



时光文库009
职场励志[09]



快乐的人生

HOW TO START LIVING

[美] 戴尔·卡耐基◎著 云中轩◎译



20世纪最畅销的经典之一
活出快乐人生的心灵修行课

卡耐基最具影响力的作品之一
《人性的优点》第2季



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

快乐的人生

HOW TO START LIVING

[美] 戴尔·卡耐基◎著 云中轩◎译



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的人生 / (美) 卡耐基 (Carnegie,D.) 著; 云中轩译. —上海: 立信会计出版社, 2012.3
(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3390-4

I. ①快… II. ①卡… ②云… 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 (2012) 第042989号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 何颖颖
封面设计 久品轩

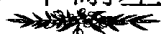
快乐的人生

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	北京东海印刷有限公司	
开 本	880毫米×1230毫米	1/32
印 张	10	
字 数	128千字	
版 次	2012年3月第1版	
印 次	2012年3月第1次	
印 数	1-15000	
书 号	ISBN 978-7-5429-3390-4/B	
定 价	18.80元	

如有印订差错, 请与本社联系调换

戴尔·卡耐基简介



戴尔·卡耐基，被誉为20世纪最伟大的人生导师，一生中写作了《语言的突破》、《林肯传》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《伟大的人物》、《人性的优点》、《快乐的人生》等多部作品。这些书构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系，与他的成人教育培训班相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了千百万人的生活。

卡耐基于1888年11月24日出生在美国密苏里州的一个贫苦农民家庭。他是一个朴实的农家子弟，童年和美国中西部农村的其他男孩子并没有什么不同，他帮父母干杂事、挤牛奶，即使贫穷也不以为然。这或许是因为他根本不觉得自己家里很贫穷。在那个没有农业机械的年代，他和父亲同样做着那些繁重的体力活，而一年的辛劳却可能因为一场水灾而付诸东流，或者被骄阳晒枯了，或者喂了蝗虫。卡耐基眼见父亲因为这些永无终止的操劳而备受折磨，发誓绝不拿自己的一生来和天气



及收成赌博。

如果说卡耐基的童年和其他农村男孩子有什么不同的话，那主要是受到他母亲的强烈影响。她是一名虔诚的教徒，在嫁给卡耐基的父亲之前当过教员。她鼓励卡耐基接受教育，她的梦想是让儿子将来当一名传教士或教师。

1904年，卡耐基高中毕业后就读于密苏里州华伦斯堡州立师范学院。他虽然得到全额奖学金，但由于家境的贫困，他还必须参加各种工作，以赚取必要的学习费用。这使他感到羞耻，养成了一种自卑的心理。因而，他想寻求出人头地的捷径。

在学校里，具有特殊影响和名望的人，一类是棒球球员，一类是那些辩论和演讲获胜的人。他知道自己没有运动员的才华，就决心在演讲比赛上获胜。他花了几个月的时间练习演讲，但一次又一次地失败了。失败带给他的失望和灰心，甚至使他想到自杀。然而第二年里，他开始获胜。

当时，他的目标是得到学位和教员资格证书，好在家乡的学校教书。

但是，卡耐基毕业后并没有去教书。他前往国际函授学校总部所在地丹佛市，为该校做推销员，薪水是一

快乐的人生

KuaiLeDeRenSheng

2

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbo.com

天2美元，这笔佣金可以支付他的房租和膳食，此外还有推销的提成。

卡耐基尽管尽了最大的努力，但是并不太成功，于是又改而推销肉类产品。为了找到这种工作，他一路上免费为一个牧场主人的马匹喂水、喂食，搭这人的便车来到了奥马哈市，当上了推销员，周薪为17.31美元，比他父亲一年的收入还要高。

卡耐基的推销虽然干得很成功，成绩由他那个区域内的第25名跃升为第1名，但他拒绝升任经理，而是带着积攒下来的钱来到纽约，当了一名演员。作为演员，卡耐基唯一的演出是在话剧《马戏团的包莉》中担任一个角色。在这出话剧旅行演出一年之后，卡耐基断定自己干戏剧这行没有前途，于是他又改回推销本行，为一家汽车公司推销汽车。

但做推销员并不是卡耐基的理想。

在从事汽车推销时，他对自己的能力很怀疑。有一天，一位老者想买车，卡耐基又背诵了那套“车经”。老者淡淡地说：“无所谓的，我还走得动，开车只不过是尝一尝新鲜劲儿，因为我年轻时曾梦想成为汽车设计师，那时还没有汽车呢……”

老者的一番话慢慢吸引了卡耐基。他详细地和老者

戴尔·卡耐基简介



讨论起公司的情况，后来话题又转到了他们的生活方面。卡耐基讲述了自己最近的烦恼：“那天凌晨，对着一盏孤灯，我对自己说，我在做什么，我的梦想是什么，如果我想要成为作家，那为什么不从事写作呢？您认为我的看法对吗？”

“好孩子，非常棒！”老者的脸上露出轻松的笑容，继而说：“你为什么要为一个你不关心又不能付你高薪的公司卖命呢？你不是想赚大钱吗？写作，在今天也是个好行当呀！”

“不，老先生，放弃工作是不可能的，除非我有别的事可做。但是我能做什么呢？我有什么能力能让自己满意地赚钱和生活呢？”卡耐基问。

老者说：“你的职业应该是能使你感兴趣，并发挥才能的。既然写作很适合你，为什么不试一试？”

这让卡耐基茅塞顿开。埋藏在胸中奔涌已久的写作激情被老者的几句话激活了。

从那天起，卡耐基决定换一种生活。他要当一位受人尊敬、爱戴的伟大作家……

一个偶然的機會，卡耐基发现自己所在城市的青年会在招聘一名讲授商务技巧的夜大老师。于是他前去应聘，并且被录用。

卡耐基的公开演说课程，不仅包括了演说的历史，还有演说的原理知识。除此之外，他还发明了一种独特而非常有效的教学方式。

他第一次为学员上课时，就直接点名让学员谈他们自己，向大家讲述他们日常生活中发生的事。当一个学员说完以后，另一个学员接着站起来说，然后再让其他学员站起来说。这样，直到班上每一个学员都发表过简短的谈话。卡耐基后来说：“在不知道究竟该怎么办情况下，我误打误撞，找到了帮助学员克服恐惧的最佳方法。”从此以后，卡耐基这种鼓励所有学员共同参与的教学方法，成为激发学员兴趣和确保学员出勤的最有效方法。虽然这种方法在当时尚无先例，也没有什么方法可以评定他这套方法的效果，但它确实奏效了，并且已经在全世界教出了许多更会说话且更有信心的人。

这一哲理的成功，可以从成千上万名毕业学员写来的信中得到证明。写这些信的学员有工厂工人、家庭主妇、政界人士、公司负责人、教师及传教士，他们遍及各行各业。

卡耐基于1955年11月1日去世，只差几个星期就67岁。追悼会在森林山举行，被葬在密苏里州他父母亲的附近。



1955年11月3日，华盛顿一家报纸刊载了下面这段文字：“那些愤世嫉俗的人过去常常揣测，如果每个人都接受并且遵照卡耐基的话语去做，那将会成什么局面？卡耐基先生在星期二去世了，他从来不屑于这些世故者的风凉话。他知道自己所做的是，而且做得极好。他在自己的书中和课程上，努力教导一般人克服无能的感觉，学会如何讲话、如何为人处世。”

“千百万人受到他的影响，他的这些哲理如文明一样古老，如‘十诫’一般简明，但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。”

前言



卡耐基生前总是建议读者把本书与《人性的优点》放在一起阅读。

两者的不同之处在于,《人性的优点》主要告诉人们克服忧虑的一些基本原则,《快乐的人生》则更多的是指导人们如何获得快乐。

在本书中,卡耐基阐明了这样一个观点:在心灵中注入快乐,消除错误思想,比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。快乐是一种心态,一种选择。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,能在平凡的日子中找到生活的情趣,能在沉重的生活中活得轻松洒脱,能把苦难的光阴变得甜美珍贵,能把繁琐的事项变得简单可行……这时候,快乐已经来临!

生命的可贵,不在于我们成功或者失败,逆风还是顺水,而在于我们从中感悟到多少快乐。这些亘古常新的人生智慧将帮助我们认清真正的人生和真正的快乐。

人生漫漫,让我们翻开这本书,迈入人生的乐土。

目 录

第一章 平安快乐的 14 项法则

选择正确的思想	3
坚守自我,拒绝模仿	15
从悲伤中走出来	27
学会放松,解除疲劳	32
克服忧虑的心理	43
活在真实的今天	55
勿存报复之心	68
施恩不图报	80
时刻怀有感恩的心	89
将酸柠檬变成甜柠檬汁	97
每天都要带给别人快乐	108
没有人愿意踢一条死狗	114
不要被批评伤害	120
学会自我批评	127

第二章 如何把自己修炼成成熟有魅力的人

成熟,从勇于担当开始	135
困难不等于不幸	143

目 录



摆脱生活中的不幸	150
拥有自己的信仰	158
你就是唯一	167
了解并喜欢自己	175
坚持自我本色	182
不要做令人讨厌的人	189
先使自己让人喜欢	197

第三章 8步走出孤独忧虑的人生

解开忧虑之谜	205
减少生意上 50% 的忧虑	216
消除思想上的忧虑	222
不要为小事而烦恼	231
不要杞人忧天	239
勇于接受不可避免的事实	246
给忧虑设置底线	257
不要试着去锯木屑	264

第四章 抛却名利带来的烦恼

一生最重要的决定	273
抛却工作和金钱的烦恼	286
夫妻间的职业冲突	301

第一章

平安快乐的14项法则



选择正确的思想。

保持自我本色，不要模仿别人。

有了快乐的思想 and 行为，你就会感受到快乐。

学会放松和享受，不要让忧虑摧毁我们。

活在一个真实的今天，你才会获得平安快乐。

永远不要对敌人心存报复，那样对自己的伤害将会大过对任何人的。

不要期望他人感恩，并在付出过程中享受施与的快乐！

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，有人问我：“你一生中令你感受最深的是什么？”这很容易回答。迄今为止，令我感受最深的是——人的思想的重要性。如果我了解你的思想，我当然就了解你这个人。我们的思想造就了我们这个人：我们的态度决定了我们的命运。

我现在百分百确信，我们所需面对的最大问题——事实上，几乎也是我们所需面对的唯一问题就是——选择正确的思想。如果我们能够做到，就已经走上解决问题的捷径。

马卡斯·奥理欧斯，不但是统治罗马的皇帝，同时也是一位伟大的哲学家，他只用了一句话就涵盖了人生——这也是决定人类命运的一句话——“思想决定一生”。

诺曼·皮埃尔说：“你所认识的，并非真正的你；反倒是你怎么想，你就是什么样的人。”如果思想是快乐的，我们当然就是快乐的；如果想得

凄惨，我们就会凄惨；有恐惧的想法，就会产生恐惧；病态的思想真的会令人生病；想到的如果是失败，我们就注定会失败；如果总是自怜，人人都将唯恐避之不及。”

不要认为我是在宣扬天真的乐观主义，人生还不至于那么单纯。我只是提倡以积极的态度代替消极。换句话说，我们应该关心自己的问题，而非只是忧虑。这两者之间有什么差别吗？每次我走在纽约街道汹涌的人流中，我都很注意安全，但并不担忧。人生同样如此，关键是要认清问题，并冷静地采取步骤处理它，而忧虑只是慌乱地兜圈子。

眼前的挫折并不妨碍你仍然昂首阔步，正常度日。劳维尔·托姆斯就是这样。我很荣幸认识他并推荐过他的影片。他与助手们起码到过六处战场拍摄纪实片，其中包括艾伦比征服圣地的影片。他以“巴勒斯坦的艾伦比与阿拉伯的劳伦斯”为主题的演讲，在伦敦及世界各地都引起了轰动。伦敦的歌剧旺季因他而延后六周，好让他继续在皇家歌剧院娓娓叙述他惊心动魄的故事并展示影

第一章 平安快乐的 14 项法则

