

正思维 正能量

用正面思维激发正向能量

Positive Thinking
Positive Energy

【美】戴尔·卡耐基◎著
渡边◎编译

正思维 正能量

用正面思维激发正向能量

[美] 卡耐基 著 渡边 编译



图书在版编目 (CIP) 数据

正思维 正能量 : 用正面思维激发正向能量 / (美)
卡耐基 (Carnegie, D.) 著 ; 渡边编译. — 北京 : 中国
画报出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5146-0800-7

I. ①正… II. ①卡… ②渡… III. ①成功心理—通
俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第094918号

正思维 正能量 : 用正面思维激发正向能量

出 版 人 : 田 辉

著 者 : (美)卡耐基 (Carnegie, D.)

编 译 : 渡 边

责任编辑 : 卓 娜

出版发行 : 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话 : 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址 : <http://www.zghbcbcs.com>

电子信箱 : cpbh1985@126.com

经 销 : 新华书店

海外总代理 : 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷 : 北京中印联印务有限公司

监 印 : 傅崇桂

开 本 : 32开 (880mm × 1230mm)

印 张 : 9.25

字 数 : 186千字

版 次 : 2013年7月北京第1版 2013年7月北京第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5146-0800-7

定 价 : 29.80元

何为正能量

乐观、爱笑、阳光、勇敢、向上、对信念的坚守、对理想的不放弃和追求，这些就是正能量；忧郁、孤僻、抱怨、低沉、挫败之后的一蹶不振、无法控制的坏脾气，这些截然相反的情绪就是负能量。这两种能量像光明和黑暗一样充满这个世界，同时也存在在我们每个人的心里。能否坚守正能量，驱除负能量，成为为人处事成败的关键。“成功学之父”卡耐基曾说：“每个人潜意识里都有无数个自己，你所要做的，就是找出最好的那一个。”找出最好的自己，就是挖掘自身的潜力，找到正能量的自己。

正能量语录

患难可以试验一个人的品格，非常的境遇方才可以显出非常的气节；风平浪静的海面，所有的船只都可以并驱竞胜。命运的铁拳击中要害的时候，只有大勇大智的人才能够处之泰然。

——莎士比亚

不因幸运而固步自封，不因厄运而一蹶不振。真正的强者，善于从顺境中找到阴影，从逆境中找到光亮，时时校准自己前进的目标。

——易卜生

世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认清了生活的真相之后依然热爱生活。

——罗曼罗兰

朋友们，在你最悲观最失望的时候，那正是你必须鼓起坚强的信心的时候。你要深信：天下没有白费的努力。成功不必在我，而功力必不唐捐。

——胡适

一个好铁匠，总是盼望着一块好钢的出世，然后用奇特的方式，使它服从自己的意志，变成一把宝刀。

——莫言

记住自己随时都会死掉，是防止你陷入畏首畏尾陷阱的最好方法。你已经一无所有了，没有理由不去追随你的心。

——史蒂夫·乔布斯

好的习惯是一笔财富，一旦你拥有它，你就会终生受益，养成立即行动的习惯，你的人生将变得更有意义。

——比尔·盖茨

我永远相信只要永不放弃，我们还是有机会的。最后，我们还是坚信一点，这世界上只要有梦想，只要不断努力，只要不断学习，不管你长得如何，不管是这样，还是那样，男人的长相往往和他的的才华成反比。今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但绝对大部分是死在明天晚上，所以每个人不要放弃今天。

——马云

上帝制造人类的时候就把我们制造成不完美的人，我们一辈子努力的过程就是使自己变得更加完美的过程，我们的一切美德都来自于克服自身缺点的奋斗。

——俞敏洪

何为正能量？乐观、爱笑、阳光、勇敢、向上、对信念的坚守、对理想的不放弃和追求，这些就是正能量；忧郁、孤僻、抱怨、低沉、挫败之后的一蹶不振、无法控制的坏脾气，这些截然相反的情绪就是负能量。这两种能量像光明和黑暗一样充满这个世界，同时也存在在我们每个人的心里。能否坚守正能量，驱除负能量，成为为人处事成败的关键。“成功学之父”卡耐基曾说：“每个人潜意识里都有无数个自己，你所要做的，就是找出最好的那一个。”找出最好的自己，就是挖掘自身的潜力，找到正能量的自己。

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie，1888~1955年），被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父，人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。在美国，卡耐基的名字几乎和亚伯拉罕·林肯一样家喻户晓。

卡耐基的著作自问世以来，在近百年的时间里改变了千千万万人的命运。这其中包括发明之王爱迪生、相对论鼻祖爱因斯坦、印度圣雄甘地、《米老鼠》的父亲华特·迪士尼、建筑业奇迹的创造者里维父子、旅馆业巨子希尔顿、白手起家的台湾塑料大王王永庆、麦当劳的创始人雷·克洛克等等，正是卡耐基的思想激励和引导着他们走上了各自人生的巅峰。

为什么卡耐基能有如此的成就？为什么卡耐基的思想能够

复制无数的成功？除却卡耐基经世致用的学问体系外，对人影响更为深远的无疑是卡耐基自立自强、永远向上的精神，这种精神也就是今天最受关注和推崇的内在驱动力——正能量。

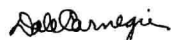
卡耐基虽然没有提出“正能量”这一概念，但他的思想和观念堪称“正能量”的肇始。卡耐基用他自身的真实经历告诉我们，要想勇敢地掌控自己的命运轨迹，就绝不能让自己内心充满自卑与挫败感。学习拥有乐观、易于与人交往的观念，在忧虑和挫败时用正能量给自己充电，在跌倒的地方重新爬起来。只要我们坚守这些信念，让正能量长存于心，我们的成就感和幸福度也就无疑将大大提升。

奋斗中的人需要正能量，就像沙漠中的鱼需要一场暴雨一样。在残酷的竞争中，在生活的重压下，焦虑、忧郁、空虚、亚健康、拖延症，这些负能量如影随形。身体的疾病尚有药物来治疗，心灵的麻痹却只能靠自己来唤醒。正能量就如同给心灵的一针强心剂，可以让人在短时间内找回自信，信心满满地面对一切挑战。我们每个人都需要这样的一针强心剂，以此来唤醒沉睡的激情，重新找回当初那个充满能量的自己！

当今的社会需要正能量。正能量是一种理智的激情，正能量是一份冷静的自持。在急功近利的浮躁生活里，我们需要对抗的太多，我们个人的力量又太小，好在心灵是可以相通的，能量也可以共享，一个人发散出去的正能量，就可以唤醒十个人的潜能。只要我们人人保持正能量，对负能量的人和事说“不”，我们就有理由相信我们会收获一个更美好、更阳光的未来。

发掘内心潜能，重塑正能量的自己。

积极发掘并利用那些你习惯忽略的潜能吧，这是本书希冀帮助你达成的唯一目的。

A handwritten signature in black ink, reading "Dale Carnegie". The signature is fluid and cursive, with the first name "Dale" and last name "Carnegie" clearly distinguishable.

戴尔·卡耐基

第一章 用正能量提升幸福度

- 充满正能量的人总是更容易快乐，他们的幸福度也更高
- 坚守正能量，做最好的自己 /002
- 不要让负面情绪毁了你 /013
- 把你的正向能量传递出去 /021
- 打败负能量，内心平和就是胜利 /027

第二章 用正能量获取好人缘

- 正能量就是人脉磁铁，可以源源不断地吸引关注
- 任何时候不要以负面情绪示人 /040
- 去赞美吧，就好像从来没有失望过一样 /051
- 想要打动别人，就要了解并激发对方的需要 /061
- 当遭遇不公待遇时，请记住自己的坚守 /072
- 用好正能量，俘获女人心 /079
- 坚持正能量，守住男人心 /089

第三章 提升吸引力，让更多的人喜欢你

- 正能量是阳光的生活态度，更是极具魅力的气场
- 告别孤僻，用真诚收获诚心 /100
- 不要吝惜你的微笑 /111
- 做一个善于倾听的人 /120

交谈的秘诀就是迎合对方的兴趣 /129

用正能量塑造自己的人格魅力 /134

第四章 不要让他人的负能量影响到你

——每个人的情绪都是光明与黑暗的战场

避免不必要的正面冲突 /142

反对者的意见也要尊重 /149

敢于反省，及时承认错误 /156

以友善的方式争取支持 /161

如何让持异见者赞同你 /168

第五章 用对方法，你也可以善解人意

——找到情绪的入口，才能进入他人的心

给别人说话的机会，就是理解的方式 /176

创造不谋而合的机遇 /181

换位思考是很重要的一环 /185

去理解，去同情 /189

激发他人的正能量 /196

戏剧性的表达让别人更容易接受 /202

激起对方挑战的欲望和兴趣 /205

第六章 练习自控力，让正能量做主

——当负面情绪来临，失控就意味着危险

不要急于批评别人，先反省一下自己 /210

- 颐指气使是交往中的大忌 /214
- 给别人留余地，自己才能游刃有余 /217
- 肯定他人的每一个细微进步 /221
- 给人一个值得保全的美名 /227
- 使他人乐意去做你所提议的事 /231
- 不用很难就可以改掉自己的坏脾气 /235

第七章 克服人性弱点，击败负面情绪

- 坚守正能量，走出孤独忧虑的世界
- 消除忧虑的灵丹妙药 /242
- 如何驱散工作中的坏情绪 /250
- 莫为琐事牵肠挂肚 /255
- 给忧虑设定底线 /263
- 从失误中吸取教训 /271



第一章

用正能量提升幸福度

——充满正能量的人总是更容易快乐，他们的幸福度也更高。

坚守正能量，做最好的自己

纵使人生充满了艰难困苦，我们也要在生活的重压之下，认清自我，守护自我本色，争取做最好的自己。

伊笛丝·阿雷德太太住在北卡罗来纳州的艾尔山，她曾经给我写过一封信。在信中她对我说：

童年的我十分害羞，对自身的肥胖异常敏感，其实我本身并没有那么胖，只是因为我的脸型把我的肥胖凸现出来。再加上母亲是一位保守的女性，她觉得最好不要把小孩子打扮得花枝招展，“衣服要宽松一些才耐穿，衣服窄小容易撑破”是她的口头禅。

在母亲的影响下，晚会活动与我无缘，我的兴趣爱好更是无法发展。直到上学以后，我仍然十分羞涩，甚至产生了低同学一等的自卑感。不论是在课余活动还是运动会上，我都不能施展自己的魅力。后来我嫁了人，成了一个成熟的女人，也依然改不了害羞的毛病。

丈夫比我大好几岁，他的几个兄弟姐妹，我的公公、婆婆都充满自信。他们全家人和睦相处，是我学习的好榜样。我一直希望自己能拥有他们那样的信心，全家人也对我照顾有加，然而我害羞的毛病却越发严重。

我变得更加孤僻，内心始终处于高度紧张状态，就连门铃的声音也能使我心惊肉跳。“失败”一词放在我身上一点也不过分。我不断地在丈夫面前掩饰自己的内心世界，每次遇到热闹场面，我都装得兴致勃勃，但却经常矫揉造作。我非常明白自己假装兴奋的做法很过分，也常常因此更加郁郁寡欢。结果，我越来越心灰意冷，不知道人生的价值在什么地方，甚至准备结束自己年轻的生命。

那么，到底用什么办法来挽救这位思想几近崩溃的女性，从而阻止她的自杀行为呢？

彻底使我摆脱这种不幸生活的，是我婆婆随口而出的一句朴素的家庭名言。

婆婆在某一天和我拉家常时，提起了她抚养我丈夫及几个兄弟姐妹的艰难岁月。当然，生活的困苦并没有把婆婆拖垮，却令她总结出一句至理名言：“尽管生活是这样艰辛，可我总是不断鼓励孩子们，让他们在重压之下守护本色。”谈话间，我猛地恍然大悟，正是因为我无法“守护本色”，总是去饰演那些与本性相违背的角色，所以才会产生灰心丧气的感觉呀。

我仿佛在一夜之间脱胎换骨，从此学会“守护本色”。我开始刻意了解自己，寻找自己真正的本来面目；我开始分析自己性格上的优势，并竭尽所能地了解色彩搭配与着装的艺术；我还学着根据自身条件进行化妆。由此，我由被动转化为主动，还参加了一些社团活动。最初，我只是在一个小社团里发言，但这种循序渐进的学习，使我渐渐从紧张不安向勇于表达自我的角色转变。

如今的我非常快乐，远远超出了自己最初的预想。并且，在面

对自己的孩子们的时候，我总是不忘把自己人生的座右铭告诉他们：“尽管人生如此艰难困苦，我们也要在生活的重压之下，守护自我本色。”这可是我在面临几乎是生死选择的情况下了解到的人生真谛。

原来，只消一句随口而出的朴素语言，就能改变一个女性的命运，拯救一个家庭。

詹姆斯·季尔凯博士也指出，一般情况下，大多数人都忽略了“守护本色”，而且，这一问题从古至今屡见不鲜，成为引发许多心理疾病或精神疾病的内在因素。譬如，安吉罗·帕屈曾经就幼儿教育方面的问题撰写过成百上千篇论文，并出版了13本专著，他一度无限感慨地说道：“有谁比那些不想认清自我、守护本色，却又一心想模仿他人、戴上伪装面具的人更痛苦呢？”

生活中，丧失自我、模仿他人的情况太多了。在好莱坞，这种情况更是比比皆是。好莱坞最知名的导演之一山姆·伍德曾经头痛地向我诉苦说：“哦，真不知道如何开导这些年轻又可爱的演员们，让他们守护自己的本色！”似乎有一种无形的毒素在侵蚀着他们，那就是他们居然都一致盼望自己能成为拉娜·特勒斯或克拉克·盖博，他们居然要抛弃自我，模仿出最多也只能算是二三流的东西。“知道吗，你们完全忽略了公众喜新猎奇的特性！”

山姆·伍德有着商人的风范，当导演之前他在一家房地产公司工作。在他的理念里，商界和影视圈都应遵循同一个黄金法则，那就是：坚守自我，拒绝模仿！像鹦鹉学舌一样丧失自我的人，永远不会成功！山姆·伍德在出色地执导了《再见，薯条先生》、《丧钟

为谁而鸣》等影片之后，再一次诚恳地重申了此意：“拒绝模仿，坚守自我，是演艺界最稳妥的做法。”

保罗·伯恩顿是某大型石油公司的部门经理，负责人力资源开发工作，他曾招聘过6万多名求职者，《求职绝招》一书就是他对自身工作经验的总结。一次，我们谈到应聘者在求职过程中最忌讳的问题时，保罗讲道：“天哪，这些求职者们是怎么了，他们干吗非要揣摩主考官的意思来回答问题呢？干吗不坦荡荡地敞开心扉？我们需要了解的是他们本身，无视自我才是求职之大忌。”

可想而知，许多丧失自我的应聘者是为为什么被淘汰出局的——他们可怜的努力都成枉然。有哪一家公司愿意要一个为了工作连自我都可以亵渎、矫揉造作的人呢，这与大家都讨厌假钞票是相同的道理。

卡西·黛利的父母都是普普通通的电车售票员，她没有傲人的家世，但却从自己不堪回首的经历中一点点悟出了以上道理。

当一个歌唱家是我从小的梦想，不过，我长相一般，而且，一张嘴就会露出满嘴的牙齿，显得十分难看。

我生平第一次当众表演是在新泽西州的一个夜总会的舞台上，由于牙齿令我非常不自信，于是我就尽量用上嘴唇遮住自己的牙齿，企图让自己显得漂亮一点儿。结果，我失败了，因为那活像在演一出滑稽戏——我得到的是满堂的倒彩。但是，夜总会的一个负责人认为我的演唱才能没有充分发挥出来，他语重心长地说：“我从头至尾仔细观看了你的‘滑稽戏’，我知道，你不过是想让自己在观