

快乐是一种心态，一种意识，
一种心灵的满足程度，养成快乐的习惯就会获得
崭新的命运。



Dale Carnegie

快乐 的 人生

【美】戴尔·卡耐基/著

人民日报出版社

经典励志文丛



快乐是一种心态，一种急以，
一种心灵的满足程度，养成快乐的习惯就会获得
崭新的命运。

快乐 的 人生

【美】戴尔·卡耐基/著

孙文斐/译

邓永标、卢晓辉/主编

人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐的人生/邓永标,卢晓辉主编. —北京:人民日报出版社,2004. 12

(经典励志文丛)

ISBN 7-80208-089-4

I. 快… II. ①邓…②卢… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)年第 123422 号

书 名: 经典励志文丛

主 编: 邓永标 卢晓辉

责任编辑: 孙 琳

责任校对: 北京旭日工作室

封面设计: 郑 磊

出版发行: 人民日报出版社(北京金台西路2号)

邮 编: 100739

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市朝阳区小红门印刷厂

字 数: 2600 千字

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 142 印张

印 次: 2004 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80208-089-4/I·014

定 价: 400.00

目 录

第一章 培养快乐的心情 /1

1 思想决定生活 /3

思想,及其运用,可以把地狱变成天堂,也能把天堂变成地狱。

2 施恩勿望报 /15

想要快乐、被爱,就不要去苛求,不要希望得到回报,只需默默地奉献。

3 寻找自我 保持本色 /22

你要维持自己的本色,不论你的错误有多少,能力多么有限,你也不能变成别人。

4 有个柠檬就做柠檬水 /29

生命中最重要的一件事就是不要把自己的收入算作资本。连傻子都会这样做。

真正要做的事是从你的损失里去获利。这必须有智慧才能做到,而这一点也正是一个聪明人和一个傻瓜的真正区别。

5 不要用别人的错误来惩罚自己 /38

永远不要用别人的错误惩罚自己。

不要因为你的敌人而燃起的一把怒火，最终却烧伤了你自己。

6 保持稳定的情绪 /46

要冷静，要理解别人。对别人表达你的感激之情——别人会感觉到高兴，你的自我感觉也会更好。

7 究竟什么使你快乐 /49

不管是兴奋或是厌烦，如果不断增加，超过某一上限，就会演化成紧张，特别是厌烦的累积极易演变成紧张。

8 给心灵留下空白 /53

能够把心中的烦闷向别人倾吐的人，往往就是能够把握快乐的人。

想要获得充满平和的心，有一个重要的方法，那就是让心灵留下一片空白。

9 如何防止烦闷的心理 /56

我们的疲劳通常不是因工作而起，而是由烦恼、挫折和不满等引起的。

10 将忧虑减半的四个步骤 /63

第二章 快乐是人生的最高境界 /69

1 从艺术中采撷欢乐 /71

努力培养出自己高贵的性情,即便你现在很贫穷,但终有一天你会得到报偿。

2 世上最伟大的力量 /77

人格品性是开创事业最基础的资本,但许多年轻人却过分重视手段、权谋和诡计,忽视了对正直人格的培养。

3 面向阳光 勇往直前 /80

当你感到沮丧的时候,千万别着手解决重要的问题,特别是影响自己一生的大事,因为这种沮丧的情绪会让你的决定陷入歧途。

他人都已放弃了,自己还要坚持;他人都已后退了,自己还是向前;眼里没有光明、希望,自己还是坚持不懈——这种品质,才是所有创造者、发明家和伟大人物成就一生的原因所在。

4 自信让你神采奕奕 /86

一个人事业上的成就绝不会超过他的信心所达到的高度。

5 远大理想是快乐的向导 /91

目标是快乐强有力的来源,即使是最不切实际的目标也常能带给一个人快乐。

远大的理想,是一个前进道路上的长明灯。它

是一个人强有力的精神支柱,它可以使年轻人避免种种罪恶的诱惑。

6 相信明天更美好 /94

人类的具有的种种力量中,最神圣的莫过于梦想的力量。假如我们相信明天更美好,就不必计较今天所受的痛苦。

第三章 当我们遭遇不公平时 /99

1 没有人会踢一条死狗 /101

英王爱德华八世——温莎公爵在 14 岁时被同学踢过屁股,那是因为……

2 怎样避免批评对你的伤害 /104

避免一切批评的惟一方法,就是只需做你认为是对的事——反正你无论如何都会受到批评,“做也是死,不做也是死”,为什么不去尝试呢?

3 跌倒了再爬起来 /108

跌倒不算失败,跌倒了爬不起来,才是失败。

4 我所做过的傻事 /110

每个人每天至少有 5 分钟是一个很蠢的大笨蛋。所谓智慧就是一个人如何超越这 5 分钟的限制。

第四章 不要为工作和金钱烦恼 /115

1 让自己感觉像百万富翁 /117

快乐的关键在于对自己拥有的东西的满足感。分数、名声、地位、金钱。这些让人心动的东西不会带给你多少快乐，它们的多少高低影响不了我们的快乐。快乐不仅是你做乐意的事，而且是满意你所做的事。

2 学会怎样花钱 /123

金钱买得到一条名贵的狗，却不能让它摇尾巴。一个人整天只知花天酒地不学无术，把挥霍当成习惯，正显示了他没有远大理想，是在向失败招手。

3 如何调配工作与休闲时间 /127

任何人都必须学会由工作到娱乐，再由娱乐回到工作，这是由于经过对工作和娱乐不同体会的比较，才能让你清醒并合理地去享受它们。

4 一生中最重要的决定 /134

祝愿那些找到自己心仪工作的人，他们已不用渴求其他幸福。

你的一生都将深受工作影响。它能造就你也能毁灭你。

5 百分之七十的烦恼 /144

无形的财富比有形的财富更重要。快乐并非拥

有越多越好,而是要懂得享受你所拥有的。和金钱一样,年华、性别、种族和教育都不是快乐的关键。

“一个人在生活中的快乐,应该是来源于尽量降低对外界事物的依赖。”如果你总是觉得不满足,那么即使你得到了全世界,你也会感觉沮丧。”

第五章 家庭生活的艺术 /157

1 幸福的摇篮 /159

有家庭的人比单身汉更快乐。美满的婚姻可以建立起持久密切的关系,而这种关系会带给人快乐的感受。

2 家的灵魂是舒适 /164

“最不幸的是那些有家等于没有家的人。”舒适才是家的灵魂——它的本原、它的核心因素。

3 把快乐带回家 /169

环境最能影响快乐的时候是当我们改变环境的时候。把快乐带回家,将使你的家庭生活更加和谐和幸福。

4 礼貌使你更幸福 /172

一般人如果有了快乐的婚姻,就远比独身的天才更快乐。

礼貌对于婚姻,就像机油对于马达那样重要。

5 留意女人重视的事情 /175

并不是失去的爱破坏我们美好的时光。
但爱的失去,尽是在细微的地方。

6 唠叨挖掘婚姻的坟墓 /178

在地狱中,魔鬼为了破坏爱情而发明的会成功且恶毒的办法中,唠叨肯定是最厉害的了。它从来不会失败,就像眼镜蛇咬人一样,总是具有破坏性,总是置人于死地。

7 朋友是精神上的慰藉 /184

什么是朋友?当所有人都离我而去时,仍然在我身边的那个人。

好的朋友可以在精神上慰藉我们,可以让我们的身心得到更大的快乐,勉励我们道德上的提高。

第六章 获得快乐的秘诀 /191

1 使你快乐的药方 /193

“听我说,”大夫告诉我,“这些会花掉你不少钱,但却很值。我替你开的药方是:不要烦恼。”

——某杂志作家:卡梅龙·希普

2 一本书挽救了我的婚姻生活 /196

如果我有 100 美元,我会买断那本挽救了我的婚姻生活的书的版权,印刷数百万册,将它免费送给所有的夫妇。

——B·R·W

3 做一个乐观的人 /198

一旦灰心失望，你应想尽办法尽快摒除一切烦闷苦恼。那么，你可以采用哪些措施呢？

——罗杰·巴伯森

4 我曾是世界上最大的笨蛋 /200

假如我可以自嘲，那么就没有时间来自寻烦恼了。所以，我总是自我嘲笑。

——柏西·H·怀丁

5 逃脱死亡 /202

坦白说，假如没有在死亡边缘挣扎过，然后再努力拼搏获取前进，我不能肯定我现在依然活着。假如没能正视最恶劣的情形，我确信我会因恐慌和忧虑而死。

——约瑟夫·莱恩

6 生活中的奇迹 /204

我觉得自己很幸福也很满足，是因为我曾对自己进行过一场战争，并且大获全胜。我会永远记得……假如困难看上去很棘手，也要坚强地面对，奋力拼搏，不轻易认输！

——约翰·柏吉夫人

7 不要被烦恼困扰 /206

整天为永远不会发生的事而烦恼是悲哀的，因

为我们所担心的有 99% 永远不会发生。

——布莱克伍德

8 正负烦恼相互抵消 /209

经过深思熟虑,我能清晰看到问题的所有情况和正反两个方面。这样我理所当然能理性地做出判断,当然也就不会很草率地了事。

——本杰名·富兰克林
伦敦

1977 年 9 月 19 日

9 驱逐烦恼的五个方法 /211

精神上的毅力能克服生理上的疲惫,因此只要保持心情舒畅,烦恼就会消失得无踪迹。

——威廉·菲尔普教授

10 不要把烦恼叠加在一起 /214

将来的麻烦,加上过去的麻烦,所有这些与现在的合并,就形成了最有压力的负担。

——威廉·伍德牧师

11 我听到了神的召唤 /217

我的心灵深处如此地平静……我好像被生活、安定休养和上主占有了。

——史坦利·琼斯

12 熬过昨天就能熬过今天 /220

遭遇了那么多的苦难与辛劳,我不再为自己悲伤,也不因为曾经的烦恼而痛哭流涕,我完全抵达了生活的每一个细节。

——陶乐丝·狄克斯

13 运动是忧虑的克星 /222

烦恼出现时,多用肌肉,少动脑筋,会出现意想不到的效果。运动一开始,烦恼就离去了。

——艾迪·伊根

14 人生中的信号灯 /223

我无法只面对今天的生活。我总是对昨天的差错追悔莫及,并担忧明天的事。

——约瑟夫·柯特

15 怎样消除自卑 /226

我默记下所有演说词,并不厌其烦地对着树木和牛练习……如果不是在那场比赛中获胜,那么我恐怕永远也成不了美国参议员。

——艾玛·托马斯

16 我找到答案了 /231

萧伯纳说:“悲伤的秘诀,在于有空闲为自己是否快乐而烦恼。”

——会计师迪尔·体斯

17 神经过敏等于慢性自杀 /233

- 我正在慢性自杀，因为我不懂得怎样从神经过敏中走出来。
- 保罗·山普森
- 18 如何应付忧虑 /235
- 失眠和忧虑是健康最大的杀手，它比我所对付的任何重量级拳手更难对付。
- 拳击手杰克·邓曾赛
- 19 生命的转折点 /237
- 我开始享受到真正光明的生活，不再让焦虑破坏自己的健康和幸福。
- 阿拉巴马州莫比市副警长法摩
- 20 三条原则使我多活了 45 年 /239
- 我“死”于 53 岁，却活到了 98 岁。三条原则使我多活了 45 年。
- 石油大王约翰·洛克菲勒
- 21 时间可以解决很多问题 /245
- 时间可以解决许多问题。只要我有足够的耐心，烦恼常常会自动消失。
- 市场销售分析专家路易斯·蒙坦
- 22 康尼·麦克的快乐原则 /247
- 我是连续 7 年都位居末尾的棒球俱乐部经

理,在8年时间内输了800多场球。但是,从25年前开始我就不再忧虑了。

——棒球老将康尼·麦克

23 我曾经做过世界上最苦的工作 /249

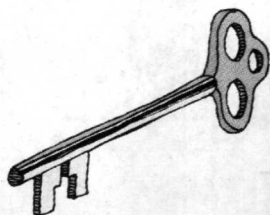
我很庆幸自己曾经做过世界上最辛苦的工作,这使得我现在所遇到的日常问题都变得微不足道了。

——国家搪瓷与打印公司南加州代表泰德·艾利克森

24 我的补给线永远畅通 /251

军事专家说:作战的第一原则是保持补给线的畅通,我认为在个人的“战斗”中亦是如此!

——著名牛仔歌手吉尼·奥特里



第一章

培养快乐的心情

