

塑造快乐的人生

国内唯一的图文本

跨越人生困惑 de 5⁶ 项准则



美 戴尔·卡耐基 著

20世纪初，卡耐基百折不挠的奋斗历程
和人生行为准则，影响了一代美国人！

学林出版社

塑造快乐的人生

跨越人生困惑的5项准则



美 戴尔·卡耐基 著
舒扬 译

学林出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

塑造快乐的人生 / (美) 卡耐基著: 舒扬译. 上海: 学林出版社, 2001.9

ISBN 7 - 80668 - 124 - 8

I . 塑… II . ①卡… ②舒… III . 人生观 - 通俗读物 IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 059760 号

塑造快乐的人生



作 者—— [美] 卡耐基
译 者—— 舒 扬
封面设计—— 早早工作室
出 版—— 学林出版社 (上海钦州南路 81 号 3 楼)
电话: 64515005 传真: 64515005
发 行—— 新华书店上海发行所
学林图书发行部 (文庙路 120 号)
电话: 63779027 传真: 63768540
照 排—— 学林出版社照排中心 (上海钦州南路 81 号)
印 刷—— 上海师大印刷厂
开 本—— 889 × 1194 1 / 32
印 张—— 10.25
字 数—— 250 千字
插 页—— 3
版 次—— 2001 年 9 月第 1 版
2001 年 9 月第 1 次印刷
印 数—— 10000 册
书 号—— ISBN 7 - 80668 - 124 - 8 / C · 6
定 价—— 22.80 元



成功的人们做起事情来，深信自己的能力，他从来不模仿、依赖别人，也从不期待别人的援助，一切他是自有主张。看见前面有什么障碍了，他就设法解决，决不怕难。

成功的思想给予人新的生命。抱着一定要成功的思想，你定会信心倍增、意气风发，一切疑虑、畏缩等精神病态，都会不药而愈，好像旭日东升、雾气尽消一般。这样兴奋的力量会像电流般流遍你的全身，使你全身每一个细胞，引起一次大革命，使你一跃而变为一个有了新生命的人。

你不要以为一个人的能力，是从体外得来的。当然，有许许多多方法，能够培养你的能力，譬如你学到的新知识。可是，你忘记潜在的才能了。你的体内，蕴藏着无穷尽的才能，如果你能把它激发出来，必定受益匪浅；你如果不激发它，它也会渐渐地消失。



目 录

一、快乐来自生活

1. 自己就是今天的快乐神仙——4

不要模仿别人的生活
善于利用休闲的分分秒秒
快乐是生命的源泉
爱是自由的

2. 幸福的家庭多赞许——13

成家前先学会赞美女性
简单地生活
不要嘲笑孩子稚气的志向
责备孩子之前多想想自己
父母勿过分宠爱孩子

3. 欢快的曲子——23

忘我是克服羞怯的最好方法
“吹起”自己的勇气
世上最好的医师是“快乐医师”
不能给忧虑以通行证
想得到内心的平静,全靠你自己

4. 小礼物点缀女人的生活——29

人不能没有嗜好

要懂得生活情趣

5. 苏格拉底的微笑艺术——36

谦恭态度为自己多打开一扇窗

6. 享受今天——42

将缺陷化为对自己的意外帮助

自信才能成功

二、轻松处世

7. 给人面子就是给自己面子——51

学会通往他人的心灵

真诚地欣赏和称赞别人

8. 谈论别人感兴趣的话题——59

不要自欺欺人,不要戴假面具

与人相处切忌虚伪的谦虚

最甜蜜最重要的声音

9. 温和友善永远强过激烈风暴——68

人的思想不易改变

同情对方有奇妙无比的魔力

静听对方倾诉是最高的恭维

10. 先为别人做点事——76

时时让别人感到他(她)的重要

给人以好印象

恶意的批评通常是变相的恭维

11. 真诚地关心别人——81

认真吸取不同的意见

从别人的需要出发

使对方乐意做你所提议的事

12. 请对方帮你忙——91

没有人喜欢受指使

批评收不到丝毫效果

13. 对待刻薄的指责置之不理——95

人最注意的是自己

争辩之中无胜者

14. 因仇人而燃起的怒火往往会烧伤自己——103

放松你的面部,别皱眉头

脸上放一个大大、宽宽、诚实无欺的笑容

恐惧既懦弱又凶残

15. 请细心审视自己的一切——109

批评对方之前,谈论你自己的错误

谨慎回想过去

行善是一味心灵安慰剂

得意时不要忘形

三、驾驭人生的行程

16. 我的座右铭——118

不要苦思不可抗拒的事情

生命中的目标

17. 女人最致命的缺点是喋喋不休——122

不要輕易听信传言

不要恶意闲谈

不可一味地噜嗦

不要希望别人感恩

不要輕易地接受别人的恩惠

18. 不要夸张自己的重要——132
生命是个回力球
“稳妥”之船从未从岸边走远
19. 不可忽视自己内在的阻力——137
理想是使人进步的推动力
20. 一寸光阴一寸金——142
爱惜时间,充分利用时间
身心应保持稳定
人生 40 才开始
21. 时间以外的都可慷慨奉献——147
宝贵的早晨
回忆往事等于消耗时间
每个人机会都是一样的
22. 认识自己的缺陷——151
林肯是怎么与人相处的
迅速而真诚地认错
使错误容易改正
23. 间接提出别人的过失——156
敌人的意见更接近于实情
不要伤害他人心理
24. 吹毛求疵是危险的——159
克服名、利、情三大难关
时时检点不良习惯
处世谦和必能心旷神怡
25. 随机应变——163
制怒
人必须有朋友
勿养成怪脾气

广结益友

26. 不平凡的人生——168

爱惜光阴充分利用时间

抓住瞬息间的机遇

27. 懒惰的思想能影响人的心理——172

少壮须努力

坚定目标,渡过厄运

28. 务求实际,抛弃虚荣——176

在乡村里也能成功

养成创造机会的习惯

29. 污点不是容易磨消的——180

要有所作为必须胆大心细

勿为虚荣心所诱骗

四、会说话也不容易

30. 创造令人好感的神妙语句——187

不说别人的坏话,只说大家的好处

不要忽略感谢他人的语言

31. 奉承话是廉价的称赞——191

诚于嘉许,宽于称道

面对听众时应忘记自己

不能用辩论击败一个无知的人

如何批评而不招怨

32. 自责给人高尚的感觉——197

让对手没有机会说“不”

让对方多说话

33. 训练你善于辞令——200

如何提高说话的兴趣与技巧
口才训练的要点

五、越过金钱关

34. 人类多数的烦恼跟金钱有关——205

储蓄致富
千万不要负债
如何聪明地花钱
永远不要赌博
金钱不是万能的,别做金钱的奴隶

35. 不妨宽恕自己——211

不申请专利注册的发明者
虚荣心是堕落之始

六、工作的原动力

36. 做自己喜爱的工作——217

我们都会有自己并不知晓的能力
热忱是个性的原动力
为自己设立一个时间表
把枯燥无味的工作变得有趣

37. 从失败中培养成功——223

不能只是坐着沉思
按照事情的轻重程度去做
学习如何组织、授权与督导

38. 不必管上司需要什么——228

要先想到自己能够做什么

你的琴不会只有一根弦的

39. 疲劳往往不是由工作引起——231

让身体松弛下来

打破安逸的惰性

40. 果断才不致错失良机——234

成功的思想给予人新的生命

学会利用空余时间

随时随地都能工作

把握一分一秒

41. 为应付紧要关头必需从早准备——239

做个不畏困难的人

对一切事情必具自信心

善用别人的力量

42. 做事应该有始有终——245

制订一个工作计划

要抢先机遇

利用良好的习惯

只保留与目前工作有关的物品

43. 转换更高人生的机会——249

不要停止你的工作

信用为主

工作能成为习惯就能成为享乐

七、读书能改变人的一生

44. 阅读辞典的人——257

利用时间读有益的书

读书能改变人的命运

活到老学到老

45. 图书馆的启示——263

脚踏实地寻求新知识

读书须有计划

工作不忘读书

46. 善于利用时间的富豪——267

不要替自己找借口

怠惰的原因及其治疗法

47. 做事须正确而快速——270

学习的方法是最高尚的

发挥自己的学识能力

青年人勿优柔寡断

八、经商会激发人的潜能

48. 对自己的名字最感兴趣——277

保证生效的绝招

微笑带来财富,非笑莫开店

49. 商人应注意整洁与小节——283

做为属员的表率,往大处着手

要信任属下,遇事须谨慎

以真诚去感动属员

50. 适应现代事业潮流——288

择业的标准

货品必须新颖

林肯的成功方法

51. 独立经商的长处——292

自助而后人助

专心致至于自己的事业

52. 不要借口大风雪——295

怎样才是有为的

服务必须以本店的利益为先

53. 广告须真实不欺——298

开业术和报纸登载广告术

事业失败不可怨天尤人

54. 机敏的决断——301

犹疑因循是时间的窃贼

避免徒劳无功之经营

55. 节俭的真谛——305

奢华之恶果

必须谨慎借债

56. 让属下参与你的工作——308

由努力换来的职位才宝贵

本身是事业成功的力量

发现潜在体内的才能

一、快乐来自生活



天底下只有一种方法可以促使人们去做任何事情，你想过这个问题吗？只有一个方法！

你可以用手枪抵在人的胸前，要他乖乖交出手表；可以用炒鱿鱼的威胁让员工听你的话，直到你的眼中看不到他；也可以用体罚或恐吓的方法使小孩服从你。但是，这些粗陋的方法只能造成不良的反应。要你做事的唯一方法，就是给你想要的东西。

你想要什么呢？按照弗洛伊德的说法，我们做事的动机不外乎有两性的冲动和渴望。美国的哲学家约翰·杜威则有另一种说法。他说：人类意识里最深层的驱动力就是“希望具有重要性”。

请记住这句话：“希望具有重要性”。

什么是你想要的？并不多。但不可否认，有几样东西的确是你极希望拥有的，也是生活中具有重要性的，这类东西包括：

- 一、生命和健康；
- 二、食物；
- 三、睡眠；
- 四、金钱和用金钱可以换来的东西；
- 五、未来生活的保障；
- 六、性满足；
- 七、儿女成长顺利带来的幸福；
- 八、被社会重视的感觉。

以上大部分的需要都不难满足。除了其中第八项；人们对这项需求的意识根深蒂固，迫切和热望的程度绝不亚于对食物和睡眠的需要。这就是弗洛伊德所说的“渴望伟大”，或是杜威所说的“希望具有重要性”。林肯曾在写信时提到：“人人都喜欢受人称赞”。威廉·詹姆士也说：“人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。”他不用“希望”、“需要”，或是“盼望”等字眼，而用的是“渴望”这个词。

这种渴望不断地吞噬着人的心灵，少数懂得满足人类这种欲望的人，便可以将别人掌握在手中。这种渴望就是人生的快乐，而受人称赞的快乐来自生活的过程中。