

20世纪最伟大的心灵导师  
唤醒迷茫者的斗志 鼓舞进取者的信心

撷取卡耐基著作精萃 汇聚卡耐基思想精华

# 向卡耐基学习

# 享受快乐人生

LEARN FROM MR.DALE CARNEGIE

曾强 编著

由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。

——约翰·肯尼迪

大众文艺出版社

20世纪最伟大的心灵导师  
唤醒迷茫者的斗志 鼓舞进取者的信心

撷取卡耐基著作精萃 汇聚卡耐基思想精华

向卡耐基学习

享受快乐人生

LEARN FROM MR. DALE CARNEGIE

曾强 编著

大众文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

享受快乐人生/曾强编著. —北京: 大众文艺出版社,  
2009. 10  
(向卡耐基学习)  
ISBN 978-7-80094-083-5

I. 享… II. 曾… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第191964号

书 名 向卡耐基学习: 享受快乐人生  
编 著 曾强  
责任编辑 陶然  
出版发行 大众文艺出版社 发行部电话 84040746  
地 址 北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编 100009  
经 销 新华书店  
印 刷 北京嘉业印刷厂  
开 本 787×1092毫米 1/16  
印 张 15  
字 数 150千  
版 次 2009年11月第1版 2009年11月第1次印刷  
定 价 29.80元

## 前言

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie)，生于 1888 年，卒于 1955 年，美国著名的心理学家和人际关系学家，被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师和最伟大的成功学大师。

卡耐基一生致力于人性和人生问题的探索，他创造性地运用心理学、社会学等专业知识，针对人类共同的心理特点和生活模式，从心理健康和发展、追求事业成功、完善人际关系、改善口才和演说技巧等多个方面发展出一套独特的成人教育模式，并出版了《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》、《友谊的秘密》和《人性的光辉》、《卡耐基人际关系学》等著名著作。这些作品出版后被译成多种文字，风靡全球。近一个世纪以来，数以亿计的人从卡耐基的教育中获益。人类社会进入 21 世纪以后，卡耐基的思想和方法不仅不显过时，反而更加受到重视和推崇。

为了使广大读者更好地了解卡耐基思想和教育方式的精华，并能更好地运用卡耐基的实战训练方法，我们以全新的视角和手法，选取了卡耐基著作中的核心内容加以编排整理，按照新世纪读者现实生活中的需要编辑了这套“向卡耐基学习”丛书。丛书八册的主题分别为人生智慧锦囊、掌握成功之道、与人完美相处、人际沟通的艺术、拥有健康心灵、演讲口才的技巧、享受快乐人

生和家庭幸福的秘诀。

本丛书在编辑过程中参考了国内外大量卡耐基研究著作和翻译作品，谨在此向原作者致谢。书中错漏之处希望广大读者赐教指正，以便再版时及时修订。

编者

2009年10月8日

# 目 录

1. 做思想的快乐者 .....	1
2. 感谢你所拥有的一切 .....	6
3. 寻找工作中让你满意之处 .....	14
4. 保持自己的本色 .....	23
5. 寻找快乐的来源 .....	31
6. 不要在乎别人的批评 .....	36
7. 快乐者长寿 .....	39
8. 保持平和的心态 .....	46
9. 对自己说“我一定行” .....	52
10. 快乐是专心于做当下事 .....	59
11. 放松自己，告别疲劳 .....	61
12. 改变不良的工作习惯 .....	66
13. 放松心态入眠 .....	72
14. 将恐惧之心转为奋斗之心 .....	80
15. 享受付出，不求回报 .....	90
16. 让自己忙于做事 .....	96
17. 让时间带走你的忧虑 .....	106

18.尽快适应新的生活环境 .....	109
19.改变倦怠烦闷情绪 .....	113
20.不要对人有报复之心 .....	121
21.用行为控制情感，而不是相反 .....	129
22.积极的心理暗示 .....	136
23.尊重、欣赏、喜欢自己 .....	141
24.使生活富有情趣 .....	147
25.烦恼时，多用肌肉少用脑 .....	153
26.工作是快乐的法则之一 .....	157
27.选择正确的工作 .....	163
28.终身学习 .....	173
29.感到疲倦以前休息 .....	183
30.一笑解千愁 .....	192
31.生活的原则是和谐 .....	197
32.每天尽力取悦他人 .....	202
33.学会自我批评 .....	217
34.不公正的批评是另一种赞美 .....	222
35.将不利因素转化为成功因子 .....	226

## 1. 做思想的快乐者

加州圣地亚哥的大通财务服务公司最近生意惨淡。信贷部门的业务今年已落后美金九百万元，部门内的同仁关系越来越紧张。信贷部经理贝姬·诏纳利忧虑得几乎夜夜失眠。于是，她试着活在今天的方格中。她告诉同仁说：“你们知道，我们的生意一向是有周期性的，贷款情形常常有如潮起潮落。我们只要集中精神在每天的工作上，接听顾客电话，做好广告之后的追踪与服务。我们一定会渡过难关的。”结果，整个工作气氛更开心、效率更高。不多久，贷款余额就回升了。

人们为过去与未来所消耗的精力，想来真是令人惊讶。过往已逝，而未来尚未到临。不论我们如何努力，也不能影响它们分毫。唯一我们能掌握的时间就只有现在，只有今天。

苏格兰诗人罗伯·史蒂文森说过：“如果只活一天，再重的负担，人都扛负得起；如果只活一天，多难的工作，人都完成得了；如果只活一天，任何人都能甜蜜、温柔、纯洁、有耐心。人生的真谛正是如此。”不要为过去发生的事忧虑，或为未来可能发生或可



能不发生的事忧虑。好好把注意力集中在你可以尽力的地方，也就是今天真实的生活。

所以，别再担心、忧虑或紧张。当然，我们应为明天作准备，并由过去的经验中学习，以改善未来。可是，要注意提醒自己的是，未来与过去都是无可改变的事。

作曲家、歌星尼尔·西达卡是由他母亲那儿学到这个真理的。她总是说：“把每天都当作一份礼物，不论好坏都努力过下去，并且多看好的一面。”

如果思想是快乐的，我们当然就是快乐的。如果脑子里想的凄惨，我们就会凄惨。有恐惧的想法，就会心生恐惧。病态的思想真的会令人生病。如果想到的是失败，我们就注定要失败。想着自怜，人人都避之唯恐不及。诺曼·皮尔说：“你所认为的，并非真正的你；反倒是你怎么想，你就是什么样的人。”

你和我，在现在这一刹那，都站在两个永恒交汇之点。已经永远永远过去，以及延伸到无穷无尽的未来，我们都不可能活在这两个永恒之中，甚至连一秒钟也不行。若想那样做的话，我们就会毁了自己的身体和精神。所以，我们应该以能活在所能活的现在这一时刻而感到满足，从现在一直到我们上床。罗伯特·史蒂文森写道：

“不论担子有多重，每个人都能支持到夜晚的来临，不论工作多么辛苦，每个人都能做他那一天的工作，每个人都能很甜美、

很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，这就是生命的真谛。”

爱德华·艾文斯生长在一个贫苦的家庭，起先靠卖报来赚钱，然后在一家杂货店当店员。后来家里有七口人要靠他吃饭，他找到了一个当助理图书管理员的职位，薪水很少，他却不敢辞职。八年之后，他才鼓起勇气开始自己的事业。可事业一开始，他就用借来的 55 元钱获得了成功，一年赚了 20000 美元。然而，厄运降临了，一个很可怕的厄运：他替一个朋友兑付了一张面额很大的支票，而那位朋友后来破产了。在这件灾祸之后很快又出现了另一场大祸，那家存着他全部财产的大银行垮了，他不但损失了所有的钱，还负债 16000 美元。他精神受不住这样的打击。他还给我讲述了当时的情形：“吃不下，睡不着，并开始生起一种奇怪的病。没有别的原因，只是因为担忧。有一天，我走在路上的时候，昏倒在路边，以后就再也不能走路了：他们让我躺在床上，我的全身都烂了，伤口往里面溃烂之后，连躺在床上都受不了。我的身体越来越弱，最后医生告诉我，我只有两个星期可活了。我大吃一惊，写好遗嘱，然后躺在床上等死。挣扎或是担忧都没有用了，我放弃了，也放松下来，闭目休息。连续好几个礼拜，我几乎没有办法连续睡两个小时以上。可是这时候，因为一切的困难就快要结束，我反而睡得像个孩子似的安稳。那些令人疲倦的忧虑渐渐消失了，我的胃口恢复了，体重也开始增加。几个礼拜之后，我就能撑着拐杖走路。六个礼拜以后，我又能回去工作了。我以前一年曾赚过 20000 美元，可现在能找到一个每周 30 美元的工作，

就已经很高兴了。我的工作推销用船运送汽车时放在轮子后面的挡板。这时我已学会不再忧虑，不再为过去发生的事情后悔，也不再害怕将来。我把所有的时间、精力和热诚都放在推销挡板上。”

爱德华·艾文斯的事业进展非常之快，不到几年，他已是艾文斯工业公司的董事长。

多年来，这个公司一直是纽约股票交易所的一家上市公司。如果你乘飞机到格陵兰去，很可能降落在艾文斯机场——这是为了纪念他而命名的。可是，如果他没有学会“生活在只有今天的密封舱里”的话，爱德华·艾文斯绝不可能获得这样的胜利。

让我们遵循下列建设性的思想，来争取最大的快乐，这份计划称为“活在今天”。我认为它非常能振奋人心，因此已送出了好几百份。只要我们能照着去做，多半的忧虑即将消逝，相对地增加我们生活的乐趣。

1. 今天我要很开心。因为林肯说过：“多半的人都可以决定自己要有多快乐。”快乐源于人的内心，它并非外来之物。
2. 今天我要调适自己，而非调整世界来配合我。我要让自己配合我的家庭、事业与机运。
3. 今天我要照顾自己的身体。我要运动，关心它、滋养它、不滥用它、不忽略它，使它成为我心灵的殿堂。
4. 今天我要强化我的心灵。我要学习，不让心灵闲置，我将

阅读需要专注、思想与努力的读物。

5. 今天我要操演我的心灵。我要默默地为某人做一件好事。起码做两件我不想做的事，照威廉·詹姆士所说的，只是为了让心灵演练，不致怠惰。

6. 今天我要使自己怡人。我要使自己看来愉悦，穿着合宜，轻声慢语，举止恰当，多予赞赏，少作批评，不找任何人的毛病，也不想挑任何人的缺点。

7. 今天我要全心全意只活这一天，不去想我整个人生。一天工作十二个小时固然很好，如果想到一辈子都得如此，可能会先吓坏我自己。

8. 今天我要制订计划。我要计划每小时要做的事。可能不能完全遵行，但我还是要计划，为的是避免仓促及犹豫不决。

9. 今天我要给自己保留半小时轻松时间。我要用这半小时祈祷，想想我人生的远景。

10. 今天我将无所畏惧，特别是不怕更快乐，更享受人生的美好；也不怕更去爱人，相信我爱的人亦爱我。

我知道人性中最可怜的一件事就是，我们所有的人都喜欢拖延着不去生活，我们都喜欢梦想天边的一座奇妙的玫瑰园，而不去欣赏今天就开放在我们窗口的玫瑰。

## 2. 感谢你所拥有的一切

哈洛德是我的老朋友，他担任了很长时间巡回演讲的经理人。偶然的一次机会和他相遇，他送我回农庄，在途中，他向我讲述了一个关于自己如何克服忧虑的故事，这个故事使我终身难忘。

“那时候我总是深深陷在担忧里。”他这样说，“我总是在担忧很多的事情，并且很容易感到悲观。可是1954年的一个春天，我看到的一幅景象使我打消了所有的烦恼。那一幅景象也不过十秒钟的时间，我觉得从中学到的比自己前几年所能学到的还要多。那时候我正在经营一家杂货店，两年的时间里不但没有盈利，还花光了自己所有的积蓄，不仅如此，还欠下了一大笔债务，我每天晚上都在计算着这一笔欠债，最后得出的结果是，我得好好干上七年，运气好的话或许可以还清这笔欠款。”

“于是我停止了自己杂货店的营业，打算去银行贷一笔小钱作为路费，到堪萨斯州去碰碰运气，看看能不能找到一份工作。那时候的我，说老实话，就像一只被打败了的斗鸡一样垂头丧气，对于未来完全没有信心。”他挠挠头，“现在想起来，我都会为那

时候的自己脸红。不过幸好，我看到了街对面过来的那个人。”

“他失去了双腿，为了便于移动，他坐在一块用溜冰鞋轮子做滚轮的小木板上，两只手各拿一块木板在地面上像划船一样划动自己。他费力地过了街，并且试图要把自己抬高几英寸以便上到人行道上。这时候他看到了我，并对我灿烂地微笑问好：‘嘿，先生，这是个好天气，不是吗？’他充满朝气的声音使我几乎无地自容，我的心里面充满了羞耻感，像这样的一个人，失去了双腿却依旧快乐自信，我这么一个健全的人又有什么理由去自怨自艾呢？我顿时觉得充满了干劲，接下来，我成功地在银行借到了200美元，并且，成功地找到了一份称心的工作。”

“临别的时候他送给我一段话，直到现在我还把它贴在自己的浴室镜子上，并在每天早上洗漱的时候默念：当你在为自己没有鞋子而难过的时候，去想想那些没有双脚的人。”

雷肯贝克，这位著名的美国飞行家，在结束在太平洋漂流的21天后，笑着称自己得到的最大教训是：只要还有充足的食物和水就不应再有抱怨。

一位在南太平洋受伤的美国士官，在喉咙被枪弹碎片击中、接受七次输血时，也没有对自己当时的处境大加抱怨。他只是写字条询问医生自己是否可以活下去，是否还可以讲话，当这两个问题都得到了肯定的回答时，最后一张字条上写着：“那我还需要烦恼什么呢？”

去问问自己在为什么而烦恼吧！仔细思考之后你就会发现，大半你烦恼的事情都并非如你想像的那样重要。

“思恩”这个词被广泛地运用于英国的教堂铭文之中。其实，我们的心中也应该刻上这个词，去想想那些我们应该感谢的事情，并且真心地去感谢。

如果这样想的话，其实我们生活之中需要感谢的事情并不在少数。有人曾经作过统计，一个人一生之中顺利的事情大概有90%那么多，而仅仅10%的事情会受到阻碍。如果我们要往快乐的方向想的话，只要重视那90%，不去过分关注那10%就可以了。而往往我们都偏执地集中于那使人难以满意的10%上，正是这10%，使我们烦恼、抱怨，甚至罹患胃溃疡。

斯威福特，《格列佛游记》的作者，英国文学史上最悲观的人，他总是觉得自己不应该出生，而在生日的时候，他也经常穿着黑色的丧服守斋。即使是这样的一个人，他也未曾忘记快乐可以带来健康，在绝望之中他依旧这样宣称：

“饮食有节，保持心情平安愉悦是世界上最好的医生。”

去感谢你所拥有的一切吧！这一切其实比阿里巴巴的宝藏还要昂贵，一亿元用来交换你的眼睛如何？那么两只脚呢？双手又能值多少钱？你的听觉和嗅觉呢？你的子女？你的家庭？这样你会发现拥有的这些，即使给你世界上所有的财富，你也不会去交换。

多么可悲，如果我们不去感谢现在自己拥有的一切。叔本华说：

“我们总是倾向于去想自己缺失的，却很少去想自己已经拥有的。这种倾向可以说是世界上最令人不幸的事情之一了。它所能带来的灾难恐怕要大于所有战争和疾病的总和。”

新泽西州的帕玛先生应该对此深有感触，他曾经在信中告诉我他自己的真实故事：

在我从陆军退伍后，我就开始自己经营生意。我日夜辛勤工作，情况很好。接着麻烦接踵而来，我发现自己得不到零件和原料，我总是在担心生意无法支撑下去，我充满了烦恼，不自觉的，我也慢慢变得尖酸刻薄。当然，那时候我还并不自觉，但是后来，我发现这差一点使我失去一个温暖的家。有一天，一位年轻的残疾人对我说：“你不觉得羞愧吗？看你这个样子，就好像世界上只有你一个人遇到了麻烦一样。就算是需要停止营业一段时间又怎么样呢？等到供货正常之后你还是可以重新开始啊！想想你拥有的就应该感谢上帝了！可是你还是在怨天尤人。要知道有多少人想和你一样呢。看看我吧！只有一条手臂，半边脸还毁在这炮火之中了，但是我也没有抱怨啊。你要是还不停止你的怨天尤人，你不但会丢掉你的生意，还会赔上你的健康，失去你的家庭和朋友！”听完，我终于清醒了。这时候我才真正意识到，我所拥有的已经足够奢侈，而我也提醒自己不要再重蹈覆辙。

几年前，我的朋友鲁思也因为烦恼自己所欠缺的而险些酿成悲剧，她向我讲述了她的这个经历：

我的生活曾经安排得非常紧凑：在亚利桑那州州立大学学习



风琴，在城里主持一个演说训练班，又在另外一个城里讲授音乐欣赏，我一直都忙着出席宴会、跳舞，就是在夜晚也会出去骑马游玩。直到有一天早上，我完全崩溃了。医生告诉我，我必须卧床休息一年，而且他并未使我相信会再次恢复健康。

我简直就要崩溃了！在床上躺一年！这对我来说还不如干脆让我死了算了。我充满惊恐，不知道这种事情为什么会发生在我的身上，难道这是我做错事所得的报应吗？我一直都无法接受，即使在长期的哭泣之后。

不过，我还是遵从医生的嘱咐卧床休息。我的邻居鲁道夫是一位艺术家，当她来探望我的时候，她告诉我：“不要把这件事情想像得过于悲惨。其实这段时间可以使你真正了解自己，从而使你获得心灵上的成长。也许，这一年你所明白的要比过去几年还要多。”

于是我慢慢地平静下来，我开始努力形成另外一种价值观。我去阅读一些启发人心的书籍。某一天，我听到收音机里播音员在节目之中讲道：“你所表现出来的永远只是你自己内心世界的反映。”从前我也曾无数次地听到这样的话，只有这一次，这话深深地刻入了我的内心，我开始去审视自己，想那些令我活下去的想法，那些开心的健康的想法。

在每个清晨，我一醒来就强迫自己去想一遍自己所拥有的和应该对这个世界充满感激的事情：我的身体没有疼痛，可以看到这个世界，同样也可以听到这个世界，拥有一个可爱的小女儿，