

◆ “内圣外王”的最佳修炼宝典 ◆

内修

菜根谭

外炼

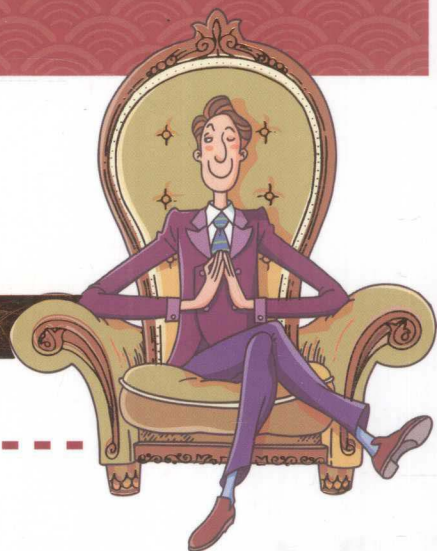
卡耐基

白雪◎编著

一本让你得到全方位提升、
成就强大自我的人生能量书

只有内外兼修的人，才能永远立于不败之地
中西方顶级修身艺术和处世智慧的完美结合与精彩演绎

华夏出版社



◆“内圣外王”的最佳修炼宝典◆

◆成就强大自我的终极秘籍◆

内
修

菜根谭

外
炼

卡耐基

白雪◎编著

图书在版编目(CIP)数据

内修菜根谭 外炼卡耐基 / 白雪编著. —北京: 华夏出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5080-5964-8

I. ①内… II. ①白… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第193789号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

内修菜根谭 外炼卡耐基

编 著 白 雪

责任编辑 陈文龙

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20

字 数 311 千字

版 次 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

定 价 38.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-5964-8

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

【前言】



《菜根谭》是明代洪应明的著作，它汇集修身养性、为人处世的人生哲学，将儒家的自强不息、佛家的宽忍宏大、道家的超脱玄妙熔于一炉，并深刻地展示出一种博大的文化视野和人生世路的锤炼，囊括了中国几千年的处世智慧，以出世之精神，做入世之事业，给人以深刻的启迪。

北宋学者汪信民说：“人常咬得菜根，则百事可做。”品读《菜根谭》，让人心旷神怡，好似在宁静悠远、暗香浮动的深夜里，和一位来自古代的雅士高谈阔论，享受着一种如遇知己的喜悦之情以及言无不尽的幸福之感。正如古人所说：性定菜根香，静心沉玩，乃得其旨。细品此书，重温人间那种已被淡忘了的真趣，也可清醒一下被金钱烧灼得迷失了方向的头脑，寻找修身养性的途径、待人处世的准则，学会高瞻远瞩，学会达观人生。

卡耐基是20世纪伟大的人生导师，被誉为“美国出版史上第二大畅销书作家”。美国《时代周刊》曾这样评价他：“或许，除了自由女神，他，就是美国的象征！”半个多世纪以来，卡耐基被越来越多的人所熟知。卡耐基成长为响彻世界的名人，靠的是他人生的深晦和超然的理解，以及充满睿智和富有涵养的交际艺术。从西方到东方，卡耐基的著作被译成几十种语言，世界上很多国家都有其译著。

卡耐基认为成功不是与生俱来的，而是归功于高超的处世艺术。人之所以能够互相区别是因为他们都具有专属于自己的独特个性。因此，在与不同的人交往的时候，应该根据具体情况选择不同的交往方式。就像天才等于1%的天分加99%的勤奋那样，可以毫不夸张地说，处世也需要1%的天分加99%的技巧。从这里可以看出，处世技巧尤为重要，是处世的根基。

《菜根谭》讲究低调、达观，卡耐基则推崇积极进取、不断创新。《菜根谭》侧重为人处世的谦虚、豁达、淡泊，卡耐基侧重为人处世的技巧。

《菜根谭》告诫我们为人处世要谦虚谨慎、淡泊寡欲、韬光养晦，还要懂得方圆有度的处世哲学。而卡耐基则启迪我们要善于发掘自身潜能，培养自信乐观、勇于拼搏的积极心态，因为良好的心态是成功的首要条件。前者“海纳百川，有容乃大”的胸襟让人钦佩，后者积极乐观、超越自我的精神让人神往。

滚滚历史长河，淹没了世间多少的成败得失，卷走了人生多少的喜怒哀乐，不禁让人回首感叹：上天若能让我重活一次，我绝不是这个活法……其实成功与失败，仅在咫尺之间，其转换也只是瞬息间的事，就看如何运筹帷幄。成功的关键其实并不在于你的出身、受教育程度、经济基础，而在于你必须具有一种谨慎而又勇往直前的实践精神，必须用你的智慧去进行伟大的人生实践。

本书精选古今中外经典事例，将《菜根谭》的人生智慧与卡耐基的处世技巧相融合，让读者从中体味出人生的真谛。东方与西方文化的碰撞，传统与现代精神的结合，必将擦出智慧的火花。希望读者朋友们通过本书的阅读，能够汲取其中的智慧，从而远离生活中的阴霾，让人生挥洒自如。

目录 Contents

上篇 内修菜根谭

第一章 ··· 反己自省，认识最真实的自我

- | | |
|-------------------------|-----|
| 01 审视自我，做生命的“旁观者” | 004 |
| 02 越是春风得意，越要反躬自省 | 006 |
| 03 放开自我，避免庸人自扰 | 009 |
| 04 灵活操纵身心，让人生收放自如 | 011 |
| 05 严于律己，正确衡量生命中的“长”和“短” | 013 |

第二章 ··· 未雨绸缪，方能有备无患

- | | |
|--------------------|-----|
| 01 把不利因素消灭在萌芽之中 | 016 |
| 02 盛时当为衰时想，上场当念下场时 | 018 |
| 03 深谋远虑，将世界揽入胸怀 | 021 |
| 04 时刻防患，不吃刀头之蜜 | 023 |

第三章 ... 胸怀容人量，浩然自从容

- | | |
|-----------------------|-----|
| 01 气量如水，处处和谐圆满 | 026 |
| 02 以德报怨，宽容创造人生之美 | 029 |
| 03 只有生活中的智者，才能品味出忍的力量 | 031 |
| 04 胸怀宽广，与成功相拥 | 033 |

第四章 ... 以谦为人，打开心灵之门

- | | |
|-----------------------|-----|
| 01 盖世的功劳，当不得一个“矜”字 | 036 |
| 02 放低姿态，戒骄戒躁 | 039 |
| 03 持盈若亏，别把“自己的杯子”倒得过满 | 041 |

第五章 ... 磊落公正，塑造精神的“脊梁”

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 公而不私，帮助别人也成就自己 | 044 |
| 02 正气长存，提升人格魅力 | 046 |
| 03 怀拥诚信，启悟心灵的妙谛 | 048 |
| 04 秉持信誉，方能立足于天下 | 051 |

第六章 ··· 少贪欲，不为外物所役使

- | | |
|------------------|-----|
| 01 祸莫大于不知足 | 054 |
| 02 贪欲像海水，越喝越口渴 | 057 |
| 03 用理性的缰绳约束欲望的野马 | 060 |
| 04 克一己私欲，人生方能进能退 | 062 |

第七章 ··· 淡泊明志，自在平常心

- | | |
|--------------------|-----|
| 01 富贵眼中过，“珊瑚”心中留 | 066 |
| 02 淡泊名利，让生命逍遥自由 | 068 |
| 03 凡事要心平气和，牢骚太盛防肠断 | 070 |
| 04 纵有千军万马，按住心兵不动 | 073 |

第八章 ··· 坚韧专注得大成

- | | |
|-----------------|-----|
| 01 心意开了差，事情不能成 | 076 |
| 02 历千万劫，风雨过后见彩虹 | 078 |
| 03 锲而不舍，不达目标誓不休 | 080 |
| 04 耐得万般苦，方为人上人 | 083 |

第九章 … 勤学好问，不断提高自己

- | | |
|-----------------|-----|
| 01 不学无以知，不知无以用 | 086 |
| 02 精益求精，每天进步一点点 | 088 |
| 03 持之以恒，水到渠成 | 090 |
| 04 求知不求真，不如不求 | 092 |

第十章 … 低调处世，明哲保身

- | | |
|--------------------|-----|
| 01 高处不胜寒，处晦方能向阳 | 096 |
| 02 学韬光养晦之法，明狡兔三窟之术 | 099 |
| 03 水满则溢，过犹不及 | 101 |
| 04 功成身退，方是保全之道 | 103 |

第十一章 … 交友当慎，挚友当惜

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 益友和损友，与谁同行 | 106 |
| 02 交友的豪猪哲学：找到最佳距离 | 108 |
| 03 雪中送炭与锦上添花，孰轻孰重 | 110 |
| 04 真心与否，患难可见 | 112 |

第十二章 ... 识人有术，察人有方

- | | |
|------------------------|-----|
| 01 识人当观其心术而非相貌 | 116 |
| 02 相人三术：视其所以，观其所由，察其所安 | 118 |
| 03 察人有方，拥有伯乐的睿智 | 121 |
| 04 知己知彼，找准对方的“软肋” | 124 |

第十三章 ... 说话办事，自有分寸在

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 把“三分话”说好 | 128 |
| 02 谨言慎行，走好人生的“薄冰” | 130 |
| 03 人行于世，不要把事情做绝 | 133 |
| 04 善于把握说话的“吉时” | 136 |

第十四章 ... 洞察方圆，游刃有余存于世

- | | |
|----------------|-----|
| 01 人生似大海，圆通可为舟 | 140 |
| 02 画好人生的“方圆” | 143 |
| 03 认清形势，顺势而为 | 145 |
| 04 刚柔并济，圆融通达 | 147 |

下篇 外炼卡耐基

第一章 ... 只有读懂自我，方能读懂一切

- | | |
|--------------------|-----|
| 01 一切从认识自己开始 | 154 |
| 02 读懂表现欲，用好进取心 | 157 |
| 03 认清自己的性格，把握自己的命运 | 159 |
| 04 每个人都是唯一的存在 | 161 |

第二章 ... 一切始于梦想

- | | |
|------------------|-----|
| 01 梦想，是生命历程的预言 | 164 |
| 02 目标，是人生设计的第一乐章 | 167 |
| 03 以目标为靶子，向成功发箭 | 169 |
| 04 简化选择，让心做主 | 172 |

第三章 ... 把忧虑撵出思想

- | | |
|----------------------|-----|
| 01 用达观消除忧虑的病菌 | 176 |
| 02 想拥有健康，就要把忧虑从心中赶出去 | 178 |
| 03 向内心“索要”治疗忧虑的药方 | 181 |
| 04 99%的烦恼其实不会发生 | 184 |

第四章 ··· 掌控自己的心态

- | | |
|--------------------|-----|
| 01 车毁了，但车险收回来了 | 188 |
| 02 面对阳光，悲伤就被抛在背后 | 190 |
| 03 只要我相信，我就会看见 | 192 |
| 04 心理暗示的魔力：机会和希望常在 | 195 |
| 05 假装快乐，你就会真的快乐 | 197 |

第五章 ··· 有效管理时间

- | | |
|---------------------|-----|
| 01 跟上时间的步伐，你将不会默默无闻 | 200 |
| 02 走好每一个时间刻度 | 202 |
| 03 养成有效利用时间的习惯 | 204 |
| 04 行动之前先思考 | 207 |

第六章 ··· 勇于拼搏，超越自我

- | | |
|------------------------|-----|
| 01 跌倒了，再爬起来 | 210 |
| 02 最美的不是结果，而是在逆境中奋斗的过程 | 212 |
| 03 敢于向“不可能”挑战 | 214 |
| 04 生命不息，不断进取 | 216 |

第七章... 让别人轻松地喜欢上你

- | | |
|----------------------|-----|
| 01 聆听比美言更能打动人 | 220 |
| 02 让赞美他人成为一种习惯 | 223 |
| 03 微笑是一种无声的力量 | 226 |
| 04 轻易叫出别人的名字，是最巧妙的赞美 | 229 |

第八章... 学会享受工作

- | | |
|----------------------|-----|
| 01 选对了路，才会走得远 | 232 |
| 02 正确的思考，让你获得意想不到的财富 | 234 |
| 03 克服不良工作习惯 | 236 |
| 04 工作需要“按部就班” | 239 |

第九章... 运用好创富智慧

- | | |
|--------------------|-----|
| 01 创富：理念先行 | 242 |
| 02 将知识资本化，你才能最快富起来 | 245 |
| 03 找对自己的创富之路 | 247 |
| 04 创富，要从“心”开始 | 250 |
| 05 提高本领，培养创富素质 | 252 |

第十章 ··· 向成功者学习

- | | |
|------------------|-----|
| 01 从伟人身上汲取成功的动力 | 256 |
| 02 将自信植入内心 | 259 |
| 03 抓住当前的机遇 | 261 |
| 04 时刻准备着和“大人物”交谈 | 263 |

第十一章 ··· 做得漂亮，还要说得精彩

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 开玩笑要把握分寸 | 266 |
| 02 适时幽默，从容应对 | 268 |
| 03 说服他人时要顾及对方的自尊心 | 270 |

第十二章 ··· 发掘生命中的冰山

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 发掘潜能，提高自身价值 | 274 |
| 02 开发潜能四步走 | 276 |
| 03 勤奋是那把最能挖掘潜能的铲子 | 279 |
| 04 运用好第六感 | 281 |

第十三章 … 做一个成功的领导者

- | | |
|-------------------|-----|
| 01 与下属同舟共济是最好的选择 | 284 |
| 02 对下属要“恩威并施” | 286 |
| 03 学会激励下属 | 289 |
| 04 掌握人际关系原则，扩大人脉网 | 292 |

第十四章 … 掌握与各种人相处的艺术

- | | |
|------------------------|-----|
| 01 巧妙应对性格冷淡、清高傲慢者 | 296 |
| 02 掌握好和争强好胜、尖酸刻薄者的相处技巧 | 298 |
| 03 谨防挑拨离间者，远离愤世嫉俗者 | 300 |
| 04 避免与喜怒无常者接触，正视性情暴躁者 | 302 |



上篇

内修菜根谭

《菜根谭》是一部论述修养、人生、处世、出世的语录体著作。著者洪应明，字自诚，号还初道人，今江苏金坛人。《菜根谭》成书于明万历年间，书名取自宋儒汪革语：“人常咬得菜根，则百事可做。”该书糅合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和佛家的出世思想，文辞优美，对仗工整，含义深邃，耐人寻味，是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、奋发向上的优秀读物。

