

领导必看员工必读的励志经典

在这本书中，你将学会如何将这一技巧运用到人生的各个层面：幸福、财富、健康、人际关系……



卡耐基

阳光 心态

如果我们想的是快乐的事情，我们会快乐；如果我们想的是悲伤之事，我们会悲伤；如果我们想的是恐怖的事情，我们会恐惧；如果我们想的是不好的念头，我们会不得安宁；如果我们想的是失败，我们会失败；如果我们沉浸在自我哀怜之中，别人就会躲开我们。



老板就给我这么点薪水，我凭什么为他卖命！别想让我替他多干！



即使老板只给我这么点薪水，我也要努力工作，证明自己的能力，那样老板就会重视我了！

[美] 戴尔·卡耐基 ◎ 著



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

卡耐基

阳光
心态

从优秀走向卓越的智慧

(美) 戴尔·卡耐基 ◎ 著

刘 祜 ◎ 编译

卡耐基励志经典

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基阳光心态 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著;
刘祜编译. —北京: 中国城市出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5074 - 2024 - 1

I. 卡… II. ①卡…②刘… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 209131 号

选题策划	徐昌强 (greatbook@sina.com 13661335586)
责任编辑	华 风
装帧设计	美信书籍设计工作室
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010) 63454857 63289949
发行部传真	(010) 63421417 63400635
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010) 52732085 52732055 63421488 (Fax)
投稿信箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010) 52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	170 千字 印张 13.75
开 本	787 × 1092 (毫米) 1/16
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
定 价	25.00 元

目 录

第一篇 改变心态，让你的生活充满阳光

第1章 心态改变人生

- ☺ 最重要的人生课 / 6
- ☺ 心态的力量 / 8
- ☺ 弗兰克·威利的体验 / 10
- ☺ 快乐源于心境 / 12
- ☺ 把思想朝向光明的一面 / 15

第2章 如果你只有一个柠檬，就做一杯柠檬汁

- ☺ 变负为正的力量 / 18
- ☺ 将灾难变成财富 / 20
- ☺ 艾尔·史密斯议员的启示 / 23

第3章 你愿以100万卖尽你拥有的一切吗

- ☺ 想想你已经拥有的一切 / 26
- ☺ 学会感恩，多想值得感恩的事 / 27
- ☺ 知足常乐，看到事物好的一面 / 29

第4章 保持自我本色

- ☺ 不要模仿他人，做真正的自己 / 35
- ☺ 挖掘潜能，成为你自己 / 37
- ☺ 在生命的交响乐中演奏自己的乐器 / 40

第5章 学会适度的自爱

- ☺ 学会喜欢自己 / 42
- ☺ 愉快地接受自己 / 44
- ☺ 容纳缺点，发挥优点 / 44
- ☺ 每天给自己一段独处的时间 / 46

第6章 报复对手，得不偿失

- ☺ 怨恨只会伤害你自己 / 48



☉ 原谅或忘记你的仇人 / 50

☉ 为伟大事业奉献一生 / 52

☉ 向林肯学习 / 54

第7章 对人施恩，勿望回报

☉ 人性的弱点——不会感恩 / 56

☉ 享受施舍的快乐 / 58

☉ 感恩教育 / 59

第8章 多替他人着想，你也可以受益

☉ 为波顿先生喝彩 / 63

☉ 每天都做一件让别人高兴的好事 / 66

☉ 叶慈夫人是如何治愈疾病的 / 68

☉ 与人玫瑰，手留余香 / 70

☉ 快乐来自你为他人，他人为你 / 72

第9章 假装对你的工作感兴趣

☉ 烦闷会降低工作能量 / 75

☉ 让自己的工作变得有意思 / 77

☉ 改变人生的实验 / 79

☉ 每天给自己打打气 / 80

第二篇 远离忧虑，让你的工作充满乐趣

第1章 用工作充实你的生活

☉ 让自己忙起来 / 84

☉ 做有意义的事情 / 86

☉ 把工作当作疗病良方 / 90

第2章 不要为小事垂头丧气

☉ 罗伯特·摩尔的经历 / 97

☉ 不要让小事破坏你的生活 / 98

☉ 开心地看待问题 / 100

第3章 不要担心不可能发生的事情

☉ 荒谬的担忧 / 103

☉ 用事实抚平忧虑 / 104

第4章 接受不可避免的事实

☉ 勇于接受已经发生的事实 / 108



☹️ 天国就在你心里 / 110

☹️ 快乐源自你的内心 / 112

第 5 章 让忧虑“到此为止”

☹️ 股票交易的赚钱法则 / 118

☹️ 生活的“哨子” / 120

☹️ 托尔斯泰的悲剧 / 122

第 6 章 不要做无用功

☹️ 错误也能产生价值 / 126

☹️ 不要为打翻的牛奶哭泣 / 127

☹️ 不要锯木屑 / 128

第 7 章 不要让忧虑击倒你

☹️ 威利·卡瑞尔魔法公式 / 131

☹️ 遇事要冷静 / 134

☹️ 坦然面对命运的安排 / 135

第 8 章 将恶意批评当成对你的恭维

☹️ 不公正的批评往往来自嫉妒你的人 / 138

☹️ 伟人也会遭受批评 / 139

第 9 章 凡事尽力，批评就不会伤害你

☹️ 不要为批评过分伤心 / 144

☹️ 做你心里认为对的事情 / 145

☹️ 笑对批评 / 146

第 10 章 乐于接受有益的批评

☹️ 学会自我反省 / 148

☹️ 将批评变成宝贵的忠告 / 150

第 11 章 养成良好的工作习惯

☹️ 第一种良好的工作习惯：将你桌上所有的文件收拾好，只留下正要处理的问题 / 154

☹️ 第二种良好的工作习惯：根据事情的重要程度来安排先后 / 156

☹️ 第三种良好的工作习惯：当你遇到必须当场做决定的问题时，当场解决，不要拖延 / 157

☹️ 第四种良好的工作习惯：学会组织、授权和监督 / 157

第 12 章 发掘人性中善良的本质



- ☺ 感知人类善良的本性 / 160
- ☺ 学会宽容，放弃怨恨 / 163
- ☺ 对人性的新认识 / 164
- ☺ 学会自我检讨 / 166

第三篇 积极行动，快乐就在你身边

第1章 勇于承担责任

- ☺ 不要将责任推给别人 / 170
- ☺ 绝不寻找任何借口 / 172

第2章 面对困难无所畏惧

- ☺ 让你的人生词典中没有“困难” / 175
- ☺ 不要抱怨环境 / 176
- ☺ 学会摆脱生活中的不幸 / 179
- ☺ 不幸不完全是坏事 / 180
- ☺ 帮助别人，升华自己 / 183

第3章 学习是获得快乐的良方

- ☺ 学习是一种快乐 / 187
- ☺ 在学习中努力提升自我 / 189
- ☺ 活到老学到老 / 190
- ☺ 绽放心灵的光芒 / 191

第4章 信念和行动是成功的保证

- ☺ 蕴藏在信念中的财富 / 195
- ☺ 重要的是采取行动 / 197
- ☺ 三思而后行 / 198
- ☺ 认真分析困难 / 200
- ☺ 积极行动是成功的基础 / 202
- ☺ 立即行动，不要拖延 / 203

第5章 乐于付出，赢得友谊

- ☺ 用自己的努力激发别人的友谊 / 206
- ☺ 学会喜欢别人 / 208
- ☺ 友谊不能靠被动等待 / 210
- ☺ 勇于表达你的友谊 / 211



第一篇

改变心态，让你的生活充满阳光

- ☺ 心态改变人生
- ☺ 如果你只有一个柠檬，就做一杯柠檬汁
- ☺ 你愿以 100 万卖尽你拥有的一切吗
- ☺ 保持自我本色
- ☺ 学会适度的自爱
- ☺ 报复对手，得不偿失
- ☺ 对人施恩，勿望回报
- ☺ 多替他人着想，你也可以受益
- ☺ 假装对你的工作感兴趣

第1章

心态改变人生

■ 最重要的人生课

几年前，我在一个电台的广播节目中被主持人问道：“你所学到的最重要的一课是什么？”

这个问题很简单：我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。只要知道你在想什么，我就可以知道你是什么人，因为我们的思想造就了我们。我们的命运也取决于我们的心理状态。爱默生曾说：“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？”

我现在可以肯定地说，你和我必须面对的最大问题就是如何选择正确的思想——事实上这几乎是我们必须应对的唯一问题。如果我们能够做到这一点，就可以解决一切问题。马可·奥勒留——这位曾经统治罗马帝国的伟大哲学家，把这些总结成了一句话——决定你的命运的话：“生活是由思想形成的。”

不错，如果我们想的都是快乐的东西，我们就会快乐；如果我们想的都是悲伤之事，我们就会悲伤；如果我们想的是恐怖的事情，我们就会恐惧；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就不得安宁了；如果我们想的是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自我哀怜之中，别人都会有意躲开我们。

诺曼·文森特·皮尔说：“你并不是你想象中的那种样子；但





你心里想什么，就会成为什么人。”

我是不是要求以一种习惯性的乐观态度去应对一切困难呢？当然不是。不幸的是，生活不会像这样简单化。但我却希望大家采取积极的态度，而不是消极的态度。换一句话说，我们必须关注我们的问题，但是不能为此而忧虑。关注和忧虑之间区别何在？例如，每当我通过交通拥挤的纽约市街区时，我会对此很注意，可是并不会忧虑。关注指的是了解问题，然后镇定自若地采取办法解决它；而忧虑却是盲目无助地转圈子。

一个人可以关注自己的严重问题，但同时可以将花插在扣眼上昂首阔步。我就曾看过罗维尔·托马斯这样。有一次，我协助罗维尔·托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电影。他和几个助手在几个战争前线拍摄了战争的镜头，精彩地记

老板就给我这么点薪水，我凭什么为他卖命！别想让我替他多干！



即使老板只给我这么点薪水，我也要努力工作，证明自己的能力，那样老板就会重视我了！



录了劳伦斯和他统率的多姿多彩的阿拉伯军队，同时还记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那著名演讲《巴勒斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯》轰动了整个伦敦和全世界，伦敦的歌剧节也因此后推了6星期，以便让他在卡尔文花园皇家歌剧院继续讲述这些冒险故事，并放映电影。在伦敦获得巨大成功之后，他又成功地去了好几个国家。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。在一连串令人难以置信的打击之后，不可能的事情发生了：他发现自己已经破产了。当时我恰好和他在一起。我还记得我们不得不在廉价小饭店吃很便宜的东西。要不是一位苏格兰著名画家——詹姆斯·麦克贝借给我们钱的话，我们连饭都没有吃了。这正是这个故事的焦点：当罗维尔·托马斯面临庞大的债务，



并极度失望的时候，他很关切此事，可是他并不忧虑。他知道，一旦他被霉运击垮，他就一钱不值了，包括他的债权人也会这么看。所以，他每天早上出门之前，都要买一朵鲜花插在扣眼上，然后昂首走上牛津街头。他想的是积极而勇敢的事情，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——是你要攀上高峰必须接受的有益锻炼。

■ 心态的力量

我们的精神状态对我们的身体会产生令人难以相信的影响。英国著名的精神学家哈德菲曾在他的作品《力量心理学》中解释了这种情况。“我请来三个人，”他写道，“以测试心理暗示对生理的影响。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。

在正常的清醒状态下，他们的平均握力是 101 磅。

第二次实验时，则将他们催眠，并告诉他们说他们非常虚弱。结果，他们只能抓 29 磅——不到他们正常力量的 1/3。（这三个人中有一个是拳击获奖者；当他在催眠状态下得知自己很虚弱时，他说他的手臂“就像婴儿的一样小”。）

然后，哈德菲再让这些入做第三次实验：在催眠之后，告诉他们，说他们非常强壮。结果他们的握力平均达到了 142 磅。当他们积极地认为自己很强壮时，他们的力量几乎增加了 500%。

这就是令人难以置信的心理状态。

为了说明心理思想的魔力，我要告诉你美国历史上一个最离奇的故事。我可以就此写一本书，不过让我们长话短说。故事的主人公是众所周知的基督教科学的创始人玛丽·贝克·艾迪。

然而，她当初认为人生只有疾病、愁苦和不幸。她的第一任丈夫婚后不久就死了，第二个丈夫又抛弃了她，和一个已婚女人私奔，后来死在一家贫民收容所。她只有一个儿子，却由于贫穷、疾



病和嫉妒而不得不在他4岁那年把他送人。她不知道儿子在哪里，在以后的31年当中再也没有见到他。

因为她自己的身体不好，使她对所谓的“心理治疗法”产生了兴趣。可是她生命中最富戏剧性的转折点却发生在马萨诸塞的理安市。在一个寒冬的日子里，她一个人在城里走着，突然摔倒在结冰的路面上，昏死过去。她的脊椎受损，不停地抽搐，甚至连医生都认为她会死去。医生还说，即使她奇迹般地活了下来，也不可能再行走了。

玛丽·贝克·艾迪躺在一张似乎是送终的床上，打开了《圣经》，被神灵引到了圣马休说的一段话：“有人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，拿上你的东西回家去吧。’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——医治创伤的力量，使她“立刻下床行走”。

“这种经验，”艾迪夫人说，“就像激发牛顿灵感的那个苹果一样，使我发现了自我治疗的方法，并且如何使别人做到这一点。我可以肯定，一切的根源都存在于思想中，这一切都是心理现象。”

就这样，玛丽开创了一种新信仰——基督教科学——唯一由女性创造的伟大信仰——现在已流行于全世界。

至此你也许对自己说：“这个家伙大概是在替基督教科学作宣传吧。”不，你错了，我可不是它的信徒。但是我活得越长，就越相信思想的巨大力量。从事成人教育35年，我知道人们只要改变他们的想法，就能够消除忧虑、恐惧和各种疾病，就能改变他们的

我那么卖命地工作，图什么呀？谁会记得我的好处啊？

努力工作绝不会吃亏！工作中学到的本领、获得的资源就是我将来的资本！





生活。我知道！我知道！我知道！这种不可思议的变化，我亲眼目睹过好几百次，因为我见到如此之多，以至于见怪不怪了。这种转变就曾发生在我的一個学生身上。

■ 弗兰克·威利的体验

我这位学员是明尼苏达州圣保罗市西伊达荷街 1469 号的弗兰克·威利。他曾经历了精神崩溃，原因是什么呢？是忧虑。他对我说：

“我对什么事情都忧虑。我之所以忧虑，是因为我太瘦了，我发现我正在掉头发，担心我永远都赚不到足够的钱娶老婆，担心我永远做不了一个好父亲，担心会失去我想娶的那个女孩子，担心我现在的的生活不够好，担心我给别人的印象不好。我还担心我得了胃溃疡，于是无法再工作，只好辞职。我内心越来越紧张，就像一个没有安全阀的锅炉，终于达到了令人难以忍受的地步，必须有一个退路——结果真的出事了。如果你经历过精神崩溃，祈祷上帝！永远也不要再有这种体验吧！因为任何一种肉体上的痛苦都比不上这种精神上的极度痛苦。

“我精神崩溃到不能和我的家人沟通。我无法控制自己的思想，充满了恐惧。只要稍有一点点声响，我就会跳起来。我躲开每一个人，常常无缘无故地哭。

“每天都是一种煎熬。我觉得被所有的人抛弃了——甚至上帝也抛弃了我。我真想跳进河里，一死了之。

“但是我后来决定去佛罗里达旅行，希望换个环境对我有所帮助。我踏上火车之后，父亲交给我一封信，并告诉我到佛罗里达后再拆。我到佛罗里达的时候正值旅游旺季，因为在旅馆订不到房间，就租了一家汽车旅馆的房子住了下来。我想在迈阿密一艘不定期的货船上找一份差事，但没有找到，于是就在海滩上消磨时间。我在佛罗里达比在家更难受。这时，我拆开那封信，看看父亲写了



些什么。他写道：‘儿子，你现在离家 1500 里，但你并没有觉得有何不同，对不对？我知道你不会觉得有何不同，因为你还带着你所有麻烦的根源——也就是你自己。其实，你的身体和你的精神都没有问题。并不是你所遇到的环境给了你挫折，而是由你的各种想象造成的。“一个人心里想什么，他就会成为什么样子。”当你理解这点之后，儿子，回家来吧，因为那时你就能恢复了。’

“父亲的信让我生气——

我要的是同情，而不是训斥。我非常生气，当时就决定再也不回家。那天晚上，我正路过迈阿密一条小街，经过一个教堂，里面正在举行礼拜。因为没有什么地方好去的，我就晃进了教堂，听了一场布道，题目是‘能征服

为什么好差事总是轮不到我，脏活累活却只派我去干！



老板让我干这些活，是看重我的能力，我可不能让他失望！



精神的人，比攻城占地更强’。我坐在神殿里，听到了我父亲信中所说的同样的想法——这一切将我脑子里积聚的不快一扫而光。于是，我能清楚而理智地思考了，并发现自己确实是一个大傻瓜。看清了自己，这一点实在使我非常震惊，本来我还想改变这个世界以及全世界所有的人呢——但事实上唯一需要改变的，是我大脑中那架思想相机镜头的焦点。

“第二天一大早，我收拾好行李回了家。一个星期以后，我又回去工作了。4 个月以后，我娶了我一直害怕失去的那个女孩子，现在我们有了一个快乐的家庭，还有 5 个子女。无论是在物质还是精神方面，上帝都对我很好。在我精神崩溃的时候，我只是一个小部门的晚班工头，下面有 18 个工人；现在我成了一家纸箱厂的厂长，管理着 450 名员工。和以前相比，生活更充实、更更好了。我认为我现在已经了解了生命的真正价值。每当消极思想进入我的大脑（就像每个人遇到的那样）的时候，我就会告诉自己，只要把



相机的焦距调好，一切都好办了。

“坦诚地说，我很高兴我曾经历过那次精神崩溃，因为它使我发现思想对身心两方面所具有的控制力。现在我能使我的思想为我所用，而不会对我造成损伤。我现在才知道我父亲是对的——使我痛苦的不是外在因素，而是我对各种事情的看法。一旦了解这点之后，我完全好了——而且不再生病了。”

这就是弗兰克·威利的体验。

■ 快乐源于心境

 我深信，我们内心的平静和我们从生活中所得到的快乐，并不取决于我们在哪里或我们有什么，或我们是谁，而只取决于我们的心境。外在条件并没有多大的影响。

300年前，弥尔顿失明之后，也发现了同样的道理：

 “思想的运用和思想的本身，既能把地狱变成天堂，也能把天堂变成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒就是弥尔顿这句话的最好例证。拿破仑拥有普通人梦寐以求的一切——荣耀、权力以及财富——可是他却在圣赫勒拿岛说：“我这一辈子从来没有快乐过。”而海伦·凯勒——她既瞎又聋又哑——却宣称：“我发现生活太美妙了。”

如果说半个世纪的生活教会了我什么的话，那就是“除了你自己，没有任何东西可以给你带来平静”。

我想再重复一次爱默生在他的散文《自信》中所写的那句结束语：

 “不要认为一次政治上的获胜，收入的提高，病体的康复，或分别许久的好友归来，或其他纯粹外在的事物，能提高你的兴致，使你觉得前程美好。不要相信，事情绝不会如此简单。除了你自己，没有任何东西能给你带来平静。”

伟大的斯多噶派哲学家爱比克泰德曾警告说：我们应该竭力消



除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”更重要。

爱比克泰德在 19 个世纪之前说的这句话，现代医学也证明了这一理论。坎贝·鲁滨逊博士说，约翰·霍普金斯医院的病人有 4/5 都是由于情绪紧张和压力过大致病的，甚至一些生理器官疾病也是如此。“归根结底，”他宣布说，“这些都起源于无法协调生活和各种问题。”

伟大的法国哲学家蒙田就以下面的话作为他的座右铭：“一个人因意外事故所受到的伤害不及他对事故所持的态度深刻。”而我们对事物的态度，完全取决于我们自己。

这是什么意思？我是不是应该大胆地告诉你，当你饱受各种烦恼困扰，精神紧张不安的时候，你完全可以凭借意志力来改变你的心境？不错，我正是这个意思。但还不是全部，我还要告诉你如何做到这一点。这可能要花一点精力，可是秘诀却非常简单。

实用心理学权威威廉·詹姆斯曾发表过这样的理论：“行动似乎产生于感觉之后，可事实上行动和感觉是同时发生的。如果我们能够将由意志控制的行动规律化，那我们也能够间接地使不由自主控制的感觉规律化。”

换句话说，威廉·詹姆斯告诉我们，我们不能只凭“下定决心”就改变我们的情感——但我们可以改变我们的行为。当我们改变行为的时候，自然就会改变我们的感觉。他解释说：

“如果你不快乐，那么找到快乐的唯一的方法，就是振作起来，使你的行动和言词好像已经获得快乐一样。”



这种简单办法是不是有效呢？它就像整形手术一样有效！你不妨试一试：

在你脸上露出开心的笑容，挺起胸膛，深呼吸，唱一首小曲；如果你不会唱，那就吹吹口哨；如果你不会吹口哨，那就哼一哼。



很快你就会发现威廉·詹姆斯说的意思了——当你用行动显示出你的快乐时，根本就不会再忧虑和颓丧了。



干好了对我又有什么好处？
我不还是拿那点钱吗？



工作干好了对我当然有好处，领导的器重、同事的赞许、丰厚的奖金……

这是大自然的基本真理之一，它能在我们生活中创造奇迹。我认识一个住在加利福尼亚州的女人——我不想提她的名字——如果她知道这条秘诀的话，能在一天之内抛弃所有的哀愁。她已经老了，又是一个寡

妇——我承认这很不幸——可是她有没有试过变得快乐些呢？没有。如果你问她觉得怎样，她会说：“哦，我还不错。”但她脸上的表情和哀诉的声音好像在说：“哦，老天爷啊，要是你遇到我的烦恼，就能明白了。”似乎你很快活地站在她面前都会使她讨厌。有很多女人比她的情况更糟。她丈夫给她留下了足以维生的保险金，她的子女也都已经成家，而且能够奉养她，但是我很少见她笑。她总是埋怨她的3个女婿对她不好——尽管她每次去他们家一住就是好几个月。她还抱怨她女儿从来不送她礼物——但她却不舍得掏出自己的钱，她说是“留着养老”。对她自己和她不幸的家人来说，她的确是个令人讨厌的家伙！但事情必须这样吗？这才是令人遗憾之处——她本来可以使自己从一个忧愁、挑剔而且很不开心的老妇人，变成家里受人敬重和喜爱的成员——只要她愿意。如果她想实现这种转变，只需高高兴兴地活着，觉得她还有一点点爱可以给别人，而不是老谈自己的不快和不幸，一切都好办了。

我认识一个住在印第安纳州的人，印第安纳州泰尔市北街1335号的英格莱特。他现在之所以还活着，正因为他发现了这个秘密。10年前，英格莱特先生患了猩红热病；当他康复以后，又得了肾脏病。他看过许多医生，“甚至江湖医生，”他告诉我，但谁也没治好他。

然后，不久前他又得了另一种并发症，血压变得很高。他去看医生，医生说他的血压已经达到214的最高值。医生说他已经没