

保持幸福的 五个习惯

【美】戴尔·卡耐基 著 梅娟 译



Dale Carnegie

美国人际关系学大师
卡耐基处世经典

剖开纠结现实 直达幸福生活



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

保持幸福的 五个习惯

【美】戴尔·卡耐基 著 梅娟 译

图书在版编目(CIP)数据

保持幸福的五个习惯 / (美) 戴尔·卡耐基著; 梅娟译.
—北京: 北京联合出版公司, 2016.12
ISBN 978-7-5502-9261-1

I. ①保… II. ①戴… ②梅… III. ①人际关系—通俗
读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第277599号

保持幸福的五个习惯

作 者: [美国] 卡耐基

译 者: 梅 娟

选题策划: 凤凰壹力文化发展有限公司

责任编辑: 喻 静

特约编辑: 周正朗

封面设计: 灵动视线

版式设计: 文明娟

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市华润印刷有限公司 新华书店经销

字数227千字 960毫米×640毫米 1/16 印张24.25

2016年12月第1版 2016年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9261-1

定价: 28.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话:

010-64243832

目 录

第一章 怎样变得轻松愉快

厌烦会让身体劳累	/ 1
保持自己的个性	/ 9
放松身体	/ 17
认真对待眼前的每一分钟，不要去想以后的事情	/ 22
尽最大努力，让别人愉快	/ 36
要宽容地对待敌人	/ 50
工作上的坏习惯，必须尽快改正	/ 58
不要期盼别人来感谢你	/ 64
没人去踢一只死狗	/ 70
不要太把别人的批评当回事	/ 73
学会自我批评	/ 77
算一下你得到了哪些东西	/ 82
把失败转化为胜利	/ 89

第二章 如何才能成熟起来

- 困难不等于不幸 / 97
- 坚持自己的信念 / 103
- 你是独一无二的 / 109
- 爱自己 / 115
- 远离不幸 / 121
- 注意自己的行为 / 130
- 不要乱说话 / 135
- 有时候，沉默比说话更有用 / 138
- 不要盲从别人 / 141
- 不要让别人讨厌自己 / 148
- 不要在意别人的看法 / 155

第三章 远离孤独和忧虑

- 孤独是现代人的重要特征 / 161
- 想要活得长一点儿，就不能总有忧虑 / 170
- 摆脱忧虑的通用方法 / 182
- 格兰·里区菲的方法 / 193
- 减轻忧虑四步走 / 202
- 活在当下 / 208
- 用忙碌来消除忧虑 / 222
- 睡不着觉也不用忧虑 / 232
- 不要倒在小事上面 / 239
- 限制忧虑 / 247

用概率战胜忧虑	/ 255
说出心里话	/ 262
正视那些躲避不了的事实	/ 270
不要再去锯已经破碎的木屑	/ 281

第四章 不要担心工作和钱财的事情

生命中最重要决定	/ 288
夫妻和工作的选择	/ 300
重要的不是工资，而是其他报酬	/ 308
金钱是大多数忧虑产生的源头	/ 313
要有消费计划	/ 325
正确地运用金钱才能让人享受到快乐的生活	/ 333
节俭不等于抠门	/ 339
避免债务陷阱	/ 344

第五章 让自己充满活力

让自己每天清醒的时间增加一个小时	/ 347
工作是生活的第一要义	/ 355
工作态度要正确	/ 363
对工作有热情的人才能成就伟大的事业	/ 368
一直保持激情	/ 374

第一章 怎样变得轻松愉快

厌烦会让身体劳累

引 言

产生劳累感的主要原因是焦虑、失败感和心慌意乱等，并不是工作。

想要对幸福和平安、自信和勇敢等有准确的认识，必须要经常对自己说一些话；常常提醒自己对一些事情保持感恩的态度，阳光和坦荡的胸怀就会充满你的内心。

下面这个关于爱丽丝小姐的故事，可以说明厌烦是让人有劳累感的主要原因。

爱丽丝小姐每天的工作就是打字。每天结束工作回家后，爱丽丝小姐都不想吃饭，因为她累得腰酸背痛，只想立刻躺到床上去睡一觉。但是，如果她的男朋友打电话约她跳舞，她马上就会精神起来，连眼睛都会发亮。随后，她换好衣服就跑了出去。凌晨三点回来之后，

她仍然兴奋得睡不着觉，一点儿也不感觉累。

显然，她下班时的劳累感和工作没有任何关系，只是因为对工作的厌烦造成了她对生活的厌烦。这种人我们身边就有很多，说不定你就是其中的一个。

相对于身体活动，坏情绪更容易把劳累感带给人们。在《心理学档案》中，有一篇乔瑟夫·巴马克博士的实验报告，里面对厌烦引发劳累感的原因进行了详细的阐述：他要求一帮大学生去做很多他们不喜欢的工作。结果显示，所有学生都产生了劳累感，他们疲惫不堪，想要睡觉，容易发怒，还伴有头痛、眼睛疼等情况，甚至还有人的胃部出现了不良的反应。化验之后发现，人体的血压和氧化作用都会因为受到厌烦状态的影响而下降。相反，如果你做的工作自己很喜欢，新陈代谢也会加快。

我对这种情况也有很深的感受。我最近曾到加拿大去度假，就在落基山旁边的路易斯湖畔钓了很多天鲑鱼。为此，我每天都要花八个小时的时间穿过灌木丛，并走过有许多乱七八糟树枝的路，但是我却一点劳累的感觉都没有。

这是为什么呢？其实原因很简单，就是因为我很有成就感，所以我的内心一直处在愉悦的状态上，高兴无比；甚至我还钓到了六条个头很大的鲑鱼。

反过来，如果我讨厌钓鱼的话，会有什么样的感觉呢？不停奔波在海拔七千英尺的高山上，我一定会感觉非常累。

登山已经是一个很累的活动了，但是厌烦却更容易让人有劳累的感觉。明尼阿波利斯农工储蓄银行的总裁金曼先生曾和我说过一件事情，也刚好让这句话得到了证实：

1943年7月，加拿大政府曾命令加拿大阿尔卑斯山军团协助威尔士军团进行登山训练。当时，金曼先生就是一名专业的教练。他和其他教练的年龄都在四十二岁到五十九岁之间。这个艰苦的训练正是他们带着那些年轻的士兵们完成的。他们先是要在许多冰河和雪域中进行艰苦的跋涉，随后还要攀

登一个四十英尺高的悬崖，而他们的工具只是绳子和一些很简单的装备。他们在小月河山谷中进行了十五个小时的登山训练，期间攀爬了无数高山。最后那些年轻的军人全都非常累，要知道，他们都很强壮，而且才刚刚接受完六个星期的严格军事训练。

你千万不要问“他们为什么会产生劳累感呢？难道是在进行军事训练时没有达到足够的强度，还是说他们的肌肉没有足够的力量？”对于这样愚蠢的问题，所有参加过严格军事训练的人都会告诉你，是他们对登山的厌烦才让他们产生了劳累的感觉。

士兵们非常累，当天晚上，他们都没吃饭就睡着了。而那些年龄是士兵们年龄的两倍甚至三倍的教练们怎么样了呢？他们只是有一点儿辛苦，并没有劳累的感觉，甚至还在吃晚饭之后聊了很长时间。正是因为他们对登山的热爱，所以才没有累得倒地不起。

爱德华是哥伦比亚大学的教授，他曾经做过一个关于劳累的实验。他要求几个年轻人在一个星期内不睡觉，并且一直做他们喜欢做的事情。最后得到了“厌烦是工作效率下降的唯一原因”这一结论。

如果你是一个脑力劳动者，你就会发现，真正让你感觉到累的是那些还没有做完的工作，并不是那些已经结束的工作。比如，你可能遇到过工作总是不得不停下来，不能一直进行下去这样的事情；因为收不到期望已久的回信，只能取消约会等这样的麻烦的事情，似乎一整天什么事情都干不成，非常烦躁。于是，你在回到家之后就会感觉头疼，而且非常劳累。

第二天，如果你做什么事情都非常顺心，似乎一切都变正常了，那么你就会完成比前一天多几倍的工作。就算下班回家后，你也依然感觉充满斗志，一点都不累。你一定和我一样，都遇到过相似的情况。

所以，我们可以这样理解：“产生劳累感觉的最直接原因是内心中不好的情绪，并不是工作。”

写这本书前不久，我看了一部音乐戏剧电影——《演戏船》，这是一部

重新放映的音乐喜剧电影。安迪是“棉花号”演戏船的船长，在一段很有味道的音乐中，他说：“最幸福的事情是能做自己喜欢的事。”因为，这样的人会远离忧愁和劳累的感觉，更加青春、更加愉悦。青春是伴随着兴趣而来的，与和知心朋友走十里路相比，和喜欢唠叨的妻子或丈夫一起走一点路显然更累。下面还有一个故事：

有一位小姐，在俄克拉荷马州托沙城的一家石油公司做一名打字员。每个月都要填写一次的石油销售报表是她最讨厌的工作。她想了一个好办法来改变这种不好的心情，成功地把让她讨厌的工作变得很有意思了。

“每天和自己比赛”就是她想出来的办法。她在上午的时候会统计出自己打印的数量，随后在下午努力工作，打破上午的纪录。在算出第一天的打印数量之后，第二天再争取打破第一天的纪录。结果，她不但没有因为讨厌这个工作而感到劳累，速度还超出别人很多。就连在休息的时候，她也比以前更开心了，因为她能很快就恢复自己消耗的体力和精神。

居住在伊利诺伊州阿姆霍斯特城的薇莉·格顿也是一名打字员，下面是关于她的故事。她认为如果假装喜欢上某项工作，最后收获的东西会出乎意料。她在给我写的一封信中讲述了她的故事：

我们这里的工作量非常大，就算有四个打字员分别打印某几个人的信件，也需要经常加班。有一天，一位副经理让我重新打印一封很长的信。我对他说并不需要重新打印，只需要稍微改一下就可以了。可是他却坚持让我重新打印，并说：“如果你不重新打印，就等着我把你辞退吧。”虽然我很生气，但是我却不得不装出很愿意

重新打印的样子，因为我需要工作和生活下去。哪想到，在打印的过程中，我突然发现我的工作速度加快了，因为在我假装喜欢这个工作的时候，我真的喜欢上它了。后来，我的人气因为这种工作态度而得到了显著提高，一位主管发现了我，并了解到任何工作我都会去做，并不会产生怨言，所以邀请我做了他的私人秘书。我有这种转变的原因就是因为我的内心状态产生了变化。

“要‘装作’很快乐”，是汉斯·维辛基教授所提出的“假装”理论。而格顿小姐所使用的，就是这种原理。

如果你假装对工作很感兴趣，那么它就能把你的兴趣变假为真，同时也会降低你的劳累、忧愁、烦躁等感觉。

哈伦·霍华曾经在几年前做出了一个改变他一生命运的小决定。这也是一个关于让单调的工作变得有意思的故事。

他的工作真的很无聊：只能看着别的年轻人出去玩或者和女孩子约会，因为他要在高中福利社里面做洗碗、收拾柜台、卖冰激凌等工作。

因为找不到其他工作，所以他只能干这份他很讨厌的工作。他在心里面发誓，一定要利用工作的方便条件好好研究一下冰激凌，他要知道冰激凌里面都包含什么成分，怎么做冰激凌，为什么有的冰激凌口味会更棒。

过了一段时间之后，他居然因为不停地研究冰激凌的化学成分而成为他所在高中化学学科的权威人士。渐渐地，他对食物化学的兴趣越来越浓厚，高中毕业之后，他想要对食物和营养进行专门的研究，于是他报考了马萨诸塞州立大学。后来，纽约可可公司举办了一次关于“巧克力和可可的应用”内容的有奖征文，结果得到第

一名的就是哈伦·霍华。

因为找工作不容易，所以哈伦·霍华毕业后在他位于马萨诸塞州安荷斯特城贝勒街 750 号的家中地下室里开办了一个属于自己的化验室。刚开业不久，政府就新颁布了“必须严格控制牛奶中细菌含量”的规定。此后，先后有十四家安荷斯特城的牛奶公司来找他检验细菌含量，哈伦·霍华的工作量大大增加，不得不又找了两个助手。

我们可以展望一下他二十五年之后的样子。是的，现如今这些食物化学领域的权威专家们，到那时大部分都会退休，取代他们地位的讲师是那些热情满满的年轻人。我敢打赌，哈伦·霍华一定是其中最优秀的，成为这些人的领袖也不是不可能。至于从前那些在他这里买冰激凌的人，可能正在因为找不到好工作而过着贫困的生活，只能在心里面发牢骚。

事实上，如果当年哈伦·霍华没有努力让使自己产生对那份工作的兴趣，或许他也不会有找到好工作的机会。

著名的无线电新闻分析家 H.V. 克腾堡曾告诉我，如何让一件工作从无聊变得有意思：

他曾在一艘穿越大西洋的运牲船上负责牲畜的吃喝，那时他二十二岁；后来他又开始周游英国，交通工具则是自行车；最后，他又去了法国。到巴黎的时候，他一分钱都没有了，就连在《纽约先驱报》巴黎版的报社刊登求职广告的几块钱，都是他卖掉照相机后才得到的。最后，他找到了一份销售立体观测镜的工作。

没想到，根本就不会说法语的他，在工作一年之后，却成为法国当年收入最多的销售员，一年的时间总共赚到了五千元。

他是怎样创造出这样的奇迹的呢？

最开始的时候，他请老板用真正的法语把自己销售时应该说的话全都写

下来，然后他背了下来。背熟练之后，他就开始去敲别人家的门。当他看见开门的家庭主妇的时候，他就会背诵老板给他写的那些话。他说法语的时候会带着美国的口音，听到的人都感觉很好笑，他就利用这个机会给别人看实物相片。他把老板写的稿子放在了帽子里，如果有人问他问题，他就拿出来，同时说自己是美国人。这样，开门的家庭妇女就被他逗得开怀大笑，他也会跟着一起笑，随后让对方看更多的照片。

克腾堡是一个很坦诚的人，他说这个工作说起来简单，做起来却并不简单。“把工作变得很有意思”这句话是他能创造出奇迹的真正原因。

在那个时候，他每天早上都要对着镜子里的自己说：“克腾堡，只有去做这份工作，你才不用挨饿。既然必须要做，那么让它变得更有意思岂不是更好？如果你是一个站在舞台上的演员，下面很多观众都在看着你，那么在舞台上高兴地表演就是你应该做的事情。”

克腾堡说，他能赚到比别人多的钱，就是因为他每天都用这番话来激励自己，帮助他让无聊的、艰苦的工作变得很有意思。

我问克腾堡，很多美国青年人都希望成功，你能不能对他们说些什么，他说：“当然可以。每天早晨，你都应该和自己打一个赌。我们应该运动一下，好让自己清醒过来，不要再浑浑噩噩下去。然而，需要知道的是，最需要运动的是我们的精神和思想，只有那样我们才会真正变得清醒。所以，每天早晨，我们都应该激励一下自己。”

可能有人会觉得每天像小孩子一样激励自己有点儿傻，其实并不是这样。实际上，心理学认为这是一种非常重要的方式。

两百多年前，马尔卡斯·奥勒留在他的《沉思录》中就说过：“我们的生活是由我们的想法决定的。”这句满含智慧的话语，到现在仍然是不容颠覆的事实。

想要对幸福和平安、自信和勇敢等有准确的认识，必须要经常对自己说一些话；常常提醒自己对一些事情保持感恩的态度，阳光和坦荡的胸怀就会

充满你的内心。

如果你不想让自己的工作变得那么无聊，心里面就应该去想那些你应该做的事情。下属用一种热情的态度去对待工作，能提高工作效率，这是上司们最想看到的。当然，我们只要记住工作热情的提高对我们有好处就行，不需要在意领导在想什么。

要记住一点：工作占用了你每天大部分的清醒时间，所以如果想要在所有事情中都找到快乐的感觉，就一定先要让自己的工作变得快乐。时刻提醒自己要在工作中充满热情，这样才不会有劳累的感觉，它也会在未来给你带来升职加薪的机会。就算没有这些好处，它也能让你的生活变得更轻松愉悦，降低你的劳累感。

对待所有事情的时候，都应该想方设法抛弃厌烦，寻找快乐。

保持自己的个性

引 言

一般来说，我们自己到底有多少潜力，大多数人都了解，因为我们能使用的大脑资源只占其总量的百分之十。

做不了真正的自己、身心不能保持自己的个性，是一个人最大的悲哀。

我们应该感到高兴，因为我们的每天都是一个全新的开始，面对的也是一个全新的自己。发挥你所有的潜能吧！

到最后所有人都会知道，嫉妒别人没有任何意义，坚持跟从大众的想法，更是在自杀。

住在北卡罗来纳州的艾迪斯·阿尔莱德太太曾写信跟我说：

作为女孩子，我很敏感和内向。我原本就很胖，加上脸长得很饱满，所以显得我更加圆润。而我的母亲却很古板，总是认为只有

蠢货才会穿好看的衣服；此外，她还认为衣服一定要肥大一些才好，因为太合适的会很容易坏掉。我就是这种打扮。我没什么高兴的事情，也没去参加过任何社会活动。上学之后，我也不去参加同学们的活动，也不会去参加体育项目。我很自卑，觉得自己“与众不同”。

当我成年并结婚之后，情况却还是那样。我希望能像我丈夫和他的家人一样厚道、自信，于是就努力去学习和模仿他们的样子，但是却怎么都做不到，自身根本没有任何变化。他们也想让我有一些改变，因此一直在想办法帮助我，得到的结果却更不好，我彻底死心了。后来，连我的朋友在看到我的时候都会感觉恐怖，因为我的精神总是很紧张，容易发怒。就连家里门铃响的时候，我都会非常紧张。最后，我彻底陷入到了失败当中。

我的情况我自己很清楚，所以在公共场合的时候我总是表现得很高兴，因为我不想让丈夫发觉我的个性，但总是不小心就做过头了。我知道我一直生活在沉重的负担当中，因为每做一次这样的事情之后，我都非常累，需要休息很多天。我觉得我再活下去也没有什么意思，所以从那时候开始我就想到了自杀。

然而，她却继续活了下来。那么到底是什么让她改变了自己的想法呢？她在信中告诉我，答案是很偶然的一句话。

救了我的是很偶然的一句话。有一天，我和我的婆婆说到了如何教育孩子的问题，她对我说：“任何时候我们都应该鼓励孩子坚持自己的个性……”“坚持自己的个性！”这句话就像一道闪电一样，在我的脑海中闪过，我突然发现我一直在追求不属于我自己的东西，这才是我悲剧的根源。

我开始改变。我要保持我自己的个性。我想要找出自己的优点

和特点，所以对自己的性格进行了仔细的分析。为了表现出我自己的个性，我开始试着选择属于自己的衣服颜色和服装款式。我还主动把自己的交友面扩大，主动去认识新的朋友。我参加了一个小的团体，他们推荐我参加活动的时候我还是很担心。但是，每次上台演出的时候，我的信心和勇气都能得到增长。虽然这种转变的过程需要很长的时间，也让我很难受，但是我却得到了比原来多得多的快乐。将来我一定要把我用辛苦得到的幸福秘诀教给我的孩子：遇到任何事情都不能改变自己的个性。

坚持自己的个性并不属于新的研究范畴，詹姆斯·戈登·吉尔凯医生曾说过：“历史上早就出现了这个和整个人类都有关的问题。”很多精神上的、神经上的和心理上的问题，就是因为不能保持自己的个性，不能做真正的自己才产生的。安杰洛·派屈写的十三部著作当中，关于如何训练儿童的文章就有好几千篇，他说：“做不了真正的自己、身心不能保持自己的个性，是一个人最大的悲哀。”

实际上，别看好莱坞那么有名，在那里也有很多人在模仿着别人。著名导演山姆·伍德说过，他觉得最麻烦的事情就是怎么让年轻演员坚持自己的个性。他们总是把变成第二个拉纳·特拉斯或者是第三个克拉克·盖博当成自己的目标。山姆·伍德必须经常对他们说：“你们现在需要的是一些新的东西，不是那些观众已经看腻了的风格。”

山姆·伍德曾拍过《再见，希普斯先生》和《战地丧钟》这样著名的电影，在此之前，他是一个房地产经纪人。那时，他有着一个销售员的风格。他认为，有些东西在商界和电影界是通用的。总是学别人，就不要想做成任何事情。他说：“想要取得成功，就最好不要去学习别的演员的样子，这是我的经验。”

我曾经问过保罗·波恩顿一个问题，什么是求职者最不应该做的事情。