

人类出版史上的奇迹，20 世纪至今最畅销的励志图书

最具影响力的励志丛书

卡耐基经典

最新
修订版

美好人生

DALE CARNEGIE

20 世纪最伟大的成功学大师

[美] 戴尔·卡耐基 著 亦言 译

中国友谊出版公司

最新
修订版

卡耐基经典
美好的人生
DALE [美] 戴尔·卡耐基 著 亦言 译
CARNEGIE

图书在版编目 (C I P) 数据

美好的人生 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著 ; 亦言译. — 北京 : 中国友谊出版公司, 2013.10

ISBN 978-7-5057-3231-5

I. ①美… II. ①卡… ②亦… 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(2013)第165015号

书名	美好的人生
著者	(美)戴尔·卡耐基
译者	亦言
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京潮河印刷有限公司
规格	889×1194毫米 32开 7.625印张 171千字
版次	2013年10月第1版
印次	2013年10月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3231-5
定价	25.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676
版权所有	翻版必究
如发现印装质量问题	请与承印厂联系退换

目 录

第一篇 理顺家庭关系 / 1

- 千万不要不停唠叨 / 3
- 不要强迫对方改变 / 8
- 谨慎批评他人 / 11
- 发自内心地欣赏对方 / 13
- 绝对不要小视细枝末节 / 16
- 维护家庭内部的礼仪 / 19
- 对待女性的黄金法则 / 23
- 女性如何和男性相处 / 33
- 切莫做一个婚姻的文盲 / 43

第二篇 减轻人生压力 / 47

- 坚信我是世界上绝无仅有的 / 49
- 解除疲惫不堪和烦躁不安的四种最优方法 / 59
- 疲劳感的产生及克服疲劳之道 / 65

怎样消除厌倦 / 70
你愿意收获 100 亿美元，但是付出
自己所拥有的一切吗？ / 79
面对别人的批评不羞不怒 / 90

第三篇 展望美好生活 / 97

不要为打翻的牛奶而哭泣 / 99
保持积极向上的心态 / 105
培养“变负为正”的能力 / 116
确保睡眠质量 / 125
换取内心平静的方法 / 130
作出决断并付诸实施 / 141
用工作来消除忧虑 / 148
不要被身边琐事困扰 / 157
根据概率免除担忧 / 164
生活的状态由思想决定 / 171

第四篇 和人们和睦相处 / 183

与他人的兴趣相合 / 185
不要指责别人 / 199
什么是最牢不可破的名誉？ / 208

挑战自己的缺点 / 212

诚挚地予人以赞美 / 217

施与受 / 226

掌握效率最高的沟通手法 / 232

第一篇

理顺家庭关系

千万不要不停唠叨

潘多拉的魔盒打开了，种种恶魔涌入人间，而“不停唠叨”首当其冲。它就像爱情的可怕天敌，在幸福家庭健康的机体里渗透进毒性剧烈的鸦片，一幕幕婚姻的悲剧由此上演。毫无疑问，不停唠叨是婚姻悲剧的制造者之一。

出身于西班牙没落贵族家庭的女伯爵欧仁妮·德·蒙蒂诺，强烈吸引着拿破仑三世痴情的目光。由于拿破仑三世的叔叔就是拿破仑，这种显赫门第的身份，使得大臣们觉得拿破仑三世与欧仁妮·德·蒙蒂诺的联姻门不当户不对。而拿破仑三世却听不进任何劝谏，并宣称：

我的心上人欧仁妮以其闭月羞花、沉鱼落雁的美貌和无与伦比的青春活力，深深感染了我，我这颗心时刻都在为她而燃烧，我选定她了。你们这些人甭想破坏我的爱情，即使全天下的人站在你们一边，我也不会屈服！

拿破仑三世火速与自己深深爱恋着的女人步入婚姻的殿堂。

原本，他们的婚姻不乏幸福的底色。为了使欧仁妮坐上皇后宝座，拿破仑三世简直是用尽心机。然而不久，身为帝王的拿破仑三世就发现自己也有无能为力的地方，面对欧仁妮长舌妇一般的不停唠叨，他根本束手无策——这所有的一切都预示着，耀眼的爱情之花即将凋谢。

欧仁妮从不听从拿破仑三世的劝告，随意出入他的办公室。每当拿破仑三世与高官显要们处理政务时，欧仁妮总是无视他的权威，闯进去唠叨个没完，干扰了日常的政务工作。欧仁妮担心她的丈夫与别的漂亮女人往来。因此，她绝不让拿破仑三世获得一丁点私人的空间，也绝不让他有任何亲近漂亮女人的机会。她还老是跑到她的姐姐那里哭闹，不停地埋怨她的丈夫。拿破仑三世就算待在书房里，也别想清静一会儿。虽然富丽堂皇的宫殿有十几座，却没有一处是拿破仑三世安静歇息的港湾。

欧仁妮将一段美好婚姻亲手埋葬。莱因哈特在他的著作《拿破仑三世与皇后欧仁妮：法兰西帝国的悲喜剧》一书中，有过这样的记录：

后来，一到晚上，拿破仑三世就想尽一切办法往外躲。走正门不方便，他就悄没声息地带上一名心腹随从，把帽檐压得很低，从偏门“离家出走”，不是去约会漂亮女郎，就是去巴黎人迹罕至的街巷散步，享受无人打搅的夜生活。

欧仁妮的倒霉是自找的。虽然她有让世人称羨的美貌，且当上了“母仪天下”的皇后，但她却没有一个好的结局。欧仁妮永远不会懂，无论是她惊心动魄的美丽，还是她手中法兰西

王后的权杖，都不可能令爱情之花常开不败。于是，她只好不停地向人哭诉：“主啊，我最担忧的事为什么偏偏成了事实呢？”这场婚姻圣火的日趋黯淡，让后来的人感叹不已。然而，欧仁妮从头到尾都没有自我反省过，她糟糕的结局正是自身陋习的恶果——她太喜欢唠叨不停了。

托尔斯泰夫人在丈夫临终之际，终于明白了婚姻的真谛。但一切已悔之晚矣，她的丈夫托尔斯泰不可能像他的著作《复活》那样重返人间，也不可能再把他伟大的智慧和爱心分给自己和儿女们一丝一毫。当她在儿女们面前为自己对家庭犯下的罪过而忏悔时，儿女们纷纷痛哭失声，她们终于明白，正是母亲的不停唠叨，使父亲太早地离开了她们。

其实，所有让婚姻幸福的要素托尔斯泰和他的夫人本来都具备。托尔斯泰是一个声名显赫的伯爵，《战争与和平》和《安娜·卡列尼娜》等著作更是为他在俄罗斯文学史乃至世界文学史上赢得了地位。就算他在日常生活中的只言片语，也会在追随者那里被奉为经典，俄国政府还连续不断地出版他的小说、散文和语录。很少有人不羡慕托尔斯泰的显赫地位和家庭财产。托尔斯泰夫妇还拥有了他们爱情的硕果——几个纯真可爱的孩子。他们的婚姻似乎太过幸福，仿佛受到了上帝的赏赐。不出意外的话，托尔斯泰夫妇的晚年生活更会得到人们的艳羡。但是，让那些艳羡他们的人们始料未及的是，在家庭生活中托尔斯泰的性格发生了转变，他慢慢成为了一个让人无法理喻的人。这位文学巨匠开始忏悔，认为对人类生活来说，他的作品毫无意义可言。于是，他痴迷于基督的教义，频繁抄录宗教的宣传手册，倡导博爱，宣扬和平，想要消灭人类战争与困苦根源。大笔的财富被他布施出去，而他自己则过起朴素、清苦的生活。

农民、渔夫、补鞋匠、清洁工等，都成为了他晚年饰演的角色。

对于这个原本可以十分幸福的家庭来说，婚姻不幸的责任，必须由托尔斯泰的妻子来担负。这位伯爵夫人奢侈成性，爱慕虚荣，是个极端拜金主义者，总想着用丈夫的文字来赚取奢侈的资本。而伟大的作家托尔斯泰先生则淡泊名利，崇尚质朴，秉持资本主义财产私有化是人间万恶之源的观念。比如，他更不要自己的著作权。他们夫妻间个性的不同，使难以调和的矛盾愈演愈烈，那位自命清高的伯爵夫人丝毫不懂体恤，时常抱怨甚至谩骂自己的丈夫。而修养颇深的托尔斯泰对此大多不置一词。如此一来，更加助长了伯爵夫人歇斯底里的性情。有时，她会躺倒在地板上哭闹不止，甚至手握整块鸦片，假装吞服，或威胁说：“你不信我会跳井自杀，那我现在就死给你看！”

在这种糟糕透顶的家庭环境中，托尔斯泰勉强度过了48年，直到再也无法忍受。

某天晚上，年迈的伯爵夫人想重温旧情，她拿出50多年前丈夫的情感日记，趴在托尔斯泰面前，请他朗读一遍。托尔斯泰接过本子，在颤抖的声音中读完了日记。几十年的老夫老妻重新沉浸在昔日的恋爱气氛里，美好幸福的过去使他们不禁抱头痛哭起来。此时婚姻的不幸与往日恋爱的柔情蜜意，竟然显得如此遥远而分明！

1910年，托尔斯泰已经是年近82岁的老人了，难堪婚姻重负的他似乎感觉到了上帝的召唤。10月的一个风雪交加的夜里，老托尔斯泰步履艰难地走出家门。不久，托尔斯泰被人发现晕倒在一个火车站里，人们急忙把他送往医院。医生诊断他的肺炎已经很严重，对一个已是油尽灯枯的老人而言，生命即将远行。托尔斯泰拒绝夫人来为自己送行，一代文学巨匠就此离开

了我们——距他离家出走，只有短暂的 11 天。

托尔斯泰的妻子懊恼不已：“我想，我的确患上了歇斯底里的毛病！”这个可怜的伯爵夫人，正是她的不停唠叨迫使自己的丈夫踏上了不归路。可能，有人要为这位可怜的女人鸣不平。她确实可以在很多地方坚持自己的原则，处事不必违背自己的本性。然而，不停唠叨确实对家庭和谐毫无益处，谩骂与抱怨更会给紧张的夫妻关系火上浇油。

欧仁妮与托尔斯泰的妻子所陷入的悲剧，印证了婚姻问题专家的看法。海勃格是婚姻问题专家，他曾任职于纽约民事法庭。他花了 11 年的时间研究了数千起夫妻离异案件的卷宗，指出妻子不停唠叨和谩骂抱怨是促使丈夫离家出走的首要因素。《波士顿邮报》也曾论述道：“女人们总是不停唠叨，她们是在自掘婚姻的坟墓。长期如此，她们的婚姻将被迫走向破裂。”

不要强迫对方改变

詹姆斯曾经说过：“人和人相处，先要学习相处的方式，以互不干涉、互相愉悦的手段为最佳，这些手段不会和我们的原则产生不可调和的矛盾。”

“我在人生旅途上，可能会走进不少岔路和弯路，但在爱情、婚姻的道路上，我会坚持不懈地前行。”这是大英帝国杰出的政治活动家迪斯累里的一句名言。

35岁以前，迪斯累里还没有任何组建家庭的想法，公众都认为他将自食其言了。不料，35岁一过，迪斯累里马上对一位名叫恩玛莉的贵妇展开了攻势——强大的爱情与婚姻的双料攻势。令人惊奇的是，这位贵妇整整比迪斯累里大15岁。她的头发有些已经灰白，相貌也实在平平，而且还是一个寡妇。人们对此产生了怀疑：伟大的迪斯累里究竟意在金钱，还是意在爱情？那时，这位单身贵妇自己也看不懂他到底有多爱她。恩玛莉想要观察他的德行如何再做打算，于是要求迪斯累里再等一年。可还未到一年的期限，他们就闪电般结婚了。恩玛莉不够聪明能干，也没有受过完整的教育。她根本弄不明白希腊城邦与罗马帝国在历史上的先后顺序，连那些最常见的英语单词，她也很少知道正确的读音。这的确是一件尴尬的事。但她确实

有自己的与众不同之处，尤其在家庭生活上更是如此——她挑选衣服品味独特，他们家里的家居装饰也别出心裁。在家庭生活中，她是一个天才——她完美地懂得如何与丈夫共享生活！

恩玛莉从不试图与丈夫在智慧上争个高低。伟大的迪斯累里在狡猾的公爵夫人那里，总要殚精竭虑地应付各种交际活动，回到家中已是身心俱疲。这时，他的妻子便使出浑身解数帮他恢复元气。恩玛莉会谈起一些日常的生活琐事，在他们的闲谈中融入她的爱意与温柔。家庭成为大英帝国这位杰出政治家的温馨港湾，他总能很快再次恢复元气，变得生机勃勃。他从众议院的大厅回到家中，总会兴高采烈地告诉妻子颁布了什么法令、内阁又有哪些成员进进出出等重要消息。在这方面，恩玛莉当然无法提出任何有意义的建议，可她对丈夫充满了不可比拟的信心，坚信他必定能在政坛上干出一番事业。她在丈夫的政治生命里，不断为他输入勇气与信心。

1868年，在迪斯累里还仅仅是一个政治活动家时，他就通过委婉的方式向英国女王请求并最终促成女王册封恩玛莉为毕根菲尔特女爵。迪斯累里夫妇一起享受了30年的幸福生活，恩玛莉是他家庭生活的佳侣和内心深处的知音。恩玛莉的财产不仅使他衣食无忧，还为他铺好了政治道路上的基石。恩玛莉去世后，迪斯累里理所当然地晋升为伯爵。

迪斯累里从未试图改变恩玛莉，虽然她在大众面前缺乏思想。若是耳边有人敢讥讽、抨击她，他会怒不可遏，立刻予以反击，严厉地回敬对方。他的犀利话语总会令对方敬畏退缩，从而维护了妻子的名誉。恩玛莉一直不是完美女性的化身，但在30年的婚姻生活里，迪斯累里时常以亲身经历告诉大家：“真是难以置信，她从来没有让我产生半点厌烦的感受。”迪斯

累里从不避讳听到人们说他从妻子那里获得了利益。有一天，我在一本杂志，读到迪斯累里的一段谈话：

在我看来，世上没有谁比我从妻子那里获得更多的利益。青年时，她就是我的佳伴，并总是作为我的密友，指点我前进的方向。成为我的妻子后，她从每一英镑开始精打细算，谨慎理财。她无怨无悔地为我创造了此生最大的财富——我们已拥有了5个活泼可爱的孩子。她自始至终在为我营造一个安宁和谐的幸福家庭。如果人们认为我是一个成功者，那么，我全部的成就都必须归功于我的妻子！

同样，在朋友与大众面前，恩玛莉一直毫不厌倦地鼓吹她的丈夫并称赞他。“感谢他的厚爱，”她经常在沙龙上说，“朋友们，此生此世，我主演了一幕很长的喜剧。”

至今，不列颠还流传着他们夫妻间的一次诙谐对白：

“亲爱的，你应该明白，”迪斯累里调侃地说，“我只不过贪图你的财富才娶了你。”

恩玛莉笑着回答：“是的！亲爱的，假若重新来过，你一定会选择为爱情而不是为财富而娶我！”

迪斯累里微笑不答。

詹姆斯曾经说过：“人和人相处，先要学习相处的方式，以互不干涉、互相愉悦的手段为最佳，这些手段不会和我们的原则产生不可调和的矛盾。”

谨慎批评他人

婚姻问题专家狄克斯指出，在已结婚的芸芸众生中，多达一半以上的家庭并不幸福。很多婚姻的浪漫旅途中断于离婚之城，只是由于家庭中有太多毫无意义的责备和批评。

英国维多利亚时代唯一能和迪斯累里分庭抗礼的政治家是格拉斯顿首相。他们几乎在所有的公众场合都要来上一番激烈辩论。在相互较量的过程中，他们彼此尊重并且敬畏，同时他们在各自的婚姻生活中也收获了巨大的幸福。

格拉斯顿和他的妻子相伴度过了一个甲子的快乐时光。我们可以想见，这位英国前首相闲暇时与夫人携手漫步的情景，或是他们围着壁炉举行家庭晚宴，在地毯上跳交谊舞的场面。格拉斯顿位高权重，是当时英国政坛的领袖人物，可回到家中，他就变得温情脉脉，绝不会因为自己在政治活动中遇到不如意的事而把家人当“出气筒”。

清晨醒来，格拉斯顿的习惯是下楼享用早餐，而这时，他的家人还睡得正香。用完早餐，通常他会在家门口敞开喉咙歌唱，多数是些充满了力量的古老的赞美诗歌。这样可谓一石二