

Strong Heart

做内心强大的自己

【美】卡耐基 著
孙晶玉 编译



只有建立起强大的内心，
才能有强大的自己！

20世纪最伟大的心灵导师教你如何修炼强大的内心

风靡欧美白领阶层，入选《纽约时报》
“百年来无法超越的心灵巨作”

内心的强大使你勇敢，使你真挚，使你无畏，使你坚决，让你在苦楚的逆境中找到前进的动力，让你在现实的威胁中吹响奋斗的号角，让你在彷徨的内心中找到永久的坚持。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

Strong Heart

做内心强大的自己

【美】卡耐基 著
孙晶玉 编译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做内心强大的自己 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 孙晶玉编译. —北京: 新世界出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5104-2825-8

I. ①做… II. ①卡… ②孙… III. ①个人-修养-通俗读物 IV. ①B825-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 097888 号

做内心强大的自己

作 者: 卡耐基

责任编辑: 陈 玮

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1000 1/16

字数: 230 千字 印张: 16

版次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2825-8

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

一切成功都从内心开始，外在世界的成就不过是内心世界成就的倒影。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。

林肯的一生是在接踵不断的磨难中度过的：他出身贫寒，9岁时母亲去世，15岁才开始读书；24岁时，他与人合伙做生意，因经营不善而倒闭，并因此负了15年的债；25岁时，他的未婚妻安妮因病去世，这使他悲痛万分，此后经常出现抑郁情绪；32岁时，他与玛丽·托德小姐结婚，婚后因妻子脾气暴躁而经常有家不归；35岁时，他开始竞选公职，几乎输掉了每次的重大竞选；52岁时，他当选为美国总统，结果南北战争很快爆发，内战整整打了4年，令林肯饱受煎熬；56岁时，南北战争终于结束，可他却在福特剧院看戏时被人刺杀……

挫折是林肯人生的主旋律。面对接踵而至的生活不幸和烦恼，林肯是如何坚强地活下去，最终成为美国历史上最伟大的总统之一呢？因为林肯的内心强大。一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。

卡耐基在《林肯传》中发现林肯心理结构的四个特点：一是林肯在遇到挫折时，并不觉得自己软弱无力，相反，他总是觉得自己能掌握自己的命运；二是林肯从不夸大困难，在他眼里，困难总是暂时的、有限的、局部的；三是林肯从不认为挫折是自己造成的，但总是愿意承担起改善困境的责任，不推卸责任，但也不过分自责；四是林肯有幽默感，他最擅长运用自嘲与调侃来调节内心的负面情绪。

对于这种心理结构，卡耐基将之描述为史上最强大的内心。真正的强者在于内心的强大、对生活的热爱。内心强大是敢于担当责任，有坚定的意志和饱满的情绪，有战胜怯懦的勇气，有敢于冒险的精神，意志坚定，不受外界影响的人。内心强大的人，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

卡耐基发现，对许多人来说，在生命的早期已经确立了无助感，这种无助感让人们失去了信念和信心，让人们止足不前。而内心强大的人永远觉得自己有无穷的力量，哪怕在外在世界屡屡受挫，也不会影响他内心的判断。

一个内心强大的人不会陷入这种无助感而无法自拔，内心强大的人即使身处世俗世界里的所谓逆境，他的内心也是平和的、自信的，且是充满快乐的。因为，他的世界不再只是世俗世界，他还有自己独有的完美的内心世界，在这个世界里，他有自己的幸福标准与快乐标准，在这个王国里，他享受着别人无法享受也无法理解的幸福与快乐。

内心强大的人是有着自己坚定信念的人，他能够追随自己的内心，主动澄清自己内心的真实想法，不会用外在的、世俗的标准去衡量它们，更不会给它们标记上“对”或者“错”，让自己的内心处于矛盾犹豫之中。在自己的道德标准范围内，任何想法都完全可以心安理得。应该做的，只是让它们变得明朗化，不要让内心积聚太多的冲突。

内心强大的人是心境平和的人，心境平和意味着内心没有丝毫的内耗，一切都为取得巨大成就做好了准备。每个人的心理都潜藏着巨大的心理能量，一旦正确使用这种能量，就能成就丰功伟业。相反，如果这种心理能量没有得到正确的使用，就会产生巨大的内耗，足以让人一生一事无成。例如，遇事总是怨天忧人，对未来过度地焦虑，不是去追求成功，而总是设想失败；或者因为恐惧失败而去躲避那些与成败有关的情境与任务，整天埋头做一些无关紧要的琐事；或者常常过度自责，做决定时总是犹豫不决，对自己没有足够的自信。诸如此类，这种内耗没有任何意义，只会带来更多的困顿和失意。

世界上有这么一种人——他总是有自己的理想，并且总是努力去做，最重要的是，老天爷最终都会帮他取得成功。

这种人就是内心强大的人。

• 上帝对每个人都是公平的。人的一生不可能永远一帆风顺，难免会遇到这样或那样的困难，有些是身体上的，而有些则是因为外界因素。奇才常有大缺陷，正视自己的缺陷，包容生活中的缺陷，成功就是战胜缺陷的过程。

• 卓越人士对改造生活充满了必胜的信念。他常常不满足于自己所处的环境，这种不满不会使他产生任何抱怨和不快的情绪，反而令他充满了热忱，决心为改变自己的环境而做一些事情，而且一定要做出成果来。

• 其实，重要的并不在于你所做的事是什么，而是你应当立即采取某种行动。什么事都不去做，一味让自己躲藏在困难的后面，这是最不可取的态度。自卑感的滋生是因为我们动不动就被困难吓倒，久而久之，也就没有什么敢做的事情了。

• 机会一旦来临，你就应当抓紧它，这一点很重要。这会训练你如何认识、利用机会。如果你每次的成功几乎都是碰运气，这便会更刺激你期待好机会，不可思议的是，当你正在憧憬时，机会便真的来了。

• 幸运并不是说什么事情该发生在你身上，而是在于你怎样去应对所发生的事情。你可以在失败中养成悲观的习惯——老认为自己时运不济，情愿屈服于那些像是不幸的遭遇，不断地拿鸡蛋碰石头，总是容忍自己的不幸等等。反过来，你完全可以打开视野四处寻找其他的机会，一旦发现就要紧紧抓住，从而慢慢培养起自己的自信。

• 拥有成熟人格、健康发展的人有能力在谈到任何事时都不会让听众感到厌烦，因为他的想法有着深刻的意义。同样的话题，招人烦的人讲起来也许让人昏昏欲睡；但拥有成熟人格的人讲起来就会使这个话题变得生动有趣。

• 重视他人的看法并没有错，错的是你渴望被别人喜欢的想法已经发展成了强制性了，也就是说这对你的整个情感起到了举足轻重的影响。当被人拒绝和指责你便感到难以承受时，你便已经走入一个危险的心理误区了。你将因此陷入操纵关系，受到操纵者的强制性控制。过度希望得到别人的肯定，你便很容易被人摆布。

第一章 内心强大，从改善自己的心智开始

真正的强者在于内心的强大，内心的强大源于心智的成熟。一个心智成熟的人敢于担当责任，有坚定的意志和饱满的情绪，有战胜怯懦的勇气，有敢于冒险的精神。一个内心强大的人拥有一个自己独有的完美的内心世界，在这个世界里，他有自己的幸福标准与快乐标准，在这个王国里他就是国王。

- 心智成熟，从真正了解自己开始 / 3
- 承担责任是走向成熟的第一步 / 8
- 爱自己，悦纳一个不完美的自己 / 12
- 保持个性，坚持做自己最快乐 / 16
- 懂得爱，才算得上是心智成熟 / 21
- 活在当下，赢在当下，享受在当下 / 25

第二章 内心强大，源于心灵的宁静与淡定

内心的强大，是内心的安定与平静。强大，不是霸道，不是要将别人的所有占为己有，恰恰相反，内心的强大带给我们的是宽容和谦让。正是因为内心的安定与平静，我们才明白自己真正需要什么，才明白如何才能得到快乐。心灵的宁静不会让你卑躬屈膝，不会让你鼠目寸光，不会让你瞻前顾后，不会让你举棋不定，不会让你无所适从，不会让你麻木不仁。

- 心态决定一切，思想能够改变命运 / 33
- 摆脱消极想法，才能避免恶性循环 / 37

懂得了宽恕，才算是个内心强大的人 / 41

了解人性，不要指望别人知恩图报 / 46

学会感恩，吸引更多的正能量 / 50

爱和慈悲让你的心灵变得更强大 / 53

第三章 内心强大，不抱怨、不纠结、不烦恼

内心的强大，是不抱怨、不纠结、不烦恼的状态。所谓“心轻上天堂”，就是说无牵无挂、不计较、不被琐事烦扰的心灵才可以接近天堂。拥有积极的心态，这些都是拥有强大的内心的前提。岁月褶皱肌肤，暮气却能褶皱灵魂，烦恼恐惧乃至自疑，都会摧垮人的精气神。

不要抱怨，人生随时可以重新开始 / 61

不再纠结，先做好最坏的心理准备 / 65

积极生活，用忙碌驱逐心中的忧愁 / 69

学会乐观，多数担忧都是多余的 / 74

顺应自然，接受命运安排的一切 / 77

第四章 内心强大，让逆境和挫折锤炼你的意志

内心的强大使你勇敢，使你真挚，使你无畏，使你坚决，让你在苦楚的逆境中找到前进的动力，让你在现实的威胁中吹响战斗的号角，让你在彷徨的内心中找到永久的坚持。内心强大的人，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

把握停损点，别把负面情绪扩大化 / 83

勇敢地承担责任吧，但不要自责 / 87

谷底反弹，情况只能由坏转好 / 91

学会正面思维，你可以反败为胜 / 95

战胜困难，走出痛苦的人生沼泽 / 100

保持乐观，激发内心无限的潜能 / 104

第五章 内心强大，无须外界的评价来证明自己

人的一辈子，要受到多少次来自外界的质疑，又有多少次不为其所动？一个人如果必须通过外界的评价来证明自己，周围的人说你好，你就认为自己好，周围的人认为你不够好，你就认为自己不够好，这只能说明你内心不够强大。只有不再需要依赖外界对自己的评判，自己就能证明自己的时候，你的内心才是真正强大无比了。

- 不因别人的批评而影响自己的心情 / 111
- 面对批评，练就一笑而过的豁达心理 / 113
- 别害怕犯错误，只要你做到知错能改 / 116
- 不要害怕批评，批评声中必有一定道理 / 120
- 不要抵制批评，批评让你头脑保持清醒 / 123
- 克制愤怒，冷静应对对方的无理攻击 / 128

第六章 内心强大，让自己保持精力充沛

内心的强大，是帮助你积聚来自外界的能量的前提。试问，一个内心空虚乏物的人，如何凝聚力量来实现自己的愿望？内心强大的人不会让内心积聚太多的冲突，他会主动澄清自己内心的真实想法，他会让自己保持精力充沛。

- 避免疲倦显然也能避免心烦意乱 / 133
- 化解疲倦，让你的心灵变强大 / 136
- 别让心太累，学会放松自己 / 140
- 放宽心，别为鸡毛蒜皮的事烦恼 / 143
- 留好退路，让自己有个安全归宿 / 145

第七章 内心强大，坚信自己的人生价值

内心强大的人是相信自己的人，一个坚信自己人生价值的人，一个拥有真正的自尊的人。内心强大绝不是紧紧抓着不肯放手的那个面子，而是建立在对自己深刻了解之上的无比的自信，在这种自信的支撑下，没有任何困苦可以击倒你。

- 保持信念，依据自己的信念行事 / 151
- 培养主见，在原则问题上不要妥协 / 154
- 保持谦恭，自大反倒是心虚的表现 / 159
- 弱者寻求他人帮助，强者帮助他人 / 162
- 拥有爱心的人，能看到人性的善良 / 165

第八章 内心强大，明确自己的人生目标

内心的强大，是人生目标的清晰。因为清晰，所以我们可以坚定地走下去；因为清晰，我们才不会跌跌撞撞却不知身在何方；因为清晰，我们才可以知道什么是对的，什么是错的。人生因为有了目标，内心就会变得强大，因为知道自己想要什么、需要做什么。

- 超越自我，从追求更高理想开始 / 173
- 不断地眺望前方，才能不断地前进 / 177
- 通过小成功可以一步步培养自信 / 182
- 敢作敢为，敢于践行自己的想法 / 187
- 汲取他人的建议，但要自己作决定 / 192

第九章 内心强大，得益于人生的历练成长

内心强大，得益于生活的历练。内心强大，源于思索与沉淀，宁静致远，不以物喜，不以己悲，却又绝不盲目。内心的强大，才可能让我们的生活是丰实而非空洞的；生活的丰实，才可能让我们的人生是精彩而非轻佻的。

- 通过不断学习，保持开放的心态 / 201
- 读一些好书，可以滋养你的心灵 / 204
- 拒绝孤独，孤独容易让人堕落 / 208
- 关注内心，追求心灵上的宁静 / 211
- 给自己时间，别害怕人生重新开始 / 216

第十章 内心强大，挑战自己、超越自己

内心强大将教会你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的生活走向平坦，使你的关系顺畅、疏通，于纷扰之世如沐霖露，在繁杂的社会环境中历练一股强大的内心力量，做一个淡定的强者！

- 克服缺陷，用意志力征服一切 / 223
- 扬长避短，别让缺陷成为绊脚石 / 227
- 幸或不幸取决于你的应对方法 / 231
- 改掉“招人烦”的病态性格 / 235
- 告别软弱，摆脱被人操纵的局面 / 239

第一章

内心强大，从改善自己的心智开始

真正的强者在于内心的强大，内心的强大源于心智的成熟。一个心智成熟的人敢于担当责任，有坚定的意志和饱满的情绪，有战胜怯懦的勇气，有敢于冒险的精神。一个内心强大的人拥有一个自己独有的完美的内心世界，在这个世界里，他有自己的幸福标准与快乐标准，在这个王国里他就是国王。

我时常在想，如果一个人遇见某种机会时突然变得十分激动，热血沸腾，那么，这个人的个性、道德观、世界观就会在这时很好地展现出来。此时，人们的内心深处喊着：“这才是真我！”
——威廉·詹姆斯

心智成熟，从真正了解自己开始

心灵成熟的过程是一个不间断地发现自我的过程。只有我们了解自己时，才会理解别人。有一点非常重要：喜欢别人要像喜欢自己一样。只有心智成熟的人，才会去欣赏别人的潜在能力。

每个人的生活都是独一无二的。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，是持续不断地自我发现、自我探险的过程。我们只有先了解自己，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，从没有人跟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。

如果我们想成熟、想增长智慧，我们必须明白这样一个事实。它是沟通人类生活的桥梁。只要我们认识到，对方和我们同样都是普通人，我们就能伸出手去，与别人建立有意义的沟通。

这听起来似乎很简单，可做起来就难了。我们经常说，美国没有阶级概念，事实上，美国社会仍旧等级森严。我们发明了一种专有名词，我们用这些专有名词把人以数字的形式表现出来，或是在调查报告中区隔开来，这种行为反映出我们并不尊重每一个生命个体。“普通人”“中上阶级”“中下阶级”“流浪者”“白领”“蓝领”“灰领”等等，所有这些名词都反映出我们不愿意把他人看成是独特的个体，我们宁愿把人们看成一类人里的一个，面目模糊，只有代号而已。

我们陷入这种分类的泥沼中不能自拔。人们生命的每个阶段均清清楚楚地反映在调查信息里。社会工作者们掌握着这些信息，他们知道我们所有的事：我们喝多少咖啡，我们拥有什么样的车，我们愿意看什么电视节目，我们喜欢听什么广播，甚至每年以什么方式做爱多少次等等。

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另类。我们是一个独立的人，可我们经常迷失自己的意志。当我们的想法、行为与别人不同时，我们就会充满恐惧。

现代人没有这样的意识，我们应意识到自己应该做一个独特的人，让自己拥有一个与众不同的个性。尽管要承受别人异样的眼光，要忍受着步调一致的束缚，但每个人的心里还是藏着一个秘密：他知道自己是与与众不同的，他也希望自己与别人有所区别。我们渴望个性的张扬，这种渴望却把我们送进了心理医生的诊所、精神疾病研究中心。我们酗酒、吸毒或者做其他无谓的事，这些徒劳无功的努力只会让我们更加迷失自己。

哪里才有解药？自己如何能更明白自己？我们怎样才能回归自我？我们要怎样才能成熟长大？下面是几个建议：

首先，学会独处可以静静地找回自己。紧张的生活使我们找不到机会与自己交流，我们需要找个机会独处。

每个人都有自己的独处方式。一个人告诉我说，他以在大街上散步的方式来思考问题，他让自己淹没在人群中。他说：“我丝毫不会分心，我就这样，直到想明白了为止。”

我住在纽约时，习惯去附近的教堂。教堂能使我放松自己紧张的神经，使心

灵得到净化，使自己振作起来。

我喜欢的独处方式是把自己投入到大自然中去。我没时间长久地散步，也没时间长久地做户外活动，我只是在自己的院子里走走，不时地抬头看看窗外的树木和天空。季节如神迹般发生着奇妙的变化。即使在一小块土地上，也可以窥见大自然的美景。通过这种方式，我融入了大自然。

还有人喜欢在安静的房间里独处，或是与外界隔绝。无论怎样，每天都给自己留出一点空闲时间，不接电话，拒绝干扰。独处必不可少，它对思考自己的内心世界和生活方式、树立自己的信心、约束自己的行为都很重要。独处的价值曾经得到许多伟大的哲学家、思想家的肯定。耶稣、佛陀、笛卡儿、蒙田、班扬等人都发现，他们在独处一段时间后变得更有力量了，在之后的工作和生活中，他们热情十足。

挣脱习惯和惰性的束缚是第二种回归自我的方式。我们习惯地过着习惯的生活，我们感到十分苦闷。只有强烈的愿望才能把我们释放出来。每天，我们中间的大多数人都在疲惫地拖着身体过日子，人们在习惯和惰性的束缚下单调而乏味地过着每一天。

在我的演讲班里有一个俄克拉何马州的学生。她给我讲了一个故事，那是关于她和丈夫如何冲破习惯的束缚的故事。

她说：“我和我丈夫都爱看电视，每天下班回家的第一件事就是把电视打开，一边吃饭一边看电视，到睡觉时关掉它。我们不拜访朋友，不读书看报，也不出去玩，就怕错过好的节目。朋友们来家里拜访我们，我们也是不安稳，总是想着那些节目。一天中午，在和几个老朋友吃午饭的餐桌上，我发现我们已经无话可说了，我为此很难过。我哪里也不想去，什么书都不读，只想看电视，把自己最好的岁月都浪费在电视面前。

“回家后，我对先生说，别人都能把毒瘾戒掉，我们为什么不能把电视瘾戒掉呢？他也赞同我的想法。就这样，我们开始着手给自己找点事做，不再一直看电视。我们报名参加了夜校的成人班，如果晚上有空，就去保龄球馆，要么就去朋友那里，或者去图书馆借书，然后给朋友大声朗读。最后，我们彻底戒掉了电视瘾。我们的生活在离开电视的日子里得到了更多的乐趣，我们的工作和婚姻都得到了改善，我们相亲相爱，和朋友接触也更频繁了。”

他们的个性在这种不良习惯中被消磨得所剩无几，终于，他们在自己的努力下摆脱了这种困境。

寻找生活中最让自己满意之处是第三种回归自我的方式。1878年，心理学家威廉·詹姆斯曾就这个问题在给他妻子的信中写道：“我时常在想，如果一个人遇见某种机会时突然变得十分激动，热血沸腾，那么，这个人的个性、道德观、世界观就会在这时很好地展现出来。此时，人们的内心深处喊着：‘这才是真我！’”

也就是说，高涨的情绪让人浮出水面，感觉到“十分激动，热血沸腾”，这就是兴奋。

也许，我们在为一种思想而兴奋，为某个人或者某件事而兴奋。这都无所谓，重要的是，兴奋刺激我们远离苦闷的情绪，让我们冲破习惯的束缚，思想上放轻松，做真正的自己。

兴奋在某些工作中是成功的最基本条件。兴奋点燃我们的热情，让我们竭尽全力。诺贝尔奖获得者、伟大的物理学家爱德华·阿普尔顿爵士曾说：“我之所以能在科学研究上有所成就，重要的是，我不仅有工作技能，还对自己的工作充满了热情。”

很明显，爱德华爵士不是说工作技能不重要，他的意思是说，工作热情能激励人们去学习掌握工作技能。

我教了44年的公众演讲学。我发现，演讲者本人对其演讲内容的兴奋程度决定着演讲的效果。无论演讲者是讲H导弹、讲他岳母还是讲埃塞俄比亚的降雨量，他对讲演的内容是否感兴趣都决定着他能影响听众的程度。

每个人的个性都有待发掘。我们要摆脱不良习惯，拒绝恐惧、迟疑、迷惘、怯懦，去发掘我们个性的潜在力量，去探究为什么我们会与众不同。究竟哪些东西束缚了我们个性的发展，让我们看不清别人，更看不清自己。兴奋是点燃真我的火焰，它能敲开我们个性的硬壳。

兴奋的形式有很多种。对有些人来说，爱打开了人内心最深处的世界。电影《马丁》中，爱为一名妓女和一个孤零零的人展开了一个新世界，爱改变了他们的命运。

对另外一些人来说，某种创作、工作或活动让他们兴奋。耶鲁大学教授威廉·莱昂·范波斯曾写过一本名为《兴奋地教书》的书。在书中，他描述了他