

20世纪最伟大的人生导师戴尔·卡耐基精华之作

献给所有追求幸福和卓越的人

永不抱怨 的世界

A Grateful
World Forever



【美】戴尔·卡耐基 ◎ 著 张晓华 ◎ 编译

创造好运吸引力，遇到最好的自己！

天津科学技术出版社



【美】戴尔·卡耐基 ◎ 著 张晓华 ◎ 编译

永不抱怨 的世界

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

永不抱怨的世界 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著;
张晓华编译. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.7
ISBN 978-7-5308-0606-7

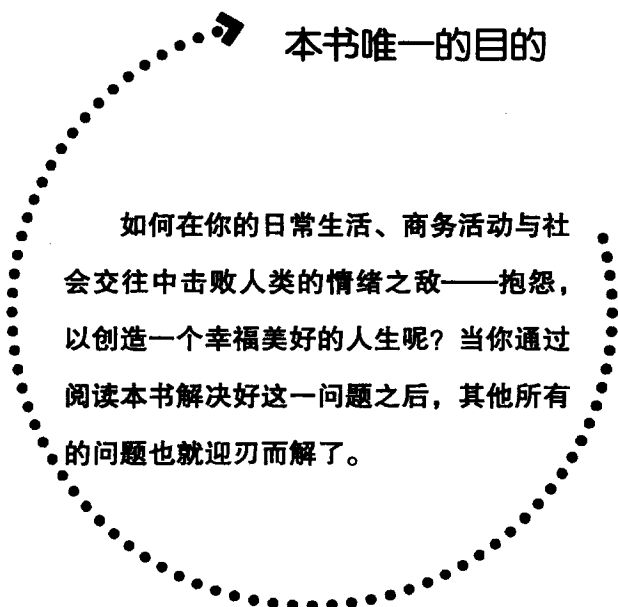
I. 永… II. ①卡…②张… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 101586 号

责任编辑: 范朝辉 陈 雁 李荔薇
责任印制: 王 莹

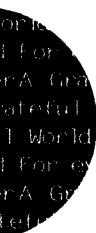
天津科学技术出版社出版
出版人: 胡振泰
天津市西康路 35 号 邮编 300051
电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)
网址: www.tjkjchs.com.cn
新华书店经销
北京华戈印务有限公司印制

开本 710×1000 1/16 印张 18 字数 200 000
2009 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 29.80 元



本书唯一的目的

如何在你的日常生活、商务活动与社会交往中击败人类的情绪之敌——抱怨，以创造一个幸福美好的人生呢？当你通过阅读本书解决好这一问题之后，其他所有的问题也就迎刃而解了。



永远的卡耐基！永不抱怨的世界！

——来自全球 20 位读者的感言

卡耐基的建议并不复杂，但实用价值却很大。我从阅读中获得的最大收获就是“抱怨产生的根源是你自己不知反省，不知该如何解决问题——你才是抱怨的根源。”一切抱怨，无论是抱怨别人还是抱怨自己，最终的问题都会回归到我们自己身上。所以，抱怨的人需要改变，需要寻找永恒的法则，更需要做一个自己都会爱上的自己。

【英国】托马斯·埃迪森

我觉得非常庆幸，恰恰是在我二十岁的时候读了卡耐基的书，它让我重新规划了我的生活和未来。从他的作品中，我学会了不批评、抱怨他人，以及如何成熟地对待他人的原则。在我看来，“你就是问题的根源”切中了人们的要害，让那些习惯抱怨的人们有所思考，适合每一个想要改变自己的年轻人。

【日本】中村一辉

我们已经冷战两个月了,他宁可搬到办公室去住,也不愿意多看我一眼。我感到愤怒、惶恐、失落……为什么我付出巨大心血去经营的婚姻走到了如今这个地步?

是卡耐基的话点醒了我:“任何人都不会喜欢一个不停唠叨的怨妇,更何况是两个朝夕相对的人呢?”知道婚姻危机的根源之后,我迫不及待地开始改变自己。

谢谢戴尔·卡耐基,虽然他已经仙逝 50 年了,但他却在 50 年后挽救了我的婚姻。

【意大利】凯瑟琳

卡耐基的作品中最有力的忠告都来自于常识,它是卡耐基先生送给我们的最伟大的提示礼物——帮助你找到人们习惯性抱怨的根源,并传授改变的方法,让你真正地快乐起来,拥有一个无忧的人生。

【美国】安德鲁·舒克

大约 70 年前,卡耐基的作品美国在刮起一股旋风,几十年过去了,这股势头丝毫未减。这本非常简单易懂的读物改变了数以百万计的读者的命运。

【美国】卡洛斯·托罗娜



我真正享受的不是卡耐基作品中的那些原理和规则，而是与这些原则相关的故事。其中的部分内容写于 20 世纪 30 年代，里面的故事和人物也存在于那个时代，但至今仍让人感到栩栩如生，无论是罗斯福和林肯那样的伟大人物，还是一些平凡无奇的普通人，都通过卡耐基的笔触体现出无穷的智慧。

【阿根廷】马努尔·哥亚达

卡耐基的书非常实用，可惜其中有些原则被大多数人遗忘了。他所传授的是在人们日常生活中会得到印证，而许多人身上严重缺乏的基本教义。

【挪威】斯蒂芬·夏普

这本书的观点很简单，非常容易掌握：为了更好地享受人生，就应该产生迫切学习的意愿以及克服抱怨、忧虑的强烈决心。

【中东巴林】沙立夫·亚巴拉汗

毫无疑问，卡耐基的书已经经历了时间的检验，一看到有评论说它们时间太久就说它过时，我就觉得好笑。70 年前激励过人的力量到今天照样能激励人，70 年前交朋友和影响他人的方法到今天照样有效。即使你生活在鲁宾逊与世隔绝的世界，他的书都会对你有用。

【澳大利亚】威廉·康星

阅读的同时,你将走进一个没有抱怨和忧虑的世界。“人们只会对他们自己感兴趣,因此,如果你对他人表现出真诚的兴趣,他们必将同样予以回报。”这是真理,这是常识,只要照此做了,就会取得更大的成功。人际交往中存在的问题是,大多数人只顾炫耀自己,忽视他人,这是他们事业和生活不如意的原因之一。

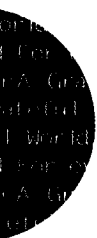
【瑞典】高顿·罗斯

我爱他的书,它们是人类永不贬值的宝贵资产。我建议所有希望有所成就的人都来阅读。物质享受并不重要,对人性的准确把握才是最重要的。这本书不仅向我们提供了获取成功的重要信息,而且有助于我们形成迈向成功、开启新的生活的好习惯。

【德国】吉米·夫兰克

你希望人们对你做出更好的回应吗?你希望自己的妻子从此不再唠叨吗?你希望孩子越来越少地和你抱怨他的不如意吗?你希望公司的雇员不去勾心斗角,而是精诚合作吗?卡耐基先生送给人类许多最行之有效的“如何去做”的指导书。他在这些书中归纳了一些原则,还引用了一些如美国的林肯、马克吐温,还有中国的老子等名人的黄金法则。你可能是商人、学者、在校学生或者家庭主妇,卡耐基的书适合所有人阅读。

【中国香港】马建华



我的一个朋友与人合作开办了一家公司，却因合作伙伴的过失，导致他即将面临破产的困境。当不得不去面对这样的事实时，朋友陷入了恐惧和忧虑，他甚至想要跑到合作伙伴的面前去骂街，以发泄心中的抱怨。后来，我把卡耐基先生的作品送给他，一切就此改变。朋友非常庆幸他没有那么做，他学会了换位思考，学会了赢得人心的方法，现在他已经做好东山再起的准备了。

【印度】Amir Khan

我最喜欢的一个部分是做到不抱怨的“永恒的万能法则”。我认为它是本书中最精华的部分——明白一些核心的道理和规律，完善自己，抱怨就此远离。

【美国】亨利·比切

每天早晨，当我们睡眠惺忪地离开家门的时候，就已经开始了一项难度较大的工作——满足他人。关于这一点，戴尔·卡耐基在他的许多作品中，都用合适的方式告诉我们应该如何控制这样的局面。

【英国】约翰·奥斯勒

我不得不说，卡耐基的书将会给你的生活带来改变。尽管，我在朋友和同事的眼中是一个心理自我调节能力比较强

的人,但是也曾有过一段痛苦的经历,正是阅读了他的书才使我改正错误,从而使我的人生得以改变。

【中国】罗小苏

如果你没有把卡耐基的广为人知的原则付诸实践,那么你的个人生活和职业或许会遭遇挫折。在我的人生经历中,对此深有体会。所以,我不仅读他的思想,听他的声音,还遵循他的指导。如果你也是一个繁忙的人,建议你不妨和我一样去了解他所告诉你的事情。

【冰岛】利兹·伍德

我阅读卡耐基的作品已经有十年的时间了,我无数次地从中获得帮助和启示。我个人认为这是一本令人叫绝的书,如果说有一本书既能帮助别人又能帮助自己,那么一定就是这一本。

【新西兰】A·D·平托

众所周知,世界上除了《圣经》以外销量最多的就是卡耐基的书。他在当代将犹太人的智慧做了最好的阐释,并把这种智慧无私地传授给众人,让人们能够便利地使用。或许,这也是这本书之所以获得成功的原因之一。它不仅教导我们如何做人,还教会我们如何实现并享受快乐的人生。

【美国】南希·罗宾森



我刚刚参加完一个为期七天的人际关系训练课程。和所有参与培训的人一样,我希望不虚此行。在戴尔·卡耐基先生的 30 条沟通人际关系的原则中,第一条就是:不批评、不责备、不抱怨。

【德国】米歇尔·舒马赫



5. 我认识一位在保险公司工作了 15 年的女经理，她每个月都把公司的保险合同看一遍。对！没错！她月复一月、年复一年地看同样的合约。为什么？因为经验使她相信，这是唯一帮她清楚记下所有条文的方法。

我有一阵子大约花了 2 年的时间写一本有关公众演说的书，可是我发现自己必须经常重复地读它，才能记住我自己在书中写些什么。人，真的是很健忘！

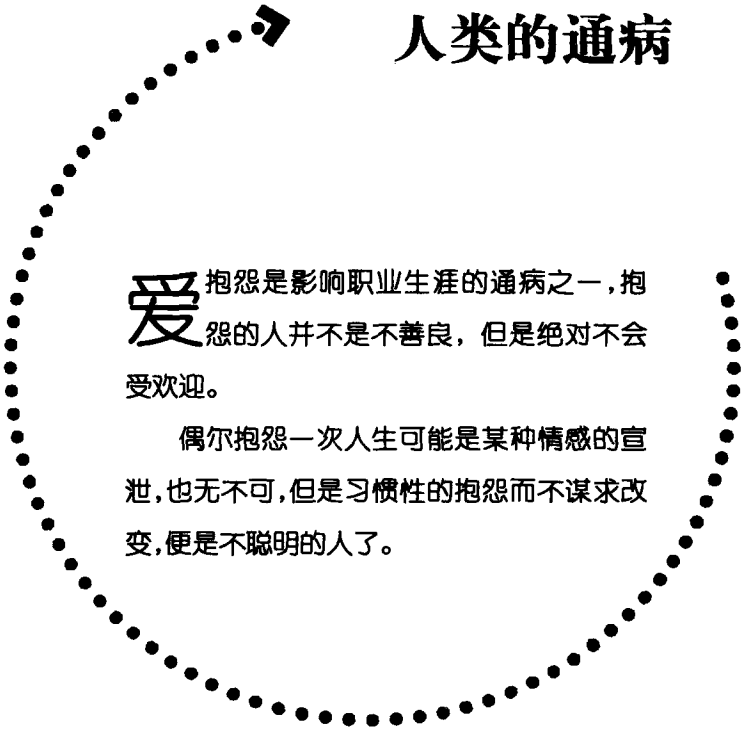
如果你真想从本书中获益，随便看一遍是不够的。仔细阅读本书后，你每个月都应该再花几小时回顾一下。在桌上放一本，可随时翻几页。时常提醒自己，克服抱怨和忧虑是可以不断磨练改进的技能。经常反复回顾与运用，你就会养成一种熟练自如的习惯，务必记住，这是唯一的方法！

6. 萧伯纳说过：“如果你只是单向传授，他永远都学不会。”这句话一点没错。学习是一种主动的行为，只有实践才能学会。如果你想精通本书所提到的原则，就必须采取行动，一有机会就练习运用。不这样去做，你过不了多久就会忘得一干二净。只有活用的知识才能常驻心头。

你也许会发现，有时运用这些建议是很困难的。是的，即使这本书是我写的，可是要我运用每一条，我也常觉得为难。因此，当你阅读本书时，要提醒自己，你不只是在收集一些规则，而是在努力养成一种新的习惯，甚至开创一种新的生活。这需要时间、毅力，并在日常生活中不断运用！

你最好在自己的办公桌、床头备上一本，常常翻阅，把这本书看成是一本





人类的通病

爱抱怨是影响职业生涯的通病之一，抱怨的人并不是不善良，但是绝对不会受欢迎。

偶尔抱怨一次人生可能是某种情感的宣泄，也无不可，但是习惯性的抱怨而不谋求改变，便是不聪明的人了。