

戴尔·卡耐基

HOW TO
ENJOY YOUR LIFE
AND YOUR JOB

快乐的人生

最 新 全 译 本



Dale

Carnegie

《快乐的人生》是卡耐基最具影响力的著作之一；快乐是一种心态，一种意识，一种心灵的满足程度；养成快乐的习惯就会获得崭新的命运。

海潮出版社

HOW TO ENJOY YOUR LIFE AND YOUR JOB

戴尔·卡耐基

快乐 的 人生

最新全译本

林 染◇编译



B1283819

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

快乐的人生 / 林染编译. —北京:海潮出版社, 2003
ISBN 7-80151-760-1

I. 快… II. 林… III. 个人—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 084473 号

快乐的人生

林染编译

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京飞达印刷有限责任公司印刷

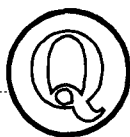
开本:880×1230 毫米 1/32 印张:11.75 字数:250 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-6000 册

ISBN 7-80151-760-1/C·108

定价:21.80 元



愿快乐与你同行

《快乐的人生》是卡耐基最具影响力的书籍之一，主要告诉我们如何修养心态，获得快乐的一些基本原则。这是一本引导我们踏上快乐人生的指导书。

人生一世，能够快快乐乐开开心心过一生，相信这是每个人心中的一个梦。

然而，尼采却说：“人生就是一场苦难。”的确，谁都无法让我们“心想事成，无忧无虑”地过一辈子，惟有像卡耐基所说：“当命运交给我们一个柠檬时，让我们试着做一杯柠檬水。”才能战胜忧愁，享受快乐

英国有句谚语说得好，“同是一件事，想开了是天堂，想不开就是地狱。”人的烦恼多半来自于自私、贪婪，来自于妒忌、攀比，来自于自己对自己的苛求。列夫·托尔斯泰说：“大多数人都想改变这个世界，但却极少有人想改造自己。”

古人说“境由心造”。一个人是否快乐，不在于他拥有什么，而在于他怎样看待自己的拥有。也就是说，快乐是一种积极的心态。快乐是一种纯主观的内在意识，是一种心灵的满足程度。一个人能从日常平凡的生活中寻找和发现快乐，就比别人幸福。

播下一种心态，收获一种性格；播下一种性格，收获一种行



快乐的人生

为；播下一种行为，收获一种命运。在悲观的人眼里，原来可能的事也能变成不可能；在乐观的人眼里，原来不可能的事也能变成可能。人的心态变得积极，就可以得到快乐，就会改变自己的命运。乐观豁达的人，能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把繁琐的事项变得简单可行……这时候，快乐已经来临！

本书分为8个部分——“快乐来自心的灿烂”、“如何才能快乐”、“快乐是人生的最高境界”、“妥善安排你的金钱”、“其实工作是美丽的”、“家庭生活的艺术”、“朋友在精神上可以慰藉我们”和“当我们遭遇不公平时”。卡耐基在书中提供了对快乐作多方面思考的新途径，同时也告诉你一套强而有力的技巧以增加幸福——这些都是卡耐基多年苦心研究的结晶。或许书中所提到的一些观念或方法并不常见，可能令你惊讶甚至有些大胆，你可能为此必须改变某些既往的生活态度或固有的观念以配合本书的指导。

生命的意义，不在于我们走了多少崎岖的路，而在于我们从中感悟到了多少哲理。这些亘古常新的人间智慧将帮助我们认清真正的人生和真正的快乐。

人生苦旅，愿快乐与你同行。



快乐的人生

QUANJIADE RENSHENG

目
录

第一篇

快乐来自心的灿烂

- 生活是由思想塑造的/3/
- 快乐是发自内心的调整/10/
- 有兴趣就有活力/16/
- 让心灵留下一片空白/24/
- 回归自然的心态/28/
- 让情绪曲线变得平滑/33/
- 让意志的力量控制情绪/37/
- 快乐是建筑于满足之上/46/
- 快乐有快乐的“来源”/54/
- 究竟什么使你快乐/58/



快乐的人生

快乐的人生

KUAI LE DE REN SHENG

目录

KUAI LE DE REN SHENG

第二篇

如何才能快乐

- 生活需放松/65/
- 我运动,我快乐/70/
- 了解能削去不快乐的棱角/74/
- 以期望、回忆来美化人生/77/
- 快乐的梦幻之旅/80/
- 做“白日梦”的技巧/85/
- 应用直觉会使你快乐/92/
- 免除不快乐的技巧/96/



快乐的人生

JKUADDEDEPENSHE NG

目
录

第三篇

快乐是人生的最高境界

- 唱你自己的歌/101/
- 从艺术中采撷欢乐/109/
- 快乐是大大小小情趣的组合/115/
- 迎着阳光,把影子留到身后/123/
- 控制神经过敏的过份扩张/128/
- “烦恼大王”的自述/131/
- 相信明天更美好/139/
- 自信让你神采飞扬/145/
- 正直品格的伟大力量/151/
- 神圣的使命是快乐的向导/154/
- 力量就是快乐、快乐就是力量/158/



快乐的人生

快乐的人生

KUAI LERENSHENG

目 录

——一路快乐地走过——无愧无憾/162/
如果是玫瑰,那就让它开花/168/

第四篇

妥善安排你的金钱

即使身无分文也感觉像个百万富翁/175/
外在环境的快乐思考/180/
借得慢,还得快/186/
依据预算来生活的人没有烦恼/190/
不要忍着痛苦求节俭/201/
不要人不敷出/204/
认识金钱,驾驭金钱/211/



快乐的人生

KUAI LE DE REN SHENG

目
录

第五篇

其实工作是美丽的

现代社会产生的精神压力/217/
创造价值,才能体会快乐/220/
工作——休闲时间的调配/228/
形形色色的生活形态/234/

第六篇

家庭生活的艺术

舒适才是家的灵魂/241/
家庭是幸福的摇篮/247/
幸福而有意义的家庭生活/255/



快乐的人生

快乐的人生

KUAI LERENSHENG

目 录

- 把快乐带回家/259/
- 多留意女人最重视的事情/263/
- 婚姻为何出问题/266/
- 如要幸福,注意礼貌/269/
- 唠叨为婚姻挖掘坟墓/273/
- 婚姻不能接受批评/280/

第七篇

朋友在精神上可以慰藉我们

- 有了朋友不再孤独/285/
- “替代性满足”/294/
- 因为你快乐,所以我快乐/299/
- 学会倾听他人讲话/305/
- 说服他人的良法/312/

KUAI LERENSHENG



快乐的人生

QUANLEDERENSHENG

目
录

第八篇

当我们遭遇不公平时

- 生气是自己惩罚自己/325/
- 当别人惹你不高兴时/333/
- 忘记感谢就是人的天性/336/
- 困苦是快乐的种子/342/
- 跌倒了再爬起来/347/
- 有个柠檬,就做柠檬水/350/
- 对不公正的批评——报之一笑/359/
- 我所做过的傻事/364/

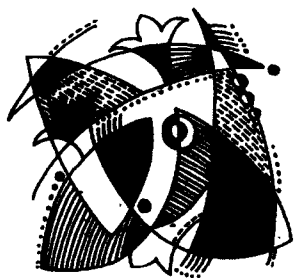
1

第一篇

DOUGLAS

快乐来自心的灿烂

KUADLELASSOXONDELANLAN



如果你感到不快乐，那么惟一能找到快乐的方法，就是振奋精神，使行动和言词好像已经感觉到快乐的样子。



1

生活是由思想塑造的

思想本身,以及怎样运用思想,能把地狱造成天堂,把天堂变成地狱。

一个人因发生的事情所受到的伤害,比不上因他对发生的事情所拥有的偏见来得深。

人生在世,谁都希望生活得快快乐乐,快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的,但只有理解了快乐的真谛,才可能拥有真正快乐的人生。

快乐是一种发自内心的情感,是一种清澈美妙的内心感受。真正的快乐是生命本性的自然流露,来源于自己精神的内部,而不以外物所左右。

几年前,我参加了一个广播节目,他们要求参与者找出“你认为人生最重要是什么?”这很简单,我认为人生中最重要的是:思想的重要性。只要知道你在想些什么,就知道你是怎样

的一个人,由于每个人的独特性,都是由思想的不同造成的。我们的命运,全部取决于我们的心理状态。爱默生说:“一个人就是他每天所想的那些——他不能够是别的样子!”

我如今很肯定地知道,你我所必须面对的最大问题——事实上几乎能够算是我们需要应付的惟一问题——就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点,就可以解决所有的问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿流士,把这个道理总结成一句话——确定你命运的一句话:“生活是由思想塑造的”。

不错,假如我们想的都是快乐的事情,我们就能快乐;假如我们想的都是悲哀的事情,我们就会悲哀;假如我们想到一些可怕的情况,我们就会害怕;假如我们想的是不好的念头,我们恐怕就会很难保持内心的宁静醇和了;假如我们想的全是失败,我们就会屡遭败绩;假如我们老认为自己是个可怜虫,大家就会对我们敬而远之。诺曼·文森·皮尔说:“你并不是你想像中的那样,而你却是你所想的。”

我们的精神状态,对我们的身体和力量,也有令人难以置信的影响。著名的英国心理学家哈德菲,在他那本只有 54 页非常了得的小书《力量心理学》里,对这件事有惊人的实验佐证。他写道“我请来三个人,以便实验心理对生理的影响。我们以握力计来度量。”他要他们在三种不同的情况下,拼尽全力抓紧握力计。

在普通的清醒状态下,他们平均的握力是 101 磅。

第二次实验则对他们实行催眠,并告诉他们,他们身体严重的虚弱。实验的结果,他们的握力只有 29 磅——还不足他们正常力量的三分之一。

然后哈德菲再让这些入做第三次的实验:在催眠之后,告诉

他们说他们非常强壮,最终他们的握力平均达到 142 磅。当他们在思想里认定自己有力量之后,他们的力量几乎增加了 50%。

这就是令我们匪夷所思的心理力量。

为了说明思想的魔力,我要告诉你一件发生在美国内战期间最特殊的故事。这个故事能够写一本大书,不过让我们长话短说:现在信徒都知道基督教信仰疗法的创始人玛丽·贝克·艾迪。

可是在当时,她以为生命中只有疾病、哀愁和不幸。她的第一任丈夫,在他们婚后不久就去世了;第二任丈夫又抛弃了她,和一个有夫之妇私奔,最终死在一个贫民收容所里。她只有一个儿子,却由于贫病交加,只得在他四岁那年就把他送走了。她不知道儿子的下落,以后有 31 年之久,都没有再见到他。

由于她自己的健康情形不好,而她一直对所谓的“信心治疗法”极感兴趣。在她生命中戏剧化的转折点,就发生在麻省的理安市。一个阴冷的日子,她走在城中的路上的时候,突然滑倒了,摔倒在结冰的路面上昏了过去。她的脊椎受了伤,使她不停地抽搐,以至医生也认为她活不了多久。医生还说,即便奇迹出现而使她侥幸活命,她也绝对无法再行走了。

躺在一张看来像是送终的床上,玛丽·贝克·艾迪打开一部书。她以后说,她读到书里这样的句子:“有人用担架抬着一个瘫子来到耶稣面前,耶稣对瘫子说:‘孩子,放心吧,赦免了你的罪——起来,拿着你的褥子回家去吧。’那人就站起来,回家去了。”

她后来说,耶稣的这几句话令她产生了一种力量,一种信仰,一种能够医治她顽疾的力量。使她“立刻下了床,开始行走”。

“这种经验,”艾迪太太说,“就像引发牛顿灵感的那枚苹果