



唯一合法授权翻译本
卡内基训练®专用教材

08

How to Enjoy
Your Life and
Your Job

享受工作，
享受生活

戴尔·卡内基 著
黑幼龙◎主编 黑立言◎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

08

How to Enjoy
Your Life and
Your Job

享受工作， 享受生活

戴尔·卡内基 著

黑幼龙◎主编 黑立言◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

享受工作, 享受生活 / (美) 戴尔·卡内基著; 黑立言译. —北京: 中信出版社, 2008.12

(卡内基成功经典)

书名原文: How to Enjoy Your Life and Your Job

ISBN 978-7-5086-1350-5

I. 享… II. ①戴… ②黑… 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 164592 号

HOW TO ENJOY YOUR LIFE AND YOUR JOB by Dale Carnegie

Copyright © 1970, 1985 by Dorothy Carnegie and Donna Dale Carnegie

Published by A Division of Simon & Schuster, Inc.

Chinese Simplified translation Copyright © 2008 by China CITIC Press

All Rights Reserved.

享受工作, 享受生活

XIANGSHOU GONGZUO, XIANGSHOU SHENGHUO

著 者: [美]戴尔·卡内基

译 者: 黑立言

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: 6.5 字 数: 110 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: 01-2008-5287

书 号: ISBN 978-7-5086-1350-5 / F · 1474

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 — How to Enjoy Your Life and Your Job



不知道你有没有仔细观察过，我们大多数人，都是把一生中大部分的时间用在工作上，无论工作性质是什么。也就是说，我们对工作的态度，会决定每天是过得兴奋鼓舞，充满成就感，还是充满挫折、厌倦和疲劳。

卡内基训练的设计初衷，就是要帮助你在每天的工作中发挥潜力，获得最大的满足。当你研读这本书时，可以同时评估自己面对他人和生活的方式，然后再开始强化自己的长处。你会发现其实你有很多以前尚未发现的能力，而且在运用这些能力时，你将得到很多的乐趣。

这本书是由戴尔·卡内基的两本畅销书中之精华章节编辑而成，这两本书是：《卡内基沟通与人际关系——如何赢取友谊与影响他人》(*How To Win Friends And Influence People*) 和《如何停止忧虑，开创人生》(*How To Stop Worrying And Start Living*)。我们把这两本书中与你有关联的部分摘选出来，帮助你达到充实、融洽的生活目标，并且使你拥有的内在资源得到最好的运用。

参加卡内基训练会是一次发现自我的旅行，也会是人生的一个转折点。你已经拥有很多能使你的生活多彩多姿的无形财富，你需要做的只是发现它们。

序 二 How to Enjoy Your Life and Your Job



很多人会赚钱，甚至能赚很多钱，却不知道怎么生活。

很多人工作非常努力，但做得很辛苦，成效不显著，觉得工作很没有意思。

很多人讨厌星期一，只要想到上班，立即觉得无奈。

很多人觉得压力太大，生活充满焦虑。

如果有人告诉你，有一种方法可以生活得更快乐，可以让工作更有成效，你一定非常想知道。

卡内基在这本书里要与我们分享的，就是提示我们如何生活，如何工作。

有些人以为工作只是为赚钱，求温饱。

其实工作直接影响到我们生活的价值，或为什么活着。

当你在社交场合遇到陌生人，你们互相介绍了自己的姓名之后，下一个问题通常就是，你在哪里工作。

在今天这个社会里，我们的工作对我们自己的尊严、价值有很重大的影响。

工作能为我们带来宝贵的成就感、满足感。工作能发挥我们的潜力。工作能让我们持续成长。工作能促成我们更喜欢自己，更喜欢他人。

这本书告诉我们怎样才能做到。

很多有钱的人之所以享受不到生活的乐趣，是因为金钱无法带来成就感、满足感。

怎样才能享受工作，享受生活呢？

卡内基在这本书里教我们如何克服焦虑，怎样降低紧张的情绪。面临这么多的压力，面临无休止的竞争，我们的学校和社会还是只教我们如何工作。怪不得我们的钱赚得比以前多，生活的品质却未见提高。

卡内基教我们生活在今日的方格中，将昨日与明日排除在外；他认为我们遇到烦恼时，应该问问自己，这件事继续下去，可能发生的最坏结果是什么……

在工作与生活中，能与他人融洽相处，受到欢迎与赏识，会表达自己的意见，而且意见常得到他人的赞同，会促成团队合作，懂得做这些领导人，一定是成功的典范，也是我们追求的目标。

这本书列出了具体的原则帮助我们达成以上的目标。例如，不要批评、责备、抱怨。因为你可能会伤到一个人宝贵的尊严。卡内基也认为我们应给他人真诚的感谢与赞赏，因为人都有一种需要被肯定的渴望。

我很盼望与读者分享这些经验。当你看完这本书，也很认同书中的理念后，却发现实行起来颇为困难的话，千万不要自责。因为习惯是长时期造成的。同样，新的行为习惯，像不要

批评他人，多赞美与感谢等也需要长时期练习才会养成，如果能与一群志同道合的朋友一起练习，加上有讲师的指导，成功机会就更大了。

因而我要诚恳地建议你参加卡内基训练。这可能是你一生中最重要的一个行动。因为它会改进你的生活，提升你的工作。

最后，我想提一下的是，这本书是我的孩子黑立言翻译的。黑立言自从耶鲁大学获企管硕士学位回来后，即从事卡内基训练的工作。翻译这本书使他自己获益匪浅。如果此书也能使很多读者受益，那将是他一生中最开心的事。

黑幼龙

目 录 How to Enjoy Your Life and Your Job

序 一 /001

序 二 黑幼龙 /001

第一部 平安快乐的七种方法 /001

第一章 发挥自己的本色 /003

第二章 良好的工作习惯可以预防疲劳 /011

第三章 你为何疲倦——该怎么办 /016

第四章 如何驱除厌烦 /021

第五章 牢记你所得的恩惠 /029

第六章 批评往往是掩饰的赞美 /036

第七章 尽力而为——避开非难 /040

第二部 与人相处的基本技巧 /045

第八章 如果你想采集蜂蜜，别踢翻了蜂巢 /047

第九章 与人相处的大秘诀 /064

第十章 做得到的事，世人必与他在一起；做不到的人，则会终生寂寞 /078

第十一章 如此做，你将会广受欢迎 /097

第十二章 如何马上赢得他人的好感 /111

第三部 让他人同意你的想法 /125

第十三章 制造敌人的不二法门与如何避免 /127

第十四章 如何使他人走上理性的大道 /140

第十五章 苏格拉底的秘密 /149

第十六章 如何获得合作 /156

第十七章 人人都喜欢的诉求方式 /163

第四部 改变他人而不致引起反感的法则 /169

第十八章 如何批评，才不会引起怨恨 /171

第十九章 先说出自己的错误 /176

第二十章 没有人喜欢被命令 /181

第二十一章 顾全他人的面子 /184

总 结 /188

HOW TO ENJOY YOUR LIFE AND YOUR JOB

第一部

平安快乐的 七种方法

戴尔·卡内基著《如何停止忧虑，开创人生》的目的就是要说明人生其实是由我们自己塑造而成的。如果我们能学会接受自己，看清自己的优点与缺点，我们就能专心做事，达到目标，而不会浪费许多时间和精力去忧虑。

第一章

发挥自己的本色



(记住在世上只有一个你)

北卡罗来纳州的伊迪斯·奥尔雷德太太 (Edith Allred) 曾写给我一封信。“我小时候是一个非常敏感害羞的女孩儿。”她说道，“我总是太胖，圆圆的脸颊使我看起来胖。我的母亲非常古板，她认为把衣服做得合身漂亮是愚蠢的。她总是说：‘宽衣服好穿耐用，窄衣服容易撑破。’所以我一直就只能穿不合身的大衣裳。我从来没有参加过任何派对，也没有开心玩过。连上学后都没有参加过同学的任何活动，甚至运动项目也不加入。我怕羞得不得了，总觉得自己不一样，而且不受欢迎。”

“长大后，我嫁给一位大我很多岁的先生，但是我并没有改变。我先生的家人非常自信，有一切我所没有的优点。我尽力模

仿他们，可是总不成功。他们每次尝试着帮我突破自我，却只会使我更退缩。我越来越紧张易怒，开始避免见到任何朋友。情况恶化到听到门铃声都会惊恐万分！我很清楚我是一个彻底的失败者。我只怕我先生有一天会发现真相。所以每在公共场所，我都尽量显得很开心，可那都是假装的。我知道自己表现过度，因此往后的几天我会非常悲伤。最后，我都怀疑自己是否有继续生存的必要。我开始想到自杀。”

是什么事改变了这位不快乐的妇人呢？只是偶然的一句话。

奥尔雷德太太继续写道：“偶然的一句话改变了我一生。我的婆婆有一天谈到她如何教育子女，她说：‘不论遇到何事，我都一定要让他们做自己……’‘做自己！’这几个字像在闪光，让我蓦然悟到所有一切的不幸，都起源于我把自己套入一个不属于自己的模式中去了。”

“一夜之间我变了！我开始做我自己。我努力研究自己的个性，尝试认清自己，找出自己的优点。我学习衣着的色彩与款式，以穿出自己的品位。我开始主动结交朋友。我加入了一个团体——开始时只是一个小团体——当他们请我主持几项活动时，我非常害怕。不过我每次上台，都会得到更多勇气。这是段相当漫长的路——但现在的我比过去快乐很多。在教养我自己的儿女时，我一定会把我历经痛苦才学到的教训告诉他们：不论发生什么事，永远做你自己。”

不愿做自己的问题是从开天辟地就有了。詹姆斯·戈

登·吉尔基（James Gordon Gilkey）说道：“这是全人类的问题。”造成许多精神、神经及心理方面问题的原因，其实往往是不愿做自己。安杰洛·帕特里（Angelo Patri）写了13本有关儿童训练的书，也发表过几千篇有关儿童训练的文章，他曾说过：“没有人比天天想模仿别人的人更悲哀。”

这种想模仿他人的渴望在好莱坞最严重。好莱坞名导山姆·伍德（Sam Wood）曾说过，最令他头痛的事就是要年轻演员做自己。他们每个人都想成为二流的拉娜·特纳（Lana Turner）或三流的克拉克·盖博（Clark Gables），“观众已经尝过那种味道了，”伍德不停地告诫他们，“他们现在要点新鲜的。”

山姆·伍德在导演《万世师表》及《战地钟声》等名片前，有好多年都在从事房地产的工作，因此锻炼出一种业务员的个性。他认为商界中的原则在电影界也完全适用，光靠模仿他人绝对会一事无成。“经验告诉我，”山姆·伍德说，“最好尽早不用那些只会模仿他人的演员。”

我也问过一家石油公司的人事经理，求职者所犯的最严重错误是什么？因为与他面谈过的人超过6 000人，他又是《求职六招》这本书的作者，他应该知道得很清楚。他回答说：“谋职时所犯的最大错误，就是不能做自己。他们常常不能坦白回答问题，只想给你他认为你想听的答案。”可是这样做一点用都没有，因为没有人会要一个货不真价不实的赝品。

我知道有一位公交车调度员的女儿，就曾经很痛苦地学到

了这个教训。她想当歌星，但不幸的是长得并不好看，她的嘴太大，又有暴牙。她在新泽西州的一家夜总会里举办第一次公开演唱时，一直想用上唇遮住牙齿，又企图使自己看来很高雅，结果把自己弄得四不像，她的演唱看来要失败了。

但是，有位男士听了演唱后，觉得她很有歌唱的天分，他直接对她说：“我看了你的表演，我看得出来你想掩饰什么，你觉得你的牙齿很难看。”那女孩听了觉得很难堪，不过这位男士还是继续说下去：“这有什么关系，暴牙并不犯罪！不要想着去掩饰它，张开嘴来唱。你越不在意，听众会越爱你，也许，你现在引以为耻的暴牙，以后可能会为你带来很多财富呢！”

卡斯·戴利（Cass Daley）接受了那人的建议，把暴牙的事抛诸脑后，从那以后，她只把注意力集中在观众的身上。她放开怀尽心唱，后来成为电影界及广播电台最顶尖的歌星，别的歌星反而来模仿她了。

著名的心理学家威廉·詹姆斯（William James）曾说过，一般人的心智能力使用率不超过百分之十，大部分人不太了解自己拥有的才能。他写道：“如果以我们应该做到的程度为标准，我们的潜能其实一半是在沉睡中。我们只用到一小部分身心的能力。可以说人是活在自己所设的限制中，未开发的资源与能力都被习惯性地浪费掉了。”

既然你我都有这么多未开发的潜能，又何必担心自己与他人不同。你在这世上是独一无二的。以前既没有像你一样的人，以

后也不会有。遗传学告诉我们，你是由父亲母亲各自的 24 条染色体组合而成，这 48 条染色体中有数百个基因^①，任何一个基因都足以改变一个人的一生。人的形成真是令人敬畏的奥妙。

即使你父母相遇相爱孕育了你，也只有三百亿之一机会会出现一个跟你完全一模一样的人，也就是说，即使你有三百亿个手足，他们也都跟你不同。这只是猜测吗？当然不是，这完全是科学依据的。

我有资格谈这个主题，因为我自己就有过深切的体会，而且是个痛苦昂贵的经验。当我从密苏里州的玉米田到纽约来时，我报名进了美国戏剧学院。我向往成为一名演员。我当时自作聪明地觉得它会是通往成功的捷径。当时我真搞不懂为什么这个简单易行的道理，别人怎么会想不到。这个主意就是努力研究当时的几个名演员，把他们的优点都集合起来变成我自己的。多蠢的主意啊！害我花了好几年时间模仿别人后，才发现我学不了任何人，只有做我自己。

那样的惨痛经验总该让我一辈子不模仿别人了吧！但是我实在太笨了，我得再为此受一次痛苦。几年后，我开始写一本书。我希望它是一本能对生意人有用的最好的有关公众演讲的书。于是，我又有了同样愚蠢的想法，就是借用其他书的一些观点，集合成一本书，一本包罗万象的书。于是我弄来一批有关公众演讲

^① 原书如此。但根据现在的科学观点，人体有 23 对染色体，约 3.5 万个基因。——编者注