

世界成功学第一书

戴尔·卡内基成功学教育全书⑥

美好的人生

〔美〕
陶乐丝·卡内基
戴尔·卡内基
著

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⑥

美好的人生

How to Enjoy Your Life and Your Job I

[美] 戴尔·卡内基 陶乐丝·卡内基 著

邓雪莲 编译

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

美好的人生/(美)卡内基(Carnegie,D.).(美)
卡内基(Carnegie,T.)著;邓雪莲编译.—北京:中
国妇女出版社,2006.7
(戴尔·卡内基成功学教育全书)
ISBN 7-80203-316-0

I.美... II.①卡...②卡...③邓... III.①人生
哲学 IV.B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 054186 号

美好的人生

著 者:[美]戴尔·卡内基 陶乐丝·卡内基

图书策划:施袁喜

责任编辑:施袁喜

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:北京才智印刷厂

开 本:170×230 1/16

印 张:13.625

字 数:210 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 7-80203-316-0/G·31

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 I

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研究方法……

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。

董枕福

2006年3月6日香格里拉

第一篇 理顺家庭关系

- 千万不要喋喋不休/2
- 不要强行改变对方/7
- 谨慎使用批评/10
- 发自内心地赞赏对方/12
- 100%重视生活的细节/15
- 维护家庭内部的礼仪/18
- 与女性相处的黄金法则/21
- 女性怎样和男性相处/30
- 切莫成为婚姻的文盲/39

第二篇 减轻人生压力

- 坚信自己是世界上独一无二的/44
- 规避疲劳不堪和焦躁不安的四种最佳方法/53
- 疲劳感的出现及消解疲劳之道/59
- 怎样消除厌倦/64
- 你愿意用 100 亿美元交换自己所拥有的一切吗? /73
- 坦然面对别人的批评/83

第三篇 憧憬美好生活

- 不要为打翻牛奶而伤心/90
- 保持积极乐观的心态/95
- 培养“变负为正”的能力/105
- 确保良好的睡眠质量/113
- 换取内心平静的药方/117
- 做出决断并付诸行动/127
- 用忙碌的工作消除忧虑/133
- 不为身边琐事烦恼/141
- 根据概率免除担忧/147
- 思想决定生活的状态/153

第四篇 与人和睦相处

- 迎合他人的兴趣/164
- 不要指责他人/176
- 最坚实的名誉是什么? /184
- 与自己的缺点做斗争/187
- 真诚地赞美别人/191
- 给予与收获/199
- 掌握最有效的沟通方法/205

第一篇

理顺家庭关系

How to Enjoy Your Life and Your Job I



How to Enjoy Your Life and Your Job I

千万不要喋喋不休

在从潘多拉的魔盒涌入人间的种种恶魔里，“喋喋不休”首列其中。它是爱情的破坏之王，如毒性剧烈的鸦片渗透进幸福家庭健康的机体，由此演绎了一幕幕婚姻的悲剧。无疑，喋喋不休是婚姻悲剧的根源之一。

女伯爵玛莉亚·郁金妮强烈吸引着拿破仑三世痴迷的目光。拿破仑三世的叔叔就是拿破仑。这种显赫家族的身份，使得他的亲信大臣们极力反对这次联姻。玛莉亚·郁金妮出身于西班牙一个没落的贵族家庭，在大臣们眼里，这桩婚姻算不上门当户对。一意孤行的拿破仑三世却为此宣称：

我心爱的玛莉亚拥有闭月羞花之貌、沉鱼落雁之容，而且，她身上无与伦比的青春热力时刻燃烧着我的心房，我已经选定她了。你们……你们现在却来破坏我的爱情，这绝对不行——即使全天下的人反对也不行！



拿破仑三世以迅雷不及掩耳之势与自己所挚爱的女人步入了婚姻的殿堂。从表面上看，他们的婚姻不乏一切幸福的基因，拿破仑三世为了把郁金妮扶上皇后的宝座也不遗余力。然而，尽管他有帝王强大的权力，内心的爱情火焰也仍燃烧着，但始终不能熔化郁金妮如寒冰般的嫉妒心。对这位长舌妇的喋喋不休，他根本无能为力——所有这些似乎预示着，美丽的爱情之花即将凋零。

郁金妮从不遵从他的旨意，在拿破仑三世日理万机时，她也随意进出他的办公室。每逢他与王公大臣们处理政务时，她总是藐视他的权威，闯进去唠唠叨叨，扰乱了正常的政务工作。而她最恐惧的事情是她的丈夫与其他漂亮的女人交往。所以，郁金妮绝不给拿破仑三世任何私人的空间，也绝不给他任何亲近美女的机会。她还不断跑到她的姐姐面前哭诉，喋喋不休地抱怨她的丈夫。这位法兰西的帝王就算待在自己的书房里，耳根也难得清静。空有十几座富丽堂皇的宫殿，居然没有一处让他避风的港湾。

郁金妮是在自掘婚姻的坟墓。莱因哈特在《拿破仑三世与郁金妮：一个帝国的悲喜剧》一书中，曾有这样的记录：

后来，每到晚上，拿破仑三世就找机会躲出去。不方便走正门，他就悄悄地把自己的帽檐压得低低的，只带一个贴心的随从，从偏门“离家出走”。他要么去约会美丽的女郎，要么去巴黎无人打扰的街巷漫步，享受一下自由自在的夜生活。

郁金妮是在自食恶果。尽管她的美貌得到世人的赞美，还成为了母仪天下的女人，但结果不能改变。她永远不会明白，不论是她惊人的美貌，还是使用法兰西王后的权杖，都无法令爱情之花永不凋零。于是，她只能不断向人哭诉：“天啊，为什么我最恐惧的事偏偏成了残酷的现实呢？”这场婚姻的圣火即将熄灭，让后人叹惋。然





而，郁金妮从没有反思过，她失败的婚姻正是嫉妒心驱使的结果——她太喜欢喋喋不休了。

托尔斯泰的妻子即将离开人世时，终于悟到了婚姻的真谛。但一切已无法挽回，她的丈夫不能像他的作品《复活》那样重返人世，也不可能把他超人的智慧和关爱多留一些给自己的女儿们。托尔斯泰夫人向女儿们忏悔自己对家庭所犯下的罪过时，女儿们个个泪流满面，她们很清楚，正是母亲的喋喋不休，使父亲过早地离开了她们。

其实，托尔斯泰和他的妻子本来具备所有让婚姻幸福的条件。托尔斯泰是一个有名望的伯爵，《战争与和平》和《安娜·卡列尼娜》更奠定了他在俄罗斯文学史及世界文学史上的地位。即使是他日常生活里的只言片语，也会被追随者们奉为“圣经”。俄罗斯政府还连续不断地将他的小说、散文以及他生前说过的每句话都认真记录在册，出版发行。托尔斯泰的显赫地位、家庭财产都是一般人梦寐以求的。他们还拥有了爱情的结晶——一群纯真可爱的孩子。这样的婚姻似乎太过美满，仿佛是上帝的赏赐。按理说，托尔斯泰夫妇的晚年更会得到人们的艳羡。

然而，让那些艳羡他们的人们意想不到的，是托尔斯泰的性格在家庭生活中发生了变化，他渐渐变成了一个让人无法理解的人。这位文学大师开始忏悔，认为他的巨著对人类生活毫无价值可言。于是，他痴迷于耶稣的教义，大量抄录宗教的宣传手册，鼓吹和平，并倡导博爱，以求消灭人类战争与困苦根源。他将大笔的财富布施出去，自己则过着朴素、清贫的生活。农民、樵夫、补鞋匠、清洁工等，都是他晚年扮演的角色。



对于这个本来可以很幸福的家庭而言，婚姻不幸的根源，来自托尔斯泰的妻子。这位伯爵夫人天性奢华，乐于追逐虚浮的声名，是个极端拜金主义者，总想着把丈夫的文字当作摇钱树。而伟大的作家托尔斯泰先生则是淡泊名利的人，他反对生活中的浮华，秉持资本主义财产私有化是人间万恶之源的观念。譬如，他更不要自己的著作权。他们夫妻间不同的个性，使难以调和的矛盾愈演愈烈，那位自诩贵族的伯爵夫人丝毫不懂谦让，时常抱怨、谩骂自己的丈夫。而修养颇深的托尔斯泰对此大多置之一旁。如此一来，愈发助长了伯爵夫人歇斯底里的性情。有时，她会躺倒在地板上又哭又闹，甚至手握整块鸦片，假意吞服，或威胁说：“你不信我会跳井自杀，那我现在就死给你看！”

在这种恶劣的家庭环境中，托尔斯泰勉强度过了 48 年，直到再也无法忍受。

某天夜里，年迈的伯爵夫人想重温旧梦，她拿出半个世纪前丈夫的爱情日记，趴在托尔斯泰前，请他朗诵一遍。托尔斯泰接过日记，用颤抖的声音把它读完。几十年的夫妻重新沉浸在昔日的恋爱季节里，美好的往事使他们禁不住抱头痛哭起来。此时婚姻的不幸与往日恋爱的浪漫温馨，显得如此迥然有别！

1910 年，托尔斯泰已经是 82 岁的老人了，不堪婚姻重负的他似乎预感到上帝在召唤自己的灵魂。10 月的一个风雪交加的晚上，老托尔斯泰步履蹒跚地走出家门。不久，在一个火车站里，晕倒的托尔斯泰被人发现后送往医院。医生诊断他得了严重的肺炎，对一个生命即将耗尽的老人而言，这已经不可救药。托尔斯泰拒绝妻子来为自己送行，一代文豪就此离开了我们——距离他离家出走，仅有短短的 11 天。





托尔斯泰的妻子追悔莫及：“我想，我确实患上了歇斯底里的疾病！”这个可怜的伯爵夫人，正是因为她的喋喋不休把自己的丈夫逼上了不归路。或许，有人会为这位可怜的女人鸣不平。的确，她可以在很多方面坚持自己的原则，不必违背自己的天性行事。然而，喋喋不休对家庭和睦毫无益处，谩骂与指责对于紧张的婚姻关系无异于火上浇油。

郁金妮与托尔斯泰的妻子所造成的悲剧，验证了婚姻问题专家的观点。海勃格是婚姻问题专家，他曾供职于纽约家事法庭。他用了11年的时间研究了数千桩离婚案件的卷宗，指出妻子喋喋不休、谩骂指责是促使丈夫离家出走的第一要素。《波士顿邮报》也曾评论道：“妻子们总是喋喋不休，是在自掘婚姻的坟墓。长此以往，使她们的婚姻走向死亡。”





How to Enjoy Your Life and Your Job I

不要强行改变对方

詹姆士曾说：“人与人相处，首先要学习相处的方法，以互不干涉、各自愉悦的方式为最佳，那些方法不会和我们的原则产生不可调和的矛盾。”

“我在人生道路上可能会走错不少道路，但在爱情、婚姻的道路上，我会始终不渝地前行。”这是英国杰出的政治活动家狄斯瑞利的一句名言。

35岁前，狄斯瑞利还没有任何组建家庭的打算，公众都以为他将自食其言了。不料，35岁一过，狄斯瑞利立即对一位名叫恩玛莉的贵妇展开了强大的爱情与婚姻的攻势。令人奇怪的是，那位贵妇的年龄整整大狄斯瑞利15岁。她的头发有些灰白，相貌也很平庸，而且还是一个寡妇。公众对此产生了质疑：伟大的狄斯瑞利究竟是为了金钱，还是为了爱情？当时，这位单身贵妇也不明白他到底有多爱她。恩玛莉要求狄斯瑞利再等一年，以便观察他的德行如何再做决定。可还不到一年的期限，他们就迅速结婚了。



恩玛莉没有文化，看上去也不够聪明能干。她根本不清楚历史上希腊共和国与罗马帝国的先后顺序，连那些最常用的英语单词，她也很难弄清正确的读音。这的确不是什么光彩的事。但她一定是与众不同的贵妇，在家庭生活上尤其如此——她挑选衣服眼光独到，他们家里的家居装饰也个性十足。让人更难想到的是，在家庭生活中，她是一个天才——她十分懂得如何与丈夫一起生活！

恩玛莉从不与丈夫在智慧上一决高低。而伟大的狄斯瑞利在狡猾的公爵夫人面前，总要绞尽脑汁应付这种交际，回到家里早已疲惫不堪。这时，他的妻子便想办法让他恢复精力。恩玛莉会谈一些日常的生活细节，把她的爱意与温柔融入他们的闲谈中。家庭成为这位英国杰出人物的避风港，他总能很快恢复元气，变得精力充沛。他从众议院回到家里，总会春风满面地告诉妻子颁布了什么法令、内阁又增减了哪些成员等重大事件。在这方面，恩玛莉当然提不出任何具体的建议，可她对丈夫充满了无与伦比的信心，坚信他一定能在政坛上干出一番事业。她在丈夫的政治生涯里，不断给他以勇气与信心。

1868年，在狄斯瑞利还只是一个政治活动家时，就婉转地向女王传递信息，并促成女王晋封恩玛莉为毕根菲尔特女爵。狄斯瑞利夫妇一起度过了30年的幸福时光，恩玛莉是他家庭生活的良伴和心灵深处的知己。恩玛莉的财富不仅令他衣食无忧，还成为了他政治道路上的铺路石。恩玛莉去世后，狄斯瑞利顺理成章地晋升为伯爵。

尽管恩玛莉在公众面前缺乏思想，狄斯瑞利却从未想过要改变她。若是听到有人敢讽刺、批评她，他会怒不可遏，马上给予反击，严厉地回敬对方。他的犀利言辞总会令对方敬畏，从而维护了妻子的声誉。恩玛莉从来不是完美女性的化身，但在30年的时光里，狄斯瑞利常以事实告诉大家：“真是不可思议，她一直没有令我产生半点厌烦的感受。”狄斯瑞利从不畏惧人们说他从妻子那里得到了利益。一天，在一本杂志上，我读到狄斯瑞利的一段谈话：