



心灵励志大师
讲授最神奇的
**内在力
修习术**

TO BE
CALM AND PEACEFUL



心平气和

如何保持淡定积聚正能量

〔美〕戴尔·卡耐基 / 著 谨瑜 / 编译

不怕动荡，不畏改变，不再纠结。

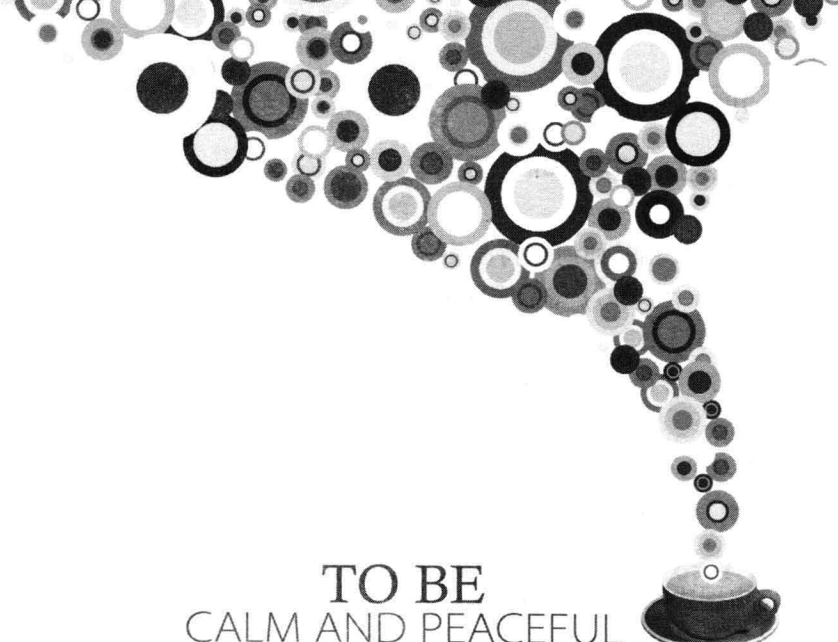
换一个打开方式面对生活，

一切都会好起来。

让被挤压的灵魂舒展，

我们可以做更好的自己！

古吴轩出版社



TO BE
CALM AND PEACEFUL

心平气和

如何保持淡定积聚正能量

〔美〕戴尔·卡耐基 / 著 谨瑜 / 编译

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心平气和：如何保持淡定积聚正能量 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著；谨瑜编译. —苏州：古吴轩出版社，2013.3

ISBN 978-7-80733-977-9

I. ①心… II. ①卡… ②谨… 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 (2013) 第 011965 号

责任编辑：王 琦

见习编辑：陆九渊

策 划：文 超

装帧设计：上尚设计

书 名：心平气和：如何保持淡定积聚正能量

著 者：(美) 卡耐基

编 译：谨瑜

出版发行：古吴轩出版社

地址：苏州市十梓街458号

邮编：215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话：0512-65233679

传真：0512-65220750

经 销：新华书店

印 刷：三河市兴达印务有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：16

版 次：2013年3月第1版 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80733-977-9

定 价：29.80元

拥有平和的内心才是人生最大的成功

心平气和是一种思想境界。中国北宋时期的大文学家苏轼一生屡遭贬谪，家境贫寒，生活艰苦，他也难免因此心有戚戚。有一次，他和几个朋友外出，不巧赶上了下雨，大家都没有带雨具，同行的人都觉得很狼狈，他却不这么认为。回家以后，他写了一首词：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行，竹杖芒鞋轻胜马。谁怕？一蓑风雨任平生。”他既而感悟到：自然界的雨晴既属寻常，毫无差别，那么，人生中的政治风云、荣辱得失，日常生活的小小疙瘩，又何足挂齿呢？心平气和即可。

他在《菜羹赋》里也曾说：菜蔬随开水而翻滚，就煮成了酥烂的浓汤，实在是清醇甘美。盛入盘碗奉上，准备好勺子筷子，消磨暮霭和晨光。这些在溪畔泽旁取来的野菜竟能与诸侯当年的王鼎佳肴媲美啊……

如此的心态就是心平气和。而一个人一旦保持了平和的心境，就是普通的菜蔬也能吃得非常惬意。

心平气和是一种生活态度。美国哲学家梭罗曾在美国最好的大学哈佛大学受过教育，后来却到当时还非常荒凉的瓦尔登湖附近隐居，搭了一个小木屋，像一个原始人那样过着简单朴实的生活。他过了两

年湖边生活后，看破了“红尘”，感到人世纷扰，荣华富贵，不过是我们内心的贪婪所致。他终于领悟到：我们要对人事、对他人心平气和，一无所求。

他的挚友爱默森评价他说：梭罗喜欢走路，并认为走路比乘车快，因为乘车你要先挣够了车费才能成行。何况若是你不仅想要到达某地，而是把旅途本身当成目的呢？

如此的态度就是心平气和：没有过高的物质欲望，保持内心的宁静，过简单的生活。我们要去弄清哪些是最基本的生活需求，而这往往是大自然慷慨提供给每一个人的。不要以复杂的方式来解决简单的问题，对生活不要有奢望，不要追求没有价值的身外之物。

心平气和是一种精神状态。罗斯福在未当美国总统时，家中曾遭歹徒抢劫，朋友们听说后纷纷来信安慰，劝他不要难过。罗斯福回信说：“我有三点很庆幸：第一，被抢的只是财物，而人没有受到伤害，这值得庆幸；第二，财物只是一部分被抢而不是全部，这值得庆幸；第三，最值得庆幸的是，强盗是他人而不是我自己。面对财物被抢，罗斯福没有怨天尤人、痛苦抑郁，而是不失幽默，一如既往地保持了平和的状态。

人生在世，人与人之间的摩擦、误会和矛盾在所难免，如果做不到心平气和，生活如同置身痛苦的深渊，毫无乐趣可言。因此，要想不为外物所困，不被红尘束缚，活出自由自在的自己，就要保持平和、淡定的心态。

唯有心平气和，才会给自己一分愉悦，给身边的人一分温暖。心平气和，“平”是指内心的平静，“和”是指态度的温和。面对那些令人不愉快的事情，你是选择争辩，选择冲突，还是选择用平和的态度去对待呢？如果选择了前者，那么你在选择争吵或辩解的同时，可能会遇到更大的麻烦；如果选择了后者，你的善意与谅解或许能让对方心存愧疚，从而改变对你的态度，也用友善的方式来对待你。不急躁，不生气，不较真，就有可能自己好运气的开始。

确实，要对人世间的纷扰做到心平气和、荣辱不惊，确实是一场艰难的修炼过程。前人有歌云：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生气中他计，气出病来无人替。请来大夫将病医，他说气病治非易。气之为害大可惧，不气不气真不气。”这首歌看似简单，实则寓意深刻，是对那些容易发火、爱生气的人最有益的忠告和“消气”良方。

俄国作家契诃夫曾说过：“如果你手上扎了一根刺，那你应该高兴才对——幸亏没扎在眼里。”我们要以平和的心态面对挫折、纷扰、繁杂，即使外面的世界阴雨绵绵，即使遇到了暂时的不顺，我们的内心又何尝不是一个美丽的世界呢？

掌控自己的情绪和生活，保持淡定，不断修炼一股强大的正能量，让我们在这个繁杂纷扰的社会环境中，做一个平和的人，这些是我们出版本书的目的。正如戴尔·卡耐基所说的，我们要学会控制自己的情绪，保持心态的平和。如此，才能把握生活，享受生活。

第1章 活在当下：告别忙碌与忧虑

- 01 观照此时此刻的内心 / 002
- 02 不要为尚未发生的事担忧 / 005
- 03 事要一件一件做，话要一句一句说 / 008
- 04 心理上的平静能顶住最坏的境遇 / 012
- 05 在潜意识中克服忧虑 / 016
- 06 别让工作左右你的身心 / 018
- 07 情绪放松了，事情就顺了 / 021
- 08 保持内心平静对健康最有效 / 025

第2章 潜心于内：正能量是吸引来的

- 01 看清事实是解决问题的第一步 / 030
- 02 写出来讲清楚，问题就解决了一半 / 032
- 03 回到本源，让问题变得简单 / 035
- 04 不要同时考虑两件事情 / 038
- 05 不拖延，让自己忙起来 / 040
- 06 忘记不快，潜心于当下 / 043
- 07 不为小事垂头丧气 / 046
- 08 宽心：别为小事介怀 / 049
- 09 悦纳一切已经发生的事情 / 052
- 10 改变不了的事情，要坦然接受 / 054

第3章 学会放松：静心享受工作和生活

- 01 碰到不快的事情，先要学会放松 / 058
- 02 体味快乐，不以生活为代价 / 061
- 03 所有的不幸和痛苦都会过去 / 065
- 04 在感到疲倦之前就休息 / 068
- 05 消除紧张，学会放松 / 072
- 06 放松第一步：把心底里的话说出来 / 075
- 07 良好的工作习惯价值百万 / 078
- 08 换种方式，从工作中发现乐趣 / 081
- 09 不为失眠而焦虑 / 084

第4章 正面思考：方法总比问题多

- 01 不责怪，话要平心静气地说 / 088
- 02 不生气，不拿别人的错误惩罚自己 / 090
- 03 不抱怨，不为无谓的事情消耗能量 / 093
- 04 放低姿态，满足他人的自重感 / 095
- 05 不挑剔，把心态放平 / 099
- 06 要真诚，多给他人一些赞美 / 102
- 07 别忘记站在对方立场上想一想 / 105

第5章 乐于分享：别人微笑我们才会开心

- 01 对他人的请求真诚地感兴趣 / 110
- 02 像关心自己一样关心别人 / 114
- 03 每个人都值得你真诚地对待 / 119
- 04 微笑能带来好运 / 123
- 05 即使痛苦，也要试着笑一笑 / 126

- 06 用心记住别人的一点点小成就 / 129
- 07 记住名字是最有用的恭维 / 132
- 08 处世待人的艺术 / 134
- 09 客气的话要多说 / 137
- 10 静听是最有价值的恭维 / 140
- 11 对自己的成绩，能不提就不提 / 142

第6章 关爱他人：爱是世间最神奇的力量

- 01 爱，就要让彼此自由自在 / 146
- 02 女性是一朵用赞美浇灌的花 / 149
- 03 对待配偶，也要有礼貌 / 152
- 04 怒气来了，福气就没了 / 155
- 05 鼓励对方多谈谈他自己 / 158
- 06 不会甜言蜜语的别结婚 / 160
- 07 深入他人心底的最佳途径 / 162

第7章 淡定从容：心智成熟才能少走弯路

- 01 争辩是很无聊的事 / 166
- 02 无谓的争论，既伤人又害己 / 168
- 03 不要直率地指出别人的错误 / 171
- 04 说话的态度比内容更重要 / 173
- 05 保持淡定，不断修习自制力 / 177
- 06 难堪的时候，不妨自嘲一下 / 181
- 07 不掩饰，发现自己错了就道歉 / 183
- 08 忍耐和诚意让沟通更顺畅 / 185
- 09 对人和善，自己舒坦 / 188

第8章 态度温和：沟通需要同理心

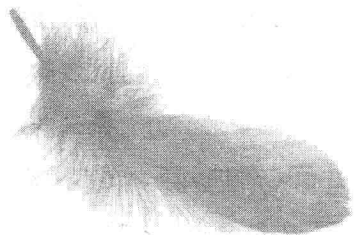
- 01 最有用的说话技巧：让对方说“是” / 192
- 02 不抢话，让别人先说 / 196
- 03 别表现得比朋友聪明 / 199
- 04 用点心思，启发对方得出结论 / 201
- 05 把心胸放宽，试着原谅吧 / 204
- 06 告诉对方，这样的感觉你也有 / 207
- 07 改变一个人，激发他的高尚动机就可以 / 211
- 08 对人坦诚，得到的是诚实 / 214

第9章 保持愉悦：精进爱的能力

- 01 竞争，用平和的方式达到目的 / 218
- 02 如果必须批评，也不忘先赞美 / 221
- 03 与其批评，不如暗示 / 224
- 04 谈自己的不足，更能增进亲密度 / 226
- 05 保全对方面子，让气氛不紧张 / 229
- 06 称赞别人最细致最具体的进步 / 232
- 07 用鼓励引导改正错误 / 236
- 08 把要求改成请求 / 238
- 09 请人帮忙，不要不好意思 / 242

第1章

活在当下：告别忙碌与忧虑



“活在当下”是一句佛语，意味着无忧无虑。对尚未发生的事不作无谓的揣测与担心，是为无忧；对已经发生的事不作无谓的思虑与比较，是为无悔。一个人若能挣脱羁绊，不焦虑，不后悔，以平和、喜乐的心态活在当下，这才是最好的精神状态。能喜悦、自在地做事，即使非常忙碌，我们也不会产生忧虑或压力过大的感觉。



01 观照此时此刻的内心

蒙特瑞尔综合医院的一名年轻医科学生，在1871年的整个春天里，一直郁郁寡欢。他的心中充满了忧虑。他担心：如何才能通过期末考试？要为期末考试准备什么呢？万一考试通不过怎么办？万一拿不到毕业证怎么办？未来的道路在哪里？怎样才能创业？怎样才能谋生？忧心忡忡之下，他随手拿起一本书，无意中看到了影响他一生的24个字。

这24个字彻底改变了这名医科学生的一生，使他后来成为了他生活的那个时代最优秀的医学家。他后来创建了闻名全球的约翰·霍普金斯医学院，还成为了牛津大学医学院的特聘教授——这是大英帝国医学界所能得到的最高荣誉。他还被英王封为爵士。死后，有人为他专门写了一本传记，该传记厚达1466页。

这个人就是威廉·奥斯勒爵士。

1871年春天他所看到的那24个字帮他度过了无忧无虑的一生。这24个字就是：“最重要的是不要去看远处模糊的，而要去手边清楚的事。”这句话是汤姆斯·卡莱里所写的。

淡定·心平·气和

昨天唤不回来，明天还不确实，你能确有把握的就是今天。

——李大钊

在耶鲁大学的校园里，威廉·奥斯勒爵士向学子们发表了一场激动人心的演讲。那个晚上，郁金香开满了整个校园，奥斯勒爵士的演讲令人迷醉，恰如郁金香的香气。

奥斯勒爵士对那些年轻的学子们说：“像我这样一个人，曾经在4所大学里当过教授，写过一本很受欢迎的书，似乎应该智商很高，非常聪明。其实不然，我的一些好朋友们都说我的智商其实挺一般的。”

如果不是靠智商，那么他是靠什么成功的呢？他成功的秘诀是什么呢？奥斯勒爵士认为自己的成功秘诀是“活在当下”。他因此提醒那些年轻学子们，要时刻不忘观照自己的内心。

“观照自己的内心”，这句话是什么意思呢？在去耶鲁演讲的几个月以前，他曾乘一艘很大的海轮横渡大西洋。他看见船长站在驾驶舱里按了一个按钮，在一阵机器运转的响声后，船的几个部分就立刻被彼此隔绝开了——成了几个防水的隔舱。

奥斯勒博士对那些耶鲁的学生说：“在驾驶舱中，你会发现那些隔舱都各有用处。你们每一个人的运行机制都要比那条大海轮精密、完整、连贯，前程不可限量。你们未来还有许多路要走，我要奉劝大家：你们也应该学会控制自己的一切。注意观察你生活中的每一个侧面，然后按下一个按钮，用铁门把过去那些已经逝去的昨天隔断，再按下另一个按钮，用铁门把未来那些尚未诞生的明天也隔断，然后现在的你就获得了安全。昨天的重担加上明天的重担，必将成为今天的最大障碍。为了你能更好地拥有所有的今天，请切断昨天，埋葬已经逝去的昨天，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天。要把未来也像过去那样紧紧地关在门外，未来就在于今天，从来不存在明天。只有活在一个‘完全独立的今天’中，才能在航行中确保安全。你要养成一个良好的习惯：观照此时此刻的内心。”

奥斯勒爵士究竟想要表达什么呢？他是让我们及时行乐吗？他是主张人们不用下工夫为明天做准备吗？不是，绝对不是。在那次讲演中，他接着提醒大家，应该集中所有的精力，激情满怀，把今天的工作做得



尽善尽美、无懈可击，“这是你我这样的普通人迎接未来的唯一良方”。

奥斯勒爵士鼓励那些耶鲁大学的年轻学子们，在每天早上吟诵下面这句话：“今天的我们将得到今天的面包。”

“我要特别提醒你们，这句话中仅仅要求今天的面包，并没有提到昨天的面包，更没有抱怨昨天的面包有多酸，或者有多么可口。也没有说：‘哦，天哪，最近没有下雨，地里很干枯，麦子要歉收了，是不是遇上了旱灾？到了秋天，我们还能吃上面包吗？或者，假如我丢了工作，出了车祸，我又该怎么办呢？我的面包在哪里？’

“我只是想提醒你，人生也是如此，我们不要活在过去，更不要忧虑未来，正像古老的东方智慧里所说的那样：‘不悲过去，不贪未来，心系当下，由此安详。’要想达到这样的境界，除了时时观照此时此刻的内心，别无他法。”

02 不要为尚未发生的事担忧

从前，有个哲学家，身无分文，四处流浪，有一天他来到了一个偏僻的乡村。那里的人们过得非常贫困。看到有异乡人来了，村民们都很好奇，继而聚集在他的身边。他们发现哲学家虽然贫穷，但非常快乐，于是村民们向他请教快乐之道。于是，这个哲学家说出了一段也许是有史以来引用最多的名言。这段话仅有30个字，却经历了几个世纪，世代地流传了下来：“不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天受就足够了。”

很多人都不相信那句名言：“不要为明天忧虑。”他们把它当做一种多余的忠告，把它看做东方的神秘之物，始终不肯相信。他们说：“我一定得为明天做好准备，我得为我的家庭准备周全。我得赚到足够的钱，然后把钱存起来，以备年老的时候用。我一定得为将来计划和准备。”

是的，一定要为明天做好准备，仔细筹备、计划和行动，但不要担心。

一个军事指挥官必须为将来谋划，可是他们决不能有丝毫的焦虑。曾指挥过美国海军的海军上将恩斯特·金恩说：“我向最优秀的军人提供最好的装备，再交给他们一些合适的任务。我所能做的也就只有这些了。”

他接着又说：“如果有条船沉了，我是无力独自一人把它捞起来



的。如果船一直在下沉，我也无法挡住它下沉的势头。我认为把时间花在解决今天的问题上，要比为昨天发生的事后悔好得多。况且，如果我老是为这些事操心，我是支撑不了多久的。”

最近，我很荣幸地拜访了亚瑟·苏兹柏格，他是《纽约时报》的发行人。苏兹柏格先生告诉我，当第二次世界大战的战火蔓延到欧洲时，他感到非常沮丧，对形势非常悲观，焦虑不安，以至于彻夜难眠。他常常半夜从床上爬起来，拿着画布和颜料，照着镜子，想画一张自画像，尽管他对绘画的技巧知之甚少。

但为了获得内心的宁静，他还是画着。最后，他用一首赞美诗中的7个字作为他的座右铭，最终消除了忧虑，让自己的内心安宁下来。这7个字就是：“只要一步就好了。”

也是在二战时期，有个叫泰德·本杰明的年轻士兵，他住在马里兰州的巴铁摩尔城纽霍姆路5716号——他已经焦虑到无以复加的地步，几乎完全丧失了斗志。

他在日记里写道：“1945年4月，我焦虑极了，以至于患上了一种被医生称之为结肠痉挛的疾病，这种病让我非常绝望。我想，假如战争不在那时结束的话，我一定会疯掉的。”

“当时我在第94步兵师担任士官职务，工作是搞一份作战中伤亡和失踪的情况记录，还要帮助挖掘那些在激战中阵亡后被草草埋葬的士兵，把他们的遗物送还给他们的亲友。我一直担心自己会崩溃，担心自己能否挺过这段时间，怀疑自己能不能活着回去抱抱我那尚未见面的16个月大的儿子。我既忧愁又疲惫不堪，瘦了34磅，还差点儿发疯。我眼睁睁地看着双手变得皮包骨头，一想到自己将瘦弱不堪地回家的情形就悲从中来。我快要撑不住了，常常一个人暗地里哭得缩成一团。有段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，‘这甚至使我放弃了还能恢复正常生活的希望。’

“终于，我住进了医院。一位军医对我说的一番话，一下子改变了我的生活。在我做完一次全面的身体检查之后，他告诉我，我的问题

纯粹是精神上的。‘泰德，’他说，‘我希望你把生活想象成一个沙子漏斗。在漏斗的上半部，有成千上万颗沙粒，它们缓慢、均匀地通过中间那条细缝。任何人，包括你我，都无法让两颗以上的沙粒同时通过那条窄缝。我们每个人都像这个漏斗，当崭新的一天开始的时候，有许多事情需要我们尽快完成，但我们只能一件一件地做。让工作像沙粒一样均匀地慢慢通过，否则我们的身体和精神上的健康一定会受损。’

“从那天起，也就是军医告诉了我这番话之后，我就一直奉行这种哲学。‘一次只通过一颗沙粒，一次只做一件事。’这个忠告在战时拯救了我，而现在对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中所做的工作也很有帮助。我发现无论在哪里，日常生活中总有类似战场的问题，即同时要做好几件事，但时间却很有限。文字资料要准备，新的表格要处理，要安排新的计划，联系方式有变动，分公司开张或关闭……

“即使面临再多的变故，我也不再慌乱不安。我牢记军医给我的忠告，工作比以前更有效率，再没有那种在战场上几乎使我崩溃的状态和混乱的感觉。”

目前的生活方式中，最让人恐惧的就是，医院里半数以上的床位都留给了精神或神经上有问题的人。他们是被烦恼积累的昨天和令人担心的明天形成的双重压力压垮的病人。他们当中的大部分人，只要能牢记：“不要为明天忧虑”，或“生活在一个完全独立的今天里”，我想他们就一定能收获淡定、从容和快乐的生活。

淡定·心平·气和

当我回顾所有的烦恼时，想起一位老人的故事，他临终时说：一生中烦恼太多，但大部分担忧的事情却从来没有发生过。

——丘吉尔