

★★★

历经百年验证全球公认

卡耐基

励志经典

令5亿读者受益终身

★★★

「美」卡耐基◎著
凌岚◎编译

做内心强大的自己

成功不是先有钱，而是先有胆！

内心不强大，怎么忍得住屈辱，
经得住欺骗，耐得住寂寞！



古吴轩出版社
中国·苏州

「美」卡耐基◎著
凌岚◎编译

做内心 强大的自己

—— 成功不是先有钱，而是先有胆！ ——



古吴新出版社
中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的自己 / (美) 卡耐基著; 凌岚编译. —苏州:
古吴轩出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5546-0285-0

I. ①做… II. ①卡… ②凌… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 165446 号

责任编辑: 徐小良

见习编辑: 邢琦

策 划: 王 猛

装帧设计: 沈加坤

书 名: 做内心强大的自己

著 者: [美] 卡耐基

编 译: 凌 岚

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

经 销: 新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15.5

版 次: 2014年9月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0285-0

定 价: 32.80元

Chapter 1 做自己：活出生命最好的可能

内心强大才是真正的强大。我们可以不成功，但不能不成长。你的使命是努力成为最好的自己。

- 002 在这个世界上，你是独一无二的
- 006 宁可生得个性，不要活得平庸
- 010 丢失了人格，人生将永远失色
- 013 先接受自己，世界才会拥抱你
- 017 盲目顺从别人，就是对自己的轻视
- 021 内在美才能绽放最大的魅力

Chapter 2 重建情绪：最佳的人生状态不是没有负面情绪，而是能够更好地应对它们

一个真正强大的人，不会在情绪上计较，只会做事上认真。

- 026 不自寻烦恼就不会有烦恼
- 030 纠结什么，最糟不过如此
- 034 悲观才是最可怕的悲剧
- 038 别用沮丧的心情怀疑自己的生命
- 041 再多的坏情绪，你也可以挥之即去
- 045 屈从于憎恨，只会乱了自己的心神

Chapter 3 关爱自己：有力量的身体让你感觉棒极了

真正属于自己的东西只有两样：健康和心情。所以善待自己，就是让身体健康，让心情愉快。

- 050 张弛有度，生命才生生不息
- 054 透支精力无异于自掘坟墓
- 058 忧虑使人英年早逝
- 062 没有比厌倦更令人疲倦的事
- 066 没有好身体，你拿什么拼未来
- 069 别让自己过得太疲惫

Chapter 4 磨砺心性：人生在世，注定要受许多委屈，人的成功往往是委屈成就的

凡打不垮你的，都会让你更强大。气度决定格局，一个人能经受得住多大的打击，才能干出多大的事业。

- 074 突破人生阻碍，自然活得精彩
- 078 可以不幸，不可以不行
- 081 经得住不如意才能换来如意
- 085 心怀希望，就能看到曙光
- 089 你做的最勇敢的事就是学会了坚强
- 093 哪怕一无所有，也要永不止步

Chapter 5 自信果敢：你要先相信自己，别人才会相信你

让一个人拥有强大力量的是他的内心。信心是命运的主宰。坚定的信心，能使平凡的人做出伟大的事业。

- 098 做好你自卑的事，自卑自然会消逝
- 102 挺住，就意味着一切
- 106 自信，让你无所畏惧
- 110 自信的人总是幸福满满
- 114 不消极的活法，你能做到
- 118 说出想法，做一个不怯场的人

Chapter 6 心智自由：打破心中的枷锁， 给自己的心一片自由空间

我是自己思想的主宰，我可以选择积极的人生态度，不抱怨，不焦虑，什么事都不能将我的心灵堵塞。

- 122 不懂拒绝，你就等着被烦死
- 126 留点余地，给人生一个回旋
- 130 慢下来，让灵魂跟上来
- 134 有压力时，给心灵做次格式化
- 138 那些过不去的终将过去
- 141 打开心扉，浸染快乐

Chapter 7 宽容平和：以平常心接受已发生的事， 以宽容心谅解对不起你的人

宽容是以一种平和的态度对待自己和他人的能力，它能驱散生活中的痛苦，传播心灵的快乐

- 146 笑使人与人之间的距离变短
- 150 不争，也有属于你的世界
- 154 原谅别人等于善待自己
- 157 和气点，人心从来不冷漠
- 161 将命令改成建议，别人才会听
- 164 不做是非人，不入是非地

Chapter 8 淡泊名利：生命中最宝贵的东西都是免费的

心态取决于你所处的环境，更取决于你的欲望。内心强大平静，生活才能趋于完美。

- 170 钱，并不能真正改善生活
- 174 身外之物不值得你玩命
- 178 没有人会卖掉现在拥有的一切
- 181 虚荣的人永远都活在痛苦中
- 185 奋起吧，穷一点没什么大不了
- 189 贪婪反而会令人一贫如洗

Chapter 9 乐观坚强：谁也别打击我，除了我自己

每个人都有追求自己想要的生活的权利，只要自己变强大，任何人和事都无法阻挡你前行的脚步。

- 194 别人的想法，改变不了你的心情
- 197 谁也别打击我，除了我自己
- 201 任何批评，都可以一笑置之
- 205 小心，流言是最恐怖的凶器
- 209 别人的路，未必适合你来走
- 213 发怒，就是用别人的错误惩罚自己

Chapter 10 从容淡定：强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己

每个强大的人都有颗淡定从容的心。我们曾期盼外界的认可，到最后才知道，世界是自己的，与他人毫无关系。

- 218 一切都是最好的安排
- 222 接纳这个世界的不完美
- 226 为了今天，痛快地活着
- 230 糊涂才是最极致的聪明
- 234 宽恕别人，就是解救自己
- 238 给自己一个不抱怨的世界

Chapter 1

做自己： 活出生命最好的可能

内心强大才是真正的强大。我们可以不成功，但不能不成长。你的使命是努力成为最好的自己。

在这个世界上，你是独一无二的

我一向热衷于园艺工作，并在家里亲手设计建造了一个小有规模的玫瑰园，这给我的生活带来了许多乐趣。一天，正当我陶醉在千奇百艳的玫瑰丛中，我忽然想到：这些玫瑰，乍一看都比较相像，似乎没有什么区别。可仔细一看，却可以发现它们朵朵不同。就连那些属于同一种类的玫瑰，开出来的花也不尽相同——如花期的长短、花瓣卷曲的程度、颜色的均匀程度等，它们各有各的独特之处。

自然界如此，人类社会更是如此了。亚瑟·吉始博士对古代人类的生活和民俗颇有研究，他曾说：“无论是过去、现在还是将来，没有两个人的人生境遇是相同的，每个人各有与众不同的人生境遇。”的确，每个人的人生境遇都是独一无二的。虽然人体的构造因素基本一致，但奇妙的是，每个人的生命却独具一格，绝不雷同。

如果我们想要走向成熟，最基本的条件就是必须明白并接受这个事实，因为这是我们与他人沟通的桥梁。除非我们认同他人是一个完全独立的个体，正如我们本身一样，不然我们就无法与他人建立起有意义的关系。

这听起来似乎很简单，做起来却很有难度。例如，我们经常挂在嘴边的一句话是“美国没有阶级概念”，可事实上美国到处都有阶级歧视。我们总是在不经意间给别人做阶级定位——普通百姓、中产阶

级、大众人群、低收入者、流浪人、白领阶层、蓝领阶层、上层社会，等等。所有这些定位，都反映出我们不愿或不能把他人视为独立个体，而只能把大家视为特征不明、个性不足、姓名不详的群体之一。

我们自己何尝不是别人归类的对象。很多社会调查员掌握着我们的信息，他们对我们了如指掌：我们每天喝几杯咖啡，有几辆车子，喜欢看哪类电视节目，擅长做什么运动等。

社会总是强调“定位”、“群体意识”和“社会流动性”等概念，以顺从某族群的需求，而完全湮没了自己的个性。现今，个性主义正在遭受挤兑，甚至到了濒临灭亡的地步。这就难怪我们对自己的独特性越来越感到迷茫，甚至失去了独立思考的能力，更不敢特立独行。

当然，现代人在潜意识中确实希望自己能够变得“独特有个性”。尽管要承受群体要求所带来的压力，要忍受社会评定归类所产生的束缚，但我们在内心深处，依然希望自己能够与他人有所区别。为了满足这种渴求，解除这种束缚，很多人被送进了心理医生的诊所和精神疾病研究中心。尤为严重的是，竟有一部分人用酗酒、吸毒或者其他消极方式，让自己完全堕落。

治疗这些疾病有什么好方法吗？怎样才能使我们清醒地认识到自己的独特个性呢？怎样才能使我们变得成熟呢？下面是几个建议：

首先，每天抽出一定的时间独处，静静地进行反思。

现代社会生活节奏快，充满忙碌和紧张，以至于我们无暇进行反思。我们一定要想方设法抽出时间来了解自己、剖析自己。

不过，不同的人有不同的独处方式。我的一位朋友说，他喜欢找一条熙熙攘攘的街道，一面散步，一面冥思。他告诉我：“凭借这种方法，我可以进入忘我的境界，而想通很多难以解决的问题。”

我自己则喜欢投身于大自然中。我没有充足的时间出去散步或从事户外活动，不过我可以时常到自己的玫瑰园走一走，甚至只是坐在

窗边，时不时眺望蓝天和绿树，就可以让心灵得到极好的休憩。

当然，有些人也许只喜欢待在静室中，或者采用与世隔绝的方式进行反思。

总之，每天给自己留一点空闲时间，不受外界干扰，这样才能充分体验自己的内心世界、生活方式以及其他种种行为。独处静修的方式，得到了历史上许多伟大的哲学家、思想家的肯定，如笛卡尔、蒙田、拜扬等都曾从中获益。

第二种回归自我的方式，是打破习惯的束缚。

我们常常身陷习惯的枷锁或习以为常的无聊事件中，而无所察觉，除非我们具有强大的毅力，才能将之破除。不妨想一下，有多少人每天都在重复着相同的行为，生命因此变得疲倦、枯燥并失去创新能力。

在我的演讲班里，有一位来自俄克拉荷马州的女学生，她给我讲了一个关于如何打破习惯束缚的故事：

“我和我丈夫都热衷于看电视，每天一下班就打开电视机，一边吃速食餐一边看节目，一直看到深夜才就寝。我们几乎不拜访亲友，不读书看报，也不参加户外活动，因为担心错过精彩的节目。即便有人登门拜访，我们也常常心不在焉，只盼赶紧回到电视机前。一天，我和几位老朋友一起吃午餐，发现自己很难与他们打成一片，因为我根本不了解他们谈论的话题。

“我把这种状况告诉了丈夫，并建议他，我们得尽快把这个习惯改掉，他表示同意。于是，我们开始做规划并付诸行动。我们先是报名参加参加了夜校的成人班，也偶尔去保龄球馆锻炼身体；我们开始走亲访友，或者到图书馆看书，并当场进行朗读。终于，我们摆脱了电视瘾。我们的工作和婚姻状况都得到了改善，生活变得丰富多彩，尤其是与他人的关系也变得亲密起来。”

这位女学生与她的丈夫原本深陷习惯的枷锁中，可他们通过努力

最终走出了困局，成功解救了自己。

第三种回归自我的方式，是寻找生活中最能让我们心满意足的事物。

1878年，心理学家威廉·詹姆斯在写给妻子的一封信中，提到了这个问题。他写道：“我认为，要想检验一个人的品格，就应该让他的精神状态发挥得淋漓尽致，尤其是在某些特别事件中，让他表现出最真实、最活跃的生命来。这时，他的内心深处会油然发出呐喊：‘这才是真正的我！’”

也就是说，高涨的情绪会让我们呈现出真正面目，因为感受“最真实、最活跃的生命”是最令人兴奋的事。

也许，我们因某种思想而兴奋，因某个人或某件事而兴奋。但不管怎样，兴奋本身能使我们远离苦闷的情绪，摆脱习惯的束缚，从而将真实的自我表现出来。

人的个性可以通过某些行为呈现出来。我们若想发掘自己的潜在价值，就必须破除许多人性的束缚，比如恐惧、迟疑、迷惘、怯懦等种种积习。这时，兴奋就如同火炬，将捆绑住我们真正面目的束缚烧掉，使我们的个性得到解放。

只有不断地进行自我发现、自我探寻，我们的心灵才会趋于成熟。我们想去了解别人，前提则是先了解自己。如果苏格拉底所说的“了解你自己”是智慧的开端，那么“你是独一无二的”则是现代人对这句格言的新诠释。

宁可生得个性，不要活得平庸

这个坚持自我的问题，从人类诞生的那一天起就存在了。基尔凯医生指出：“任何人都存在这种问题。”多数精神障碍、神经疾病及心理问题的病因，追根究底往往是不愿意坚持自我。帕特里在报纸上发表了几千篇有关培养儿童的文章，出版过13本书，曾说过：“没人会悲惨到不能坚持自己的思想个性，并且被迫去变成他人。”

在好莱坞，这种模仿他人之风最盛行了。好莱坞著名导演萨姆·伍德曾说过，现在他最头疼的问题是帮助年轻演员改掉这个模仿习惯，从而坚持自我。这些年轻人都想成为二流的拉娜·特纳或三流的克拉克·盖博。“观众已经品味过那种风格了，”萨姆·伍德一直不停地告诫他们，“他们想要尝到其他新鲜味道。”

萨姆·伍德从事导演之前，多年从事房地产行业，因此培养出一种营销人员的性格。他认为商业圈中的一些原则在电影业也完全适用，模仿别人的方式绝对不会一炮而红的。“经验告诉我，”萨姆·伍德说，“不去模仿其他演员，坚持自己个性的演员会成名较快。”

我询问过一个朋友保罗，他是一家石油公司的人事主任，我问他求职时人人常犯的最严重错误是什么。在这方面他极有经验，他面试过的人超过6000人，还曾写过一本《求职六招式》的书。他答道：“求职者易犯的最大错误，就是不能坚持自我。他们常常不够坦率，所回

答的问题都是他认为你想听的。”可是这没用，因为没有公司愿意雇用虚伪而不实在的员工。

我知道有一位公交车售票员的女儿，名叫凯丝·达利，历尽艰辛痛苦才接受这种教训。她一直梦想当歌手，但是她的容貌是她最大的失败，她的嘴太大，还是龅牙。她第一次登台演唱时——在新泽西的一家夜总会里——试着拉下上唇遮住牙齿，以使自己显得很高雅，结果却显得相当荒唐可笑，这就注定她要面对失败了。

幸运的是，当时夜总会有一位男士认为她很有歌唱天分。他很坦率地对她说：“在这里我看了你的表演，我看出你要掩饰什么，因为牙齿很难看，很羞愧对吧？”那女孩听了感觉很尴尬，不过那人继续说：“龅牙又怎么了？龅牙又不犯罪！不要刻意去掩饰，张嘴唱歌，你越随意发挥个性，听众越会喜欢你，再说，你现在千方百计要遮掩的龅牙，将来可能正是你的财富呢！”

凯丝·达利接受了那人的建议，在她唱歌时把龅牙忘得一干二净。从那以后，她集中精力全神贯注在自己的演唱上。后来，她成为最受欢迎的流行歌星，现在别的歌星倒想来模仿她了。

威廉·詹姆士曾说过，普通人的大脑开发运用的程度不超过20%，多数人不太了解自己有哪些才能，不知道如何充分发挥。他写道：“与应该达到的使用标准比较，其实人们还有一半以上的潜能未被彻底挖掘出来。我们仅仅运用了一小部分头脑的能力，可以说人自己被自己定的标准限制住了。我们天生被赋予了丰富的资源，却常常无法运用自如。”

既然我们诸多未开发的潜能是与生俱来的，就不要再浪费一分钟担忧自己不像其他人。在这个世界上，你是独一无二的，“前无古人，后无来者”。基因遗传学告诉我们，人是分别由父母的23条染色体组合而成，就是这46条染色体决定了你的遗传特征，数以百计的基因存

在于每一条染色体中，任一基因改变都足以引起一个人一生的改变。真的，人的形成是个无比奇妙的过程。

就算你父母相遇结合孕育了你，那也只有三百亿分之一的机会出现一个跟你完全雷同的人。这就是说，即使你有三百亿个同胞兄弟姐妹，他们和你也不会有多少相似。这是不是胡说？不是，这是完全有科学依据的。

谈坚持个性的主题我很有发言权，因为我对此感悟深刻，有切实的经历，而且是个痛苦而高代价的经历。从密苏里州的玉米田刚到纽约来时，我想报考美国戏剧学院，我对成为一名演员充满热情。当时我窃喜自己眼光独到，想出这么绝妙的主意。这是通往成功的捷径，如此简单的道理，真不明白别人怎么没想出来。我的好主意是，仔细琢磨当时的几位当红演员，集他们的优点于我一身，那样多明智啊！其实这样真有点傻，我浪费了好几年时间在模仿别人，最后才发现我学的任何人都不怎么像。

如此悲惨的经验总该使我回心转意，重新找回自我了吧！但是没有，我实在是超级蠢蛋！我竟然重蹈覆辙。几年后，为了写一本有关公开演讲的商业书，我又产生了同样愚蠢的念头，就是借用其他作者的一些观念，编纂成一本书，一本演讲方面的书。于是我找来多本有关公开演讲的书，用一年的时间吸收其中的理念，把它们变成自己的手稿。最后，我再次发现自己又犯了一次傻。把别人的理念改编成自己的文章，反而使得自己的文章枯燥而平淡无奇，没有书商对此感兴趣。于是我把这一年的努力全都丢进垃圾篓里，重整旗鼓，这一次我告诉自己：“你就是戴尔·卡耐基，凭自己有限的智力来创造吧！别人你是做不了的。”于是，我放弃组合他人思想的念头，开始凭自己的能力、亲历的经验及细致的观察写成了公开演讲的课本。希望这一次我能永远像沃特爵士（他是英国牛津大学的文学系教授）所说的：“我写

不出莎士比亚风格的书，但是我可以写出自己的书。”

卓别林开始演电影时，导演让他模仿当时的著名笑星，结果他毫无发展，直到他开始坚持自己的个性，才渐渐成名。

玛丽·玛格丽特第一次上台表演，是试着模仿一位爱尔兰笑星，但惨遭失败。一直到她表现出真正的自我——作为一位来自密苏里州乡下的纯真朴实的姑娘——才赢得纽约市最受欢迎的广播主持称号。金·奥特瑞一直想摆脱原来的得克萨斯州口音，穿着也模仿城里人，甚至对外宣称自己是纽约人，结果惹得别人在他背后讥笑讽刺。后来，他重抚三弦琴，演唱他故乡的乡村歌曲，于是奠定了他在广播影视界牛仔风格的基础。

在这个世界上，每个人都是与众不同的个体，为此庆幸吧！善待你的天赋。归根结底，所有的艺术都类似一种自传。你只能唱出自己的特点、勾画出你自己。人的经验、环境及遗传因素造就了你。无论如何，你应该用心经营属于自己的小花园，不论好坏，你都应在生活的交响乐中演奏好自己的乐章。

丢失了人格，人生将永远失色

每个人都希望得到别人的尊重和关爱，只有从别人身上得到了这些，我们的人生才是快乐和有意义的。可别人的尊重从哪里来呢？前提是，保持独立的人格。

埃尔太太是我的好朋友，我们认识很多年了。刚认识她的时候，她还没有结婚，是个精明、能干、独立的女强人，事业上风生水起，身边也不乏追求她的男士。

她没有选择那些苦苦追求她的人，而是追求了埃尔先生。埃尔先生是位教授，温文儒雅、风度翩翩。但是他希望妻子在工作上不要太强势。这很正常，男人一般在面对女人时，都会有保护她的欲望。

她一直对埃尔先生那样的男人没有抵抗力。为了能嫁给她，她毅然放弃了自己的事业。婚后的埃尔太太很幸福，她安心地守在家里，做着合格的家庭主妇。

面对一个听话而乖巧的太太，男人的新鲜感通常不会持续太久。当埃尔太太生了孩子，身材尚未恢复的时候，埃尔先生的所作所为验证了这一点。

埃尔先生渐渐地开始晚回家，埃尔太太整日里除了家务便是带孩子，早已没有了往日的干练。她想再出去工作，可孩子离不开她，她觉得日子就在她那些没什么技术含量的体力活里过去了。