



唯一合法授权翻译本
卡内基训练®专用教材

04

Don't Grow Old,
Grow Up.

成熟亮丽的 人生

多萝西·卡内基 著
黑幼龙◎主编 陈真◎译



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



唯一合法授权翻译本
卡内基训练® 专用教材

04

Don't Grow Old,
Grow Up

成熟亮丽的 人生

多萝西·卡内基 著
黑幼龙◎主编 陈真◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

成熟亮丽的人生 / (美) 多萝西·卡内基著; 詹丽茹译. —北京: 中信出版社, 2008.12

(卡内基成功经典)

书名原文: Don't Grow Old, Grow Up

ISBN 978-7-5086-1351-2

I . 成… II . ①多… ②詹… III . 成功心理学—通俗读物 IV . B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 164591 号

DON'T GROW OLD, GROW UP by Dorothy Carnegie

Copyright © 1956 by Dale Carnegie & Associates, Inc.

Published by E. P. DUTTON & CO., INC.

Chinese Simplified translation Copyright © 2008 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

成熟亮丽的人生

CHENGSHU LIANGLI DE RENSHENG

著 者: [美] 多萝西·卡内基

译 者: 詹丽茹

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7 字 数: 120 千字

版 次: 2008 年 12 月第 1 版 印 次: 2008 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2008-5282

书 号: ISBN 978-7-5086-1351-2 / F · 1475

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

授权说明

本人是卡内基及卡内基训练® 机构著作中文翻译版权的唯一拥有人。

在合同有效期内，现将卡内基及卡内基训练® 机构下列10本书的中文简体翻译版权授予中信出版社：

《卡内基沟通与人际关系》 (*How to Win Friends & Influence People*)

《如何停止忧虑，开创人生》 (*How to Stop Worrying & Start Living*)

《成功有效的团体沟通》 (*The Quick and Easy Way to Effective Speaking*)

《成熟亮丽的人生》 (*Don't Grow Old, Grow Up*)

《优质的领导》 (*Managing Through People*)

《卡内基每日一智》 (*Dale Carnegie's Scrapbook*)

《新世纪领导人》 (*The Leader In You*)

《享受工作，享受生活》 (*How to Enjoy Your Life and Your Job*)

《销售的五大金科玉律》 (*The 5 Great Rules of Selling*)

《优势销售》 (*The Sales Advantage*)

此授权为唯一授权，盗版必究。



2008-11-12

|| 序 || Don't Grow Old, Grow Up ||



这本书翻译完成后，不知哪里来的一个念头——我请李百龄（我的太太）做校对的工作。她认真地把这本书看完了。她的生活，以及我们共同生活中的某些方面，却开始进入了另一个新的层面。

她开始学习卡内基夫人书中强调的自信与自主的心态。虽然我们的小孩都已经 27 岁了，但还是有许多成长的空间。

她开始包容与她不同的人。与我们的兴趣、价值观、看法相同的人，我们都很喜欢与他们在一起。我们需要很大的包容力才能与那些不同的人相处（但不一定要喜欢他们）。这点相当困难，但做到了以后，即使是才刚开始，我们就会发现自己进入了一个崭新的世界。

她开始比以前更尊重别人。尊重他们的决定，尊重他们的意见。

她比以前更成熟，笑容也更多。

DON'T GROW OLD, GROW UP（不要越来越老，要越来越成熟），这是本书的英文书名。

什么样的人能不老？什么样的人能越来越成熟？

卡内基夫人认为人之所以会老，是因为他们已不再成长，他

们已没有成长的空间，或拒绝再进步。这就是走向衰老的原因。

有的人常对新奇的事物感兴趣，常关心他人，对他人感兴趣，因而生活中朝气蓬勃。

有的人常看书，常听演讲。还有些人中年后还参加增强自信、提升人际沟通能力和领导力的训练，因而一直在成长，一直在开始新的生涯。

他们真的是——越来越成熟。

你一定可以成为他们中的一员。

预祝你成功！

|| 前 言 || Don't Grow Old, Grow Up ||



在我桌上有份简报，上面报道的是：“芝加哥大学的科学家，试图用‘成熟度’来计算一个人的年纪，而不是用日历上的时间。结果他们发现：大多数的人越活越‘老’，而不是越来越‘成熟’。”

直到最近，“成熟”这个字眼，仍然不算有人形容一个妇人“成熟”的时候，往往会让她于丰满，甚至是懒散、随便，好像没有什么女

从经济和社会的观点来说，我们的国家每个人。每个女性的美梦，是永远保持 25 岁；销售员最大的本钱是“年轻有活力”；而我们各式各样的广告，也无不时时强调如何维持年轻美貌。也许男性在这方面表现得比较不那么表面化，但你由其他方面仍可感受到他们对自己年纪的重视。君不见每个高尔夫球场一到了周末，便有许多四十来岁的男士挥杆打球，以图维持年轻时的腰围——最好都向 29 岁时一般。而他们对饮食方面的注重，也丝毫不亚于女性。

要想保持年轻，并不是什么可笑的念头。由当今的现实环境来看，这甚至是一种经济上的必要。因为，我们的工作环境一般要求人们到了 65 岁，便要强制退休；而一般人过了 35 岁，也很

难找到什么新的工作。

美国可以说是年轻人的天堂。在较为古老的文明国度，妇女到了中年，仍然被认为美丽、迷人、富有吸引力。也许，这是由于美国也还很“年轻”的缘故。但无论如何，事实变得很明显：不论是个人还是群体，我们都在欺骗自己——我们都孩子气地拒绝长大、拒绝成熟，完全不能表现出成人应有的行为。

年轻时期，由各方面来说，只不过是成人期的一个预备阶段，是我们戏剧人生的彩排。因此，企图永远保持年轻，而不愿进入成年期，可说是一种逃避责任、不能面对生命的幼稚行为。

我们若有自我实现的欲望，想要充分运用自己的各种能力，便会有迈向成熟的需求。成熟是一种成长，而不是变老。人们只有在心灵或人格上停止成长的时候，才会变老。如果我们一直不断地学习、进步、贡献所学、创造发明，或懂得享受成长的过程，这便是成熟——不论我们的实际年龄是 16 岁还是 96 岁。同样，如果我们不再有任何改进，我们便开始腐朽、开始变老。

本书是针对生命中某个重要的部分——如社交或婚姻方面——所特别设计出的一本指南，目的是要讨论我们该以何种态度面对人生。对我来说，心灵的成熟，正是最基本的重点。

我要特别强调成熟的种种好处和如何迈向成熟的方法。我要鼓励大家把生命看成是一种成长的过程，而不是走向腐朽或灭亡。我相信，成熟应是我们每一个人努力的目标，是高于其他各种目标之上的，如此，我们才能真正成长并获得智慧。

我尽可能用真实人物的真实故事来描述我的观点。书中所提到的许多人物，大多是卡内基训练®课程的学生。我十分感激他们同意让我采用他们的见证。

但愿本书提到的种种观点，能取代我们目前十分流行的“年轻崇拜”的哲学。但愿有朝一日，我们能把心灵的质量，看成和美丽的容颜或强壮的肌肉一样迷人而富有魅力，一样值得我们去追求。当别人称赞我们的成熟智慧，能比称赞我们年轻的外貌更让我们快乐的时候，或是当每个人都能不注意自己的年龄，只是尽一切去做自己想做的事的时候——假如这种快乐的境界真的降临，我们便不会怕变老。因为，我们都已迈向成熟。

多萝西·卡内基

目 录 Don't Grow Old, Grow Up

序 /001

前 言 /001

第一部 迈向成熟的第一步——负责 /001

第一章 别光踢椅子 /003

第二章 不要在乎困难——要一直向前冲 /009

第三章 5种摆脱不幸的方法 /017

第二部 采取行动 /027

第四章 信仰是行动的基础 /029

第五章 先分析，再行动 /036

第六章 改变一生的奇妙字眼 /042

第三部 精神健康的三大法则：了解自己， 喜欢自己，顺应自己的本性 /049

第七章 你是独一无二的 /051

第八章 学习喜欢你自己的 /058

- 第九章 顺应主义：怯懦者的避难所 /065
第十章 为何令人生厌 /075
第十一章 成熟的心灵：成人生活的探险 /084

第四部 成人的婚姻生活 /097

- 第十二章 如何与女性相处 /099
第十三章 爸爸请回家 /113
第十四章 如何与男性相处 /121
第十五章 爱的再发现 /133

第五部 成熟与交友 /143

- 第十六章 孤独：当今最普遍的疾病 /145
第十七章 温情满人间 /152
第十八章 为什么别人要喜欢你? /161

第六部 你多大了? /169

- 第十九章 假如你不想变老，请读本文 /171
第二十章 快乐长生之道 /177
第二十一章 别陷入摇椅里面 /182

第七部 心灵的成熟 /193

- 第二十二章 最后的诉求法庭 /195
第二十三章 属灵食粮 /202

DON'T
GROW OLD,
GROW UP

第一部

迈向成熟的第一步
——负责

别光踢椅子，要面对自己，而不要责怪他人。

不要在乎困难——只要一直往前冲。不要把自身的缺陷当做失败的借口。

摆脱不幸的 5 个方法：

1. 接受不可避免的事实，让时间有机会去治愈伤痛。
2. 采取行动以抵制困境。
3. 集中精神，帮助他人。
4. 在有生之年，充分利用自己的生命。
5. 计算我们所拥有的幸福。

第一章

别光踢椅子



一日，正在学步的小女儿达娜，搬了一把小椅子到厨房去，想要踩上椅子去拿冰箱上面的东西，我一看见，急忙冲过去阻挡，但还是没来得及阻止她从椅子上摔下来。当我扶起她，查看她有没有摔伤的时候，小女儿却忙着朝那张椅子结结实实踢了一脚，并且很生气地骂道：“椅子坏坏，害达娜跌倒！”

如果你有过与幼儿相处的经验，相信一定听过类似的说词。对幼儿来说，这是极其自然的行为。他们喜欢责怪无生命的东西或是毫不相干的人物，以排解自己跌倒的痛楚。幼儿的这种表现可视为正常。

但是，假如这种反应模式一直持续到成人期，麻烦便来了。自古以来，人类一直有“诿过他人”的倾向。像吃了禁果的亚

当，即把过错全归于夏娃：“那妇人引诱我，我便吃了。”

迈向成熟的第一步是负起责任。我们要面对生命中的许多责任，绝不可在受难或跌倒的时候，像孩子般地踢椅子出气。

当然，责怪别人比自己去负担起责任要容易得多。我们喜欢责怪父母、老板、师长、丈夫、妻子或儿女，我们甚至喜欢责怪祖先、政府、先知或各种神祇。

对不成熟的人来说，永远都有一些理由（当然是外界环境的理由）可以解说他们自身的某些缺点或不幸。比如：他们的童年极为穷困、父母过于贫苦或过于富有、教导方式过于严格或过于松懈、没有受过教育，或健康状况恶劣等等。

也有人埋怨丈夫或妻子不了解自己，或是命运与自己作对——你有时不禁要感到奇怪：为什么整个宇宙要一致起来欺负这些人呢？对这些人来说，他们从没想要去克服困难，而是先去找一个替罪羊。

记得我们卡内基训练班里有名学员，有天下课之后跑来找我。那天，我们的课程是训练学员记忆别人的姓名。我记得她向我这么说道：

“卡内基太太，我希望你不要指望我能记住别人的姓名，那正是我的弱点。我一向记不住别人的名字。”

“为什么呢？”我问道。

“这是我家的遗传。”她回答道：“我们家族的记忆力一向都不好，所以，我不太可能在这方面改善。”

“××小姐，”我诚恳地说道，“你的问题不在遗传，而是惰性。因为你认为责怪家族要比努力去改进记忆力容易得多。坐下来，我来证明给你看。”

我帮助她做了几个简单的记忆练习。由于她十分专心，因此效果良好。当然，要她改变原有的观念需要一些时间，但由于她愿意接受我的建议，因此终于克服了困难，记忆力有了大大的改善。

如今的为人父母者，除了记忆力衰退之外，还有各种大小事情会遭受儿女的抱怨，范围从掉头发到日常生活的许多挫折等。

举例来说，我认识一名年轻女子，常常抱怨她的母亲如何影响她的一生。原来这个女孩在很小的时候，父亲因故去世，守寡的母亲便不得不外出工作，以维持生活并教育年幼的女儿。由于这位母亲能干又肯努力，因此后来成为极有成就的女实业家。她细心照顾女儿，也给女儿接受最好的教育，但结果却并不如意。她的女儿把母亲的成功视为自己最大的负担！

这名可怜的女孩宣称自己的童年完全被毁坏了，因为她随时处在一种“与母亲竞争”的状况里。她的母亲迷惑不解地说道：

“我实在不了解珍。这么多年来，我一直努力工作，就希望能给她一个比我更好的机会。但实际上，我似乎只让她产生了复杂的情绪。”

就我个人来说，我倒希望能给珍一个当头棒喝，但情形似乎有点太迟了。

奇怪的是，像乔治·华盛顿，他虽然没有出身高贵或成就卓著的父母，却一样能推动历史，成为举世闻名的人物；亚伯拉罕·林肯，他幼年的物质环境极为匮乏，一切要靠辛勤的努力，这也没有对他产生什么不良影响。林肯本人极不喜欢责怪他人。他曾在1864年做过这样的陈述：

“我对美国人民、基督教世界、历史，还有上帝最后的审判——均负有责任。”

这可说是人类史上最勇敢的宣言。除非我们也能在其他人及上帝的面前，以同样的精神承担下自己的责任，否则我们就还不算成熟。

最简单也是目前最流行的一种逃避责任的方式，是跑去找一名心理分析师，然后躺到他的诊疗椅上，花一整天谈论我们的一切种种，以及为什么我们会变成目前这个模样的理由。这也是极昂贵的一种现代高级享受。

假如有人告诉你，你的一切麻烦均来自幼年时期不正常的待遇——如占有欲过度强烈的母亲，或过度专断的父亲——假如这样的说法能让你觉得舒服，并且你又付得起费用的话，我倒不反对你就这样一辈子倚靠心理分析师的扶持。

威廉·高夫曼医生 (Dr. William Kaufman) 曾写过一篇极精彩的论文，题目叫《乳儿精神病学》(*Psychiatry for Psuckers*)，其中提到目前日益增多的“心理密医”是如何把大家宠坏了。高夫曼医生指出：许多向心理分析师寻求帮助的人，通常喜欢“为