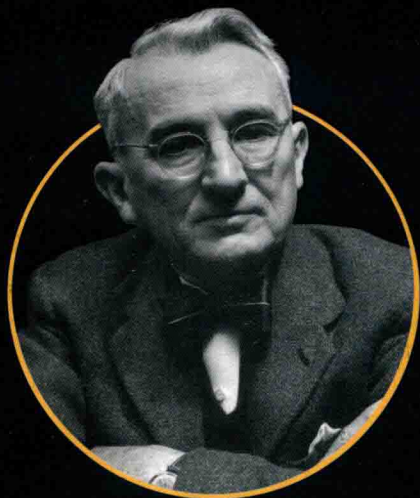


# HOW TO WIN FRIENDS AND INFLUENCE PEOPLE



20 世纪最伟大的成功学大师  
美国现代成人教育之父  
著名演说家、心理学和人际关系学家

# 快乐的人生

【美】戴尔·卡耐基/著      梅子 / 编译

 文匯出版社

HOW TO WIN  
FRIENDS AND  
INFLUENCE PEOPLE

# 快乐的人生

【美】戴尔·卡耐基/著 梅子 / 编译

 文匯出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

快乐的人生 / (美) 戴尔·卡耐基著; 梅子编译

— 上海: 文汇出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5496-1974-0

I. ①快… II. ①戴… ②梅… 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 (2016) 第 314026 号

## 快乐的人生

著 者 / (美) 戴尔·卡耐基

编 译 / 梅 子

责任编辑 / 戴 铮

装帧设计 / 枫林轩设计室

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 制 / 三河市德鑫印刷有限公司 0316-3531029

版 次 / 2017 年 02 月第 1 版

印 次 / 2017 年 02 月第 1 次印刷

开 本 / 880×1230 1/32

字 数 / 160 千字

印 张 / 9

书 号 / ISBN 978-7-5496-1974-0

定 价 / 32.00 元

## 成功学大师——戴尔·卡耐基

戴尔·卡耐基，美国现代成人教育之父、美国著名的人际关系学大师，被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，他一生中写作了《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《语言的突破》等多部作品。这些书出版后立即风靡全球，先后被译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

这些书和卡耐基的成人教育实践相辅相成，构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系，并且通过演讲和书籍唤醒了无数迷惘者的斗志，激励他们追求更完美的人生。

1888 年 11 月 24 日，卡耐基出生于美国密苏里州一个贫苦的农民家庭。父亲经营一个小小的农场，

他和美国中西部农村的其他男孩子一样，度过了清贫而又快乐的童年时代。

他很小就帮父母干杂事、挤牛奶，即使生活贫穷也怡然自得。那个年代还没有实现农业机械化，所以他和父亲干着同样繁重的体力活，帮助父母经营着小农场。

可是他们的生活却并不富裕，辛辛苦苦耕种的粮食可能因为一场洪水就付诸东流，或者因为干旱而枯萎，或者喂了蝗虫。卡耐基看着父亲每天为了生计而不停操劳，发誓决不会在这个小农场度过自己的一生，一定要成就一番事业。

卡耐基的童年和其他农村男孩子也有很大的区别，那是因为他深受母亲的影响。母亲是一名虔诚的教徒，在嫁给卡耐基的父亲之前曾经做过教员。她对卡耐基寄予了厚望，一直鼓励儿子好好读书，希望他将来成为一名传教士或教师。

1904年，卡耐基高中毕业后就进入了密苏里州华伦斯堡州立师范学院读书。虽然他得到了全额奖学金，但是因为家境贫寒还是负担不起学费，所以他不得不四处去打工，以赚取足够的学费。这让他感到耻辱和难过，久而久之养成了一种自卑心理。也正因为

如此，他更想要找到出人头地的捷径。

为了找到能赚钱的工作，他打算前往最近的奥马哈市。因为缺少足够的路费，他主动免费为一位牧场主人的马匹喂水、喂食，以便搭这人的便车前往奥马哈市。后来他做了一名推销员，推销火腿、肥皂和猪油等物品，每周的薪水为 17.31 美元，比他父亲一年的收入还要高。

卡耐基的工作干得很不错，推销业绩是他负责的那个区域的第一名，但他却拒绝升任经理，而是带着所有的积蓄来到纽约，当上了一名演员。作为演员，卡耐基跟着话剧团旅行演出，并且在话剧《马戏团的包莉》中扮演一个小角色。

一年之后，卡耐基发现自己没有演戏的天赋，于是又回到了推销的行业，在一家汽车公司做推销员。

可是，卡耐基的理想并不是成为一名推销员，他每天都为自己不能实现写小说的梦想而苦恼，甚至开始怀疑自己的能力。

有一天，一位老人想买一辆新车，卡耐基又开始背诵那套“推销秘诀”。

老人淡淡地说：“我现在还走得动，买车只不过是尝试新鲜事物，因为我年轻时曾梦想成为一名汽车

设计师，那时汽车还没有发明出来呢……”

老人的一番话引起了卡耐基的兴趣，随后他们交谈了很久，谈到了汽车公司的情况，谈到了生活方面的问题。卡耐基向老人讲述了自己的烦恼：“一天深夜，我静静地躺在床上，不断地问自己：我在做什么？我的梦想是什么？如果我梦想成为一名小说家，那么为什么还要浪费时间呢？您认为我的想法对吗？”

老人的脸上露出微笑，随后对卡耐基说：“好孩子，你非常棒！为什么要为自己不喜欢又不能赚大钱的工作浪费时间呢？你不是想实现梦想吗？写作，在今天也是不错的行当呀！”

“不，老先生，我现在不可能放弃工作，除非我已经找到了其他可做的事情。但是我能做什么呢？我是否有能力找到自己满意的工作呢？是否能够过上有意义的生活呢？”卡耐基问。

老人说：“你选择的工作应该是你感兴趣的，并且可以发挥你才能的。既然你很喜欢写作，为什么不尝试一下呢？”老人的话让卡耐基茅塞顿开，也激起了他埋藏在内心但是奔涌已久的写作激情。

从那天起，卡耐基决定改变自己的生活方式。他发誓要成为一位受人尊敬、爱戴的伟大作家……

一次偶然的机，卡耐基发现纽约基督教青年会正在招聘一名讲授商务技巧的夜校老师。因为他在大学时代接受过公开演说方面的训练，便鼓起勇气前去应聘，并且被顺利录用。于是他白天写作，晚上去夜校教课，以赚取生活费。

在教授公开演说课程时，卡耐基不仅讲述了演说的历史，还有演说的原理知识，甚至还发明了一种独特而非常有效的教学方式。他第一次上课时，就直接让班上的学员谈论他们自己在日常生活中发生的事。每一个学员都被点名发言，并且必须克服自己的自卑，在班上讲述自己的故事。

卡耐基后来说：“在误打误撞中，我找到了帮助学员克服恐惧和自卑的最佳方法。”从此以后，卡耐基的这种鼓励所有学员积极参与的教学方法，成为激发学员兴趣和帮助学员克服恐惧的最有效方法。虽然这种方法在当时并没有人运用，但是它确实有非常好的效果。

随后在卡耐基的耐心指导和训练下，很多人都学会了如何说话和如何与人交往，并且扫除了怯懦和自卑，成为了更加自信的人。

可以说，卡耐基的教学模式是当时世界上改变一



个人最有成效的方法。这可以从成千上万名毕业学员的来信中得到证明。这些学员包括工厂工人、家庭主妇、政界人士、公司负责人、教师及传教士，等等。而且他的思想非常具有实用性和指导性，适合不同时代社会各类人群，发明之王爱迪生、相对论鼻祖爱因斯坦、印度圣雄甘地、麦当劳的创始人雷·克洛克等，都深受卡耐基思想的影响。

1955年11月1日，卡耐基逝世，只差几个星期就年满67岁。他被葬在自己的家乡密苏里州，永远陪伴着自己的父母。

卡耐基的思想和观点影响了几代美国人，甚至改变着世界，在当时成为人们走出迷茫和困境的精神支柱。即便在当代社会，它仍然能够指导人们改变自己的思想、完善自己的行为，并且走上成功之路。

# 目 录

## C O N T E N T S

### 第一章 培养快乐的心情

1. 心态改变人生 // 002
2. 不要报复别人 // 020
3. 施恩不求回报 // 032
4. 想想你得到的恩惠 // 045
5. 发现自我，保持本色 // 056
6. 如果有个柠檬，就做柠檬水 // 070
7. 多替别人着想 // 082

### 第二章 不因别人的批评而不快乐

1. 没有人会踢一条死狗 // 105
2. 如何使批评不能伤害你 // 112
3. 吃一堑，长一智 // 119

### 第三章 支配你的工作和金钱

1. 做自己喜欢的工作 // 129
2. 处理好金钱的烦恼 // 141

### 第四章 克服忧虑的真实故事

1. 烦恼打击着我 // 160
2. 做一个乐观的人 // 164
3. 我住在阿拉伯乐园 // 166
4. 我克服了自卑 // 172
5. 驱逐烦恼的方法 // 178
6. 度过了昨天，就能熬过今天 // 182
7. 我以为自己活不到明天 // 184
8. 到健身房去 // 187
9. 我曾经是个“烦恼大王” // 189
10. 一句经文救了我 // 192
11. 我做过世界上最苦的工作 // 193
12. 我曾是世界上最大的笨蛋 // 196
13. 我的补给线永远畅通 // 198

14. 警察来到了我的家 // 204
15. 最难应付的就是忧虑 // 208
16. 我祈祷不要送入孤儿院 // 211
17. 可笑的药丸 // 214
18. 看我太太洗盘子 // 220
19. 我找到答案了 // 223
20. 时间可以解决许多问题 // 226
21. 逃出死亡的虎口 // 229
22. 我是一个拿得起、放得下的人 // 231
  
23. 我如果不停止忧虑，早就死掉了 // 233
24. 如何多活了 45 年 // 236
25. 一本书解救了我的婚姻 // 249
26. 我在慢性自杀 // 252
27. 生活的奇迹 // 254
28. 正负烦恼相抵 // 257
29. 我追求绿灯 // 260
30. 我克服了胃溃疡和烦恼 // 264
31. 连续多天无法进食 // 267



PART 1

SEVEN WAYS TO PEACE  
AND  
HAPPINESS



第一章  
培养快乐的心情



## 1. 心态改变人生

几年前，我受邀参加了一个电台的一期节目，这期节目的主题是：“你人生中最重要的一课是什么？”

对于这个问题，我的回答是：我人生中最重要的一课就是“思想的重要性”——思想决定人格。

一个人的所思所想决定他的所作所为，一个人的心理状态也决定他的命运。爱默生曾经说：“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？”

所以，在现实生活中，我们面对的最大问题，就是如何选择正确的思想，这也是我们需要解决的问题之一。如果我们能够拥有正确的思想，就可以让自己的人生过得更加快乐、精彩。

曾经统治过罗马帝国的伟大哲学家马可·奥勒留说过

这样一句话，相信这句话会对你的人生有重大影响。他说：

“生活是由思想形成的。”

确实如此。

如果一个人所思所想的都是开心快乐的事情，那么他就会过得开心快乐。

如果一个人所思所想的都是伤心难过的事情，那么他每天都会感到伤心难过。

如果一个人整天想着被人追杀的情形，那么他必将心惊胆战地活在恐惧之中。

如果一个人整天都在担心万一失败了怎么办，那么他一定无法看到成功的希望。

如果一个人成天自怜自艾，那么他将永远得不到周围人的喜欢，就像诺曼·文森特·皮尔说的：“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。”

我这样说，是要告诉大家应该用习惯性的乐观态度去应对一切困难吗？当然不是，因为生命永远都不会像我们想象的那样简单。

我之所以这么说，就是想鼓励大家采取积极、正面的态度，而不是采取消极、反面的态度。简单来说，当问题发生的时候，我们必须去关注它，而不能为此忧虑。

关注和忧虑是两个不同的概念。

举个例子来说吧，每当你路过车水马龙的十字路口时，对于过马路这件事情就会关注，但是并不会感到忧虑。

我们所说的关注，是要了解问题到底出在哪里，然后镇静地去解决，而忧虑却是对解决问题毫无办法，只会一个劲儿地担心、抱怨。

当然，我们可以关注一些很严峻的问题，同时也需要擦亮皮鞋，闲庭信步地去欣赏沿路的风景。罗威尔·汤玛斯就是这样做的人。

很多年前，我协助罗威尔·汤玛斯导演了一部电影，这部电影讲述了艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中英勇奋战的故事。

为了拍摄出让观众喜欢的电影，罗威尔·汤玛斯和几个助手不顾生命危险，专门跑到战争前线去拍摄了许多真实的、烽火连天的战争场景。影片精彩地记录了劳伦斯和他统率的那支阿拉伯军队勇猛作战的情形，同时还记录了艾伦贝征服圣地的经过。

这部电影一经上映，立刻赢得了广大观众的喝彩。

另外，罗威尔·汤玛斯在影片中的精彩解说轰动了伦



敦乃至整个世界，为了邀请他前往卡尔文花园皇家歌剧院讲述那些冒险故事，连伦敦歌剧节也推迟了6个星期。

这部影片大获成功后，罗威尔·汤玛斯陆续前往好几个国家旅游。旅游结束后，他又花了两年时间，筹备了一部关于印度和阿富汗生活的纪录片。

不幸的是，罗威尔·汤玛斯在几年后破产了。我清楚地记得，那时他不得不去街头最便宜的小饭馆吃饭，只能靠苏格兰画家詹姆士的接济维持最基本的生计。

下面我要讲的，正是这个故事的重点：

当时的罗威尔·汤玛斯面临着巨大的债务危机，并陷入了极度的失望之中。虽然他十分在意此事，可是他并不忧虑。

因为，他清楚地知道，如果自己被这些问题击垮，不相信自己能度过这一关，那么他在别人眼里更是一文不值了，特别是那些债权人。

所以，即使生活如此窘迫，每天早上出门办事之前，他都会给自己买一朵漂亮的鲜花插在衣襟上，然后抬头挺胸地走出去。

他的内心积极而勇敢，挫折是绝不会击垮他的。对他