

| 心 · 生 · 活 |

每个人都应该幸福快乐

快乐学



修炼幸福²¹的21堂课

【美】戴尔·卡耐基 著 许岚 译

美国第一心灵导师鲜为人知的快乐心法，让你快乐幸福一辈子！
献给想要快乐、并愿意为之奋斗的你！

你快乐吗？



你可以选择快乐

快乐是人生唯一的终极目标。

很多人辛苦一辈子，但是却既不快乐，也没能获得足够的名利。愁苦常常困扰着人们的心灵。这是为什么呢？

这背后的秘密在于：你可以选择快乐。

那些以快乐的态度面对人生，懂得在工作与生活中不断获取快乐的人，更容易发掘自己的潜力，也更容易获得命运之神的眷顾。因为他们更有激情将每件事情做到最好；即便不能从中获利，他们也更容易得到幸福的满足感。

这是一本引导人们发挥潜能，享受快乐与成功的人生之书。作者告诉我们：快乐是一种可以培养的习惯，是实现潜力的最佳途径。有了快乐的加持，不论环境多么恶劣，你都可以通过积极的作为，拥抱踏实的人生！

掌握神奇的快乐学分，笑着面对生活，你一定会得到更多！

| 心 · 生 · 活 |

快乐学



修炼**幸福**的21堂课

【美】戴尔·卡耐基 著 许岚 译

图书在版编目(CIP)数据

快乐学:修炼幸福的 21 堂课/(美)卡耐基(Carnegie,
D.)著;许岚译. -北京:中国工人出版社,2009.3
ISBN 978-7-5008-4299-6

I.快… II.①卡…②许… III.人生哲学-通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆CIP 数据核字(2008)第 202533 号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100011

电 话:(010)62350006(总编室)
(010)62379038(编辑室)

发行热线:(010)62045450 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:三河市国英印务有限公司

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

开 本:640 毫米×960 毫米 1/16

字 数:138 千字

印 张:14.5

定 价:25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

序 言



你是否曾经静下心来，仔细想一想，无论从事什么工作，我们中的大部分人，都会在工作中度过生命的一大半时间？

这就意味着，我们对待工作的态度，直接决定着我们的生活状态：我们的生活，到底是充满了快乐和满足感，还是充满了痛苦、沮丧和疲劳。

本书的宗旨就是让你通过开发自己的潜能，获得日常生活与工作中的最大满足。在阅读的过程中，正确评估你对生活和他人的态度。然后，找出你自己的优点，找出你到底有多少天赋和能力是你早已拥有，却不曾意识到的，以及它们能够带给你多少快乐。

本书的内容是卡耐基一系列经典著作的精华。我们根据作者思想体系的精神，从中选出最重要与最适合你的核心部分。无论你想要获得更多生活满足感，还是想要拥有平和的心态与明确的目标，或者是想知道自己是否充分地利用了

自己所拥有的能量，本书都将帮助你一一实现这些目标。

阅读本书吧。这将是一次充满惊喜的自我发现之旅，也将成为你生命的转折点。你的身体里蕴藏着巨大的财富，它能够让你的生命焕发光彩。现在，你唯一需要的，就是让自己激发出正视和使用这些财富的勇气。

修
炼



的
21
堂
课

目 录



► 序 言 / 005

第一篇：快乐生活七步骤

- 第一课 勇敢做自己 / 011
——请记住：你在这个世界上是独一无二的
 - 第二课 养成良好的工作习惯 / 021
——四个简单的技巧，帮你预防疲劳和恐惧
 - 第三课 远离疲惫，学会放松 / 028
——大部分的疲劳，是精神上的焦虑和紧张所致
 - 第四课 摆脱可怕的厌倦情绪 / 035
——厌倦感是人生的大敌，也是疲劳、恐惧和怨恨的来源
 - 第五课 保持积极乐观的精神 / 047
——你的潜能价值百万，绝不能因为困难而放弃自己
 - 第六课 别为诋毁而担忧 / 057
——不妨将别人的恶意指责，看成是一种反面的赞扬
 - 第七课 别让批评伤害你 / 062
——只有摆脱批评的干扰，才能自在地生活
-

第二篇：完美交际的五个秘诀

- 第八课 不要指责他人 / 071
——想要采蜜，就千万不要踢翻蜂箱
- 第九课 不要吝啬你的赞美 / 090
——人人都渴望被欣赏，这就是与人相处的秘诀

- ▶ 第十课 了解他人的需要 / 107
——影响别人的唯一办法，就是根据别人的需要说话
 - ▶ 第十一课 真诚地关心他人 / 130
——随时随地注意别人、关心别人，才能得到真正的朋友
 - ▶ 第十二课 承认他人的重要性 / 146
——每个你遇到的人，都在某些方面比你优秀
-

第三篇：怎样赢得朋友

- ▶ 第十三课 避免直接攻击别人 / 163
——简单鲁莽地攻击他人，一定会把事情搞砸
 - ▶ 第十四课 友善地发表意见 / 177
——不管什么时候，平等和友善都是通向理智的大道
 - ▶ 第十五课 找到双方的共同点 / 188
——苏格拉底的秘密：说“Yes”，而不是“No”
 - ▶ 第十六课 让对方主动提出建议 / 195
——按照客户的要求来办事，这就是最好的合作方式
 - ▶ 第十七课 唤起他人的良知 / 202
——人人都喜欢被恳求，只要你能唤起他们的高尚情操
-

第四篇：怎样影响他人

- ▶ 第十八课 把批评变成鼓励 / 211
——用行为表率来改变他人，比较不会招致怨恨
- ▶ 第十九课 先谈自己的错误 / 217
——在批评别人之前，请先给予足够的赞扬
- ▶ 第二十课 请教比命令更有效 / 223
——没有人喜欢被人指手画脚，不妨换种方式表达
- ▶ 第二十一课 保存别人的面子 / 226
——即使在最糟糕的情况下，也不能伤害别人的尊严

第一篇

快乐生活七步骤

生活取决于我们如何对待它。如果我们学会接受自己，清楚地知道自己的优点和缺点，并且专注于为实现目标而努力，那么，我们就不可能会在无穷无尽的忧虑中浪费自己的时间和精力，我们不需要那样。

认真执行下面七个简单的步骤，你一定可以快步地走向安乐的生活。

快乐学



- ▶ 第一课 勇敢做自己
- ▶ 第二课 养成良好的工作习惯
- ▶ 第三课 远离疲惫,学会放松
- ▶ 第四课 摆脱可怕的厌倦情绪
- ▶ 第五课 保持积极乐观的精神
- ▶ 第六课 别为诋毁而担忧
- ▶ 第七课 别让批评伤害你

 第一课

勇敢做自己

请记住：你在这个世界上是独一无二的。

我收到过一封来信，是北卡罗莱纳州芒特艾里的伊迪斯·阿尔雷德夫人写给我的。信中说：“少年时代的我敏感并且害羞。我很胖，更糟糕的是，我的脸庞很大，它使我看上去比实际更胖。我有个古板的母亲，她认为衣服穿得漂亮很愚蠢。她总是说：‘宽松舒服，窄小易破’，她也是按照这个标准打扮我的。我从不参加派对，没有任何娱乐；在学校里，我也从不参加任何室外活动，甚至体育运动。我的害羞发展到了病态。我认为自己是个怪人，并且不受大家欢迎。

“长大后，我嫁给了比我年长几岁的丈夫。但是我依然没有改变。我的婆家是个温馨并且自信的家庭。我认为，他们的一切都是我应该具有但却恰恰缺乏的。于是，我极力让自己看上去和他

们一样，但我做不到。他们每次试图让我走出自己的世界，却让我在自己的壳子里缩得更深。我变得焦虑和烦躁。我躲避所有的朋友。情况非常糟糕，我甚至开始惧怕敲门声！我是个失败者。我知道这一点，但却害怕我的丈夫知道。所以，每当我们出现在公共场合，我都会特意显得快乐，并且过分地装腔作势。我知道我过分地装腔作势，事后我会因此痛苦好几天。最终，我变得极其的不快乐，以至于认为对我来说，活着已经没有任何意义。我开始想到自杀。”

后来发生了什么事情，改变了这个不快乐的女人的生活？只是偶然的一句话！

“偶然的一句话，”阿尔雷德夫人继续说，“改变了我的生活。有一次，我婆婆谈起了她是如何教育孩子的，她说：‘不论发生什么，我坚持让他们做自己……’‘让他们做自己’，正是这句话起了作用！一瞬间，我意识到我所有的悲哀，都是因为我一直试图让自己适应我根本不适应的模式。

“我在一夜之间改变了！我开始做我自己。我尝试着了解自己的性格，试着去发现我是谁。我了解到自己的优点。我尽我所能，学习了服装的色彩和风格，并且用我认为适合的方式打扮自己。我主动走出去结交朋友，并且加入了一个社团组织，刚开始的时候这个社团的规模很小，当他们把我推向舞台时，我吓呆了。但是，我的每一次发言，都为自己赢得了勇气。这个过程很漫长，但是今天，我的快乐远远多于我曾经梦想过的。在养育我的孩子时，我不断地把我从这段

辛酸的往事中得到的教训告诉他们：不论发生什么，坚持做你自己！”

詹姆士·戈登·吉尔基博士说，“不愿做自己”这个问题“如历史一样漫长，如生命一样广泛”。不愿做自己，这是隐藏在诸多神经和心理疾病背后的根源。安杰罗·帕特里在儿童训练方面曾经写过十三本书，发表过上千篇的报刊文章。他说：“当一个人希望成为与他本身不同的另外一个人时，没有人会比他更痛苦。”

这种渴望变成另外一个人的现象，在好莱坞尤其严重。好莱坞最著名的导演山姆·伍德说，在训练年轻演员时，最令他头疼的问题就是：让他们做自己。他们都想成为拉娜·透娜第二，或者克拉克·盖博第三。山姆·伍德不断地告诫他们：“公众已经尝过那种味道，他们希望看到不一样的。”

在执导《别了，希普斯先生》和《战地钟声》等影片前，山姆·伍德曾经花了几年的时间在房地产生意上，培养出自己销售员的品格。他认为，商业世界的规则同样适用于电影世界。你不是猴子也不是鹦鹉，而是你自己。山姆·伍德说：“经验告诉我，最保险的做法，是用最快的速度放弃那些假装别人的人。”

我向时任某石油公司人力主管的保罗·波尔登

我所有的悲哀，都是因为我一直试图让自己适应我根本不适应的模式。

不论发生什么，坚持做你自己！

询问，在找工作的时候人们常犯的最大错误是什么。我想他应该知道，因为他曾采访过超过六万的求职者，并写过专著《找到工作的六种方法》。他是这样回答的：“人们在找工作的时候，所犯的最大错误，就是不做自己。他们不是卸下伪装、完全坦白，而是极力说一些他们认为你想听到的话。”但是，这样做没用，因为没有人需要伪君子，就像没有人愿意收到假币一样。

一位电车司机的女儿，不得不在付出更多艰辛之后才学会这一课。她渴望成为歌手，但是她的脸蛋长得很不幸。她的嘴太大，还长着外露出来的龅牙。在新泽西的夜总会第一次公开演唱的时候，她试图把上嘴唇往下拉，遮住她的牙齿。她极力奉献一场“魅力”演出。结果呢？这反而让自己显得很做作。她一开始就朝着失败开始了。

然而，当晚的夜总会里，有个人听到了这个女孩的歌声，并且认为她是很有天分的。“请听我说，”他直言不讳地说，“我一直在看你的演出，并且知道你在极力隐藏什么。你为自己的牙齿而感到害臊！”女孩窘迫不安，但是这个人继续说：“那有什么？有龅牙犯了什么错呢？不用费劲隐藏它！张开你的嘴，当观众看到你并不会为此害臊的时候，他们会爱上你。”他机灵地补充了一句：“另外，你极力遮盖的牙齿，有可能会给你带来好运。”

这个女孩，卡丝·戴利，接受了他的建议，她完全忘记了她的牙齿。从那时起，她的脑子里只有观众。她张开嘴、热

情而投入的演唱使她成为电影和电台的巨星。后来，她的样子被其他喜剧演员争相模仿。

著名的心理学家威廉·詹姆斯宣称，普通人仅仅发掘了他身上 10% 的潜能，他同时指出很多人从未发现过自我。他是这样写的：“与我们本来的样子相比，我们仅仅只做了一小半。我们只开发了我们的身体和智力资源中很小的一部分。从广义上来说，人类远远没有走出自我的束缚。他们拥有各种各样的能力，但却习惯性地不去使用它们。”

你我都有这些能力，不用再怀疑，因为我们与众不同。在这个世界上，你是崭新的。从人类诞生之初到现在，就从未有过和你完全一样的人；在未来的岁月里，也不会再有人和你完全一样。遗传学知识使我们明白，你之所以成为你，是由你父亲的 23 个染色体和你母亲的 23 个染色体决定的。这 46 个染色体组合，决定了你将继承的一切。阿姆拉姆·沙因费尔德认为，在每一个染色体里，“从少量的基因，到成百上千的基因，在某些情况下，仅仅只需要改变其中的一个基因，就能改变一个人的生命体。”的确，我们的构成“奇妙而令人担心”。

甚至，即使是在你的父亲和母亲相遇并结合之后，一个与现在完全相同的你的出生机会，仍然也只有三百万亿分之一。换句话说，如果你有

没有人需要伪君子，就像没有人愿意收到假币一样。

人类远远没有走出自我的束缚。他们拥有各种各样的能力，但却习惯性地不去使用它们。

三百万亿个兄弟姐妹，他们可能会与你完全不同。这是猜测吗？不，这是科学事实。如果你想了解更多这方面的知识，可以参考阿姆拉姆·沙因费尔德的作品《你和遗传》。

我能够非常自信地探讨做自己这个话题，因为我自己曾经深刻地体会到这一点。我非常清楚我在说什么，我曾有过一段辛酸而痛苦的经历。让我来说明一下吧：当我第一次从密苏里州的乡下来到纽约的时候，我进入美国戏剧艺术学院。我渴望成为一名演员。当时，我想到一个自认为是很聪明的办法，并且认为它是通向成功的捷径。我认为这个办法是那么简单，那么完美，我甚至无法理解为什么那么多雄心勃勃的人没有发现它。这个办法是这样的：我要学习当时的那些著名演员是如何获得成功的，比如约翰·德鲁、华特·汉普顿，奥蒂斯·斯金纳。然后，我可以模仿每个人的优点，让我自己成为所有优点的完美结合体。多么愚蠢，多么荒唐啊！我不得不把我生命中整整一年的时间浪费在模仿别人身上，最后，我的脑壳中刺入这样一个道理：我必须做我自己，我无法变成别的任何人。

这个痛苦的经历给我上了深刻的一课。但是，这件事情至少对我而言还不够。我太蠢了。我不得不重新又学习了一遍这个教训。几年后，我着手写作一本关于公开演讲的书，这方面的书有很多，我希望它可以成为其中最好的一本。在这本书的写作上，我想到了一个我在表演上曾经想到过的愚蠢办法：我可以“借用”其他作者的观点并且把它们放在一