



你对了， 世界就对了

谁的天空不曾有过暗淡？
谁的脚下不曾有过荆棘？
谁不曾半夜拥着孤衾哭泣？

白金版

[美] 戴尔·卡耐基/著

钟诚/译



没有谁的生活一帆风顺，世界的模样，只在于你看它的角度！

当世界为你关上一扇门，就一定会为你打开一扇窗

白金版

你对了， 世界就对了

【美】戴尔·卡耐基 / 著

钟诚 / 译

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

你对了, 世界就对了: 白金版 / (美) 卡耐基著; 钟诚译. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5640-9474-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 148990 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
82562903 (教材售后服务热线)
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.25

字 数 / 270 千字

版 次 / 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 35.80 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 刘 娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

目录 Contents

第一篇 我们的不快乐

1. 烦恼只有 1% 的机会成为现实 / 2
2. 对指责和背叛，我们可以一笑而过 / 7
3. “我” 是自己最大的敌人 / 11
4. 争吵没有绝对的最终胜利者 / 14
5. 不要让仇恨之火烧尽你的快乐 / 19
6. 世界上 70% 的烦恼 / 24
7. 现代社会产生的精神压力 / 31
8. 不要让小事使你垂头丧气 / 35
9. 用概率来算，有多少烦恼属于杞人忧天 / 39

第二篇 坐下来，面对现实

1. 我们的内心如此强大 / 44
2. 改变不了事实，就改变自己 / 48

3. 教你一个迅速清除烦恼的方法 / 52
4. 看清事实，分析事实，做出决定 / 57
5. 给烦恼下一个“最后通牒” / 61
6. 只有愚蠢的人才会试图改变过去 / 65
7. 培养承认错误的勇气 / 68
8. 如何减少工作上的忧虑 / 72
9. 生活是由思想决定的 / 75

第三篇 对生活，我们要的是什么

1. 快乐之源到底在哪里 / 82
2. 想起你的拥有，忘记你的缺憾 / 85
3. 把握生命，过好此时当下 / 91
4. 不要太多，只要一步就好 / 96
5. 想获得健康，先打败健康的死敌 / 100
6. 选择正确的工作，才能体会快乐 / 105
7. 有兴趣，就有动力 / 109
8. 总有一天，梦想会照进现实 / 114
9. 白日做梦，开发出你的潜力 / 117

第四篇 你对了，世界就对了

1. 接受你自己，就能拥有整个世界 / 122

2. 如果有个柠檬，那就做杯柠檬水 / 127
3. 人格是世界上最伟大的力量 / 133
4. 泥中淘金，丢掉自卑的包袱 / 137
5. 恐惧只存在于我们的想象中 / 142
6. 想要快乐，就不要去苛求 / 145
7. 快乐的身体带动快乐的心 / 150
8. 取悦他人，快乐自己 / 153
9. 善待他人，就是在善待自己 / 158
10. 一个微笑价值百万 / 163
11. 做一个快乐的聆听者 / 167
12. 一分钟内被喜欢上的人 / 172
13. 这么做，你到哪里都会受欢迎 / 179

第五篇 与人相处的快乐

1. “我”有可能错了 / 186
2. 没有人愿意被迫做事情 / 193
3. 站在他人的立场上想问题 / 198
4. 你能勾起别人的“欲望”吗 / 203
5. 同情的神奇力量 / 208
6. 给别人一个被喜欢的理由 / 215
7. 牢记他人的名字 / 218
8. 施展赞扬的魔力 / 223

- 9. 批评别人毫无好处 / 229
- 10. 巧妙暗示，指出别人的错误 / 233
- 11. 事先承认自己也会犯错 / 237
- 12. 鼓励比命令更受欢迎 / 240
- 13. 凡事给人留几分面子 / 244

第六篇 让自己的生活更美好

- 1. 每天保持多休息一个小时 / 248
- 2. 合理安排工作与休闲的时间 / 253
- 3. 把工作当作治病的药 / 258
- 4. 像有钱人一样快乐 / 265

第一篇

我们的不快乐

生活中，烦恼总是与我们如影随形，承受着来自方方面面的精神压力。我们不应责怪自己，我们只是整个社会环境的一分子，每个人都是其受害者。我们的不快乐，并非源于我们所学的知识，而是源于那些我们根本没机会学到的东西。

1. 烦恼只有 1% 的机会成为现实

现实生活中，没有人会永远无忧无虑，过着童话中才有的幸福生活。重要的是，在遇到那些让我们纠结不已的问题时，我们是不是停在原处自怨自艾。如果我们努力去找到烦恼的根结，勇敢地面对它们，那所有的担忧都将成为浮云。

谨记这一点：今天就是你昨天担忧的明天。你怎么会知道，今天的担心，明天一定会成为现实？

生活中，烦恼总是与我们如影随形，使我们承受着来自方方面面的精神压力。我们不应责怪自己，我们只是整个社会环境的一分子，每个人都是其受害者。我们接受的教育往往会忽视一些问题，它没让我们学到在心智成熟阶段如何把控自己，也没有教会我们如何平复受伤的情绪。我们的不快乐，并非源于我们所学的知识，而是源于那些我们根本没机会学到的东西。有一点是毋庸置疑的，任何人的人生都不能重来一次。如果我们希望改善自己的状态，就必须从现在开始，拿出“众人皆醉我独醒”的勇气，从情感的纷扰困惑中解脱出来。或许有人认为这样的困惑已严重如附骨之疽，但是除了彻底解剖它，我们没有第二个选择。

我们要试着改变自己，丢开那些让我们无比纠结的沮丧情绪。或许你也曾听到周围人的鼓励，然而你四顾周遭，那些让你头昏脑涨的烦恼依旧层层环绕，眼前漆黑，看不到前方的道路。让你在这种状态下把情绪稳定下来，对你而言，就好比是你的第一堂游泳课，就把你放在尼加拉河里去学习一样困难。

其实，学会稳定情绪，抛开精神压力并非难事。何况，这将是一个全新的愉悦的经历，能让你在短时间内从幼稚迈向成熟。那么就从现在开始，迈出你的第一步吧！

大学教师杰姆·伯德索：弗吉尼亚烦恼大王

大学教师杰姆·伯德索给我讲了他的经历：

“17年前，我还在弗吉尼亚州的布莱克斯堡军事学院就读的时候，被人们称为‘弗吉尼亚烦恼大王’。我的情绪有点过度紧张，因此常常生病。因为我是学校医院的常客，那里甚至为我保留了一张病床。护士每次看到我又一次登门，就会自动跑上前来给我打一针。对我而言，任何事情都可以成为烦恼的诱因。有时我甚至会忘了究竟是什么原因让我如此不快乐。

“我的物理学以及其他一些科目没有过关，我很担心自己因成绩不好而被学校扫地出门。我知道每门课程的平均分数必须保持在75~84分。我很担心自己的健康状况，急性发作的消化不良令我整夜失眠。我的财务状况也让我烦恼，因为我无法常常花钱买礼物给我的女朋友，或者是带她出去跳舞。我担心她会因此投入另外一位军校学生的怀抱。这些烦恼夜以继日地纠缠着我，挥之不去。

“我绝望地向杜克·巴德教授倾诉了我的烦恼。巴德教授是我的企业管理学的教授。在与他对谈的那15分钟里，我学到的东西远比我大学四年学到的知识还要有用，帮助我解决了健康、幸福等问题。

“巴德教授说：‘杰姆，现在是你面对现实的时候了。你花了那么多的时间自寻烦恼，如果能用其中一半的精力去努力改变现状，解决当下的问题，那么你的烦恼便会随之而去。你以前唯一习得的就是烦恼这个习惯。’他给我制定了三项准则，以帮我改掉烦恼的习惯：

◎ 准确地找出你到底为什么而烦恼。

◎ 找出问题的缘由。

◎ 马上采取实质性的行动解决问题。

与巴德教授的谈话过后，我为自己制订了一套计划。首先解决物理学不及格的问题，我不再因此而闷闷不乐，而是积极地寻找成绩不好的原因所在。我知道，并不是我资质愚笨，这一点从我能担任校刊总编这件事上可以得到证明。原来，我之所以无法通过物理学考试，关键的原因在于我对这门功课缺乏兴趣；而我之所以对这门课程没有兴趣，是因为我认为，它对我将来从事工业工程师的工作没什么帮助。找到了原因，我马上调整自己的观念。我告诉自己：“如果学院要求我通过物理学考试才能取得学位，那么其中必有其道理，我怎能对此存疑呢？”之后，我埋头学习物理学，并一次性通过学院的考试。因为我不再浪费时间去想要学好物理学有多难，而是把心思放在了学习上。

我在学习之余打工赚钱，比如在舞会中卖些果汁，从而解决经济拮据这一难题。另外，我还向父亲借了钱，这在我毕业后不久就还清了。感情上的问题也得到了解决，之前一直担心女友会移情别恋，于是我向她求婚。现在，她已经是杰姆·伯德索夫人了。如今回想当年，那些令我纠结不已的问题，不过只有一项，就是我不愿去寻找烦恼的根结所在，并勇敢地面对它们。

戴维斯商业学院创办者布莱克：今天就是你昨天所担心的明天

戴维斯商业学院创办者布莱克曾对我谈到自己的经历：

1943年夏天，世界上所有的烦恼好像一下子砸在了我的肩头。在之前40多年的岁月里，我的生活一直无忧无虑，平静恬然。所遇到的问题也不过是些小问题，每个做丈夫、父亲、商人的人都会经常碰到。这些问题自然难不倒我。但就像晴天下起了暴雨一般，所有的难题像豆大的雨点似的，同时向我袭来。我彻夜难眠，辗转反侧，担忧白天来临时又要面对的问题。在我面前，有六大难题：

◎我一手创办起来的商学院濒临倒闭。当时几乎所有男孩都参军，而没有学过任何商业知识的女孩在兵工厂工作赚的钱，也比在商学院毕业后，在商业公司任职赚得多。

◎我的长子正在服兵役，我和天下所有的父母一样，担忧着他的安危。

◎ 我即将失去父亲留给我的房子。当时，俄克拉荷马市政府为建机场而征收了大片土地，父亲留给我的那处房产正好在征收区域的中央位置。据我所知，我能拿到手的补偿金只是其总价的 1/10。而且，如果失去了这所房子，我们一家六口将无处安身。我想到之后要住在帐篷里就很害怕，甚至开始担心到时自己是否有钱买帐篷。

◎ 我的地产上的水井干了，这是因为附近挖了条大排水沟的缘故。新井的建造费用是 600 美元。但如果地产被政府征收，花钱打井就变得徒劳无功。连续两个月来，每天我都得起个大早，去很远的地方提水喂牲口。我担心在战争结束前，我天天都得这么做。

◎ 学院到我的住处约 10 千米远，而我当时领的汽油卡不能购买任何新轮胎。因此，我担心我的那辆福特老爷车一旦爆了轮胎，我可能就上不了班了。

◎ 我的大女儿提前一年高中毕业，想要上大学，但我没有足够的经济能力供她上学。我想这一定让她十分伤心。

“一天下午，我坐在办公室里，又开始发愁。我决定把心中的烦恼一一记下，当时我觉得世上没人比我更为烦恼。以前遇到困难，我都会抓住一切机会，努力去解决它们。但现在情况完全失控了，我自觉已无力解决。在苦思无解的状态下，我把这些难题用打字机记录下来。几个月后，我已经把这件事完全忘了。直到 18 个月后的某一天，我在整理文件时又看到了当初这张记录。我兴致勃勃地看了一遍，发现当初那些无解的困扰都已经成为过去……”

◎ 关于学院会倒闭的担心完全是杞人忧天。报名入学的男生和女生没有减少，学院还得到了政府的拨款补助，让退伍军人入学接受教育。学院很快恢复了往日的繁荣。

◎ 对儿子在部队处境的担忧也完全没有必要。他虽然历经枪林弹雨，身上却连一点擦伤也没有。

◎ 关于房产和地产被政府征收的忧虑也很多余，机场的建造计划破产了，因为就在离我的地产一英里^[1]远的地方，发现了石油。

◎ 土地不再被征收，我马上打了一口新井，再也不用走远路去找水了。

◎ 关于轮胎会爆的想法也很无谓，旧轮胎翻新后，我一直小心驾驶，轮胎一直没坏过。

◎ 担心因经济情况而耽误女儿上大学的机会，这一担忧也得到了解决。在开学前几天，我得到一份薪酬丰厚的工作，赚的钱足以供她上学。

常言道，我们的烦恼、担忧只有 1/100 的机会成为现实。以前，我对这一说法嗤之以鼻。但时隔 18 个月，当我再次看到这个难题清单时，终于醍醐灌顶。对于以前自己种种无谓的烦恼，我心存感激，因为它们给了我刻骨铭心的教训。它们让我明白了一个道理：担心一些永不可能到来的灾难，无疑是最愚蠢的做法。

因此，请记住这一点：今天就是你昨天所担心的明天。再问问自己，你怎么知道自己今天所担心的事，明天一定会发生呢？

[1] 1 英里 = 1.609 344 千米。

2. 对指责和背叛，我们可以一笑而过

在日常工作和学习中，我们谁也避免不了他人不公正的批评。尽管我们很难不让这样的事发生，但至少我们可以做到，不会因此感到烦恼。我们可以决定自己是否要让自己受到那些不公正批评的干扰。

谨记这一点：如果你听到有人在恶意中伤你，你甚至不必回头去看是谁在出口伤人。

钢铁巨人查尔斯·斯威伯曾在普林斯顿大学发表演讲时说，他平生最重要的一课，是从他手下的一位德国老工人那里学来的。因为战争，这位老工人与其他人吵了一架，被丢到了河里。斯威伯先生说：“他走进我的办公室，浑身是泥，我问他怎么说对付那些将他丢到河里的人？他说：‘我只是笑笑。’”后来，这位德国老工人说的这句话就成了斯威伯的座右铭。

当我们遇到不公正的指责时，这句话最为适用。别人骂你，你当然可以骂回去，但对于那些“只是笑笑”的人来说，你还能说什么呢？即使我们无端受到指责，成为别人的笑柄；即使我们被人欺骗，被最最要好的朋友出卖；即使我们被人暗算……也不要纵容自己不快乐的情绪。时刻提醒自己，想想耶稣基督的遭遇，在他最亲密的12个门徒中，竟有人为了几个可怜的赏金而出卖了他。而另外一个门徒，居然在他遇险时公开背叛他，三次赌咒发誓，表示自己根本不认识耶稣。身边最亲密的人中，1/6的人都背弃自己而去。这就是耶稣所经历的事情，那么，我们为什么还希望

自己能比他更幸运呢？

很多年以前，我就明白了一个道理：我无法阻止别人对我做出不公正的指责，但我完全可做一件事，一件或许更为重要的事，即我是否因此而烦恼，是否要让自己因此而受到干扰。让我说得更明白些，我并不是说对所有指责和批评都完全不理睬，我要强调的是，不要理会那些不公正的指责。

如果林肯总统当年没有对谩骂采取不理睬的态度，恐怕早因内战的压力而崩溃了。他曾写过一篇如何对待指责的文章，现在已成为传世之作。第二次世界大战时，麦克阿瑟将军把这篇文章抄下来，挂在总部办公室的墙上。无独有偶，丘吉尔首相也把这篇文章镶在框子里，挂在书房的墙上。这段话就是：

“如果我仅仅试着去读所有对我的攻击，更不用说去回应了，那么我不如关了门，去做别的生意。我竭尽全力做好自己的工作，始终如一地把事情做完。如果结果证明我是对的，那么无论他人怎么批评，都显得无关紧要了；如果结果证明我是错误的，那么即使花十倍的力气来说自己是对的，也无济于事。”

海军统帅斯密特·巴特勒：轻描淡写咒骂与羞辱

有一次，我拜访了斯密特·巴特勒少将，他的绰号叫“老锥子眼”“老地狱恶魔”。在所有美国海军陆战队的统帅中，他就是那个最爱讲派头，最喜欢耍花样的一个将军。他告诉我，他年轻时的愿望是想成为一个最受欢迎的人物，总希望给别人留个好印象。那时他受不了任何的批评和责难，但在海军陆战队的30年让他变得坚强了。他说：“我听到过很多人的咒骂与羞辱，有人骂我是狗、是毒蛇、是黄鼠狼，那些长于骂人的人把英文中所能想象得到的却不能写出来的肮脏字眼都用上了。这会不会让我觉得难受呢？现在即使听到有人背地里说我什么，我甚至不屑于回头看看是谁在骂我。”

或许你觉得巴特勒的处理方法太轻描淡写了。但我在这儿要说的是，我们大多数人就是对一些鸡毛蒜皮的小事太过较真儿了。很多年前，在我举办的成人教育班示范教学会上，我见到了一位纽约《太阳报》的记者，在会上他开始攻击我和我的工作。当时，我还真是气坏了，他的话简直是在对我进行人身攻击。于是我打电

话给《太阳报》的执行董事吉尔·何吉斯，要求他刊登一篇文章，澄清事实真相，停止对我的污蔑。那时我就想让侮辱我的人受到同样的惩罚。

如今想起当年的这件事，我为自己的行为感到惭愧。后来我才知道，订阅那份报纸的人多半不会注意那篇文章。即使看到了，也多半不会把它当作一回事。而那些真正注意到这篇文章的人，多半早把几星期前发生的那件事情忘到脑后了。

现在我才明白，大多数人根本不会想到我们，他们也不会关心旁人在指责我们什么。他们想到的更多的是自己，从早餐前到晚餐后，一直到过了凌晨零点十分，都是这样。他们对自己琐碎的事情的关注程度，远比攸关我们生死的问题的关注度要大千百倍。

第一夫人伊莲娜·罗斯福：做自己心中认为正确的事

在与罗斯福总统的夫人伊莲娜·罗斯福谈话时我问道，她是怎样面对那些不公正的批评的。众所周知，作为第一夫人，她所承受的压力是常人无法想象的。她身边聚集的热情的朋友和凶恶的敌人，比以前任何一任第一夫人都要多很多。她告诉我，她小时候其实是个很害羞的女孩，害怕别人的品头论足。因为这样的个性给她带来了很严重的心理压力，她不得不向自己的姨妈求助。

她对姨妈说：“我想做这样一件事，但很怕会受到责怪。”

姨妈看着她的眼睛对她说：“如果有别人要对你说三道四，你只要心中明白就对了。”

姨妈的这句话对伊莲娜影响至深，即使入主白宫后，她也从未忘却过这句忠告。在这位第一夫人的眼中，要想避免被指责和批评，唯一的方法就是去做自己心中认为是正确的事。因为无论如何，你都会被批评。“做了是死，不做也是死，为什么不去尝试一下呢？”她也给了我一句忠告。

在她看来，避免批评的唯一方法是，做自己心中认为是正确的事——你无论如何都会受到批评的。“做也是死，不做也是死，为什么不尝试一下呢？”这是她对我的忠告。

华尔街总裁马修·布拉舒：收起抵挡批评的保护伞

已故的马修·布拉舒，当年是华尔街40号一家美国公司的总裁。我曾问他，他是否非常在意别人的批评。他回答我说：“我年轻的时候确实如此。我想让每个人都认可我，认为我是一个完美的人。如果有人不这么认为，我就会落下一个心结。哪怕只有那么一个人对我不满，我也会想方设法取悦他。但这样一来，我讨好他的举动又会令其他人感到不满。而我又去讨好其他人，又有另外的其他人不满。最后我才知道，我越是想取悦别人，避免别人的批评，就越是令更多的人感到不满。因此，我对自己说，只要我卓尔不群，就一定会遭遇不满和指责，那么不如顺其自然。这样的想法让我受益匪浅。后来，我把精力都放在努力做事上，而把遮盖自己的破烂保护伞收了起来，让批评的雨水从我身上流下去，而不是滴进脖子里。”

詹姆斯·泰勒的做法比布拉舒还要更进一步。他让批评的雨水顺着脖子流下去，还能一笑而过。有段时间的周日下午，也是纽约爱乐交响乐团空中音乐会的休息间隔，泰勒主持了一档音乐评论节目。有一次，他收到一封充满谩骂的女性听众的来信。他并没有因此而生气。后来，在他的《人与音乐》的书中，他写道：“我想她或许只是想多听点音乐，而不是听人说话。”

收到信后的下一期节目中，泰勒将那封信原原本本地读给几百万听众听。几天后，那位女性听众又寄来了第二封信，信中说她一点也没有改变初衷，还坚持说泰勒是一个骗子、毒蛇、白痴。对于泰勒面对批评而不着慌，反而沉着而幽默地面对的处事方法，我们实在是望尘莫及。