

本书被誉为处理人际关系的“无价之书”，是成人教育大师戴尔·卡耐基毕生的智慧精华，它因其切近生活的影响而幸及读者，风靡全球。

xingfusha

# 幸福沙

[美] 戴尔·卡耐基 著

民族出版社

CHENG GONG DAOSHI SHU XI

青。年。成。功。导。师。书。系

C912.1/141

# 幸福沙

[美]戴尔·卡耐基 著

林峰 / 编译



*xingfusha*

首都师范大学图书馆



21673500

民族出版社

责任编辑:杨 青

装帧设计:尔 雅

### 图书在版编目(CIP)数据

幸福沙/(美)卡耐基著;林峰编译. —北京:民族出版社,2002.2

(青年成功导师书系)

ISBN 7-105-04789-5

I. 幸... II. ①卡...②林... III. 幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092898 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

塔西堤文化微机照排 北京师范大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:12.875 字数:220 千字

印数:0001-10000 册 定价:25.00 元

# 给心怀梦想的人们

(代序)

世界著名富翁洛克菲勒曾在自己的传记中谈起他年轻时创业的艰难与挫折,他说在极端无助中他曾想过自杀,但因为偶然听到戴尔·卡耐基先生的演讲,才豁然开朗,才从绝望的阴影里走了出来,他认为戴尔·卡耐基先生是自己人生成功的一位导师,并对此满怀感激。

确实,在年轻时代,我们每个人都可能遭逢生活的打击,并且并不是每一个人都有洛克菲勒那样的机缘,过多的人往往会因此而迷惘,而绝望,而一蹶不振,而自毁前程。

但是,也有一些人因为一本书而拯救了自己的生活,这样的例子,不胜枚举,尤其在许多成功人士那里,一本好书常常代表了他一生的幸运。

也是基于这样的理由,我们决意推出一套青年成功导师书系,它们包括弗朗西斯·培根的作品;萨缪威尔·史密斯的作品;本杰明·富兰克林的作品;戴尔·卡耐基的作品。这些作品虽年代有些久远,但是作品中所倡导的生存智慧与人格理想却历久弥新,依旧闪烁着现实的光泽。对那些心怀梦想但前途迢迢的年轻人来说,它们犹如一盏盏明灯,照耀着茫茫的人生旅程。

但这些作品也绝非尽善尽美,不可避免地带着旧时代的烙印,譬如弗朗西斯·培根的《人生论》中关于宗教与殖民地及无神论等篇章,就未免有强权政治及唯心主义之嫌,但相信读者们自有一双慧眼,能够加以甄别。

我们期待着这些作品能给那些身处困境而又渴望成功者以鼓舞和激励,给那些壮志凌云而又心绪苍茫者以希望与信心。

编者

2001年11月10日于北京

## 一本无价之书

戴尔·卡耐基

从1912年开始,我一直在纽约开课,教育成人。最早,我只开设有关演讲的课程。但随着时间的流逝,我发现这些人不仅在讲话技巧上急需训练,而且在每天的生意或社交场合中,如何与人相处,更是迫切需要训练。

我还逐渐体会到,我自己本身也同样需要这种技巧的训练。回顾自己在以往的生活缺乏技巧的种种情形,实在震惊。我多么希望在二十年前能拥有一本教给我与人相处的书,那将是一本无价之书!

约翰·洛克菲勒在其最辉煌时说过:“与人相处的本领,如果能像糖和咖啡等商品一样是可以买得到的话,比起太阳下的许多事物,我会为这种本领付出最多的钱。”

芝加哥大学曾经举办了一项民意调查,专门研究成年人究竟想学些什么。

这项费时两年的调查,耗资两万五千美元。调查的最后一站,是康涅狄格州的梅勒登,梅勒登被认为是十分典型的美国市镇。住在这里的成年人受到了访问,并被要求回答156个问题。如“你的专业是什么?做什么生意?你的受教育程

## 幸福沙

度？如何运用休闲时间？你的收入？嗜好？雄心志向？困难？对什么东西最感兴趣？”等等。调查的结果显示，成年人最关心的是健康，其次是如何了解人，如何与人相处，如何使人喜欢你，如何使别人想法同你一样等诸如此类的事情。

负责这项调查的委员会当即决定在梅勒登提供这样的训练课程。他们四处寻找适当的教科书，结果发现这样的书一本也没有。后来，他们找到一位成人教育的专家，问他是否有合乎这些成人需要的书籍。“没有。”他回答，“我知道那些成年人需要什么，但他们所需要的书还没有写出来。”

我由经验知道此人的叙述不假。因为我自己就为了寻找一本有关人际关系的实用课本，而费去了好几年时间。

既然这本书尚未诞生，我便想写出一本，以供教学之用。

为了准备这本书，我几乎读遍了与“人际关系”这个主题有关的资料——报纸专栏、杂志专文、家事法庭的记录、古代哲学家和当代心理学家的著作等。此外，我还聘请了一位受过训练的研究专家，花了一年半时间跑遍各图书馆，搜集我以前所遗漏的东西。他研究过数不清的传记，想探考出各代伟大领导人物如何处理人事。从恺撒到爱迪生，我们详细阅读这些伟人的传记，研究这些人的日常生活。光是西奥多·罗斯福一人，我们便阅读了上百本的传记。我们下定决心要不惜一切，尽量找出各年代与“如何赢取友谊及影响他人”这个主题有关的各种实用思想。

我本人也亲自拜访了许多闻名全球的知名之士。如：发明家马克尼和爱迪生；政治领袖富兰克林、商业巨子欧文·杨、电影明星克拉克·盖博和玛丽·皮卡佛，还有探险家马丁·詹森等。我想方设法去挖掘他们在处理人际关系时的特殊本领。

由这些材料，我准备了一个名叫“如何赢取友谊与影响他人”的短篇教案。但没多久，便已发展成费时一个半钟头的演讲了。好几年来，我一直在纽约的“卡耐基学院”，为每一季的训练课程发表这样的谈话。

除了演讲，我还鼓励听众走出教室，到他们的生意和社交场合去做实验，然后再把其经历和达到的成果带回课堂，告诉班上的学员。这是一种非常有趣的作业！这些成年人，渴望自我改进，都十分喜欢这个观念——在一个新的实验室里工作——这是有史以来，第一个为成人而设的人际关系实验室。

开始，我们把一些规则印在明信片般大小的卡纸上。后来，我们改印成较大的卡片。然后是单张、小册子，每一次都在尺寸和内容上不断扩充。15年之后，这些实验和研究便集结成了这样一本教程。

我在这里写下的这些原则，并不只是理论猜测。这些原则有如魔术般令人震惊。许多人都因为应用了这些原则而改变了他们的生活。

例如：一个拥有314名雇员的公司老板，参加了我们的训练。过去好几年，他一直毫无节制地批评和责骂雇员。研究过本书所提到的几个原则之后，这位老板完全改变了自己的生活哲学。现在，他的企业组织激起一种新的忠诚、新的热忱和新的团队精神。原本314个敌人变成了314个朋友。他高兴地说：“以前，我走在自己的公司里，没有一个人同我打招呼。那些职员一见到我，便把视线移开。但现在，他们都成了我的好朋友，甚至连门卫都亲切地直呼我的大名。”

这位老板同时还得到更多的利润和休闲时间。更重要的，他在事业和家庭当中，都得到了更多的幸福……



## 幸福沙

许多人都会为自己所达到的不可思议的成果感到惊奇，有的学员甚至由于过于兴奋，常常在星期日上午打电话给我，因为他们实在等不及要在48小时之后，才能在训练班上报告他们的经历。

有位男士，被这些原则的谈话所激动，整个晚上都和其他的学员热烈讨论。到了凌晨三点钟，其他学员都回家了，但他仍然激动不已。因为他发现自己一向所犯的错误，同时更因为一个新的期望在他面前展开，以致他兴奋得难以入眠。

他是一个笨拙的人吧？错了。他是个饱经世事的大画商，精通三国语言，而且在欧洲的大学获得两个学位。

前几天，我接到一位法国贵族写来的信。这封信是他在横渡大西洋的轮船里写的。信中提到这些原则的应用，几乎引起了近乎宗教性的狂热。

另一位毕业于哈佛大学的地毯商人也告诉我们，在经过十四个星期的训练之后，所获得的东西，要比他上四年哈佛大学所学的还多。荒谬吗？可笑吗？神秘吗？你想用什么形容词都可以。而这位保守色彩极浓的哈佛毕业生，是在众人面前公开演讲时说的这些话。时间是1933年2月23日星期四晚上，地点是纽约的耶鲁俱乐部，当晚的听众约有六百人。

著名的哈佛教授威廉·詹姆士说过：“拿我们所具有的本能相比，我们只不过清醒了一半。我们只运用了身体的精神上的一小部分资源。我们有许多能力，都被习惯性地糟蹋了。”

本书的惟一目的，便是帮助你去发现、开发这些被“习惯性地糟蹋了”的能力。

# 目 录

序 言 ..... (1)

## 上篇：放下你沉重的担承

1	生活在独立的隔舱里 .....	(3)
2	推开平静的大门 .....	(9)
3	每天都是新的生命 .....	(13)
4	欣赏我们窗前的玫瑰 .....	(17)
5	威灵·卡尔的万灵公式 .....	(25)
6	带着棺材的旅行 .....	(33)
7	世上最便宜的一种药 .....	(39)
8	千尺深水下的顿悟 .....	(49)
9	世界上半数的伤心事 .....	(53)
10	保险公司的赌博 .....	(61)
11	伟大的平均率 .....	(65)
12	要像水一样接受一切容器 .....	(73)
13	只有常青树不会被压垮 .....	(81)

## 幸福沙

- 14 挫折是人生必要的课堂 ..... (89)
- 15 难以置信的思想魔力 ..... (93)
- 16 快乐住在大门边 ..... (101)
- 17 西贝儿的快乐计划 ..... (107)
- 18 恨意使生活有如地狱 ..... (111)
- 19 做超出我们能力的大事 ..... (119)
- 20 我们活着是那么富有 ..... (125)
- 21 算算自己有多少得意的事情 ..... (129)
- 22 只有最聪明的人才会享受 ..... (135)
- 23 你是世界上的新东西 ..... (139)
- 24 从铁栏杆里看到星星 ..... (149)
- 25 缺陷对我们有意外的帮助 ..... (155)
- 26 从来没有人会踢一只死狗 ..... (163)
- 27 想想耶稣碰到的事情 ..... (169)

## 下篇：背起智慧的锦囊

- 1 打开人性的匣子 ..... (177)
- 2 林肯抽屉里的信函 ..... (185)
- 3 像伟人一样宽容 ..... (193)
- 4 经久传诵的文章 ..... (197)
- 5 撩起对方的急切欲望 ..... (203)

## 目 录

- 6 安特生太太的信件 ..... (211)
- 7 从一本书中学会一件事 ..... (217)
- 8 要为自己买一张床 ..... (221)
- 9 一封制造奇迹的信 ..... (227)
- 10 富兰克林的谦恭 ..... (233)
- 11 把热忱装满口袋 ..... (239)
- 12 征服一切的友善心肠 ..... (245)
- 13 谁会不喜欢我的做法? ..... (251)
- 14 这个感恩节永不会消失 ..... (257)
- 15 中国人的格言 ..... (261)
- 16 邮政局长的诀窍 ..... (271)
- 17 没有谁不是重要人物 ..... (277)
- 18 永远不要与人争论 ..... (287)
- 19 畅销书中的建议 ..... (293)
- 20 苏格拉底的告诫 ..... (297)
- 21 富兰克林的规矩 ..... (305)
- 22 四千年前的忠告 ..... (309)
- 23 像李将军那样认错 ..... (317)
- 24 太阳和风的寓言 ..... (327)
- 25 豪斯上校的技巧 ..... (331)
- 26 狂暴感情与化学反应 ..... (339)
- 27 挑起他高尚的动机 ..... (351)
- 28 保住人们的面子 ..... (357)

## 幸福沙

- 29 激励能催开一朵鲜花 ..... (361)
- 30 “高帽子”的妙用 ..... (367)
- 31 拿破仑的头衔策略 ..... (375)
- 32 幸福婚姻答卷 ..... (379)
- 33 工作是一生的筹码 ..... (391)
- 34 最甜蜜的一句话 ..... (401)

# 上篇：放下你沉重的担承



## 1 生活在独立的隔舱里

做手边清楚的事情

不要看模糊的风景

1871年春天，一个年轻人捧起了一本书，看到了对他命运有重大影响的一句话。他是蒙特瑞综合医院的医科学生，生活中充满了忧虑，他在为怎样通过期末考试而担心，为毕业后该做些什么事情，该到哪儿去，怎样才能开业，怎样才能过活而担心。

这位年轻的医科学生，在1871年所看到的那一句话，使他成为他那一代最有名的医学家，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——这是在英帝国学医的人所能得到的最高荣誉，并且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。

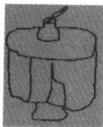
他的名字叫做威廉·奥萨爵士。下面，就是他在1871年春天所看到的那一句话——这句由汤玛士·卡莱里所写的一句话，帮他度过了无忧无虑的一生：

做手边清楚的事情，不要看模糊的风景。

42年之后，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。他对那些耶鲁大学的学生们说,像他这样一个曾经在四所大学当过教授,写过一本很受欢迎的书的人,似乎应该有“特殊的头脑”,但其实不然。他说他的一些好朋友都知道,他的肩膀上其实只是一个“最普通的脑子”。

那么他成功的秘诀是什么呢?他认为这完全是因为他活在了一个“独立的隔舱”里。

他这句话是什么意思?

在奥萨爵士到耶鲁去演讲的几个个月前,他乘着一艘很大的海轮横渡大西洋,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。“你们每一个人,”奥萨爵士对那些耶鲁的学生说,“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,才是在航程中确保安全的最好方法。到舵房去,你会发现那些大的隔舱至少都可以使用;按下按钮,注意听你生活的每一个层面,用铁门把过去隔断——隔断已经死去的那些昨天;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,然后你就保险了。你有的是今天,切断过去,让已死的过去埋葬掉,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,因为明天这个东西是不存在的,人类得