

心静，让你内心强大，无忧无惧；心静，让你清醒立世，智慧做人；心静，让你生活美好，家庭幸福！

THE  
POWER  
OF INNER  
PEACE



# 心静 的 力量

Dale Carnegie

[美] 戴尔·卡耐基◎著  
微澜◎译

汇聚20世纪最伟大的心灵导师、成功学之父  
戴尔·卡耐基一生思想之精华。

权威作者 · 精美编译 · 中文简体版

戴尔·卡耐基是站在成功学金字塔塔尖上的人，举世公认的大师之中的大师  
拿破仑·希尔因受他的教育和影响而成为一代成功学大师

爱迪生、爱因斯坦、甘地、希尔顿、王永庆、雷·克洛克等  
无数知名人士都深受卡耐基思想激励和影响。

其作品已经改变了千千万万人的命运，你是否也想有所改变呢？



台海出版社

THE  
POWER  
OF INNER  
PEACE

# 心靜 的 力量

Dale Carnegie

[美] 戴尔·卡耐基◎著  
微澜◎译

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心静的力量 / (美) 戴尔·卡耐基著; 微澜译. --  
北京: 台海出版社, 2016.12  
ISBN 978-7-5168-1180-1

I. ①心… II. ①戴… ②微… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 283924 号

## 心静的力量

著 者 | (美) 戴尔·卡耐基

责任编辑 | 刘 峰 赵旭雯  
装帧设计 | 异一设计

策划编辑 | 郭海东  
责任印制 | 蔡 旭

出版发行 | 台海出版社

地 址 | 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话 | 010 — 64041652 (发行, 邮购)

传 真 | 010 — 84045799 (总编室)

网 址 | [www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E — mail | [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

印 刷 | 北京嘉业印刷厂

开 本 | 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 | 227 千字

印 张 | 16

版 次 | 2017 年 1 月第 1 版

印 次 | 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5168-1180-1

定 价 | 39.80 元

版权所有 侵权必究



## 前言

### 更好地利用本书的几条建议

#### 建议之一

如果你想从本书中有所收获，就需要具备一项不可或缺的基本条件，否则再多的方法对你来说也毫无意义。

这个重要而神奇的条件是什么呢？其实它不过是一种持之以恒的学习欲望，一种让自己心静，得以克服忧虑，享受人生的决心。

#### 建议之二

在阅读本书之前，先快速浏览每一章，获得一个整体概念。如果你仅仅是为了消遣，那就不要浏览这本书，因为这不是一本供你消遣的书。如果你是为了提升自己心理素质及为人处世的技巧而读这本书的话，那就请你再翻回去，将所读过的内容再仔细阅读，因为这才是既省时又奏效的办法。

#### 建议之三

当你阅读本书时，应不时地暂停片刻，思考一下自己看过的内容。你还要问问自己该如何运用本书中的各项建议。这样阅读会比一口气读完要

更有益处。

#### **建议之四**

建议你在阅读时，准备一支笔。当你遇到一条自认为可以采用的建议时，不妨在旁边做记号。如果是你认为非常好的建议，那么就可以在句子下面划一道线，并在旁边做记号。在一本书上做记号或画线，将使阅读更有意思，也更容易快速复习。

#### **建议之五**

如果你想从本书中得到切实又持久的教益，就不能走马观花地看一遍就作罢。在仔细阅读之后，建议你平时把它放在你面前的书桌上，可以随时翻几页，这会使你注意到深藏于你自己身体内部的、可以大大改进的潜能。

务必记住，只有通过长期有效的温习与实践，才能在不知不觉中使这些原则的运用得心应手。

#### **建议之六**

当你阅读本书时，别忘了你不只是想要获得一些知识，你更需要养成一种新的心境、新的习惯，甚至开创一种新的生活。

#### **建议之七**

最后，建议你坚持写日记——你可以在日记中写下你运用这些原则所取得的成果。对此，请认真对待并尽量写具体，将姓名、日期和结果都写清楚。写这种日记，将会激励你更加努力地完善自己。多年之后，当你无意中回顾时，一定能体会到无穷的乐趣！

你忠实的朋友 戴尔·卡耐基

让心静下来，  
战胜一切忧虑

第一辑

- 活在完全独立的今天里 / 003  
战胜忧虑的万能公式 / 015  
正视忧虑并解决之 / 024  
生命有限，别只顾小事 / 032  
平均概率可以战胜忧虑 / 040

目 录 C O N T E N T S

- 如欲采蜜，请勿打翻蜂巢 / 049  
把握对方心中的需求 / 061  
给予别人真诚的关切与热情 / 080  
微笑是打动人心的法宝 / 094  
牢记他人的名字 / 103  
谈论对方感兴趣的事 / 112  
如何使人即刻喜欢你 / 116

第二辑  
心静才能智明，  
与人交往要有智慧

要改变别人，  
先打理好自己的内心和言行

第三辑

- 真诚地赞赏他人 / 133  
学会倾听他人讲话 / 145  
用暗示让别人注意自己的错误 / 156  
先说自己的错误 / 158  
命令不受欢迎 / 161  
送人一个好名声 / 163  
让对方觉得问题并不难解决 / 166  
让他愉快地照着你的意思去做 / 168

目 录 C O N T E N T S

- 冷静地寻找婚姻出现问题的原因 / 173  
唠叨如魔鬼的诅咒 / 175  
让对方觉得合适 / 178  
别过分指责你的家人 / 180  
真心的赞美和示爱 / 183  
别让感情因细节而流失 / 186  
家里也需要讲礼貌，献殷勤 / 188

第四辑  
心静才能让  
家庭幸福安定

第五辑  
心静者  
更易得快乐

- 为快乐而奋斗 / 193  
别把时间浪费在仇恨上 / 200  
施恩勿望报 / 203  
珍惜你所拥有的幸福 / 206  
保持自我本色 / 210  
用积极心态代替消极心态 / 213

目 录 C O N T E N T S

- 在疲劳之前先休息 / 219  
接受不可避免的事实 / 221  
让忧虑“到此为止” / 232  
别为打翻的牛奶哭泣 / 239  
放松！放松！再放松！ / 245

第六辑  
心无忧惧，  
方可活力四射



第一辑

让心静下来，  
战胜一切忧虑

我们都是由于不能实现既定的目标而无法控制自己，

总是局限在一个令人难以忍受的小圈子里，

才会让我们精神崩溃和生活窘迫。

## 活在完全独立的今天里

于我们每个人而言，最重要的就是不要去看远方模糊不清的事，而要做手边真实清楚的事。

1871年春，一个年轻人在一本书中读到了一句对他的未来有巨大影响的话。他是梦特瑞综合医院的一名医科学生，正因为不知道该如何通过期末考试而充满了忧虑。对于自己该做什么、该到什么地方去、怎样才能开业、怎样才能过活等等，他都茫然不知。

他在1871年看到的那句话使得他成为后来最有名的医学家，创建了全世界知名的约翰斯·霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英国学医的人所能得到的最高荣誉，此外，他还被英国国王册封为爵士。他度过了精彩而快乐的一生，以至于在他死后需要长达1466页的两大卷书才能记述下来。

他名叫威廉·奥斯勒。下面就是他在1871年春所看到的那句话——是由汤玛士·卡莱里所写的一句话：“于我们每个人而言，最重要的就是不要去看远方模糊不清的事，而要做手边真实清楚的事。”

42年后，在一个郁金香开满校园的温和春夜，身为爵士的威廉·奥斯勒对耶鲁大学的学生做了一次演讲。他对那些耶鲁大学的学生们说，像他这样一个曾在四所大学当过教授，创作过非常受欢迎的书的人，似乎应该

有“非同一般的头脑”，然而事实并非如此，他说他的一些朋友都知道，他的脑筋其实是“最平凡的”。

那么奥斯勒是如何取得如此成功的呢？在他看来，这完全是因为他生活在“完全独立的今天”里。这句话又该如何解释呢？在他到耶鲁大学演讲的几个个月前，他曾乘坐一艘巨轮穿越大西洋，看见船长站在舵房按下一个按钮，便听到一阵机械运转的声响，船的几个部分就立即彼此分隔开——分隔成几个完全防水的隔舱。

奥斯勒爵士对那些耶鲁大学的学生说：“在场的每一个人，组织都要比那艘巨轮精美得多，所要走的航程也更远，在这里，我要劝告各位的是，你们也要向那位船长学习，要明白如何控制一切，而活在一个‘完全独立的今天’里，这才是确保在航程中不犯错的方法。当你到舵房去，会发现那些大的隔舱都可以使用，按下按钮，注意听你生活的每一个层面，用铁门把未来隔断——隔断已经灭亡的明天。然后你就保险了——你有的是今天……切断过去，埋葬已逝的过去，切断那些会把傻瓜引上死亡之路的昨天……明天的重担，加上昨天的重担，会成为今天的最大障碍，要把未来同过去一样紧紧地关在门外……未来就在于今天……没有明天这个东西，只有现在是人类得到救赎的日子，精力的消耗、精神的苦闷都会与一个对未来担忧的人如影相随……那么就请把船前后的大隔舱都关闭吧，准备养成一个良好的习惯，生活在‘完全独立的今天’里。”

奥斯勒爵士的话是不是在告诉我们不应该为明天而下工夫做准备呢？

不，绝对不是这样。他在那次演讲里补充道：“为明日做准备的最好方法就是要集中你所有的智慧与热情，努力把今天的工作做得尽善尽美，这就是应付未来的唯一方法。”

一定要为明天着想，这是毋庸置疑的，要小心地考虑、计划和准备，但不要担忧。

在战争年代，身为军队领袖的人必须为将来做计划，但他们绝对不能有任何焦虑。“我将我们最好的装备提供给最好的人手。”美国海军上将厄耐斯特·金恩说，“再交给他们似乎是最聪明的任务，我能做的事就是这些。”

“如果一只船沉了，”金恩上将继续说，“我无法把它捞上来，要是船继续向下沉，我也无能为力。我所能做的是把时间花在解决明天的问题上，这要比为昨天出现的状况后悔好多了，何况我如果是为这些事情忧心忡忡的话，那么我就无法一直坚持下来。”

无论是在战争年代还是在和平时期，好想法与坏想法之间的不同都在于：好想法考虑到原因和结果，而产生符合逻辑的、很有建设性的计划；而坏想法通常会导致一个人紧张甚至是精神崩溃。

我非常荣幸的是最近能去访问亚瑟·苏兹伯格，他是世界上鼎鼎大名的《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生对我说，当第二次世界大战的战火烧过欧洲时，他非常吃惊，对未来非常担忧，寝食难安。他时常在半夜爬下床来，望着镜子，拿着颜料和画布，想画一张自画像。尽管他对绘画一无所知，可他还是画着，就是为了让自已不再担忧。苏兹伯格先生告诉我，是他用一首赞美诗里的一句话作为他的座右铭最终消除了他的忧虑，得到了平静。这句话是：“只要一步就好。”

指引我，仁慈的灯光……  
请你常在我脚旁，  
我并不想看到远方的风景，  
只要一步就好。

有个当兵的年轻人大概也是在这个时候同样学到了这一课，他的名字叫做泰德·班哲明诺，住在马里兰的巴铁摩尔城——他的忧虑到了几乎完全丧失斗志的程度。

泰德·班哲明诺写道：“在1945年4月，由于忧愁，我患上了一种被医生称之为‘结肠痉挛’的病，这种病非常折磨人，若是战争不在那时候结束的话，我想我整个人都会垮了。

“那时候，我整个人精疲力尽。我在第94步兵师，担任士官，工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的人名记录，还要帮助发掘那些在激烈战争中被打死的、被草草掩埋在坟墓里的士兵，我要收集那些人的私人物品，要确切地把那些东西送回重视这些私人物品的家人或是近亲手中。我为我是否能撑得过去而忧虑，我为是否还能活着回去把我独生子抱在怀里而忧虑——我从来没有见过的16个月的儿子。既忧虑又疲劳，这使得我足足瘦了34磅，持续的忧虑让我几乎发疯。我眼看自己的两只手变得皮包骨。我一想到自己瘦弱不堪地回家，就非常害怕，我崩溃了，哭得像个孩子，浑身发抖……曾有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我时常偷偷哭泣，使得我几乎放弃还能再成为正常人的希望。

“最后我不得不住进了医院，一位军医的一些忠告彻底改变了我的生活。在为我做完一次彻底的全身检查之后，他告诉我，我的问题完全是精神上的。‘泰德，’他说，‘我希望你把你的生活想象成一个沙漏，你知道在沙漏的上一半，有成千上万粒的沙子，它们都慢慢地且均匀地流过中间那条窄缝。除非弄坏沙漏，我们都无法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。包括你我在内的每一个人，都像这个沙漏。每天早上有很多的工作，让我们觉得我们一定得在那一天里完成。可是我们只能每次做一件事，让他们慢慢而平均地通过这一天，像沙粒通过窄缝一样，否则就一定会损害到我们自己的身体或精神了。’

“当那位军官把这段话告诉我后，从值得纪念的那一天起，我就一直奉行着这种哲学。‘一次只流过一粒沙……一次只做一件事。’这个忠告挽救了我的身心，对我目前在手艺印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也提供了很大的帮助。我发现，在生意场上也会遇到像在战场上的问题，同时有好几件需要做的事情——但却没有充足的时间。比如我们的材料不够了，我们有新的表格要处理，还要安排新的资料、地址的变更、分公司的增开和关闭等等。我不再忧虑不安，因为我记得那个军医告诉过我的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我一再对自己重复这两句话。这使得我的工作比以前更有效率，做起来也不会再有那种在战场上几乎使我崩溃的、迷惑和混乱的感觉。

“如今，最可怕的一件事情就是，现在医院里大概有一半以上的床位都是保留给神经或者精神上有问题的人的。他们都是被累积起来的昨天和令

人担心的今天加起来的重担所压垮的病人。而在多数病人中，只要他们能奉行耶稣的话——不要为明天忧虑，或者是威廉·奥斯勒爵士的话——‘生活在一个完全独立的今天’里，他们就都能走在街上，过上快乐而幸福的生活了。”

你和我，在此刻，都站在两个永恒的交会之点——已经永远永远地过去，并延伸到无穷无尽的未来——我们都不可能生活在这两个永恒之中，甚至连一秒钟也不行。如果想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。因此，我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧。“从现在一直到我们上床，不论任务有多重，每个人都能支持到夜晚的来临。”罗勃·史蒂文生写道，“不论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”

没错，生命对我们的要求就是这样。然而住在密西根州沙支那城的薛尔德太太，在学到“只要生活到上床为止”这一点之前，却感到极度忧虑和疲惫，甚至想自杀。“1937年我丈夫死了。”薛尔德太太对我讲述她的过去，“我觉得非常颓丧——而且几乎身无分文。我写信给我以前的老板利奥罗区先生，请他让我回去做我以前的工作。我从前靠推销《世界百科全书》过活。两年前我丈夫生病的时候，我把汽车卖了，现在我又勉强凑足了分期付款的钱，买了一辆旧车，重操旧业，出去卖书。

“我起初的想法是，再回去做事或许可以帮我解脱我的颓丧；可是要一个人驾车、一个人吃饭，几乎令我无法忍受。有些区域根本就做不出什么成绩来，虽然分期付款买车的数目不大，却很难付清。



“1938年春天，我在密苏里州的维沙里市，那儿的学校都很穷，路也很不好走，我一个人非常孤独和沮丧，所以有一次我甚至想要自杀。我觉得成功对于我来说是遥不可及的，活着已经没什么希望。每天早上我都怕起床面对生活。我什么都怕，怕我交不出分期付款的车钱，怕我交不出房租，怕没有足够的食物充饥，怕我的健康情况变坏而没有钱看医生。而我之所以没有自杀，唯一理由是我担心我的姐姐会因此而难过，而且她又没有足够的钱来支付我的丧葬费用。

“后来有一天，我读到的一篇文章使我重新焕发勇气继续活下去。我永远感激那篇文章里那一句令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我用打字机把这句话打下来，贴在车子的挡风玻璃上，让我开车的时候时刻都能看见。我发现每次只活一天并不困难，我开始学会忘记过去，不想未来，每天早上我都对自己说：‘今天又是一个新的生命。’”

“我成功地克服了对孤独与需求的恐惧，我现在过得很开心，也还算成功，并对生命满怀热情和爱。现在，我知道，不管我在生活上碰到什么事情，都不会害怕了。现在，我知道，我每次只要活一天——而‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命’。”

你猜下面几行诗是谁写的：

这个人很开心，也只有他开心，  
因为他能把今天看成是自己的一天；  
他在今天能感到安宁，能够说：