

解决困难，摆脱困境，在喧嚣的职场中找到心灵的栖息地。



卡耐基^的 职场心灵学

浓缩20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师
的职场生存智慧

刘漠·著

本书助你解决身在职场最基本的问题：
如何调整职场心态，与人相处得更好，并能影响他们。

*The Workplace Psychics of
Carnegie*

清华大学出版社



卡耐基^的 职场心灵学

刘漠·著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

卡耐基的职场心灵学/刘漠著. --北京：清华大学出版社，2013
ISBN 978-7-302-30707-5

I. ①卡… II. ①刘… III. ①职业—应用心理学—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第278755号

责任编辑：刘美玉
封面设计：谢元明
责任校对：宋玉莲
责任印制：沈露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：5.5 字 数：132千字

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：28.00元

产品编号：049154-01

序：拥有好心态，便拥有了成功

戴尔·卡耐基是一个响亮的名字，声名显赫的他，被誉为美国“成人教育之父”。同时，他也是著名的成功学大师，更是一位成功的企业家。在职场拼搏多年之后，他体会了职场的奋斗历程，也明白了职场人的所思所想。之后，卡耐基希望通过自己的经历和自己的思想来影响其他人，于是，他开始致力于人们的“精神健康”事业。

“职场”是一个人人都会经历的时段。在职场激烈的竞争环境中，每个人都会化身为一只有奋斗不息的蜜蜂，希望通过自己日复一日的辛劳换来甘甜如蜜的生活。但是，既然存在竞争，职场就不是“大同世界”，就注定了不是所有人都能如愿以偿，成为胜利的佼佼者。

于是，各色的职场环境、不同的心理和思维随之产生。

当今社会，人们都希望得到别人得不到的东西，都希望自己拥有最丰厚的物质、最舒适的生活，而在这种攀比和奢靡环境中生活和工作，会让人失去理智、浮躁不安。卡耐基曾经说过：“人生如舞台，如果你单单叙述一件事情，就无法打动人心。”人生的舞台上总是会发生许多错综复杂的事件，而你的工作只是其中的一部分，心态与心灵的把握是促使你成功的关键因素。

工作，对于很多人来说是一种心灵的负担。由于他们认为这是迫不得已的事情，所以他们不会把自己的工作当做是一种乐趣或者是体现自我价值的机会。因此，他们会在工作中垂头丧气，忧虑懈怠。遇到困境的时候，也只会畏首畏尾，停滞不前。

但是，不管在什么时候，千万不要让自己的心变得过于浮躁，更不要忌妒别人生活的顺利。因为浮躁和忌妒都是无用的心境，只是在

浪费自己的青春与激情，是在浪费时间和生命。因此，我们应该牢牢地记住卡耐基的这句话：“不断地提醒自己，工作可使你享受双倍的人生乐趣，因为你的一半清醒的时间都在工作，如果你在工作中找不到乐趣，别的地方多半也找不到。常常想到投入工作会令你无心烦恼，做久了，还有可能会获晋升或加薪。即使不能得到晋升或加薪，但有正确的想法才能将倦怠减至最低，帮助你好好享受休闲的时间。”

II
你的人生可以有挫折，但是绝对不要有颓废；你的职业生涯可以有失败，但是绝对不要有“追悔莫及”；你的工作可以不够出众，但是绝对不要妒忌他人。学会赞美、学会取舍、学会沟通，从这一切一切的美好元素中汲取营养，你会发现，自己的工作正在朝着成功的方向发展，脚下的路已经被自己征服。

伟大的卡耐基先生教给我们怎样应对自己的工作。同样，通过这本书我们可以找到属于我们自己的心灵栖息地和摆脱困境、解决困难的途径。

祝愿所有的读者都能有一种积极向上、平和平静的心态中，实现自己在职场中、生活中的一个又一个目标。

第一章
Chapter1

- 没有好心态，就等一无所有 / 1
- 你敢做自己吗 / 2
- 有舍才有得 / 6
- 脾气暴躁的人其实很无知 / 10
- 不能让批评刺得遍体鳞伤 / 15
- 好心态不等于不在乎 / 20
- 心有多大，路就有多宽 / 24

第二章
Chapter2

- 情商低了没法儿混 / 30
- 聪明的人都会借花献佛 / 31
- 朋友的朋友，也会成为你的朋友 / 36
- 千万别再将脸当做心情的“晴雨表” / 41
- 记住别人的名字 / 46
- 请闭上你的嘴巴，张开你的耳朵 / 50
- 不“出血”就没有回报 / 55
- 想知道别人的想法，就变身为“他” / 60

第三章
Chapter3

- 忽视弱点等于一语致命 / 64
- 善良之心永远不过时 / 65
- 冲动的恶魔为你挖好陷阱 / 70
- 妒忌是把匕首，无声中刺向自己 / 74
- 暴躁对事情进展没有好处 / 79
- 诱惑像毒蛇，咬上不撒嘴 / 84
- 经常给大脑擦点“风油精” / 89
- 成功人士都有一个“小本子” / 94

第四章 Chapter4

- 别让忧虑那块云在你头上驻扎 /98
- 别给忧虑机会 /99
- 垂头丧气是在为自己挖陷阱 /104
- 既然都搞砸了，那就赶快止损吧 /109
- 能承受最坏的结果，你还怕什么 /114
- 下一个杯子会更好 /118
- 事情还没发生，何必一筹莫展 /122
- 成功人士的字典里没有“追悔莫及” /126

第五章 Chapter5

- 没人乐意和“语痴”交流 /131
- 不懂讲话技巧的你，还有朋友吗 /132
- 言语上投其所好，没什么不好 /137
- 说无聊的废话不如倾听 /142
- 讲话也需要做准备 /148
- 不自信，讲话没人信 /153
- 千万不要吝啬赞美之词 /158
- 终极挑战：即兴演讲 /164

第一章

没有好心态，就等于一无所有

你敢做自己吗

有舍才有得

脾气暴躁的人其实很无知

不能让批评刺得遍体鳞伤

好心态不等于不在乎

心有多大，路就有多宽

你敢做自己吗

卡耐基金言：不要模仿别人，让我们找到自己，保持本色。

但丁曾经说过：“走自己的路，让别人说去吧！”

无论前方是光明还是黑暗，都要勇敢做自己。对于今天繁华的世界，人们要面对复杂的生活，生活中不仅有你所追求的，更多的还是外界的诱惑。比如光耀的权势、诱人的地位、成堆的人民币，这些会让你放弃自己的本色，最终失去自我。在很多情况下，人们失去自我也可能是因为无奈，来自生活的无奈，让他们不得不适应外界的变化，从而不得不放弃本来的“我”。一个敢于做自己的人，可能不会得到别人的理解，但是必定会过得开心。

如果一个人失去了自我，那么跟行尸走肉毫无区别，所以在职场上要坚持自我。每个人都应该有梦想，每个人都应该选择适合自己的道路。千万不要去模仿别人，如果你选择模仿，那么你的人生则会走向悲剧的终点。换句话说，每个人的人生都是不一样的，如果你不能很好地控制自己的人生坐标，而是跟随别人的指引或选择逃避，那么最终你会“死无葬身之地”。当然，成功指引大师卡耐基就是一个敢于做自己的人。

1938年10月，卡耐基外出旅行。他的富有并没有改变节俭的生活习惯，他仍然保持自己的本色，所以，他在游艇上一点也不引人注目。但是他度假的消息还是被电讯服务社记者知道了，便尾随而来。记者先到一等舱去寻找卡耐基先生，然而他失望了，他发现几个富翁模样的人，但都不是他想要找的人。记者后来在二等舱的餐厅里遇见了正在进餐的卡耐基，抓拍几张快照后，便与卡耐基交谈起来。

令记者感兴趣的是他吃得并不丰盛。卡耐基微笑着说道：“节约是一种美德，也是我的一个重要致富方法。我有了钱，并不会去浪费，即使我拥有全世界的财富，我也不会浪费一分一毫。”这种节俭的习惯在卡耐基的一生中都得以保持，直至他逝世。

卡耐基说：“让我们不要模仿别人。让我们找到自己，保持本色。”模仿的结果是强迫自己的语言、表情、形态等外在行为发生变化，尽量地和心中偶像保持相同。但不管你模仿得如何逼真，终归是假。人们喜欢用惺惺作态、装腔作势来形容模仿者。成功人士的经验表明，要想成功，只有保持自我本色，而不是让自己变成其他人。

其实，卡耐基成名后是有能力让自己过得更加舒服的，也有资本去浪费，但是他却没有那样做。原因很简单，他只是想要做原本的自己，不想受外界的影响而改变自己。他更不会在意别人对自己的看法，因为敢于做自己的人才是最值得尊重的。如果你发现现在的自己已经不是原来的自己，但又想要找回自己，那么你该怎么做呢？

第一，摆脱自己虚伪的内心。虚伪是人类的通病，在职场上由于虚伪而失去自我的人不在少数。因此，勇敢地做自己最重要的一点就是克服内心的虚伪。职场中，许多时候是需要走表面形式的，但是这并不意味着就可以忘却自我，或虚伪地去面对一切。当你虚伪地面对工作时，你的动作怎么可能给你提供更多的机会呢？

第二，相信自己，不要盲目跟风。自信是一道美丽的光环，能够自信地面对自己的工作，或是别人交给自己的任务，那么这道美丽的光环就会闪耀在你的头顶上。在工作中难免会遇到困难，一旦遇到困难就很容易受到来自他人的干扰。如果你没有足够的自信，那么别人的干扰很可能会让你变得不知所措。更有甚者，你可能会

忘记自己的主见，盲目跟从别人的思想。当你回头再看的时候，发现自己已经不是原来的自己了。

第三，摆脱外界的一切干扰。不管是在工作中还是在生活中，你的思想都会受到外界的干扰。外界的因素往往会让你不知所措。比如来自领导的压力，来自同事的竞争，来自客户的无理要求等，这些都可能让你忘掉自己，从而改变自己。

卡耐基一生中都在坚持做他自己。而对于今天在职场中拼搏的我们来讲，更应该坚持自己。勇敢地做我们自己，就如同是一朵美丽的花朵，只有你经得起风吹日晒，才能实现你的目标。

如果一个人没有了目标，也就是变相地失去自我。当你确定目标时，可能只是满腔激情，而要实现目标，就需要付出更多努力。在这个努力的过程中，艰辛和痛苦是必然会遇到的，也许，你开始怀疑自己的目标是否真实，自己的目标是否能够实现，此时此刻，你很容易改变方向，从而失去自我。

坚持自我就是在实现成功。卡耐基在他的书中说，“不要模仿别人”，要“坚持本色”。这其实有两层含义。第一层含义就是不要模仿别人，因为职场上每个人的发展轨迹都是不一样的，即使对方再成功，你也不可能完全复制出第二个他。第二层含义就是要坚持自我。不要忘记坚持的力量，坚持自我才可能成就自我。

王帅刚进入这家国企企业不到四个月，他对自己的职业道路很是看好，表现得也很积极。在不到四个月的时间里，公司上下的同事他都已经很熟悉，就连领导也知道了王帅的名字。这次公司有一个新的项目企划案，于是让王帅来做。王帅接到这个任务的时候很高兴，因为他知道这是一次表现自我的机会。

于是，他开始为这个企划案努力。本来一切发展得都很顺利，

但是在企划案中需要联系的一个厂家因为某种原因怎么也联系不上，他按照地址找到那个厂家，才发现那个厂家已经倒闭。这样一来，他只能重新选择厂家。而重新选择和调研厂家需要花费很长时间，这必然会耽误企划案的完成。此时，妒忌王帅拥有这次机会的马涛开始传播王帅的企划案出现了问题，这样一来，王帅更没有信心了。

面对外界的压力和实际困难，王帅放弃了自己的主见，按照同事设计的第二份企划案开展工作。最终，近似抄袭的企划案没有赢得上司的好评，王帅在上司心中的形象大打折扣，他以后的职业发展也受到了很大的影响。

如果王帅能够坚持自己的主见，多花费一些时间去调研厂家，也比抄袭同事的企划案好得多。正是因为他没有坚持自己的观点，最终才落得这样的结果。

勇敢地做自己，不仅需要过人的勇气，更是需要一种难能可贵的自信。如果对自己没有了信心，就不可能拥有属于自己的成功。人与人都是不一样的，别人的成功是不可以模仿的，即使你去模仿别人，最终换来的可能是你的失败。模仿别人、放弃自我是不可取的。

卡耐基用他自己的实例告诉我们，勇敢地做我们自己才能够实现自己独有的人格魅力。如果职业生涯中的你没有了了自己的特色，一味地模仿别人、效仿别人，最终你会发现，自己已经被埋没在了人海之中，别人根本不会注意到你的存在，你也根本不会发现自己的魅力所在，因为你已经不再是你自己了。

有舍才有得

卡耐基金言：如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。

俗话说得好“舍得，舍得，有舍才有得”。这是一条生活中的真理，同样也是职场上的真命题。很多人都明白这个道理，但是在现实生活中，并没有多少人真正知道它的含义。人生在世，最难把握的就是“舍得”这两个字了。职场中也是如此，只有当你舍得舍弃不属于自己的那一部分的时候，你才会明白自己已经得到很多。工作就是一道选择题，在做这道题的时候，你要学会选择适合自己的答案。也许比你选择的答案还要好的选项就在你身边，但是不适合自己的就不应该属于自己，该舍弃的时候要舍弃。

大部分人会认为，失去，是一种痛苦，放弃，是一种懦弱。其实这是不正确的，在该失去的时候失去，则是一种幸福；在该放弃的时候放弃，则是一种执著。职场是人生中很关键的一部分。每个人都要参加工作，很多人会为了工作付出自己很大的努力。他们认为奋斗就是尽量得到更多、获得更多。其实不然，很多东西并不是你想要获得就能够得到的，同样，很多东西也并不是应该归属你的。只有得到本该属于自己的东西才是一种幸福，如果总是在强求那些本不属于自己的东西，那么将是一种自我折磨。

舍得放弃那些聒噪的繁华，选择本属于自己的那一片宁静。职场上，你的工作注定了你要学会放弃那些本不属于你的成功，从而你会发现在你放弃的背后，其实你已经实现了成功。每个人的生命并不是那么脆弱，不会因为你的一次放弃而被击垮。如果一个人总

是在奢求太多不属于自己的东西，而不是学着来放弃不属于自己的东西，最终他将会一无所有。职场就是如此残酷，如果你受不了自己失去，那么你永远不会得到。

卡内基本是当时美国三位巨富之一，他是与当时的石油大王洛克菲勒、银行之祖摩根齐名的钢铁大王。据相关资料统计，当时这三个人的财富几乎占整个美国的10%，其资产换算成现值约为一千多亿美元，比今天的首富沃伦·巴菲特富有得多。

1901年，卡内基六十六岁时，他做出了一个惊人之举。他以低于市价的五亿美元将公司卖给了当时的银行家摩根。他的举动在当时引起了社会各界的关注，很多人都想不通他为什么要这么做，因为当时卡内基的钢铁公司生产的钢铁已经占全美钢铁销售总量的25%以上。卡内基竟然决定放弃财富，放弃荣华富贵的生活。他去世之前，他毫不犹豫地将自己四亿美元的资产捐献了出来，然后将剩下的一亿美元交给了拿破仑·希尔。

卡内基的“舍得”似乎出乎人们意料，很多人不明白他为什么要舍弃在别人看来十分难得的富有，很多人也不明白他是怎么样得到那么高的智慧的。但是最终的结果很明显，那就是他觉得自己舍弃了不应该属于自己的一切，最终得到的是自己想要的那一部分。在职场中的我们也是如此，舍弃之后并不是意味着自己永远得不到，反而是一次机会，一次让自己拥有其他更美好的事物的机会。那么，在职场上，在什么时候放弃就是一种得到呢？

第一，强求别人的东西。很多人总是有“霸占”本属于别人的东西的兴趣和爱好。比如一个人的工作业绩很好，受到了嘉奖，那么很多人可能忌妒对方，有的人为了让自己也得到嘉奖的机会，便会想要霸占对方的劳动果实，这种强求别人的东西的做法是绝对要

不得的，所以当你发现自己也有了这种行为的时候，就要坚决地舍弃，不然只会加重自己的心理负担。

第二，认识到自己的目标出现偏差的时候。当你发现自己制定的目标存在着一定的偏差，这个时候就不要让自己再执著下去。既然发现自己目标存在错误，就应该适时地改正。在改正的过程中，你必然会面对要舍弃的东西，这个时候就要大胆地去舍弃那些错误的导向，这样才能够让你的成功变得顺利。

第三，当你意识到即便自己得到也不快乐的时候。如果在你费尽心机要得到某件东西的时候，觉得很累，丝毫感觉不到自己在争取这件物品中有什么快乐的感觉的时候，不妨扪心自问，问问自己如果得到了自己想要的这件东西，自己是否会开心。如果你反问自己之后，发现自己即使费尽心机得到了自己想要的，但是仍然不会觉得有惊喜或者开心的感觉，那么你不妨选择放弃。因为这其实并不是你想要拥有的，对你来讲这可能只是在浪费时间，或许放弃会有更好的结果，你会获得更多。

卡耐基说：“我们在生活中获得的快乐，并不在于我们身处何方，也不在于我们拥有什么，更不在于我们是怎样的一个人，而在于我们的心灵所达到的境界。”因而当我们学会了从得到中失去，从失去中获得的时候，其实我们就已经能够感知幸福。抛弃刻意追求卓越野心，并且忘掉时时不如意的烦心，简单地去面对自己的工作与生活。这就是工作带给我们的快乐，生活带给我们的幸福。

李刚大学毕业之后，没有继续深造，而是选择了去一家外企工作。因为自己在学校的认真学习，以及在工作中的良好表现，在不到两年的时间，他就被提升为公司的管理人员，可以说他的前途是十分光明的。但是就在这个时候，他却突然向公司递交了辞呈，这

一举动让很多人感到费解。

李刚的家乡比较贫穷，那里的孩子很希望能够好好地学习。李刚在给父母打电话的时候了解到，家乡唯一的老师生病了，孩子们连上课的老师都没有了，所以他毫不犹豫地为公司递交了辞呈。

李刚决定回去给孩子们上课的原因很简单，他是从大山中走出来的，他觉得自己有义务为家乡做点事情。他就这样回到了家乡，开始了平凡而又伟大的工作。出乎他意料的是，三年之后中考时，他教的学生都考上了县里的中学，这对他来说就是一种奖励。这一消息震惊了全省，他也成了大家学习的榜样。

李刚在舍弃了自己大好前程之后，回到了自己偏远的家乡，他希望自己的生活能够变得简单，他希望帮助更多的孩子。就这样，他得到了更多人的认可，从而也实现了自己的价值。人生就是这么奇怪，你想要的东西很多，只有懂得放弃，才可能真正得到。

职场上，有太多的美好，也有太多的诱惑。一个人总是想要让自己的生命变得更加精彩，于是就以为只有得到更多的东西，自己的生活才会变得更加炫目。其实他不知道，有时占有并不一定会快乐，真正的幸福是，当舍弃的时候，却发现自己已经得到了许多。小舍小得，大舍大得，能够成就大事的人，就是那些敢于放弃的人。

脾气暴躁的人其实很无知

卡耐基金言：在人生的道路上能谦让三分，就能天宽地阔，消除一切困难，解除一切纠葛。

常言说，“忍一忍，风平浪静；退一步，海阔天空”。在生活中，并不是所有的人都愿意去忍耐的，更不是所有的人都能够管理好自己的情绪的。有些人很难控制自己的情绪，特别是在不顺心的情况下，很容易发怒，试图通过脾气暴发解决问题。实际上，没有人会在乎你是否生气，而你的乱发脾气根本解决不了任何问题，反而很可能加重问题的解决难度。对成大事者而言，脾气暴躁是无知的表现。

你是一个人，不要总让自己成为“脾气暴躁的小鸟”。在你脾气暴躁的时候，要明白自己的道路上会出现很多坎坷，而造成坎坷的关键因素可能就是自我的脾气暴躁。如果你不再那么的脾气暴躁，那么最终你拥有的将是淡定。成功的人，总是能够让自己变得淡定，他们在遇到不开心的事情时，也能够告诫自己，压制自己的怒火。因为他们明白，发怒只会伤害到自己的心情，绝对不会改变别人的一切活动。

不管是在生活中还是在工作中，命运都会给你开玩笑，你所选择的道路也不会一帆风顺。只有当自己具备了更多快乐，才会明白，脾气暴躁只是自我惩罚。在职场上，没有人喜欢你的大呼小叫，也没有人在意你为什么如此脾气暴躁。如果在职场上你愿意做一只脾气暴躁的小鸟，那么你身边的人将会把你归于“容易爆发的火山”一类，你的工作会缺少融洽的合作伙伴。

脾气暴躁的人，往往缺少宽广的胸怀。他们的内心总是十分敏