

Positive Energy 正能量

(美)卡耐基 著 陈玮 编译

活出全新的自己

如何获得正能量

卡耐基揭示让你的内心充满正能量的终极秘密
《纽约时报》、《华尔街日报》、《时代》等欧美数百家权威媒体推荐

世界500强团购第一

全球政界、商界精英人物都在广泛传播的成功秘密

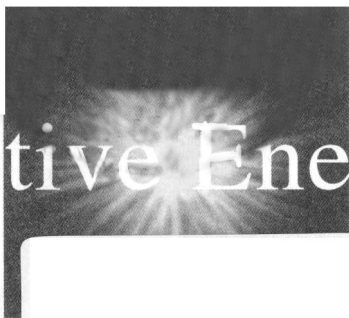
改变全球5000万人命运的强大蝴蝶效应

中国商业出版社

正能量

活出全新的自己

(美)卡耐基 著 陈玮 编译



Positive Energy

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量：活出全新的自己 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著；
陈玮编译. -- 北京：中国商业出版社，2012.9

ISBN 978-7-5044-7863-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 195508 号

责任编辑：常 勇

中国商业出版社出版发行
(010-63180647 www.c-cbook.com)
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京嘉业印刷厂印刷

*

710×1000 毫米 16 开 18 印张 250 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

前言

我们在人际交往中常常有这样的体验：和某些人打交道，能让你感觉良好，因为，他身上带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你，令你感染到那种积极快乐的感觉。而另一些人则相反，因为他身上负能量过多，不断地向你传递消极悲观的情绪。

蔡永康在接受记者采访，对小S进行评价时说：“小S是个很好玩的人，她个性本身就是很乐天，很有活力，这个朋友让我觉得活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事。有的人会让我觉得活着很没劲，碰到他会把我的能量都吸走。”

确实如此，和正能量多的人打交道时，你能感觉到：你跟他在一起感觉是安全的、放松的、亲近的，你觉得他浑身散发着诸如同情心、同理心或愿意去支持你的感觉，且有他在旁边，你会觉得比自己独处的状态更好，因为你的正能量也会跟着上升。

而和负能量多的人打交道，你却感觉到：你跟他在一起感觉不安全、紧张，处于防卫状态，你觉得是被吸取、削弱的感觉，你自己的正能量减少，负能量增加，感觉不舒服，自己是被挑剔的、挑战的和攻击的，你会很想逃走。

因为，他们把“负能量”传递给了你，而本身“正能量”并不强大的你无法抗拒，接收了对方传递的负能量，连带传染到你自己也感觉诸事不顺。

所以做一个正能量的人非常重要，能够得到众人的认同和支持。而如果周围人都认为你是一个负能量的人，对你的工作和人际关系都是破坏性的。

我们每个人身上都有正、负两种能量，我们需要做到的是，找回自己的正能量，接纳、运用和传播更多的正能量，当负能量找上门来的时候，

我们要学会拒绝接受或者积极转化。

畅销书作家大卫·波莱讲过一个例子：

“某日，我跳进一辆出租车，想去纽约中央车站。开始，一切都好好的，车子安全正常地行驶在右侧车道，突然，一辆黑色轿车冷不丁从旁边停车场冲出来，横在我们正前方，出租车司机猛踩刹车，车子侧滑出去，轮胎与地面发出尖锐的摩擦声，好不容易才停下来。当我反应过来时，出租车与黑色轿车后备箱仅一寸之隔，好悬。

“我惊呆了，但是，更令人吃惊的是，明明是黑色轿车的司机差一点酿成重大车祸，可他却探出脑袋，朝着我们破口大骂。甚至竖起中指，向我们示威！

“随之发生的事情则更让我震惊不已，出租车司机竟然微微一笑，朝那个家伙挥挥手。我吃惊的是，他太友善了吧，于是，忍不住问他：‘为什么你那么做呢？那个男人疯了，像要杀人一样！’

“出租车司机回答道：许多人就像垃圾车，他们装满了垃圾四处奔走，充满懊恼、愤怒、失望的情绪，随着垃圾越堆越高，他们就需要找地儿倾倒，释放出来。如果你给他们机会，他们就会把垃圾一股脑儿倾倒在你身上。所以，有人想要这么做的时候，千万不要收下。只要微笑，挥挥手，祝他们好运，然后，继续走你的路，相信我，这样做你会更快乐。”

所以，做一个正能量的人吧！做一个正能量多过负能量的人，尽量发掘自己的正能量，疏导自己的负能量，并将负能量华丽地转化为正能量。

正能量的人，会对生活乐观，他们知道生活本来就悲喜交加，所以已经学会坦然面对。当快乐来临时，会尽情享受；当烦恼来袭时，就理性解决。他们相信改变的力量，确实无法改变时，就坦然接受。

正能量的人，拥有大智慧，他们分得清世界的黑白曲直，不会在人生的道路上跑偏也不会随波逐流。他们不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。他们知道世界运作的原理，明白人人都有优点和弱点，也知道如何去克服人性的弱点和发挥人性的优点。

总之，正能量的人，有勇气去改变可以改变的，有胸怀去接受不能改变的，更有智慧去分辨两者的不同。

CONTENTS

第一章 找回正能量，活出全新的自己001

每个人的心理都潜藏着巨大的正能量，一旦正确使用这种能量，就足够成就丰功伟业。相反，如果这种正面的心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的负能量，足以让你一生一事无成。我们每个人都有能力疏导自己的负能量，找回自己的正能量。

- ◎ 接纳自我是解决心理负能量的良药003
- ◎ 回归自我是找回正能量的第一步007
- ◎ 做回自己，自己主宰自己的命运012
- ◎ 不断完善自我，给心灵更多的滋养018
- ◎ 活在当下，脚踏实地地做好今天的事023
- ◎ 超越自我，从追求更高理想开始028
- ◎ 不断地眺望前方，才能不断地前进032

第二章 积聚正能量，笑对人生坎坷路037

正能量的人，会对生活乐观，他们知道生活本来就悲喜交加，所以已经学会坦然面对。当快乐来临时，会尽情享受，当烦恼袭来时，就理性解决。他们相信改变的力量，确实无法改变时，就坦然接受。他们相信人生路上的坎坷也是一种风景，值得留念和珍惜。

- ◎ 摆脱痛苦，踏上重寻幸福的道路039
- ◎ 学会放下，过去的就让它过去042
- ◎ 别找借口，积极面对一切困难046

◎ 迎难而上，走出痛苦的人生沼泽	050
◎ 谷底反弹，情况只能由坏转好	056
◎ 用酸柠檬做杯可口的柠檬汁吧	060
◎ 幸或不幸取决于你的思维方式	066

第三章 制造正能量，让心灵常葆活力071

正能量的人，坚定自己的信念，拥有人生的目标，知道自己的所需并为之不断努力。他们欢迎变化也制造进步。当困难来临时，他们不嫌麻烦或贪图安逸，他们知道山丘后面会有道更美丽的风景。当心灵疲倦时，他们知道如何调整自己的内心，让心灵重获能量。

◎ 思想决定一切，人因为思想而伟大	073
◎ 正确的观念可以把坏事变成好事	077
◎ 爱是一种能力，也是人际关系的基础	080
◎ 疲倦前充分休息可以赢得更多的时间	085
◎ 学会放松自己，别让心太累	088
◎ 化解消极情绪，积聚积极情绪	092
◎ 不因别人的批评而影响自己的心情	096

第四章 接纳正能量，激发内心光明面099

正能量的人，拥有大智慧，他们分得清世界的黑白曲直，不会在人生的道路上跑偏也不会随波逐流。他们不会扭曲事物的本质，不会夸大事情的不利面。他们知道世界运作的原理，明白人人都有优点和弱点，也知道如何去克服人性的弱点和发挥人性的优点。

◎ 懂得感恩，才会珍惜生活中的美好	101
◎ 乐善好施，不要求别人回报自己	106

◎ 为人着想，助人为乐的人更快乐	111
◎ 以德报怨，对敌人要心存爱意	115
◎ 面对批评，练就一笑了之的豁达心理	118
◎ 保持谦恭，自大反倒是心虚的表现	121
◎ 通过小成功可以一步步培养自信	125
◎ 敢想敢作，更敢践行自己的想法	130

第五章 拥抱正能量，消除内心阴暗面135

我们每天都会接触到各种负能量，当你状态不佳时就很容易让负能量入侵，这就是你需要修炼的时候，要尽量缩短将负能量转化为正能量的时间。你可以通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉等负能量。

◎ 承担责任，善于抱怨的人找不到出路	137
◎ 心里做好最坏的打算就没什么可担忧的了	141
◎ 放下仇恨，别拿别人的错误惩罚自己	147
◎ 日行一善，帮助别人就是在帮助自己	150
◎ 发掘人性善的一面，谅解人性恶的一面	154
◎ 理解概率，不要被小概率的事牵着鼻子走	159
◎ 不要因小失大，不为琐事烦恼	164
◎ 适可而止，不要计较过了头	167

第六章 运用正能量，搭建你的人脉圈171

我们在人际交往中常常有这样的体验：和某些人打交道，能让你感觉“活着真好”，因为，他身上带有正能量，和这样的人交往能将正能量传递给你，令你感染到那种快乐向上的感觉。而另一些人则相反，因为他身上负能量过多，不断地向你传递悲

观、绝望、无聊的情绪。

- ◎ 用热情的态度待人，把注意力放在对方身上173
- ◎ 你真诚地关心他人，他人就会关心你177
- ◎ 示人以微笑，你的微笑价值百万181
- ◎ 牢记他人的名字是人际交往的基本要求186
- ◎ 做一个好听众，让对方畅所欲言191
- ◎ 迎合对方的兴趣，吸引对方的注意197
- ◎ 提升对方的自尊，让对方觉得他自己很重要200
- ◎ 真心地赞美对方，而不要虚伪地拍马屁205
- ◎ 站在对方的角度看事情，为对方着想209

第七章 传递正能量，让职场变得和谐213

做一个正能量的人非常重要，如果周围人都认为你是一个负能量的人，对你的工作和人际关系都是很大的破坏。正能量的人在职场上总是受人欢迎的，因为他拥有让人舒服的交流方式、娴熟的专业技能、坦荡的胸怀、对人的真诚、对事的认真以及人文情怀。

- ◎ 想要改变对方，就要从赞美和感谢对方开始215
- ◎ 以间接迂回的方式指出对方的错误218
- ◎ 建议对方可以这么做，而非下命令要求对方做221
- ◎ 保全对方的面子，让对方心存感激223
- ◎ 大方地称赞对方每一个微小的进步226
- ◎ 给对方一个美名，让对方感觉良好230
- ◎ 给对方诱惑，让对方乐于帮你做事232
- ◎ 发挥人性的优点，激发他人高尚的动机235
- ◎ 激起对方求胜的欲望，调动对方的积极性239

第八章 掌握正能量，经营幸福的婚姻241

如果你想要幸福，就去找一个能够让你感到幸福的人吧。不要找一个充满负能量的人过日子，他们只会和你一起唉声叹气抱怨生活真没劲。而拥有正能量的人，对很多事情充满好奇，会帮助你发现生活的乐趣和意义。你会发现世界很大，值得用一生去不断尝试。

- ◎ 相互赞美，每天都要真诚地赞美对方243
- ◎ 用细节表达对爱人的关心246
- ◎ 相敬如宾，结婚后还要做淑女或绅士248
- ◎ 接受对方的缺点，批评和指责是婚姻的致命伤251
- ◎ 爱对方就是爱对方的全部，不要试图改变对方253
- ◎ 真正的爱是双方心灵的共同成长255
- ◎ 规划生活，让婚姻成为梦想的摇篮261
- ◎ 一名好妻子所应做到的 10 件事263
- ◎ 一名好丈夫所应做到的 7 件事271



DALE CARNEGIE POSITIVE ENERGY

第一章

找回正能量，活出全新的自己

接纳自我是解决心理负能量的良药

斯迈利·布兰顿博士写过一本名为《爱与死亡》的书，他在书中说：“每个健康人都有一定程度的自恋，这是正常的。自恋是完成工作和取得成功所应具备的必不可少的因素。”

布兰顿博士说得棒极了。一个健康而成熟的人有自己的人生态度，其中最重要的就包括“爱自己”。这不是在倡导骄傲自满，这是要求我们对自己有清醒的认识，看清我们的本来面目；同时要自爱，维护自己的尊严。

心理学家 A. H. 马斯洛曾在自己的《动机与个性》一书中提过接受自己这个概念，他说：“新动力心理学中有几个主要概念，那就是：自主性、释放、人性、接受自我、推动意识和满足感。”

成熟的人不会在夜里辗转反侧地把自己的缺点同别人的优点相比，担心自己缺少比尔·史密斯的那种自信，或是没有吉姆·约翰斯那种进取精神和毅力。他会正视自己工作上的失误和自己的缺点，但他对自己的目标十分明确，对自己的干劲儿也十分满意。他不仅了解自己的缺点，还试着花时间去改正它。他像宽容别人一样宽容自己，不让自己在痛苦中挣扎。

我们像喜欢别人一样喜欢自己很重要吗？心理学家说，我们不喜欢自己就没办法喜欢别人。有些人厌烦任何东西，憎恨所有人，其实，这正表现出他对自己十分没有信心，有强烈的自弃倾向。

哥伦比亚大学师范学院教授阿瑟·杰希德博士认为，教育工作者应该帮助人们接受自己，培养他们健康的人生观。最近，他写了一本名为《当教师面对自己时》的新书，他在书中说，教师们的生活中充满了挣扎、满足、希望和头痛等情绪。可见，认识自我对每个人都有同等的重要性。

美国医院一半以上的病床上都躺着神经科病人，他们对自己有很严重的厌弃感。还有更多人忍受着精神或神经方面的折磨，甚至有一些病人想不开，不想活下去。

造成这些不幸自有其原因，可现在我不想讨论这些。我认为，造成我们心理负能量的原因就是人们在这个竞争异常激烈的社会中对成功和名望的渴求，人们总想超过别人，所以强迫自己拼命地工作。我坚信，我们之所以情感错乱是因为我们对上帝缺乏坚定不移的信仰。

《不断进步——研究个性的自然发展》一书中的某些观点十分引人注目，这本书是哈佛大学心理学家罗伯特·W·怀特先生写的。在书中，他说到现在很流行的“调整自己，适应周围的压力是人的分内之事”的观点。怀特先生说：“这种惯性思维从产生的那天起，一直流行到今天，这使得有些人超过了某个人后而使自己变得很狭隘，思维方式僵化，思想受到束缚，使自己被迫充当某种人生角色。但是，成功是需要靠自己的力量去成长、去完善、去实现、去创造的，你要脚踏实地、有创建性地去行动。一句话，成功靠的是自己开创性的行动。”

我对怀特先生的话十分赞同。很少有人能勇敢地独自站出来；也没有几个人懂得，我们所支持的东西到底有何意义。很多时候，社会和自己的经济地位决定着我们的行为。我们做日常之事的方式几乎与我们的邻居一样。如果我们感觉自己不适应周围环境，我们就会感觉非常痛苦，我们就开始神经过敏，感到失落和迷惘，甚至厌弃自己。

几年前，有一个学生参加了卡耐基讲座，之前，她就卷入过这种冲突中。她的丈夫是一名成功的律师，有能力，有野心，而且控制欲也很强。丈夫的朋友主导了家里的社交活动。在丈夫和他的朋友的眼中，在社会上有显赫的名望就是成功的标准。她为人谦虚而温和，在这样的气氛中，她感觉自己很渺小。没人会看到，也没人懂得欣赏她所拥有的美德。她开始怀疑自己是否有能力，日复一日，她感觉越来越压抑，他们的那种标准是自己永远无法企及的，她开始厌弃自己。

解决这个问题的办法就是：不是去改变周围的环境，而是改变她自己——摆脱那种根据别人的标准改变自己的压力，自信地面对自己。要知

道，每个人活着都有某种特定的意义。要相信，人并非是为了别人活着，而是要为自己活，活出自己的价值，这样，她才会充满自信。

找回自信的第一步就是：不要用别人的标准来审视自己。她要明白自己的价值，按自己的标准去生活，学会如何轻松地对待自己，不要过于批评自己。

那些人之所以厌弃自己就是因为他们过分地批评了自己。我们知道，适度的自我批评是健康而有建设性的，自我完善十分必要。但是，如果超过了一定的度就会适得其反，从而阻碍我们的前进。

多年前的一天晚上，下课后，一个女学生对我说自己讲得一点都不好，离自己的期望总是很远。

她对我说：“我一开始讲话就立刻意识到自己不像班里的其他人一样镇定而自信，我又害怕又害羞。当我想到自己的那些毛病时，我就更没信心了，最后，我根本无法把心里想说的话说出来。”

对于她的弱点，她又讲了另外一些细节。讲完后，我对她说了一番我到现在仍记得的话，我说得十分简单：

“别老想你的缺点，你演讲的失败在于你缺乏对自己理性的审视，而不在于你有缺点。”

不，不是我们的缺点毁了一次演讲或一个艺术创作。莎士比亚的剧本里有很多历史地理方面的错误。狄更斯的小说里也有很多无病呻吟的伤感句子。可是，那些缺点完全不能影响这些伟大的作品的美。与他们震撼人心的美相比，他们的缺点显得那么的微不足道。我们爱朋友也是因为他们的美德，而不是他们的缺点。

要实现自己的抱负也得靠我们的长处。我们必须克服困难，改正缺点，然后忘记那些缺点，轻松地上路。

耶稣基督不会像考官似的问那些身体和精神备受摧残的人们为什么会这样。他也不会只是无谓地同情他们，他从来不说：“哦，你真可怜，你真命苦。你适应不了周围的环境。你是怎么开始堕落的呢？”

不，耶稣基督直截了当地切中了问题的要害：“我赦免了你的罪，去吧，现在，你清白了。”

以往的错误和现在的弱点使得我们有很深的负罪感和自卑感，这是一种十分糟糕的心理状态。当陷入这种情绪之中时，我们羡慕别人，厌弃自己。我们应该做的是抛开所有过往，勇往直前。

其次，要想学会欣赏自己，就要能容忍自己有缺点，这并不是要我们降低标准，不负责任地混日子，而是要我们明白：包括我们自己在内，没有人总能保持十全十美的状态。这么期望别人不公平，这么期望自己就是十足的愚蠢。

几年前，我参加过一个协会，协会里有一位女会员，她是个十足的完美主义者。她挑剔自己所做的每一件事情。工作上，她在对手面前是骄傲的胜利者。她会花上几个小时苦思冥想每一份报告。发言时，她没完没了，搞得下面的听众精疲力竭。那些不请自来的客人在她家从来都得不到热情的招待，她总是在家中有聚会前事先安排好每一个细节。通过努力，这位女士在每件事情上都做到了冰塑般的完美。她牺牲了快乐和温暖换取了她那乏味的完美。

强迫自己保持完美和自虐并无区别。我们和别人一样好还不行，我们还一定要超过别人，我们要像黑暗中闪烁的星星那样发着闪亮的光。我们是在和别人比试，而不是在以自己的才能去工作，我们只会在意别人是不是像崇拜偶像一样崇拜我们的完美。完美主义者也和普通人一样会失败，但他不能面对自己已经失败的现实，他们憎恨自己，却不能战胜失败。

为别人而活不但给那些我们喜爱的人增加了负能量，也使彼此之间的关系乏味。找回正能量的一个环节就是：我们能像欣赏别人一样，喜欢、尊重和欣赏自己。

回归自我是找回正能量的第一步

每个人都是独一无二的。尽管人们都是由同一种物质构成的，但每个人的生命都很奇妙地与他人区分开来，自成一家。心灵的成熟过程，是持续不断的自我发现、自我探险的过程。只有我们先了解自己，才能去了解别人。我们的事业能否成功，其中很重要的一个因素就是我们是否有热情，热情就是促使我们前进的动力。

我是一位园丁，我对这种工作很有热情，我设计了一个玫瑰园，我和我的夫人从这个园子里得到了不少乐趣。一天，我们一块儿欣赏我们的玫瑰时，我的夫人对我说：“也许看上去所有的玫瑰长得都一样，对不对？其实它们是不一样的！你仔细看看，就是一样的品种，颜色也一样，但每株玫瑰开的花都有不一样的地方。比如生长的速度、花瓣儿的卷曲程度、颜色的均匀程度等都不一样，它们都有自己的独特之处。”

人类社会比自然界丰富多了。阿瑟·基思爵士曾担任过英国科协主席，他对古人类很有研究，因而十分有名。他说：“无论是过去、现在还是将来，从没有人与别人一样有相同的人生经历……每个人都有一段独特的生命历程。”

没错，每个人都有一段独特的生命历程。尽管我们看上去没什么区别，但每个人都是独一无二的生命个体。

社会总是强调“适应”、“群体意识”和“社会化流动”。淹没自己的个性、服从整体意志的人被当成精英；而有强烈个性的人则被看成是另类。我们是一个个独立的人，可我们经常迷失了自己的意志。当我们的想法、行为与别人不同时，我们恐惧得要死。这样社会就失去了创新和变革的能力，旧的和制度和制度就会束缚社会的进步。