



卡耐基 正能量

POSITIVE ENERGY

一本改变无数人命运的神奇之书

5分钟摆脱负面情绪，获得正向能力的经典之作

默多克 李开复 稻盛和夫 奥普拉·温弗瑞等意见领袖都在热议正能量
《人民日报》、中央电视台、新浪微博等主流媒体都在传播正能量

经典畅销书白金珍藏版



中华工商联合出版社

卡耐基 正能量

POSITIVE ENERGY

一本改变无数人命运的神奇之书

[美] 戴尔·卡耐基◎原著

凹 凸◎编译



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正能量 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 凹凸编
译. -- 北京: 中华工商联合出版社, 2013. 1
ISBN 978 - 7 - 5158 - 0357 - 9

I. ①正… II. ①卡… ②凹… 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 (2012) 第 248369 号

正能量

作 者: [美] 卡耐基 (Carnegie, D.)

编 译: 凹 凸

策 划: 李健科

责任编辑: 吕 莺 李健科

封面设计: 回归线

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市华丰印刷厂

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 17.75

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 0357 - 9

定 价: 35.00 元

服务热线: 010 - 58301130

销售热线: 010 - 58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19 - 20 层, 100044

http: //www. chgslchs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010 - 58302915

人人都爱“正能量”

正 能量，positive energy，意思为正面能量，正向能量。这个词源于物理学，在物理学界以真空能量为零，能量大于真空的物质为正，能量低于真空的物质为负。延伸定义，一切带给人向上和希望、促使人不断追求成功、让生活变得圆满幸福的动力和感情。

生活的悲喜交加，都是自然的规律，现实的常态。生活中，有时会有悲观和消极，但更多的是希望和追求，是向上的动力，这种动力来自他人，来自社会，更多的来自我们自己，我们每个人都是“正能量”的一份子。

传播“正能量”，并不是要对社会问题视而不见，选择性忽略阴暗面。只是当我们看到脚底的烂泥时，不要忘记提醒身边的同伴：天空中正闪烁着美丽的星光，提升自己的勇气，培育向善之心。

社会渴望“正能量”，我们每个人也需要“正能量”，事实上，社会的“正能量”也是每一个个体的“正能量”积聚而来。

每个人身上都有正能量和负能量。当我们积极、豁达、理性时，释放的就是正能量；当我们消极、狭隘、无知时，释放的就是负能量。

与其每天抱怨生活，唉声叹气，有没有想过改变自己的心态，通过自己的行动来改变现状。

正能量越足，人生就会越幸福！把心拿出来晒晒太阳吧。

我总结了拥有正能量人的几大特征：

“对很多事情充满好奇，敢于尝试新鲜事物。”

“对生活乐观，坦然面对生活的悲喜。”

“分得清世界的是非曲直，不在人生的道路上走偏，不扭曲事物的本质。”

“拥有人生目标，知道自己的所需并不断努力。”

“去爱一个拥有正能量的人吧”，“他会让你觉得人生有意思，会让你觉得世界色彩斑斓，会给你惊喜，同时也会带给你感悟。”

如何才能获得正能量？

在多年的演讲与培训生活中，我注意到了一个非常重要的问题，即内心是否拥有正能量，并不取决于他们在事业上获得多大的成功，也不取决于他们拥有多少财富，而完全取决于他们的心态。

良好的心态也可以让处于困境的人渡过难关，让走在正确道路上的人加快成功的脚步。在我们的培训班就有这样的例子——有一位拥有了14名员工的老板，参加了培训课程。多年以来，他不加限制、毫无顾忌地批评、训斥他的员工。他永远对现状不满足，觉得到处都是问题和错误。在培训课中学习了这本书后，他果断地改变了对人生的心态。他的公司，很快就出现一种忠诚、热情、团结的精神，公司的业绩在原来的基础上有了很大提高。他在培训课的一次讲演中高兴地说：“以前我在公司中巡察，没有人主动向我打招呼，我的那些员工们一见到我来了，马上就避开了。可是现在他们都成了我的朋友，甚至连门卫都叫我名字向我打招呼！”现在，这位老板获得了比以前更多的收益，更重要的是：他在工作中和家庭生活中获得了更多的快乐。

看，就这么简单，只要有一个积极乐观的心态，一切都不是问题。

读完这本书后，你应该记得以下的原则：

有了积极的思想 and 行为，你就能获得人生的正能量。

记住不要去试图报复你的仇人，否则你会深深地伤害自己。

不要因为别人忘恩负义而不快乐，要认识到这不过是一件十分自然的事。

多想想你的得意事，而不要过多在意自己的烦恼。

不要模仿别人，让我们找回自己，保持本色。

第1章 远离负能量，才能拥有正能量// 1

世上有如此多的人饱受负能量的折磨 // 1

人为什么会有负能量 // 4

负能量是健康的最大敌人 // 10

走出负能量的阴影，从此正面起来 // 21

第2章 清空内心的负能量，唤醒正能量// 29

找出负能量的根源 // 29

摆脱负能量的“万能公式” // 33

摒弃愚蠢的担忧 // 40

轻松接受不可避免的事情 // 46

让自己忙碌起来 // 55

不为小事而烦恼 // 64

让负能量“到此为止” // 70

第3章 正能量的源泉：让自己阳光一点// 77

永远保持积极向上的心态 // 77

不要想着报复别人 // 89

- 乐于施舍，不图回报 // 97
- 学会知足与惜福 // 104
- 不要模仿别人 // 110
- 如果只有柠檬，就做杯柠檬汁 // 118
- 每天做一件让他人高兴的事 // 125

第4章 活出自我，保持精神正能量// 139

- 放松你那紧绷的神经 // 139
- 不要做令人讨厌的人 // 143
- 努力赢得友谊 // 150
- 学习是获得正能量的良方 // 157
- 生活在“完全独立的今天” // 164
- 不要为打翻了的牛奶哭泣 // 174
- 使自己的工作变得有意义 // 180
- 多关注人类善良的本性 // 187

第5章 唤醒情绪正能量// 195

- 驱除心中的阴霾 // 195
- 让时间冲淡一切 // 198
- 在平凡中寻找乐趣 // 201
- 把心底的事说出来 // 204
- 尽力摆脱生活中的不幸 // 209
- 别做无谓的担心 // 213
- 克服自卑，热爱生活 // 216

第6章 唤醒身体正能量// 221

运动让人强大 // 221

经常休息，保持体力充沛 // 222

养成良好的工作习惯 // 227

不为失眠而苦恼 // 231

摆脱不良状态 // 237

第7章 唤醒家庭正能量// 239

婚姻为什么会出问题 // 239

学会与你的妻子相处 // 241

学会与你的丈夫相处 // 252

真诚地赞美你的另一半 // 261

对家人以礼相待 // 264

提升爱情的深度 // 267

多注意生活中的小事 // 272

第 1 章

远离负能量，才能拥有正能量

世上有如此多的人饱受负能量的折磨

在 35 年前，我是纽约市最不开心的年轻人之一。那时，我以推销货车为生，收入非常少，而且毫无乐趣可言，这使我十分烦恼。更让我感到不满的是，我住的简陋房间里到处都是蟑螂，每天不得不去那家廉价而肮脏的小饭馆吃饭。每当我晚上回到那个冷冷清清的家时，内心充满了苦闷和烦恼之类的负能量。

我大学时代的美好梦想，现在都成了泡影！难道这就是我所期望的吗？

终于，我毅然决然地辞去了货车推销的工作——我完全没想到的是，这一决定完全改变了我的人生道路，使我以后 35 年的生活变得幸福而快乐，几乎超越了我原来的最高期望。

我到底干了些什么呢？

我在怀俄明州立师范大学读了 4 年大学，而且在公共演讲课程中接

受过一定的训练，由此积累了一些经验，于是我得以进入纽约基督教青年会夜校成人班授课。来班上听课的人各行各业都有，如职员、推销员、工程师、会计师等等，还有家庭主妇。他们来我这里听课，并不是想获得大学文凭或社会地位，而是为了一个目的——帮助他们解决实际问题。

他们希望自己能够有勇气在业务会议上站出来说话，不至于因为害怕而发抖甚至昏倒；他们希望找到与难缠的顾客打交道的好办法，不至于因为没有勇气而在街上游荡；他们希望培养自信心；他们希望自己事业有成；他们希望能够多挣些钱；他们希望处理好家庭生活中的各种关系……

总之，他们希望从各种烦恼中解脱出来。为了帮助他们，我就必须把每节课讲得既生动有趣，又满足他们的需求。

请想想，这是一项多么令人激动而兴奋的工作啊！我的课程竟然能够帮助人们解决各种各样的烦恼！

而要实现这个目标，我必须有这方面的书面文字——一本帮助人们解决忧愁烦恼，获得正能量的教材！

为此，我专程去纽约第五大道四十二街的公共图书馆查找相关书籍，一共找到22本有关如何摆脱烦恼的书，还买来相关方面的图书认真阅读。让我吃惊的是，世界上竟然有如此多的人饱受烦恼的折磨，对于随时会遇到的各种烦恼，他们无能为力。一切正如大卫·希勃瑞在他的《如何有效地克服烦恼》一书中所说的：“成年之后，对于需要应付的各种烦恼，我们犹如让蛀虫跳芭蕾舞一样，毫无办法。”还有一位当医生的朋友对我说：“医院病床上有一半以上的人，竟然是被烦恼折磨而生病的。”你看，帮助人们解除各种烦恼，去掉负面能量，获得正面

力量，竟然如此重要！

然而，令人遗憾的是，这些关于烦恼的书，却没有一本适合我的成人班用作教材的，因此我只好亲自动手来写一本——这就是现在你所读到的这本十分畅销的书。

任何人都有能力解除烦恼，将其摒弃在生活之外。如果我们能够按照这本书中的建议去做的话，一切人——包括每一个男人和女人，都有办法摆脱负能量，征服烦恼，获得正能量。

在写这本书时，我参考了古往今来的哲学家们有关烦恼的论述，还阅读了包括上自孔子，下至丘吉尔的几百本人物传记。同时，我还拜访了各个行业中的杰出人物，如杰克·邓普希·布莱德雷将军、克拉克将军、亨利·福特、艾莲娜·罗斯福等人。

除了阅读这些书和拜访名人之外，我还成功地开了一个实验室，专门研究如何征服烦恼。这是世界上第一所，也是唯一一所此类实验室。我告诉学生们如何摆脱烦恼，要求他们在实际生活中运用这些原则，然后告诉其他同学。

“如何摆脱负能量”，这正是我们所关心和讨论的中心问题。我曾听过几百场报告会，讲述“我是如何摆脱负能量的”。那些曾在我班上学习过的人，在参加这类报告会的比赛中获得了优胜奖。

因此，你现在所看的这本书，并不是闭门造车之作，也不是研究负能量的学术作品，而是一本由成千上万苦恼者的真实事件所组成的、充满了现实意义的精辟报告。我很高兴地告诉大家，这本书中的每个故事都不是虚构的，除了极少数例子，都有真人。因此，本书的内容都是有根有据的，请大家相信。

法国哲学家华莱理说：“科学，就是把许多成功的秘诀收集在一

起。”本书就是把许多成功的、经过时间考验的、真正解除我们的烦恼、忧愁的秘诀收集在一起的作品。

当你拿起本书时，并不想知道它是如何写成的，而是想知道自己该如何采取行动！那就让我们一起行动吧！

人为什么会有负能量

这个世界上有完全没有负能量的人吗？当然没有。

那该怎么办呢？答案是——我们一定要学会下面三个分析问题的基本步骤，并用它们来解决各种不同的困难。这三个步骤是：

第一步：看清事实；

第二步：分析事实；

第三步：做出决定，然后依照决定行事。

这是亚里士多德教给我们的，他也使用过这些方法。如果想解决那些压迫我们、使我们的生活如在地狱的问题，那就必须应用以下这些方法。

先来看第一步：看清事实。

看清事实为何如此重要呢？因为除非如此，否则就不能很聪明地解决问题。如果没有这些事实，我们只能在混乱中摸索。

这是我自己研究出来的吗？不，这是哥伦比亚大学哥伦比亚学院已故院长赫伯特·霍基斯所说的。他曾帮助过 20 万中学生解决了忧虑的

问题。他告诉我说：“混乱正是导致负面情绪的主要原因。”他认为世界上的负能量，有一大半是因为人们没有足够的知识做决定而产生的。

他说：“如果我有一个问题必须在下星期二以前解决，那么在下星期二之前，我根本不会去试着做出什么决定。我将在这段时间里集中全力搜集有关这个问题的所有事实。我不会发愁，不会为这个问题而难过，更不会失眠，我只是全心全力地搜集所有的事实。等快到星期二的时候，如果我已经看清了所有的事实，一般来说，问题本身也就会迎刃而解了。”

我问霍基斯院长，这是否表明他可以完全克服忧虑了。“是的，”他说，“我想我可以老实地说，我现在的的生活完全没有任何忧虑。我发现一个人如果能够把他所有忧虑的时间都用在以一种超然、客观的态度去寻找事实的话，那么他的这些负能量就会在知识光芒的照耀下，消失得无影无踪。”

可是，我们大多数人会怎么做呢？如果我们要考虑事实——爱迪生曾很郑重地说：“一个人为了避免花时间去思考，往往会用各种手段。”也就是说我们通常会像猎狗那样，去找寻那些我们已经想到的，而忽略了其他的一切——我们只需要那些适合我们的事实，那些只适合我们的“如意算盘”、适合我们原有偏见的事实。

正如安德烈·马若斯所说的：“一切和我们的个人愿望相符合的，我们都会把它们看作真理，而其他一切只会使我们感到愤怒。”

无怪乎我们会觉得，要得到问题的答案是如此困难。这好比我们一直假定2加2等于5，而这不是连一个小学的算术题都不会做了吗？但事实上，世界上就有许许多多的人坚持认为2加2等于5——或者是等于500——以至于弄得自己和别人的日子都不舒服。

对此，我们应该怎么办呢？我们应该将感情因素从思想中摒除出去，正如霍基斯院长所说的，我们必须用“超然、客观”的态度来看清事实。

人在烦恼的时候这么做，可不是一件简单的事——负能量占据心灵的时候，人往往会情绪激动。不过，我还是找到了两个办法，将有助于我们以清晰客观的态度看清所有的事实：

第一，在搜集各种事实的时候，我假装不是在为自己搜集这些资料，而是在为别人做事，这样可以使我保持冷静而超然的态度，也可以帮助自己控制情绪。

第二，在搜集造成各种负能量的事实时，我有时还要将自己假设成对方的律师——换句话说，我也要搜集一些对自己不利的事实，搜集那些有损我的希望以及我所不愿意面对的事实。

然后，我会把这一边的和另外一边的所有事实都写下来。这时我通常会发现，真理就存在于这两个极端中间。

这就是我想说明的要点：如果不事先看清楚事实的话，无论是你、我、爱因斯坦，还是美国最高法院的法官，都不能对任何问题做出聪明的决定。爱迪生就很清楚这一点，在他死后遗留下来的 2500 本笔记中，记满了他所面临各种问题的事实。

所以，我们解决困难的第一个办法，就是看清事实。让我们仿效霍基斯院长的方法吧：在没有以客观态度搜集所有的事实之前，不要想着如何去解决问题。

然而，如果不对事实加以分析和解释，即使把全世界所有的事实都搜集起来，对我们也没有任何帮助。

根据我个人的经验，如果先把所有的事实都写下来，然后再做分

析，事情就会容易得多。事实上，只要在纸上记下各种事实，把我们的问题明明白白地写出来，就有可能使我们做出一个很合理的决定。这正如查尔斯·吉特林所说的：“只要能把问题讲清楚，就已经解决了一半。”

中国有句古话叫“百闻不如一见”。让我用实例来告诉你这种方法的成绩，我要告诉你，一个人怎样把我们上面所说的真正付诸行动。

就以格兰·李克菲的例子来说吧——我认识这个人好几年了，他是一个非常成功的美国商人。1942年，李克菲先生正在中国。下面是他在我家作客的时候告诉我的故事：

“日军轰炸珍珠港之前，”格兰·李克菲说，“就攻占了上海，当时我是上海亚洲人寿保险公司的经理。他们派来了一个所谓的‘军方清算员’（实际上是一位海军上将），命令我协助他清算我们的财产。我毫无办法，要不就跟他们合作，要不就算了——而所谓算了，也就是一死了之。

“我只好遵命行事，因为我无路可走。不过，我没有将一笔大约75万美元的保险费填写在清单上。我之所以不写进去，是因为这笔钱属于我们在香港的公司，与上海公司的资产无关。但我还是担心万一日本人发现了这件事，可能会对我非常不利。果然，他们很快就发现了。

“当他们发现的时候，我恰巧不在办公室，我的会计部主任则正好在场。他告诉我，那位日本海军上将当时大发脾气，还拍桌子直骂人，说我是强盗和叛徒，还说我侮辱了日本军。我知道他说这些话是什么意思——我可能会被他们关进宪兵队去。

“宪兵队也就是日本秘密警察的行刑室。我就有几个朋友，他们情愿自杀，也不愿被送到那个地方去。我还有一些朋友在那里被关了10

天，受尽了各种酷刑之后，最终死在了那里。而我现在也可能要被关进宪兵队了。

“当时我该怎么办呢？我在星期天下午得知这个消息，我想我当时应该害怕得要命。如果找不到解决问题的方法，我一定会被吓死的。多年来，每当我担心的时候，总会坐在打字机前，列举出下面两个问题：

第一，我担心什么？

第二，我能怎么办？

“以往我都不把答案写下来，只是在心里回答这两个问题。不过几年前我就不再那样做了。我发现，同时把问题和答案都写下来，能够使我的思路变得更清晰。所以，在那个星期天的下午，我直接回到我在上海的房间，取出打字机，写下了下面的内容：

第一，我担心什么？

我担心自己明天早上会被关进宪兵队。

第二，我能怎么办？

“我花了几个小时来思考这个问题，写下了我可能采取的四种行动，以及每一种行动可能带来的后果。

“我可以试着向那位日本海军上将解释一下。可是他不会说英文，若是我找翻译对他解释，很可能会让他生气发火，那我可能只有死路一条了。因为他是个很凶残的人，我宁愿被关进宪兵队里，也不愿和他谈话。

“我可以逃走。但这是不可能的，因为他们一直都在监视我。我从房屋搬出搬进都要登记，如果我想逃走，很可能被他们抓住枪毙。

“我也可以留在房间里，不再上班。但如果我这样做的话，那位日本海军上将就会生疑心，他也许会派人来抓我，根本不给我任何说话的