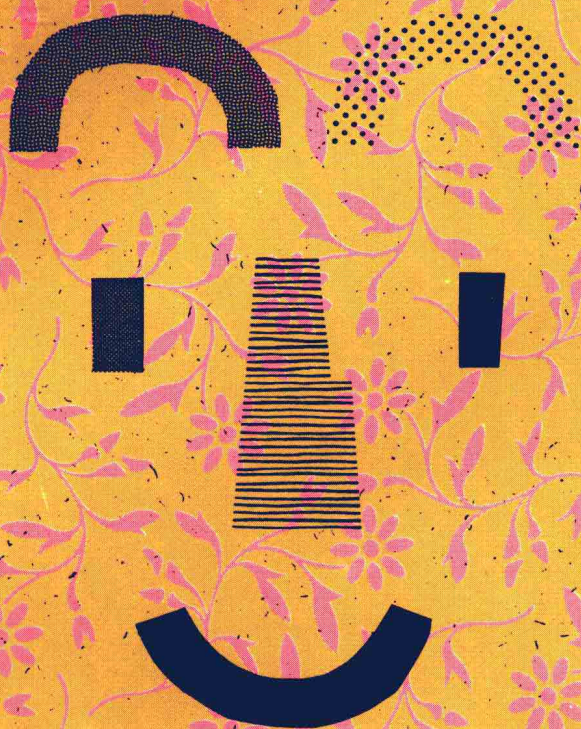


現代新書1[觀念改造・行動出擊]

天天開心



快樂工作◎享受生活

戴爾・卡耐基 / 著◎孫閩 / 譯

天天開心

快樂工作・享受生活

戴爾・卡耐基 著
孫閱 譯

天天開心

作者◎ 戴爾·卡耐基

譯者◎ 孫聞

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

台北市林森北路九巷九號五樓之2

(02) 3215874

郵撥帳號：1195499-6 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第 4063 號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／78 年 1 月出版 78 年 2 月 2 版

定價◎ 120 元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換
版權所有，翻版必究。]

前言

桃樂西·卡耐基（戴爾·卡耐基聯合公司董事長）

你是否一直有個想法，認為我們大部分人都把大半輩子獻給了工作——各種各樣的工作？

這就是說，我們的工作態度能使日子充滿興奮與功成業就的實現感——也能使日子充滿挫折感、無聊與疲倦。

經過專門設計的「戴爾·卡耐基訓練」可幫助你充分發揮能力，獲得最滿意的工作效率。當你在研讀本書的時候，要同時對自己的待人處世態度作一個評估，然後開始建立自信，發掘自己未知的潛能——並享受發揮潛能之樂。

本書是從戴爾·卡耐基的兩本暢銷書「爭取友誼，影響別人」及「止憂與新生」之中，擷取其修訂版的精華篇章編纂而成。我們選擇的重點是，這兩本書裏和你這一類人最息息相關的部分。你希望在生活中充分實現自我，期盼一種和諧、目標與最高潛能發展到極致的感覺——本書都能使你的願望實現。

參與「戴爾·卡耐基訓練」是一段自我發現的冒險歷程，甚而可能是你生命中的一個轉

振點。你實際上已擁有使生命璀璨的無盡潛能，目前所唯一需要的只是將其發掘並善用的一股決心而已。



新雨出版社

台北市城中區10045林森北路9巷9號5樓之2

電話 3215874

郵撥帳號 1195499-6 新雨出版社

本社已出版新書

說不完的故事 ①～⑥集

每冊定價110元

全套660元

本書有最廣泛、最精采的內容：科學的、自然的、生活的、幽默的、探險的、推理的、科幻的，包羅萬象、短小精悍，十足是一道好吃又營養的大餐，愛書的小朋友千萬不能錯過。

全套共六冊，菊16K，每冊皆厚達224頁。

童心童語 ～童詩指導研究

朱錫林 著

定價70元

創作童詩可讓創造力、思考力、想像力與組織力在兒童的心萌芽。

〔童心童語～童詩指導研究〕中指導演創作童詩的方法深入淺出，並有童詩舉例與賞析，是悠遊於童詩世界的入門之鑰。

愛與人生

李霽野 著

定價110元

生命的節奏是愛。

對一個人的瞭解，用一分鐘的愛情能比幾個月的觀察更有成績。

只有向愛情屈服過以後，才真正認識愛情；它作善自我犧牲的時候，才是人生最了不起的寶物。

讓本書與年輕的你走過愛的人生。

生命的成長 ～跟孩子談性教育

謝瀛華審訂

定價100元

當社會誘惑力增加，男女兩性的關係日趨複雜時，給予年輕一代「良好的性教育」，比什麼都來得重要。本書把性教育以深入淺出、娛樂性的漫畫手法編出，可說是一本可貴、生動的好教材，更是值得國內小朋友欣賞和閱讀的好書。（台大家庭醫學科醫師謝瀛華特別推薦）

活在光亮裡

沙提·高文 著 楊月蓀 譯

定價120元

自覺意識高昇、心靈徹底轉變的時代，面臨的最大挑戰，是必須捨棄舊的、現行的生活方式，代之以一種斬新的人生。

本書告訴我們要自外回轉到內在去探索，並學習遵循人類的直覺，以創造一個真正屬於自己的新世界。

兩性的奧祕

愛黎斯 著 林喜 譯

定價120元

性是人類與生俱來的本能，也是人類生活的最重要原動力。

開放多元的社會，需要正確的性知識、健康的性心理，以遏止色情暴力的惡化昇高。本書以簡明易懂的方式敘述性的各種現象和問題，是現代男女值得一讀的好書。

怎樣激發孩子的學習能力

川合 章 等著 侯貴娥 譯

定價110元

一個人生命的成長和發展，兒童期具有決定性的影響力。

本書由家庭教育出發，對於父母培養孩子的精神力及激發學習能力，有斬新的觀念探討、實際易行的方法。關心孩子知能發展的父母尤其不可不讀。

優勢強打

多湖輝 著 徐昱

定價120元

積極力可以增加本身的自信及機會，對於人際關係的溝通也有莫大的裨益。

本書將人人都能做到的深層心理技巧、手段、方法，分為十四章詳加說明，可幫助你產生積極力，朝著理想擴展自我，成為一個積極人！

天天開心

戴爾·卡耐基 著 孫閏 譯

定價 120 元

大部分人都把大半輩子獻給了工作，但是，工作態度能使日子充滿興奮功成業就的實現感——也能使日子充滿挫折感、無聊與疲倦。經過專家設計的「戴爾·卡耐基訓練」可幫助您充分發揮能力，獲得最滿意的工作效率。

愛滋病的陰影

池上千壽子 著 陳義 譯

定價110元

這本書不僅針對醫療而已，更是就人際關係和社會病理來做AIDS的探討。我們並非想威脅你，而是希望你注意到這些問題，在性生活中知道如何來保護自己；使你成為自己人生的最佳經理人，也成為他人信賴的人。

莫忘今生

瑪麗·布蕾蒂 著 陳義 譯

定價110元

任職癌症中心的瑪麗邂逅了高挑而英俊的克拉克，他是個個性開朗、熱愛運動與生命的男孩子，但是卻罹患了癌症…。

這是一個真實的故事，雖然充滿和病魔苦戰的絕望，倆人間的心靈交流卻為愛與永恒重新下了註解。

缺點就是優點

多湖輝 著 黃天清 譯

定價 120 元

未來永遠充滿着不可預卜的變數，你的缺點可能正是優點，負面性格也可以轉化為正面性格，成功失敗全在自己一念之間之覺醒。每天做一件你認為痛苦的事。縱使剛開始是錯的，如果你堅持到底，也會變成是對的。

目錄

前言

第一部 獲得安寧與幸福的七個方法

- 第一章 尋求真我並實現真我：記住，世上只有一個你
- 第二章 防止疲勞與憂慮的四個良好工作習慣
- 第三章 疲倦之起因——應付之道
- 第四章 消除厭怠心理，不再疲勞、憂慮與厭悔
- 第五章 你願以一百萬元交換現狀嗎
- 第六章 記住，沒有人會去踢一隻死狗
- 第七章 放心去做——批評不能傷害你

第二部 待人基本技巧

第八章 勿殺鷄取卵

第九章 與人打交道的至高秘訣

第十章 能者交遊廣濶，不能者孤寂一生

第十一章 這樣做，你便會到處受歡迎

第十二章 如何使別人立刻喜歡你

第三部 如何使別人以你的方式思考

第十三章 一種必定樹敵的方式——以及如何避免

第十四章 邁向理性之途

第十五章 蘇格拉底的秘密

第十六章 如何取得合作

第十七章 激發那份每一個人都喜歡的高貴情操

第四部 如何在不冒犯或激怒別人的情況下改變別人

第十八章 如何批評——而不招致怨恨

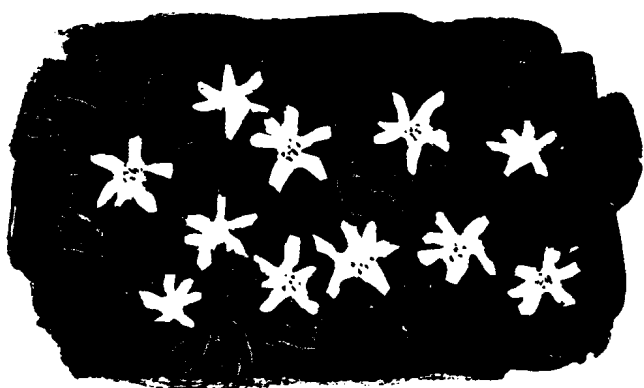
第十九章 先提起你自己的錯誤

第二十章 沒有人喜歡接受命令

第二十一章 給別人留點面子

第一部 獲得安寧與幸福的七個方法

戴爾·卡耐基在「止憂與新生」一書中指出，生活其實全是我們自己使然。如果我們先學會接受自己，認清自己的優點以及不甚滿意之處，進而積極採取必要步驟達成目標，就不致也無需浪費時間和精力去作無謂的煩惱。





第一章 尋求真我並實現真我：記住，世上只有一個你

我收到北卡羅來納州艾莉山伊迪絲·阿佛萊德太太寫來的一封信：「小時候，我非常敏感又害羞。」她在信裏說：「我體重過重，而由於臉型關係使我看起來更胖。我媽媽思想古板，認為衣著不應該講求美觀。她常常說：『寬大的衣服比較耐穿，而太緊太窄的衣服很快就會扯破了。』因此，她總是依她的觀點來打扮我。我從來沒有參加過舞會，從來沒有好好玩過。在學校裏，我也從來不曾參與其他同學的戶外活動或體育運動。我害羞得近乎病態，覺得自己和別人都『不一樣』，沒有人肯接納我。」

長大以後，我和一個比我大幾歲的男人結了婚，但是我仍然沒有改變。我婆家的人都很平衡而有自信，可說在各方面都和我相反。我努力想像他們一樣，但是卻辦不到，每次嘗試都反而更迫使我退縮到殼子裏。我變得緊張而易怒，逃避所有朋友。後來情況糟得甚至連聽到門鈴聲都會讓我害怕。我是個失敗者，我自己心裏明白，同時又怕我丈夫發現這一點，所以每次在公眾場合，我總是強顏歡笑，常常過度誇張表現。我知道自己太誇張了，所以事後往往有好幾天都會很痛苦。最後，我實在不快樂到了極點，覺得這樣活下去沒有什麼意義，於是開始想到要自殺。」

結果是什麼改變了這個不快樂的女人一生呢？只不過是偶然的一句話而已。

「偶然的一句話，」阿佛萊德太太說，「改變了我的整个人生。有一天，我婆婆在談到

她如何養育小孩，她說：『無論在什麼情況下，我總是堅持要他們保持自我。』……『保持自我』……就是這句話！有如靈光乍現，我發現自己之所以這麼痛苦，都是由於我一直試圖把一個不適合自己的模式往身上套。

我在一夜之間改變了！我開始做真正的自己，試著研究自己的人格，找出自己原本的模樣。我分析自己的特點，多方學習色彩和造型，以自己覺得適合的方式打扮自己。我朝外發展交朋友，加入一個組織——起先只是一個小型的——當他們把我列入演講節目中時，我簡直嚇呆了。可是我每講一次，就獲得一點勇氣。那需要一段相當長的時間——但如今我已擁有從前作夢也不敢想的幸福。在教養自己的子女時，我總是把自己從痛苦經驗之中所學來的教訓告訴他們：無論在什麼情況下，永遠要保持自我！」

不願意做自己這個問題「由來已久，」詹姆士·戈登，吉爾凱博士說，「而且也很普遍。」不願意做自己常常是許多精神分裂、神經衰弱和心理情結的背後癥結所在。安其洛·帕屈曾寫過十三本書，並在報章上發表過數以千計的文章，專討論兒童教養問題，他說：「世界上最痛苦的就是不要自己的身體和思想，一心渴望做別的人。」

渴望做自己以外的人這種情形在好萊塢尤其猖獗。好萊塢著名導演山姆·伍德說，他碰到滿懷抱負的年輕導演時，最頭疼的問題就是這個：讓他們保持自我。他們個個都想做拉娜

·透娜第二或克拉克·蓋博第三。「觀眾早已看夠了，」山姆·伍德一直在跟他們強調，「現在他們想嘗嘗別種口味。」

山姆·伍德在導演「萬世師表」和「戰地鐘聲」這些電影之前，曾經在房地產這一行做過很多年。他指出，在商界通用的原則，在電影界也同樣適用。你如果扮演知名模仿的猴子是行不通的；你不能只做一隻鸚鵡。「經驗告訴我，」山姆·伍德說，「最保險的就是趕快擺脫那種假裝做別的人。」

我曾經問過一家大石油公司的人事主管保羅·波英頓，一般人在找工作時最大的錯誤是什麼。他應該知道這個問題的答案，因為他和六萬多位求職者面談過，也寫過一本叫「求職六招」的書。他回答道：「一般人找工作時所犯的最大錯誤，就是不表現他們自己。他們不但不實實在在、坦坦白白地表現，反而經常企圖用他們以為你愛聽的話來回答你。」但那是行不通的，因為誰也不願意要個假貨，沒有人喜歡偽幣的。

有一個街車車掌的女兒就是在經過一段坎坷的歷程之後才學到這個教訓。她渴望做歌星，但她的相貌是她不幸之處，嘴巴既大，又有暴牙。當她第一次公開演唱時——在紐澤西州的一家夜總會裏——她一直試圖拉長上唇想遮住自己的牙齒。她想表現得「有迷人的魅力」，結果呢她反而使自己看來十分滑稽，注定要失敗了。