

伟大导师的心灵励志精粹 改变人生的正能量修习书

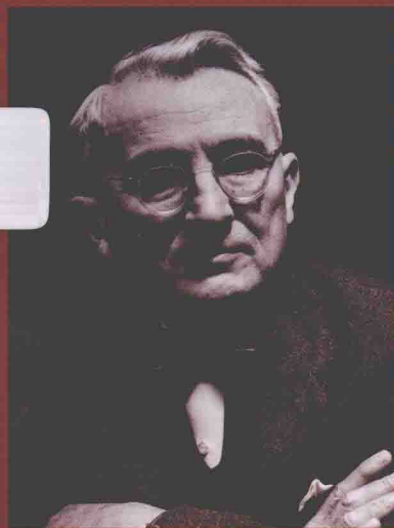
卡耐基 人生 正能量

刘佰龙 编著

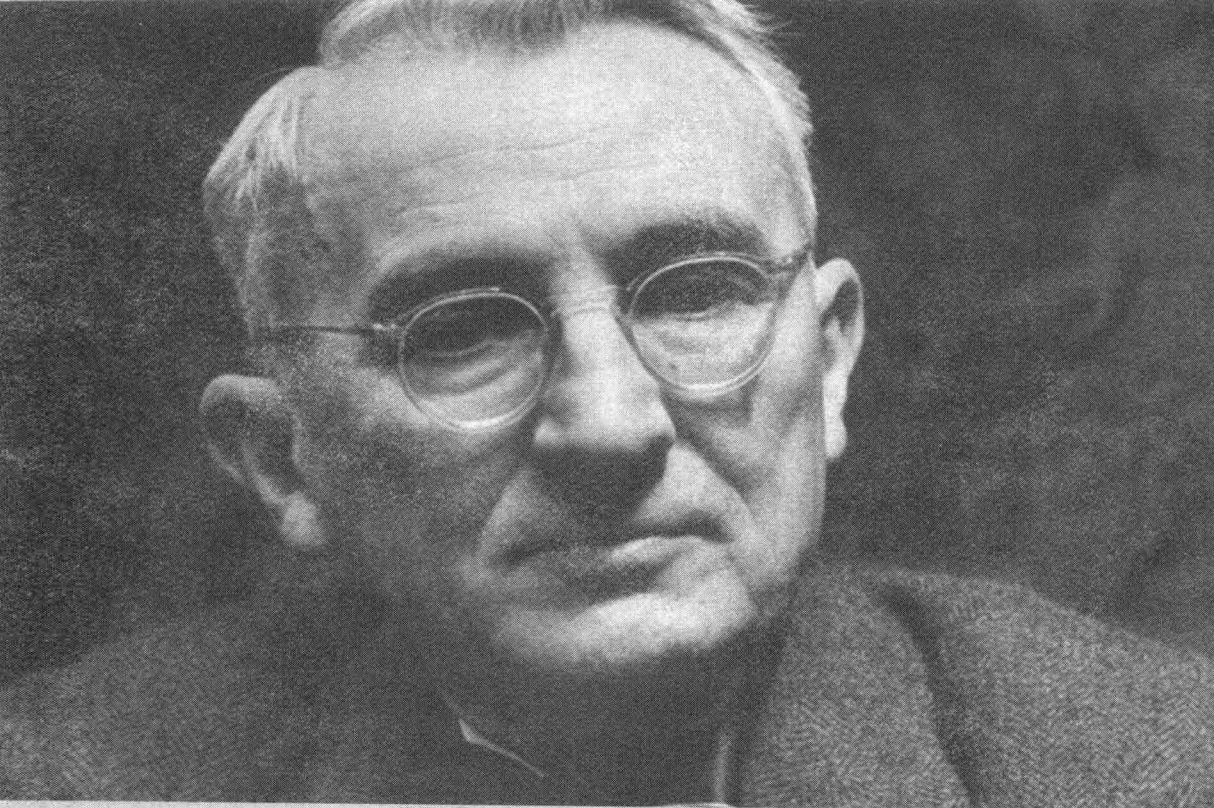
Positive Energy
Dale Carnegie

20世纪最伟大的心灵导师戴尔·卡耐基帮助你唤醒心中的能量巨人，助你清除所有阻碍成长的负面能量，让你在正能量的包围中，发现并选择新的方向，拥抱幸福人生！

在出版史上，没有任何一本书能够像卡耐基先生的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个世纪后，还能占据我们的畅销书排行榜。



中国纺织出版社



卡耐基 人生正能量



*Ka Nai Ji
Ren Sheng Zheng Neng Liang*



中国纺织出版社

内 容 提 要

戴尔·卡耐基,被誉为美国现代成人教育之父,美国著名的人际关系学大师,卡耐基利用了大量普通人不断努力取得成功的事例,通过演讲和书唤起无数陷入迷惘者的斗志,激励了许多人从失落的人生中解脱出来,重新取得辉煌的成功。

本书精心提炼出卡耐基的正能量思想精华,列举了许多关于卡耐基亲身经历或讲述的真实故事,通过生动鲜活的例子教会读者学会如何积聚正能量,如何将负能量转化为正能量,如何充分发挥正能量,修炼阳光心态,从而全面提升自我,打造圆满人生。

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基人生正能量 / 刘佰龙编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5064-9888-3

I. ①卡… II. ①刘… 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162845号

策划编辑: 闫星 责任编辑: 曲小月 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 19.5

字数: 248千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

戴尔·卡耐基，被誉为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；同时，他被誉为20世纪最伟大的心灵导师和成功学导师。在20世纪早期，美国经济陷入大萧条，战争和贫困致使人们失去了对美好生活的愿望。在这个时候，卡耐基作为正能量的代表出现了，他独辟蹊径，开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发为一体的教育方式，同时运用了社会学和心理学，对人性进行了深刻的探讨和分析。在这个过程中，卡耐基利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过演讲和著书唤起无数陷入迷惘者的斗志，激励了许多人从失落的情绪中解脱出来，重新取得辉煌的成功。直到今天，卡耐基仍是众多失意者的心灵导师，指引着那些在黑暗中迷路的人找到前进的方向，帮助了无数的人成为拥有正能量的人。

在宇宙中，既充满了正能量，也充斥着负能量。我们生活的世界，是被正能量支配着的。其实在生活中，每一个人都具有能量场，人的一生就是一个耗量过程，假如我们不进行人为的控制，那这个人的能量就只会减弱而不会增强。正能量是代表积极向上的能量，能给人以重新焕发的精神活力。有的人乐观积极，对生活充满热情、希望和信念，就像一个正能量磁场，可以补充或改造四周较弱的负能量磁场；同时，这些人的正能量还能吸引并增强小的正能量磁场，在遇到较强负能量的时候，往往可以起到中和的作用，会逐步减弱负能量给我们带来的负面影响。简而言之，那些浑身充满正能量的人，在人际交往中往往是受欢迎的。无疑，戴尔·卡耐基正是这样一个充满正能量的人；不仅如此，他还能够通过具体有效的方



法将正能量传递给别人。

在本书里，列举了许多关于卡耐基亲身经历或讲述的真实故事，通过生动鲜活的例子，向您传递源源不断的正能量。假如幸运的您拥有了这本书，那将是您人生新方向的开始。

编著者

2013年6月

目 录

上篇 幸福生活，用正能量来加持

第1章 心向着阳光，拥抱正能量.....	003
负能量从哪里来.....	003
心向阳光，摆脱负能量.....	007
为什么人会遭受负能量的折磨.....	010
别担心背后有阴影，因为你前面有阳光.....	012
负能量将危害人的身体健康.....	014
第2章 把心门敞开，释放负能量.....	017
正能量的消耗会带来巨大的压力.....	017
通过正确途径释放负能量.....	020
嫉妒源于内心负能量的滋长.....	022
正确对待嫉妒，释放负能量.....	025
抱怨是让人上瘾的麻醉剂.....	027
把心门打开，学会接纳自己.....	030
第3章 唤醒觉知力，激发正能量.....	033
摆正心态，不要庸人自扰.....	033
无法改变，就选择接受.....	036
忙碌会帮我们赶走忧虑.....	038
不为琐事而烦忧.....	041



乐观，本身就是一种正能量.....	044
卸下负重，轻松前行.....	046
第4章 心也可以缔造天堂，积聚正能量.....	049
不因挫折而一蹶不振.....	049
若只有柠檬，就做一杯可口的柠檬汁.....	051
活在当下，只是为了今天.....	054
把每一天都当作新生.....	056
充分享受生活的快乐，感受生命的真谛.....	058
别为过去和未来烦恼.....	060
让每一天都快乐.....	062
第5章 积极地思考，制造正能量.....	065
将目光放长远，让未来充满希望.....	065
努力思考，将不幸转化为正能量.....	068
心中有梦，随时为自己补充正能量.....	070
信念，是永远的正能量.....	072
思考失败，让它成为我们前进的正能量.....	074
努力挣脱陈旧思想的束缚.....	077
第6章 和谐地交际，传递正能量.....	080
给对方一个美誉.....	080
含蓄地指出对方的错误.....	083
让对方认为是他自己的想法.....	085
妙用激将法，调动对方的积极性.....	087
巧妙地灌输思想.....	089
意外的赞美可以适时改变对方.....	091



第7章 不钻牛角尖，提高正能量	094
不要做无谓的坚持	094
跳出框框，创造正能量	096
不要去追求不属于自己的生活	099
钻死胡同的人，只会被负能量围困	102
过分地执著会束缚自己	104
学会适时改变	107
完善自我，正确认识正能量	111

中篇 完善自我，正确认识正能量

第8章 性格正能量，活出全新的自己	113
不要让过去成为现在的负担	113
鼓起勇气，做自己想做人	116
推开那扇“虚掩的门”	118
抓住擦肩而过的机会	121
今天的我远胜于昨天	123
第9章 气场正能量，做能量强大的人	127
微笑，拉近彼此的距离	127
多关注对方，让对方感觉是“主角”	130
真诚沟通，产生意想不到的效果	132
用你的热忱传递正能量	135
精练的语言很有力	137
第10章 心态正能量，平凡中寻找乐趣	140
相信自己是最好的	140
逆境之中，更能积聚正能量	143



以积极心态面对不幸.....	145
放下冷漠，感恩世界.....	148
笑纳命运赐予的磨难.....	151
不被眼前的困难吓倒.....	153
第11章 思维正能量，从问题中找机遇	156
用长远的眼光看待人和事.....	156
学会思考，让失去成为收获.....	159
思路开阔，走在人前.....	161
多个角度看问题.....	163
独立思考，创新思维.....	166
意想不到的思维变通.....	168
第12章 情绪正能量，快乐可以练出来	171
理智看待事物，不被情绪所左右	171
抱怨只会削弱正能量.....	174
我的心情我做主.....	177
释放压力，拒绝负能量.....	179
让快乐成为一种习惯.....	182
不要用别人的错误来惩罚自己	184
第13章 沟通正能量，人际交往无障碍	188
一个招呼也不容忽视.....	188
给对方留下美好的第一印象.....	191
倾听，永远比诉说重要.....	193
想钓到鱼，必须下鱼饵.....	196
谨慎使用“夸张的赞美”	198
主动认错，更容易获得原谅.....	201



第14章 信念正能量，坚定者勇而无畏	204
树立目标，不要再迷茫	204
敢想敢做，你一定行	206
梦想是一颗快乐的种子	209
信念，照亮了前方的路	211
不放弃，梦想就一定会实现	214
完满生活，正确运用正能量	217

下篇 完满生活，正确运用正能量

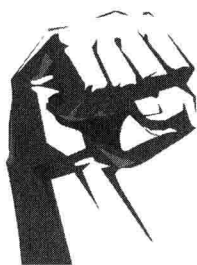
第15章 社交正能量，助你轻松搭建人际圈	219
学会微笑	219
学会尊重他人	221
幽默是最好的和谐剂	223
站在对方的角度看问题	226
真诚的赞美，更易打动人心	228
舍得给别人甜头	231
第16章 团队正能量，让你拥有无限附加值	233
成立自己的团队	233
用人所长，扬长避短	236
只有平庸的将，没有无能的兵	239
团队合作，积聚正能量	241
给团队一个梦想	243
第17章 职场正能量，让你的成功不那么难	247
不要只为了钱而工作	247
拒绝懒惰	250



全力以赴，尽职尽责	252
辛勤工作，获取成功	255
罗马不是一天建成的	258
吃掉那只青蛙	260
第18章 生活正能量，保持激情让身体放松	263
关注饮食，远离亚健康	263
合理释放负面的情绪	266
身体健康靠运动	269
谨防心理疾病	271
学会对自己微笑	274
第19章 恋爱正能量，爱情是生命的魔法师	277
让对方感觉到自己很重要	277
爱情在逆境之中越发炙热	279
选择最合适的，而不是最好的	281
爱情，需要呼吸	284
爱情，拒绝束缚	286
让爱情掉进“蜜罐”	289
第20章 婚姻正能量，家庭美满是最大的幸福	292
学会原谅他	292
被误会也要学会理解	294
不要总想着男人按照自己的意愿做事	297
不忘对他说几句鼓励的话	299
参考文献	302

上篇

幸福生活，用正能量来加持



能量，似乎听起来更像是一个物理词语，而跟我们那些抽象的生活毫无关系。不过，生活中一直有一种支撑我们不断前进的东西，那就是正能量。试着将人体比作一个能量场，通过激发内在潜能，能够让人呈现出一个新的自我，从而变得更自信、更有活力。所以卡耐基说：幸福生活，需要用正能量来加持。

第1章 心向着阳光，拥抱正能量

成功大师卡耐基认同这样一句话：“如果你背后有阴影，别担心，那是因为你前面有阳光。”其实在这个世界上，阳光的分布从来都是不均匀的，在许多不为人知的角落，或许只有阴影和阵阵寒意。但请别忘记，只要我们心向着阳光，那就一定会怀抱希望，从而拥抱正能量，为前进的步伐加油。

负能量从哪里来

负能量与正能量相对，电影《神探亨特张》使“负能量”这个词语开始流行起来。在卡耐基看来，负能量是一种快速降低人的情绪，使人陷入低沉的东西。换言之，就是负能量只会让我们变得越来越糟糕，甚至最后将我们吞噬。我们经常用来安慰人的一句话是“人生不总是一帆风顺的”，但似乎这句话的效用只会发生在我们说给一些失意的人时。实际上，我们自己似乎从来没有去深思这句话的含义，一旦发生了许多让自己不开心的事情，我们会想到逃避，甚至开始在体内滋生一系列负能量：自卑、贪婪、嫉妒等。而这些将会摧毁我们好不容易建立起来的自信 and 成功，一步步将我们拉入深渊。

卡耐基讲过一个主人公名叫里昂的故事：里昂多年以来一直担任西蒙出版公司的高层主管，目前是纽约州纽约市洛克菲勒中心袖珍图书公司的



董事长。

在过去的15年里，里昂每天都需要把一半的时间用来开会和讨论问题，比如这个问题应该这样还是那样；或者这个问题根本不用理会，这时里昂都会表现得异常紧张，坐立不安，在房间里走来走去，与下属讨论并不停地争辩，直至将会议开到晚上。散会时，里昂总是感到精疲力尽。

这样的日子重复了很多年，里昂以为他这一辈子都会这样，不过有时也在想，或许会有更好的办法。在这之前，如果有人告诉里昂，减少四分之三的会议时间，可以消除四分之三的紧张感，那里昂会觉得这个人真是盲目的乐观主义者。不过，在经过很长时间的摸索之后，里昂觉得这真的可以。对此，里昂是怎么做的呢？

第一，里昂马上停止了那套15年来会议中一直使用的程序，比如在以前，里昂会跟那些同事先报告一遍问题的细节，最后再询问“我们该怎么办呢？”

第二，里昂订下了一条新的规矩，任何人想要问他问题，必须事前准备好一份书面报告，并准备三个问题：

1.到底是出了什么问题？

在过去我们这种会议一般都要开一两个小时，但是大家还弄不清楚真正的问题在哪里，大家经常是愿意讨论问题，却不愿意提前写出来所讨论的问题究竟是什么。

2.是什么导致了问题的出现？

回想过去的会议，里昂惊奇地发现，这种会议虽然浪费了很多时间，但是最后却没有找出导致这个问题出现的原因。也就是说，这个会议根本没有达到预期的效果。

3.怎样来解决这些问题？

出现了问题肯定需要解决，在过去的会议上，只要有一个人提出了一个解决方法，就有其他的人为此跟他争论，结果常常是说着说着就说到了别的话题，直到开完会，还没有找到解决问题的办法。



当里昂提出这样几个问题之后，他说：“过去那些跟我一起开会的人，经常会在会议上绕圈子，却从来没有想出过切实可行的解决方法。现在，我的下属很少会拿着他们的问题来找我了，因为当他们发现需要回答我上面这几个问题时，已经在仔细思考问题了，当他们做了这些之后，就发现大部分问题都不需要再来找我商量了。”

以上就是里昂摆脱负能量的过程。在过去，每当里昂结束一个会议时，总感觉很累，而且感觉更糟糕的是既浪费了时间，又没有解决问题，却根本没达到自己想要的效果。这样长此以往，最终的结果是里昂对开会越来越提不起精神，甚至一听到“开会”这两个字就会害怕，这其实就是一种负能量，它不断地使人否定自己，打击自信心，最终变得更糟糕。



正能量提示

不要否认，负能量一直存在于我们的潜意识里，就像一个魔鬼，只是在我们没唤醒它的时候，它就像一个熟睡的孩子；一旦触动，则会影响我们的身心，乃至一生的幸福生活。在每个人的身体内部都潜伏着负能量，它通过潜意识微妙地影响我们生活中的每一件事。看似它的存在可以忽略不计，但其实它占据了属于强大的正能量的空间。

卡耐基认为，在生活中每个人都有面对困难和痛苦的经历，它们显然是负能量的来源，而且到最后人们会发现，这些痛苦糟糕的经历带来的创伤会在自己内心某个地方留下情感的伤疤，成为挥之不去的阴影。当然，负能量不仅仅来自于这些糟糕痛苦的经历，甚至有时候生活中的小事也有可能成为我们负能量的来源。

1. 喜欢轻易下结论

人们或许不知道，轻易下结论是一个隐蔽的陷阱，它会让我们很容易把一个人的行为和他的为人联系起来。其实关键点在于，我们在不同的时间有不同的处事方式，这会带来多方面的变化，每件事情的变化都会影响



到我们的情绪以及自控能力和对待他人的方式。

2.喜欢比较

许多人都有攀比心，这其实是一种不健全的心态，因为在竞争激烈的环境下，我们更应该清楚，有人会成功，就会有人失败。生活并不是和其他人的一场竞赛，我们只需要做好自己，成为自己梦想中的那个人，永远不要沉浸在攀比的游戏之中。

3.总觉得自己很委屈

许多人总是存在这样一种心理，好像全世界只有自己最委屈，从而始终扮演着一个受害者的角色。其实，这是我们不愿意承担个人责任的表现，假如我们总觉得自己很可怜，那我们就会长期处于一个自卑、自闭、负面而狭隘的状态，我们会拒绝正能量的加入，导致最后受到更多的负面影响。

4.总看到事情不好的一面

其实，这个世界是美好的，但我们的知觉影响着我们看待事情的方式。假如我们总是看到事情不好的一面，那我们的感受将极其糟糕，那些糟糕的感觉会不断地被扩大，而良好的感觉则会被缩小。于是，负能量就会在我们体内滋长，日积月累将毁掉我们原本美好的生活。

5.总想找个替罪羔羊

当一件不好的事情发生时，我们总会问：这是谁的错？之所以会问这个问题，主要是想找出该对这件事负责的人，希望把责任推到别人身上，让自己得到解脱。虽然我们暂时释放了一些负能量，但是这会让我们的性格受到损害，这时勇敢地承担责任，才是让自己强大起来的方式。

6.想讨所有人的喜欢

不管你是谁，在这个世界上总会有人喜欢，也总会有人不喜欢。或许，有人会同意你的观点，也有人会反对你的观点。但不管怎么样，在任何时候都不要为了迎合他人的喜好而改变自己，世界上没有两片一模一样的叶子，人也是一样。如果你总是在为了讨好别人而刻意改变自己，那只会逼着自己走入无限的困惑之中。只有找到真正的自己，你才会坦然地