

永远不要奢望让世界来适应你，你能改变的唯有自己！

CHANGE 你变了，世界就变了

【美】卡耐基◎著 罗俊英◎编译



传递正向能量，唤醒灵性开悟，找回幸福快乐！

风靡全球的世界级励志经典，带你追寻内心的圆满与富足

一个人若能改变自己，便意味着理智的胜利；自己感动自己，便意味着心灵的升华；
自己征服自己，便意味着人生的成熟。

中国华侨出版社

永远不要奢望让世界来适应你，你能改变的唯有自己！

CHANGE 你变了，世界就变了

【美】卡耐基◎著 罗俊英◎编译



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你变了, 世界就变了 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 罗俊英编译. — 北京: 中国华侨出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5113-3730-6

I. ①你… II. ①卡…②罗… 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 (2013) 第138198号

•你变了, 世界就变了

著 者 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.)

编 译 / 罗俊英

责任编辑 / 文 慧

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 13.5 字数 / 220千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3730-6

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言



亚里士多德说：“生命的本质在于追求快乐，而使得生命快乐的途径有两条：一是，发现使你快乐的因素，增加它；二是，发现使你不快乐的因素，减少它。而要达到上述目的，主要是依靠心态。”

正如伟大的哲学家马尔卡斯·阿理流士所说的那样：“生活是由思想形成的。”

巴尔扎克笔下的葛朗台，心中仅存的是金子，于是一切都成了金子。妻子生病请医生看病，在他眼里就意味着金子的流失；女儿的婚事，在他眼里也就成了金子的来源。即使到临死之时，吝啬鬼的眼中充满的仍是金色的光芒，爱情、亲情等都已不复存在。

还有塞万提斯笔下那“可敬”的堂吉诃德，不也是如此吗？他心中充满了骑士的幻想，带着仆人所穿的骑士服，把羊群当成猛狮，把风车看成魔鬼……的确，在那骑士的年代里，一切的真实都已经不复存在。心存之物——骑士思想，主宰着中世纪人们的人生，于是才有了堂吉诃德为我们所演绎出的一幕幕“荒唐”与“滑稽”。

生活中的我们，也会为人生的痛苦与幸福，失败与成功，忧愁与快乐，得到与失去而难以抉择；也会在彷徨、困境、磨难、颓废面前难以正视自己；有的时候也会为自己因何而爱、因何而恨、因何痛苦而感到困惑。

人生就是一个大舞台，我们每个人都在这个舞台上演绎自己的欢乐悲喜，但是，同样的脚本，因为不同的诠释，不同的演绎，我们却拥有了不同的人生。那么，为什么有的人能把生活演绎得完美、雕刻出自己理想的生活，而有的人却找不到生命的坐标，盲目得无所适从？为什么有的人能在逆境中使自己得以重生、让自己快乐和幸福、并做到自我实现，而有的人在面对挫折的时候却任自己沉湎于伤痛的深渊，从此碌碌无为地将自己淹没在人海之中？这些都取决于我们的心态，取决于你是否愿意改变自己，及时地修正自己。

大文豪托尔斯泰说：“全世界的人都想改变别人，就是没人想改变自己。”命运对每个人都是公平的，就看你有没有把握住自己的人生。有的人用习惯的力量让自己抓住了命运的手；有的人虽然最初与命运擦肩而过，但是他们改变了自己，也改变了命运。

萧伯纳也说：“明智的人使自己适应世界，而不明智的人只会坚持要世界适应自己。”这个世界，不会尽如人意，有时难免会让我们失望。但是，世界不会因你而改变，要想改变世界，就必须先改变自己。所以，请我们记住这样一句话：“不开心，不是生活出了问题，而是你的生活方式出了问题。”

事实确实如此，生活亦如一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它便对着你哭。我们成功与否不在于我们是谁或者我们拥有什么，而在于我们想的是什么，拥有什么样的心境，采取什么样的行动，你变了，世界就变了。

本书的唯一目的就是帮助你认清世界，改变自我。如果你读了这本书，还是生活在无尽的忧虑中，还是认为全世界都在跟自己作对的话，那么，就辜负了我们的初衷，因为教育的伟大目的不是传授知识，而是教人行动。

最后，请你记住这句话：你改变不了过去，但你可以改变现在；你想要改变环境，就必须改变自己！

目录 C H A N G E CONTENTS

上篇 认清世界

第一章 拆掉思维的墙，生活不会有死角

- 004 幸福指数99%取决于你的思维
- 008 “一无所有”只是你的潜意识
- 011 停止索取，单纯为快乐而付出
- 016 让自己从骨子里乐观起来
- 020 将困难当作幸运的开始
- 026 【拓展阅读】海伦·凯勒：在黑暗中给人类带来光明

第二章 告别忧虑，要生活更要快乐

- 030 永远只生活在今天
- 035 帮助别人，快乐自己
- 040 让忙碌将忧虑赶走
- 044 不要因为小事而沮丧
- 049 原谅别人就是放过自己
- 053 站在他人的立场上想问题
- 058 【拓展阅读】洛克菲勒：不被生活左右的淡然心态

第三章 拒绝社交恐惧症，让世界接纳自己

- 062 做一个让人喜欢的人
- 069 你的微笑价值百万
- 074 谈论对方感兴趣的话题
- 080 施展赞美的魔力
- 087 发自真心地喜欢对方
- 092 牢记他人的名字
- 098 诚恳地说：“我错了”
- 103 【拓展阅读】萧伯纳：曾经怯懦胆小的雄辩家

下篇 改变自己

第四章 自我认识，改变世界前先改变自己

- 110 不畏批评，正视自己的错误
- 114 做一个内心强大的人
- 119 改变不了事实，就学会接受
- 124 发现事物积极的一面
- 128 愚蠢的人才会试图改变过去
- 132 【拓展阅读】爱因斯坦：不奢望从别人身上得到

第五章 自我规划，在迷途中前进

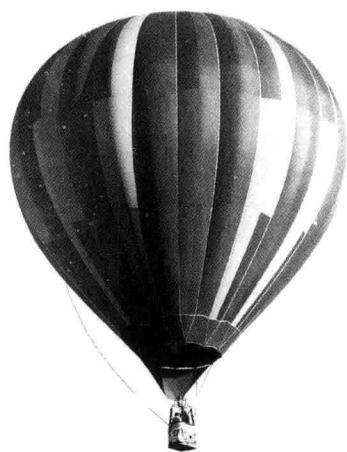
- 136 人生的精彩来自于目标
- 140 带上自己的职业地图
- 144 方向明确，才会有希望
- 148 给自己一个信仰
- 152 从“短期目标”到“未来远景”
- 155 【拓展阅读】欧·亨利：监狱困不住智慧的绽放

第六章 自我管理，抓住时间的小偷

- 158 战胜忧虑，高效工作
- 162 改掉不良的工作习惯
- 167 管理好自己的时间
- 171 兴趣和工作效率成正比
- 176 正确地做事与做正确的事
- 180 【拓展阅读】赫斯特：除非上帝召唤，否则绝不退休

第七章 自我成就，从优秀到卓越的完美蜕变

- 184 不盲从，保持自己的本色
- 189 自信是成功的原动力
- 193 专心致志的人更容易成功
- 198 始终树立成功的信仰
- 202 【拓展阅读】托尔斯泰：去寻找，永远去寻找



上篇 认清世界

第一章

拆掉思维的墙，生活不会有死角

不要忘记，快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想。你的未来大半由你今天的思想所决定。所以，让你的心中注满希望、信心、真爱与成功的想法。

——戴尔·卡耐基

幸福指数99%取决于你的思维



卡耐基箴言：

生活是否快乐，完全取决于自己对人生、世界和万物的看法。因此可以说，生活是由思想决定的。

几年前的一天，我参加了一个广播电台的节目。他们问了我这样一个问题：“你所学到的最重要的一课是什么？”这个问题对我来说很简单，我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。

我一直这样认为，只要你知道自己在心里想些什么，你就可以知道自己是一个什么样的人，因为每一个人的性格特征都是由他的思想造成的。我们的命运也完全取决于我们的心理状态。

爱默生也曾经说过：“一个人就是他成天所想象的那种样子……他怎么可能成为另一种样子呢？”现在，我可以肯定地说：“你和我所必须面对的最大的问题就是如何选择正确的思想。”从某种意义上说，这几乎可以算是我们需要应对的唯一问题。事实亦是如此，如果我们能够选择正确的思想，就可以解决一切问题。

伟大的哲学家，也是古罗马的统治者马尔卡斯·阿理流士，把这些总结成一句话，一句可以决定你的命运的话：“生活是由思想形成的。”

的确，如果我们的思想里都是快乐的东西，那我们就会得到快乐；如果我们所想的都是悲伤之事，那我们就会悲伤；如果我们所想的是一些恐怖的情

况，那我们就会恐惧；如果我们所想的是不好的念头，那我们恐怕就不得安宁了；如果我们所想的全都是失败，那我们就会失败；如果我们沉浸在自我哀怜之中，那别人都会有意躲开我们。

诺曼·温森·皮尔说：“你并不是你想象中的那种样子，而你却会是你所想的
那种人。”

我这么说，是不是在暗示我们都应该用习惯性的乐观态度去应对一切困难呢？当然不是的。很不幸的是，生命不会像这样简单化，但我却鼓励大家要尽力采取积极正面的态度，而不要采取消极反面的态度。换句话说：“我们必须关注我们所面临的问题，但是不能为此而忧虑忡忡。”

那么，关注和忧虑之间的区别又何在呢？让我说得更清楚明了一些。比如，每当我要通过交通拥挤的纽约市街区时，我对正在做的这件事就会很注意，可是我并不会忧虑。关注指的是要了解问题出在哪里，然后镇定自若地采取各种办法解决它；而忧虑却是盲目而疯狂地转圈子。

◎ 在逆境中戴着花出门的罗维尔·汤马斯

一个人可以关注一些很严峻的问题，但他同时可以将花插在衣襟上昂首阔步。罗维尔·汤马斯就是这样的一个人。

有一次，我协助罗维尔·汤马斯主演一部著名电影，这是有关艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的内容的电影。罗维尔·汤马斯和几个助手在前线拍摄了战争的镜头，用影片精彩地记录了劳伦斯和他统率的那支多姿多彩的军队，同时还记录了艾伦贝征战的经过。影片还穿插了他的著名演讲

这部电影在整个伦敦乃至全世界引起了不小的轰动，为了让他在卡尔文花园皇家歌剧院继续讲述这些冒险故事，并放映他的影片，伦敦的歌剧节也向后推迟了6个星期。

罗维尔·汤马斯在伦敦获得巨大成功之后，又成功地去了好几个国家旅游。然后，他花了两年的时间，准备拍一部关于在印度和阿富汗生活的纪录片。然而不幸的是，厄运却在此时降临在了他的头上——他发现自己已经破产了。

那个时候，我恰好和他在一起。我还记得当时的我们不得不去街头的小饭

店吃很便宜的食物。即使这样廉价的食物，也是源于苏格兰著名的画家——詹姆士·麦克贝的周济，否则，我们连那点菲薄的食物也吃不起了。

当然，我讲这个故事的重点并不是诉苦，故事的重点在于下面这些内容：当罗维尔·汤马斯面临庞大的债务，并陷入极度失望的时候，他很关切此事，可是他并不忧虑。他知道，一旦他被霉运击垮的话，他在别人眼里就会变得一钱不值，别人更会看不起他，尤其是他的债权人。

所以，他每天早上出门办事之前，都要给自己买一朵鲜花插在衣襟上，然后昂首走上牛津街头。他的内心积极而勇敢，绝不让挫折击垮他。对他来说，挫折只不过是整个事情的一部分——是你要攀上高峰所必须接受的有益锻炼。

◎ 哈德菲的心理力量测试

我们的精神状态会对我们的身体和力量产生令人难以置信的影响。英国著名的心理学家哈德菲曾在他那本只有54页的小册子《力量心理学》中解释了这种情况。

“我请来了三个人，”他写道，“以测试心理受生理的影响。我们采用了握力计来测量。”

他要求他们在三种不同的情况下，竭尽全力抓紧握力计。在一般的清醒状态下，他们平均的握力是101磅。第二次实验时，则将他们催眠，并告诉他们他们非常虚弱。结果，他们的握力只有29磅——而这还不到他们正常力量的1/3。

然后，哈德菲再让这些人做第三次实验：在催眠之后，他告诉他们，说他们非常健壮。结果，他们的握力平均达到了142磅。当他们在内心里非常肯定地认定自己有这种力量之后，他们的力量几乎增加了50%。

这就是令人难以置信的心理力量。

◎ 信仰的力量让玛丽·贝克·艾迪站了起来

为了进一步说明心理思想的魔力，我要告诉你一个最离奇的故事，它发生在美国内战期间。这个故事足够写一大本书的，不过让我们长话短说。现在的信徒们都知道基督教信仰疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪。然而，她当初认为自己的生命只有疾病、愁苦和不幸。因为她的第一任丈夫在他们婚后不久就

死了，她的第二个丈夫又抛弃了她，和一个已婚的女人私奔，后来死在一家贫民收容所。她只有一个儿子，却由于家里穷，加上经常生病，不得不在他4岁那年把他送人。她不知道儿子在哪里，在以后的31年当中，她都没有再见到他。

因为她自己的身体状况不好，使她对所谓的“信仰治疗法”产生了极大的兴趣。可是她生命中最富戏剧化的转折点，却发生在麻省的理安市。

那天，天气非常冷，她一个人在城里走着，突然滑倒在地，摔倒在结冰的路面上，而且昏死过去。她的脊椎受损，使她不停地抽搐，甚至连医生也都认为她活不了多久了。医生还说，即使出现奇迹而使她活了下来，她也绝不可能再行走了。

玛丽·贝克·艾迪躺在一张看上去像是送终的床上，打开了一部书。后来她说她读到这本书里的一段话：“有人用担架抬着一个瘫痪的人来到耶稣跟前，耶稣就对瘫痪的人说：‘孩子，放心吧，你的罪被宽赦了。起来吧，拿上你的褥子回家去吧。’那人就站起来，回家去了。”

她说正是耶稣这几句话使她产生了一种力量，一种信仰——一种能够医治她的创伤的力量，使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪夫人说，“就像激发牛顿灵感的那个苹果一样，使我发现自己逐渐好了起来，并且逐渐地也能使别人做到这一点。我可以很有信心地说，一切的根源就在于你内心的思想，而这一切的影响力都是心理现象。”

也许你会对自己说：“这个家伙大概是在替基督教的信仰治疗法作宣传吧。”不是的，你错了，我可不是这个教派的信徒。但是我活得越长，就越相信思想的力量。我从事成人教育35年，使我知道男人和女人只要改变自己的想法，就能够消除忧虑、恐惧和很多种疾病，就能改变自己的生活。

“一无所有”只是你的潜意识



卡耐基箴言：

如果你觉得命运对自己太不公平，请记住下面一句话：苦难是金，不要认为自己一无所有。

如果我能够选择的话，我宁愿给一个年轻人留下一些磨难让他去承受、去磨砺，而不是留给他万能的金钱，让金钱成为他的负担和重压。

美国钢铁大王安德鲁·卡内基在一次讲话中这么说过：“对于那些生来一无所有的年轻人，我想向他们表示祝贺。因为他们出生在一个令人荣耀的境地，这种环境注定了他们必须孜孜以求、不懈努力，才能够改变自己的处境，才能出人头地。”

事实的确如此，对于一个年轻人而言，他要拎的最重的篮子莫过于一个盛满了各种证券的篮子。他通常会让这个篮子压得摇摇晃晃、站立不稳。在我们的这个城市里有无数的青年，他们依靠自己的力量努力拼搏，站在了最优秀的人群的前列，成为对社会有用的公民。他们无愧于授予他们的所有荣誉。然而，大部分富豪的子孙们却难以抵制住先辈们留给他们的是一大笔财富的诱惑，沦为对社会没有任何价值的寄生虫。如果我能够选择的话，我宁愿给一个年轻人留下一些磨难让他去承受、去磨砺，而不是留给他万能的金钱，让金钱成为他的负担和重压。

事实上，值得你们害怕的竞争对手不是来自这个富有的阶层，不是你的那