

| 心 · 生 · 活 |

每个人都应该幸福快乐

# 快乐学



【美】戴尔·卡耐基 著 许岚 译

## 修炼幸福<sup>幸福</sup>的21堂课

美国第一心灵导师鲜为人知的快乐心法，让你快乐幸福一辈子！  
献给想要快乐、并愿意为之奋斗的你！



## 作/者/简/介

戴尔·卡耐基（1888~1955）是美国心灵自助和成人教育领域最富盛名的导师，拥有全世界最为广大的读者。他所开创的思想体系，深刻影响了几代美国人的生命，是“美国梦”积极精神的内核。卡耐基先生大力提倡人们应该通过对人性的深刻认识，激发出积极和快乐的进取精神，从而发掘自己的最大潜能，改善自己的工作与生活，并最终实现自己的人生价值。

## 快乐是人生最好的选择

每个人都只有一生，无论是痛苦地过还是快乐地过，都是一辈子。既然如此，我们何不快乐地度过？不管上天给了你什么，每个人都可以把重点放在喜悦和快乐上。因为，快乐是人生的最优解！

快乐并非来自外在环境，更不是由天生的性格所决定。快乐是一种能力，一种我们必须学习的生存态度，一种人生的最佳指引方向。它是你在生命的每一刻所做出的选择。在快速和疏离的现代世界，快乐是最稀缺的资源。抢先掌握神奇的快乐学分，笑着面对生活，你会得到更多。

销售热线：13810408820

相信  
阅读



你快乐吗？

## 你可以选择快乐

快乐是人生唯一的终极目标。

很多人辛苦一辈子，但是却既不快乐，也没能获得足够的名利。愁苦常常困扰着人们的心灵。这是为什么呢？

这背后的秘密在于：你可以选择快乐。

那些以快乐的态度面对人生，懂得在工作与生活中不断获取快乐的人，更容易发掘自己的潜力，也更容易获得命运之神的眷顾。因为他们更有激情将每件事情做到最好；即便不能从中获利，他们也更容易得到幸福的满足感。

这是一本引导人们发挥潜能，享受快乐与成功的人生之书。作者告诉我们：快乐是一种可以培养的习惯，是实现潜力的最佳途径。有了快乐的加持，不论环境多么恶劣，你都可以通过积极的作为，拥抱踏实的人生！

掌握神奇的快乐学分，笑着面对生活，你一定会得到更多！

| 心 · 生 · 活 |

# 快乐学

修炼幸福<sup>2</sup>的21堂课

【美】戴尔·卡耐基 著 许岚 译

图书在版编目(CIP)数据

快乐学:修炼幸福的21堂课/(美)卡耐基(Carnegie,  
D.)著;许岚译.-北京:中国工人出版社,2009.3  
ISBN 978-7-5008-4299-6

I.快… II.①卡…②许… III.人生哲学-通俗读物  
IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第202533号

---

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街45号

邮 编:100011

电 话:(010)62350006(总编室)  
(010)62379038(编辑室)

发行热线:(010)62045450 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:

版 次:2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

开 本:640毫米×960毫米 1/16

字 数:138千字

印 张:14.5

定 价:25.00元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

## 序 言



你是否曾经静下心来，仔细想一想，无论从事什么工作，我们中的大部分人，都会在工作中度过生命的一大半时间？

这就意味着，我们对待工作的态度，直接决定着我们的生活状态：我们的生活，到底是充满了快乐和满足感，还是充满了痛苦、沮丧和疲劳。

本书的宗旨就是让你通过开发自己的潜能，获得日常生活与工作中的最大满足。在阅读的过程中，正确评估你对生活和他人的态度。然后，找出你自己的优点，找出你到底有多少天赋和能力是你早已拥有，却不曾意识到的，以及它们能够带给你多少快乐。

本书的内容是卡耐基一系列经典著作的精华。我们根据作者思想体系的精神，从中选出最重要与最适合你的核心部分。无论你想要获得更多的生活满足感，还是想要拥有平和的心态与明确的目标，或者是想知道自己是否充分地利用了

自己所拥有的能量，本书都将帮助你一一实现这些目标。

阅读本书吧。这将是一次充满惊喜的自我发现之旅，也将成为你生命的转折点。你的身体里蕴藏着巨大的财富，它能够让你的生命焕发光彩。现在，你唯一需要的，就是让自己激发出正视和使用这些财富的勇气。

修  
炼

幸  
福

的  
21  
堂  
课

# 目 录



## ▶ 序 言 / 005

---

### 第一篇：快乐生活七步骤

---

- ▶ 第一课 勇敢做自己 / 011  
——请记住：你在这个世界上是独一无二的
  - ▶ 第二课 养成良好的工作习惯 / 021  
——四个简单的技巧，帮你预防疲劳和恐惧
  - ▶ 第三课 远离疲惫，学会放松 / 028  
——大部分的疲劳，是精神上的焦虑和紧张所致
  - ▶ 第四课 摆脱可怕的厌倦情绪 / 035  
——厌倦感是人生的大敌，也是疲劳、恐惧和怨恨的来源
  - ▶ 第五课 保持积极乐观的精神 / 047  
——你的潜能价值百万，绝不能因为困难而放弃自己
  - ▶ 第六课 别为诋毁而担忧 / 057  
——不妨将别人的恶意指责，看成是一种反面的赞扬
  - ▶ 第七课 别让批评伤害你 / 062  
——只有摆脱批评的干扰，才能自在地生活
- 

### 第二篇：完美交际的五个秘诀

---

- ▶ 第八课 不要指责他人 / 071  
——想要采蜜，就千万不要踢翻蜂箱
- ▶ 第九课 不要吝啬你的赞美 / 090  
——人人都渴望被欣赏，这就是与人相处的秘诀

- ▶ 第十课 了解他人的需要 / 107  
——影响别人的唯一办法，就是根据别人的需要说话
- ▶ 第十一课 真诚地关心他人 / 130  
——随时随地注意别人、关心别人，才能得到真正的朋友
- ▶ 第十二课 承认他人的重要性 / 146  
——每个你遇到的人，都在某些方面比你优秀

---

### 第三篇：怎样赢得朋友

---

- ▶ 第十三课 避免直接攻击别人 / 163  
——简单鲁莽地攻击他人，一定会把事情搞砸
- ▶ 第十四课 友善地发表意见 / 177  
——不管什么时候，平等和友善都是通向理智的大道
- ▶ 第十五课 找到双方的共同点 / 188  
——苏格拉底的秘密：说“Yes”，而不是“No”
- ▶ 第十六课 让对方主动提出建议 / 195  
——按照客户的要求来办事，这就是最好的合作方式
- ▶ 第十七课 唤起他人的良知 / 202  
——人人都喜欢被恳求，只要你能唤起他们的高尚情操

---

### 第四篇：怎样影响他人

---

- ▶ 第十八课 把批评变成鼓励 / 211  
——用行为表率来改变他人，比较不会招致怨恨
- ▶ 第十九课 先谈自己的错误 / 217  
——在批评别人之前，请先给予足够的赞扬
- ▶ 第二十课 请教比命令更有效 / 223  
——没有人喜欢被人指手画脚，不妨换种方式表达
- ▶ 第二十一课 保存别人的面子 / 226  
——即使在最糟糕的情况下，也不能伤害别人的尊严

## 第一篇

# 快乐生活七步骤

---



生活取决于我们如何对待它。如果我们学会接受自己，清楚地知道自己的优点和缺点，并且专注于为实现目标而努力，那么，我们就不可能会在无穷无尽的忧虑中浪费自己的时间和精力，我们不需要那样。

认真执行下面七个简单的步骤，你一定可以快步地走向安乐的生活。

---

# 快乐学

- ▶ 第一课 勇敢做自己
- ▶ 第二课 养成良好的工作习惯
- ▶ 第三课 远离疲惫,学会放松
- ▶ 第四课 摆脱可怕的厌倦情绪
- ▶ 第五课 保持积极乐观的精神
- ▶ 第六课 别为诋毁而担忧
- ▶ 第七课 别让批评伤害你

 第一课 

## 勇敢做自己

请记住：你在这个世界上是独一无二的。

我收到过一封来信，是北卡罗莱纳州芒特艾里的伊迪斯·阿尔雷德夫人写给我的。信中说：“少年时代的我敏感并且害羞。我很胖，更糟糕的是，我的脸庞很大，它使我看上去比实际更胖。我有个古板的母亲，她认为衣服穿得漂亮很愚蠢。她总是说：‘宽松舒服，窄小易破’，她也是按照这个标准打扮我的。我从不参加派对，没有任何娱乐；在学校里，我也从不参加任何室外活动，甚至体育运动。我的害羞发展到了病态。我认为自己是个怪人，并且不受大家欢迎。

“长大后，我嫁给了比我年长几岁的丈夫。但是我依然没有改变。我的婆家是个温馨并且自信的家庭。我认为，他们的一切都是我应该具有但却恰恰缺乏的。于是，我极力让自己看上去和他

们一样，但我做不到。他们每次试图让我走出自己的世界，却让我在自己的壳子里缩得更深。我变得焦虑和烦躁。我躲避所有的朋友。情况非常糟糕，我甚至开始惧怕敲门声！我是个失败者。我知道这一点，但却害怕我的丈夫知道。所以，每当我们出现在公共场合，我都会特意显得快乐，并且过分地装腔作势。我知道我过分地装腔作势，事后我会因此痛苦好几天。最终，我变得极其的不快乐，以至于认为对我来说，活着已经没有任何意义。我开始想到自杀。”

后来发生了什么事情，改变了这个不快乐的女人的生活？只是偶然的一句话！

“偶然的一句话，”阿尔雷德夫人继续说，“改变了我的生活。有一次，我婆婆谈起了她是如何教育孩子的，她说：‘不论发生什么，我坚持让他们做自己……’‘让他们做自己’，正是这句话起了作用！一瞬间，我意识到我所有的悲哀，都是因为我一直试图让自己适应我根本不适应的模式。

“我在一夜之间改变了！我开始做我自己。我尝试着了解自己的性格，试着去发现我是谁。我了解到自己的优点。我尽我所能，学习了服装的色彩和风格，并且用我认为适合的方式打扮自己。我主动走出去结交朋友，并且加入了一个社团组织，刚开始的时候这个社团的规模很小，当他们把我推向舞台时，我吓呆了。但是，我的每一次发言，都为自己赢得了勇气。这个过程很漫长，但是今天，我的快乐远远多于我曾经梦想过的。在养育我的孩子时，我不断地把我从这段

辛酸的往事中得到的教训告诉他们：不论发生什么，坚持做你自己！”

詹姆士·戈登·吉尔基博士说，“不愿做自己”这个问题“如历史一样漫长，如生命一样广泛”。不愿做自己，这是隐藏在诸多神经和心理疾病背后的根源。安杰罗·帕特里在儿童训练方面曾经写过十三本书，发表过上千篇的报刊文章。他说：“当一个人希望成为与他本身不同的另外一个人时，没有人会比他更痛苦。”

这种渴望变成另外一个人的现象，在好莱坞尤其严重。好莱坞最著名的导演山姆·伍德说，在训练年轻演员时，最令他头疼的问题就是：让他们做自己。他们都想成为拉娜·透娜第二，或者克拉克·盖博第三。山姆·伍德不断地告诫他们：“公众已经尝过那种味道，他们希望看到不一样的。”

在执导《别了，希普斯先生》和《战地钟声》等影片前，山姆·伍德曾经花了几年的时间在房地产生意上，培养出自己销售员的品格。他认为，商业世界的规则同样适用于电影世界。你不是猴子也不是鹦鹉，而是你自己。山姆·伍德说：“经验告诉我，最保险的做法，是用最快的速度放弃那些假装别人的人。”

我向时任某石油公司人力主管的保罗·波尔登

我所有的悲哀，都是因为我一直试图让自己适应我根本不适应的模式。

不论发生什么，坚持做你自己！