

〔美国〕戴尔·卡耐基／著
杜梦臻／译

快乐的人生： 如何快乐地享受生活

永恒的**励志经典**

改变80多个国家几亿人**命运的励志经典**

每一天、每一处，都有人因此书而受益。

——美国国会图书馆书评

河北出版传媒集团
河北人民出版社


 永恒的励志经典

快乐的人生： 如何快乐地享受生活



◎ [美国] 戴尔·卡耐基 著 杜梦臻 译

河北出版传媒集团
河北人民出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的人生 : 如何快乐地享受生活 / (美) 卡耐基著 ; 杜梦臻译. — 石家庄 : 河北人民出版社, 2014.10
ISBN 978-7-202-09244-6

I. ①快… II. ①卡… ②杜… 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 (2014) 第161508号

书 名	快乐的人生 : 如何快乐地享受生活
著 者	(美) 戴尔·卡耐基
译 者	杜梦臻

责任编辑	沈鸿雁
美术编辑	吴书平
责任校对	付敬华

出版发行	河北出版传媒集团 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)
------	-------------------------------------

印 刷	北京中振源印务有限公司
开 本	787 × 1092 毫米 1/16
印 张	8
字 数	80 000
版 次	2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-202-09244-6/I · 1053
定 价	19.80 元

版权所有 翻印必究



导读：获得快乐的绝密之策 001

智慧箴言 001

《人性的优点》的姊妹篇 002

培养快乐心理的七条规则 004

从批评中获得快乐的方法 006

第一编 如何培养快乐的心情 009

第一章 改变你心态的九个字 010

第二章 报复对你有害无益 025

第三章 别人不谢你是很正常的 034

第四章 以一百万卖尽所有，你愿意吗？ 042

第五章 找到自己，保持本色 050

第六章 如果有个柠檬，试着做成柠檬汁 059

第七章 让别人快乐，你也会快乐 068



第二编 不要抗拒别人的批评 083

第一章 没有人会招惹一个毫无意义的人 084

第二章 不要让批评伤害你 088

第三章 我做过的蠢事 093

第三编 处理好你的工作和金钱 099

第一章 你一生的职业选择 100

第二章 处理你的金钱烦恼 110



获得快乐的绝密之策

【智慧箴言】

“当我们恨自己的仇人时,就意味着给了他们致胜的力量。”

“即使我们不能成功,只要有反败为胜的信念,也会使我们向前看而不向后看。所以,以肯定替代否定,就能激发你的创造力,能让我们变得忙碌起来,以致无暇顾及那些往事。”

“如果我们听到批评,先不要替自己辩护,每一个愚者都会这样做。我们要异于愚者,要谦虚,要明理,要去见批评我们的人,要告诉自己‘如果批评我的人了解我的话,他的批评一定会更加严厉’,我们要赢得别人的喝彩。”

§ 《人性的优点》的姊妹篇

《快乐的人生》是卡耐基最具代表性的作品之一，是 20 世纪以来最畅销的励志经典。它是《人性的优点》的续集。两者不同的是，《人性的优点》主要教会人们克服忧虑，《快乐的人生》则更多地是指导人们如何获得快乐。

美国前总统约翰·肯尼迪说：“卡耐基所创立并倡导的个人成功学已成为当代有志青年实现抱负、迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了自身的命运。卡耐基留给我们的绝不仅仅是几本书或几所培训学校，其真正的价值在于：他把个人成功的技巧传授给了每一个不甘人后的青年。”《快乐的人生》就是卡耐基为人们传授成功技巧的一个重要渠道。通过不断研读《快乐的人生》，很多人发掘出了自己的无穷潜力，创造出了辉煌的人生。

《快乐的人生》自英文初版以来，全球累计销量已超过了 2000 万册。它先后以 30 多种文字在全世界发行。近一百年





来的每一天,在地球的某一处,总会有一个人的生活因为卡耐基的影响而被改变。

全书分三个大部分,向人们介绍了如何培养快乐的心情、如何对待批评、如何处理好工作和金钱。书中还介绍了大量克服忧虑、快乐生活的真实故事。

《快乐的人生》是一本引导人们踏上快乐人生的书。卡耐基认为:消除错误思想和行为,在心灵中注入快乐,比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。在书中,他总结了几百万人行之有效的经验,系统地告诉我们一整套拥有快乐人生的方法。阅读本书是一种乐趣,随着卡耐基所讲述的故事和道理,人们会发现他所教授的方法既简单易行,又不失耐人回味的深刻。

§ 培养快乐心理的七条规则 §

在《快乐的人生》中,卡耐基总结了培养快乐心理的七条规则,分别是:

一、要培养平安和快乐的心境。有了快乐思想和行为,你就能感到快乐。卡耐基认为:“内心的平静,生活的快乐,并不在于我们在哪里,我们有什么,或者我们是什么人,而在于我们的心境如何,这几乎与外在的条件没有关系。”

二、不要去试图报复我们的仇人,否则我们会深深地伤害自己。他建议人们要“爱你们的仇人,善待恨你们的人;要为诅咒你的人祝福;要为凌辱你的人祷告”。

三、要避免因为别人不知感恩而引起的难过和忧虑,首先不要因为别人的忘恩负义而不快乐;其次要记住我们找到快乐的唯一方法,就是施恩勿望报;再次要记住感恩是“教化”的结果,如果我们希望子女能知道感恩,我们就要训练他们这样做。





四、不要过多在意自己的烦恼,要多看看那些值得得意的事情。

五、不要模仿他人,要找回自己,保持本色。他说:“一个人想集他人所有的优点于一身,这是最愚蠢、最荒谬的行为。”

六、要培养平安和快乐的心里。他说:“贝多芬失聪之后,才作出更好的曲子,可见,缺陷常对我们有意外的帮助。”“当命运交给我们一个柠檬时,让我们试着做一杯柠檬水。”

七、忘掉自己,每一天做一件能为别人快乐的好事,因为“快乐是能传染的,只有让别人快乐,才能让自己快乐”。

§ 从批评中获得快乐的方法 2

批评,是几乎每个人都遭遇过的事情。很多人会因为受到批评而感到气愤,或者郁郁寡欢,甚至感到生存无望。在《快乐的人生》中,卡耐基教给人们三条快乐地面对批评的准则。使人们懂得,原来,从批评中也能够获得快乐。

首先要意识到,遭遇不公正的批评,或许正是自身优越的一种体现。他说:“要是有人虐待你,或者有人恶意批评你的话,请记住,他们之所以这样,是因为这事对他们来说很重要;这也就意味着你已经有所成就,值得别人注意。”

其次要注意,不要让不公正的批评伤害到自己。他说:“很多年前我就发现,虽然我无法阻止别人对我不公正的批评,我却可以做一件更重要的事:那就是我可以决定自己是否受到那些不公正批评的干扰。”

最后要坚持记录自己做过的蠢事,经常进行自我批评。他说:当受到不公正的批评时,你该怎么办。下面是另一个办





法：当你因为受到不公正的批评而生气的时候，先停下来说“等一等……我离所谓完美的差距还很远呢。如果爱因斯坦承认 99% 的时候他都是错的，我至少有 80% 的时候是错的，我该受到批评，如果事实如此的话，我倒觉得应该感激，这让我从中得到很多好处。”

《快乐的人生》是卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作。它不仅是 20 世纪最畅销的成功励志经典，时至今日，它的影响依然是非常重大的。在我国的卡耐基成功学培训班中，此书一直是必不可少的教材之一。通过学习这本书中普通人通过奋斗获得成功的真实故事，无数人从迷茫和困境中挣脱，重新找到了自己的人生价值。无数人的人生因此发生了意义非凡的巨大变化。

第一编 如何培养快乐的心情

第一章

改变你心态的九个字



内心的平静,生活的快乐,并不在于我们在哪里,我们有什么,或者我们是什么人,而在于我们的心境如何,这几乎与外在的条件没有关系。

生活是由意识造成的。

——卡耐基

几年前,我参加了一个广播节目,节目的主题是“你学到的最重要一课是什么?”

这很简单,我学到的最重要一课:意识的重要性。意识造





就了你的个性,只要知道你在想些什么,就知道你是怎样的人。其实,人的命运,完全取决于人的心态。爱默生曾经说过:“一个人就是他整天所想的那些——不可能是别种样子的!”

我现在确信,如何选择正确的意识是我们一生必须面对的最大问题。事实上,这也算是我们需要解决的唯一问题。如果我们选择了正确的意识,就可以解决所有的问题。马可·奥勒留,这位曾经统治罗马帝国的伟大哲学家,把这个道理概括为这样一句话:“生活是由意识造成的。”如此简单的一句话却能决定你我的命运。

意识决定了我们的生活。如果我们的意识是快乐的,我们的生活就会很快乐;如果我们的意识充满悲伤,我们的生活就会充满悲伤;如果我们杞人忧天,我们的生活就会伴有恐惧;如果我们想的都是些不好的念头,我们的生活恐怕也就无法平静了;如果我们总觉得自己会失败,我们就不会成功;如果我们顾影自怜,我们的生活就会变得很孤独。因此,诺曼·文森·皮尔就说过:“你并不是你想象中的那样,而你却是你所想的。”

我在暗示是不是对于所有的困难,我们都应该用习惯性的“乐天”态度去看待呢?不是。因为,生命不会这么单纯,乐天的态度也不是万能的。不过,面对困难,我仍然鼓励大家趋向正面,不要采取反面的态度。也就是说,当面对问题时,我们不能忧虑,我们必须关注问题。关注和忧虑有着重大的区别。比如,当我要通过交通拥挤的纽约市街时,我关注正在做的事情,可我并不会忧虑。关注的意思就是要先发现问题

在哪里,然后镇定、冷静地加以解决;而忧虑并不是在想如何解决问题,而是无缘无故地担心,疯狂地在原地打圈。

一个人可以一边关注很重要的问题,一边还可以在衣襟上插着花昂首阔步,也许很多人都不会相信这样的事情,可洛维尔·托马斯就是这样做的。洛维尔·托马斯曾经主演过一部著名的影片,这是关于艾伦贝和劳伦斯在一战中出征的影片。托马斯和助手们在几处战事前线拍摄了战争镜头,可让人动容的是,影片不仅记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队,也记录了艾伦贝征服圣地的经过。他在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”,更是轰动了伦敦和全世界。由于洛维尔·托马斯的出色表现,伦敦的歌剧季延后了六个礼拜,卡文花园皇家歌剧院专门被空出让他讲冒险的故事,允许他在剧院继续放映这部影片。他在伦敦取得盛大成功之后,又很成功地去了几个国家旅游。然后,他又花了两年时间,拍摄了一部在印度和阿富汗生活的纪录影片,这部影片也很成功。洛维尔·托马斯这一连串的好运令人难以置信,可不久,不幸发生了——他破产了。当时,我就和他在一起。记得当时,我们生活得很窘困,幸亏一位苏格兰的画家——詹姆斯·迈克伯借钱给托马斯,我们才得以去街口的小饭店吃饭,不然的话,我们就连那点菲薄的食物也吃不到。洛维尔·托马斯破产后极度失望,可他并没有因此而沮丧,面对庞大的债务,他很关心,可是他并不忧虑。此时,他的思想积极而又勇敢,因为他知道,爬到高峰就必须经过训练,而挫折便是一种非常有益的训练。如果他被挫折击倒,被霉运弄

