

快乐的人生

励志教父卡耐基教你如何获得快乐

How to Enjoy Your Life
and Your Job

快乐的人生
汉英对照

经典珍藏
汉英对照

【美】戴尔·卡耐基 著
郭海东 编译

Dale Carnegie

Dale Carnegie

英汉对照

快乐的人生

励志教父卡耐基教你如何获得快乐

【美】戴尔·卡耐基◎著
郭海东◎编译

内 容 提 要

本书是卡耐基最具影响力的书籍之一——《人性的优点》的续集，不同之处在于，《人性的优点》主要告诉人们克服忧虑的一些基本原则，《快乐的人生》则更多地指导人们如何获得快乐。本书为双语版经典作品，汉语翻译努力做到流畅、准确，通俗易懂，并在中文之后附有相对完整准确的原版英文，使读者在阅读大师经典作品的同时，更能提升自己的英语水平。

图书在版编目(CIP)数据

快乐的人生:汉英对照/(美)卡耐基(Carnegie,D.)著;郭海东编译.—北京:中国纺织出版社,2012.7

(卡耐基双语励志经典)

ISBN 978-7-5064-8489-3

I. ①快… II. ①卡… ②郭… III. ①英语-汉语-对照读物 ②人生哲学-通俗读物 IV. ①H319.4:B

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 063185 号

策划编辑:曲小月 徐丽丽 责任编辑:徐丽丽 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京市文林印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:720mm×1000mm 1/16 印张:11.5

字数:82 千字 定价:20.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第一篇 平安快乐的七大方法 /001

活在今天的方格中.....	001
不要对人心存报复之念.....	013
不要指望别人感激你.....	020
牢记你所得到的恩惠.....	026
保持自我本色.....	032
如何在十四天内治愈忧郁.....	039

第二篇 不要为批评而烦恼 /050

没有人去踢一只死狗.....	050
不让中伤之箭伤害你.....	053
我所做过的蠢事.....	057

第三篇 如何找到让你快乐并获得成功的工作 /061

第四篇 如何削减家庭收支的忧虑 /069

Contents

Part One - Seven Ways To Cultivate A Mental Attitude That Will Bring You Peace And Happiness/ 079

Chapter 1 -Eight Words That Can Transform Your Life.....	079
Chapter 2 -The High Cost Of Getting Even.....	093
Chapter 3 -If You Do This, You Will Never Worry About Ingratitude.....	102
Chapter 4 -Would You Take A Million Dollars For What You Have?.....	109
Chapter 5 -Find Yourself And Be Yourself: Remember There Is No One Else on Earth Like You	116
Chapter 6 -How To Cure Melancholy in Fourteen Days.....	131

Part Two - How To Keep From Worrying About Criticism/145

Chapter 7 -Remember That No One Ever Kicks A Dead Dog.....	145
Chapter 8 -Do This-and Criticism Can't Hurt You.....	149
Chapter 9 -Fool Things I Have Done.....	153

Part Three - How To Find Of Work In Which You May Be Happy And Successful/158

Part Four - How To Lessen Your Financial Worries/167

参考文献.....	178
-----------	-----

第一篇

平安快乐的七大方法

活在今天的方格中

几年前，我在电台接受访问时回答了一个问题：“你一生中最大的教训是什么？”

这很容易回答：至今我所得到的最大教训是——人的思想的重要性。如果我了解你的思想，我当然就了解你这个人。我们的思想造就我们这个人。我们的态度决定我们的命运。爱默生说：“人是思想的产物”……人也不可能变成别的，不是吗？

我现在彻底相信，我们所需要面对的最大问题，事实上几乎也是我们所需面对的唯一问题就是——选择正确的思想。如果我们能做到，就已经进入了解决问题的捷径。马库斯·奥勒留不但是统治罗马的皇帝，同时也是一位伟大的哲学家，他只用了一句话做总结——这也是决定人类命运的一句话：“思想决定一生。”

如果思想是快乐的，我们当然就是快乐的。如果脑子里想得凄惨，我们就会凄惨。有恐惧的想法，就会心生恐惧。病态的思想真的会令人生病。如果想到的是失败，我们就注定要失败。顾影自怜，人人都避之唯恐

不及。诺曼·文森特·皮尔说：“你并非自己所认为的那样，但你怎么想，你就会成为什么样的人。”

你认为我宣扬的是天真的乐观主义吗？不，人生还不至于那么单纯。我倒是真的想提倡以积极的态度代替消极的态度。换句话说，我们应该关心自己的问题，而非担忧了事。这两者之间有什么差别呢？每次我在纽约拥挤的街道上跟人摩肩接踵时，我都很注意，但并不担忧。关注意味着要认清问题，并冷静地采取步骤处理它，忧虑只是慌乱地兜圈子。

一个人可以极为关切一个严重的问题，但仍昂首阔步，正常度日。洛威尔·托马斯就是这样。我有幸认识他并现身其表现第一次世界大战时期艾伦比-莫伦斯战役的著名电影。他与助手们起码六次到过前线拍摄纪录片。最精彩的是，他拍劳伦斯与阿拉伯军队的纪录片以及艾伦比征服圣地的影片。以“巴勒斯坦的艾伦比与阿拉伯的劳伦斯”为题的演讲，在伦敦及世界各地都产生了轰动。伦敦的歌剧节为了他后延了6周，好让他继续在皇家歌剧院娓娓叙述他那惊心动魄的故事并展示影片。继伦敦的轰动之后，它还在世界各国掀起了一阵旋风。后来，他又花了两年时间拍摄印度与阿富汗生活的纪录片。再后来不幸的事却接踵而至，最不可能的事也发生了，他在伦敦宣告破产。当时我跟他在一起。

我记得我们只能在一起吃顿便宜的晚餐。如果不是托马斯去向一位艺术家朋友詹姆斯·麦克贝借了点钱，我们连那一顿饭也吃不起。

这个故事要说的是，洛威尔·托马斯在巨大的债务与挫折下，也只是关切自己的问题，而并非真正地忧虑。他知道，如果自己被击倒，他对任何人都将一文不值，包括他的债权人在内。每天早晨出门前，他一定买一朵花插在他衣服的扣眼内，在牛津街上抬头挺胸，他拥有积极的心态，有勇气，拒绝被挫折打倒。对他来说，挫折是人生的一部分——如果你要达到成功的巅峰，这是一种有意义的磨炼。

心理状况对我们的生理能力有着不可思议的影响力。英国著名心理学

家J.A.哈德菲尔德在他的书中提到：“我请来三个人，请他们测试心理对生理的影响，我们用测力计来测量。”他请他们全力握住测力计，并给他们三种不同的状况。

在正常的清醒状况下，他们的平均抓力为101磅。

当他们被催眠，并告诉他们已处于衰弱姿态时，他们就只有29磅的抓力——只有正常体力的1/3(三人中有一个是拳击冠军，被催眠时告知他很衰弱后，他觉得自己的手臂“很瘦小，像婴儿的一样”)。

第三次测试时，测试者告诉他们，他们在催眠中都非常强壮，平均抓力可达142磅。结果表明，当他们心中充满积极有力的思想时，每人平均都提升了将近50%的体力。

这正是心理态度不可忽略的力量。

为了说明思想的力量，让我告诉你一个美国史册中的惊人的故事，我可以为这故事写一本书，限于篇幅我只在此简述一下。一个十月的寒冷的夜晚，内战刚结束不久，一位无家可归的女人格拉夫太太在街上茫然游荡，她晃到一位退休船长的太太——韦伯斯特太太家门口，敲门。

门开处，韦太太看到的是一个可怜的瘦小女人，体重不会超过100磅，一身皮包骨。陌生女人格洛弗解释说，她正在找个落脚处歇下来，以思考并解决日夜困扰她的问题。

韦伯斯特太太说道：“那就在我这里留一宿吧！这座大房子里只有我一个人。”过了几天，韦太太的女婿比尔·艾利斯从纽约来此地度假，发现格洛弗太太住在家里，当即咆哮道：“我可不能让一个无赖住在家里！”于是他不由分说就把这个无家可归的女人赶出了门。当时外面正在下着倾盆大雨，格洛弗太太只好在雨里呆站了几分钟，然后在街上找了个避风处。

这个故事的后续进展如何呢？所有人都会感到吃惊。被韦太太女婿比尔·艾利斯赶出去的这个“无赖”，后来竟成为世界上极具影响力的

一位女性：玛丽·贝克·艾迪，基督科学教派的创始人，有几百万信徒追随她。

在当时的苦难日子里，生命对她而言只是一连串的病痛、愁苦与悲伤。她的第一任丈夫在婚后不久即去世了。她又遭第二任丈夫遗弃，这第二任丈夫后来爱上了一位有夫之妇，死于贫民窟。她只有一个儿子，可是因为贫病交加，不得不在孩子四岁时，把他送给别人抚养，她失去了与她儿子的一切联系，31年来她未曾再见过她的儿子。

因为自己健康状况太差，几年来她一直对自己声称的“心灵治疗科学”极感兴趣。

真正戏剧性的转折发生了，就在麻省的那一个寒夜，她一个人在街上踟蹰，不小心在结冰的人行道上滑倒，摔得神智不清。她的脊椎遭受重伤，导致全身痉挛。连医生都宣告她已逼近死亡，即使奇迹发生，她活下来也将终生瘫痪。

几乎是躺在床上等死的玛丽，打开她枕边的《圣经》。她认为是受到神灵的指引，使她看到了《马太福音》的一段话：“于是，他们带来了一位不能行走的人，躺在床上来到耶稣跟前……耶稣对他说：‘孩子，平安吧！我已赦免你的罪……站起来——搬着你的床，回家去吧！’于是那人就起身回去了。”

后来玛丽告诉他人，正是耶稣的话在她内心产生了一股力量，那是一种真正的信念，一种治愈一切疾病的力量，使她“立即可以下床走路”了。

玛丽说道：“那次经历，引导我发现了如何治疗自己还有别人疾病的方法……我这种方法在科学上也是有把握的，它源自人内心的力量，是一种心理现象。”

玛丽为此而创始了一种新宗教：基督科学——唯一一个由女性创立的伟大宗教信仰——现在已流行于全世界。

你现在一定在想：“这个卡耐基看来已经皈依基督科学教了。”不，你搞错了，我不是基督科学派的教友。只不过，由于年事越高的缘由，使我越深信思想的巨大力量罢了。通过我三十五年教授成人的经验，我知道，人真的可以靠改变想法来克服忧虑、恐惧甚至各种病痛，并改变整个人生。我知道！我确信！我见证过这种改变不下数百次。我亲眼看到过这么多次，于是我对此一点都不要再怀疑了。

举个例子来说，因为思想的力量而改变的奇妙事件，就发生在我的一位学员——弗兰克·J.威利（明尼苏达圣保罗爱达荷西街1469号）——身上。他精神崩溃过，原因是因为忧虑。这位学员告诉我：

“我担心每一件事，我担心自己太瘦，担心自己掉头发，担心永远没钱成家，我想我当不了一位好父亲，我怕失去我想娶的女友，我担心我的日子过得不够好，我担心别人对我的印象不好。我忧虑，因为怕自己得了胃溃疡，不能再工作，不得不辞职。我在内心不断给自己施加压力，像个没有安全阀的压力锅。当压力大到无法承受时，就只有爆发了，如果你精神崩溃过……希望你永远没有过，没有任何生理上的病痛可以与心理痛苦相提并论。

我的情况极为严重，甚至没办法与家人谈话。我无法控制自己的情绪。我内心充满恐惧，一点点小声音都令我惊跳起来。我逃避所有的人。无缘无故的，我就可以号啕痛哭一场。

每一天都是煎熬，我觉得所有的人都遗弃了我——甚至包括上帝。我很想投河了此余生。

后来我决定到佛罗里达州去游玩一下，我想换个环境也许会对有所帮助。当我上了火车，父亲交给我一封信，告诉我到了那里才能打开来看。我到达佛州时正是观光热季。反正订不到旅馆房间，我就租了个车房。我到迈阿密去找工作，不过没找到。我只好成天在海滩上消磨时间，这其实比在家里的时候还惨。于是我打开信封看看爸爸说些什么。纸条上

写着：‘孩子，你已离家1500英里，不过并没有什么改变，对吗？我知道，因为你把你的烦恼带去了，那烦恼就是你自己。你的身心是健全的，打败你的不是你所遭遇的各种状况，而是你对这些状况的想法。一个人的想法决定他是个什么样的人。当你想通了这一点，孩子，就回家来吧！因为你必已痊愈。’

爸爸这封信让我感到火上浇油，我希望得到的是同情，不是任何指示。我气得当即决定绝不再回家。当晚我在迈阿密街头晃荡，当我经过一座教堂时，里面正在做弥撒。反正无处可去，我就进去了。一进门就听到有人念道：‘战胜自己的心灵比攻占一座城市还要伟大。’我坐在天主的圣殿里，听着跟我父亲信上所写的同样的道理——这些力量终于扫除了我心中的困扰。此生我第一次神清气爽。我发现自己愚不可及。在认清自己后，使我吃了一惊：原来我一直想改变整个世界及其中的每一个人，其实唯一需要改变的只是我的想法而已。

第二天一早，我就收拾行李，打道回府了。一周后，我回到了工作岗位。四个月後，我娶了那位我一直担心失去的女友。现在我们是一个有五个孩子的快乐家庭。在物质与精神方面，我都受到上帝的眷顾。记得在精神状态不佳的那段时间，我担任晚班工头，带领只有18个人的小部门。现在，我在卡通公司任主管，手下450多名员工。生活越来越富足。我知道自己已更能把握人生的真谛了。即使有时会有一些不安的情绪（像每个人一样），我便会告诫自己又该调适自己了，在做这种调适后便又平安无事了。

我庆幸自己有过崩溃的经历，因为那次的痛苦使我发现思想的力量比身心的力量要巨大得多。现在我则有办法运用思想的力量、而不再受它所害了。我现在也明白我父亲是正确的了，因为他说过使我受苦的并非情况本身，而是我对情况的想法。一旦我真正体会到这一点，我就治愈了，而且永不再犯。”

以上是这位学员的故事。我现在深深相信，我们在人生中体会到的心灵的平安与喜乐，不是因为我们身处何处，我们在做什么，我们是谁，它完全是由我们的心理态度决定的。外在的环境影响实在非常有限。

我们也可以以罗伯特·F.斯科特为例。他是第一位抵达南极的英国人。在他们回程时几乎经历了人类最严酷的考验。他们在途中断了粮，也短了燃料。他们寸步难行，因为吹过极地的狂风已肆虐了11个昼夜——这风的威力强大到可以切断南极冰崖。斯科特一行知道自己活不下去了，便拿出原先准备的一些鸦片以应付这种情势。因为一剂鸦片可以叫大家躺下，进入梦乡，不再苏醒。但最终他们没有这么做，反而是在欢唱中去世。我们对他们的最后诀别壮举是后来才发现的，就在八个月后，一个搜索队找到了他们，并从冰冻的遗体上发现了一封告别书。

如果我们拥有勇气和平静的思想，我们就能坐在自己的棺木上欣赏风景，在饥寒交迫时欢唱。

失明了的弥尔顿在三百年前就发现了同样的真理：

心灵，是它自己的殿堂，
它可成为地狱中的天堂，
也可成为天堂中的地狱。

拿破仑与海伦·凯勒可谓弥尔顿观点的最佳例证。集荣耀、权力、富贵于一身的拿破仑在圣海勒那说道：“在我的生命中，找不到六天快乐的日子。”当海伦·凯勒双目失明并且失语之后，她说道：“我发现生活如此美丽。”

反观既聋且哑又盲的海伦·凯勒却说：“我发现人生是如此美妙！”

活了半百，如果我真的学到了什么，那就是：“除了你自己，没有人能带给你平安。”

让我重复爱默生短文《自我依赖》的精彩结尾：“一次政治上的胜利，地产收益的提高，病体康复，久未晤面的朋友出现，或任何其他外来的事物，会使你士气高昂，你以为好日子就在前面。切勿轻信，世事并非如此，除了你自己，没有别人能带给你平安。”

斯多噶派哲学大师爱比克泰德曾经警告我们，祛除不当的心理，比割除身上的毒瘤更重要。

爱比克泰德是在19世纪前说的这句话，现代医学也支持他的说法。G.坎比·罗宾森医生宣称，五位住进霍普金斯医院的病人中就有四位受到情绪及压力的困扰，对器官失调之类的病更是如此。“归根究底，这些疾病其实都归咎于患者对生活的调适不当。”他说。

法国伟大哲学家蒙田把下面这句话奉为一生的座右铭：“伤害人的并非事件本身，而是他对事件的看法。”而对事件的看法完全取决于我们自己。

我到底是什么意思呢？当你情绪困扰、神经紧绷得乱如线绳缠绕时，你仍可以通过意志努力改变你的心理态度吗？是的，我想说的正是如此！但不只如此，我还能告诉你怎么做，也许这要费一点事儿，但没有什么秘诀。

威廉·詹姆斯是实用心理学的顶尖大师，他曾有过这样的心得：“行动似乎在跟着感觉走，其实行动与感觉是并行的。只要多以意志控制行动，就能间接控制感觉。”

也就是说，我们虽然不能一下决心就能立即改变情绪，但是我们确实可以做到改变行动。当我们改变行动时，就能自动改变感觉。

他的解释是：“如果你不开心，那么，能变得开心的唯一办法就是开心地坐直身体，并装作很开心的样子说话和行动。”

这一简单的小伎俩真的有效吗？你自己去试试看吧！先在你的脸上堆起一个大大的真正的微笑，放松肩膀，好好地深吸一口气，再唱首歌。

如果不会唱，就吹口哨，不会吹口哨的，哼哼也行。很快你就会明白威廉·詹姆士的意思——如果你的行为散发的是快乐，就不可能在心理上保持忧郁。

这点小小的真理可以为我们的生活带来奇迹。

我认识的那位加州女士，如果她知道这个秘密，24小时内就能清除她心中的阴霾。她老了，是位寡妇——我承认这实在很悲哀——她是否做出快乐的样子了呢？当然没有。如果你问她好，她会说：“嗯，我还好吧！”但她脸上的表情及声音却显出：“噢！老天哪！你看我这人多倒霉！”她几乎是在责备你为何在她面前如此快乐。其实，比她不幸的妇女还多得很。她丈夫遗留给她的保险金够她过一辈子的了，她已成家的子女也给了她一幢房子。但是我很少看到她笑，她抱怨她的三位女婿小气自私——虽然她每次都在他们家住上好几个月。她又埋怨她女儿从来不送她礼物——虽然她自己把钱守得死紧，“为了我自己养老！”她实在是自虐虐人。非如此不可吗？！最遗憾的正是这一点——她完全可以把自己从不幸、痛苦的老妇转变为家中受尊敬爱戴的慈祥家长——只要她愿意改变。所有这些改变只要从一个行动开始——就是做出开心的样子，做出可以付出一点爱心的样子——而不是将自己桎梏在痛苦的深渊中。

我认识的一位印第安那州的恩格勒特先生，就是因为发现了这个秘密而能活到今天的。恩格勒特先生十年前得了猩红热，康复后，又发现自己得了肾炎。他遍访很多医生，偏方也都试过了，却仍然无法治愈。

不久，他又得了一种并发症，血压上升，他去看医生，医生告诉他，他的血压很高。当时情势很危急，医院告诉他最好先安排后事。他说：

我回到家，查了我的保险都还有效，在办了告解手续后，便陷入消沉。我把每个人都弄得不痛快。我太太及全家一片愁云惨雾，我自己也不能自拔。过了一个礼拜自怨自艾的日子，我对自己说：“你简直像个傻瓜！你可能在一年之内都死不了，为什么不让眼前的日子好过点？”

我放松肩膀，挂上微笑，做出一切正常的模样。我得承认开始这一切都是装出来的，不过我这样强迫自己开心的，结果，不但对家人有益，更帮助了我自己。

首先我发现，我开始觉得好些了，简直像我假装的一样好，情况越来越好，直到今天——已过了我的死期好几个月。我不但开心、健康、活着，连血压也下降了！我能确定的一件事是：如果我一直让“快死了”的想法萦绕心中，医生的预测一定不会错的。相反，我让我的身体有机会自愈，完全是因为我的态度改变了。

让我问你一个问题：如果只要在思想上开心积极，就能救回一个人的生命，我们何必还要为一点芝麻小事去烦躁呢？如果只要过得开心就能创造快乐，又何必让自己及周围的人难过呢？

几年前，我读过一本小书，它对我的人生产生了深远的影响，那是詹姆斯·爱伦所著的《人生的思考》，以下是其中的一段：

人如果改变对事与人的看法，事与人就对他发生改变……如果一个人的想法有激烈的改变，他会惊讶地发现生活中的状况也有急速的改变。人的内心都有一股神奇的力量，那就是自我……所有的人都是自己思想的产物……人提升了自己的思想，才能上进，克服并完成某些事。拒绝提升思想的人只有滞留在悲惨的深渊中。

根据《圣经》创世纪所写，上帝赋予了人类统治大地的权力，这是一份伟大的赠与。我对这种伟大的权力却没有什么兴趣，我只希望能先统治我自己——控制自己的想法，克服自己的恐惧，控制我的心智与精神。最神奇的是，我知道自己可以将自我控制到相当高的程度，在任何时候，只要我控制自己的行为，就能控制自己的反应。

让我们一起谨记威廉·詹姆斯的名言：“只要将一个人内心的态度由恐惧转为奋斗，就能克服任何障碍。”

让我们为自己的快乐而奋斗吧！

让我们遵循下列建设性思想，去争取最大的快乐吧。这份计划被称为“活在今天”。我认为它非常能振奋人心，因此已将它送出了好几百份。只要我们能照着去做，多数忧虑便会即将消逝，我们的生活乐趣便会相应增加。

活在今天

1. 今天我要很开心。因为林肯说：“多半的人都可以决定自己要有多快乐。”快乐源于人的内心，它并非外来之物。

2. 今天我要调适自己，而非调整世界来配合我。我要让自己配合我的家庭、事业与机运。

3. 今天我要照顾自己的身体。我要运动、关心它、滋养它、不滥用它、不忽略它，使它成为我心灵的殿堂。

4. 今天我要强化我的心灵。我要学习，不让心灵闲置，我将阅读需要专注、思想与努力的读物。

5. 今天我要从三方面操练我的心灵：我要默默地为某人做一件好事。另外起码还要做两件我不想做的事，照威廉·詹姆士所说的，只是为了让心灵得到历练，不致怠惰。

6. 今天我要使自己宜人。我要使自己看上去愉悦，穿着得体，轻声慢语，举止得当，多予赞赏，少做批评，不找任何事的毛病，也不挑任何人的缺点。

7. 今天我要全心全意只活这一天，不去想我整个人生。一天工作12小时固然很好，如果想到一辈子都得如此，可能会先吓坏我自己。

8. 今天我要制订计划。我要计划每小时需做的事。可能无法完全遵行，但我还是要做计划，以免仓促行事及犹豫不决。

9. 今天我要给自己保留半小时轻松时间。我要用这半小时祈祷，想想我人生的远景。

10. 今天我将无所畏惧，特别是我怕更快乐，更享受人生的美好；也不怕更去爱人，相信我爱的人亦爱我。

想要培养更加平安快乐的心理态度，第一大原则是：
快乐地思考和行动，你就会真地觉得开心。