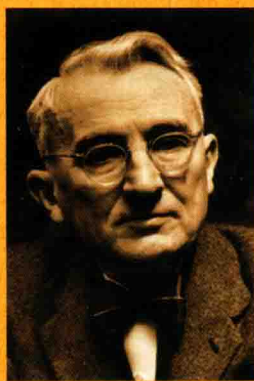


卡耐基经典成功励志全集

HOW TO
COMPREHEND
INTERPERSONAL
PSYCHOLOGY

卡耐基
人际心理



[美] 戴尔·卡耐基◎著 高洁◎译

我们一天的福祸悲欢，往往取决于我们的语言和交往。
简单实用的人际标准 引领成功的艺术指南

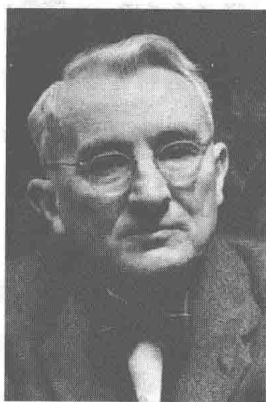


哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

卡耐基经典成功励志全集

卡耐基 人际心理

[美] 戴尔·卡耐基◎著 高 洁◎译



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基人际心理 / (美) 戴尔·卡耐基著; 高洁译

· 一 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2017.6

(卡耐基经典成功励志全集)

ISBN 978-7-5484-3341-5

I . ①卡… II . ①戴… ②高… III . ①心理交往—通俗读物 IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 070377 号

书 名: 卡耐基人际心理

作 者: 【美】戴尔·卡耐基 著

译 者: 高 洁

责任编辑: 任 环 张 薇

责任审校: 李 战

封面设计: 鹏轩文化·邵士雷

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路 738 号 9 号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 湖北卓冠印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

销售热线: (0451) 87900202 87900203

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 62.5 字数: 1180 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-3341-5

定 价: 150.00 元 (全五册)

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。 服务热线: (0451) 87900278

Preface

前言

戴尔·卡耐基是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。与此同时他也是美国著名的企业家、演讲口才艺术家，他还被世人冠以“20 世纪最伟大的心灵导师”以及“成人教育之父”的名号。他通过演讲和写书唤起了无数迷茫者的斗志，鼓励他们取得辉煌的成就，他的名字可谓家喻户晓。

事实上，卡耐基的一生并不是一帆风顺的，相反，他经历了很多坎坷。他曾告诉过自己的朋友：“我的一生都被忧愁充斥着，我一直想搞清楚自己为什么会忧愁。有一天，帮母亲摘取樱花的种子时，我突然哭了起来。母亲问我：‘你为什么哭泣？’我一边擦着眼泪一边回答：‘我害怕自己会像种子一样被埋在土里。’小时候的我，害怕的事情有很多：下雨打雷的时候，我担心会被雷劈死；没有什么收获的时候，我害怕会被饿死；我还害怕以后自己会下十八层地狱。等我稍微年长一些后，我担心的事情就更多了：我担心身上穿的衣服以及自己的言谈举止会被女生嘲笑，我还害怕没有女生想嫁给我。然而后来我便发现，我以前担心的那些事情，百分之九十九都没有发生。”很难想象，一个曾经如此没有自信、被各种各样的事情困扰着的人，最终能够成功地鼓励别人，给别人自信，成为让人们乐观的心理激励大师。卡耐基在这期间需要经历多少磨炼呀！

卡耐基关于人际关系的思想拓宽了我们的视野。不仅如此，读者还可以使用《卡耐基人际心理》一书中的法则来有效地克服社交困难，改善人际关系，获得他人的好感，激发自己的潜能，自信、积极地面对人生中各种各样的困难与挑战。

卡耐基的思想和观点对同时代的美国人有着深刻的影响，甚至改变着世界。当经济不济、处境艰难时，卡耐基的精神和思想成了人们不再迷茫与彷徨的有力支撑。如今，卡耐基对人际心理的洞见，依然帮助许多人改变思想、完善行为、走向成功。

《卡耐基人际心理》总结了卡耐基有关人际关系的所有思想，本书主要致力于改善人们的人际关系，帮助人们更好地在人际交往中发挥自己的优势。

该书分为六大篇，第一篇主要讲述了怎么克服社交心理障碍，让读者能够更清楚地了解人性；第二篇的主要内容为教会读者怎样做一个成熟的人，因为在社交这个大平台上，只有思想成熟的人，才更容易赢得他人的喜爱；第三篇的重点在于让读者能够掌握语言这门艺术，进而结交更多的好朋友；第四篇便是介绍怎样控制自己的情绪；第五篇则帮助读者在社交中做一个被他人喜欢的人；与此同时，第六篇还告诉读者在职场上应如何与人相处。

总而言之，如果你想在人际关系方面有所提升，成为一个人见人爱的人的话，那就阅读此书吧！相信你在看完本书后，会有一定的收获的。你还在犹豫什么？赶快翻开此书，认真地从第一页开始阅读，细细品味卡耐基的思想奥妙吧！



目录

contents

第一篇

卡耐基人际心理

1. 克服孤独的心理障碍 / 002
2. 积极社交，与人倾诉 / 007
3. 宽恕对方，也是宽恕自己 / 009
4. 莫把他人的批评放在心上 / 013
5. 竭尽全力让他人开心 / 016
6. 将劣势转变为优势 / 021
7. 合作与竞争是始终存在的 / 026
8. 天使与魔鬼同时存在 / 030

第二篇

如何让自己变得更加成熟

1. 不让对方讨厌自己 / 034
2. 懂得如何赢得他人的欣赏 / 038
3. “吵来吵去”做的是无用功 / 041
4. 付出不求回报 / 044
5. 赞美与鼓励能帮助他人获得成功 / 049
6. 坦率地承认自己的过错 / 051
7. 学会尊重对方的意见 / 054
8. 懂得如何与对方感同身受 / 057
9. 莫要不分青红皂白地呵斥对方 / 061
10. 鼓励能让对方更好地改正错误 / 063
11. 时刻提醒自己所得到的恩惠 / 065

第三篇

如何在人际交往中运用语言艺术

1. 声音的魅力势不可挡 / 072
2. 语调最能触动心灵了 / 076
3. 带有节奏感的话语更有效 / 078
4. 非语言信息的重要性 / 081
5. 浅显易懂的语言更吸引人 / 085
6. 使语言更具有说服力 / 088

第四篇

如何避免情绪的波动

1. 批评他人需谨慎 / 094
2. 时常进行自我反省 / 097
3. 珍视自己的朋友 / 100
4. 人际交往中，要小心陷阱 / 103

第六篇

在职场中与人相处的艺术

1. 面试过程中的交谈艺术 / 142
2. 在职场中怎样与人交流 / 146
3. 与上司交流的艺术 / 150
4. 与同事交流的技巧 / 154
5. 与下属沟通的技巧 / 157
6. 如何恰当地进行鼓励与赞美 / 160
7. 绕开职场中的雷区 / 164

第五篇

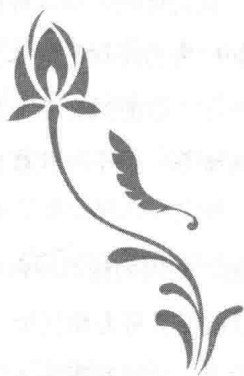
如何让别人喜欢你

1. 诚心诚意地给对方一个赞 / 108
2. 暖暖的微笑会让人印象深刻 / 111
3. 懂得倾听对方内心的声音 / 114
4. 谈论对方感兴趣的话题 / 118
5. 让他人知道他很重要 / 121
6. 把对方的名字记在心里 / 124
7. 真诚待人，让他人更喜欢你 / 128
8. 给对方开口说话的机会 / 132
9. 懂得欣赏和称赞他人 / 135
10. 将权力手杖适时地交于对方手中 / 139

卡耐基人际心理

卡耐基人际心理

第一篇



1

克服孤独的心理障碍

卡耐基名言

1. 一个人之所以会感到寂寞、孤独，是因为他不明白爱和友情都是要靠自己争取的，而不是从天上掉下来的。
2. 幸福不能依赖别人的施舍，需要自己去努力争取，证明自己的价值，赢得他人的接纳、欢迎和喜爱。

如今，现代人的生活节奏越来越快，时代也越来越进步，然而有一种感觉却愈加普遍，人们大都有孤独感。心理专家认为，孤独感是人正常的一种情感体验，由于现代人在人际交往中越来越表面化、程式化，很少与他人打开心扉，说说心里话，所以才会普遍有这种感觉。

加利福尼亚州奥克兰的密尔斯学院院长林·怀特博士曾经在一次女青年聚会的晚宴上发表了一段很吸引人的演讲。其中提到了现代人的孤独感，他说“20世纪什么感觉最流行？孤独感。借用大卫·里斯曼的话说，我们这些人可以称作‘寂寞的一群’。随着人口的迅速增长，人一个个汇集在一起，犹如广袤的海洋，根本无法仔细分辨身份……人类生活在这样一个‘别具一格’的大环境中，加之政府或者企业的工作模式，人们需要经常变动工作地点，这导致人们的友谊无法长久维系，整个时代就犹如进入了冰河时期，人们的内心再也感觉不到温暖，满是冰冷。”

一个人之所以会感到寂寞、孤独，是因为他不明白爱和友情都是要靠自己争取的，而不是从天上掉下来的。一个人只有付出很多努力和代价，才能融入一个集体，被他人接受，得到别人的欢迎。只有尽力去做些改变，才能获得别人喜欢我们的可能。

几年前，一个乳臭未干刚拿到大学毕业证的青年，一个人来到繁华大都市纽约，准备

在这里实现自己的宏图大志，也为这城市增添一丝光彩。这青年眉清目秀，英俊潇洒，不仅接受过良好教育，还有自己独特的经历，他对自身的条件感到十分满意。一切安排妥当之后，白天他参加了一个销售会议，晚上他突然感到孤单。他不想一个人去吃饭，更不喜欢一个人看电影，也不想打扰那些已经结婚的好朋友。或许，我还可以帮他再加上一个理由——他嫌麻烦，不希望任何女孩纠缠自己。

当然，他这样一个优秀的青年也想早日遇到梦中情人。但是他的梦中情人绝对不能是从什么酒吧或者单身派对上随便碰到的姑娘。于是，他只能在这个繁华的大都市里，独自抱紧被子，度过寂寞寒冷的夜晚。

我十分了解大城市的生活，有些时候比小村庄更让人感到孤独寂寞。我更了解的是，如果你在一个大城市里生活，你需要花更多的心思去交朋友，试着让你的朋友接纳你、需要你。当你想去一个大城市发展之前，请想好你以后的生活，特别是你下班之后的时间——要怎么打发你的私人时间。当然，大家都想和自己有相同兴趣爱好的人一起做点什么，但是，首先你要知道如何伸出友谊的手。

其实你可以做很多事，当你第一次到一个完全陌生的地方，你可以去教堂做礼拜，找一些感兴趣的俱乐部——这些都可以帮助你认识更多的人。如果你想提升自己，还可以学习一些成人教育的课程，在学习中还找到有着相同目标的同伴，何乐而不为？但是，如果你经常一个人去饭店吃饭，又或者去酒吧买醉，那你理所当然得不到任何朋友。你需要制订个计划并且落实，认真去做些事情。大家都知道纽约的地铁可以称得上是世界上最大的地下交通网，但是如果你连一枚硬币都不投进去，就无法跨越旋转门，那再庞大的地下交通系统于你而言都是毫无意义的。

在这一点上，我认识的两个女孩中的一个就做得比较好。她们一起住在纽约东区的一间小公寓里。两个女孩都年轻漂亮，还有着薪水不错的工作，她们俩都希望自己有朝一日能走上人生巅峰。我被其中一位女孩的智慧深深吸引，特别是以她这么小的年纪来说。她仔细安排了自己的业余生活，并详细计划了自己的未来人生。她认为这是居住在大城市的姑娘——特别是单身姑娘所必不可少的。除去上班时间，在她的业余生活里，她定期到一家教会参加各项活动。她加入了一个自己感兴趣的研讨会，还选修了一门可以改进人的性格的课程。她工作所赚的薪水差不多都拿来与人交往，从而创造了美妙多彩的生活。

她虽然有很多休闲娱乐活动，但是对于社交关系十分谨慎，特别是避免大量暧昧不清的男女关系。

一个年纪轻轻的小姑娘，只身到纽约，初来乍到的她也会经常感到寂寞。试问，哪个姑娘不会感到寂寞呢？但是，她和那些寂寞的男人不一样，那些男人在海里游了半天，

最后却只找到一块海绵，吸饱了水的海绵早已无法吸走他们身上的寂寞。而这个女孩知道，她一定要有自己的计划。现如今，她已成为我的朋友，我们经常互相拜访。她和一位优秀的年轻律师结了婚，生活得十分快乐。她也终于实现了她想要的目标——幸福和快乐的生活。

那另外一个女孩呢？起初，她也感到孤单寂寞，但是她没有合理安排生活。她喜欢在酒吧或者娱乐会所结交朋友，最后也参加了一个俱乐部——帮助人们戒酒的“戒酒俱乐部”！可见恰当地安排生活是多么重要。

现在我们来讲另外一个故事。

在波光粼粼的地中海水面上，有一艘美丽的游轮正在缓缓前行。游轮上既有已经结婚正在度蜜月的甜蜜夫妇，也有一些单身新贵，他们开心地跟着乐队的伴奏翩翩起舞。其中有一位单身老妇人格外引人注目。老妇人已经六十有余，但是看起来很年轻，始终面带微笑地随着音乐舞蹈。这位单身老妇人有着和我的一位朋友同样的遭遇，也因为意外失去了丈夫。但是这位老妇人能够抛开伤心回忆，勇敢开始新的生活，终于迎来了人生的第二春。她深思熟虑之后做的决定，给她的后半生带来了积极的影响。

她的丈夫是她这一生最爱的人，曾经是她生活的中心，但是现在她深刻地明白，这一切都犹如过眼云烟。值得庆幸的是，老妇人一直有一个自己的爱好——画画，特别是水彩画。在丈夫离开之后，画画便成了她的精神支柱。渐渐地，她的悲伤情绪在画画中得到宣泄和释放，终至平息。因为老妇人的天赋和努力，她的画得到很多人的欣赏和认可。她也开了自己的工作室，经济上做到了完全独立。

在很长一段时间里，她发现自己很难和其他人交流，甚至丧失了说出自己想法和感受的能力。以前她的丈夫是她生活的重心，他们恩爱有加无话不谈，她的丈夫既是她的伴侣，又是她努力生活的力量来源。当她失去丈夫之后，她发现自己已经无法和其他人打成一片。她深知自己相貌平平，家境一般，因此在那段绝望孤独的时光里，她一直扪心自问：怎样才能让别人接纳她，需要她？

后来，她终于找到了答案——她努力把自己变成可以被人接纳的形象。她学着去奉献，而不是站在原地等着别人主动来找她。明确了这一点之后，她擦干眼角的泪水，露出灿烂的微笑，让画画占满自己的时间。她也抽空去亲朋好友家做客，努力营造欢快的气氛，但是绝不久留。没过多长时间，她逐渐成为大家欢迎的对象，有很多朋友邀请她到家里共进晚餐，还有人邀请她参加各种聚会，甚至社区会所还邀请她举办画展。她参加各种活动，所到之处都是一片欢声笑语，给人留下了美好的回忆。

就是因为她参加了这个游轮公司举办的“地中海之旅”，我和她才会相识。在这次旅程中，她是每一个人都想亲近的人。她不仅友善得让人无法拒绝，还识大体，绝不紧缠着

人不放。整个交谈过程中，老妇人自然亲切，很多人折服在她闪闪发光的人格魅力之下。很快，旅程接近尾声，在最后一晚，老妇人的船舱是整个游轮最热闹的地方。大家都来和她聊天，告别。老妇人自然而不做作的风格，让每个人印象深刻，并且心甘情愿与之结交。

在这次旅行中老妇人收获了很多朋友，随后她又参加了很多次这样的旅行。她深知只有自己努力迈开一大步，跨进不一样的生命之河，把自己奉献给需要的人，她才算是开始了新的生活。大家都愿意和她亲近，和她做朋友，她去的地方到处洋溢着友善的味道。

爱情、友情或是那些欢乐时光，这些都不是一张薄薄纸片上的文字所能承载的。我们需要勇敢地面对现实，不管是失去了丈夫还是失去了太太，活着的另一个人都有权利继续坚强地生活下去，并且要更加快乐，因为你要相信天堂里有另一个人会因为你的快乐而快乐。还有一点我们必须明白：幸福不能依赖别人的施舍，需要自己去努力争取，证明自己的价值，赢得他人的接纳、欢迎和喜爱。

相反，如果你一直沉浸在自己的痛苦中无法自拔，不仅会给周围的人带来痛苦，还会让自己一直处于孤独之中，痛苦不已。相信接下来我所讲的案例会让你更加理解这句话的含义。

五年前，我的一位好朋友因为意外永远失去了她亲爱的丈夫。她天天以泪洗面，悲痛欲绝。从意外发生的那一刻起，她便犹如陷入了万劫不复的深渊。和成千上万有着类似经历的人一样，她日日夜夜挣扎在孤独的痛苦之中。一个月之后的一天夜里，她泪眼婆娑地来找我，向我寻求帮助，她带着哭声问我：“我可以做点儿什么呢？哪里是我的家？我以后的日子还会幸福吗？”

我用尽全力安慰她，努力向她解释：她现在之所以痛苦不安是因为意外失去了丈夫，年过半百之时就失去了自己心爱的另一半，这不幸的遭遇放在任何人身上都是令人悲痛不已、难以自持的。但是随着时间的流逝，忧愁、烦恼、不安、苦难也会消失，她也将痛苦的废墟中重建自己的小幸福，开始完全不同的新生活。

然而她瞪着通红的大眼睛绝望地对我说：“不！我不认为我还会幸福了。你看，我已经老了，我的孩子都长大了，有了自己的事业和家庭。我还可以去哪里呢？”我可怜的朋友患了厉害的自怜症，并且谁都不知道这种病怎样治疗才能痊愈。很多年过去了，我的朋友一直郁郁寡欢，心情没有丝毫好转的迹象。

记得有一次，我实在看不下去她这样消沉，便主动对她说：“我觉得，你不要特意引起别人的怜悯和同情。不管之前发生了什么，都已经过去了，你现在应该重建自己的新生活，多出去走走，认识新的朋友，培养一个以前没有的兴趣，而不是像现在这样永远活在痛苦的记忆里。”她显然没有听进去我的建议，一直活在她自怨自艾的痛苦里。再后来，

她决定搬去和一个结了婚的女儿一起居住，她自认为她的孩子应该为她的幸福买单。

但是，事情发展得很不顺利。她和女儿都陷入了痛苦记忆的深渊，一开始只是简单地争吵，后来矛盾升级，母女翻脸，以至于无法继续一起生活。于是这个老妇人又搬到儿子家里住，依然不顺利。最后，孩子们决定给老妇人买一间公寓让她自己居住，争吵虽然没有了，但是这也没有解决老妇人的根本问题。她一个人孤零零地住在公寓里，愈发孤寂。

直到有一天，她跑来向我哭诉：所有的亲人都离开她了，她的丈夫离她而去，她的孩子不和她一起居住，没有人理会她这个老妇人了。自从她丈夫离开之后，这位老妇人再也没有过一天开心快乐的日子，她深深地认为全世界都要为她丈夫的离开负责，全世界都应该为了这亏欠而补偿她。她虽然今年已经 61 岁了，但是情绪脆弱得像个儿童。她的遭遇确实令人感到同情，但是也让人看到她自私的一面。

为什么我的好朋友与我在船上遇到的那位老妇人有着一样的遭遇，可结局却如此不同呢？我想大概是因为我的好朋友无法像那位老妇人一样从孤寂和痛苦中走出来，勇敢地去争取爱和友情吧。

所以，我们只有从自怨自艾的阴影中走出，大步向前地走进充满光明的人潮，才能真正克服孤独带来的各种困惑。我们应该走出去，去遇见新的人，去交新的朋友，去体验不一样的生活。我们要开心地走到世界的各个角落，给别人分享自己的快乐。很多资料以及数据统计都显示，大部分已婚女子都比自己的另一半寿命长。然而，当另一半过世后，这些妇人很难开始新的生活。这一点在男性身上表现出了不同，男人需要一直工作赚钱养家，这种工作需求迫使他们不得不大步向前，继续生活。在一般家庭中，丈夫比较强势，富有进取性，而妻子主要以家庭为重，相处对象也主要是家人。这就导致女性对独立生存，追求全新生活，没有任何心理准备。但是，如果女性有了决心，勇敢地开始新生活的话，她们照样可以做到远离孤寂和痛苦。

所以，在人际交往中，如果你想远离孤独，走出孤独的阴影，那么你就要记住这句话：

幸福不能依赖别人的施舍，你要自己努力，去赢得别人对你的需求和爱。

2

积极社交，与人倾诉

【卡耐基名言】

1. 倾诉是人自出生以来就具有的一种本能，是与生俱来的。
2. 我们在与人交往时，不要因为任何压力或是致使自己情绪低落的事情，就将自己封闭起来，开始沉默寡言，羞于开口。

倾诉是人自出生以来就具有的一种本能，是与生俱来的，它能够帮助人们发泄自己的感情。可是生活中有很大一部分人因为各种原因，例如工作压力或者是家庭中烦琐的小事，自发地抑制了自己的这种能力，将其丢弃在一旁，进而将自己的感情憋在心里。时间久了，不仅朋友之间的感情冷淡了，还滋生了很多心理疾病，大多数人表现出来的心理问题就是忧虑。因此，我们在人际交往中，学会与人倾诉相当重要。

曾经有一位女士在倾诉完她的烦心事以后，感觉到前所未有的解脱，这是我的助理亲眼所见。这位女士有很多家庭烦恼，刚开始谈论这些问题的时候，她紧张得好像一个压紧的弹簧，随着不断倾诉，她慢慢地平静了下来。等把心事说完以后，她的脸上竟然出现了笑容。事实上，她所说的问题并没有得到解决，也是不容易解决的。让她发生巨大变化的主要原因其实是有着强大治疗功能的语言。因为她在和别人谈论的时候，得到了些许忠告和同情。

从某种意义上来讲，具有治疗作用的语言其实就是心理分析的基础。从弗洛伊德时代开始，心理学家就很清楚：一个病人，只要他能够说话，哪怕只是单纯地说出来，就能消除他心里的焦虑。这是什么原因呢？或许是因为问题被说出来以后，我们就可以更加深入了解它，然后就能找到最佳的解决办法。虽然不知道真正的原因是什么，但是我们都知道“倾诉”或者“发泄心中的郁闷”确实可以让人马上感觉到舒畅很多。

一年秋天，波士顿开设了一个世界范围的非同寻常的课程。这个课程的正式名称是应用心理学，每个星期开办一次，参加课程的病患在开始之前都必须定期进行彻底的身体检查。实际上，它就是一项心理学的临床试验，真实的目的是治疗一些因为忧思过度而生病的人。这些病人大部分都是精神上受到困扰的家庭主妇。

之所以开设这样的课程，是因为威廉·奥斯勒爵士的学生——约瑟夫·普拉特博士发现很多来波士顿医院就诊的病患生理上其实一点儿毛病都没有，但是他们还是感觉自己有某种病的症状。有一个女士没有办法使用自己的双手，因为她认为自己得了关节炎；另一位则感觉自己得了胃癌，受尽折磨；其他人则有的感觉背疼、头疼，或者是经常感觉劳累和疼痛。尽管最全面的医学检查发现，这些女士其实没有任何生理疾病，但她们还是能够真切地感受到这些病痛。于是，很多经验丰富的医生就会说，这其实是一种心病——心理作用。

但是，普拉特博士却认为，单纯地叫那些病人“回家去吧，不要再去想这些烦心事”是没有用的。这些女士谁也不希望自己得病，普拉特博士认为要是她们可以轻易地忘掉这些痛苦，又怎么可能拖到现在呢？那么，到底有什么办法可以让她们好起来呢？

虽然很多医学界的人都对这个课程表示怀疑，但是结果却出人意料。在这个课程开设的十八个年头里，无数病人因为参加这个课程而恢复健康。一些病人已经参加课程好几年了，差不多和去教堂一样虔诚。有一位女士，她一直坚持参加了九年，几乎没有缺席过。据她所说，当她第一次参加这个课程的时候，坚信自己患有肾病和心脏病。她非常焦虑和紧张，有时候甚至会突然看不见东西，总是担心自己会失明。但是现在，她不仅心情愉快，而且充满了自信，最重要的是身体非常健康。她看起来40岁上下，可其实她已经是哄孙子睡觉的年纪了。

罗斯·希尔费丁医生是这个课程的医学顾问，她认为缓解焦虑最佳的药就是“和你信任的人谈论自己的问题”，我们把这种做法称为净化作用。她说：“病患来到这里，可以尽情地谈论她们的烦恼，直到她们把这些烦恼从自己的大脑中全部清除出去。如果一个人总是把烦恼憋在心里，不想告诉别人，就会导致精神上的紧张。我们可以让他人来分担自己的苦恼，同时也要分担他人的焦虑。我们必须明白：在这个世界上有人愿意倾听我们的话语，了解我们的心事。”

我们在与人交往时，不要因为任何压力或是致使自己情绪低落的事情，就将自己封闭起来，开始沉默寡言，羞于开口。相反，应该克服这一心理障碍，积极地与自己的朋友、家人或是同学进行倾诉。

3

宽恕对方，也是宽恕自己

【卡耐基名言】

1. 宽容心态是梳理人际关系的润滑剂，学会宽容，能让我们更豁达。

2. 在人际交往中，为了我们自身的健康和欢乐，我们可以选择宽恕对手的过错，忘却怨恨。

3. 宽恕别人，就是宽恕自己。

在与人交往的过程中，难免会遇到很多让人生气的人或事，这时，我们就应该学会宽容，有些该过去的事情就让它过去，而对于那些与我们有冲突的人，我们应该学会宽恕对方，实际上，这也就是在宽恕自己。宽容心态是梳理人际关系的润滑剂，学会宽容，能让我们更豁达。因此，哪怕我们无法做到去喜欢自己的仇敌，但是我们起码能够做到喜欢自己多一点。我们不应该让怨恨破坏了我们原本喜悦的心境，更不应该让怨恨损害到我们原本健康的身体。从反面来讲，假如我们的仇敌知道我们因为对他们的仇恨而使自己的身体和精神疲惫不堪，并且还坐立不安，甚至患上了心脏病，更甚者因此丧命的话，他们就会为此拍掌叫好！因此，宽恕对方，也就是宽恕自己。

根据《生活》这本杂志的调查报告显示，报复情绪对你的健康极为不利，一个长时间满腔积怨的人容易患高血压和心脏病等疾病。

我有一位朋友近期患上了非常严重的心脏病，医生告诫他要卧床休息，不管遇到任何事情都不要生气，因为按照他现在的病情来说，一生气也许就会让他失去性命。在这家医院中曾经就有一位心脏病病人由于生气而丢了性命。这样的事情屡见不鲜。

写到这儿，我突然想到了一个有关宽恕别人的很好的例子。

在第二次世界大战期间，有一位名叫乔治·勒瓦的律师从奥地利维也纳逃到了瑞典。

那时候，他身无分文，迫切需要找到一份可以维持生计的工作。但是，他除了了解一些自己国家的法律之外，几乎什么都不会。想来想去，只有一个特长能够帮助他找到一份工作，那就是略懂一些瑞典的文字。于是，他给很多瑞典公司寄去了自荐信，想要找到一份文秘的工作。

有的公司回复他说战事还在持续，他们不需要像他这样的员工；有的公司告诉他目前没有适合他的工作岗位，不过他们已经将他的求职信存入档案，一有适合的时机就会……让乔治·勒瓦始料未及的是，居然还有一家公司的经理回信对他进行辱骂，信中这样写道：你根本不明白我所做的生意，还妄想我能为你提供一个机会？我绝对不会雇用你这样的笨蛋！你连瑞典的文字都写不好，信中通篇都是错字，就算我真的需要雇人，也不会找你这样的人。

乔治·勒瓦在收到这样的回信后，快要被气疯了。他怒气冲冲地坐下来，打算给那位经理回敬一封信，好痛痛快快地把他臭骂一顿，宣泄一下心中的愤怒。但是，乔治最后还是放弃了这么做。他放下笔告诉自己：“等一下！我怎么能确定他的说法是错误的呢？或许我真的有语法上的错误，虽然我已经学习了瑞典文，但是那也没有他们对自己本国的语言熟悉啊。假如他说得对，那么，我要是还想靠这种技能讨生活的话，还得再努力学习才行。如此看来，这个人可以说是对我起了很大作用，虽然他并不是这样想的，只是为了侮辱我一顿，不过我还是应该谢谢他。”于是，乔治·勒瓦把刚才写的骂人的信撕掉了，重新写了一封，信的内容是这样的：对于您能够在百忙之中给我回信我深表感激，同时谢谢您能够坦言您并不需要一位会写信的文秘。除此之外，对于我自己对贵公司的业务不了解这件事，我深表歉意！我之前听别人说，您在这一行业是领军人物，才鼓足勇气向您写了自荐信。不过我确实不知道自己的信中有语法方面的问题，对此，我感到羞愧和难过。与此同时，谢谢您能对我的错误加以斧正。为了能够更好地在贵国与人打交道，我正在更加努力地学习瑞典文。

几天后，乔治·勒瓦收到了这家公司的来信，该公司在信中请他到公司和经理见面。当然，这是乔治梦寐以求的事情，他去了之后，成功地获得了一份工作。乔治从这次求职事件中得出了一个结论：和善的回答往往是消除愤怒的最佳途径。

或许我们不会那么无私地去喜欢自己的对手，但是从私人方面讲，在人际交往中，为了我们自身的健康和欢乐，我们可以选择宽恕对手的过错，忘却怨恨，假如你能够做到这一点，那么，你绝对是一个有智慧的人。

我经常会去加拿大吉斯帕国家公园，站在公园里抬头仰视那座以依迪斯·卡微尔名字命名的山。依迪斯·卡微尔是一名护士。在1915年的时候，她在德军的枪口下如同圣人