

D a l e C a r n e g i e c l a s s i c a l w o r k s

卡耐基作品集收录了卡耐基的全部作品，具体包括《人性的弱点》、《人性的优点》、《演讲与口才》、《领导的艺术》、《语言的突破》等多部卡耐基经典作品。

The Domestic Authority
Of Translation,
The World's First
Brand Of Inspirational Classic

卡耐基经典作品集

国内权威作品译本，全球第一品牌励志经典
成就人生的智慧，追求卓越的范本

快乐的人生

(美)卡耐基/著
陶雅慧/编译

中国文史出版社

(美)卡耐基/著
陶雅慧/编译

卡耐基经典作品集

快乐的人生

国内权威作品译本，全球第一品牌励志经典
成就人生的智慧，追求卓越的范本

中国文史出版社

图书在版编目（C I P）数据

快乐的人生 /（美）卡耐基著；陶雅慧编译。—北京：中国文史出版社，2015.1

（卡耐基经典作品集 / 陶雅慧主编）

ISBN 978-7-5034-6059-3

I . ①快… II . ①卡… ②陶… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 032405 号

责任编辑：戴小璇

封面设计：孙希前

出版发行：中国文史出版社

网 址：www.chinawenshi.net

社 址：北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编：100811

电 话：010-66173572 66168268 66192736（发行部）

传 真：010-66192703

印 装：北京毅峰迅捷印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：1/16

印 张：95.5 字数：1050 千字

版 次：2015 年 5 月北京第 1 版

印 次：2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价：198.00 元（全六册）

文史版图书，版权所有，侵权必究。

前言

快乐的人生，是卡耐基最具影响力的书籍之一，主要告诉我们如何修养心态，获得快乐的一些基本原则。这是一本引导我们踏上快乐人生的指导书。

人生一世，能够快快乐乐开开心心过一生，相信这是每个人心中的一个梦。

然而，尼采却说：“人生就是场苦难。”的确，谁都无法让我们“心想事成，无忧无虑”地过一辈子，唯有像卡耐基所说：“当命运交给我们一个柠檬时，让我们试着做一杯柠檬汁。”才能战胜忧愁，享受快乐。

英国有句谚语说得好，“同是一件事，想开了就是天堂，想不开就是地狱。”人的烦恼多半是来自于自私、贪婪，来自于妒忌、攀比，来自于自己对自己的苛求。列夫·托尔斯泰说：“大多数人妄想改变这个世界，但却极少有人想改造自己。”古人说“心由境造”。一个人是否快乐，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说，快乐是一种积极的心态。快乐是一种纯主观的内在意识，是一种心灵的满足程度。一个人能从日常平凡的生活中寻找和发现快乐，就比别人幸福。

《快乐的人生》犹如一盏明灯指引读者去改变态度从而改变人生，使我们每个读者受益匪浅。生活在压力空前的今天，我们要学着改变自己，学会以快乐的态度去对待学习，对待工作，对待生活。“不要忘记，快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想。”从此我们学会了当改变不了环境的时候，我们可以改变自己去适应环境；当改变不了事实的时候，我们可以改变态度去面对事实；我们改变不了过去却可以把握现在；我们不能左右天气却可以改变心情；我们不能选择容貌却可以展现笑容；我们对生活微笑，生活也会对我们微笑。从此我们的心情

不再压抑，以快乐的心情去面对困难。

卡耐基说：“能征服精神的人，强过能攻城占地”。这句话告诉我们的道理就是：唯一真正需要我们改变的，只有我们脑部那架思想相机镜头的焦点。每当感到不安的时候，我就会告诉自己：只要把相机的焦距调好，一切就都好了。因为那使我发现思想对于身心两方面的控制力，我现在能够使我的思想为我所用，而不会有损于我；这样无论对于学习、工作、生活我都可以做到游刃有余。

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行为；播下一种行为，收获一种命运。在悲观的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；在乐观的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。人的心态变得积极，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。乐观豁达的人，能把平凡的日子变得甜美珍贵，能把烦琐的事项变得简单可行……这时候，快乐已经来临，也无处不在。

生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中感悟了多少哲理。这些亘古常新的人间智慧将帮助我们认清真正的人生和真正的快乐。

人生苦旅，愿快乐与你同行！

目 录

上篇 放下沉重的包袱

在人生的长河中，每个人都在不停地跋涉，若想到达目的地，就不能携带太多的行李，生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，任何多余的都是负担。事实上，生命本身就是我们人生最大的财富，任何土地或钱财都不能与这个无价之宝相比。丢掉不能负荷的物欲和虚荣吧，只带最重要的起航，你会发现，心情越来越轻松，一个个目的地也就是最短最快乐的旅程！

第一章 培养快乐的心理

1. 选择正确的思想 /3
2. 思想的力量 /6
3. 发现自我，保持本色 /13
4. 报复的高昂代价 /19
5. 施恩不图报 /25
6. 时刻怀有感恩的心 /30
7. 学会放松，解除疲劳 /33
8. 克服忧虑的心理 /38
9. 活在真实的今天 /44

10. 不要苛求他人 /50
11. 愿意以 100 万美元买尽所有吗 /55
12. 如果有一只柠檬，就做一杯柠檬汁 /60
13. 你要快乐起来 /66
14. 每天都要带给别人快乐 /76

第二章 如何把自己的修炼成熟有魅力的人

1. 记住没有人会踢一条死狗 /81
2. 这样做——批评就无法伤害你 /84
3. 我曾经做过的傻事 /88
4. 成熟，从勇于担当开始 /92
5. 困难不等于不幸 /96
6. 摆脱生活中的不幸 /99
7. 拥有自己的信仰 /103
8. 你就是唯一 /107
9. 了解并喜欢自己 /111
10. 坚持自我本色 /114
11. 不要做令人讨厌的人 /117
12. 先使自己让人喜欢 /121

下篇 尽享快乐的生活

我们总要面对生活中的一些不容易，面对失败，我们

应笑着坦然接受一切。卡耐基说：“真正的快乐不见得都是愉悦的，它多是一种胜利。”因为它本身不值得愉悦，但却锻炼了你的内心，使你的内心得到了充实。快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想。你的未来大半由你今天的思想所决定。所以，让你的心中注满希望、信心、真爱与成功的想法。

第三章 抛开名利带来的烦恼

1. 你生命中的重要决定 /127
2. 百分之七十的烦恼 /132
3. 解开忧虑之谜 /138
4. 减少生意上 50% 的忧虑 /143
5. 消除思想上的忧虑 /146
6. 不要为小事而烦恼 /150
7. 不要杞人忧天 /154
8. 勇于接受不可避免的事实 /157
9. 给忧虑设置底线 /162
10. 适应不可避免的事实 /165
11. 夫妻间的职业冲突 /169

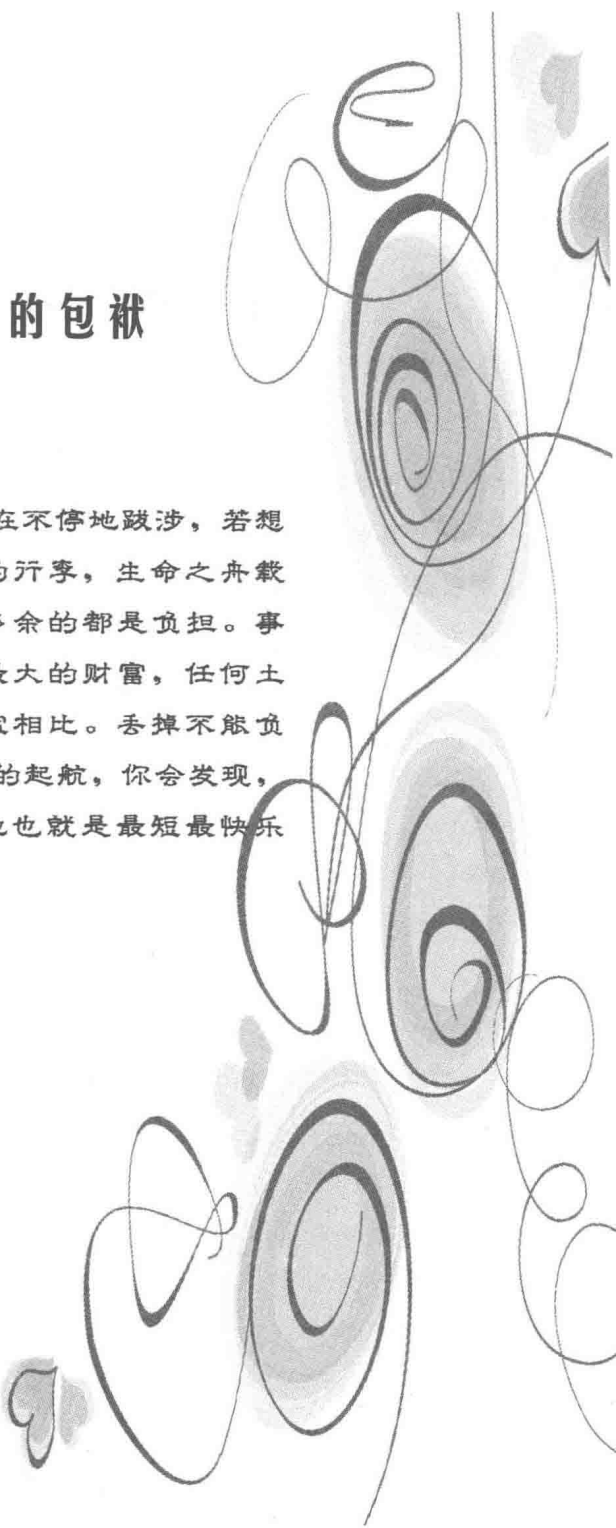
第四章 我如何得到快乐

1. 烦恼打击着我 /175
2. 做一个乐观的人 /177
3. 我住在真主的乐园 /178

4. 我克服了自卑心理 /180
5. 驱逐烦恼的 4 个方法 /183
6. 我经受过昨天，我也能经受过今天 /185
7. 我料想自己活不到明天了 /186
8. 到健身房去或到户外远足 /188
9. 我曾经是个“忧心忡忡的人” /188
10. 一句经文救了我 /190
11. 我落到了最低点，却又挺了过来 /190
12. 我曾是世界上最大的笨蛋 /192
13. 我总是设法保持自己的补给线畅通 /193
14. 当治安官走进我家门前时 /195
15. 曾经战胜的最强硬的对手就是忧虑 /197
16. 我向上帝祈祷，不要送我到孤儿院 /199
17. 可笑的丸药 /200
18. 看望着妻子洗盘子，学会了不再烦恼 /202
19. 我找到了答案——保持忙碌 /204
20. 时间可以解决许多问题 /205
21. 逃出死亡的虎口 /206
22. 我是一个排忧解难的高手 /207
23. 我如果不停止忧虑，早就进坟墓了 /208
24. 如何多活了 45 年 /209
25. 一本书解救了我的婚姻 /215
26. 我在慢性自杀，因为我不知道如何放松 /216
27. 发生在我身上的一次真正奇迹 /217
28. 正负烦恼相抵 /218
29. 我现在要寻找绿灯 /220
30. 我克服了胃溃疡和烦恼 /221
31. 连续 18 天无法进食 /222

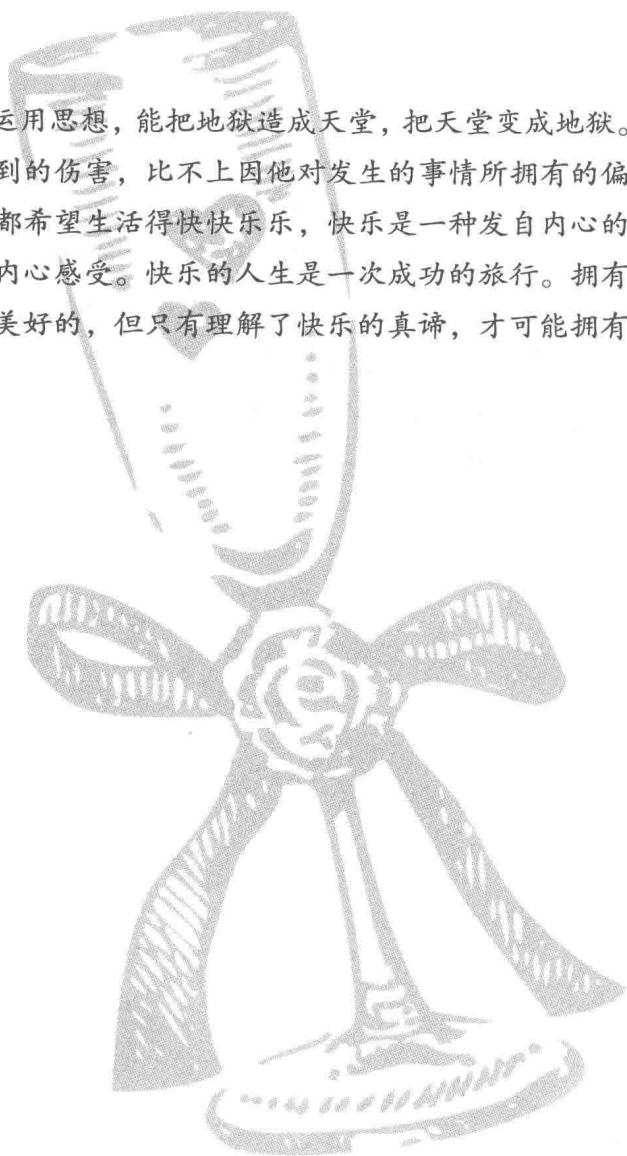
上篇 放下沉重的包袱

在人生的长河中，每个人都在不停地跋涉，若想到达目的地，就不能携带太多的行李，生命之舟载不动太多的物欲和虚荣，任何多余的都是负担。事实上，生命本身就是我们人生最大的财富，任何土地或钱财都不能与这个无价之宝相比。丢掉不能负荷的物欲和虚荣吧，只带最重要的起航，你会发现，心情越来越轻松，一个个目的地也就是最短最快乐的旅程！



第一章 培养快乐的心理

思想本身，以及怎样运用思想，能把地狱造成天堂，把天堂变成地狱。一个人因发生的事情所受到的伤害，比不上因他对发生的事情所拥有的偏见来得深。人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐是一种发自内心的情感，是一种清澈美妙的内心感受。快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有理解了快乐的真谛，才可能拥有真正快乐的人生。



1. 选择正确的思想

创世纪中，上天赐予人类统治大地的权力，这是一份伟大的赐予，我却对这种伟大的权力没有什么兴趣。我只希望能统治我自己——控制自己的想法，克服自己的恐惧，控制我的心智与精神。

人生的平安与喜乐，不是因为我们身在何处，或在做什么，或我们是谁，完全只是由我们的心境所定。

几年前，我曾读到过詹姆斯·艾伦所著的《思想的力量》一书，这本书对我的人生有着深远的影响。书中有这样一段话：“如果改变对事与人的看法，事与人就对他发生改变……如果一个人的想法有激烈的改变，他会惊讶地发现生活中，自己的状况也有急速的变化。人的内心都有一份神奇的力量，那就是自我……所有的人都是自己思想的产物……人提升了自己的思想，才能上进，并完成某些事，拒绝提升思想的人只能停留在悲惨的深渊中。”

几年前，我在一个电台的广播节目中被主持人问道：“你所学到的最重要的一课是什么？”这个问题很简单：我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。只要知道你在想什么，我就可以知道你是什么人，因为每个人的特性都是由思想造成的。我们的命运完全取决于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。”他还能是别的样子吗？

现在我确信，我们所必须面对的最大问题——其实也几乎算是我们需要应付的唯一问题——就是怎样选择正确的思想。如果我们能做好这点，就能做好所有的事情。曾统治过罗马的伟大哲学家马尔卡斯·大流士，把这些总结成一句话——可以决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

这是一句可以决定你命运的话。可以说，我们的命运如何，完全取决于我们的心理状态。爱默生曾说：“一个人就是他成天所想象的那种样子，他怎么可能成为另一种样子呢？”只要知道你心里想些什么，就可以知道

快乐的人生

你是一个怎样的人，因为每个人的性格特征都是由他的思想造成的。

我现在可以肯定地说，你和我所必须面对的最大的问题，就是如何选择正确的思想，事实上，这几乎可以算是我们需要应对的唯一问题。如果我们能够做到这一点，一切问题便可迎刃而解。

不错，如果我们头脑里都是快乐的念头，那我们就能获得快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，那我们就会得到悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会变得害怕；如果我们满脑子都是不好的念头，我们就没法安心；如果我们满脑子都是失败的想法，我们就难免要失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都将有意躲着我们。诺曼·文森·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

我这么说的意思是不是：对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐天态度去对待呢？不是的。非常不幸，生命不会这么单纯。但我去鼓励大家要趋向正面的态度，而不要反之。也就是说，我们必须关切我们的问题，不要只忧虑。

关切和忧虑之间有什么不同呢？让我们再弄明白点。每次我要通过交通拥挤的纽约市街道时，我都会很关注我正在做的这件事，可是并不会忧虑。关心的意思就是要弄清问题的根本所在，然后很镇定地采取各种办法去加以解决，而忧虑只会使人发疯似的转着小圈子。

一个人可以关心着一些很严重问题的同时，在衣襟上插着花昂首阔步。我就曾见过罗维尔·托马斯这样做过。有一次，我协助他主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。他和好几个助手在好几处战事前线拍摄了战争的镜头，而最好的是：用影片记录了劳伦斯和他那支多姿多彩的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。

他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦和全世界都大为轰动。这使得伦敦的“歌剧季”延后了六个星期，让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲那些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得了很大的成功后，又很成功地旅游了好几个国家，然后他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的纪录片。

在一系列让人难以置信的霉运后，不可能的事情发生了——他发现自

已破产了。当时我正好和他在一起，我还记得，那时候我们不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。若不是一位苏格兰知名的画家詹姆斯·麦克白借了托马斯一些钱的话，我们甚至连那点菲薄的食物都吃不到。

这个故事的重点如下：当罗维尔·托马斯面临庞大的债务和极度失望的时候，他很关心，可是并不忧虑。他知道，假如他被霉运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就会变得一文不值，特别是他的债权人。因此，每天早上他出去办事前，都要买一朵花，别在衣襟上，然后昂首走上牛津街。他积极而勇敢，不让挫折把他击倒。

许多年以前，我看过一本小书，书中有这样一段话：

当一个人改变对事物和其他人的看法时，他会发现，事物和其他人对他说将会发生改变。如果一个人把他的思想朝着光明的一面，他就会很惊讶地发现，他的生活由此受到了巨大的影响。人们不能吸引他们所要的，却可以吸引他们所有的，能改变气质的神性就存在于我们自己的内心当中，也就是我们自己。一个人所能得到的，正是他自己思想的直接结果。只有具备了奋发向上的思想之后，一个人才能振奋，充满欲望，并能有所成就。如果他不能振作他的思想，他永远只能陷于衰弱和愁苦之中。

所以，让我们记住威廉·詹姆斯的话：“……通常，只要把受苦者的内心感觉由恐惧转变成奋斗，就可以把我们所谓的大部分邪恶转变为有所裨益的东西。”

让我们为自己的快乐而奋斗吧！一切只为今天。只为今天，我们要内心毫无惧怕。我们尤其不能害怕快乐，我们要去爱一切，去欣赏一切美，相信我们所爱的那些人也会爱我们。

如果我们想获得平安和快乐的心境，请记住：有了快乐的思想 and 行为，你就会感受到快乐。

2. 思想的力量

人的精神状况对自身的肌体也有令人难以置信的作用力。英国著名心理学家哈德菲在那本虽然只有 54 页但内容非凡的小书《力量心理学》里对此有杰出的论述。“我请来三个人，”他在书中写道，“来测试心理对生理的影响，以握力计来测量。”他要求那三个人在不同的情况下，用尽全力抓紧握力计。

在一般情形下，他们的平均握力是 101 磅。第二项实验则是对他们进行催眠，并给他们传达这样一个信息：他们非常虚弱。实验的结果是，他们的握力只有 29 磅——不到正常力量的三分之一。

然后，哈德菲又让同样一批人作了第三项实验，即在催眠之后，告诉他们他们说他们十分强壮，结果他们的平均握力达到了 142 磅。也就是说，当人们在潜意识里肯定了自己的力量后，其力量几乎增加了百分之五十。

这就是我们难以置信的心理力量。

为了进一步证明思想的巨大魔力，我想再告诉大家一件发生在美国内战期间的最奇特的故事。这个故事完全可以写成一大本书，这里我们只长话短说。

很多人都知道基督教信仰疗法的创始人是玛丽·贝克·艾迪，但是在最初的时候，她却认为生命中只有疾病、痛苦和不幸。她的第一任丈夫在他们婚后不久就去世了，第二任丈夫和一名已婚女人私奔，也抛弃了她，虽然他最后流落在一个贫民收容所里死去。她生有一个男孩，但因为贫困和疾病，不得不在孩子四岁那年把他送给了别人，而且从此之后下落不明，以至于长达 31 年都无法再见到他。

因为自身的健康状况很差，她一开始就对“信心治疗法”表现出浓厚的兴趣。但是，她生命中具有戏剧色彩的重大转折却是发生在麻省理安市的一个很冷的日子里。那天，她走在结冰的街道上，路面太滑，她突然摔倒了并昏死过去。由于脊椎受到了严重的损伤，她不停地痉挛，连医生也

认为她不可能活得太久了。他们说：“即使出现奇迹，她能留下一条命的话，也绝对无法走路了。”

躺在一张仿佛在等待死亡的病床上，艾迪打开了《圣经》，读到了马太福音里的一句话：“有人用担架抬着两个瘫子到耶稣面前，耶稣对瘫子说：放心吧，你的罪被赦免了……起来，拿着你的褥子回家去吧。那人就站起来，然后走回家去了。”

后来她回忆说，《圣经》中的这几句话使她产生了一种力量，一种信仰，一种能够医治她生理疾病的信仰的力量，使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪太太说，“如同引发牛顿灵感的那只苹果一样，使我发现自己是怎样好起来的，也意识到如何能使别人也做到这些……现在，我可以充满信心地对别人说：一切根源都在你的思想里，一切影响力都是一种心理现象。”

也许你会产生这样的疑问：“这家伙是不是在替基督教信心治疗法做宣传？”不！你错了！我并不是这个教派的信徒，完全没有传教的意思。但是，我活得越久，就越相信思想的伟大力量。

在从事成人教育事业35年以后，我懂得了男人和女人都能够消除忧虑、恐惧和种种疾病的方法：改变想法就能改变自己的生活。我亲眼见过几百次这种转变，因为见得太多，已经见怪不怪了。

再举一个例子，它发生在我的一名学生卡尔的身上，这种令人难以置信的转变，同样可以证明思想的力量。卡尔的精神曾经处于崩溃的边缘，原因就是忧虑。后来卡尔告诉我说：“我对任何事情都充满忧虑。我担心自己太瘦了；担心自己不断地掉头发；担心自己可能永远无法赚到足够的钱娶老婆；担心自己永远无法做一名好父亲；担心自己无能而失去想要娶的那个女孩子；担心自己会给别人留下许多不好的印象；担心自己已经得了胃溃疡而无法再找到工作。我的内心充满了紧张感，就像一个没有安全阀的锅炉，压力终于到了无法承受的程度，突然有一天爆发了——我的精神彻底崩溃了。如果你没有经历过精神崩溃的话，感谢上帝，千万不要有这种经历，因为没有任何一种肉体上的痛苦能够超过精神上的极度折磨。我的精神崩溃甚至严重到无法和家人交谈的程度。我无法控制自己的思想，

快乐的人生

内心充满了恐惧感，一点声音都会吓得我跳起来。我逃避所有的人，常常无缘无故暗自哭泣。我终日痛苦不堪，觉得自己被世界抛弃了，甚至连仁慈的上帝也抛弃了我。有的时候，我真想跳河自杀，一了百了。”

也许换个环境能对我有所帮助，于是卡尔决定到佛罗里达州去旅行。他上了火车之后，父亲交给他一封信并告诉他，等到了佛罗里达州之后再打开看。卡尔到佛罗里达州的时候，正好是旅游的旺季，好的旅馆里订不到房间，就在一家汽车旅馆里租一个房间睡觉。他想找一份差事，可是没有成功，所以，他把时间都消磨在海滩上。卡尔在佛罗里达州时比在家的時候更难过，因此，他拆开那封信，看看父亲写的是什麼。

父亲在信上写道：“儿子，你现在离家1500英里（1英里：1609344m），但你并不觉得有什么不一样，对不对。我知道你不会觉得有什么不同，因为你还带着你的麻烦的根源——也就是你自己。无论你的身体或是你的精神，都没有什麼毛病，因为并不是你所遇到的环境使你受到挫折，而是由于你对各种情况的想象。总之，一个人心里想什麼，他就会成为什麼样子；当你了解这点以后，就回家来吧。因为那样你就医好了。”

他父亲的信使他非常生气，卡尔觉得自己需要的是同情，而不是教训。

当时他气得马上决定永远不回家。那天晚上，经过一个正在举行礼拜的教堂，由于没有别的地方可去，卡尔就进去听了一场讲道。讲题是“能征服精神的人，强过能攻城占地”。

卡尔坐在殿堂里，听到和他父亲同样的想法——这一来就把他脑子里所有的胡思乱想一扫而空了。卡尔觉得自己第一次能够很清楚而理智的思想，并发现自己真的是一个傻瓜——他曾想改变这个世界和世界上所有的人——而唯一真正需要改变的，只是自己脑里存在的思想念头。

卡尔坐在殿堂里，听到和他父亲同样的想法——这一来就把他脑子里所有的胡思乱想一扫而空了。卡尔觉得自己第一次能够很清楚而理智地思想，并发现自己真的是一个傻瓜——他曾想改变这个世界和世界上所有的人——而惟一真正需要改变的；只是自己脑里存在的思想念头。

第二天清早，卡尔就收拾行李回家去了。一个星期以后，他又回去干以前的工作。4个月以后，他娶了那个他一直怕失去的女孩子。他们现在