

H

卡耐基中国读本 主编 黎阳

Health mental state

卡耐基

(美)戴尔·卡耐基(Dale Carnegie) 著

曾华 编译



健康的心理，能够帮你减少烦恼，走出忧虑，克服自卑，增强自信，获得更大成功。

——卡耐基

健康心理

中国华侨出版社

卡耐基中国读本

健康心理

(美)卡耐基·著
曾华·编译

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康心理/卡耐基中国读本/黎阳主编(美)卡耐基著 曾华编译.
—北京:中国华侨出版社,2004.8
ISBN7-80120-844-7
I. 健… II. ①卡…②曾… III. 心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 079788 号

健康心理 (卡耐基中国读本)

主 编	黎 阳
著 者	(美)卡耐基
编 译	曾 华
选题策划	吴海艳
责任编辑	杨 郁
责任校对	杨 毅
版式设计	晓 丽
经 销	新华书店
开 本	880×1230 毫米 1/32 印张 10 字数 228 千字
印 刷	北京市银祥福利印刷厂印刷
版 次	2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80120-844-7/G·356
定 价	22.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

发行部 (010) 64443051

编辑部 (010) 64443979 64443056

卡耐基中国读本

编译说明

卡耐基的学问和书籍在中国大行其道几十年，以致现在卡耐基成了中国人心目中的明星和偶像，很多人特别是年轻人很少有不知道卡耐基的。标有卡耐基名字的各种书籍如雨后春笋，大量地出现在图书市场，出现在很多人的书桌上、书包里、枕头边……

我们的调查表明，现在市场上正在销售的卡耐基的图书数以百计，并且大有不断增加的趋势。同样的一本书，可能还是一个相同的书名，其内容居然大相径庭；而不同书名，内容却基本一致……这种状况引起了不少读者的抗议。

我们策划“卡耐基中国读本”时，曾经四处寻找资料，企图找到更多的卡耐基的真迹。不少美国的朋友告诉我们，有的美国人对卡耐基研究很深入，认为卡耐基的成功学，尽管在中国就有《人性的弱点》、《人性的优点》、《口才的突



破》、《卡耐基口才学》、《卡耐基交际学》、《卡耐基经商之道》、《卡耐基成功之道》等等,可是,他的全部学问基本上就是三个部分,即“口才”、“交际”和“心理”,这是卡耐基成功学的三大基石。

这对我们的启发很大,经过很长时间的酝酿,终于找到了足够多的资料,由四川省青年女作家黎阳出任主编,策划人吴海艳女士进行策划,黎阳编译《绝妙口才》、四川省作家协会常务副秘书长殷世江编译《完美交际》、德阳电视台总编辑曾华编译《健康心理》。确定了书名,编制了提纲,拟定了各节的名称等,于是动手做起来了。真是说着容易做着难,不断地修改,不断地增加资料,最后只好更大胆一点,来一个“卡耐基中国化”,最后定名为“卡耐基中国读本”。

“卡耐基中国读本”,其基本编译原则是:

第一,美国著名成功学大师拿破仑·希尔曾经说过,卡耐基的成功学的基石就是“口才”、“交际”和“心理”,谁能够把这三者梳理出来,谁就把握住了卡耐基学说的精髓。根据这种见解,我们广泛搜集了卡耐基的各种资料和已经出版的图书,从“口才”、“交际”和“心理”三个方面加以分类,最终编译成《绝妙口才》、《完美交际》和《健康心理》。

第二,卡耐基的图书虽然很多,可是在不少方面妨碍读者有效阅读,其中有语言方面的,有文化方面的,也有因为图书粗制滥造所造成。因此,“卡耐基中国读本”立足于中国读者,从语言方面尽量汉语化,文化方面贴近中国化,制作方面力求精品化。除了卡耐基的精华之外,我们更加注意广泛搜



集古今中外有价值的观点和资料，目的是让中国人读起来亲切自然，用起来方便实用。

第三、在内容编排方面，我们力求由浅入深，符合训练和认识的要求。其基本思路是：端正心态→培养能力→提高胆量→学习技巧→增加修养。这种考虑，主要是建立在方便自学、容易理解基础上的。

比如说《绝妙口才》，其基本框架是：怕说话→能说话→敢说话→会说话→少说话。怕说话，主要说的心理问题，希望读者能够端正心态，克服在说话过程中的恐惧心理；能说话，主要说的是能力问题，帮助读者学习、提高说话的能力；敢说话，主要说的是胆量问题，目的是锻炼读者说话的胆量；会说话，主要说的是说话的技巧，目的是希望读者在短时间内提高说话的技巧和水平；少说话，主要说的是说话的修养问题，因为按照中国传统文化要求，“祸从口出”、“一言九鼎”，所以老子有“大辩若讷”之说。

这与卡耐基所谓“不要争辩”、“尽量说好听的话”、“说赞美的话”等有异曲同工之妙。

《完美交际》的框架是“怕交际→能交际→敢交际→会交际→慎交际”，《健康心理》的基本框架是“驱逐烦恼→抵御忧虑→克服自卑→积极心态→良好习惯”。可以看出，这里都贯串着一种循序渐进的指导思想，以便让卡耐基成功的三大基石更好地为中国读者发挥立竿见影的作用。

第四、在“卡耐基中国读本”中，我们大胆地采用了双线结构。“双线结构”的意思是，每一册书都由两部分构成，主



要的部分是“绝妙口才”、“完美交际”、“健康心理”，而与之相关的次要部分则有侧重地介绍卡耐基的生平和故事，对应的主题是“卡耐基口才人生”、“卡耐基交际人生”和“卡耐基心理人生”。

这主要是出于下面的考虑：一是我们经过调查发现，尽管很多人都或多或少地知道卡耐基的一些东西，可是对卡耐基的生平却常常一无所知，或知之甚少；二是卡耐基的一生就是奋斗的一生，他的生平对很多读者就是一部生活的教科书。

希望我们的这种创意能够给读者带来阅读的快感。

为了“卡耐基中国读本”更好地发挥威力，我们还将在网站上与读者交流，我们的网址是：

<http://mssy.yinzi.net>

<http://www.liyangwz.com>

同时，我们还将开展有关的培训咨询，希望广大读者积极参与，推进“卡耐基中国化”的进程，让我们在成功的道路上昂首前进！

刘洪海(《科学时报》总编)

2004年8月于北京中关村

目 录

第一章 驱除烦恼

勇于承担后果,把握现实今日

卡耐基说：“我们所担心的事，百分之九十都不会发生，而对永远不会发生的事情凭空操心是很悲哀的。”很多人都不懂卡耐基这句话的妙处，因而常常产生一些不必要的担心，“杞人忧天”就是最古老而著名的例子。

第一节 人生处处有烦恼,退后一步自然宽	2
马上抛弃烦恼,远离烦恼困扰	3
立即投入工作,潜心阅读好书	8
做人要绝对诚实,办事需留有余地	17
第二节 做好手边的事,享受独立的今天	32
把握现实的今天,不要为昨天或明天烦恼	33
烦恼留给昨天,快乐享受今天	50
第三节 勇于承担后果,学会预防烦恼	56
勇敢接受最坏的结果,全力争取最佳的结局	57
现实是最真实的,看清楚了就行动	63
敲响你的门铃,教你预防烦恼	74



第二章 抵御忧虑

积极行动起来,限制忧虑发展

卡耐基说：“一个人内心的想法是非常重要的。好的想法考虑到原因和结果,可以产生合乎逻辑的、有建设性的计划;而坏的想法通常会导致一个人的心理紧张,甚至精神崩溃。”

第一节 自己忙起来,就能减少忧虑	84
与其顾影自怜,不如奋起自助	85
让自己一直忙着:最便宜而有效的良药	90
开怀大笑:治病的偏方,健康的使者	105
第二节 不要相信概率,注意限制忧虑	110
概率能吓胆小人,事实才是真东西	111
限制忧虑发展,让忧虑“到此为止”	128
木屑已经很碎了,你何必再锯呢	134
第三节 鼓起勇气走路,快乐需要自己找	139
鼓足自己的勇气,不为相貌忧虑	139
不希望别人感谢,不为睡不着忧虑	146

第三章 摆脱自卑

走出泥淖,鼓起雄心

美国幽默作家霍尔摩斯有一次出席一场会议,席间他是身材最为矮小的人。

一位朋友脱口而出：“霍尔摩斯先生,你站在我们中间,是否有鸡立鹤群的感觉？”



霍尔摩斯说：“我觉得自己像一堆便士里的铸币。铸币面值十分，但比一分的便士体积小。”

第一节 自卑有原因,战胜靠自己	166
观察他人看好处,认识自己看长处	167
展示真实自我,发掘自我潜能	177
认识、肯定自我,然后超越自我	184
第二节 坦然面对灾难,坚定必胜信心	190
灾难并不重要,重要的是看待灾难	190
胜人者能自立,自胜者能自强	198
不畏艰难困苦,不要自我设限	208

第四章 积极心态

迎着朝阳走,困难没有办法多

一个人无论做什么事情,没有积极健康的心理,他就很难取得成功。可以说,健康心理是一个人成功的基本条件,所以我们一定要培养积极健康的心理。

就像机器的零件需要维护一样,我们的心灵也需要维护,否则,我们的心灵就会退化。

第一节 想好处海阔天空,想坏处进退维谷	214
积极暗示自己,学会正面思维	215
成功始于觉醒,心态决定命运	222
培养积极兴趣,学会珍惜现实	230
第二节 心态支配行动,行动决定命运	238



运气等不来,只能靠抢来	238
像伟人那样思考,像英雄那样行动	245
改变坏情绪,迎接大快乐	247
退缩等于死亡,进取改变人生	251
第三节 胸怀能容天下事,人生处处该容人	258
得意不忘形,进退有尺寸	258
原谅他人,解放自己	261
盛算得意的事,不要理会烦恼	266

第五章 优化习惯

播种好行动,收获好性格

卡耐基说：“人的行为总是一再重复。因此卓越不是单一的举动,而是习惯。习惯是一贯的,它总在不知不觉中,长年累月地影响着我们的品流,暴露出我们的本性,左右着我们的成败。”

第一节 把握住方向,雕琢好细节	272
挺直自己的腰板,增加自己的见闻	273
创造工作环境,优化工作程序	280
第二节 张弛有度,释放压力	287
学会休息不疲劳,干好了才不后悔	287
放松你的眼睛,缓解你的神经	293
助人为乐好习惯,缓解压力有方法	296
心病用心药,竞争治疾病	301

第一章



驱除烦恼

勇于承担后果,把握现实今日

卡耐基说：“我们所担心的事，百分之九十都不会发生，而对永远不会发生的事情凭空操心是很悲哀的。”很多人都不懂卡耐基这句话的妙处，因而常常产生一些不必要的担心，“杞人忧天”就是最古老而著名的例子。



第一节 人生处处有烦恼,退后一步自然宽

第一节 人生处处有烦恼,退后一步自然宽

亚力西斯·柯瑞尔博士说:“不知道怎样抗拒烦恼的人,都会短命。”

中国有句古话说:“人生不满百,常怀千岁忧”,中国还有个成语叫做“杞人忧天”。在现实生活中,每个人都难免有许多烦恼,就像有些人所说的“人生就是痛苦”。其实,选择痛苦还是快乐,这个权利就掌握在你的手里。

因此,许多人都希望找到“如何驱逐烦恼”的灵丹妙药。在这方面,卡耐基在他的工作实践中提炼出大量的驱逐烦恼的技巧。这些技巧的作用,就相当于灵丹妙药,而且已经在他的学生身上得到了验证,我们不能说它们百分之百有效,但是在一般情况下,对你在生活中经常遇到的烦恼还是很有效的。

卡耐基
心理人生

102号河留在卡耐基心中的阴影

卡耐基的故乡有一条小河,名叫102号河。在卡耐基的心目中,这条河令他难以忘怀。并不是因为这条河给卡耐基带来了浪



马上抛弃烦恼，远离烦恼困扰

卡耐基说：“今天就是你昨天所担心的明天，如果你不能马上抛弃烦恼，你就完全可能处在永远的烦恼之中。”

烦恼处理

烦恼处理

第一章 驱除烦恼，勇于承担后果，把握现实今日

很多烦恼本来是完全可以不发生的，可是不少人常常“自寻烦恼”。

柏莱克是卡耐基的学生，也是大卫斯商业学院的创办人，他曾经被烦恼所困扰，后来采用卡耐基的方法进行调整，最终烦恼没了，生活充满了快乐。


他说：

一年夏天，我突然感觉到世界上的一切烦恼似乎全落在我的肩膀上。四十多年来，我一直都是无忧无虑的，平常遭遇到烦恼，也只是一个做丈夫、父亲、商人所能处理的小问题。可是突然之间，有六项烦恼同时奔向我，使我辗转反侧，夜不能寐，所以，我很害怕夜晚的到来。

我所面对的是下列六项重大烦恼：

大的好处，哺育见证了卡耐基的成长，也不是卡耐基在这里发生什么浪漫的故事，而是这条河一次又一次地粉碎故乡人民丰收的希望，也带给卡耐基家摆脱不了的贫穷。

卡耐基的父亲詹姆斯·卡耐基是一个小农场主，母亲伊丽莎白嫁给詹姆斯以前是位乡下教师，很有教养。卡耐基的家庭是不



第一，我的商业学院处于破产边缘，原因是所有的男孩子都应征入伍，而未受商业训练的女孩子在军火工厂所赚的钱，比从商业学院接受教育毕业的女孩子在商业机关所能赚的钱要多得多。

第二，我的大儿子正在军中服务，他的安全让我十分担心，而我的这种担心比其他父母的担心似乎都要强烈。

第三，奥克拉荷马市政府开始计划征收一大片土地建造机场，而我的房子就在这一大片被征收土地的范围之内。据可靠消息，我只能得到其总价的十分之一做补偿。更糟的是，我将失去我的房子，而此时房子紧缺，我很担心能不能找到房子供一家六口安身。我很害怕我家不得不住在帐篷里。我甚至担心，我会没有钱买一个帐篷。

第四，我土地里的水井已经干涸，因为我家附近刚刚挖一条很大的排水沟。如果我再挖一口新井的话，就必须多花费600元买土地，因为这块土地已被征收。

一连两个月，我每天早上都必须自己提水去喂牲口，我害怕在战争结束以前，必须每天都干这件事。

第五，我住在离学校十里远的地方，而我领取的是“乙级汽油卡”，这就意味着我不能购买任何新轮

幸的，造成不幸的根源是102号河带来的一系列灾难。

戴尔·卡耐基永远忘不了故乡的这条河，这条河平时平静而美丽，有时显得分外慷慨；河水滋润着岸边肥沃的土地，绿油油的农作物和茂盛的树林是它给人们的慷慨回报。然而河畔的农民们怎么也没有理由去感激它，因为几乎在每年的秋天，当茂盛



胎，因此，我很担心，万一哪天我那辆老福特车的轮胎爆了，我就无法到学校上班了。

第六，我的大女儿提前一年高中毕业，想上大学，可是我却没有足够的钱供她上大学。我知道，如果这样，她一定会很伤心。

有一天上午，我坐在办公室里，为这些烦恼发愁。我决定将这些烦恼都全部写下来，因为似乎没有人像我这样被很多的烦恼所困扰。只要有克服这些烦恼的机会，我倒不在乎花费时间、精力去解决，可现在自己所面临的困难，我已经无法控制，无法解决。所以我就用打字机把这些困难都打下来。我想，这样一来，我的心情好点。

18个月后，在整理文件时，我凑巧看到了这张单子，上面详细列举了一度令我几乎崩溃的6大烦恼。其实，现在我已经忘了这些事。我以极大的兴趣看了一遍，并且获益匪浅。我现在发觉所有困难好像在不知不觉中过去了。

曾经令我烦恼的事情已经发生了变化：

第一，关于商业学院会被迫关门的事情，那是白操心。因为政府开始拨款补助商业学院，要求代为训练退伍军人，因此，学校很快就恢复了往日的生机。

第二，对儿子在军中安全的忧虑，是不必要

的小麦、玉米即将成熟时，这条河流又要对这些靠土地谋生的人们肆虐打击，破灭他们一个又一个丰收的希望。每年的这个时候，瘦弱的卡耐基穿着布满补丁的破烂衣服，可怜兮兮地站在农舍外围略高之处，惊恐地看着棕色的河水汹涌而来，漫过河堤，席卷农田。



的。现在战争已经结束了，他的身上却连伤疤也没有一个。

第三，关于土地被征收一事的忧虑，也是多余的，因为在我的农场附近发现了石油，建机场的计划因此取消。

第四，担心没有水井打水喂牲口，现在看来也是不必要的，因为土地不再被征收，我就立刻花钱挖了一口很深的新井，水源不绝。

第五，担心轮胎破裂，现在想来简直有点可笑。我把那个旧轮胎翻新之后，小心驾驶，结果轮胎一直没坏。

第六，担心女儿的学费，也是不必要的。在开学前六天，我得到了一个查帐的工作机会，因此获得了一笔钱，能够及时将孩子送入大学。

我曾经听卡耐基说，“我们所担心的事情百分之九十都不会发生”，当时，对这种说法我一直不以为然，一直到了18个月之后，发现那张单子时，我对此才深信不疑。

以前的那些烦恼，我现在觉得应该叫磨练。因为那段经历给了我一个难以磨灭的教训，使我明白了一个深刻的道理，这就是“永远不要为还没有发生的事情瞎操心”，因为那样只会让你感到悲哀。

随着农作物的被摧毁，卡耐基想买一身新衣服的梦想又一次被击得粉碎。河水退却后，瘦骨零仃的他与父亲挣扎着走过泥泞的农田，去抢救那些劫后余生的农作物茎秆。丰收的希望破灭了，一家人又得再次借债以度过饥荒。许多年后，卡耐基对这些经历仍记忆犹新。