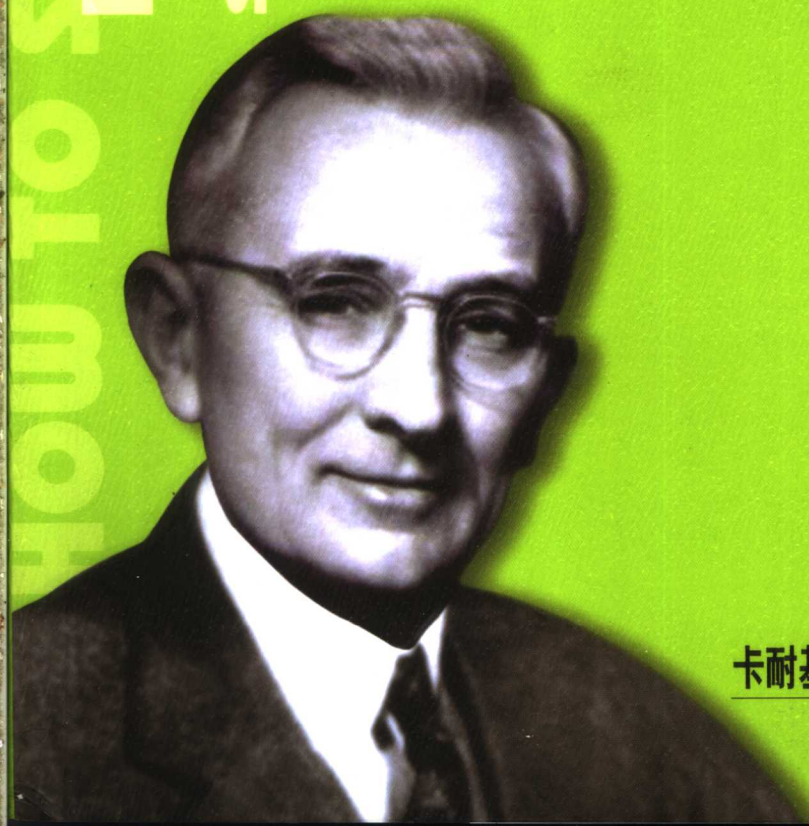


# 快乐的人生

如何保持自我本色并  
获得幸福的生活

〔美〕戴尔·卡耐基 著



最新中文版  
卡耐基成功智慧丛书

民主与建设出版社

◎ 卡耐基成功智慧丛书 ◎

卡耐基  
**快乐的人生**

如何获得幸福的生活

——  
[美] 戴尔·卡耐基 著

汝 敏 编译

民主与建设出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的人生 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 汝敏编译.  
—北京: 民主与建设出版社, 2004

(卡耐基成功智慧丛书)

ISBN 7-80112-186-4

I. 快… II. ①卡…②汝… 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) 第 027341 号

责任编辑 徐昌强

封面设计 正华美信书籍设计

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 65523123 65523819

社 址 北京市朝阳区大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 河北省〇五印刷厂

开 本 880×1230 1/32

印 张 7

字 数 180 千字

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-186-4/G·250

定 价 17.60 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

# 目 录

## 第一章 培养快乐的心里 / 1

### 1 态度可以改变你的生活 / 3

当你饱受各种烦恼困扰，整个人的精神都紧张不安的时候，我应该大胆地告诉你，你完全可以凭借自己的意志力，来改变你的心境。

### 2 报复的代价太高了 / 17

“要是自私的人想占你的便宜，就不必理睬他，更不必报复他。当你想跟他扯平的时候，你对自己的伤害，远比对那家伙的伤害更多……”

### 3 对人施恩勿望回报 / 26

人类的天性是容易忘记对别人表示感激，所以，如果我们对别人施以薄恩就希望得到别人的感激的话，那我们一定会十分头痛。

4 你愿意以 100 万卖尽你所有吗？ / 34

“生活中应该有两个目标：首先，要得到你所希望得到的。然后，在得到它之后要充分享受它；只有最聪明的人才能做到第二步。”

5 保持自我本色 / 42

我居然浪费那么多时间去模仿别人！最后我终于明白，我一定要保持本色，我不可能变成任何人。

6 发现事物的积极面 / 51

聪明人拿到一个柠檬的时候，他会说：“我可以从这件不幸的事情中学到什么？我怎样才能改善我的状况，怎样才能把这个柠檬做成一杯柠檬汁呢？”

7 如何获得快乐 / 60

多替别人着想，不仅能使你不再为自己忧虑，也能帮助你结交许多朋友，并获得更多的乐趣。

第二章 不要对别人的批评不高兴 / 77

1 没有人会踢一只死狗 / 79

如果你被别人踢了，或者是被别人恶意批评了，请记住，他们之所以这样做，是因为这能使他们获得一种自以为重要的感觉，而这通常也意味着你已经有所成就，并且值得别人注意。

## 2 怎样使批评不能伤害你 / 83

尽你最大的可能去做，然后收起你的破伞，免得批评你的雨水顺着你的脖子后面流下去。

## 3 记住自己做过的傻事 / 88

傻子受到一点点批评就会大发脾气，而聪明人却会从这些责备他们，反对他们，以及“在路上阻碍他们”的人那里，学到更多的经验。

# 第三章 如何支配你的工作和金钱 / 95

## 1 人生当中的重要决定 / 97

工作，将深刻地影响你的一生。如果你决策得当的话，它可能成全造就你；否则，它也可能毁灭你。

## 2 百分之七十的烦恼 / 106

人的烦恼百分之七十都和金钱存在关系，而人在处理金钱时，却往往十分盲目，结果给自己带来麻烦。

# 第四章 获得快乐的秘诀 / 119

## 1 不要被烦恼困扰 / 121

我们所担心的事，有百分之九十九永远都不会发生，而成天为永远都不会发生的事情担忧是很悲哀的。

2 做一个乐观的人 / 124

当你感到沮丧时，应该想方设法在 1 个小时之内抛弃所有烦恼。为此，你应该采取什么方法呢？

3 我住在阿拉的乐园 / 126

我觉得我的头发似乎全被烧焦了，我的眼睛热得发痛，我的嘴里全是沙子，我被折磨得几近疯狂，可是阿拉伯人只耸耸肩膀说：“麦克托伯！”

4 克服自卑的心理 / 130

我将全部演讲词默记下来，并对着树木和牛练习了不下一百遍……如果我在那次比赛中没有获胜，恐怕我一辈子也进不了美国参议院。

5 驱逐烦恼的五个方法 / 135

心理上的兴奋可以战胜身体上的不适，所以心情愉悦者是永远不会有烦恼的。

6 既然昨天已经度过，今天也不会难熬 / 139

我不为自己哀伤，也不为过去的烦恼而流泪。通过困难和艰苦，我可以彻底接触到生活的每一个层面。

7 我以为活不到明天 / 141

“上帝将会照顾你”。我走进教堂，听他们唱



圣诗、朗诵经文、祈祷，上帝以他的爱心给了我帮助。

**8 去健身房 / 143**

当我的肉体疲倦时，我的精神也会随之得到休息。当你烦恼时，就多用肌肉，少用大脑，其结果将会令你惊讶不已。

**9 我是“烦恼大王” / 145**

我是人人皆知的弗吉尼亚“烦恼大王”，因为我只养成烦恼这一项不良习惯。

**10 一句经文救了我 / 148**

它是宗教的根本，它使我的生活变得更加有价值，它与我同行，它是……

**11 我做过世界上最苦的工作 / 149**

我很高兴自己能做世界上最辛苦的工作，它使得我日常生活中的所有问题在这种比较之下，都显得微不足道。

**12 我曾是世界上最大的笨蛋 / 151**

如果我能嘲笑自己，就不会再有时间去为自己烦恼了。于是，我就一直嘲笑我自己。

13 我的补给线永远畅通 / 153

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”上也同样可以运用这项原则。

14 我听到了神的召唤 / 157

我的内心当中突然显得无比祥和……我似乎被生命、和平、休养，以及上帝所占有。

15 当我突然一无所有时 / 160

我开始想到我仍然拥有美好的事物：我的身体依旧健康，朋友仍然健在，一切都可以重新再来。我不再为过去而哀伤，我将每天重复母亲所说的那句话。

16 消除忧虑的最好方法 / 164

在我的拳击生涯中，我的嘴唇曾被击裂，眼睛曾被打伤，肋骨也曾被打断，但我从未感觉到任何拳头。

17 摆脱烦恼的秘诀 / 166

只要你还能走路，还能自己吃饭，没有大病大痛，你就是世界上最快乐的人；只要你还活着，你就是世界上最幸运的人。

## 18 使你快乐的药方 / 168

“听我说，”大夫告诉我说：“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。”

## 19 不要把烦恼叠加在一起 / 172

你是否还记得这句话：“明天的烦恼，加上昨天的烦恼，这些和今天的合并起来，于是造成了最沉重的负担。”

## 20 我找到了答案 / 175

“悲哀的根源，在于你有余暇来思考你是否快乐。”活跃起来，尽量使你变得充实忙碌些。

## 21 时间可以解决许多问题 / 177

我对所有的事情都觉得烦恼：我的工作、健康、家庭，还有自卑感。可是在某天下午，我征服了烦恼……

## 22 逃脱死亡 / 179

我必须承认，如果我不是曾经在死亡线上挣扎过，然后努力获得进步，我不相信我今天还能健在。如果我不曾也不能接受最糟糕的情况，我相信我将会因自身的恐惧和惊慌而致死。

**23 消除忧虑的良方 / 181**

我训练自己把所有的烦恼从大脑中剔除出去，而我也解除了烦恼。我发现，变换新的活动可以令人振奋，使我得到休息，神志为之一清。

**24 康尼·迈克的原则 / 183**

我曾是连续7年都排在最后一位的棒球队的经理，而且曾在8年内输了800场比赛，但我在25年前就不再烦恼了。

**25 洛克菲勒的快乐法则 / 186**

洛克菲勒十分快乐。他已经完全改变了，不再烦恼伤心。事实上，在他被迫接受生命中最大的一次失败时，他甚至不愿因此而失去一个晚上的安稳睡眠。

**26 一本书挽救了我的婚姻生活 / 194**

如果我拥有一百万美元，我会买断那本书的版权，印刷数百万册，将它免费送给所有的夫妇。

**27 紧张就等于慢性自杀 / 197**

我总是紧紧张张，我正在慢性自杀。因为我不知道如何让自己放松。

**28 生活中的奇迹 / 199**

我有一种富裕满足的感觉，因为我已经展开



一场自我战斗，而且获得了胜利。我将永远记住这个教训……如果情况似乎很难克服，就要勇敢地面对它，开始奋斗，永不放弃！

## 29 正负烦恼相互抵消 / 202

经过个别的考虑和比较之后，整个问题的正反两方面以及前后情况全部呈现在我眼前。因此，我自然可以更好的进行判断，而不至于轻率地采取措施。

## 30 寻找人生的绿灯 / 204

我并不只是为今天而活着。我既为昨天的错误而后悔，又对将来心存恐惧。

## 31 用心灵思考 / 207

从别人身上得到健康、快乐和成功，是十分容易的，这就如同你可以很容易地从他人身上得到烦恼、痛苦和失败一样。

## 32 我生命的转折点 / 209

感谢上帝赐给我生命，并赐予我生活在这个美丽的世界中。



# 第一章

## 培养快乐的心里





## 态度可以改变你的生活

当你饱受各种烦恼困扰，整个人的精神都紧张不安的时候，我应该大胆地告诉你，你完全可以凭借自己的意志力，来改变你的心境。

我在几年以前参加了一个电台的广播节目，他们希望找出“你所学到的最重要的一课是什么？”

这个问题对我来说很简单，我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。只要知道你在心里想些什么，就可以知道你是一个怎样的人，因为每一个人的性格特征都是由他的思想造成的。我们的命运也完全取决于我们的心理状态。爱默生就曾说：“一个人就是他成天所想象的那种样子……他怎么可能成为另一种样子呢？”

我现在可以肯定地说，你和我所必须面对的最大的问题就是如何选择正确的思想——事实上这几乎可以算是我们需要应对的惟一问题——如果我们能够做到这一点，就可以解决一切

问题。马尔卡斯·阿理流士——这位曾经统治罗马帝国的伟大哲学家，把这些总结成一句话——一句可以决定你的命运的话：

“生活是由思想形成的。”

不错，如果我们所想的都是快乐的东西，那我们就可以获得快乐；如果我们所想的都是悲伤之事，那我们就会悲伤；如果我们所想的是一些恐怖的情况，那我们就会恐惧；如果我们所想的是不好的念头，那我们恐怕就不得安宁了；如果我们所想的全都是失败，那我们就会失败；如果我们沉浸在自我哀怜之中，那别人都会有意躲开我们。“你并不是，”诺曼·温森·皮尔说，“你并不是你想象中的那种样子，而你却会是你所想的那种人。”

我这么说，是不是在暗示我们都应该用习惯性的乐观态度去应对一切困难呢？当然不是的。很不幸的是，生命不会像这样简单化，但我却鼓励大家要尽力采取积极正面的态度，而不要采取消极反面的态度。换一句话说，我们必须关注我们所面临的问题，但是不能为此而忧虑忡忡。关注和忧虑之间的区别又何在呢？让我说得更明白一些吧：例如，每当我要通过交通拥挤的纽约市街区时，我对正在做的这件事就会很注意，可是我并不会忧虑。关注指的是要了解问题出在哪里，然后镇定自若地采取各种办法解决它；而忧虑却是盲目而疯狂地转圈子。

一个人可以关注一些很严峻的问题，但他同时可以将花插在衣襟上昂首阔步。我就曾看过罗维尔·汤马斯这样。

有一次，我协助罗维尔·汤马斯主演一部著名电影，这是有关艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的内容的。他和几个助手在几个战争前线拍摄了战争的镜头，用影片精彩地记

录了劳伦斯和他统率的那支多姿多彩的阿拉伯军队，同时还记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那贯穿于整部电影中的著名演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯”，轰动了整个伦敦和全世界，伦敦的歌剧节也因此而向后推迟了6星期，以便让他在卡尔文花园皇家歌剧院继续讲述这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得巨大成功之后，又成功地去了好几个国家旅游。然后，他花了两年的时间，准备拍一部关于在印度和阿富汗生活的记录片。

不幸的是，在经过一连串的令人难以置信的打击之后，不可能的事情发生了——他发现自己已经破产了。当时我恰好和他在一起。我还记得我们那时候不得不去街头的小饭店吃很便宜的东西。要不是——一位苏格兰著名的画家——詹姆士·麦克贝借给汤马斯钱的话，我们几乎吃不起那点菲薄的食物了。

下面正是这个故事的焦点：当罗维尔·汤马斯面临庞大的债务，并陷入极度失望的时候，他很关切此事，可是他并不忧虑。他知道，一旦他被霉运击垮的话，他在别人眼里就一钱不值了，尤其他的债权人更会这么看他。所以，他每天早上出门办事之前，都要给自己买一朵鲜花插在衣襟上，然后昂首走上牛津街头。他的内心积极而勇敢，绝不让挫折击垮他。对他说来，挫折只不过是整个事情的一部分——是你要攀上高峰所必须接受的有益锻炼。

我们的精神状态也会对我们的身体和力量产生令人难以置信的影响。英国著名的心理学家哈德菲曾在他那本只有54页的小册子《力量心理学》中解释了这种情况。“我请来了三个人，”他写道，“以测试心理受生理的影响。我们采用了握力计来测量。”