

亲爱的，外面没有别人，只有自己。

Love
yourself



生命来无影去无踪，
无法臆测也难以捉摸，
无论身处力争上游的快跑阶段，
或逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，
或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头……
唯有抱持观照内心并异福感恩的心态，
你才能得到真真正正的快乐。

好好 爱自己

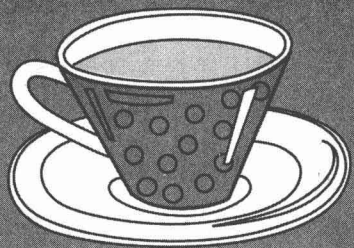
戴尔·卡耐基 著
董婕 编译

全集



吉林出版集团有限责任公司

Love
yourself



好好爱自己全集

戴尔·卡耐基 著
董婕 编译



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

好好爱自己全集 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 董婕编
译. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 8

ISBN 978 - 7 - 5463 - 5665 - 5

I. ①好… II. ①卡… ②董… III. ①人生哲学 - 通俗
读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168482 号

好好爱自己全集

著 者 戴尔·卡耐基

编 译 董婕

责任编辑 师晓晖

封面设计 任岳恒

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 16

版 次 2011 年 12 月第 1 版

印 次 2011 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)

发 行 吉林出版集团有限责任公司

电 话 总编办:0431 - 85600386

印 刷 四川省南方印务有限公司
(四川省彭山县彭祖大道南段开发区)

ISBN 978 - 7 - 5463 - 5665 - 5

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

前言 > > >

“院子再小也要垂柳。”短短一句，自我到极致。活得畅快的人从来都是用共赢的方法来取悦自己。今日乱弹琴，弦断没人听。不如录下来，自己慢慢品。

研究天，研究地，侍奉祖宗，伺候领导。但如果这个过程当真冷落了你这一身骨头，必定也是人前嘻嘻，人后凄凄。最潇洒的人莫过是活得表里如一，但这个表里如一并不是让你想什么就说什么的偏执，也不是让你拿着肉身去和生活死磕。人要潇洒起来的话，必定是从方方面面让自己快活的，自己快活，才会面露愉色。爱笑的人运气又不会差，人生的反应链就被这样轻巧、顺畅地搭起来了。

人生重重地压在我们的身上，它的重量越重，我们就越能深入人生之中，不是我选择了此生，而是此生选择了我，这样才能笑对人生，放下苦难，好好爱自己。世界如此之大，每个人都微如草芥。生活如此匆忙，我们每天都要为生计奔忙，常常力不从心。可是我们每一个人，在这繁杂的生活中，都有属于自己的幸福。与心爱的人结婚、与自己的灵魂独处。即便只有那

么一点点的时间,我们也要好好爱自己。

跌破的膝盖,流过的眼泪都会像超市的小票一样攒够了就能抽奖。连肝切掉都能重新长出来,何况是勇气和爱的能力。一个人要像一支队伍。虽然不是谁都能执着地活的精彩,但总要在一个时间,结结实实地记住自己,不能怠慢自己。这时是人生中最好的时候,别用明天的忧愁来稀释今天的快乐,也不要明天快乐来扰乱今天本该快乐的步伐。

哇,我真是造物主的奇葩。

**目
录** CONTENTS

第一课 发现你的秘密/001

001

- § 世上唯一的自己/001
- § 保持自己的本色/006
- § 我就是快乐的主人/012

●
目
录

第二课 你为什么要不高兴/020

- § 忧虑，健康的大敌/020
- § 如影随行的忧虑/024
- § 挣脱忧虑的羁绊/029

第三课 情绪上的负担/036

- § 什么使我们疲劳/036
- § 今夜你又无法入眠? /043
- § 一半人的忧伤/050

002

第四课 设下忧虑的停损点/059

- § 柠檬汁原理/059
- § 消失的牛奶/066
- § 谁在锯木屑/069

第五课 为自己筑一面保护墙 073

- § 障碍只在思想中/073
- § 让批评流到地上/079
- § 另类的赞美/083

第六课 培养快乐的心情/089

- § 寂寞在唱歌/089
- § 原来你很寂寞/092
- § 告别寂寞/094
- § 从寂寞到快乐/099

第七课 世上最美的语言/104

- § 尝试自己喜欢自己/104
- § 请对自己说“我可以”/109
- § 世上最美的语言/113

第八课 点燃自己的信念之灯/120

- § 信念是行动的基石/120
- § 确定人生的目标/124
- § 信念让声音飞越大洋/129

第九课 心底的秘密能量/135

- § 迈出第一步/135
- § 每天都是新的/139
- § 从容轻松地工作/143
- § 赞扬和感激开始/147

004

第十课 保持活力很简单/156

- § 多清醒一个小时/156
- § 绝不浪费时间/161
- § 激发你的活力/166

第十一课 觉醒的脚步/171

- § 悲伤到此止步/171
- § 心动再行动/178
- § 解开心灵的束缚/182

第十二课 绽放心灵的光芒/187

- § 永远不老的心/187
- § 热情带来的力量/195
- § 谁是你的“替罪羊”/198
- § 发掘自己的信念/206

第十三课 摆脱婚姻的泥潭/214

- § 婚姻中的坏情绪/214
- § 蚕食幸福的诅咒/219
- § 细微之处的大幸福/224

第十四课 活在此时此刻/231

- § 生命中的绿灯/231
- § 安拉的启示/233
- § 多活45年/236
- § 让心中充满平安/240

第一课 发现你的秘密



幸福指南

自我的价值不是由别人来确定的，我们有价值，是因为我们认为自己有价值，如果是靠别人来评论你的价值，所得到只不过是别人的价值。绝对不要把自我价值与自己的行为，或者别人对你的行为混为一谈。真正的爱自己就是接受自己是一个有价值的人，因为这是你的选择，接受是没有任何抱怨的，而快乐也就蕴藏在其中。

什么是你隐藏的价值呢？



世上唯一的自己

要点：每个人的生命体验都是与众不同的。

玫瑰花很漂亮，但很多人却鲜少发现其中的秘密。这些玫瑰，猛一看都是一个模样，可是你仔细看却不尽然，你细细地看，它们之间有着不同之处，即使是颜色和品种都一样的花朵之间仍旧有细微差别——成长速度、花瓣卷曲的程度、颜色分布的密度等等，它们每一朵都有着与别的不同的细微之处。

自然界是神秘的，处处充满着多样性，而人类自身也一样有着千差万

别。英国科学促进会前主席、人类专家亚瑟·凯斯爵士就曾说过：“世界上没有哪两个人曾经或即将拥有完全相同的人生历程……每个人的生命体验都是与众不同的。”

是啊，即便是我们的本质都是由相同的材料组成，我们每一个人的生命体验都是与众不同的。

认识并理解这个事实是取得成熟智慧的必要条件，也是我们跟自己的同胞交流沟通的桥梁。如果我们不尊重对方是个“个人”，我们就没有办法与他进行沟通或与他建立任何有意义的关系。

听起来这话不难，但做起来却十分困难。虽然我们的国家已经废除了阶级意识，但阶级意识依然支配着我们的思想和行为。我们通常不把一个人当作“个人”看待，而是把他们归类到一类阶层里，把他人视为一个群体中没有姓名、没有面孔的一分子。例如：“普通人”、“中下阶层”、“低收入人群”、“白领阶层”、“蓝领阶层”、“咖啡座人士”、“消费大众”等等就经常在统计栏或调查问卷中见到。这充分显示出我们不愿意或是缺乏把他人当作“个人”看待的能力。

002

我们被分类、归纳在形形色色的不同的群体中。我们在生活中受到不同方面的调查；那些社会调查员对我们是那么熟悉，他们甚至连我们喝几杯咖啡、多少人有汽车、汽车的品牌、我们听什么样的广播、看哪类电视节目，以及我们每年过多少次性生活、过得质量怎样等等都调查得一清二楚。

Q：谁是你成长路上的楷模，你是否想成为某某第二？

“调整适应”、“群体整合”和“社会机动性”是大家都在强调的，削弱自己的个性来趋合所属的群体被认为是值得尊敬的行为。绝对的个人主义对我们来说已经不再存在，这就是我们为什么觉得自己已经失去独立

性，在自己的思想和行为与他人不同时，心里会有一种不舒服的感觉的原因。

然而，在内心深处我们每个人仍然希望自己能够独一无二地生活。那种内心深处与他人与众不同的渴望并不能被分类的压力、认同的压力所阻止。然而这种内心的渴望通过外在表现出来的话，我们则可能有机会沉迷于酒色、毒品，或者干脆就住进了精神病院。如果是这样的话我们就永远迷失自我了。

要点：我们在“迷失”自我。

我们怎样才能做个独一无二的个体、又不至于迷失自我呢？下面有三个建议可供参考：

（1）在孤独和退隐中认识自己

过度紧张的现实生活往往夺去我们自我反省的机会，因此我们必须为自己创造孤独的机会。

每个人对孤独都有不同的认识和理解。我的一个朋友说，他沉思的方式就是到街道上进行长距离的散步，把自己淹没在人群中，他认为以这种方式思考问题，可以使注意力集中。

我最喜欢的孤独时刻就是一个人沉浸在大自然中。一般我不做长距离的散步或者户外活动，我最喜欢的是在花园里散步或者在房间里抬头望窗外的树和蓝天。四季的变更是个永恒的奇迹。无论是在方寸大的花园还是在广袤无垠的原野，你都能体验到欣赏的乐趣。在这个时刻我总是感觉自己和大自然融为一体了。

也有人选择自己一个人呆在安静的房间体验肉体孤独存在的感觉。安静的地方可保持内心的平静，使自己在这种环境下活力充沛、精神振奋。任何一种方式都可以，只要每天为自己制造一段孤独时光，避开电话和一

切干扰的事物，是我们探索自己的生活、信念和行动所必须要做的。不少哲学家和思想家都强调过孤独的重要性，并从孤独中得到很多启示，如耶稣、佛陀、施洗者约翰、笛卡儿、蒙田、班扬等等。

(2) 摆脱习惯的枷锁

在生活中我们很容易被习惯左右，我们总是生活在习惯的套子里，过着无聊的日子，甚至沉闷、无望地颓废度日。然而只要你有顽强的毅力，努力的行动，你能打破这一枷锁，让自己过上充实的生活。

下面就是我的一位年轻的女学生告诉我她与丈夫是怎样打破习惯这个枷锁的：

“丈夫和我都是个电视迷，打开电视机是我们下班后首要的事情，然后边看电视边吃晚饭，一直要到困到必须要睡觉为止。为了看电视节目我们拒绝去拜访朋友，不愿意去看书，更不想外出娱乐。甚至有朋友来我们家玩时，我们也希望他们赶紧离开，别耽误我们看电视节目。直到有一天，我和朋友们一起出去吃饭，我发现自己竟然对他们谈论的东西一无所知，什么话题都插不上。是啊，那段时日，我所有的时间都耗费在看电视上了，什么地方都没有去过，什么书也没有看过，什么活动、事都没有做过，我又怎么会知道周围发生了什么事呢？我又怎么能融入到朋友们的生活圈子里去呢？

“我感觉必须要停止这种终日除了看电视什么也不做的行为了，于是那天晚上回家后，我就跟丈夫商量此事，别人连戒毒都能成功，我们的电视瘾也一定能戒掉。从那以后，我们就致力于其他事务：我们报名成人教育课程，经常去拜访朋友或外出娱乐，还从图书馆借书来看。一时间我们感觉生活充满了乐趣，我们的工作和婚姻也因此得以改善。”

两个被习惯束缚的人就这样终于打破习惯的枷锁，获得解放，过上了

有价值的生活。

Q：我们是否曾经有了很多想法，但是却到了最后依然遵循着自己的习惯，放弃这些很有创意的念头？

(3) 发掘生活中最满意的东西

心理学家威廉·詹姆斯于1878年写给妻子的一封信中有一段非常精彩的描述：“……我坚信正确评价一个人的人格的最好时机是观察他最活跃、最满意时的精神或道德态度，因为这才是他内心深处的真正的自我。”

说得简单一些就是，人在兴奋的时候真我便自然浮现出来。而一个人在最活跃、最满意的时候也是最兴奋的时候，无论这种兴奋是哪一种形式，它都能促使人摆脱无聊的事情、习惯和压力，形成对真我的刺激。

兴奋有各种不同的形式，爱就是其中一种使我们敞开自我的方式。《玛蒂》这部电影就向人展现了爱是怎样使无聊孤独的人得以改造并进一步去开创他们的新世界的。

兴奋是人们持续不断地工作、活动的动力。耶鲁大学的威廉·里昂·费尔普斯教授在他的《工作的兴奋》一书中充分显现了他对工作的浓厚的兴趣。

生活危机就能刺激一些人，使人们因此而鲜活起来。大到战争、洪水或地震等灾难发生时就会对人产生强烈的刺激，英雄往往能在此时显本色；小到家庭危机时，那些与子女同住的年迈的老人，往往在此时能形成一种力量，发挥出重要作用。

因此，把我们与他人区分开、培养自己独特个性的三种方法就是：

- (1) 每天留一些让自己独处的时间；
- (2) 努力挣脱出恶习的桎梏；
- (3) 发自内心的兴奋和狂热。

心灵的成熟是一个过程，这需要我们持续不断地发掘自我。如果我们不了解自己，那就对别人更无从了解。智慧的起始就是“了解自己”。正如苏格拉底所说的，“你是世界上惟一的你”。



保持自己的本色

要点：无论怎样，都要保持自己本色。

成为一个完美的人，这本身就是一个荒唐的想法。

伊迪丝·阿雷德太太从北卡罗来纳州艾尔山给我寄来一封信，信上说：“一直以来，我身体就很胖，脸看起来更胖。我母亲是一个很古板的人，她认为没有必要穿漂亮的衣服，总是唠叨着‘宽衣好穿，窄衣易破’的话，她也是按这句话来为我添置衣物的。因此我很少参加宴会，很少有开心的时候。上学时，我不跟其他孩子一起参加室外活动，也不喜欢上体育课。我总是感到害羞，觉得自己跟其他孩子不一样，不受人欢迎。”

“长大后我嫁了个年纪比我大的丈夫，我并没有为此改变什么。丈夫和婆婆家人都很和善，充满自信心，就像一群完美的人。我尽量让自己跟大家融为一体，可却办不到。为了使我开朗，他们也积极努力，可结果使我更退缩到自己的世界里去。我变得更紧张，开始回避我所有的朋友，甚至听到门铃声我就害怕。我知道这样的人生很失败，也很害怕丈夫看见这一点。所以在公共场合上，我的开心都是假装出来的，结果反而很不得体。我常为此后悔不已，甚至觉得生活没了意义，一度想过要自杀。”

什么改变了这个痛苦着的女人呢？只是一句很随意的话。

她写道：“改变我人生的正是一句随意而出的话。一天，我婆婆谈到自己教育孩子的问题。她说：‘无论怎样，我都让他们保持自己本色。’就是‘保持本色’这句话，刹那间我发现，我如此苦恼的问题就是，试图让

自己适应一个并不适合自己的模式。”

Q：你找到适合于自己生活的模式了吗？

“这句话改变了我的人生。我决定恢复自我，我研究自己的个性，发现自己的特色和优点，还研究了色彩和服饰的搭配问题，我按适合自己的方式穿衣，主动结交朋友，还参加了社团组织，尽管是一个很小的社团。尽管第一次参加社团活动时我很担心，也没参加发言，但每参加一次，我就增加一份信心。尽管用去很多时间，但我很开心，这些开心是以前我想都不敢想的。后来我教育自己的孩子时，我就将自己的经历及经验告知他们：无论怎样，你们都要活出自我。”

要点：最痛苦的事，莫过于想做其他人，或者除自己以外其他的东西了。

詹姆斯·季尔基博士说：“怎样保持本色，这个话题跟历史一样古老。但也像人生一样普遍。”不能保持本色，原因很多，精神上的、心理上等等潜在的东西。在儿童教育领域曾经写过13本书和数以千计的文章的安古罗·派屈则认为：“最痛苦的事，莫过于想做其他人，或者除自己以外其他的东西了。”

好莱坞尤其流行做与自己迥然相异的人。好莱坞最知名的导演之一山姆·伍德说，他最头疼的事情就是启发一些年轻演员，让他们保持自己的本色。大家都愿意做二流的拉娜透纳；二流的克拉克·盖博，而这是最让观众们无法容忍的套路。为此，他不得不不停地说：“你们需要更新的东西。”

在导演《万世师表》和《战地钟声》之前，山姆·伍德曾在房地产行业打滚多年，由此知道很多推销技巧。在他看来，同样的道理在其他生意或电影事业中同样适用。要是你亦步亦趋、人云亦云，反而有画虎不成反