

CONTROL YOURSELF
WHEN THE WORLD IS OUT OF CONTROL

当世界无法控制时 控制自己

能驾驭自己的人，才能驾驭命运

卡耐基 / 著 陈铭 / 编译



一次彻底改变你与世界相处方式的
观念革命

沉静到扰不乱，稳健到动不摇，淡定到风不动

不为物役，不被境转。不乱于心，不困于情。
不畏将来，不念过去。不执现在，安住当下。

中国华侨出版社

译者推荐

对很多人来说，由于缺乏训练，自控力不够强大，很容易被外界影响和控制，耽于幻想、意志薄弱、胆小自卑、心理素质差……

这本书是面向行动的，一些必要的解释或说理都是为行动服务的。简单行动，启动惯性，重新掌控。向所有或者没有足够自控力的朋友推荐。

当世界无法控制时控制自己

卡耐基 著 陈铭 编译

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

当世界无法控制时控制自己 / (美) 卡耐基著;陈铭编译. —北京:
中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3784-9

I. ①当… II. ①卡… ②陈… III. ①成功心理-青年
读物IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第149238 号

当世界无法控制时控制自己

著 者 / (美) 卡耐基

编 译 / 陈 铭

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 870 毫米×1280 毫米 1/32 印张/8 字数/132 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3784-9

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

这个世界唯一无法控制的就是变化，变化是时间与空间的产物，变化也会把一切事物都溶解在时间与空间里。世界永远在进步，当这个世界已经变得不是你想象的样子时，你该怎么办？你该控制这个世界还是控制你自己？

在这个动荡世界里，我们都在坚强地生活着，年少时，我们曾想改变这个世界、控制这个世界，成年后的我们常会对年少的幻想一笑而过，然后继续坚强地生活。

然而，你是否想过，既然无法改变、无法控制这个世界，但是最起码可以改变自己，控制自己的内心，改变自己的观念，控制自己的世界，世界也会因为我们的改变而转变。

人类是理性的生物，所以人是一个行为主义者，人的每一个动作、每一句话都是一个行为，你的行为能引起什么样的效应？如果人的一生像小草般不起眼地生长，像小花般随风流浪，像小溪般最后不知道自己是谁，那么，人的行为会失去任何意义，说白了，就是这一辈子白活了。

亚历克斯·弗莱明在做葡萄的相关研究时，一晚忘记收拾实验台，第二天，用他自己的话说，“早上醒来时，我从没想过会发现

世界上第一种抗生素，并因此引起了医药革命，不过我想，那确实是我做的。”一个研究葡萄的研究者因为太劳累而没有去收拾自己的实验台，于是青霉素就这么诞生了。

奇迹往往很简单，只要你想认识自己，并想改变自己，就能创造奇迹。

本书不仅是一本让你改变自己、控制自己的书，更是自身一次非同寻常的探索，一次同世界的对话。

本书通过深入浅出的心灵分析把晦涩难懂的心理学概念简单化、大众化，让读者在阅读本书的同时，在潜意识里认识自己，改变现状，实现心中所想。

本书提供的 10 个详细改变自身的步骤，会让你从一个没有方向的年轻人变成一个懂得人生规划的实践者，让你从一个普通职员变成行业里的精英，让你浑身充满硬实力。建议每个大学生、青少年、职场白领、商场奋斗的广大人士，喜欢思考的社会人士读一读、悟一悟，你的人生、心理、观念、命运，或许将从此改变。



目录

第一步

读懂自己，世界才会读懂你

认识自己／002

每个人都有一座心牢／007

打开心牢／009

成功是天生的吗／012

第二步

舍离一切负面情绪

心累了，该怎么办／016

『逃避现实』不是个消极字眼／021

给自己建一个减压室／025

做个行为者，不要做反应者／028

每一种情绪都有一剂镇静剂／030

转移注意力，别跟自己死磕／033

挑战反复思虑的做法／037

幽默能够让负面情绪远离你／043



目录

第三步

如何唤醒沉睡的潜意识

如何改变你的潜意识 / 050

你相信什么，你就是什么 / 054

巧妙运用心理控制技巧 / 058

让信念重生 / 060

放轻松点，别让有害思维控制你 / 065

有意识地选择引导理性思维 / 068

第四步

开启正能量接收天线

不要被不良想法催眠了 / 072

受催眠的人 / 075

我们都在催眠别人或被催眠 / 078

悲观情绪：总感觉自己比别人差一截 / 081

乐观情绪：每个人都是一块金子 / 084



目录

第五步 快乐是可以培养出来的

- 快乐地活着 / 090
- 趁着年轻，享受快乐吧 / 092
- 做自己想做的事最快乐 / 095
- 外表的丑美不会影响快乐 / 097
- 快乐需要付出代价吗 / 099
- 坚持 30 天，培养快乐的心 / 104

第六步 信念是万能的开始

- 每个人都有成功的潜力 / 110
- 激发潜力的运转 / 112
- 召唤、获取、激励 / 115
- 你尝过成功的感觉吗 / 117
- 信念力与成败 / 122
- 每个人都会有消极的失败感 / 125
- 选择想要的人生，你就会拥有 / 129



目录

第七步 『心像』的想象空间

催眠的力量／134

将自己想象成一位成功者／138

『彩排练习』是一种震撼的想象力／143

『心像』的秘密／146

『心像』的神秘力量从哪来／150

教你如何进行『心像』练习／152

第八步 发现自身独有的潜质

个性美／158

没有个性就是抑制／161

口吃是抑制的产物／164

过于谨慎更容易出错／169



目录

不要活在别人的世界里 / 173
 不要活在别人的言论里 / 176
 倾听内心的声音 / 179
 时刻记住：世界是平的 / 182

第九步 你修炼成功了吗

你成功了吗 / 188
 描绘成功 / 191

智商是不确定性的 / 196
 最可怕的怀疑是怀疑自己 / 199
 最成功的是接受自己 / 203

第十步 最需要的测试

心态测试
 ——挫折只是正常的人生反应 / 210

006



目录

欲望测试

——尊重内心世界 / 223

人性测试

——心灵力是最真的声音 / 227

目标测试

——时刻都在计划着 / 231

思维测试

——什么样的选择决定什么样的生活 / 235

信念测试

——信仰的魔力 / 238

问题测试

——世界上的任何事都是能解决的 / 243

读懂自己，世界才会读懂你 | 第一步



○任何时候，不论年龄大小，只要改变自我意象，你就可以开始完全不同的新生活。

○调查研究表明，不低于 90%的人对自己身体的某一部分并不满意，但事实上我们当中不会有 90%以上的人外表不正常。

○一个人在努力完善自己的过程中并不是孤立无援的。每个人都有与生俱来的“求生本能”，这种本能可以促使我们得到健康、幸福，进而享受美好的人生。



认识自己

自 20 世纪 60 年代，心理学开始蓬勃发展。有关“自我”的新理论、新观念开始出现在临床心理学家、精神病研究专家中间。这些惊人的研究成果，带来了人的思维、性格甚至生活的巨大变化——害羞内向的女孩变得活泼而开朗；屡屡失败的人成了成功者，等等，不胜枚举。显而易见，“真我”的发现能够改善不良的现状，它揭示了成功与失败、爱与恨、痛苦与幸福之间有根本区别的原因所在。

如今，“自我揭示”类的心理学书籍越来越多，并渐渐演变成一种时尚理论——认识“自我”才能改造“自我”。



时间和事实证明，认识自我可以帮你实现包括提高烹饪水平在内的任何目标。换句话说，任何事，你都可以通过运用心理学概念化难为易，从而解决它。

我想，揭示“自我”毫无疑问是现代心理学最重要的发现。揭示自我，控制自我，并为自己服务，会获得巨大的能量。

我们从童年到成年之后的成败、荣辱以及别人对我们的评价和看法形成了我们的“心像”，无论你是否意识到它，它是确实确实存在的。这是根据我们本身的看法形成的。它使我们在心理层面描绘了一幅关于“自我”的图像，这种想法和看法进入这幅图像，就变得“具体而真实”。你不会怀疑、质疑它，就像它变成了“事实”。

再具体一点，你所感知的一切，脑海中接收的信息，甚至你的天赋、才能，都是自我意象表现。就像你的想法决定你的行动一样，你无法背离你的“想法”。比如你竭尽全力去做一件事情，却没有完成，其原因并不是通常所说的意志不坚定，而是因为这一切听从于你的“意象”管理。

当一个人的自我意象是“我控制不了暴饮暴食”，抑或是“我没有时间运动”，那么他的自我意象会告诉自己“我很胖”。一旦这个想法变得具体（即“我很胖”），他甚至不能与自我意



象对抗。无论你是否竭尽全力尝试逃避自我意象，就算你能在短时间内逃避它，但随即会产生“反弹”，像一根被拉长的弹簧，一旦失去外力，很快就会恢复原样。

这种“反弹”效应无处不在，它涵盖了你生活的方方面面，你的工作、你的球技、减肥、人际关系等。

你的全部性格特征、做事准则，包括你的生活环境都是以你的自我意象为基础的。而事实上，我们的生活轨迹似乎也在证明着它的“正确”，从而成为一个循环。那么这个循环是恶性，还是良性？是要看具体情况来说的。

譬如，一个自视为“烹饪很糟糕”的主妇，总觉得自己的饭菜很难吃，如此她便有了“证据”。同样，一个相信自己“很棒”的推销员，会在工作经历中发现自己真的是一个很棒的推销员。由此，自我意象似乎已经成为我们对自己评判的一种“证据”。

我们很少意识到问题的症结其实是我们的自我意象，或者说对自己的评价。如果你告诉这个烹饪很糟的主妇，这一切不过是她自己的“想象”，那她很有可能会怀疑你是个疯子。她接着努力学习烹饪，但结果依旧不令她满意。相同地，你如果告诉一个“很优秀”的推销员，说你根本就很差劲，那么他很可



能会竭尽全力地干好这一行，证明给你看。所以，如果我们说服人们改变自我意象，无论是主妇的烹饪，还是推销员的赚钱能力，都会发生极大的变化。他们的“能力”是建立在某种根深蒂固的思维模式上的，这种思维模式可能他们自己都难以察觉，它一旦改变，将发生不可思议的变化。可以准确地说，任何时候，不论年龄大小，只要改变自我意象，你就可以开始完全不同的新生活。

很多人说，这些积极的思考自己也曾尝试过，但丝毫没有用。其实他们的“积极思考”要么用于考虑外部环境，要么用于考虑特定情况和性格缺陷。而自我意象才是实现目标的关键，人们往往忘了这一点。也就是说，如果对自己的看法始终很消极，却又想对某一特定情况进行积极思考，这无异于把新布料补在了旧衣服上。事实上，自我意象一旦改变，新的“自我意象”就会很容易产生。

自我意象是性格体系的基础，已故的普雷斯科特·莱基是研究自我意象心理学的先驱之一。他把人的性格看成一个“思想体系”，其中任何一种思想都要与体系中的所有其他思想一致。不一致的就会被体系排斥，不被信任，从而没有领导行动的效力。这个思想体系是以自我意象为基础的。莱基是一位教师，