

How to Enjoy Your Life and Your Job

[美] 戴尔·卡耐基 杨 茜 译
Dale Carnegie

工作方式决定了生活质量，
发现你的潜力，创造积极人生。

工作的艺术

享受生活，快乐工作



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

How to Enjoy Your Life and Your Job

本书内容选自畅销书《人性的弱点》和《快乐的艺术》

美] 戴尔·卡耐基 杨茜译
Dale Carnegie

工作的艺术

享受生活，快乐工作

 上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

工作的艺术:享受生活,快乐工作/(美)卡耐基(Carnegie, D.)
著;杨茜译. —上海:百家出版社,2009. 4
ISBN 978-7-80703-734-7

I. 工… II. ①卡…②杨… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 059170 号

书 名	工作的艺术:享受生活,快乐工作
著 者	[美]戴尔·卡耐基
译 者	杨 茜
责任编辑	胡国友
封面设计	夏侯政
出版发行	上海文艺出版(集团)有限公司(www.shwenyi.com) 上海百家出版社(www.bjph.net)
地 址	上海市瞿溪路 1365 弄 3 号(200032)
经 销	各地新华书店
印 刷	上海宝山杨中印刷厂
开 本	890×1240 1/32
印 张	5.5
插 页	3
字 数	128 千字
版 次	2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80703-734-7/B·18	
定 价	18.00 元

上海百家出版社常年法律顾问:上海瑞富律师事务所

田原律师(13501917060)

商瑜律师(13501679328)

前 言

你是否一直在思考一个问题，我们中的大多数人把生活中的绝大多数时间都花在了工作上——无论那份工作可能会是什么？

这就意味着我们对工作的态度决定了我们的生活是否会充满活力，我们的满足感来源于最佳的工作绩效——否则就会感到挫败、厌倦，以及疲惫。

戴尔·卡耐基培训课程的设计理念就是帮助你持续发挥自身的最大效能，使你在工作时发挥最大效用，以此获得工作满意感。当你开始学习的时候，请先评估一下你对生活、对他人的方式，然后开始构建你的优势，发现你自己都不曾知道的，却实实在在拥有的才能与能力——发现使用这些能力是多么快乐。

本书汇集了戴尔·卡耐基两本最畅销书的修订版中的章节，这两本书分别是《人性的弱点：如何赢得友谊与影响他人》(*How to win Friends and Influence People*)与《快乐的艺术——不再忧虑，开始人生》(*How to stop worring and Start Lwing*)。我们选取了两本书中最和你相关的内容。你想在生活中获得更多的满足感、和谐感以及目标感，还有正在最佳使用你内在资源的感觉——本书将会帮助你达成这些目标。

参与戴尔·卡耐基的培训课程是一次自我发现之旅，它可

能会成为你生命中的一个转折点。你身上本来就藏有资源,它们能让你拥有辉煌的人生。现在你需要做的就是下定决心去发现并使用它们。

多萝西·卡耐基

戴尔·卡耐基及合伙人股份有限公司

董事会主席

目
录

CONTENTS

前 言 / 1

第一篇 通往恬静与幸福的七种方法 / 1

- 1 发现自我,做我自己——牢记,我是独一无二的 / 3
- 2 四种良好的工作习惯,帮你预防疲劳与烦恼 / 11
- 3 是什么让你感到疲劳——你如何应对 / 16
- 4 如何消除厌倦,厌倦会带来疲劳、忧虑与怨恨 / 21
- 5 你愿意拿你拥有的一切去换百万美元吗? / 29
- 6 请记住没人会去踢一条死狗 / 36
- 7 放手做——批评不会伤害到你 / 40

第二篇 与人相处的基本技巧 / 45

- 8 “如欲采蜜,勿蹴蜂房” / 47
- 9 与人相处的重要秘诀 / 61
- 10 “做得到,掌控世事;做不到,孤寂一生” / 74
- 11 这样做,你会处处受欢迎 / 91
- 12 如何让他人立即喜欢你 / 103

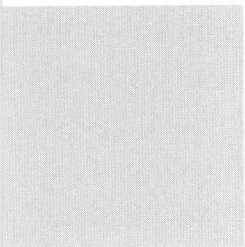
第三篇 赢得他人赞同的方法 / 115

- 13 必定会树敌的方式——如何避免 / 117

- 14 通往通情达理的大道 / 128
- 15 苏格拉底的秘诀 / 136
- 16 如何赢得合作 / 142
- 17 一种人人都喜欢的感染力 / 148

第四篇 不冒犯或引起怨恨就能改变他人的方法 / 153

- 18 如何批评——而且不被怨恨 / 155
- 19 先讲自己的错误 / 159
- 20 没人喜欢受人指挥 / 164
- 21 顾全他人的面子 / 167



第一篇

通往恬静与幸福的 七种方法

戴尔·卡耐基写了《快乐的艺术：不再忧虑，开始人生》一书，书中揭示了生活在很大程度上是由我们创造的。如果我们首先接纳自己，透彻地看待好事和不太好的事，然后着手做能帮助我们达成目标的事，那么我们就不太可能浪费时间与精力，还烦恼不止。

1

发现自我,做我自己—— 牢记,我是独一无二的

北卡罗来纳州艾利山的伊迪丝·阿尔里德(Edith Allred)夫人曾给我写过一封信,她在信中写道:“我小时候非常敏感、腼腆。我很胖,而我的圆脸让我看上去更胖。我的母亲是个守旧的人,她认为穿得漂亮是个愚蠢的做法。她总是说‘紧身的衣服容易穿破,不如穿得宽松些’,她也叫我如此打扮。我从没去过什么聚会,也没有什么娱乐活动。我读书的时候,也没有参加过同学们的户外活动,甚至体育活动也不参加。我异常地害羞,我觉得我跟别人‘不一样’,完全不受欢迎。”

“长大后,我嫁给了一个比我大好多岁的人。但我没有任何改变。我丈夫一家都沉着而自信。我觉得我应该和他们一样。我努力模仿他们,但总不像。他们尝试帮助我突破自己,每次却只会让我进一步退缩回自己的天地。我变得焦虑而暴躁。我不想见任何朋友。再后来,情况更糟,我甚至听到门铃声都会惊恐!我彻底失败了。我清楚自己的状况,我害怕我的丈夫有一天也会发现。因此,每次我们在公共场合,我都尽量让自己显得开心些,有时装得过了头。我知道自己表现过度,而之后的几天,我会觉得很痛苦。到最后,我越发感到自己不幸福,以至于找不到自己继续存在的意义。我开始考虑自杀。”

那么是什么改变了这位不幸的女士的生活呢？只是偶然的一句话！

阿尔里德夫人继续写道：“改变我一生的是偶然的一句话。有一天，我的婆婆和我谈到她是怎样教育孩子的，她说‘无论发生什么，我都坚持让他们做自己’……‘做自己’，就是这句话！我猛然意识到是我自己造成了所有这些不幸，因为是我自己设法把自己套入一个不适合我的模式中。”

“我在一夜之间发生了改变！开始做我自己。我努力反思属于我自己的个性。试图找出我存在的价值。研究我的优势。我学习色彩与样式的搭配，以及让我成为自己的着装方式。我主动结交朋友。加入了一个组织——开始只是个小团体——当他们请我主持一项活动时，我吓呆了。但每次我上台讲话后，都获得了一些勇气。尽管这是一段漫长的过程——但我现在拥有的快乐比我曾经梦想的要多得多。我在培养自己的孩子时，总是和他们讲自己从苦涩的经历中吸取到的教训：无论发生什么，都要做自己！”

詹姆斯·戈登·基尔凯(James Gordon Gillkey)博士提到不愿意做自己是“历来就有”，“人类共有”的问题，许多神经症，精神病、综合症状的潜在根源就是不愿意做自己。安吉洛·派屈(Angelo Patri)写了有关儿童培训的13本书，还在报刊连锁公司的报纸上发表了有关儿童培训的数千篇文章，他说“一个只想做别人，而不想做自己的人，肯定很痛苦。”

在好莱坞，把自己雕琢成别人特别盛行。好莱坞最有名的导演之一萨姆·伍德(Sam Wood)就说过，他最头疼的就是那些怀有抱负的年轻演员恰恰存在这个问题：要帮他们做他们自己。他们都想成为二流的拉娜·特纳斯(Lana Turners)或者三流的克拉克·盖博(Clark Gables)。“公众已经体验过他们的特点了，”

萨姆·伍德不停地指导他们说,“公众现在需要新鲜的东西。”

萨姆·伍德在导演《万世师表》与《战地钟声》等影片前,在房地产行业工作了好些年,培养出了销售员的个性。他主张,在商界通行的一些规则也适用于电影界。模仿别人,你将一事无成。因此,你不能成为一个机械模仿别人的人。萨姆·伍德说:“经验告诉我,尽早不用那些模仿别人的演员是最保险的做法。”

我曾问过一家大型石油公司的人事总监保罗·伯恩顿(Paul Boynton),求职者会犯的最大错误是什么。他面试过6 000多个求职者,写过《求职的六大技巧》一书,所以对这个问题应该知道得很清楚。他回答说:“求职过程中,应聘者所犯的最大错误就是不能做他们自己。他们常常不能放松自己,坦诚地回答问题,只说一些他们认为你想听到的答案。”可是这样做一点用都没有,因为这和没人想要赝品,也没人会要假币是一回事。

有一位公交车售票员的女儿走了一段痛苦之路后才学到这个道理。她渴望成为一名歌手。但不幸的是她长得不好看,嘴太大,还长着龅牙。她第一次在新泽西的一家夜总会登台演唱时,拼命想用上唇遮住牙齿,她努力想让自己表现得“魅力十足”。但结果呢?她把自己弄得看上去很可笑。这样下去她就会走向失败。

索性,当晚在夜总会有一位男士,听到了她的歌声,认为她有唱歌的天分。他坦率地对她说:“我看了你的演出,我知道你在努力掩藏什么,你的牙齿令你羞愧!”女孩听后觉得很难堪,但那位男士继续说道,“那又怎样呢?长着龅牙就意味着犯罪吗?不要想着去掩藏它们!张开嘴,只有让观众看到并不害臊的你,他们才会喜欢你。”“此外,”他机敏地说:“你努力想掩藏的牙齿可能还会为你带来财富呢!”

卡斯·达莱(Cass Daley)接受了他的建议,把龅牙的事抛之

脑后。从那以后，她只想着她的听众。她张开嘴，尽情尽兴地演唱，成为了电影与电台里最顶尖的明星。别的喜剧演员还努力模仿她！

著名的威廉·詹姆士(William James)在说到常人只利用了自己10%的潜能时，也提到了那些从未发现过自我的人，他写道，“与我们应该成为什么样的人相比，其实我们还处于半醒状态。我们只运用了身心资源中的一小部分。从更宽泛的角度讲，人类是能突破自己设定的限制的。他们拥有各种尚未被习惯运用的力量。”

既然你我都有这样的能力，我们就不要把时间浪费在由模仿带来的烦恼上，因为我们和其他人不一样。在这个世界上，你是独一无二的。在此之前，不会有人和你完全一样；在此之后，也不会有。遗传学告诉我们，你的诞生主要是由你父亲与母亲各自的23条染色体组合而成。这46条染色体决定了你的遗传。阿姆拉姆·谢菲尔德(Amram Scheinfeld)说：“在每条染色体的任何一处，都有许多乃至数千个基因——在某些情况下，单单一个基因就足以改变一个人的一生。”的确，我们生命的形成是“令人敬畏与奇妙的”。

即便你的父母相遇并成为了夫妇，也只有300万亿分之一的可能会孕育出一个现在的你。也就是说，即使你有300万个兄弟姐妹，他们也都与你完全不同。这只是一种臆断吗？当然不是，这是科学事实。如果你想了解得更多，可以阅读阿姆拉姆·谢菲尔德写的《你与遗传》这本书。

我深信自己有能力来探讨做你自己这个主题，因为我深有体会。我清楚自己在说些什么。我是从自己一段痛苦且付出很大代价的经历中体会到的。这么说吧：当我离开密苏里州的玉米田，第一次来到纽约的时候，我就报考了美国戏剧学院。我渴望

成为一名演员。我自认为自己有一个聪明绝顶的方法，一条通向成功的捷径，这个方法如此简单，如此有效，我真不明白为什么其他那么多有志向的人会想不到。这个方法就是：研究当时的几位著名演员——约翰·德鲁(John Drew)，沃尔特·汉普登(Walter Hampden)，奥蒂斯·斯金纳(Otis Skinner)——他们是如何获得现在的成就的。然后我就模仿他们最优秀的地方，使自己成为集他们身上所有亮点于一身的一个闪耀的、成功的集合体。多愚蠢！多荒唐！我浪费了好几年的时间在模仿别人，之后我的密苏里州脑瓜才领悟到我只能做我自己，否则我不可能成为一个人物。

按理说，这个惨痛的经历应该让我记住一辈子。但是，没有，我实在太愚蠢了。我再一次吸取了这样的教训。几年后，我打算写一本有关商界人士如何做公开演讲的书，我希望这本书是有史以来最好的书。在写这本书时，我又有了之前从艺时同样持有的愚蠢念头：我要借用许多其他作者的想法，把它们汇编成书——一本公开演讲的百科全书。所以我找来大量关于公开演讲的书，花了一年的时间整合他们的观点，变成我的手稿。最后，我再次发现自己又当了一回傻瓜。我所写的不过是别人想法的一个大杂烩，这样的东西太笼统、太枯燥，商界人士是不会认真阅读的。于是我把这一年的工作成果全扔进了废纸篓，从头再来。这一次，我对自己说：“你就是戴尔·卡耐基，有他身上所有的缺点与不足。你不可能变成其他人。”因此，我不再试图去成为他人的综合体，我卷起袖管，做我首先应该做的事：基于自己亲身的经历与观察，以及坚信自己是一个演讲家，一个传授演讲的老师，写成了一本有关公开演讲的书。我希望，在任何时候，我都能吸取沃尔特·罗利(Walter Raleigh)先生给出的教训。（我不是说那个把自己外套丢在泥浆上，以方便女王继续前行的沃尔特先生。我说

的是1904年那位在牛津大学教英国文学的教授。)他说：“我无法写出一本能与莎士比亚相媲美的书，但是我能写出属于我自己的书。”

做你自己。这也是欧文·伯林(Irving Berlin)给后辈乔治·格什温(George Gershwin)的睿智建议。柏林与格什温首次见面时，柏林已声誉卓著，而格什温还只是个为生计而奋斗的年轻作曲者，在流行音乐界每周赚35美元。格什温的才华给柏林留下了深刻的印象，他以几乎是格什温当时所赚的3倍的薪水请他做自己的音乐秘书。但柏林又建议说：“不要接受这份工作，如果你接受了，你可能只会成为一个二流的柏林。如果你能坚持做你自己，有一天，你会成为一流的格什温。”

格什温一直把柏林的忠告放在心上，并渐渐成为他那一代最具影响力之一的美国作曲家。

查理·卓别林(Charlie Chaplin)，威尔·罗杰斯(Will Rogers)，玛丽·玛格丽特·麦克布莱德(Mary Margaret McBride)，吉恩·奥特利(Gene Autry)，以及许许多多其他人都吸取过在这一章里我反复强调的教训。他们像我一样，都先付出了代价。

卓别林首次拍片时，导演坚持要他模仿一个当红的德国笑星。查理·卓别林一事无成，直到他开始做他自己。鲍勃·霍普(Bob Hope)也有类似的经历：他唱歌演戏好多年——一无所成，直到他开始说俏皮话，做他自己后，才走红。威尔·罗杰斯在杂耍表演中默不作声地转动绳子转了好多年，始终没有什么名气，直到他发现自己具有幽默诙谐的独特天赋，他开始一边转动绳子一边说话，才出了名。

玛丽·玛格丽特·麦克布莱德第一次上电台时，她努力想成为一个爱尔兰笑星，但不成功。直到她后来做了自己——一个从密苏里州来的淳朴的乡村姑娘——才成为了纽约最红的广播

明星。

吉恩·奥特利曾尽力想改掉自己得克萨斯口音，并打扮成都市男孩的模样，还宣称自己是纽约人，而人们只是在背后嘲笑他。当他开始拨着班卓琴，唱起牛仔歌后，他打开了职业的新局面，成为了电影及广播中最受欢迎的牛仔形象。

你在这个世界上是崭新的，为此而高兴吧。好好利用赋予你的天性。归根结底，所有的艺术都是一种自我表现形式。你唱的只是你自己，画的也只是你自己。你的经历，你所在的环境，你的遗传造就了你。不管好坏，你必须自己耕耘属于你的小花园。无论优劣，你必须在生命的管弦乐团中演奏好属于你的乐器。

正如爱默生(Emerson)在他的随笔《依靠自己，自力更生》中所写的那样，“人们总有一天会深信，嫉妒是愚昧的，模仿就等于自杀；人们必须为自己的好、坏负责；即便世界上到处有食物，你也只有通过辛勤的耕作，才能收获富有营养的谷物。蕴藏于你体内的力量就其本质是全新的，你只有在努力尝试后，才会知道，也只有你能知道，这力量是什么。”

爱默生用随笔的方式表达，而已故的诗人道格拉斯·马洛克(Douglas Malloch)用诗歌的方式表述：

如果你不能做山巅上的一棵松树，
那就做山谷里的一棵灌木——但要是
那溪边最好的一棵；
如果你做不了一棵大树，那就做棵灌木。

如果你不能做一棵灌木，那就做一株小草，
一株能给道路带来生机的小草；
如果你不能做一条狗鱼，那就做一条鲈鱼——

但要是河里最活泼的一条！

我们不可能都做船长，但我们可以做船员，

每个人都会有自己的位置。

大事要做，小事也要做

我们必须完成分内的事。

如果你不能做条大道，那就做条小径，

如果你不能做太阳，那就做颗星星；

无论成败是大是小——

只要你努力做得最好！

如果想培养自己平和且自主的心态，请牢记：

切勿模仿别人。

发现自我，做我自己。