



卡耐基人生必读经典 03



*Carnegie's Advice on
Emotion Management*

卡耐基 情绪管理书

(美) 戴尔·卡耐基 / 著
白君 / 编译

20世纪伟大的成功学大师卡耐基教你情绪掌控术——只有掌控好情绪，才能掌控命运

天地出版社



*Carnegie's Advice on
Emotion Management*

卡耐基 情绪管理书

〔美〕戴尔·卡耐基/著

白君/编译

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基情绪管理书 / (美) 卡耐基著 ; 白君编译 . — 成都 :
天地出版社 , 2016.1

ISBN 978-7-5455-1541-1

I . ①卡… II . ①卡… ②白… III . ①情绪—自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 174221 号

卡耐基情绪管理书

作 者 [美] 戴尔·卡耐基
编 译 白 君
责任编辑 陈素然
封面设计 思想工社
电脑制作 水长流文化发展有限公司
责任印制 李 昆
封面图片 壹 图
内文图片 CFP

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司


印 刷 北京盛源印刷有限公司
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16
印 张 17.25
字 数 234 千
定 价 36.00 元
书 号 ISBN 978-7-5455-1541-1

版权所有 ◆ 违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书电话: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



人的力量和精神毕竟是有限的，所以我们不能去对抗不可避免的事，也没有足够的剩余精力去创造新生活。我们只有两种选择，要么控制情绪顺服生命中不可避免的风雪，要么抗拒而摧折自己。

——戴尔·卡耐基

汲取经典智慧

·
·
·

成就美好人生

卡耐基人生必读经典

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

编者说明

卡耐基的著作自问世以来，就改变了千千万万个人的命运。发明大王爱迪生、建筑业奇迹的创造者里维父子、旅馆业巨头希尔顿、麦当劳的创始人克洛克等，都深受卡耐基思想和观点的影响。

“卡耐基人生必读经典”系列汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，针对当下社会人们最现实的需要，分门别类集结成册，希望能对读者有切实的帮助。相信这本充满力量和智慧的书，一定能帮助你发掘自己的无穷潜力，激励着你去创造一个辉煌的人生。

本书给读者的 ▶▶▶▶▶

7个情绪掌控要诀

只有控制好情绪，我们才能掌控命运，继而开创幸福的人生。

1. 人不是被事情困扰着，而是被对该事情的看法困扰着。所以，改变看法，你就能改变情绪。而只要改变想法，你就能改变人生。
2. 当我们在生活中遇到挫折的时候，可以尝试改变思维方式，保持良好心态。
3. 乐观的人在每种忧患中看到一个机会，悲观的人在每个机会中都看到一种忧患。
4. 每个人的信念和价值观都不同，所以面对同一件事会有不同的情绪反应。当一个人的信念和价值观改变了，事情带给这个人的情绪就不同了。
5. 成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量，而不为这股力量所反制。如此，你才能掌控自己的人生。
6. 如果想要快乐，那就忘掉你自己，对别人感兴趣吧！每天都要做一件能让别人高兴的好事。
7. 当你快乐时，你要想这快乐不是永恒的。当你痛苦时，你要想这痛苦也不是永恒的。

卡耐基的全球影响力 及社会赞誉 ▶▶▶▶

相信这本充满力量和智慧的书，
一定能帮助你发掘自己的无穷潜力

卡耐基，20世纪最伟大的心灵导师、成功学大师，美国现代成人教育之父，人际关系学鼻祖。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的向往，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。卡耐基的思想具有极强的实用性和指导性，而且对社会各个阶层的人士普遍适用，随着时间的流逝，卡耐基的思想和见解并没有被时代所抛弃，相反，在今天这个竞争激烈的社会中，他的思想和洞见更加具有指导意义。



卡耐基是美国当代顶尖成功学专家、畅销书作者，在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个多世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》

由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。

——约翰·肯尼迪

戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，它改变了3亿人的命运和生活。

——鲁伯特·默多克

Carnegie



Adel Carnegie

前言

PREFACE

掌控了情绪 你就掌握了命运


或许你早就注意到了，我们生活在一个充斥着各种负面情绪的世界里。

上班有上班的不顺利，同事有同事的小别扭，情侣有情侣间的小摩擦，甚至跟上司、领导都会因为一点小事就变得提心吊胆，不知道怎么拿捏自己的情绪。

你刚刚处理完手头的事情，觉得自己很不错，对未来的工作信心大增，接着你就看到领导给一位与自己同时进公司的同事加薪、晋职，顿时信心受挫；或许你刚刚走出办公室，觉得今天天气不错，接着却发现自己忘带了上班工卡，真倒霉……

所有令人抓狂的事情都可能会找到你，令你没有一个清净美好的心情过完这一天。如果是这样的话，那么选择这本书来阅读就对了。这里要告诉你的就是如何摆脱不良情绪的困扰，掌控好自己的情绪。

现代社会中有太多的人都在被情绪问题困扰着，越来越多的人失去了内心的平静，变得越来越喜欢发怒、越来越自卑，甚至越来越冷漠，有的时候找别人倾诉都不管用，需要找心理医生来解除自己内心的束缚。



这全都源于我们不懂得如何控制自己的情绪：没有正确认识自己和他人的各种情绪，也没有在负面情绪萌芽时就及时发觉和根除，更没有储备足够的意念力来对抗外界对我们的情绪干扰，所以一切情绪问题看似偶然发生，却缘于我们自身对情绪掌控能力的不足，而将这种偶然变成了必然。

总之，我们要想更好地面对工作与生活，首先需要解决的问题就是情绪问题，首要提高的能力就是情绪掌控能力。

众所周知，戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的心灵导师和成功学导师，美国现代成人教育的开创者。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特征进行了细致的探索和分析。他对心理问题深刻的洞察和阐释，可以帮助人们实现自我的突破，提升人际沟通能力，成为我们走出心理迷茫和困顿的最有力的支撑，继而开创幸福的人生。

本书以卡耐基的至理名言为基础，生发出许多实用又充满内涵的真理，向你解释如何吸收卡耐基至理名言中的要义，达到控制、调试好情绪的目的。

通过阅读本书，你会在调整自己的心态、保持健康的心理、积极面对生活压力等方面找到许多行之有效的办法。本书是一本很好的急救手册，可以及时把你从负面情绪的泥沼中，带到正面情绪中来。

每天只需花费短短的十分钟时间阅读此书，从认识情绪到了解情绪，再到控制情绪，你的生活会变得更加轻松和谐，并且吸引各种各样的人来到身边，你本身也就成了积极情绪的聚集地。

最后请记住：只要你愿意，你可以获得更多。

目录

CONTENTS

Chapter 01 改善心境， 积极做出改变

安于现状会让生活失去光彩	002
战胜冲动，调节情绪	004
疼爱自己是一门学问	006
善于发现自己的优点	009
在不尽如人意中，保持阳光心态	011
积极的心态比运气更重要	013
忙碌起来，让生活更充实	015

Chapter 02 调节心情， 追求生命的快乐

敞开心扉向人倾诉	018
沮丧时，不作任何决定	021
运用色彩调节心情	024
活力四射，激发生命能量	026
将依赖和懦弱从内心驱除	028
稳定情绪，调节出完美状态	031
关注情绪变化，拥有阳光心态	034

Chapter 03

提高自控力， 管理好自己的情绪

控制情感，把握自我	038
自我反省，从失败中学习	041
不能让坏情绪肆意妄行	044
随时清空自己的坏情绪	047
学会控制自己的冲动情绪	050
全力以赴，活在完全独立的今天	052

Chapter 04

适度减压， 保持充沛活力

学会感恩，时刻沐浴阳光	056
花一些时间去和大自然亲近	059
不要长期沉浸在懊悔的情绪中	061
学会接受不可更改的事实	063
调整自己，用温柔化解一切	065
用实际行动疏导不良心情	067

Chapter 05

关爱自己， 让正能量为人生导航

放慢匆忙的脚步，活在当下	070
还原生命本来的面目	072
相信自己，才能创造奇迹	074
绕开自卑，给自己勇气	076
别让嫉妒心伤害到我们	078
狭隘是对心灵和身体的双重约束	080
谦虚谨慎，看到自己的差距	083

Chapter 06

绕开抱怨， 为负能量找到出口

别让“糟透了”影响我们	086
不给负面想法任何余地	088
学会与自己好好相处	090
自省能让人远离抱怨	092
即使命运多舛，也不要愤恨之心	094
与其抱怨生活，不如经营生活	097

Chapter 07

摆脱烦躁， 让自己心平气和

觉察烦躁，认真做好每一件事	100
将烦躁情绪消灭在萌芽状态	102
让愤怒困扰心灵是自毁行为	105
愤怒比无知更可怕	108
学会降低自己的“愤怒商”	110
保持一颗平常心	112
控制欲望，得幸福人生	115

Chapter 08

化解忧虑， 找回自由心情

忧愁的心情会伤害人的脸庞	118
消极情绪会排斥美好事物	120
运动是让人摆脱忧虑的法宝	122
从未拥有，何来忧愁	124
我们常因庸人自扰而忧伤	126
你所忧虑的，大多都不会发生	128
停止不必要的忧虑	130

Chapter 09

学会淡定， 才能勇往直前

让自己时刻保持一种接受的勇气	134
放下包袱便能看到曙光	136
时刻秉持一颗清净的心	138
在内心的平静中自得其乐	140
平心静气，感受当下	143
心胸开阔便能宠辱不惊	146
淡定地面对人生的起起落落	149

Chapter 10

保持乐观， 心态好一切都好

无论如何，保持阳光心态没有错	152
微笑的力量不可估量	154
会放松，才会工作	157
把工作看成是一种享受	160
不要总把自己当成受害者	163
告别恐惧，迎来希望	165
用孩子的眼光看世界	171
怀着信念去生活	174