



青少年励志经典文库
POCKET BOOK

15



这是曾经激励过数千万人的著作，它如今也必将激励着你我，
在坎坷的人生旅途上，奋力拼搏，享受生活。

快乐的人生

How to Have
a Happy Life and No Anxiety

【美】戴尔·卡耐基 著
王泽坤 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典
随身读





青少年励志经典文库
POCKET BOOK

15

快乐的人生

How to Have

a Happy Life and No Anxiety

【美】戴尔·卡耐基 著
王泽坤 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(C I P)数据

快乐的人生 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 王泽坤译. --
北京: 新世界出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5104-4154-7

I. ①快… II. ①卡… ②王… 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 (2013) 第050622号

快乐的人生

作 者: [美] 戴尔·卡耐基

译 者: 王泽坤

责任编辑: 王正斌 潘星汉

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32

字 数: 138 千字 印张: 7.5

版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4154-7

定 价: 20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

*How to Have a
Happy life
and no Anxiety*

目 录

快乐的人生

CONTENTS



第一章

培养快乐的心理

1. 改变你生活的九个字002
2. 报复的代价太高了018
3. 人家不谢你是很正常的事028
4. 愿意用一百万卖掉一切吗?036
5. 寻找自我, 保持本色045
6. 假如有个柠檬, 就做柠檬水055
7. 你应该快乐起来065

第二章

不因别人的批评而难过

1. 从来没人会踢一条死狗084
2. 如何不为批评所伤害089
3. 我曾做过的傻事095

第三章

支配你的工作和金钱

1. 你生命中的重大决定 104
2. 百分之七十的烦恼 115

第四章

我如何获得快乐


1. 烦恼打击着我 130
2. 做一个乐观的人 134
3. 我住在安拉的乐园 136
4. 我战胜了自卑心理 141
5. 我消除烦恼的五种方法 147
6. 我既已度过昨天，就能挺过今天 151
7. 我以为我活不到明天 153
8. 到健身房去 155
9. 我是个“烦恼大王” 157
10. 一句经文救了我 160
11. 我干过世界上最苦的活儿 161
12. 我曾是世界上最大的傻瓜 164

III

*How to Have a
Happy life and no Anxiety*

13. 我的补给线永远敞开	166
14. 我听到神的召唤	170
15. 警长来到我家门前	173
16. 最难对付的就是忧虑	177
17. 我祈祷别被送入孤儿院	179
18. 可笑的药丸	181
19. 看我太太洗盘子	185
20. 我找到了答案	188
21. 时间可以解决很多问题	191
22. 逃出死亡的“虎口”	194
23. 我是一个很放得开的人	196
24. 要是我不停止烦恼，早就进棺材了	198
25. 我怎样多活了四十五年	201
26. 一本书拯救了我的婚姻生活	210
27. 我在慢性自杀	213
28. 生活的奇迹	215
29. 正负烦恼相抵消	218
30. 我追求绿灯	220
31. 我战胜了胃溃疡和烦恼	223
32. 一连十八天吃不下东西	225

IV



第一章

培养快乐的心理

*How to Have a
Happy life and no Anxiety*

1. 改变你生活的九个字

生活是否快乐，完全取决于个人对人、事、物的看法如何，因为，生活是由思想造成的。

几年前，我参加过一个广播节目，他们要找出“你所学到的最重要的一课是什么”。

这非常简单，我所学到的最重要一课是：思想的重要性。只要知道你在想什么，就知道你是怎样一个人，因为每个人的特性都是由思想造成的。我们的命运完全取决于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些。”他还能是别的样子吗？

现在我确信，我们所必须面对的最大问题——其实也几乎算是我们需要应付的唯一问题——就是怎样选择正确的思想。如果我们能做好这点，就能做好所有的事情。曾统治过罗马的伟大哲学家马尔卡斯·大流士，把这些总结成一句话——可以决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

不错，如果我们头脑里都是快乐的念头，那我们就能获得快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，那我们就会得

到悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会变得害怕；如果我们满脑子都是不好的念头，我们就没法安心；如果我们满脑子都是失败的想法，我们就难免要失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都将有意躲着我们。诺曼·文森·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

我这么说的意思是不是：对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐天态度去对待呢？不是的。非常不幸，生命不会这么单纯。但我去鼓励大家要趋向正面的态度，而不要反之。也就是说，我们必须关切我们的问题，不要只忧虑。关切和忧虑之间有什么不同呢？让我们再弄明白点。每次我要通过交通拥挤的纽约市街道时，我都会很关注我正在做的这件事，可是并不会忧虑。关心的意思就是要弄清问题的根本所在，然后很镇定地采取各种办法去加以解决，而忧虑只会使人发疯似的转着小圈子。

一个人可以关心着一些很严重问题的同时，在衣襟上插着花昂首阔步。我就曾见过罗维尔·托马斯这样做过。有一次，我协助他主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。他和好几个助手在好几处战事前线拍摄了战争的镜头，而最好的是：用影片记录了劳伦斯和他那支多姿多彩的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那个穿插在电影中的演讲——“巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦和全世界都大

为轰动。这使得伦敦的“歌剧季”延后了六个星期，让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲那些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得了很大的成功后，又很成功地旅游了好几个国家，然后他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的纪录片。在一系列让人难以置信的霉运后，不可能的事情发生了——他发现自己破产了。当时我正好和他在一起，我还记得，那时候我们不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。若不是一位苏格兰知名的画家詹姆斯·麦克白借了托马斯一些钱的话，我们甚至连那点菲薄的食物都吃不到。这个故事的重点如下：当罗维尔·托马斯面临庞大的债务和极度失望的时候，他很关心，可是并不忧虑。他知道，假如他被霉运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就会变得一文不值，特别是他的债权人。因此，每天早上他出去办事前，都要买一朵花，别在衣襟上，然后昂首走上牛津街。他积极而勇敢，不让挫折把他击倒。对他来说，挫折是整个事情的一部分——是你要爬到高峰所必须有的有益训练。

我们的精神状态，对我们的身体和力量有让人难以理解的影响。著名的英国心理学家哈德逊在他所写的那本只有五十四页的小书《力量心理学》中，对这个道理有惊人的说明。那是本非常了不起的书。他写道：“我请来三个人，以便实验心理对生理的影响。我们以握力计来度量。”他要实验者在三种不同情况下，尽全力抓紧握力计。

在正常的清醒状态下，他们平均的握力是一百零一磅。

第二次实验是将他们催眠，然后告诉他们，他们非常虚弱。试验结果，他们的握力只有二十九磅，还不到正常握力的三分之一。

第三次试验是在催眠之后，哈德逊告诉他们说他们非常强壮，结果他们的握力平均达到了一百四十二磅。当他们在思想里毫无疑问地认定自己有了力量之后，他们的力量几乎增加了百分之五十。

这就是让我们难以置信的心理力量。

为了说明思想的魔力，我要告诉你发生在美国内战时期的一桩最奇特的故事。这个故事足够写本大书，不过，这里我们就长话短说：

“信心治疗法”的创始人玛丽·贝克·艾迪从前曾认为生命中只有疾病、愁苦和不幸。她的第一个丈夫，在他们婚后不久就去世了，第二任丈夫又抛弃她，和一个已婚妇人私奔了，后来死在一个贫民收容所里。她只有一个儿子，却由于贫病交加，不得不在他四岁时就送走了他，连续三十一年都不知道儿子的下落。

由于她自己的健康情况不好，所以她一直对研究所谓的“信心治疗法”十分感兴趣。但她生命中戏剧化的转折点却发生在麻省的林恩市。一个很冷的日子，她在城里走着的时候，突然滑倒了，摔在结冰的路面上，昏了过去。她的脊椎受到了伤害，使她不停地痉挛，连医生都认为她

活不久了。医生还说，即使奇迹出现让她活着的话，她也绝对无法再行走了。

躺在一张看似送终的床上，玛丽·贝克·艾迪打开她的《圣经》。她后来说，她读到马太福音里的句子：“有人用担架抬着一个瘫子来到耶稣跟前，耶稣就对瘫子说：‘小子，放心吧，你的罪被赦了。起来，拿你的褥子回家去吧。’那人就立刻站起来，回家去了。”

她后来说，耶稣的这几句话使她产生了一种力量，一种能够治好她的力量，并使她“立刻下了床，开始行走”。

“这种经验，”艾迪太太说，“就像那枚引发了牛顿灵感的苹果，使我发现自己怎样好了起来，以及怎样也使别人能做到这点。我可以很有把握地说：‘一切的原因都在于你的思想，而一切的影响力就在于心理。’”

也许你正在自言自语道：“这个家伙是在替基督教信心治疗法传道。”不是的，你错了！我并不是这个教派的信徒。但是我活得越久，就越深信思想的力量。从事成人教育三十五年的结果，使我确信男人和女人都能消除忧虑、恐惧和很多种疾病，只要改变自己的想法，就能改变自己的生活。我知道这类的转变，我亲眼见过数百次，因为看得太多了，我都已经见怪不怪了。

我随手就可以举个例子，有这样一个转变，可以证明思想的力量，而它就发生在我一个学生身上。他曾经精神崩溃过一次，原因是什么？是忧虑。那个学生告诉我：

“我对什么事情都发愁，之所以愁，是因为我太瘦了，我总觉得我在掉头发，因为我怕永远没办法赚够钱娶老婆，认为自己永远没办法做一个好父亲，我怕失去想要娶的那个女孩，我觉得我现在过的生活不够好，我很担忧我给别人的印象很差。很担忧，因为我觉得我得了胃溃疡。我无法再工作，辞去了工作后，我内心越来越紧张，像一个没有安全阀的锅炉，压力终于到了令人难以承受的地步，必然得有个退路——结果真的出事了。如果你从来没经历过精神崩溃的话，祈祷上帝永远别让你有这种体验，因为再没有任何一种身体上的痛苦，能超过精神上那种极度的痛苦了。

“我精神崩溃的情况甚至严重到我没有办法和我的家人交谈。我控制不住自己的思想和情绪，充满了恐惧，只要有一点点声音，就会使我吓得跳起来。我躲开每一个人，常常会无缘无故地哭起来。

“我每天都痛苦不堪，觉得我被所有的人抛弃了——甚至上帝也抛弃了我。我真想跳到河里去一了百了。

“但后来我决定到佛罗里达州去旅行，希望换个环境能够对我有所帮助。我上火车的时候，父亲递给了我一封信，并告诉我，等到了佛罗里达州之后再打开看。我到佛罗里达州的时候正好是旅游的旺季。因为旅馆里住满了人，我就在一家汽车旅馆里租了一个房间睡觉。我想在迈阿密一艘不定期出航的货船上找份工作，但没有成功，于

是，我就把时间都消磨在海滩上。我在佛罗里达时比在家的時候更难过，因此我拆开那封信来看。父亲在信上说：‘儿子，你现在离家一千五百英里，但你并没觉得有什么不一样，对不对？我知道你不会觉得有什么不同，因为你还带着你所有麻烦的根源，即你自己的心。无论你的身体或是你的精神，都没有毛病，因为并不是你所遇到的环境使你受到挫折，而是你对各种情况的糟糕想象折磨着你。总之，一个人心里想什么，他就会成为什么样子。当你明白这点以后，儿子，回家来吧，因为你可以治好自己了。’

“父亲的信使我十分生气，我要的是同情，不是教训。我当时气得马上决定永远都不回家。那天晚上，当我在迈阿密一条小街上走着的时候，经过一个正在举行礼拜的教堂，由于没有别的地方好去，我就晃了进去，听了一堂讲道。讲题是‘能征服精神的人，强过能攻城占地的人’。我坐在神的殿堂里，听到了和我父亲一样的话语，如此一来，我脑袋里所有的胡思乱想立刻都被一扫而空了。我这才猛地发现，我能够很清楚地、理智地思考，并发现自己真的是一个傻瓜。看清楚了自己，实在使我非常震惊，我还想改变这个世界和世界上所有的人呢——而唯一真正需要改变的，只是我脑部那架‘思想相机’的镜头焦点。

“第二天一大早，我就收拾好行李踏上了回家的路。一个星期后，我又回到了原来的工作岗位。四个月後，我娶了那个我一直怕失去的女孩。我们现在有一个很快乐的

家庭，五个子女，无论物质还是精神方面，上帝都宠爱我。以前精神崩溃的时候，我是一个小部门的夜班工头，手下有十八个人；现在我已是一家纸箱厂的厂长，管理着四百五十多名员工。生活也比以前要充实得多、友善得多。我相信我现在能懂得生命的真正价值了。如果再感到不安，我就会对自己说：只要把‘相机’的焦距调好，就一切都好了。

“说句真心话，有时我也很高兴自己有过那次精神崩溃的经历。因为它使我发现了思想对身心两方面的控制力。我现在能够使我的思想为我服务，而不会再被它所损害。现在我才知道父亲是对的，使我痛苦的，确实不是外在的情况，而是我对各种情况的糟糕看法。一旦我明白了这点，就完全好了，而且不会再生病。”这就是那位学生的经验。

我深信，我们内心平静与否，以及我们由生活所得到的快乐有多少，并不在于我们身在何处，我们有什么，或者我们是什么人，而只是在于我们的心境如何。外在的条件没有多少关系。

三百年前，弥尔顿在眼盲后，也发现了同样的奥秘：

“思想的运用，和思想的本身，就能把地狱变成天堂，把天堂变成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒对人生的不同看法就是弥尔顿这句话的最好例证：拿破仑拥有一般人所梦想的一切，即荣

耀、权力、财富，可他却对圣海莲娜说：“我这一生从来没有过一天快乐的日子。”而海伦·凯勒——一个又瞎、又聋、又哑的残疾人却表示：“我发现生命是这样美好。”

如果说半个世纪的人生历程带给了我什么收获的话，我想说：“除了你自己，没有别的可以带给你平静。”

不错，我是想再重复一下爱默生在他那篇叫《自信》的散文里所说的那句话：“一次政治上的胜利，收入的增加，病体的康复，或是好友久别重逢，或是什么其他纯粹外在的事物，能提高你的兴致，让你觉得眼前有很多好日子，别信这个，事情绝不是这样的。除了你自己以外，没有别的能带给你平静。”

伟大的斯多葛派哲学家爱比克泰德曾告诫我们说：“我们应该极力消除思想中的错误想法，这比割除身体上的肿瘤和脓疮重要得多。”

爱比克泰德在十九个世纪前就说过这句话，而现代的医学也能支持他的理论。坎贝尔·罗宾博士说，约翰·霍普金斯医院所收容的病人里，有五分之四都是因为情绪紧张和精神压力住进医院的。甚至一些生理上的病变也是如此。“归根结底，”他宣布说，“这些都应追溯到生活与问题的无法协调。”

伟大的法国哲学家蒙田，有两句生活的座右铭：“一个人因发生的事情所受到的伤害，不及因他对发生的事情所抱持的意见来得深。而我们对所发生的一切事情的意