



知书达礼 **励志馆**
zhishudali 典藏



卡耐基

励志经典全集

【美】戴尔·卡耐基◎著

一个个智慧的故事，振奋了千万人的信心，唤起了无数迷惘者的斗志，激发了他们对生命的无限热忱，对美好人生的勇敢追求。



策 划：钟 雷
主 编：崔钟雷
副 主 编：王丽萍 刘 超 那兰兰
策划编辑：陈佩雄
责任编辑：侯娟雅
装帧设计：稻草人工作室 

图书在版编目(CIP)数据

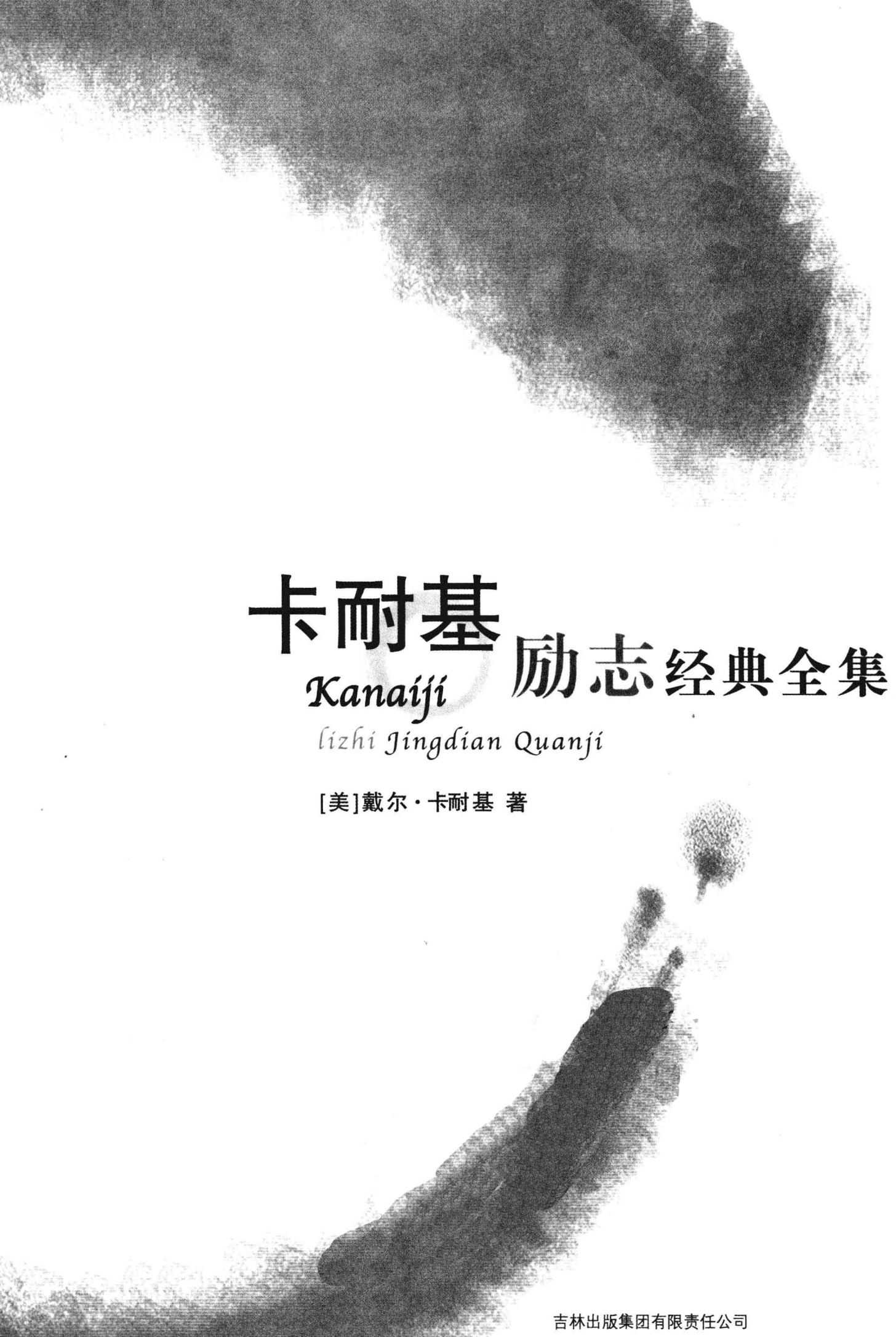
卡耐基励志经典全集 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.)
著；崔钟雷主编. — 长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.8
(知书达礼·励志馆)
ISBN 978-7-5463-3488-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 146096 号

书 名：卡耐基励志经典全集
著 者：[美]卡耐基
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街 4646 号 (130021)
印 刷：北京朝阳新艺印刷有限公司
开 本：889×1194 毫米 1/16
印 张：15
版 次：2010 年 8 月第 1 版
印 次：2010 年 8 月第 1 次印刷
发 行：北京吉版图书有限责任公司
地 址：北京市宣武区椿树园 15-18 栋底商 A222 号 (100052)
电 话：010-63106240 (发行部)
书 号：ISBN 978-7-5463-3488-2
定 价：19.80 元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)



卡耐基 励志经典全集

Kanaíjǐ
lìzhì Jīngdiǎn Quánjī

[美] 戴尔·卡耐基 著

前言

一篇美文犹如一杯清茶,沁人心脾;一则故事犹如一面旗帜,指引方向;一本好书犹如一缕阳光,照进天堂。在您人生的路上,希望这些优秀的书籍能成为您的辅助力量,伴您成长,伴您进取,伴您翱翔!

品味优美浪漫的散文,阅读经典名著文章,体会人生哲理智慧,叩问真善美的心灵。我们所追求的正是让您在人生的航行中不断适应风雨的洗涤,不断学会独立成长,不断获取鼓舞的力量。为此,我们精心编选了本套励志丛书,愿与您分享。

本套“知书达礼·励志馆”系列丛书包括:《世界最美的散文》《中国最美的散文》《卡耐基励志经典全集》《鲁迅经典小说全集》《鲁迅经典散文全集》《鲁迅经典杂文集》《滴水藏海——小故事中的大智慧全集》《走进不抱怨的世界》《这样做女孩最命好》《这样做男孩最成功》《有一种心态叫阳光》《学会读懂人心的智慧》《学会品味生活的哲理》《泰戈尔经典诗歌全集》《世界名著全知道》《每天读个好故事》《细节决定成败全集》《好习惯 好性格 好人生》《好思维 好方法 好未来》《做人做事全知道》共二十本。涉及中外名家经典散文、小说和诗歌,励志成长的哲理,做人做事的智慧等内容,以丰富的知识,多样的形式,博洽的内容,优美的文辞,带您踏上一段心灵阅读的旅程。

本套丛书为您全面展示了中国文学大师鲁迅的杂文、散文和小说,让您充分领略大师的文学风采;品鉴中外经典散文,可以让您启迪心智、陶冶性情;还为您精心编选了印度诗人泰戈尔的诗集,带您徜徉于诗的海洋;了解中外名著简介,可以为您的经典阅读提供方向;甄选了大量励志、成功故事,可以坚定您的梦想、激励您前行;而阅读哲理、智慧故事则可以帮助您树立信念、塑造个性……我们所努力的一切,只是希望您能从这些书中寻找到人生的真意,获得追求成功的勇气和力量!

当您重新扬起生活的风帆,昂首前行时,相信您的内心已经萦绕着自信自强的阳光,今后任何的风雨险阻也不能阻挡前进脚步的铿锵,如果每个人都能坚定自己的航向,如此,寰宇之内也就会无限美好、惠风和畅!



| 目录 | Contents

快乐的人生

一句话一辈子	008
在逆境中奋起	012
保持心态的平和	014
爱你的对手	017
满足与快乐的心态	020
没有人会踢一只死狗	023
消除你的烦恼	025
保持自我本色	027
不要指望别人会感激你	030

美好人生

美满婚姻——从小事做起	034
别将自己的意见强加于人	036
家庭是幸福的摇篮	038
如何赢得合作	039
勿逞一时的口舌之参	040
喋喋不休最伤害婚姻	044
提出挑战	046
互相欣赏对方	048
请保护他人的面子	050
如何批评才不会遭人厌恨	052
与妻子相处的法则	054
与丈夫相处的法则	055

人性的优点

忧虑乃健康大敌	058
现代人的通病是孤独	060

卡耐基励志经典全集

Karaoke Lizhi Jingdian Quanj



不为打翻的牛奶哭泣	064
70%的烦恼来自金钱	065
如欲采蜜,勿蹴蜂房	071
消除忧虑的万能法则	077
强身健体的益处	079
写下你的忧虑	083
自我激励的方法	085
用忙碌消除你的忧虑	086
每日多清醒一小时	090
将忧虑减半的几个步骤	093
让你的生活节奏慢下来	095
适应不可避免的情况	096
人为什么会疲劳	100
计算事发的概率	102
与积极做朋友	104

人性的弱点

完美的第一印象	106
做意志坚强的人	108
对他人产生兴趣	110
身体是成功的本钱	114
真诚地赞美他人	117
有一颗宽容之心	121
态度取胜人际交往	123
善于借助他人的肩膀	125
苏格拉底的秘密	127
一个创造奇迹的公式	129
左右逢源的方法	131
人人都喜欢的吸引力	139
善于倾听	142
具备健全的人格	146
获取别人的信任	148

| 目录 | Contents

适度节俭	151
切勿逼迫他人认错	152
千万不要被债务缠身	153
带给他人微笑	155
善待你人生的决定	157
让别人喜欢你	160
勇敢地生活	162
铭记他人的姓名	164

语言的突破

如何打动听众	168
演说家的成功捷径	170
如何组织演讲材料	173
让对方点头的艺术	175
避免口舌之争	176
给自己积极的心理暗示	178
用适当的态度赢得别人的尊敬	180
永远站在听者一边	181
注意你的形象与台风	183
让演讲充满激情和活力	185
丰富你的知识	186

伟大的人物

记忆力	188
雷·克洛：抓住机遇，方可成功	190
爱因斯坦的趣闻	193
塑胶业巨子——王永庆	195
拿破仑的夫人——约瑟芬	198
甘地：为穷人说话	200
希尔顿和他的旅馆业	202

卡耐基励志经典全集

Karnejizhi Jingdian Quanj



迪士尼和他的动画卡通片 204

贫穷和努力成就天才 206

写给女孩的信

增加爱情的深度 208

提高“热心商数”的六种方法 211

培养自己的嗜好 213

帮他决定将来的方向 215

使你广受欢迎的三个方法 217

做丈夫的亲信大使 219

发扬丈夫的优点 221

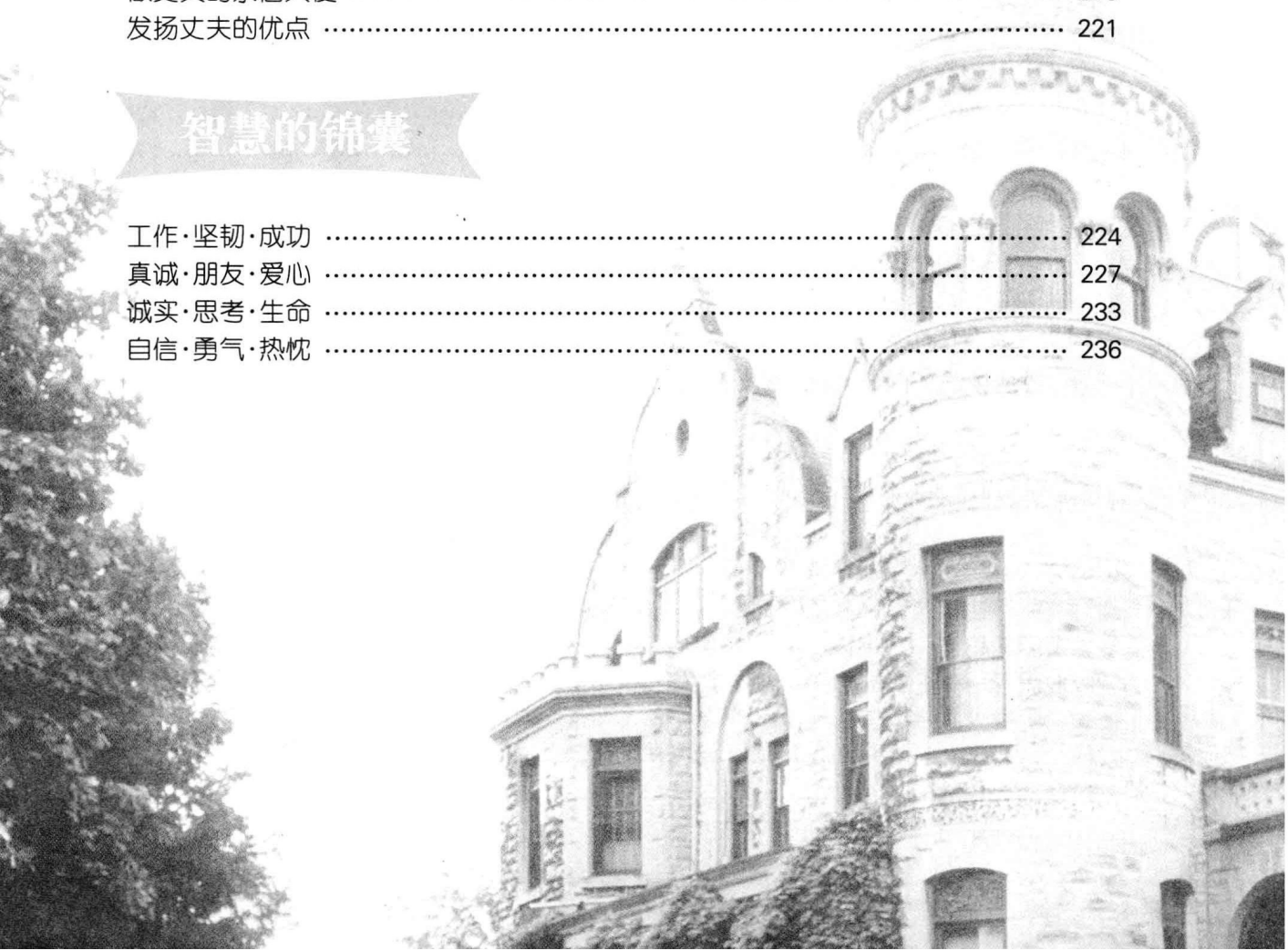
智慧的锦囊

工作·坚韧·成功 224

真诚·朋友·爱心 227

诚实·思考·生命 233

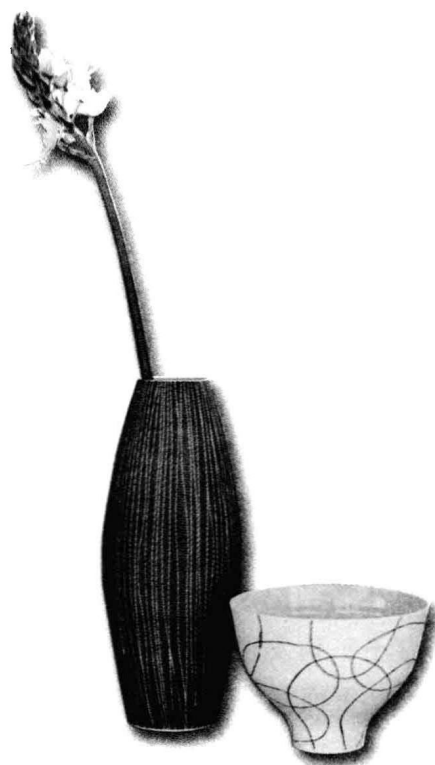
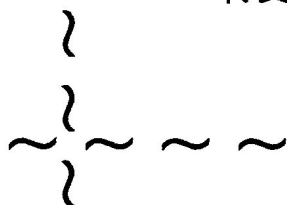
自信·勇气·热忱 236



快乐的人生

能否发现工作中令人满意之处其实与所做的工作种类无关。如果你想拥有愉快和满足的心情，你就要控制你的心态，让你的心态从消极向积极方面转变。

<<



一句话一辈子

曾经有人问我，人生中最重要的是什么？

答案很简单，我认为人生中最重要的是思想。只要知道你在想些什么，就会知道你是怎样的一个人，因为我们的命运完全取决于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他每天所想的那些……他不可能是别的样子！”

我现在很肯定地说，你我所必须面对的最大问题——事实上几乎可以算是我们需要应付的唯一问题——就是如何去选择正确的思想。如果我们能做好这一点就可以解决所有的问题。

曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿流士把这个道理总结成一句话，一句决定你命运的话：“生活是由思想塑造的。”

不错，如果我们每天想的都是快乐的事情，那么我们就快乐；如果我们每天想的都是悲哀的事情，我们就会难过；如果我们每天想的都是恐惧的事情，我们就会害怕；如果我们每天总想到失败，根本不可能成功。有因才能有果，因果循环是无法改变的事实。

我这么说是不是在做心理暗示：对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐观态度去对待呢？不是的。不幸得很，生命不会如此单纯。但我鼓励大家要尽可能用正面的态度去面对问题，我们应充分关注我们的问题，但不要忧虑。让我再进一步说明一下。

每一次我要通过交通拥挤的纽约市街时，我就会注意我正在做的这件事，可是我并不会忧虑。关切的意思就是要了解问题的存在，然后很镇定地采取各种步骤加以解决，而忧虑只能使人发疯似的在原地打转。

一个人可以在关注一些很严肃的问题的同时，在衣襟上插着花昂首阔步。我曾见到罗维尔·托马斯这样做过。

有一次，我协助罗维尔·托马斯拍摄一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的影片。他已和助手在战争前线拍好了外景，并用影片纪录了劳伦斯和他军队的生活，因此，他的演讲与影片在伦敦乃至世界均大为轰动，非常成功。他在伦敦获得巨大成功之后，又参观访问了数个国家，然后他用了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的纪录影片。经过一连串令人难以相信的霉运后，曾被认为不可能的事情发生了——他发现自己破产了。

下面就是这个故事的要点：当时罗维尔·托马斯面临庞大的债务，情绪极度低落，可



是他并不忧虑。他精神饱满、斗志昂扬。他每天早上出去办事之前，都要买一朵花插在衣襟上，然后昂首走在牛津街上。对他来说，挫折是整个事情的一部分，是达到高峰前必须经过的一次有益训练。

我们的精神状态，对我们的身体和力量也有着令人难以置信的影响。著名的英国心理学家哈德菲在《力量心理学》这本书里对这件事有惊人的实验佐证。他写道：“我请来三个人以便实验心理对生理的影响。我们以握力计来度量。”他要他们在三种不同的情况下，拼尽全力紧抓握力计。在一般的清醒状态下，他们平均的握力是 101 磅。

第二次实验时则对他们实施催眠，并告诉他们，他们的身体非常虚弱。实验的结果显示，他们的握力只有 29 磅——还不到他们正常力量的三分之一。

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 142 磅。当他们在思想里认定自己有力量之后，他们的力量几乎增加了百分之五十。这就是令我们匪夷所思的心理力量。

为了说明思想的魔力，我要告诉你一件发生在美国内战期间最奇特的故事。这个故事足够写一本大书，不过让我们长话短说：现在的信徒都知道基督教信心疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪。因为她自己的健康状况不好，而她一直对所谓的“信心治疗法”极感兴趣。可是她生命中戏剧化的转折点，却发生在麻省的理安市。在一个冰天雪地的路上，她突然滑倒，这使她因为脊椎受伤而瘫痪在床，医生推断，她无法再行走了。

躺在一张看来像是送终的床上，玛丽·贝克·艾迪打开一本书。她后来说，她读到书里有这样的句子：“有人用担架抬着一个瘫子来到耶稣跟前，耶稣对瘫子说，“孩子，放心吧，赦免了你的罪……起来，拿着你的褥子回家去吧。”那人就站起来，回家去了。

“这种经验，”艾迪太太说，“就像引发牛顿灵感的那个苹果一样，使我发现自己怎样地好了起来，以及怎样地也能使别人做到这一点……”我可以负责地说：“相信自己信念的力量，一切皆有可能。”

也许你现在暗自思忖：“这个家伙是在传播基督教信心治疗法。”不是的，你错了！我并不是这个教派的信徒。但是我活得愈久，就愈深信思想的力量。从事成人教育 35 年的结果，我知道无论男女都能够消除忧虑、恐惧等多种疾病，只要改变自己的想法，就能改变自己的生活。这一类的转变，我亲眼见过好几百次，因为我见得太多，对此也就比较熟悉了。

“思想本身，以及如何运用思想，能把地狱造成天堂，把天堂变成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒就是密尔顿这句话的最好例证。拿破仑拥有一般人所追求的一切——荣耀、权力、财富——可是他却对圣海莲娜说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——又瞎、又聋、又哑——她却表示：“我发现生命是如此的美好。”

如果说在半个世纪的人生阅历中，我曾发现过什么的话，那就是：“除你以外，没有他人能带给你心理的宁静与安慰。”

我想再重复一次爱默生在他那篇叫做《自信》的散文里所说的那句结语：“一次政治

上的胜利,收入的增加,病体的康复,或是久别好友的相逢,之所以能让你快乐,并不在于事情本身,而全取决于你的心理。除了你自己以外,没有别的能带给你好心情。”

蒙坦——这位伟大的法国哲学家,以下面的两句话来作为他生活的座右铭:“一个人因发生的事情所受到的伤害,比不上因他对发生事情所拥有的偏见来得深。”而我们对所发生的一切事物的意见,完全是看我们自己怎样来对待。

当你被各种烦恼困扰着,整个人精神紧张不堪的时候,我是否应该大胆地告诉你,你可以凭自己的意志改变你的心境。是的,我应该这么做。而且要想做到这一点,只需要你有一点毅力和魄力,秘诀却非常地简单。

威廉·詹姆斯告诉我们,他曾得过一次重病,当他康复以后,他发现自己又得了心脏病。他去找过好多医生,甚至去找过江湖郎中,但谁也没办法治好他的病。

之后,他又得了另外一种并发症:他的血压高了起来。他又去见医生,医生说他的血压已经到了最高点。医生说他的情况已没有挽救的可能,还是尽早准备后事为好。

“我回到家里,”他说,“弄清楚我所有的保险金都已经付过了,然后向上帝忏悔我以前所犯过的各种错误,坐下来很难过地默默沉思。我害得所有人都跟着我悲伤,我的妻子和家人都非常难过,我自己更是深深地沉浸在颓丧的情绪里。但在一星期这样的自怨自艾之后,我心里对自己说:‘你不能像个傻子似的坐以待毙,如果你还有一年的时间可活,那为何不好好利用这些时间呢?’”

“我挺起胸膛,脸上露着微笑,试着让自己表现出好像一切都正常的样子。我承认开始的时候相当费力,但是我强迫自己开心、高兴,这不但有助于安慰我的家人,也对我自己大有帮助。

“接着我发现自己开始有了好转,几乎好得跟我装出的一样。这种改进一直加强,原先以为几个月后的今天我应该已经躺在坟墓里了,但我不仅快乐、健康地活着,而且连血压也降下来了。有一件事是我可以肯定的:若我继续颓废下去,我将如医生的预言一样,早就死去了。我唯一能做的就是改变自己的心情,自我挽救。”

有人说,上帝让人统治整个世界。这实在是一份相当大的礼物,可是我对这种特权实在没有什么兴趣。我所希望得到的是能控制自己的能力——能控制我的思想,不论在什么时候,我总是想:只需控制我自己的行为,就能控制我的反应。

所以让我们记住威廉·詹姆斯的话:“……通常,只要把受苦者内心的感觉,由卑琐改成奋斗,就能把大部分我们所谓的邪恶改变为对你有帮助的动力。”

让我们为我们的快乐而奋斗吧!

让我们用一个每天能产生快乐且富有建设性思想的计划来为我们的快乐而奋斗吧。下面就是这个计划,名字叫做《只为今天》。

《只为今天》

(一)只为今天,我要很快乐。假如林肯所说的“大部分的人只要下定决心都能够快乐”这句话是对的,那么快乐是来自内心的,而不是外在的影响。



(二)只为今天,我要自己去适应新的环境,而不是让环境来适应我。我要用这种态度去面对我的家庭、我的事业和我的运气。

(三)只为今天,我要爱护我的身体。我要多做运动,善待自己,珍惜生命;不损伤它、不忽视它,使它能成为我争取成功的好基础。

(四)只为今天,我要改造我的思想。我要读一些需要思考、更需要集中精神才能读的书。

(五)只为今天,我要用三件事来铸造我的灵魂:我要为别人做一件好事,但不会让人家知道;我还要做两件我并不想做的事,而这就像威廉·詹姆斯所建议的,是为了锻炼自己。

(六)只为今天,我要做个讨人喜欢的人,穿着大方、举止得体。对任何事都不挑毛病,也不干涉或教训别人。

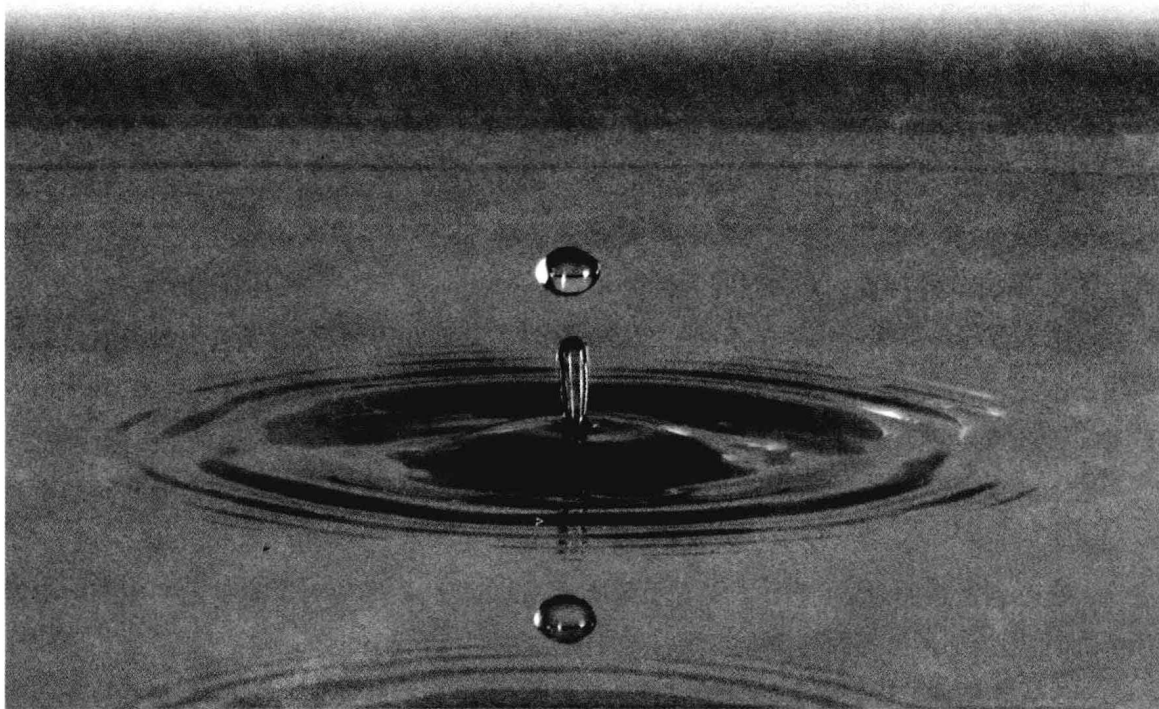
(七)只为今天,我要试着只考虑怎样度过今天,而不是把我一生的所有问题在一次解决。虽然我偶尔也忽视我的健康。

(八)只为今天,我要订下一个计划。我要写下每个小时该做的事情,也许计划会有变动,但仍要制定。这样至少可以免除两种缺点——过分仓促和犹豫不决。

(九)只为今天,我要为自己留下安静的半个小时,轻松一下。

(十)只为今天,我要消除心中的恐惧。尤其是敢于欣赏美好的一切。去爱,去相信我爱的那些人他们同样也会爱我。

如果我们想培养宁静和快乐的心境,重要的一条是:有了快乐的思想 and 行为,你就能得到快乐。



在逆境中奋起

逆境可以成为一个人永久的炼狱,亦可以成为一个人成功的舞台。

在我们的社会中,郁郁寡欢者、忧愁不堪者或陷于绝望者是无法生存的。同时,那些愁眉苦脸者也会给人带来不快,他人则会对其敬而远之。

人们通常都愿意与和谐快乐、通情达理的人相处。一个人不应该做情绪的奴隶,一切行动皆受情绪的影响,人应该反过来控制自己的情绪。无论你的境况如何不好,你也应当努力去适应你的环境,把自己从黑暗中拯救出来。当一个人有勇气从黑暗中抬起头来,面向光明大道走去时,后面便不会有阴影了。

阻碍人类成功的最大敌人,便是思想的不健康,是以沮丧的心情来怀疑自己生命的价值。其实生命的一切事情,全靠我们的勇气来支撑,全靠我们对自己的坚定信仰,全靠我们对自己的乐观的态度。唯有如此,方能成功。然而,一般人处于逆境,或是碰到沮丧的事情,或是处于凶险的境地,如同从井底向上爬的青蛙,辛辛苦苦向上爬,一旦失足,就前功尽弃。

突破困境的方法,首先,要清除头脑中那些不健康的消极因素,其次,要集中精神,坚定意志,运用正确的思想,抱定坚定的信念,战胜一切你成功路上的敌手。

一个在思想心智上训练有素的人,能够在几分钟内从忧愁中解脱出来。但是大多数人在悲观和失落中容易迷失自我,他们的悲观情绪犹如烈火,烧尽他们最后的一丝自信。

人在忧郁沮丧的时候,要尽量改善自己的环境。无论发生任何事情,对于使自己痛苦的问题,不要过多地去思考,不要让它占据你的心灵,而要尽量想着快乐的事情。对待他人,也要表现出最仁慈、最和善的态度,说出最和善、最快乐的话,要努力用快乐的情绪去感染你周围的人。如此,你才真正拥有一个崭新的世界。

每个人都应该养成一种尽量不回忆或少回忆过去悲痛经历的习惯,要进入最有兴趣的环境中,去寻求几种能使自己发笑和受到鼓舞的娱乐活动。有些人在家庭中寻找乐趣,和他们的孩子们嬉戏;而另外一些人则在戏院中、在谈话中,或在阅读富有感染力的书籍中寻求愉悦。

怡人的乡间也是一个娱乐宝地,有时你可以在野外散步,那些坏心情就会随乡间的小风一起飘走。

人在感到沮丧的时候,千万不要着手解决重要的问题,也不要对影响自己一生的大事做什么决断,因为那种沮丧的心情会使你的决策陷入歧途。

一个人在精神上受到极大的挫折或感到沮丧时,需要暂时的安慰。在此时,他往往无心思



考其他任何问题。就像有的女孩在极大的痛苦或失望后，她们竟会决定嫁给自己并不真心爱着的男子，这就是一个典型的例子。

有的人会因为事业上遭受暂时的挫折而宣告破产，但实际上只要他们继续努力下去，是完全可以成功的。

在希望彻底断绝、精神极度沮丧的时候，要做一个乐观者。但是，能够善用理智是一件很难的事情。然而就是在这样的环境里，才能真正地显示出我们究竟是怎样的人。

那么在什么时候最能显示出一个人究竟是否拥有真实的才干呢？当一个人事业不如意时，朋友们都劝他放弃这项工作，说他在做着注定无法成功的事情，说他是多么的愚蠢，而他仍然抱着坚定的信念，努力地工作着，这最能显出他的真实才干来。这种境遇恰恰是检验一个人意志力最好的途径。

有许多年轻人一遇到挫折便思念家乡，随即抛弃职业，离城返乡，回归了他们原本要努力挣脱的生活。但他们不知道，只要坚持片刻即能见到光明，他们也会大功告成。还有许多才华横溢的年轻人，到国外去研究音乐和艺术，因为受了挫折和思念家乡的缘故，便半途辍学回国，后来又后悔莫及。

年轻人如果意志力不坚定，他总会有各种借口聊以自慰，以掩饰他们在前进途中败逃下来的灰色经历，而待渐入中老年之后，他们才开始真正反省自我失败的真正原因。

在日常生活中，我们常可以听见一些上了年龄的人说这样的话：“倘使我一开始就努力，即会遇到挫折，但仍旧照着我的志向去做，恐怕现在已经颇有成就了。”

不管前途是怎样的黑暗，心中是怎样的愁闷，你总要等待忧郁过去之后，再决定你在重大事件上的步骤与做法。对于一些需要解决的重要问题，必须要有最清醒的头脑和最佳的判断力。在悲观的时候，千万不要在一些有关自己一生转折的问题上做决定，这种重要的问题总要在身心最快乐的时候去决断为好。

当脑中一片混乱、深感绝望的时候，乃是一个人最危险的时候，因为在此时人最容易作出糊涂的判断、糟糕的计划。如果有什么事情要计划、要决断的话，一定要等头脑清醒、心神镇静的时候再进行。

在恐惧或失望的时候，人不会有精辟的见解，更不会有正确的判断力。因为健全的判断，基于健全的思想；而健全的思想，又基于清楚的头脑、愉快的心情。因此，忧虑沮丧时千万不要作出决断。

综上所述，做决定之前，头脑必须清晰，态度务必镇静和公正。

一个人要想成功，必须在逆境中奋起，这样才会有所成就。

保持心态的平和

矫正个人的想法是保持心态平和的重要方法,你应该使自己心态舒畅、自然。有了正确的、平和的心态,做事或生活中我们才会更接近成功。

有一次,我在与友人的聚会中谈到“如何安然入睡”的话题,这个话题引起大家的兴趣,每个人都说出自己特殊的看法。有一个朋友抱怨失眠的痛苦,并说:“上床之前必须看电视或看报,否则会弄得自己疲惫不堪。”

此时,另一个人说:“上床前不宜看电视或报纸。或许,睡前喝咖啡也是造成失眠的主要原因。”

然而,另一个人却截然不同地说:“昨天晚上我过得不错。我提早些时间看看书报、电视,所以有足够的时间消化这些东西,晚上睡得安稳香甜。”他继续说道:“我之所以没有失眠的纪录,是因为我有不败的睡眠计划。”我们都很好奇,于是追问他,他的回答是这样的:

“在我年幼的时候,父亲总习惯在临睡前把家人招集在一个房间里,然后诵读《圣经》给我们听。直到现在,当时那番情景依然清晰,如在眼前,父亲那时的声音也不时在耳边响起。因此,即使现在由自己诵读这些话语,也总觉得那是以父亲的语调读出的。每晚当我读完《圣经》的一段话,并做完祷告之后,再上床就寝,往往能即刻安然入睡。”

他接着强调说:“我不会在耳朵里填塞烦恼再上床睡觉。我经常会在心情平静之后才去就寝。”

那么,获得心理平和的方法又是什么呢?

为了拥有平和的心情,你必须努力培养舒畅自然的心态。因为任何人无论在待人处事方面或个人的生活感受方面,都与本身的想法息息相关。

要想获得平和的心,有一个非常重要的方法,那就是让心灵留下一片空白。

通常我总是这样建议他人,尽量使自己的心灵呈现空白状态,一天至少两次。而所谓的空白,主要是指将忧虑、憎恶、不安、罪恶的情绪彻底消除。

另一方面,如果仅是使心灵空白是不够的,必须加进一些内容才行,因为人的心灵不能永远呈现空白而毫无内涵,否则,曾经丢弃的消极想法极有可能重新回到你的思想之中。

因此,我们必须在心灵呈现空白的同时,立即注入富含创造性、健康性的内容。如此一来,那些负面的想法将无法对你产生任何影响。久而久之,那些重新注入脑中的新想法将在你的思想中生根发芽,让那些负面的想法离你远去,届时你的心灵将永远享有平和。



如果你在早餐中有什么不愉快的谈话,你一天的情绪也许都会不佳。言谈会影响思考的方向,进而影响行为,如果每天以好心情开始,那么这一天你也将快乐无比。同时,你也很需要每日保有片刻的安静。

此外,培养自己温和的说话习惯也不失为一种获得心理平和的有效良方。你不妨重复说那些积极有力的温和话语,你自然能体悟到其中的微妙变化。

通常,当人们说出温和话语之时,行为必然也反映出温和的姿态,它会对你的生活产生许多有利的影响。

言词创造思考

不同的谈话方式及语调也会使心灵产生不同的变化。有时当我们在言谈之间有些过分的激动或有失常的表现时,这些表现往往会导致情绪上的负面影响。但若能时时保持积极的言谈态度,则会有意外的收获。

当你发觉自己在言谈间有消极或失常的倾向时,不妨警觉性地立即采用平和的语气,讲一些正面的内容。这些内容对于振奋精神,以及克制紧张的情绪具有很大的作用。其中大致的原则为:在每天 24 小时中,至少抽出 15 分钟作为个人沉默的时间。在这段时间里,你不妨选择一个安静的地方,在那里或坐、或卧、或躺,静静地享受属于你个人的沉默时间,既不要与人交谈,也不要读写任何东西,尽量摒除思考,将自己置于虚空。刚开始时难免思绪纷扰,但只要你努力尝试,你肯定会渐入佳境,达到物我两忘的境界,也就是“天人合一”的境界。

就现代人而言,严重影响我们心灵平和的是所谓的噪音问题。根据一项科学的实验结果显示,人们若长期处于噪音的环境中,其工作、休息等效率均将显著下降。如果没有适度的调养生息,将使负面的影响加大、加深。相反,沉默却具有镇定情绪、平和思想的疗效。事实上,从完全的沉默之中所得到的休息,才可称得上是完全的、真正的休息。在当今社会,想要获得片刻的宁静实非易事,尤其是现代制造噪音的媒介太多,使得人们的居住空间与时间似乎永远都处在紧张的状态中。尽管如此,假使你偶尔能使自己的心思沉浸于祥和、美好的想像画面中,也是不错的。

放飞自我的思想

有一天,我正身处于海滩边的“皇家夏威夷饭店”。站在阳台上:我俯看被海风吹拂得摇曳多姿的椰子树丛,空气中充满了淡淡的花香,别致的庭院中种满了各种树木,种类多达 2000 多种,映入眼帘的则是熟透的木瓜果实。此外,森林树火焰般的深红色衬托着美丽的风光,而刺槐树在雪白的花间忽隐忽现,形成别具魅力的景致。

在海滩上,三三两两的夏威夷居民或慕名远来的观光游客悠闲地享受着自然美景。他们或者冲浪、或者嬉玩独木舟……这种

