



越读越聪明
YUE DU YUE CONG MING

卡耐基教给我们的 7大积极心态

孙晓韞 编著

◎ 强实导师 经典故事 好的心态 质的飞跃 ◎

戴尔·卡耐基，20世纪伟大的心灵导师。本书撷取其思想精华，提出了现代人最需要具备的七大积极心态，通过大量经典的故事及案例，引领读者感悟心态的重要性，培养好的心态，进而实现质的改变与飞跃。



研究出版社

强实导师·智慧精华

戴尔·卡耐基，20世纪伟大的心灵导师，美国著名的人际关系学大师。本书撷取其最知名著作《人性的弱点》《人性的优点》的思想精华，引领读者含英咀华。

经典故事·快乐感悟

精选大量古今中外的故事及经典案例，生动阐述每个主题，让读者在故事中感悟，在趣味阅读中快乐收获，感受良好心态的重要性。

好的心态·质的飞跃

学会悦纳自己，保持充沛活力，扫除不良情绪，学会沟通，转换思维，既修身养性，又学习技巧，保持积极健康的心态，使人生实现质的飞跃。



上架建议：青少年读物、励志类

ISBN 978-7-80168-802-6



定价：29.80元



越读越聪明
YUE DU YUE CONG MING

卡耐基教给我们的 7大积极心态

孙晓韞 编著

研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基教给我们的7大积极心态 / 孙晓韞编著.

— 北京: 研究出版社, 2013.4

(越读越聪明)

ISBN 978-7-80168-802-6

I. ①卡…

II. ①孙…

III. ①成功心理—青年读物 ②成功心理—少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第083354号

责任编辑: 曾 立 责任校对: 张 璐

出版发行: 研究出版社

地 址: 北京1723信箱(100017)

电 话: 010-63097512(总编室) 010-64042001(发行部)

网址: www.yjcs.com E-mail: yjcsfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2013年6月第一版 2013年6月第一次印刷

规 格: 710毫米×990毫米 1/16

印 张: 14印张

字 数: 180千字

书 号: ISBN 978-7-80168-802-6

定 价: 29.80 元

前言

戴尔·卡耐基（1888—1955），美国现代成人教育之父，美国著名的人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人，被誉为20世纪伟大的心灵导师和成功学大师。他一生致力于人性问题的研究，坚持不懈地研究和借鉴他人的经验教训，悉心观察每个人身上的可贵之处，通过对人类心理的探索和分析，开创了一套集演讲、管理、处世、人际交往于一体的独特的教育方式，具有很强的实用性以及对社会各类人群和各个时代的适用性。他的著作有《语言的突破》《人性的光辉》《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》等，这些书将他的人生智慧传播到世界各地，影响了千千万万人的思想和心态。

美国《时尚》杂志曾给予卡耐基高度评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”无数读者通过阅读和实践书中介绍的各种方法，不仅走出困境，有的还成为世人仰慕的杰出人士。相对论鼻祖爱因斯坦、印度圣雄甘地、《米老鼠》之父华特·迪士尼、建筑业奇迹的创造者里维父子、旅馆业巨子希尔顿、白手起家的台湾塑胶大王王永庆、麦当劳的创始人雷·克洛克等等，都深受卡耐基思想和观点的激励和影响。

为了让青少年更方便快捷地汲取卡耐基的智慧营养，我们编纂了这本《卡耐基教给我们的7大积极心态》。

我们通览卡耐基《人性的优点》、《人性的弱点》等励志经典，从中撷取卡耐基的思想精华和最激励人心的内容，并精心提炼出7大积极心态：“接纳不完美的自己，活出最真实的自我”；“保持充沛活力，绽放生命精彩”；“扫除坏情绪，收获好心情”；“沟通有道，处处受欢迎”“遇事转换思维，别让



烦恼羁绊”；“看开些，没有过不去的槛”；“心中充满爱，世界便美好”。在具体内容上，先摘录卡耐基著作原书中富含启发性、哲理性的语句，然后通过短小、有趣的小故事，对其进行阐述和说明，告诉小读者要接纳自己，树立自信，发掘出自身无穷的潜力，活出幸福、有活力、有激情、有意义的人生，掌握成才主动权。

我们每个人都要勇敢地做自己的主人，绝不能让自己的内心充斥自卑与挫折感。学习拥有“乐观、易于与人交往的观念”，以积极阳光的心态前进，享受快乐的人生。走近卡耐基，走进本书，迈向快乐生活的第一步。

目录



CONTENTS

第①种积极心态：

接纳不完美的自己，活出最真实的自我

每个人都是自己的主人·····	2
做回你自己·····	5
“你只能唱你自己的歌”·····	8
我们远比想象得更为坚强·····	10
用自己的力量战胜忧虑·····	13
幸福取决于我们内心·····	16

第②种积极心态：

保持充沛活力，绽放生命精彩

超越对手，激励自己·····	20
用热情去结交朋友·····	23
培养好心态，释放正能量·····	26
强大我们的内心·····	29
作最坏的打算，做最好的努力·····	32
别考虑太多，行动更有益·····	35
做好今天，拥有现在·····	38
不要等到累了才休息·····	41



承受颠簸方能驾驭旅程.....	44
从琐事中站起来.....	46
享受非物质的奖励.....	49

第③种积极心态： 扫除坏情绪，收获好心情

用积极情绪战胜消极情绪.....	52
“报复可以毁了你的健康”.....	55
与其仇恨敌人，不如超越自己.....	57
99%的担心都不可能发生.....	60
除了自己，没人能侮辱和干扰你.....	62
别让过去成为包袱.....	65
“不去生气的人才是智者”.....	68
烦恼像数学题，理清关系才有解.....	71
别让小事毁了好心情.....	74
莫使心胸比酸苹果还小.....	77
为情绪压力定下一个“止损点”.....	80

第④种积极心态： 沟通有道，处处受欢迎

沟通从“听”开始.....	84
倾听是上等的软化剂.....	88
理解往往是相互的.....	91
“如何要求别人，就如何要求自己”.....	93
去理解，不要去谴责.....	96



以赞扬开场，批评更易被接受·····	99
尊重他人的兴趣·····	101
真诚赞美，收获意外之喜·····	103
别使用奉承这个冒牌货·····	106
关心“那些看上去不重要的人”·····	109
承认别人的重要性·····	111
要关心别人的需要·····	114
要获得谅解，先承认错误·····	116
表情比衣服重要·····	120
记住对方的名字·····	122
所有人“在内心里都是理想主义者”·····	125

第⑤种积极心态： 遇事转换思维，别让烦恼羁绊

换一个角度，换一种心情·····	128
聪明人从批评中获取进步·····	130
学会忽略恶意的责难·····	133
攻击，是因为你有所成就·····	136
智者从损失中获得好处·····	139
缺陷“给了我们不可预期的帮助”·····	142
挫折也是人生的财富·····	145
用怜悯和感恩去代替憎恨·····	148
对敌人怨恨，就是对自己残忍·····	151
争论只会使人坚持己见·····	153
用别人的观点看问题·····	156
了解真相，才能做出明智决断·····	158



第⑥种积极心态： 看开些，没有过不去的槛

有好心态，才有好心情.....	162
无法挽回，就坦然面对.....	165
专注于我们所拥有的幸福.....	168
记住教训，但忘记事情.....	171
爱自己，就别去记恨.....	174
快乐源自乐观，悲凉因为消极.....	176
健康胜过财富，幸福源于满足.....	179
拥有发现美的眼睛.....	183
学会感恩.....	186
学做会弯曲枝条的常青树.....	189
美好的东西要及时享用.....	192

第⑦种积极心态： 心中充满爱，世界便美好

“只享受付出时的快乐”.....	196
助人，随时随地都可以.....	199
无私的巨大优势.....	202
为他人着想，为自己带来快乐.....	205
用微笑去交换微笑.....	209
友善最能打动人.....	212



第1种积极心态：

接纳不完美的自己，
活出最真实的自我



每个人都是自己的主人

传说，上帝赐予人类统治大地的权利，这是一份伟大的赠予，可我却对这种伟大的权利没有什么兴趣。我只希望能有自由支配自己的能力：控制我自己的思想，消除心中的恐惧，控制我的心智和精神。

——摘自卡耐基《人性的优点·在心中憧憬美好的生活》

卡耐基说，他最希望拥有的是自由支配自己的能力。其实，自由支配自己的能力是我们每个人都非常需要的，不是吗？我们大多数人都是容易受外界影响的，遇到开心的事情，可以快乐到忘我的程度，但遇到恶劣的情况，又会消沉到无以名状。

我们也常常受欲望的驱使，为了看一个喜欢的电视节目而不顾还有许多作业没有写。我们还常常在困难面前屈服，对难懂的习题放弃努力，等待别人的答案。像这样，在情绪、欲望和困难面前，我们放弃对自己的支配，放弃做自己的主人，就会成为它们的奴隶，被它们支使着成为一个越来越没有快乐追求和积极进取精神的人。

寻找快乐，追求幸福，这本是我们生活的一个重要目标。实现这一目标有一个重要前提，那就是拥有自由支配自己的能力，做自己的主人。能够做自己的主人，那么不管外界的条件是优渥的还是简陋的，环境是优美的还是糟糕的，我们都会有能力让自己的心态变得积极，让自己尽量往好处想，让自己有决心做出最大的努力。

一个落魄的印度人流浪到了英国，他想在这里谋取一份工作，但每次应征



都因为其貌不扬、没有文凭而被拒之门外。就这样，三个月过去了，他依然奔波在求职的路上。

有一天，他来到一家饭店，恳求经理收留他。但是饭店由于经营惨淡，正面临裁员的问题。这个时候，怎么可能留下他呢？

印度人并不气馁，他苦苦地哀求经理，并承诺任何工作都可以做。经理见他很真诚，于是收留了他，派给他一份别人都不情愿干的活——负责二楼洗手间的卫生。

能够接到这份特别的工作，印度人感到很开心。他并不觉得这份工作有多么卑微，相反，他还对这份工作产生了一种特别的爱。

工作第一天，印度人发现洗手间由于长时间没人打理，灯已经坏掉了，里面黑乎乎的，而且气味很难闻。他马上从仓库找来新的灯泡换上，于是洗手间亮了起来。印度人的心一下子明亮起来，他对自己说：“伙计，开始你的新生活吧，这份工作是多么惬意啊！”

然后，他开始跪在地面上用抹布一遍一遍地去擦拭地板；用刷子去刷马桶，墙壁也被他擦拭得干干净净，连细小的缝隙也不放过。接着，他找来了镜子安装在洗手间的墙壁上，又搬来了一盆夜来香，点燃了熏香，他甚至还搬来了破旧的音响安装在洗手间的角落里。洗手间在这个印度人的美化下，完全变了样。

有一天，饭店来了几位客人，其中一个在中途去洗手间，当他推开洗手间的门时简直不敢相信自己的眼睛。原来，他看到的是朦朦胧胧的灯光，闻到的是沁人心脾的花香，听到的是浪漫悠扬的萨克斯乐曲，由于中午多喝了点酒，不知不觉中他竟然坐在马桶上睡着了。

后来，这位客人迫不及待地把他奇遇告诉了他最要好的朋友，让他也来享受一下这个特别的洗手间。就这样，一传十，十传百，渐渐地，在这个小镇上，人们都知道这条街上有一家饭店，那里的洗手间最值得一去。于是这家饭店的人气也越来越旺，生意越来越好。

过了几个月后，饭店董事长来视察，当他了解到这种情况后，马上把这个



印度人叫到办公室。

董事长百感交集地对他说：“你对工作如此地付出和用心，你是我公司最优秀的员工。”

虽然被分配的工作很卑微，工作的环境也很糟糕，但是这个印度人并没有让这一切阻碍他对自己的思想和行动的支配。他按照自己的意愿，成功地改造了卫生间，进而改造了一家饭店的命运。

生活常常就是这样，可能安排给我们的是非常不如意的环境。在这样的环境下，是沉沦还是有所作为，这完全取决于我们如何支配自己——如果我们让

我们的心态保持积极，那么毫无疑问，我们一定可以收获成功；而如果我们消极应对，那么最终只能是碌碌无为，甚或沉沦。

生活常常就是这样，可能安排给我们的是非常不如意的环境。在这样的环境下，是沉沦还是有所作为，这完全取决于我们如何支配自己——如果我们让

我们的心态保持积极，那么毫无疑问，我们一定可以收获成功；而如果我们消极应对，那么最终只能是碌碌无为，甚或沉沦。

生活常常就是这样，可能安排给我们的是非常不如意的环境。在这样的环境下，是沉沦还是有所作为，这完全取决于我们如何支配自己——如果我们让

我们的心态保持积极，那么毫无疑问，我们一定可以收获成功；而如果我们消极应对，那么最终只能是碌碌无为，甚或沉沦。

生活常常就是这样，可能安排给我们的是非常不如意的环境。在这样的环境下，是沉沦还是有所作为，这完全取决于我们如何支配自己——如果我们让

我们的心态保持积极，那么毫无疑问，我们一定可以收获成功；而如果我们消极应对，那么最终只能是碌碌无为，甚或沉沦。

生活常常就是这样，可能安排给我们的是非常不如意的环境。在这样的环境下，是沉沦还是有所作为，这完全取决于我们如何支配自己——如果我们让

我们的心态保持积极，那么毫无疑问，我们一定可以收获成功；而如果我们消极应对，那么最终只能是碌碌无为，甚或沉沦。



做回你自己

我放弃综合别人观点的念头，卷起袖子，做了我最初就该做的这件事：以自身的经验、观察为基础，从一个演说家和演说教师的角度，写成了一本公众演说的教科书。我希望这一次我真正学到了华特·雷利爵士（我说的华特·雷利爵士是1904年在牛津大学任文学教授的那位）所说的：“我写不出一本莎士比亚风格的书，但是我可以写一本我自己的书。”

——摘自卡耐基《人性的优点·做回你自己》

清代诗人龚自珍写过一篇散文，叫《病梅馆记》。在文章中，作者描述了这样一个现象：因为文人学士认为，梅花以枝干弯曲为美，以枝干倾斜为美，以枝叶稀疏为美，于是卖梅的人就纷纷根据这个标准，对梅花“斫直、删密、锄正”，来进行培育。虽然这样培育的梅花可以卖得好价钱，但作者是强烈反对这种做法的，因为这样培育的梅花不但饱受摧残，而且最终失去了自己的风格和天性，成为了大同小异的复制品，失去了自身的价值。

在《病梅馆记》里，龚自珍是想通过谴责人们对梅花的摧残，来揭露和抨击清王朝统治阶级对人民思想的束缚和禁锢。不过我们今天阅读这篇散文，却可以得到另外一个警示，那就是我们有没有成为那些“卖梅的人”，对自己进行“斫直、删密、锄正”的摧残呢？

也许我们平时不在意，觉得向榜样学习，模仿同学中最优秀的那个人，是再正常不过的事情。可是就像梅花被迫按照一个标准生长是一种摧残，我们强迫自己按照别人的模式去成长，不也是对自己的折磨吗？正确的做法，应该是



挖掘自己的潜能，发挥自己的优势，让自己的风格成为一道独特的风景线，而不是刻意地去压抑或模仿。压抑自己，模仿别人，或许可以让自己的心理得到一时的满足，但那终究不是长久之计，时间长了，可能就会因失去自我而陷入痛苦的境地，就像下面这个名叫婷婷的小女孩。

小时候，伙伴们笑话婷婷的脚大，婷婷就让妈妈买号码小一点的鞋穿，然后拼命往里挤，结果长大后，脚已经变形了。再大一些时，可能因婷婷发育比较早的缘故，刚上初中个头就蹿到1.66米，体重也比同龄人超出很多，在女生当中很显眼。于是，夏天婷婷忍受着酷暑，穿着长裤，怕别人笑话她腿粗；从不敢穿很鲜艳的衣服，担心会在人群中惹人注意；很在意别人的眼神和话语，生怕对方用异样的眼光看她……

总之，有一阵子，婷婷活在战战兢兢和极不自然当中。直到有一天早上，和姐姐一起洗漱时，姐姐摸着婷婷的脸笑着夸她说：“你的脸像凝脂似的，多美啊！根本不用擦什么护肤品。”然后拉着她的胳膊转了一圈说：“你的身材长得多匀称啊！”望着姐姐羡慕的眼神，婷婷惊诧地问：“你没说反话吧？”姐姐说：“怎么会呢，这是事实呀！”当时婷婷好激动，再重新站到镜子前打量自己时，看到了一个完全不同的自己！这时婷婷才知道原来自己也可以变得美丽，而这种变化并不是外表有什么翻天覆地的变化，只是人的心情变化了而已。婷婷穿上漂亮的裙子，发现并不是想象的那样臃肿不堪，看来那么多年只是自卑的心理在作祟、捣鬼，是因为自己缺少自信心，没有正视自己。

让婷婷彻底改变看法的是一次偶遇。那天走在街上，迎面走来一位微笑的红裙少女，当女孩走近时婷婷发现她的脸上有一大片烧伤的疤痕，很醒目，可是她的笑容那样灿烂坦然。她化着淡妆，头发梳得一丝不乱，浑身上下都透着一股活力。那一刻婷婷再也抑制不住，眼泪夺眶而出，为她的自信，更为自己的释然。婷婷把背负了十几年的思想包袱抛出好远、好远，从此不再为自己设置的心理障碍而迷茫困惑——世界上只有一个独特的自己，是快乐还是忧愁全在自己的选择，美丽的内心和美丽的外表同样重要，发自内心的自信才是快乐的源泉。



想到这，婷婷突然又想起了她曾经看过的一个电视报道：一个记者采访一个腿有残疾的农家女高健芳，摇着轮椅走在街上的她总是自信地微笑着和过路的人打招呼，她勤奋写作，为了补贴家用也为了证实自己的价值。记者曾问过她：“在轮椅上生活那么不方便，为什么把自己和家里收拾得那样干干净净、利利索索？”她说：“这样让别人看着舒服，自己也高兴和自信啊！”

是啊，不管我们自身有什么不足，都要明白一点：这个世界没有绝对完美的人。如果连我们都对自己没有足够的信心，又怎么可能取得别人的信任呢？只有相信自己的人，才能让别人信服。

正如卡耐基所说，我们不应该痛苦地想要写一本莎士比亚风格的书，而应该快乐地写一本自己的书。我们不应该因为别人的嘲笑就勉强自己的大脚穿上一双小号的鞋，也不应该因为世俗的眼光就放弃微笑与自信的权利。我们应该积极地发展自己的特长、展示自己的优势，让人们看到，即使再普通的人也能够收获成就，只要他自信，只要他能够正确地对待自己的优点和缺点。