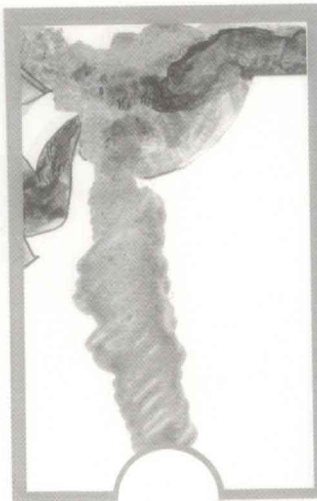




快乐的人生

【美】戴尔·卡耐基 著

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

快乐的人生

【美】戴尔·卡耐基 著

新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

快乐的人生 / 文章主编. -- 乌鲁木齐 : 新疆美术摄影出版社 : 新疆电子音像出版社, 2011.9
(羊皮卷经典励志丛书)
ISBN 978-7-5469-1779-5

I. ①快… II. ①文… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 190650 号

责任编辑 王 琴

装帧设计 轩辕文慧 叶尔江·铁流

快乐的人生

出版发行	新疆美术摄影出版社 新疆电子音像出版社
地 址	乌鲁木齐市西虹西路 36 号
邮 编	830000
印 刷	新疆新华华龙印务有限责任公司
开 本	880 mm × 1230 mm 1/32
印 张	6.25
字 数	83 千字
版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5469-1779-5
定 价	18.80 元



目



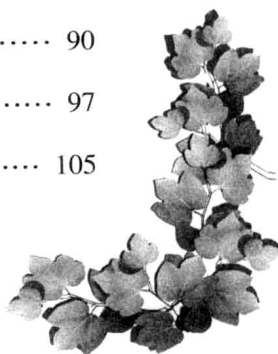
快乐的人生

戴尔·卡耐基

录

CONTENTS

永远保持积极向上的心态	1
不要想着报复别人	19
乐于施舍,不图回报	27
满足你已经得到的恩惠	37
不要模仿别人	47
如果只有柠檬,就做杯柠檬汁	56
每天做一件让他人高兴的事	67
将批评当成另一种恭维	85
坦然面对不公正的批评	90
学会自我批评	97
选择自己喜欢的工作	105



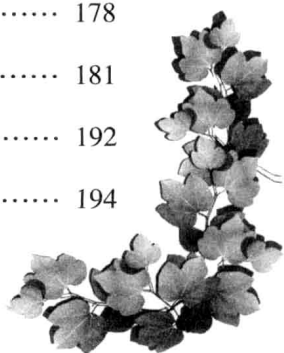


目

录

CONTENTS

管理好你的财	117
不要被烦恼困扰	132
接受不可避免的命运	136
克服自卑的心理	141
驱逐烦恼的五个方法	147
不要自找烦恼	151
运动是消除烦恼的最佳方法	153
勇于面对现实	155
接受挑战	158
嘲笑自己	161
消除忧虑的三种方法	164
解除心理上的疙瘩	167
不要把烦恼叠加在一起	172
让时间带你消除烦恼	175
立即停止烦恼	178
洛克菲勒的快乐法则	181
永不言弃	192
打开人生的绿灯	194





永远保持积极向上的心态

我在几年以前参加了一个电台的广播节目，他们希望找出“你所学到的最重要的一课是什么？”这个问题对我来说很简单，我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。只要知道你在心里想些什么，就可以知道你是一个怎样的人，因为每一个人的性格特征都是由他的思想造成的。我们的命运也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？”

我现在可以肯定地说，你和我所必须面对的最大问题，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,就可以解决一切问题。马尔卡斯·阿理流士这位曾经统治罗马帝国的伟大哲学家,把这些总结成一句可以决定你的命运的话:“生活是由思想形成的。”

不错,如果我们所想的都是快乐的东西,那我们就可以获得快乐;如果我们所想的都是悲伤之事,那我们就会悲伤;如果我们所想的是一些恐怖的情况,那我们就会恐惧;如果我们所想的是不好的念头,那我们恐怕就不得安宁了;如果我们所想的全都是失败,那我们就会失败;如果我们沉浸在自我哀怜之中,那别人都会有意躲开我们。“你并不是,”诺曼·文森·皮尔说,“你不是你想象中的那种样子,而你却会是你所想的那种人。”

我这么说,是不是在暗示我们都应该用习惯性的乐观态度去应对一切困难呢?当然不是的。很不幸的是,生命不会像这样简单化,但我却鼓励大家要尽力采取积极正面的态度,而不要采取消极反面的态度。换一句话说,我们必须关注我们所面临的问题,但是不能为此而忧虑忡忡。关注和忧虑之间的区别又何在呢?让我说得更明白一些吧!例如,每当我要通过交通拥挤的纽约市街区时,我对正在做的这件事就会很注意,可是我并不会忧虑。关注指的是要了解问题出在哪里,然后镇

定自若地采取各种办法解决它；而忧虑却是盲目而疯狂地转圈子。

一个人可以关注一些很严峻的问题，但他同时可以将花插在衣襟上昂首阔步。我就曾看过罗维尔·托马斯这样。

有一次，我协助罗维尔·托马斯主演一部著名电影，这是有关艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的内容的。他和几个助手在几个战争前线拍摄了战争的镜头，用影片精彩地记录了劳伦斯和他统率的那支多姿多彩的阿拉伯军队，同时还记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那贯穿于整部电影中的著名演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯”，轰动了整个伦敦和全世界，伦敦的歌剧节也因此而向后推迟了6星期，以便让他在卡尔文花园皇家歌剧院继续讲述这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得巨大成功之后，又成功地去了好几个国家旅游。然后，他花了两年的时间，准备拍一部关于在印度和阿富汗生活的纪录片。

不幸的是，在经过一连串令人难以置信的打击之后，不可能



的事情发生了——他发现自己已经破产了。当时我恰好和他在一起。我还记得我们那时候不得不去街头的小饭店吃很便宜的东西。要不是一位苏格兰著名画家詹姆斯·麦克贝借给托马斯钱的话,我们几乎吃不起那点菲薄的食物了。

下面正是这个故事的焦点:当罗维尔·托马斯面临庞大的债务,并陷入极度失望的时候,他很关切此事,可是他并不忧虑。他知道,一旦他被霉运击垮的话,他在别人眼里就一钱不值了,尤其他的债权人更会这么看他。所以,他每天早上出门办事之前,都要给自己买一朵鲜花插在衣襟上,然后昂首走上牛津街头。他的内心积极而勇敢,绝不让挫折击垮他。对他来说,挫折只不过是整个事情的一部分——是攀上高峰所必须接受的有益锻炼。

我们的精神状态也会对我们的身体和力量产生令人难以相信的影响。英国著名心理学家哈德菲曾在《力量心理学》中解释了这种情况。“我请来了3个人,”他写道,“以测试心理受生理的影响。我们采用了握力计来测量。”

他要求他们在3种不同的情况下,竭尽全力抓紧握力计。在一般的清醒状态下,他们平均的握力是101



磅。第二次实验时，则将他们催眠，并告诉他们他们非常虚弱。结果，他们的握力只有 29 磅——而这还不到他们正常力量的 1/3。然后，哈德菲再让这些人做第三次实验：在催眠之后，他告诉他们，说他们非常健壮。结果，他们的握力平均达到了 142 磅。当他们在内心非常肯定地认定自己有这种力量之后，他们的力量几乎增加了 50%。这就是令人难以置信的心理力量。

有一件令人难以相信的转变就可以证明思想的力量，而这事正发生在我的一個学生身上。他曾经历了一次精神崩溃，原因是什么呢？是忧虑。他说：

“我对什么事情都忧虑。我之所以忧虑，是因为我太瘦弱了，因为我发现我正在掉头发，因为我担心我永远都赚不到足够的钱来娶老婆，因为我担心我永远没有办法做一个好父亲，因为我担心失去我想要娶的那个女孩子，因为我认为我现在的的生活不够好，因为我担心我给别人的印象不好，我还担心我得了胃溃疡，于是我无法再工作，就只好辞去工作。我内心越来越紧张，就像一个没有安全阀的锅炉，内心的压力终于达



到了令人难以忍受的地步，而这种情况必然有一个退路——结果真的出事了。如果你从来没有经历过精神崩溃的话，祈祷上帝，让你永远也不要这种体验吧，因为没有任何一种肉体上的痛苦比精神上的那种极度痛苦更厉害的了。

“我精神崩溃的情况甚至严重到不能和我的家人沟通。我无法控制自己的思想，心里充满了恐惧，只要稍有一点点声响，我就会吓得跳起来。我躲开每一个人，常常会无缘无故地哭起来。我每天都难以忍受这些痛苦，觉得我被所有的人抛弃了——甚至连最仁慈的上帝也抛弃了我。我真想跳进河里，一死了之。但是我后来决定去佛罗里达旅行，希望换个环境，好对我有所帮助。我踏上火车之后，父亲交给我一封信，并告诉我等到达佛罗里达后再拆开。我到佛罗里达的时候正值旅游旺季，因为在旅馆订不到房子，我就租了一家汽车旅馆住了下来。我想在迈阿密一艘不定期的货船上找一份差事，但没有找到，于是我把时间都消磨在了海滩上。我在佛罗里达时，比在家的時候更难受。这时，我拆开父亲给我的那封信，看看父亲写了些什么。

“他在信中写道：‘儿子，你现在在离家 1500 里远的地方，但你并没有觉得有何不同，对不对？我也知道

你不会觉得有何不同，因为你还带着你所有麻烦的根源——也就是你自己。其实，无论是你的身体还是你的精神，都没有任何问题。因为这一切并不是你所遇到的环境给了你挫折，而是由你的各种想象造成的。总之，一个人的心里想什么，他就会成为什么样子。当你理解到这点之后，我的儿子，回家来吧。因为那时你就能医好你自己了。’

“父亲的信令我非常生气——我要的是同情，而不是这种训斥。当时我气得立刻想打算再也不回家。那天晚上，当我正路过迈阿密一条小街的时候，经过一个教堂，里面正在举行礼拜。因为没有什么地方好去的，我就晃进了教堂，听了一场布道，题目是：能征服精神的人，比攻城占地更强。我坐在神殿里，听到了和我父亲信中所说的同样的想法。于是，我开始清楚而理智地思考，并发现自己确实是一个大傻瓜。看清楚了自己，这一点实在使我非常震惊，本来我还想改变这个世界以及全世界所有的人呢，但事实上，唯一真正需要改变的，是我大脑中那架思想相机镜头上的焦点。

“第二天一大早，我收拾好行李回了家。一个星期以后，我又回去干我以前的工作。4个月以后，我娶了我一直害怕失去的那个女孩子，现在我们有了一个快

乐的家庭，还有5个子女，无论是在物质还是精神方面，上帝都对我很好。在我精神崩溃的时候，我只是一个小部门的晚班工头，下面有18个工人；现在我成了一家纸箱厂的厂长，管理450多名员工。和以前相比，生活更充实、更更好了。我认为我现在已经了解了生命的真正价值，每当我感到不安的时候，我就会告诉自己，只要把照相机的焦距调好，一切都好办了。

“我应该坦诚地说，我很高兴曾经历过那次精神崩溃，因为它使我发现，思想对身心两方面所具有的控制力。现在我能够使我的思想为我所用，而不会对我造成损伤。我现在才知道我父亲是对的——使我痛苦的，确实不是外在因素，而是我对各种事情的看法。一旦我了解到这点之后，一切都改变了，完全好了，而且我不再生病了。”

这就是那位学生的亲身体验。我深信，我们内心的平静和我们从生活中所得到的快乐，并不取决于我们在那里，或我们有什么，或我们是什么人，而只取决于我们的心境如何，外在的条件并没有多大的影响。

300年前，密尔顿在双目失明之后，也发现了同样的道理：“思想的运用和思想本身，就能把地狱改变为天堂，或者把天堂改变为地狱。”拿破仑和海伦·凯勒，



就是密尔顿这句话的最好例证。拿破仑拥有普通人梦寐以求的一切——荣耀、权力以及财富，可是他却这样对圣海莲娜说：“我这一辈子从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——她既瞎又聋，还是个哑巴，却宣称：“我发现生命是这样的美好。”

如果说半个世纪的生活经历曾使我学到了什么的话，那就是“除了你自己，没有任何东西可以给你带来平静”。我想再重复一次爱默生在他那篇散文《自信》中所写的那句结束语：“不要认为一次政治上的获胜，收入的提高，病体的康复，或是分手许久的好友的归来，或是任何其他纯粹外在的事物，能提高你的兴致，使你觉得你的眼前有许多美好的日子。不要相信它，事情绝不会是这样简单的。除了你自己，没有任何东西能给你带来平静。”

伟大的斯多噶派哲学家爱匹克泰德曾警告我们说：我们应该竭尽全力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”更加重要。

爱匹克泰德在 19 个世纪之前就说过这句话，而现代医



学也证明了他的这一理论。坎贝·罗宾博士说,在约翰·霍普金斯医院收容的病人中,有 4/5 都是由于情绪紧张和压力过大所引起的,甚至一些生理器官上的毛病也是如此。归根结底,他说:“这些都起源于生活中无法协调的各种问题。”

伟大的法国哲学家蒙田,就下面的话来作为他的生活座右铭:“一个人因意外事故所受到的伤害,远远不如他对发生事故所拥有的意见深刻。”而我们对所有事物的意见,完全取决于我们自己如何做出判断。当你饱受各种烦恼困扰,整个人都紧张不安的时候,我是否应该大胆地告诉你,你完全可以凭借自己的意志力来改变你的心境?不错,我应该这么做,而且我还要告诉你如何做到这一点。这可能要花一点精力,可是秘诀却非常简单。

实用心理学权威威廉·詹姆斯曾经发表过这样的理论:“行动似乎是随着感觉而来的,可事实上,行动和感觉是同时发生的。如果我们能够将由我们的意志控制的行动规律化,那我们也能够间接地使那些不由意志控制的感觉规律化。”换一句话说,我们不应该只凭“下定决心”就改变我们的情感——可是我们可以改变我们的行为,而当我们改变行为的时候,就会自然而然

地改变我们的感觉。

这种简单的办法是不是有效呢？你不妨亲自试一试：在你的脸上露出开心的笑容，挺起胸膛，做一个深呼吸，然后唱一首小曲；如果你不会唱，那就吹吹口哨；如果你不会吹口哨，那就哼一首歌。很快你就会发现威廉·詹姆斯所说的是什么意思了——也就是说，当你能够用行动显示出你的快乐时，根本就不会再忧虑和颓丧了。这就是大自然的基本真理之一，它能在我们生活中创造奇迹。

我认识一个住在加利福尼亚州的女人——我在这里不想提她的名字——如果她知道这条秘诀的话，就能在一天之内抛弃所有的哀愁。

这位老妇人已经很老了，又是一个寡妇——我承认这一点太悲惨了——可是她有没有试过让自己变得快乐些呢？我看没有。如果你问她觉得怎样，她总是会说：“哦，我还不错。”但她脸上的表情和声音中隐含的那种无病呻吟的迹象，就好像在说：“哦，老天爷啊，要是你遇到了我所遇到的烦恼，就能明白一切了。”似乎你很快快乐地站在她面前都会使她讨厌你。

不知道有多少女人比她的情况还坏。尽管她的丈夫给她留下了足以维生的保险金，她的子女也都已经

成家,而且能够奉养她,但是我很少见她笑。她总是埋怨,说她的3个女婿对她很不好——事实上她每次去他们家一住就是好几个月。她还抱怨说她的女儿从来不送给她礼物——但她却不舍得掏出自己的钱,她说是“替未来作打算”。

对她自己和她那些不幸的家人来说,她的确是一个令人讨厌的家伙,但事情确实会这样吗?这才是最可怜的地方——她本来可以使自己从一个既忧愁、又挑剔、而且很不开心的老妇人,变成她家里受人敬重和喜爱的成员——只要她愿意,就可以做到这一点。而她如果实现这种转变,那只需她高高兴兴地活着,觉得她还有一点点爱可以给别人,而不是老谈她自己的不快和不幸,那么一切都好办了。

我认识一个住在印第安纳州的人,他名叫英格莱

