

不抱怨的世界

人生导师戴尔·卡耐基带你进入一个理想的空间
人无法吸引自己所要的，却可以吸引自己所有的



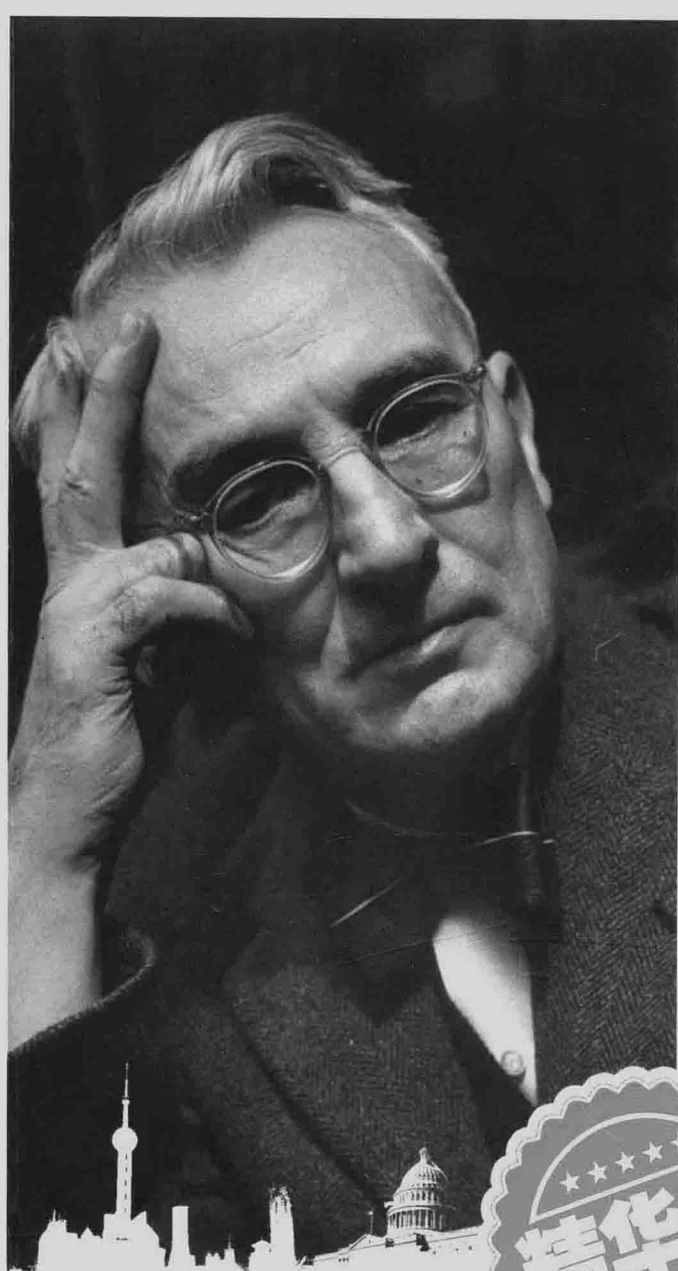
A COMPLAINT
FREE WORLD



(美) 戴尔·卡耐基◎著 张晓华◎译

安徽师范大学出版社

不抱怨的世界



A COMPLAINT
FREE WORLD

(美) 戴尔·卡耐基◎著 张晓华◎译

 安徽师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

不抱怨的世界:精华版/(美)戴尔·卡耐基著 张晓华译. —芜湖:安徽师范大学出版社, 2011.9

ISBN 978-7-81141-392-2

I. ①不… II. ①戴…②张… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 189367 号

不抱怨的世界:精华版

(美)戴尔·卡耐基 著 张晓华 译

出版人:张传开

责任编辑:郭行洲 汪碧颖

装帧设计:小徐书装

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

发行部:(0553)3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

经销:全国新华书店

印刷:北京画中画印刷有限公司

版次:2011 年 10 月第 1 版

印次:2011 年 10 月第 1 次印刷

规格:710×1000 1/16

印张:13.25

字数:188 千

书号:ISBN 978-7-81141-392-2

定价:23.80 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换

前言

你是否对自己的工作充满了厌烦？是否对自己的朋友有过不满？甚至有时对家人也颇有微词？但是，请不要满腹的牢骚和怨言，这样做不仅让别人感到不愉快，就连自己也难逃痛苦的魔掌。佛家常说：放下就是快乐。其实这所谓的放下，指的就是牢骚怨言，它是心里最重的东西，同时又是最无价值的东西。

一块小小的鹅卵石也有自己独特的美，不必为自己不是人见人爱的美玉悲哀；一泓细细的清泉同样能让人感到惬意，不必去羡慕大海的壮丽；一棵柔软的小草却能有坚忍不拔的力量，又何必去仰慕大树的威猛？当然，这样的心境并不意味着让自己的人生止步不前，而是说明自己找准了前进的方向，找到了自己真正的价值。

不论一个人所处的环境多么糟糕，都要让牢骚和怨言远离嘴边，一味的抱怨不仅不能解决问题，还会使问题恶化。你越是抱怨，就越相当于在自己的鞋子里掺沙子，只会让前行的道路更加艰难，也让别人对自己避而远之。

倘若一个人总是满腹怨言的话，恐怕拥有的再多他也会嫌不够。总是有满腹牢骚怨言的人就像是把自己放在一个大蛋壳里，每天都小心翼翼地过着日子，并在不停地为捍卫自己的面子而作斗争，最后往往弄得自己筋疲力尽。可笑的是，他还总认为自己是强者，之所以怀才不遇是因为社会的不公平和人们不公正的评价。总之，他总是能够找出一大堆理由，来为自己开脱。更可笑的是，自己苦心经营起来的“保护膜”，轻轻一戳就会破了。那又何必浪费这么多的精力来做无用功呢？一个人只有真正发现了生活中值得让自己感恩的东西，才能真

正地感受到快乐。

一切发生的事，你天生地适宜于忍受，或不适宜于忍受，如属前者，不必抱怨，按照你能适应的能力去忍受好了。如属后者，亦不必抱怨，它把你毁掉之后它自身亦将消灭。无论如何你要知道，你本来有忍受一切的能力：一件事之可否忍受，完全看你的想法如何而定，看你认为这样做是否符合你的利益与义务。

也许你曾抱怨过老天的不公，也许你曾抱怨过上帝的亏待，那么请停止，人不能总在抱怨中生活。其实每一个困境都有它存在的正面价值，我们要学着乐观的处世，乐观的生活，乐观地做人，把不幸当作上帝的馈赠来享用。

一个真正悟出生活真谛的人，首先要达到的境界就是停止抱怨。面对他人的误解、中伤、攻击等，都能够一笑而过，坦然承受或接受。这样的人也总能得到别人的欣赏，他们在困境面前表现出来的泰然和自信也能够感染到周围的人，并给他们带来生活所必需的信心、勇气和信仰。

目 录

Part1 与其抱怨,不如改变

☆ 态度改变人生	2
放下怨恨	2
让心态从负到正	4
善待你的对手	6
障碍面前不屈服	7
忘记你的仇敌	9
让忧虑“到此止步”	11
“哨子”的代价	12
智者和傻瓜	14
☆ 甩掉不幸,捡起快乐	18
信念不会让你失望	18
情绪也会影响到工作	21
累了就要休息	26
找一份你热爱的工作	30
勇于承担责任	31
抛去烦恼,就会快乐起来	34
金钱带来的烦恼	38
管理好自己的金钱	40
学会放松自己	44

Part2 你就是问题的根源

 爱抱怨是人类的通病.....	50
抱怨的人走到哪里都不受欢迎	50
不抱怨的“三不”原则	53
抱怨源于从不自省	54
保持本色的快乐	56
如何让我快乐起来	61
对待消极的病人	64
自我约束才能快乐	66
 心理健康有秘方.....	69
心理暗示的力量	69
坦然接受命运的安排	72
思想决定生活	77
接受一切无法改变的事实	79
心怀感恩则不生抱怨	82
快乐的人才是健康的人	85
遇到不知感恩的人	89

Part3 巧妙打造幸福生活

 打造幸福婚姻.....	92
不要让唠叨毁了你的婚姻	92
女人,请闭上你的嘴	95
细节让婚姻更美好	96
相敬如宾让婚姻保鲜	99

赞美是夫妻的粘合剂	101
不要干预对方	103
指责不能让你幸福	105
要幸福也要“性福”	107
 真心付出,赢得友谊	109
巧化干戈为玉帛	109
“蜂蜜”的力量	111
道歉胜过争辩	114
和善谦虚好办事	117
善用你的同情心	119
换个角度看问题	121
站在别人的立场思考问题	124
将愤怒锁起来	126
不露痕迹的改变他人	127
给他一个动听的理由	129
如愿以偿有方法	131
 做一个无私奉献的职业主妇	134
成功的第一步——明确目标	134
做丈夫工作上的助手	136
让丈夫有幸福感	140
激励你的丈夫	143
不要“谋杀”你的丈夫	146
关注丈夫的健康	148
合理使用家庭收入	150
让丈夫感受到家的快乐	152
表达你的爱	156

Part4 完美交际的永恒法则

 珍惜今天,把握现在.....	162
摆脱琐事带来的烦恼	162
不要被小事折磨	166
让平均概率消除你的忧虑	168
没有借口,马上行动	171
行动但不要冲动	174
了解他人需要什么	177
走向成功的捷径——赞美	179
人人都有显要感	183
 完美交际,赢得人心.....	186
倾听让你到处受欢迎	186
记住他人的名字	190
委婉批评,巧妙引导	193
迎合他人的兴趣	195
送他一顶高帽子	197
感激身边的每一个人	200

Part

1

与其抱怨，
不如改变





态度改变人生



人的一生总是伴随着失败和成功。但人们也会不断地在喜悦、悲伤、鲜花和泪水中去感悟生活的真谛。这当中，心态的力量是巨大的，它源于人的主观世界，作用于客观的外界，它可以把地狱造成天堂，也会把天堂毁为地狱。

放下怨恨

我曾问过做过威尔逊、哈定、柯立芝、胡佛、罗斯福和杜鲁门六位总统顾问的贤人伯纳·巴鲁，你会不会因为仇敌的攻击而难过。他回答说：“谁也不能够羞辱我和干扰我的思想，我绝对不允许这样的事情发生。”

同样，任何人也不能够羞辱或困惑你我，除非你愿意让别人这么做。

“棍棒和石头或许会打断我的脊骨，但言语却永远也伤害不到我”。站在加拿大杰斯帕国家公园，仰望那座以伊笛丝·卡薇尔命名的美丽山峰。这个被德军枪决的护士，曾于1915年10月12日像圣人一样慷慨就义。她的“罪行”就是在比利时家中收容和照顾了很多受伤的法国、英国士兵，然后协助他们逃到荷兰。执行枪决的那天，英国教士走进她的牢房为她做临终祷告时，她说了这句不朽的话：“我认为，爱国是不够的，我不会对任何人存有怨恨和敌意。”这些话后来被镌刻在纪念碑上。

四年后，伊笛丝·卡薇尔的遗体被送到英国，英国人为她在西敏寺大教堂举行了安葬大典。我曾在伦敦住了一年，常常到国立肖像画廊对面看她的雕像，有幸朗读到她那不朽的名言。

我有一个瑞典的好朋友乔治·罗纳，他写信告诉我，他多年来都在维

也纳做律师，“二战”期间他逃到瑞典，一分钱也没有了，急需一份工作。他会好几种外语，因此想在进出口公司找到一份秘书的工作。但是，战争期间，很多这样的公司都不需要这样的人才。但是有公司答应将他的名字存档。在所有的回信中，他收到这样一封信：“你对我们的生意一窍不通，你还这么蠢笨，我才不要这样为我写信的秘书。即使需要，我也不会要你这样一个连瑞典文都写不好的人，因为你给我们的信中都是错字。”

乔治·罗纳看到这封信气坏了。那人竟然说他不懂瑞典文，说他的信错了，他就想回一封信，也狠狠地骂一下对方。冷静下来后，他这样想：“我怎么知道他说的不对呢？虽然我学过瑞典文，但毕竟不是我的母语，可能我真的有很多错误。要是真如他所说的话，我要想找份工作还真得好好学习。也许他这样说是为了帮助我，他的话虽难听了一些，但可能是向我提建议，并不是说我没错。我应该写信好好感谢他才是。”

他撕掉了刚写好的充满谩骂的回信，重写了一封感谢信：“您不嫌麻烦写信给我，我真的很感谢，尽管您并不需要秘书，您还是给我回了信。我为不懂得贵公司的业务而抱歉，我回信是想告诉您，我听人说您是行业的领军人物。我不知道自己的信中有很多文法错误，真是惭愧得很。以后我一定努力学习瑞典文，改掉以前的错误，感谢您帮助我提高。”

乔治·罗纳又收到那人的回信，而且得到了一份工作。这件事让他明白，温和的回答能消除怒气。

可能我们还达不到圣人的高度，无法去爱我们的仇敌，但为了自己的健康和快乐，至少我们要原谅他，忘记他，这才是最明智的做法。

我曾问艾森豪威尔将军的儿子约翰，艾森豪威尔将军是否会对人耿耿于怀？他回答说：“根本不会，他从来不浪费一分钟想他不喜欢的人。”

有人说：“不能生气的人是蠢货，不去生气的人是智者。”这正是前纽约州州长威廉·盖诺的人生观。他曾被一份内幕小报攻击得体无完肤，也曾被一个疯子打中几乎送命。当他躺在医院里为生命挣扎的时候说：“我每天晚上都原谅所有的人和事。”他这样说是否太理想主义了？那么让我们看看伟大的悲观主义哲学家叔本华的理论。在叔本华看来，生命只是一项毫无意义又令人痛苦的冒险，人的全身都是痛苦的，但是，绝望的深处，



叔本华却认为：“要是可能的话，无论任何事，都不要去怨恨任何人。”

让心态从负到正

贝多芬的许多传世的经典名曲，都是在他耳聋之后创造出来的。由此可以看到，缺陷给我们带来的不一定是幸，也可能对我们有着意想不到的帮助。我们应该学会幽默地看待人生和命运——如果命运只给了你一个柠檬，那么试着把它做成一杯柠檬水。

写这本书的时候，我曾请教芝加哥大学的罗伯·罗杰斯校长如何活得快乐。他说：“我一直按照一个忠告做的，这个忠告是已故的西尔斯公司董事长罗森告诉我的。他告诉我说：‘如果命运只给了你一个柠檬，那么试着把它做成一杯柠檬水。’”

这是一名伟大教育家的方法，傻瓜的想法恰恰相反。要是他发现上天只给了自己一个柠檬，他会沮丧地说：“命运如此不公，我没有别的选择了。”然后就拼命诅咒世界，让自己陷入自怨自艾中。聪明的人拿到一个柠檬，那么他会这样想：“这个不幸的经历让我学到了什么？我该怎样改变现在的处境？把这个柠檬做成柠檬水怎样？”

美国佛罗里达州有位快乐的农夫，他甚至能将“毒柠檬”做成了柠檬水，我有幸拜访了他。他刚买到自己的农场时，心里很沮丧。这个农场条件很差劲，种不了水果，也养不成猪，到处是白杨和响尾蛇。不久他就有了一个好想法，他所拥有的就变成了财富：将响尾蛇做成罐头。这样干确实令人吃惊。几年前我去拜访他的时候，前来参观响尾蛇农场的游客多达两万人。他的生意获得了巨大的成功：蛇毒送到各大药厂去制作成防蛇毒的血清；蛇皮高价卖给皮革商，做成女人的鞋子和皮包；蛇肉做成罐头，远销世界各地……我买了一张有当地风光的明信片寄出去，发现这个村子已被命名为“佛罗里达州响尾蛇村”，就是为了专门纪念这位将“毒柠檬”变成甜美柠檬水的农夫。

伟大的心理学家阿尔弗雷德·安德尔通过深入研究人类行为和人类潜

能后说：“人类的一个最奇妙特征，就是具有把负变正的能力。”

下面这个故事是关于瑟玛·汤普森，她是我认识的一个人，她的经历既有情趣又有意义。

“我丈夫在战争年代驻守在加州莫嘉佛沙漠附近的陆军训练营里。为了离他近一点儿，我也搬过去了。我很不喜欢那里的环境，可以说深恶痛绝。尤其是我丈夫出差的时候，我一个人住在破屋里，感到前所未有的苦恼。更让人受不了的是沙漠里的天气，哪怕在巨大的仙人掌阴影里，也有华氏125度的气温。除墨西哥人和印第安人之外，我找不到可以说话的人，但即便是这些人，也不会说英语。那里整天刮风，吃的食物，呼吸的空气，都是沙子。哦，沙子！”

“曾经，我的生活也因烦恼而变得糟糕。我写信告诉父母，我再也无法忍受了，我想回家，马上回家，一分钟也不想待了。父亲的回信只有短短两行字，但它们却永远留在我的记忆里，我的人生因此而改变。这两行字是：‘两个人透过监狱的铁栏，一个人看见烂泥，另一个人看见星星。’”

“这两行字我反复念了几遍，心中充满愧疚。我暗暗下决心，一定努力发现自己身边的美好：我也要去看星星。”

“我开始跟当地人交朋友，他们表现出令人惊讶的友好和好客。我刚一表示出对他们编织的布匹和制作的陶器有兴趣的时候，他们马上毫不犹豫将自己喜欢的东西送给了我，甚至不肯卖给观光客。再看看仙人掌和丝兰，我发现他们的形态如此令人着迷。我还学习了很多有关土拨鼠的事情。我还踏着沙漠上的余晖寻找贝壳——因为这里300万年前是沧海。”

“让我变化的是什么力量呢？莫嘉佛沙漠没有变，印第安人没有变，是我在变，我的心态变了。现在的心态，让以前我看来沮丧的境遇变成了现在的刺激和冒险。这个全新的世界让我感动、兴奋。这次经历，被我写成小说《光明的城堡》……从监狱的铁栏往外看，我找到了星星。”

瑟玛·汤普森不仅找到了自己天空里的星星，还找到了耶稣基督降生前500年希腊人中流行的真理：“最好的，即最难得的。”

到了20世纪，哈瑞·爱默生·福斯狄克重新阐释了这句话：“更重要的快乐不是享受，是胜利。”不错，我们的胜利就出自我们的成就感，我



们在得意，也出自我们把柠檬做成了柠檬水。

善待你的对手

善待敌对自己的人，祝福诅咒你的人，为凌辱你的人祷告，爱你们的仇敌。

几年前的一个晚上，我旅行时经过黄石国家公园。骑着大马的森林管理员给我们讲了一个有关熊的故事：有一种大灰熊很厉害，它能击倒除了水牛和另一种黑熊以外的其他动物。一天晚上我却发现，有一只小动物，却能与大灰熊相安无事地在灯光下共食。这是一只臭鼬。大灰熊完全可以一掌打昏它，但却没这样做。因为根据它的经验，这是很不划算的。

我也知道这个道理。小时候我曾在密苏里的农庄上抓过四只脚的臭鼬，长大后我也经常在纽约街头看见像臭鼬一样的长着两只脚的人。经验告诉我，无论招惹哪种臭鼬，都是很不划算的。

恨仇敌的时候，实际上相当于已经送给他力量了。这种力量能影响到我们的睡眠、吃饭的胃口、血压上升、健康、快乐等。要是他知道他让我们担忧、烦恼的话，他一定会很高兴的。我们心中的怨恨不但没有伤害他，反而让我们自己像活在地狱中一样。

“自私的人想占你便宜，不要理会他，更不要试图报复。要是你跟他一样了，反而害了自己，比他受的伤害更大……”这听起来像伟大的哲人说的话吧，其实不是，这句话最初出自米尔瓦基警察局发出的通告。

根据《生活》杂志的一篇文章，报复心是这样伤害人的：损害人体健康，比如说高血压病。高血压患者的主要特征就是愤怒，经常性的愤怒，高血压和心脏病自然就来了。

华盛顿州的史泼坎城一家饭馆老板就因生气过度而猝死，这是当地警察局局长杰瑞·史瓦脱写信告诉我的，信上说：“68岁的威廉·传坎伯是一家小餐馆的老板，因不满于厨师用茶碟喝咖啡，他抓起一把左轮手枪就去追人家，心脏病突然发作就倒地死了，手里还拿着那把枪。验尸官的检

查报告是这样说的：因愤怒引起心脏病发作死亡。”

耶稣说：“爱你的仇人”，现在你应该知道为什么了，这不仅是出于道德上的规诫，也是宣扬一种医学原理。当他告诉我们说“原谅 70 个 7 次”时，他实际上是在告诉我们怎样避免高血压、心脏病、胃溃疡和其他种种疾病的方法。

经常会有这样一种女人，她们脸上的皱纹是因过多的怨恨长出来的，有时还表现为表情僵硬，这种情况无论采用怎样的美容方法，都不如让宽容、温柔、爱再回到她们心中有效。

怨恨还会影响我们的胃口。

如果仇敌们知道怨恨让我们身心疲惫，让我们紧张不安，让我们的外表不再美丽，让我们得心脏病甚至毙命，他肯定会额手称庆的。

即使我们无法做到爱我们的仇敌，至少我们还是能够做到爱自己的，不能让仇敌控制我们的快乐、健康和外表，如莎士比亚所说：“不要因你的敌人而燃起一把怒火，最终却烧伤了你自己。”

障碍面前不屈服

成功的人是那些不以乞讨为生，不绝望也不找任何借口的人，是那些处在黑暗的世界里却依然为自己负责的人，是那些不屈服于障碍的人。

有一天，亚历山大·格拉汉姆·贝尔由于不懂电学知识，在工作中遇到了困难，他向担任华盛顿特区美国国立博物馆馆长的朋友约瑟夫·亨利抱怨此事。然而他并没有得到让他心理好受一些的任何同情和安慰，他的朋友亨利只是说：“小伙子，你没有去学习电学真是太可惜了，去学吧！”就这样，亚历山大·格拉汉姆·贝尔接受了亨利的建议去学习了电学，后来他排除了工作上的障碍，并研究出通信科学历史上最伟大贡献之一的成果。

贫穷是你成功路上的一种障碍，难道我们因此就能推脱责任、甘愿认输吗？历史上不以贫穷为障碍，反而更加自强不息的伟大人物比比皆是：



美国前总统赫伯特·胡佛只是依阿华一个穷铁匠的儿子，而且在他很小的时候父亲就去世了；国际商用机器公司的总裁托马斯·J·华生原来也只是一个月薪只有两美元、根本没有一台机器的小书记员；电影界泰斗阿道夫·朱柯也曾经只是一家小游乐场的经营者。

罗伯特·路易斯·斯蒂文森深受疾病的折磨，然而他并没有把疾病当作一种障碍而萎靡不振，而是用更高的热情来焕发自己生命的力量，无论是生活中还是作品里，无不洋溢着旺盛的生命力。在战胜疾病折磨的同时，也为自己在文学界里赢得了一席之地。

爱德华·特赫是一个出租车司机，他机智聪敏，拥有多方面的才能，而且还乐于帮助他人，在说话方面他也颇有语言天分，更善于倾听别人。有一次，我们聊起那些战胜困境为世界做出贡献的伟大人物时，爱德华问我：“你知道纳撒尼尔·鲍迪奇这个人吗？”我回答说：“我知道鲍迪奇这个姓氏，他是个航海的。”

“嗯，没错！”爱德华接着说，“纳撒尼尔·鲍迪奇生于1733年，活了65年。从10岁起，他就开始自学拉丁文，钻研牛顿的数学理论。21岁时就已经是一名数学家了。出海研习航海时，船员们在他的教导下都懂得如何通过观察月亮来确定每天的船位。他还写了一本航海书，被世人视为经典名著。他虽然没有受过什么正规教育，可是他却很伟大！”

是啊，在鲍迪奇博士的一生中，他根本没有把障碍当作一回事，甚至不知它是何物。

没有接受大学教育并不能阻止他成为一名科学家，他潜心钻研，努力汲取一切所需的知识。“障碍”这个词对于大海上航行的纳撒尼尔·鲍迪奇和在城市的街道上穿梭的爱德华·特赫来说只是“瞎掰”。

但是，“障碍”这个词对于那些找借口为失败推脱责任的人却不失是最好的选择。如果有人没上过大学，他可能会说自己碰到这样那样的障碍，以至于没有机会去上；对于那些上了大学但却并没有找到自己人生位置的人，他们也会说自己被什么障碍阻断了运程。

成功的人无论条件再艰难，都不以任何障碍为借口，他们会竭尽全力排除这些挡在前面的障碍。