚也泡在放有药草的水里,但是却收效甚微。

直到第二天早上,他带领部队的骑兵为他带来了敌方的投降书,他的头痛顿时就消失了,视力也慢慢恢复了正常。

不难看出,格兰特将军的头痛和视力下降其实并不是身体的原因造成的,而是他对战争结果的忧虑和紧张情绪引起的,而当他看到战

争胜利的结果时，忧虑和紧张便转瞬即逝，头痛和视力问题自然也就痊愈了。

诺贝尔医学奖获得者科瑞尔博士曾说过这么一句话：“不会消除忧虑的商界人士，命都比较短。”事实上，不仅是商界人士，对任何人来讲，也都如此。忧虑不仅让我们内心充满恐惧，还会令我们的健康每况愈下，它其实是威胁我们身心健康的元凶。

乐观的心态好处多

相信每个人都希望自己能够长寿，健健康康地度过自己的人生。但是，如果我们不能停止忧虑、抱怨，那么它将会成为长寿的克星。

有一次，卡耐基陪一位患了甲状腺亢进疾病的人去看以主治这种病而闻名的医生，当他们走进这位医生的诊室时，首先进入眼帘的是挂在墙上的一块牌子，上面写着这样一些话：“最令你轻松愉快的是：宗教信仰、睡眠、音乐和欢笑。相信上帝，安然入睡，欣赏美妙的音乐，保持乐观的生活，你就会拥有健康和快乐。”

这位医生在为卡耐基的朋友诊断时，首先所问的并不是他身体上的感受，而是问他是不是长期受到不利情绪的困扰。他对卡耐基的朋友说：“如果你不能停止忧虑，那么你的病情将会更加恶化，而且还可能会引发别的疾病如糖尿病、胃溃疡甚至心脏病等。事实上，所有的疾病之间都是近亲，它们大部分都是由忧虑产生的。”

后来，卡耐基的朋友试着调整自己的心态，抛弃那些恐惧忧虑的情绪，最大程度地以轻松愉快的心情生活，再配合医生的治疗，病情过了一段时间就痊愈了。

卡耐基指出，每年世界上死于自杀的人，比死于各种疾病的人还多。究其原因，是因为很多人都处于长期的忧虑情绪中。

卡耐基曾在一本书里读到过一种为死刑犯执刑的方法，即是蒙上他们的眼睛，在他们的手腕上用刀片划过，然后在一个有孔的袋子里盛满水，并告诉他们那些“滴答、滴答”掉落的声音是他们血液掉落的声音。

而事实上，执刑者只是在犯人的手腕上划下了一道很轻的伤痕，



并没有流血。那些“滴答、滴答”的声音也是袋子里的水掉落的声音。但是这些犯人却在并没有任何致命伤的情况下渐渐死亡。

这些犯人并不知道声音是水滴掉落发生的，而认为是自己的血液，这样他们就产生了一种心理暗示：对死亡的恐惧和忧虑。随着水滴越来越多地掉落，他们的恐惧和忧虑也越来越强烈。出于对死亡本能的恐惧，他们觉得自己的血越流越多，从而自己也越来越接近死亡，当这种恐惧和忧虑到达极限时，他们便在自己的恐惧和忧虑中惶惶而终了。

那么，我们怎样才能克服这种忧虑，让心态充满正能量呢？著名作家梭罗在一本书中写过这样一段话：“我相信人的意识力量能够决定他的行动——当一个人决心过自己想要的生活，能自信地为此努力时，他就一定能获得成功。”是的，其实我们也都有这种潜在的意识力量，将这种意识力量激发出来，我们便能够在任何足以引起我们惊悚的时刻，保持内心的平静，让自己的健康持久不衰。

卡耐基遇到过这样一件事：

一位女士身患癌症，她看过的医生都判定她活不过几年，连著名的梅育诊所的医生都这样断定。但是她还年轻，她一点儿都不想死，但是听了众多医生的话后又很绝望。

有一次，当她在和一名医生倾诉自己的绝望时，这名医生告诫她：“没错，情况的确很坏，但是你如果再这么忧虑下去，成天以泪洗面的话，那么你将失去任何生机。记住，停止忧虑，想办法去改善这种状况，或许你会能创造奇迹。”

听了这名医生的话后，她感到豁然开朗。她在化疗过程中虽然痛苦万分，但她却学会了不再忧虑，每天微笑着面对生活。她并不认为微笑就能使她的病痊愈，但她相信乐观的态度一定有助于帮她克服身体的病痛。结果，她真的创造了奇迹，战胜了人人谈之色变的癌症。

正是医生的那句让她停止忧虑，想办法改善的话，让这位女士以积极乐观的态度激发出了自己潜在的力量，那就是：我一定要活下