

全球最畅销书《人性的优点》续集

How
to stop
Worrying
and
start Living II

[美] 戴尔·卡耐基 著
潘汉延 译



DALE CARNEGIE
1888-1955

快乐的人生

哈尔滨出版社

How
to stop
Worrying
and
start Living II

快乐的人生

[美] 戴尔·卡耐基 著
潘汉延 译

哈尔滨出版社

1A406/02

图书在版编目(CIP)数据

快乐的人生/(美)戴尔·卡耐基著,潘汉廷译-哈尔滨:
哈尔滨出版社,2002.9

ISBN 7-80639-794-9

I. 快… II. ①卡…②潘… III. 人生哲学-通俗读物
IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 068795 号

责任编辑:刘乃翹

快乐的人生

(美)戴尔·卡耐基 著

潘汉廷 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店发行

北京市朝阳区宏伟胶印厂印刷

开本 880×1194 毫米 1/32 印张 7.375 字数 200 千字

2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-794-9/B·14

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所

目 录

第一部 培养快乐的心情

- 改变你生活的 9 个字 / 2
- 报复的代价太高了 / 19
- 不要苛求他人 / 30
- 愿意以 100 万卖尽所有吗 / 39
- 发现自我,保持本色 / 49
- 如果有个柠檬,就做柠檬水 / 58
- 你要快乐起来 / 69

第二部 不为别人的批评而不快乐

- 没有人会踢一条死狗 / 88
- 如何使批评不能伤害你 / 93
- 我所做过的傻事 / 99

第三部 支配你的工作和金钱

你生命中的重要决定 / 108

百分之七十的烦恼 / 118

第四部 我如何得到快乐

烦恼打击着我 / 130

做一个乐观的人 / 134

我住在阿拉的乐园 / 136

我克服了自卑 / 141

驱逐烦恼的 5 个方法 / 147

度过了昨天就能熬过今天 / 151

我以为自己活不到明天 / 153

到健身房去 / 156

我曾经是“烦恼大王” / 158

一句经文救了我 / 161

我做过世界上最苦的工作 / 163

我曾是世界上最大的笨蛋 / 166

我的补给线永远畅通 / 169

警察来到了我的家 / 173

最难应付的就是忧虑 / 177

我祈祷不要被送入孤儿院 / 179

可笑的丸药 / 182

看我太太洗盘子 / 186

我找到答案了 / 189

时间可以解决许多问题 / 192

逃出死亡的虎口 / 195

我是一个提得起放得下的人 / 197

我如果不停止忧虑, 早就进棺材了 / 199

如何多活了 45 年 / 202

一本书解救了我的婚姻生活 / 212

我在慢性自杀 / 215

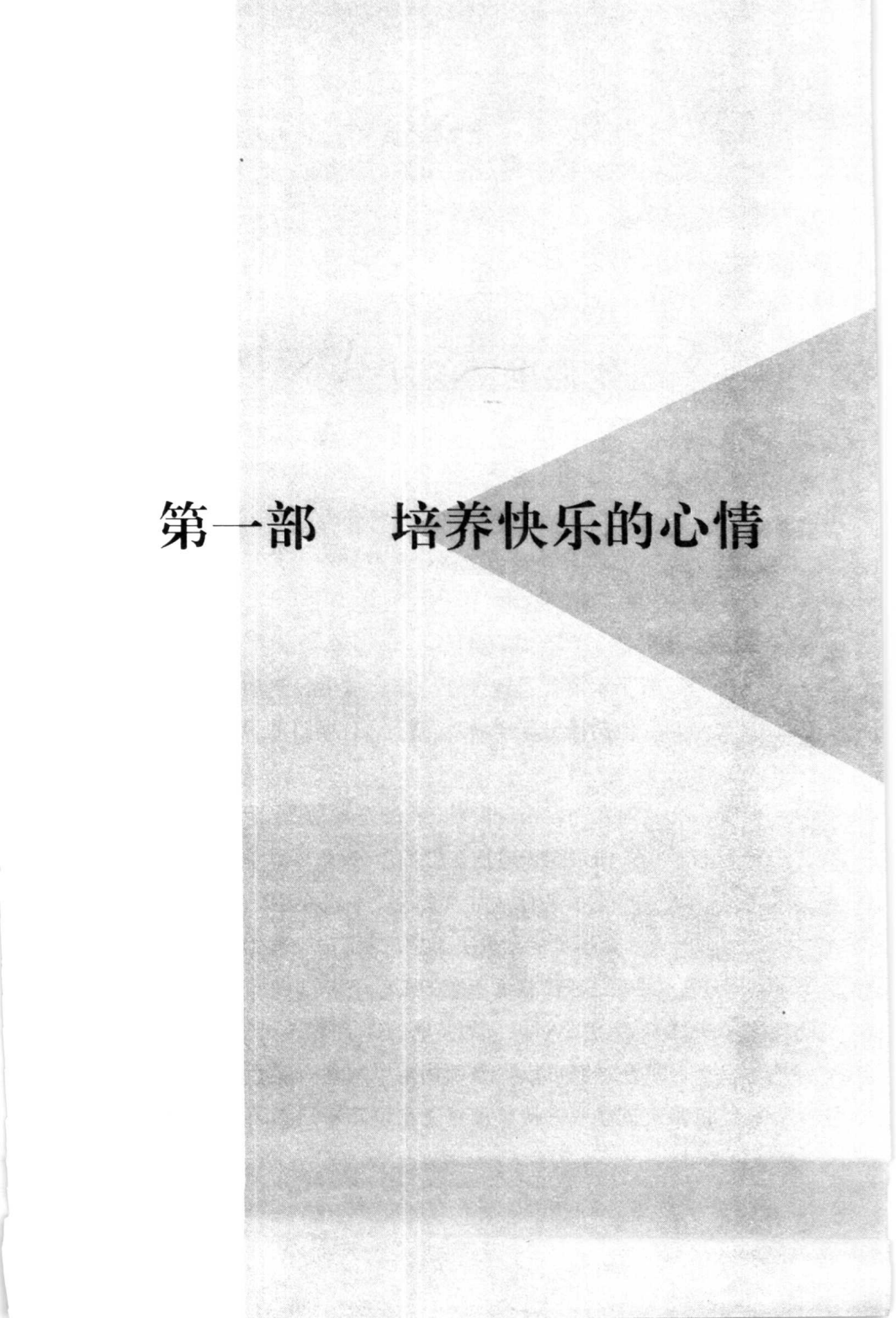
生活的奇迹 / 217

正负烦恼相抵 / 220

我追求绿灯 / 222

我克服了胃溃疡和烦恼 / 225

连续 18 天无法进食 / 227



第一部 培养快乐的心情

改变你生活的 9 个字

生活是否快乐，完全取决于自己对人生、世界和万物的看法，因此可以说，生活是由思想决定的。

若干年前，我曾经在一家广播电台参加过一个节目，他们提出这样一个问题：“你学过的最重要的课程是什么？”

这对我而言十分简单，我的答案是：思想的重要性。别人如果能知道你在思考什么，就可以了解你的人。个人的特性从某种意义上说都是由思想决定的。人的命运也完全取决于思想状态。爱默生曾经说过：“人就是自己整天所想的那些……”既然如此，除此之外，人怎么可能成为其他的样子呢？

现在，我可以十分确切地了解到人们必须面对的最大问题——从某种意义上说几乎是必须面对的

惟一问题：怎样选择正确的思想。倘若能做到这一点，也就可以解决所有问题了。曾经统治古罗马帝国的伟大哲学家阿流士将它总结成一句话——一句决定命运的话：“生活是由思想决定的。”

的确如此，如果我们整天沉浸在快乐之中，所思所想都是快乐的事情，我们就能找到快乐；如果我们所想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想像一些可怕事情会发生，我们就会满怀恐惧；如果我们所想的念头都是邪恶的，我们就会心神不安；如果我们害怕失败，结果就会失败；如果我们顾影自怜，人们就会像躲避瘟疫一样躲避我们。

这种说法并不是指心理暗示，也不意味着对于所有的困难，我们都应该用乐天的态度去对待。不是！生命绝对不会如此简单。我的目的在于鼓励大家以正面积极的态度，而不是用反面消极的态度去面对生活。换言之，我们必须关注自身的种种问题，但不能仅仅停留在忧虑上。关注和忧虑之间的区别在哪里呢？且让我表达得更明白些。我每次通过纽约市中心遇到交通堵塞时都会注意到自己的处境，但是我并不会因此而忧虑。关注的意思是要了解问题的关键所在，然后冷静地采取行动加以解决；而忧虑却是在一个狭小的圈子里打转，使自己变得疯狂。

人可以一边面临人生的重大困境，一边在衣襟

爱默生曾经说过：「人就是自己整天所想的……」

上插上一朵花，扬扬得意地走在大街上。我曾经看到罗威尔·托马斯如此做过。那一次，我正协助他拍摄一部第一次世界大战中有关艾伦贝和劳伦斯的著名电影。罗威尔·托马斯和助手亲自到当时的战场进行拍摄，真实地记录了劳伦斯和他那支阿拉伯军队以及艾伦贝征服圣地的经过。影片中穿插了罗威尔·托马斯那著名的演讲——“巴基斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯”，在伦敦以及全世界都引起了轰动。为了能让他在卡文花园皇家歌剧院讲述这些惊险的故事，伦敦的歌剧节为此延迟了六个星期。在伦敦获得了巨大的成功后，罗威尔·托马斯又四处旅行，到了许多国家。在花费了两年半的准备时间后，他开始拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录片。然而，一系列令人难以置信的厄运降临到了他的头上——他发现自己破产了。

当时，我们经常在一起。我十分清楚地记得，我们不得不到街头的小饭店去吃廉价的食物。如果不是著名的苏格兰画家詹姆斯·麦克白接济的话，我们恐怕连那点微薄的食物也吃不到。

但是，这些都不是问题的要点，问题的关键在于：当罗威尔·托马斯身处债务危机时，他对此予以重视，但并不因此而感到忧虑。因为他深深懂得，如果自己因厄运而垂头丧气的话，自己就变得一文不

值了，尤其对那些债权人来说更是如此。为此，他每天早上出门前，总是要把一朵花插在衣襟上，然后再昂首挺胸地走上牛津街。他的头脑中充满了积极和勇敢，绝不让挫折将自己击倒。对他而言，挫折不过是人生的一个组成部分，是攀登高峰时必须经历的有益训练。

人的精神状况对自身的肌体也有令人难以置信的作用力。英国著名心理学家哈德菲在那本虽然只有 54 页但内容非凡的小书《力量心理学》里对此有杰出的论述。“我请来三个人，”他在书中写道，“来测试心理对生理的影响，以握力计来测量。”他要求那三个人在不同的情况下，用尽全力抓紧握力计。

在一般情形下，他们的平均握力是 101 磅。第二项实验则是对他们进行催眠，并给他们传达这样一个信息：他们非常虚弱。实验的结果是，他们的握力只有 29 磅——不到正常力量的三分之一。然后，哈德菲又让同样一批人做了第三项实验，即在催眠之后，告诉他们说他们十分强壮，结果他们的平均握力达到了 142 磅。也就是说，当人们在潜意识里肯定了自己的力量后，其力量几乎增加了百分之五十。

这就是我们难以置信的心理力量。

为了进一步证明思想的巨大魔力，我想再告诉大家一件发生在美国内战期间的最奇特的故事。这

人的精神状况对自身的肌体也有令人难以置信的作用力。

个故事完全可以写成一大本书，这里我们只长话短说。

很多人都知道基督教信仰疗法的创始人是玛丽·贝克·艾迪，但是在最初的时候，她却认为生命中只有疾病、痛苦和不幸。她的第一任丈夫在他们婚后不久就去世了，第二任丈夫和一名已婚女人私奔，也抛弃了她，虽然他最后流落在一个贫民收容所里死去。她生有一个男孩，但因为贫困和疾病，不得不在孩子4岁那年把他送给了别人，而且从此之后下落不明，以至于长达31年都无法再见到他。

因为自身的健康状况很差，她一开始就对“信心治疗法”表现出浓厚的兴趣。但是，她生命中具有戏剧色彩的重大转折却是发生在麻省理安市的一个很冷的日子里。那天，她走在结冰的街道上，路面太滑，她突然摔倒了并昏死过去。由于脊椎受到了严重的损伤，她不停地痉挛，连医生也认为她不可能活得太久了。他们说：“即使出现奇迹，她能留下一条命的话，也绝对无法走路了。”

躺在一张仿佛在等待死亡的病床上，艾迪打开了《圣经》，读到了马太福音里的一句话：“有人用担架抬着一个瘫子到耶稣面前，耶稣对瘫子说：放心吧，你的罪被赦免了……起来，拿着你的褥子回家去吧。那人就站起来，然后走回家去了。”

后来她回忆说,《圣经》中的这几句话使她产生了一种力量,一种信仰,一种能够医治她生理疾病的信仰的力量,使她“立刻下了床,开始行走”。

“这种经验,”艾迪太太说,“如同引发牛顿灵感的那只苹果一样,使我发现自己是如何好起来的,也意识到如何能使别人也做到这些……现在,我可以充满信心地对别人说:一切根源都在你的思想里,一切影响力都是一种心理现象。”

也许你会产生这样的疑问:“这家伙是不是在替基督教信心治疗法做宣传?”不!你错了!我并不是这个教派的信徒,完全没有传教的意思。但是,我活得越久,就越相信思想的伟大力量。在从事成人教育事业 35 年以后,我懂得了男人和女人都能够消除忧虑、恐惧和种种疾病的方法:改变想法就能改变自己的生活。我亲眼见过几百次这种转变,因为见得太多,已经见怪不怪了。

再举一个例子,它发生在我的一名学生身上,这种令人难以置信的转变,同样可以证明思想的力量。这名学生的精神曾经处于崩溃的边缘,原因就是忧虑。后来这名学生告诉我说:“我对任何事情都充满忧虑。我担心自己太瘦了;担心自己不断地掉头发;担心自己可能永远无法赚到足够的钱娶老婆;担心自己永远无法做一名好父亲;担心自己无能而失

去想要娶的那个女孩子；担心自己会给别人留下许多不好的印象；担心自己已经得了胃溃疡而无法再找到工作。我的内心充满了紧张感，就像一个没有安全阀的锅炉，压力终于到了无法承受的程度，突然有一天爆发了——我的精神彻底崩溃了。如果你没有经历过精神崩溃的话，感谢上帝，千万不要有这种经历，因为没有任何一种肉体上的痛苦能够超过精神上的极度折磨。”

“我的精神崩溃甚至严重到无法和家人交谈的程度。我无法控制自己的思想，内心充满了恐惧感，一点声音都会吓得我跳起来。我逃避所有的人，常常无缘无故暗自哭泣。”

“我终日痛苦不堪，觉得自己被世界抛弃了，甚至连仁慈的上帝也抛弃了我。有的时候，我真想跳河自杀，一了百了。”

“也许换个环境能对我有所帮助，于是我决定到佛罗里达州去旅行。上火车之前，父亲交给我一封信，并叮嘱我到了目的地以后再看。我到佛罗里达的时候正是当地的旅游旺季，许多旅馆都客满，我只好住在一间汽车旅馆里。当时我想在迈阿密一艘不定期航行的货船上找一份工作，但没有成功，因此我就把大部分时间都消磨在海滩上。”

“在佛罗里达的日子比在家里更难过，于是我拆

开了父亲的信。他在信中写道：‘儿子，现在你在离家一千五百英里的地方，但你并没有觉得有什么改变，对不对？我也知道你不会觉得有什么两样，因为你依然带着所有烦恼的根源——你自己。事实上，无论是你的身体还是你的精神，都毫无毛病。并不是你所遭遇的环境使你受到挫折，而是由于你自己的想像。一个人心里所想的，就是他将要成为的。当你了解这一点后，儿子，回家来吧，因为你已经痊愈了。’”

“父亲的信使我很恼怒，我需要的是同情，而不是教训。我甚至下决心永不回家。当天晚上，我走在迈阿密的一条小街上，经过一个正在举行礼拜的教堂。我漫不经心地走进去，听了一场讲道，题目是‘能征服精神强于攻城掠地’。我坐在神的殿堂里，听到了和父亲同样的道理，它将我头脑里那些乱七八糟的念头一扫而尽，我第一次有了清楚而理智的思想，突然发现自己原来是如此愚蠢，我对能如此清晰地审视自己感到十分震惊。我还曾经想过要改变全世界呢——实际上惟一需要改变的是自己思想相机镜头上的焦距而已。”

“第二天一早我就收拾行李回家去了。一周以后，我又回到了原来的工作岗位。4个月以后，我娶了那个心仪已久的女孩子。现在，我有了一个快乐的家庭，养育了5个子女，无论是物质生活还是精神生

实际上惟一需要改变的是自己思想相机镜头上的焦距而已。

活，上帝都对我给予了关爱。在我精神崩溃时，我不过是一个小部门的夜工班长，手下有 18 个人，现在我已成为一家纸箱厂的厂长，管理着 450 多名员工，生活比以前更充实更愉快了。我相信自己了解了生命的价值所在，一旦我心神不定时，我就会告诫自己——要把相机的焦距调好。”

“毋庸讳言，我十分高兴自己有过一次精神崩溃的经历，它使我发现身心两方面的控制力，发现自己的思想能为我所用，而不是有损于我。我终于知道父亲是对的，真正使我忧虑的的确不是外在的因素，而是自己对自己的看法。一旦了解了这一点之后，我就痊愈了，而且永远不会再生这种病。”这就是那位学生的经验。

我深信，内心的平静和我们生活中的种种快乐并不在于我们身在何处，拥有什么，或者我们是什么人，而在于我们的心境如何。

300 年前，密尔顿在瞎眼后，也发现了同样的真理：“思想的运用和思想本身就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒，是密尔顿这句话最好的例证：拿破仑拥有普通人所追求的一切：荣耀、权力、财富，可是，他却对圣海莲娜说：“我一生中从未有过一天快乐的日子。”海伦·凯勒，一个又瞎又聋又哑

的女子却表示：“我发现生命是如此美好。”

如果说半个世纪的人生曾使我有所收获的话，我想那就是：“除了你自己，没有什么可以带给你平静。”

我想再重复一次爱默生在著名的《自信》散文里所说的那句话：“如果有人说，政治上的胜利、财富的增加、疾病的康复、好友久别重逢，或者其他纯粹外在的东西能提高你的兴趣，让你觉得眼前有很多的好机会的话，不要相信，事情绝对不是如此简单。除了你自己以外，没有谁能给你带来更多”。

依匹克特修斯——一位伟大的斯多噶派哲学家曾告诫人们：我们应该想方设法剔除思想中的消极观点，这比割除身体上的肿瘤和脓疮要重要得多。

这句两千年前的话也得到了现代医学的证明。坎贝·罗宾博士说：“约翰·霍普金斯医院收容的病人中，有五分之四都是由于情绪紧张和压力过大引发病情的。甚至一些生理器官的病例也是如此。究根寻底，许多问题都可以追溯到心理的不协调。”

法国伟大的哲学家蒙坦曾将以下两句话作为自己生活的座右铭：“人们因意外事件所遭受的伤害，不及因自己对这件事情的看法更深。”“而对所发生的一切事物的意见，完全取决于我们自己。”

当你困扰于各种烦恼之中，整个人精神高度紧

除了你自己，没有什么可以带给你平静。