

世界成功学第一书

戴尔·卡内基成功学教育全书⑦

# 快乐的人生

〔美〕 Dale Carnegie 著

戴尔·卡内基

中国妇女出版社  
China Women Publishing House

世界成功学第一书  
戴尔·卡内基成功学教育全书⑦

# 快乐的人生

How to Enjoy Your Life and Your Job II

[美] 戴尔·卡内基 著

林 峰 译

中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

快乐的人生/(美)卡内基著;林峰译.  
—北京:中国妇女出版社,2006.7  
(戴尔·卡内基成功学教育全书)  
ISBN 7-80203-317-9

I. 快... II. ①卡... ②林... III. ①人生哲  
学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 056800 号

## 快乐的人生

著 者:[美]戴尔·卡内基

图书策划:施袁喜

责任编辑:万立正

责任印刷:王卫东

装帧设计:点睛工作室+晨光录排中心

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京通州皇家印刷厂

开 本:170×230 1/16

印 张:13.125

字 数:192千字

版 次:2006年7月第1版

印 次:2006年7月第1次

印 数:1-6000册

书 号:ISBN 7-80203-317-9/G·32

定 价:19.80元

版权所有·侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)



## How to Enjoy Your Life and Your Job II 前言

### 戴尔·卡内基：美好生活的导师

对我来说，过一种轻松自在、恬静悠远的美好生活是最高的心灵愿望了，整个人类恐怕也一样。仔细想来，有哪一个年代哪一个国度哪一个家庭哪一个人的所有努力和进步不是朝着这个方向——美好人生——是的，就是这四个字。从我还不太懂事的时候开始，到我自以为相当懂事以后，这四个字里隐藏的内在世界、生活方式、价值取向都是我一直在寻找的。马斯洛心理学将人类的需要分成了几个层级，最高级的需求是“自我实现”，这难道不是美好人生的另一种表达方式么？！

遗憾的是，为了找到这条通往美好人生的路，找到一个突破口，我在茫茫的旷野里盲目地寻找了那么多年，而人类则在这趟路上徘徊了更多的世纪。

直到遇见一个引路人，遇到一个洞悉自然、社会、人性的牧者，这条路才展示出隐隐约约的样子，开始帮助这颗一直寻找的心踏上通往美好人生的旅程。

这个人就是人类美好生活最好的导师之一——戴尔·卡内基(Dale Carnegie)。

多年以来，我一直在想，即便是家中随意购买的一个物品：电话、电视、电脑、洗衣机、冰箱……或者任何一件生活中常用的东西，总会有一个重要的“附件”——《使用说明书》，但是，作为“宇宙的精灵，万物的灵长”（莎士比亚语）的人类为什么就没有这样一本说明书呢？难道这就是我们一直很难成功，经常遇到问题，经历苦难的原因吗？在读到戴尔·卡内基先生的书后，我更确认是。

我知道了，要过一种美好的生活是需要有一个导师指点的，这个人就相当于生命的一本说明书，可以引领我们往正确的路上走，去找到自己的需要。

最早接触戴尔·卡内基，应该是从《人性的弱点》开始的。那是一个繁体直排的版本，阅读并不容易，但我很认真地读完了我生命中的第一本“说明书”，接着找到《人性的优点》，再次将这本“说明书”升级，换一个角度认识人类。从此，我踏上阅读更多成功系列著作的征程，直到我自己也以一个培训师的身份在这个世界上找到一个位置，以一个励志作家的身份出版了诸如《沙之书——生命中的52束智慧之光》这样的心灵成长指南读本，获得一定的影响。这一切的灵感之源应该都是与戴尔·卡内基先生有密切关系的。那时候，要找成功励志、生活指南类的图书并不容易，戴尔·卡内基的书大约就是国内最早的相关读物了，所以也读得认真，学得实在。现在，戴尔·卡内基已经是人们耳熟能详的名字了，他的书也开中国励志图书的先河，拉开了一个“为成功找方法，为心灵找导师，为生活找指南”的时代。

在接触戴尔·卡内基以前，就我个人来讲，生命中的忧虑多于快乐，担心多于放心。由于家庭出身的关系，我一直以来都是比较内向的人，害怕社交，很难想象我现在会成为一个靠嘴巴走向世界、靠文字闯人间的培训讲师、作家。这个改变来源于戴尔·卡内基先生的书籍，至今仍然记得戴尔·卡内基的一段几乎与我相似的经历。

我在密苏里农庄长大，一天在帮母亲采摘樱桃时，我忽然哭了起来。母亲问道：“戴尔，你为什么哭？”我呜咽着说：“我怕被活埋”。

那段时日里，我老是担心。雷雨时，我担心被雷电击中；干旱时，我烦恼粮食不足。我深怕自己死后上不了天堂。我畏惧一个叫山姆的大男孩，他总是威胁要割掉我的耳朵。我怕向女孩脱帽致敬会遭耻笑，我甚至担心没有女孩肯嫁给我。要是结婚后，我又担心向她说些什么呢？想象中，我们会在村中教堂结婚，再坐马车回家……但是这一段路上，我能跟她保持交谈吗？怎么谈？谈什么呢？犁田的时候，我常为这些问题烦恼好几个小时。

而随着年岁渐增，我逐渐发现，百分之九十九的忧虑从未真正发生。

这恐怕也是更多人在成长之初的经历。好在遇上了戴尔·卡内基先生的书籍。他的优秀的励志读物帮助我理顺了家庭关系，从那个沉重的历史包袱下解脱出来，解除了各种各样纷繁复杂的压力，开始过一种相对充实丰盛的、不断憧憬着未来的人生。

心中的激情之门被突然洞开，我开始了最初的讲授中国式成功励志课程的旅程。戴尔·卡内基先生的著作就成为首选蓝本。顺着这条路，一路领略了这些激励世界的风光，拿破仑·希尔、安东尼·罗宾……古今中外的各类成功励志著作都开始纳入我的视野。广泛浏览以后却意外地发现，这个开先河的人同时也是一个集大成的人。这是一件很奇怪的事，在别的行业，一般都是后来者来完成这个“集大成”的任务，因为可以采纳前贤的诸多精彩之处，所谓集众家之长而能最终长于众家。戴尔·卡内基不同，自他以后，几乎所有的励志书籍都是对他的细化，并未发现从总体观点和内容上可以出其右者。

仔细思考这个现象，最终领悟的道理是：戴尔·卡内基是最了解人性的。他对人性的深刻洞察使他一开始就站在了成功励志学问

的制高点，以后的一切学问自然就只能对这座大厦添砖加瓦了。

比如演讲，“演讲就是讲故事”，这是戴尔·卡内基的著名观点，现在的几乎所有培训都以故事作为最佳的施教范本。

比如潜意识的运用，戴尔·卡内基实际上不仅提出了一套理论，而且已经提出了完整的学习方法……

戴尔·卡内基现象也给了我一个启示，一切关于人的学问都要尽量追溯源头，这源头就是人性。美好生活的创造也要追溯源头，这源头也是人性。

戴尔·卡内基先生因为对人性的深刻领悟和洞察，才能引领全世界成千上万的人掌握了成功的方法，走上了成功的道路，过上了美好的生活。

我个人的成长历程中，要是少了最初的戴尔·卡内基先生的读本和指引，是一件不可思议的事情。正是因为有了这样一个美好的开始，才使我可以从容地面对生命的任何过程，在探索心灵成长的道路上，不断地走，走到了今天，也讲了上千场次，写了一些相关的书籍。从这个意义上说，戴尔·卡内基先生是我生命道路上的启蒙导师，一个真正的导师。

他的智慧会帮助更多人走上自己的美好生活之路。

中国妇女出版社投入巨大精力，编辑这套戴尔·卡内基先生的作品全集，是一件功德无量的事。最重要的是，可以让导师永恒的文字传达的智慧启迪更多人过上美好的生活。

董桃福

2006年3月6日香格里拉

## 上卷 · 放下沉重的包袱

---

- 生活在独立的隔舱里/2
- 每一天都是一个新的生命/5
- 欣赏窗前的玫瑰/8
- 消除忧虑的万灵公式/12
- 带着棺材旅行/16
- 世界上最便宜的药/19
- 千尺深水下的顿悟/24
- 世界上半数的伤心事/26
- 保险公司的赌博/30
- 伟大的平均率/32
- 像水一样接受一切容器/36
- 只有常青树不会被压垮/40
- 挫折是人生必要的课堂/44
- 难以置信的思想魔力/46
- 快乐住在大门边/50
- 西贝儿的快乐计划/54
- 恨意使生活有如地狱/56
- 做超出我们能力的大事/60
- 活着是多么富有/63
- 算算自己有多少得意的事情/65
- 只有最聪明的人才会享受/68
- 你是世界上的新东西/70
- 从铁栏杆里看到星星/75
- 缺陷对我们有意外的帮助/78
- 从来没有人会踢一只死狗/82

## 下卷 · 享受快乐的生活

---

- 想想耶稣碰到的事情/86
- 林肯抽屉里的信函/90

|                |
|----------------|
| 像伟人一样宽容/94     |
| 被经久传诵的文章/96    |
| 撩起对方的急切欲望/99   |
| 安德生太太的信件/103   |
| 为自己买一张床/108    |
| 一封制造奇迹的信/111   |
| 富兰克林的谦恭/114    |
| 把热忱装满口袋/117    |
| 征服一切友善的心肠/120  |
| 谁会不喜欢我的做法/123  |
| 这个感恩节永不会消失/126 |
| 中国人的格言/128     |
| 邮政局长的诀窍/134    |
| 没有谁不是重要人物/137  |
| 永远不要与人争论/143   |
| 畅销书中的建议/147    |
| 苏格拉底的告诫/149    |
| 富兰克林的规矩/153    |
| 4000 年前的忠告/155 |
| 像李将军那样认错/159   |
| 太阳和风的寓言/165    |
| 豪斯上校的技巧/167    |
| 狂暴感情与化学反应/172  |
| 挑起他高尚的动机/178   |
| 保住别人的面子/181    |
| 激励能催开一朵鲜花/183  |
| “高帽子”的妙用/187   |
| 拿破仑的头衔策略/191   |
| 幸福婚姻答卷/193     |
| 工作是一生的筹码/198   |
| 最甜蜜的一句话/203    |

**上 卷**

**放下沉重的包袱**

**How to Enjoy Your Life and Your Job II**



## *How to Enjoy Your Life and Your Job II*

### 生活在独立的隔舱里

**做手边清楚的事情，不要看远方模糊的风景**

1871 年春天，一个年轻人捧起一本书，看到了对他的命运产生重大影响的一句话。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，正在为怎样通过期末考试而担心，为毕业后该做什么事情、该到哪儿去、怎样创业、怎样活下去而担心。

这位年轻的医科学生在 1871 年看到的那句话，使他成为那个时代最有名的医学家，他创建了闻名世界的霍普金斯医学院，成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这是在英国医学界所能得到的最高荣誉，他还被英国国王册封为爵士。他死后，需要厚达 1466 页的两大卷书才能记述他的生平。

他就是威廉·奥萨爵士。以下是他在 1871 年春天所看到的那句话——这是汤玛士·卡莱里写下的一句话，它使他度过了无忧无虑的一生：

做手边清楚的事情，  
不要看远方模糊的风景。



42 年后，在一个温和的、郁金香开满校园的夜晚，威廉·奥萨爵



士对耶鲁大学的学生发表了演讲。他对学生们说，像他这样一个曾经在4所大学当过教授，写过一本很受欢迎的书的人，似乎应该有“特殊的头脑”，其实不然，他的一些好朋友都知道，他的肩膀上其实只有一颗“最普通的脑袋”。

那么，他取得成功的秘诀是什么呢？他认为这完全是因为自己活在了一个“独立的隔舱”里。

这是什么意思呢？

在到耶鲁去演讲的几个月前，奥萨爵士乘着一艘很大的海轮横渡大西洋。他看见船长站在舵房里，按下一个按钮，发出一阵机械运转的声音，船的几个部分就立刻彼此隔绝开来，成了几个完全防水的隔舱。奥萨爵士对那些耶鲁大学的学生说：“你们每一个人都要比那条大海轮精美得多，所要走的航程也将更远。我要劝各位的是，你们也要学着怎样控制一切，而活在一个‘完全独立的隔舱’里，这才是在航程中确保安全的最好方法。到舵房里去，你会发现那些大的隔舱至少都可以使用，按下按钮，用铁门把过去隔断——隔断已经逝去的那些昨天；按下另一个按钮，用铁门把未来也隔断——隔断那些尚未诞生的明天，这样你就安全了。你有的是今天，切断过去，让已逝的过去埋葬掉，切断那些会把傻子引上死亡之路的昨天；明日的重担加上昨日的重担，就会成为今日最大的障碍，要把未来像过去一样紧紧地关在门外。未来就在于今天，因为明天是不存在的，人类得到救赎的日子就是现在；精力的浪费、精神的苦闷都会紧随着一个为未来担忧的人……那么，把铁门都关上吧，准备养成一个好习惯，生活在一个‘完全独立的隔舱’里。”

奥萨爵士是不是说我们不应该为明天做准备呢？不，绝不是这样。在那次演讲中，他说，为明日准备的最好方法，就是集中你所有的智慧、热忱，把今天的工作做得尽善尽美，这就是你应对未来的唯一方法。

一定要为明天着想。不错，要小心地考虑、计划和准备，但不要担忧。

在战争时期，军事领袖必须为将来计划，可他们绝不能有任何焦虑。“我把最好的装备提供给最好的人员，”指挥美国海军的海军上将阿尔斯特·金恩说，“再交给他们最具有挑战性的任务，我所能做的就是这些。”





“如果一条船沉了，”金恩上将继续说道，“我不能把它捞起来。要是船在往下沉，我也挡不住。把时间花在解决明天的问题上，要比为昨天的问题后悔好多了，何况我若是为这些事情烦恼不已，就不可能支撑很久。”

无论是在战时还是和平时期，积极的心态和消极的心态之间的区别都是：积极的心态考虑到原因和结果，产生合乎逻辑的、很有建设性的决策；而消极的心态通常会导致人精神崩溃。最近我很荣幸地去访问了亚瑟·苏兹伯格，他是世界上最有名的报纸《纽约时报》的发行人。苏兹伯格先生告诉我，当第二次世界大战的战火烧过欧洲的时候，他感到震惊，对未来非常担忧，几乎无法入睡。他常常在半夜起床，拿着画布和颜料，望着镜子，想画一张自画像。他对绘画一无所知，可是他还是画着，好让自己不再担心。苏兹伯格先生告诉我，最后，他在一首赞美诗里找到了一句话，终于消除了他的忧虑，得到了平安。这句话成为了他的座右铭，原诗如下：

只看我一步之前。  
指引我，仁慈的灯光……  
让你常伴在我的身旁，  
我并不想看到远方的风景，  
只看距我一步之前的灯光。



## How to Enjoy Your Life and Your Job II

每一天都是一个新的生命

每个人都是一个沙漏，一次只能流过一粒沙子

即使是一名士兵，也会陷入忧虑之中。住在马里兰州巴铁摩尔城的泰德·班哲明诺就曾经忧虑得几乎完全丧失了斗志。

1945年的4月，泰德·班哲明诺因为过度忧虑而患上了一种被医生称为结肠痉挛的病，这种病使人极为痛苦，若不是战事及时结束，他完全有可能垮掉。

班哲明诺说：“我当时整个人筋疲力尽。我在第九十四步兵师担任士官的职务，工作是建立和维持一份在作战中死伤和失踪者的记录，还要帮忙发掘那些在战事激烈的时候被草草掩埋的士兵的遗体。我得收集那些阵亡士兵的私人物品，要确切地把那些东西送回到重视这些私人物品的家属手里。我一直担心自己会造成严重的错误。我担心自己是不是能办好这些事，担心自己是不是还能活着回去，把我从未见过面的16个月大的儿子抱在怀里。我既担心又疲劳，瘦了24磅，几乎发疯。我眼看着自己的两只手瘦得只剩下皮包骨头。

“我一想到自己将瘦弱不堪地回家就感到害怕。我崩溃了，哭得像个孩子，浑身发抖……有一段时间，也就是德军最后大反攻开始不久，我常常哭泣，放弃了自己还能再成为一个正常人的希望。

“最后我住进了医院。一位军医给了我一些忠告，改变了我的生活





状态。在我做完一次彻底的全身检查之后，他告诉我，我的问题纯粹是精神上的。他说：‘我希望你能把自己的生活想象成一个沙漏，你知道，沙漏里要通过成千上万粒沙子，它们都慢慢地、平均地流过中间那条细缝。除了弄坏沙漏，没有办法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝。我们每一个人都像沙漏，每天早晨，都有成百上千件工作等着我们在一天里完成。可是如果我们不是一次做一件，让它们慢慢地、平均地通过这一天，像沙粒通过沙漏的窄缝一样，就一定会损害到自己的身体或精神。’

“从军医把这段话告诉我的那一天起，我就一直奉行着这种哲学。‘一次只能流过一粒沙子’这个忠告，战时在身心两方面都救了我，对我目前在印刷公司的公共关系及广告部中的工作，也有莫大的帮助。我发现在生意场上也像在战场上那样，面临着同样的问题：一次要做完好几件事情，却没有多少时间可以利用。材料不够了，有新的表格要处理，还要安排新的资料、地址的变动、分公司的增开和关闭等，我不会再紧张不安，因为我记得那位军医的忠告，‘一次只能流过一粒沙子’，我一再对自己重复着这句话。我的工作比以前更有效率，也不会再产生那种在战场上几乎使我崩溃的迷惑和混乱的情绪。我推开了平静的大门。”

每天都是新的，无论生活多么艰难，总能活在目前的生活方式中。最可怕的事是我们的医院里大概有一半以上的床位，都是留给精神上有问题的人的。他们都是被已经逝去了的昨天和令人担心的明天累加起来的重担压垮了的病人。而那些病人中，大多数只要能奉行耶稣的话“不要为明天忧虑”，或者威廉·奥萨爵士的“生活在一个完全独立的今天里”，今天就都能走在街上，过着快乐而有益的生活了。

我们此刻都站在两个永恒的交会点上——已经永远消失了的过去，以及延伸到无穷尽的未来——我们都不可能活在这两个永恒之中，甚至连一分钟也不行。若想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。所以，我们就以能活在所能活的这一刻而感到满足吧，从现在一直到我们上床。“无论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，”罗勃·史蒂文森写道，“无论工作有多么辛苦、生活多么艰难，每个人都能做完那一天的工作，每一个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。”不错，生命对我们所要求的就是



这些。可是，住在密歇根州沙支那城的希尔德太太在“至少活到上床为止”这一点上，却感到极度颓丧，甚至想自杀。“1937年，我的丈夫死了，”希尔德太太把她的过去告诉我，“我觉得非常颓丧——而且几乎一文不名。我写信给以前的老板李奥罗区先生，希望他让我回去干以前的工作——向学校推销《世界百科全书》。我已经把汽车卖了，只能勉强凑足钱，分期付款又买了一部旧车，开始出去推销书。

“我想，工作或许可以帮我摆脱颓丧，可一个人驾车、一个人吃饭，几乎令我无法忍受。有些区域简直就做不出什么成绩来。虽然分期付款买车的数目不大，却很难付清。

“1938年春天，我在密苏里州的维沙里市工作，那儿的学校都很穷，路况也很差。我一个人既孤独又沮丧，有一次甚至想自杀。我觉得成功是不可能的，活着也没有什么希望，每天早上我都很怕起床面对生活。我什么都怕，怕付不清车钱、怕付不起房租、怕没有足够的东西吃、怕我的健康状况变坏而没有钱看医生。让我没有自杀的唯一理由是我担心姐姐会因此而难过，而且她也没有足够的钱来付我的丧葬费用。直到有一天，我读到一篇文章，使我从消沉中振作起来，使我有勇气继续活下去。我永远感激那篇文章里那句令人振奋的话：‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命。’我把这句话打印下来，贴在车子前面的挡风玻璃上，以便让我开车的每一分钟都能看见。我发现，每次只活一天并不困难，我学会忘记过去，不想未来，每天早上都对自己说：‘今天又是一个新的生命。’

“我成功地克服了对孤寂和前途的恐惧。我现在很快乐，也还算成功，并对生命抱有极大的热诚和爱。现在，无论在生活上碰到什么事情，我都不会再害怕了。我现在知道，不必怕未来；我现在知道，每次只要活一天——‘对一个聪明人来说，每一天都是一个新的生命’。”



## *How to Enjoy Your Life and Your Job II*

### 欣赏窗前的玫瑰

活在很好的今天，使每一个昨天都很快乐

你猜下面这几行诗是谁写的？

这个人很快乐，  
也只有他能快乐，  
因为他能把今天，  
称为自己的一天；  
他在今天里能感到安全，  
能够说：  
无论明天如何，  
我活在今天。

这几句话听起来很现代，却写作于公元前，作者是古罗马诗人贺拉斯。

人性中最可怜的一件事，是我们所有的人都拖延着不去生活；我们都梦想着天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏开放在窗口的玫瑰。

我们为什么会变成这种可怜的傻瓜呢？