



我……

因为我……

成功

思维

与戴尔·卡耐基的自然对话

戴尔·卡耐基的智慧真言，揭开了心灵潜藏的无穷力量。

短短的话语，轻松的领悟。

只要跟随直觉的声音，将可成功的导引出新的视野。

Active thoughts is a true  
key of success

成功学大师  
[美]戴尔·卡耐基 著

王岩

编译

大手笔，大智慧

戴尔·卡耐基呕心沥血之钜著！

大师版税至高作品，国内首次出版！



延边人民出版社

B848.4-49/60

**我成功，因为我**

**思考**

[美] 戴尔·卡耐基 著

王 岩 编 译

延边人民出版社

责任编辑：肖玉梅

版式设计：朴贤淑

### 图书在版编目 (CIP) 数据

我成功，因为我思考 / (美) 卡耐基著；王岩编译，  
延吉：延边人民出版社，2002. 12

ISBN 7-80648-907-X

I. 我... II. ①卡... ②王... III. 成功心理学  
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 092080 号

## 我成功，因为我思考

(美) 戴尔·卡耐基 著      王 岩 编译

出版：延边人民出版社

发行：延边人民出版社

印刷：北京鑫富华彩色印刷有限公司

印数：1 5000 册

850 × 1168 毫米 32 开

5.25 印张 120 千字

2002 年 12 月第 1 版

2002 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-907-X/G·79

定价：16.80 元

版权所有·翻印必究

敬告读者：《我成功，因为我思考》一书只有软精装四色彩色印刷本是正  
版，任何平装本、单色本均为非法出版物，敬请广大读者购买正版。

被译成四十一种文字，  
全球销量超过二千万册，  
荣获亚马逊书店之五颗星最高评价。

# 思考

Active thoughts is a true key of success

与戴尔·卡耐基的自然对话

戴尔·卡耐基，一个誉满全球的成功学大师，一个当之无愧的成人教育大师，为我们展现了他超人一等的思想智慧。

在本书中，借两个小天使，帮助一个年轻人从困顿中走向成熟，走向成功的故事，向我们阐述了“积极思考”的力量。





**积极思考的精要 成功的必然法则**

相信自己  
保持充沛的精力  
创造快乐  
停止愤怒和懊恼  
我不相信我会失败  
改掉忧虑的习惯  
解决不顺心的事  
放松心情  
调节身心

**两个小精灵，一对小天使，  
妙语说解迈向成功途径！**

## 代序

# 积极思考 成功在握

说到成功学，就不能不谈“积极思考”，因为它是成功学里的主导思想之一。而提起“积极思考”，人们很自然地想到戴尔·卡耐基。戴尔·卡耐基一生奔走鼓吹倡导的就是积极思考。他鼓励人们以积极乐观的态度奋发图强，确立目标锲而不舍，以臻致胜成功的人生境界。《我成功，因为我思考》就是其中极具代表性的一部作品。

戴尔·卡耐基是美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种将演讲、推销和传授做人处世、智力开发融为一体的独特的成人教育方式。“美国卡耐基成人教育机构”、“国际卡耐基成人教育机构”和它们遍布全世界的分支机构，多达一千七百余个。接受这种教育的，不仅有明星巨商、各界领袖，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了20世纪的几代人的生活 and 命运。

在20世纪50年代的美国，成功学之父拿破仑·希尔创设的拿破仑·希尔协会在美国社会当红之时，戴尔·卡耐基就是希尔博士各项成功学活动中的号召鼓吹者，其后数十年，戴尔·卡耐基在美国乃至国际间的影响力持续扩大，尤其他的励志著作销售突破二千万

册，而且本本畅销，年年常销。

如前所述，《我成功，因为我思考》是其代表性的著作。然而，遗憾的是，这部煌煌巨作出版多年以来，中国读者始终难以“一睹芳容”。延边人民出版社虽地处边陲，却心通天南地北，深知读者获求一读本书的愿望。此次，经多方运作，终于让成人教育大师讲述成功的巨著成功地在中国登陆，呈现给亲爱的读者。以书结缘，本书算是我们献给读者的一瓣心香。

戴尔·卡耐基立说著书只有一个重心，就是从不同的角度和层面，通过不同的时空置换，阐述积极思想所创造的奇迹。

戴尔·卡耐基的学识极其渊博，对于人性的观察，尤其深刻入微，故其著作所谈，均为人性问题，从人出发，以人为本，尤其是谈论一些平平凡凡的普通人物，是记述他们在遍尝人世间的痛苦失败后，通过积极思想的激励，发挥主动精神，重新打造命运的忠实记录。书中所提出所有故事，都是真人真事，都极具说服力与感染力，能激发读者积极奋发的斗志，尤其遭逢困境，情绪低落，人生迷茫之时，他的著述，更如一盏明灯，指引人生的方向。

## 目 录

- 第一章 相信你自己 / 1
- 第二章 平静的心灵使你产生力量 / 17
- 第三章 何保持充沛的精力 / 29
- 第四章 如何创造快乐 / 41
- 第五章 停止愤怒和懊恼 / 51
- 第六章 如何获得最佳结局 / 65
- 第七章 我不相信我会失败 / 79
- 第八章 如何改掉忧虑的习惯 / 95
- 第九章 如何解决不顺心的事情 / 103
- 第十章 如何治疗身心失调 / 113
- 第十一章 积极思考就是力量 / 119
- 第十二章 只要放轻松，其实不费力 / 133
- 第十三章 心痛的处方 / 144
- 第十四章 如何人见人爱 / 151



## 第 1 章

# 相信自己

人们只知道地面上道路纵横，却不知地下也是路路相通。在本故事发生的那个城市，地面上高楼林立，车水马龙，地面下是一座不为人知的迷宫，一座条条道路不知始终的地下迷宫。不过，你别以为因为这里见不到阳光，这里黑暗，就只能是一片死寂。不信，你听，两个小东西在对话呢。

“灰灰老弟，多日不见，去哪儿发财了？”一只快乐的小老鼠翘着鼻子，支楞着两只圆耳朵，俏皮地问。

“唉，乐乐，你又拿我开心。”被称为灰灰的小老鼠怯怯地说。

“哟，出什么事儿了？看你瘦成这个样子。”看看明显消瘦的同类，再看看自己肥硕的身体和油光发亮的皮毛，乐乐没有恶意但却不无得意地问道，同时，长长的尾巴在身后盘了个漂亮的弧形。

“唉，”灰灰叹了口气，“老J博士外出演讲，十多天了没回来。他家一点吃的都没有。我前些天贮备的奶酪早吃光了。”灰灰忧伤地说道。

“我拷！你们东家怎么净演讲？都讲点什么？”乐乐一副老兄的样子。

对了，顺便交待一下，“东家”是鼠辈之间的行话，说直白点，就是鼠辈寄居的人家。你说这世道闹的，过去剥削



佣人的人是东家，现在整个儿一底朝天，东家成了被鼠辈剥削的对象。不过，入乡随俗，在我们走进鼠辈世界时，不妨就用鼠辈的称呼吧。

灰灰的东家名叫老J，是著名的教育家、心理学家和作家，别人尊称他老J博士。他全部精力都用于励志教育、讲演和励志书籍的写作，倡导“积极的思考”。灰灰呢，与老J博士上下为邻，分而居之。强调一下，灰灰可不是老J博士的宠物，它只是借老J博士书房地下的一角而居，居所有通道与地下迷宫相连。

乐乐的东家是一位叫汉塞尔的年轻人。汉塞尔先生呢，是一位兵头将尾——部门主管。乐乐寄居在他卧室的地下，它的居所也有通道与地下迷宫相连——这也就是为什么我们的乐乐和灰灰今天在地下迷宫相见的原因。

好了，先介绍到这儿，让我们继续听两个小精灵对话：

“唉，我也不太懂，好像是什么自信、快乐之类的。反正常有人来向老J博士求助，来时愁眉苦脸，走时都高高兴兴。”看得出，灰灰为有老J博士这样的东家而自豪。

“嘻！难怪你瘦成这样子！搞学问的人都斯斯文文的，你甭指望他大吃大喝，随手乱放食物。”乐乐一脸的不屑。“瞧我们汉塞尔先生，桌上美食不断，大块的奶酪，成杯的葡萄酒。”乐乐夸耀着，眼睛眯了起来，仿佛正在品味奶酪和葡萄酒。

灰灰自卑地低下了头。

乐乐仍旧滔滔不绝：“汉塞尔先生有个习惯，每次在外面碰到不顺心的事，回家便大吃大喝一顿。吃饱以后，桌子都不收捡，倒头就睡。这可是我最高兴的时候，不仅吃得好，吃得饱，还吃得悠闲——汉塞尔先生可好了，对我们鼠辈一点儿也不讨厌，当着他的面我都敢上餐桌大吃大喝——汉塞尔先生还对我笑呢。”

“那他一定很孤独。”灰灰小声说道，“有烦恼的人都很





孤独，孤独的人需要伴侣，没有人作伴儿的时候，一只老鼠都会让他开心和感到可爱。”

乐乐眨巴眨巴眼睛，没有说话。过了一会儿，小东西突然眼珠一转，对灰灰说：“老弟，到我‘寓所’去做客吧。今儿我那儿又要改善生活——汉塞尔先生在外面又碰上了麻烦事，正在家里大吃大喝呢。”

灰灰红着脸无力地低下了头。“咕咕”，这时它才发现肚子叫得厉害。

“好吧。”灰灰怯怯地答应了。

乐乐在前，灰灰在后，两人，噢不，两鼠在迷宫的地道里七转八绕，来到乐乐的家。它家的大门在汉塞尔先生的床脚下，门口躺着一只汉塞尔先生弃之不用的大拖鞋。这只大拖鞋挡在门口，就像一道屏障，使我们乐乐的小家既黑暗又温暖——噢，别忘了，我们的乐乐是只老鼠，黑暗与光明相比，它更喜欢前者。此外，这只大拖鞋还使我们的乐乐避免了不必要的骚扰。

乐乐推开大拖鞋，汉塞尔先生的卧室整个儿呈现在眼前。只见汉塞尔先生斜趴在餐桌上——顺便提一下，汉塞尔先生生活懒散，一间卧室既是生活起居之处，又是餐厅，还是书房——尽管书架上就散落着那么几本书——他手里抓着一只空酒瓶，眼睛闭着，嘴唇一动一动的，正在说着什么。

“他在说什么？”灰灰问乐乐。

“噢，汉塞尔先生在说：‘上帝啊，帮帮我吧，公司派我明天去加州追讨欠款。讨回来，我将前途无量，否则就完蛋了。可是不行，我讨不回来，我要完蛋了’。”乐乐为妙为肖地学着人的嗓音说。

看上去，汉塞尔先生的表情是那么痛苦，十分令人同情。

灰灰看着不禁同情，小声说道：“公司既然派他去讨债，肯定是觉得他能胜任。怎么自己对自己这么没信心?!”说着，竟然落下了几滴鼠泪。

怎么，你问灰灰干吗流泪？同命相怜呗。

乐乐呢，它可是一点也不难过。不仅如此，它还嘲笑灰



我成功，因为我思考

灰：“嘻！在那个做学问的老J家里住久了，也跟着变迁了。傻帽！呆子！”

灰灰知道乐乐就这么个人，噢不，就这么个鼠。心直口快，但没恶意，就没吱声。

两只小老鼠在床上叽叽咕咕的声音被汉塞尔先生听到了，他先睁开迷离的醉眼，看见了乐乐和它带来的伙伴。汉塞尔先生显然十分高兴，他朝灰灰微微一笑，表示欢迎。

尽管如此，有汉塞尔先生趴在餐桌上，乐乐不好意思也不敢明目张胆地带着灰灰立即跳上餐桌开吃。

汉塞尔先生仿佛明白了乐乐的意思，慢慢直起腰，举起空酒瓶又往嘴里滴了几滴，然后趑趄趑趄地回到床上躺下了。

乐乐一个箭步上了餐桌。灰灰有点犹豫，因为它从没在人面前如此大胆、放肆过。在乐乐的再三催促下，才慢慢地爬了上去，细细地吃起鲜美的奶酪来。

酒足饭饱，乐乐带灰灰回到它自己的卧室。乐乐为自己感到自豪和骄傲，灰灰却怎么也高兴不起来。

“怎么了，老弟？”乐乐问。

“汉塞尔先生真可怜。”灰灰说。

“嘻！又犯呆了！人类是高级动物，思想复杂，总是自寻烦恼！”

“我们该帮帮他。”灰灰说。

“怎么帮？就靠咱们两只鼠？别说是老鼠，就是上帝也帮不了他。”

灰灰眨着眼睛不吭声。

我们的灰灰在想什么呢？噢，它想起了它的东家老J博士，有那么多人来向老J博士求助都高兴而归。老J博士还写书，把自己的教育思想和碰到的事例写进书里去。有人来向他求助时，他还把自己的书赠几本给他们呢。“汉塞尔先生要是能看到老J博士的书，也许就会精神起来呢。”灰灰心想。

一个大胆的计划在灰灰的头脑里产生了。我们可爱的小精





灵要从老J博士的书架上为汉塞尔先生拿一本书，一本曾经改变了许多人的命运，也必将改变汉塞尔先生命运的书。

灰灰顺着地下迷宫的通道回到自己的家——老J博士书房的地下。它家的大门开在书架后面的角落里，十分隐蔽。

老J博士外出演讲，不在家。

灰灰跳上书架开始找书。

“这么多的书！”灰灰不知该拿哪一本。

《我成功，因为我思考》，这本书灰灰常见老J博士拿它送人，送给那些前来向他求助的人。

“就拿这本。”灰灰决定。

糟糕！现在难题出现了：书很大，而灰灰的家门口太小，顺着地下迷宫的通道运送显然不可能；走大路吧，老J博士家的大门上着锁，书连屋子都出不去，就算出得去，灰灰也没那个胆——它知道自己过街，必定人人喊打。

“怎么办呢？”灰灰有点发愁。

我们的灰灰毕竟是只小精灵，主意最终还是被它想出来了——化整为零，分批运送。

灰灰小心地打开书，准备先啃下几页送过去。耀眼的文字在灰灰眼前一亮。

\*

\*

\*

相信自己！对你的能力要有信心！如果对你自己的力量，没有谦卑但是合理的信心，你不可能成功或是快乐。但是如果你有健全的自信心，就可以成功。如果你有自卑感或是觉得能力不足，这将干扰到你获得希望，而且自信心将会带你走向自我实现及成功的路。由于这个心理态度的重要性，本书会帮助你相信自己，并释放你的潜力。

如果知道有多少人因为一种大家习惯于称为自卑情结的痛苦而过得缚手缚脚甚或悲惨不堪，你一定会震惊不已。但是你不需要因为同样的问题而痛苦。只要你采取了适当的步骤，这个



问题将迎刃而解。

有两个步骤。第一，一定要了解为什么你会有无力的感觉，这很重要。这需要分析，而且要花一段时间。我们一定要像医生检查身体上的疾病一样地找出我们情感生活中不对劲的地方。虽然我们无法立刻找到，但以下准则如果你使用的话，应该会有所帮助。

这句话就是：

借着天生的力量，我能够适应任何情况。

## 自卑感怎样形成

自卑感来自各种不同的原因，而且有不少根源于孩提时期。有位大公司的高级主管找我商量他公司一位年轻人的升迁问题。“我很想升他，但是，”他解释道，“我无法在重要的秘密资料上信任他。我很难过，要不然我想请他做我的行政助理。在资格上他符合其他所有必要的条件，但是他实在太爱和人炫示了，我可不想把重要且需要保密的事情让他泄了密。”

经过分析，我发现他之所以爱炫示只是因为他有自卑感。为了要弥补自己的缺憾，他无法抵抗炫耀自己“什么都知道”的诱惑。

他平常交往的朋友都出身富裕，而且都读过大学并参加同一个兄弟会。但是这名男子出身贫困，没有上过大学，更没参加过兄弟会。所以他觉得自己不但在学历还是社会背景都要比朋友来得差。为了要赶上他那些朋友和增加自己的自尊，他那常常在寻求补偿心理的潜意识就提供他一个方法来提升他的自尊心。

他身处公司“内部”，因为他常常跟着上司到处去开会，去和一些杰出人物会面，并聆听一些重要的私人会谈。他故意透露一些“内幕”消息给他的朋友，好让他们赞美他、羡慕他。他的这种做法提升了他的自尊心，并满足他被认同的渴望。他的





这位上司仁慈而善解人意，当他发现造成这个年轻人个性上特性的原因时，他对他明白指出，他有这个能力得到升迁的机会，但是由于自卑感作祟，使他在必须守密的事项上不为人所信赖。当这位年轻人了解到自己有这样的問題以后，他真诚地练习培养信心的技巧，最后他真的成为公司无价的瑰宝。他真正的力量得到全部的释放。

许多年轻人会有自卑感，是因为在比较别人以后，对自己产生不满。当我还是小孩时，我因为长得太瘦而感到痛苦。我精力十足，参加田径队，很健康，很酷，但就是很瘦。这让我极为困扰，因为我不喜欢瘦。我不喜欢别人叫我“排骨”，我喜欢别人叫我“胖子”，我做了各种尝试好让自己胖起来：我吃了鳕鱼肝油，喝了大量的冰淇淋奶昔，吃了数以千计的巧克力，上面涂满鲜奶油并撒满花生，还有数不清的蛋糕及水果派；可是这一切却一点都无法改变我的外型。我还是那么瘦，每天晚上我都躺在床上烦恼这个问题而睡不着觉。我一直做各种尝试，直到有一天我大约三十岁，我才突然警觉到自己胖了，而且不是普通的胖，我发现自己臃肿不堪。这时我才察觉，因为我太胖，我必须减肥。同样的，我满怀痛苦的减肥，最后减了四十磅才把自己恢复成可以看的体型。除了瘦的问题外(我讨论我个人的分析是为了帮助他人了解自卑感是如何产生的)，我还是一个牧师的儿子，而且随时有人提醒我这个事实。其他每个人什么事都可以做，但是同样的事我哪怕只做一点点，就有人提醒我：“喂，你是牧师的儿子！”所以我不想当牧师的儿子，因为牧师的儿子就必须是乖巧听话而娘娘腔的。我喜欢别人认为我是冷酷刚强的。这或许可以说明为什么牧师的儿子常被认为有点难相处，这都是因为他们实在不愿意时时都佩戴上教堂的旗帜。那时我发誓有一件事是我绝不做的，那就是当牧师。

另外，我的家庭可说是每个成员都是大庭广众的表演、演讲人，这也是我最不愿意做的事。我的家人每次都要把我



推到大众面前演讲，而我每次都吓个半死，全身发抖。这已是许多年前的事了，但是即使到现在，每当我走上台时，那种剧痛有时还是会侵袭我。我必须使用我所知道的各种方法来发展信心。

我找到了这个问题的解答，而上面所教的不过是获得信心很简单的技巧。这些原则都很科学，并且可以治疗任何自卑感。使用这些原则可以使有自卑困扰的人，能发现并释放他们因为不足感而被限制的力量。

这些不足感都是自卑情结的来源，并因此使我们的个性阻绝了力量的产生。这可能是孩童时期，发泄在我们身上的某个情绪暴力、某个情境的结果，或是我们对自己做的某件事所造成的。这个毛病就在我们个性阴暗的角落、在朦胧不清的过去里成形了。或许你有个哥哥是聪明出色的学生，他在学校的功课全为优等，而你只不过拿乙等，怎么也跟优等沾不上边。所以你相信你永远也无法像哥哥一样在生活上获得成功。他是优等生，而你是乙等生，所以你判断自己命中注定一辈子只是个拿乙等的料。你显然不知道有些在社会上功成名就表现极为杰出的人，在学校时，从没有得到过好成绩。在大学得到优等的学生并不代表他会成为伟人，而在学校拿乙等的人，则可能后来在生活中得到优等。

## 将你的心里装满信心

自卑情结代表着深层的自我怀疑，而消除自卑情结最大的秘诀就是将你的心里装满信心。

如果要建立自信的感觉，我会建议你在脑中做信心观念的练习，因为这是非常有效的。如果你满脑子都是没有安全感及不满足，毫无疑问，这是由于这些想法已经主控你的思考好长一段时间了。所以另一个不同而且更正面的思考模式必须要放入脑中，与其他一再重复的建议或信心念头放在一起。由于你





每天都非常忙碌，所以如果你要再教育你的脑子，使它变成一个制造力量的工厂，你将非常需要有思考的规范。如果可能的话，即使在你日常工作之中，都把你各种信心的想法推进意识里。有个人就是使用自己的独特方法这样做的。

某个冰寒彻骨的冬天早晨，他到一个中西部城市的旅馆接我，开车送我到约三十五里外的另一个城市去演讲。我们坐上他的车以后，在易滑的路面上他以相当快的速度行驶。由于他的车速比我认为合理的速度还要快一些，所以我提醒我们还有很多时间，建议我们可以开慢一点。

“你不要担心我的驾驶。”他回答。“我过去心中充满了各式各样的不安全感，但是我一一克服了。我过去什么都怕：我怕开车旅行，也怕坐飞机旅行；如果有家人出门，我就要一直担心到他们回家。我一直觉得有什么事要发生了，所以我的日子过得一团糟。我整个人浸泡在自卑及缺乏信心之中。这样的心境也反映在我的工作上，我的表现一直不是很好。但是我想到一个美好的计划，这个计划把我脑子里所有的不安全感一扫而空，现在我过着信心满满的生活，不止对自己有信心，对我整个的生活都很有信心。”

这就是那个“美好的计划”，他指着挡风玻璃下夹着的两个夹子，连着夹子的是放在下面凹处的一盒小卡片。他选了其中一张，然后把它从盒子上拿出夹在夹子下。卡片上写着：“如果你们有信心，没有任何事情是你们不能做的。”接着他拿下那张卡片，一边开车，一边用单手熟练的将那张卡插入卡片中，然后又选出另一张，把它夹在夹子下面。

“我是个到处旅行的推销员，”他解释道，“我整天开着车到处拜访客户。我发现当一个人独自开车时，会胡思乱想，什么都拿出来想。如果他的思考模式是负面的，他会整天想着那些负面的想法，而这样做当然对他有害；但是这正是我以前一直以来的做法。我以前整天开车拜访客户，脑子里想的全是恐惧及挫败的想法，所以难怪我生意一直都不好。”