

从今日起， 做一个快乐的人

卡内基谈快乐的智慧

【美】戴尔·卡内基 / 著

舒曼 / 编译



中国青年出版社

从今天起， 做一个快乐的人

卡内基谈快乐的智慧

【美】戴尔·卡内基 / 著

舒曼 / 编译



中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从今天起, 做一个快乐的人: 卡内基谈快乐的智慧/ (美) 卡内基著;
舒曼编译. —北京: 中国青年出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5153-2773-0

I. ①从… II. ①卡… ①舒… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 214079 号

书 名: 从今天起, 做一个快乐的人——卡内基谈快乐的智慧

著 者: 【美】戴尔·卡内基

编 译: 舒曼

责任编辑: 庄庸 王昕

特约策划: 张瑞霞

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

邮 编: 100708

网 址: www.cyp.com.cn

门 市 部: (010) 57350370

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17.25

字 数: 250 千字

版 次: 2014 年 11 月北京第 1 版

印 次: 2014 年 11 月河北第 1 次印刷

印 数: 0,001~5,000 册

定 价: 29.80 元

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换。

联系电话: (010) 57350337

“时间是生命的长度，越用越短；视野是生命的宽度，越看越宽；理想是生命的高度，越想越高；胸怀是生命的厚度，越堆越厚；沉淀是生命的密度，越积越密。把握这人生的五度，快乐生活一生！”

——微博语录

从明天起，做一个幸福的人，
喂马，劈柴，周游世界，
从明天起，关心粮食和蔬菜，
我有一所房子，面朝大海，春暖花开。

——海子 著名诗人

对生活最好的回应是快乐地活在今天

我们曾经很快乐。20 世纪初，英国大哲学家罗素来到中国，认为中国人是他心目中幸福的代名词，他看到大多数中国人“仍然保持着中庸、谦和和敦厚的气质”，在他的眼中，“同任何白种人国家相比，中国确实存在着全体的自由和普遍的幸福”，只有中国才是唯一用“幸福”生活的国度。然而在物质文明高度发达了的今天，我们却快乐不起来，也感觉不到幸福，不快乐已经成为一种“病”。

美国《洛杉矶时报》一篇署名为多伊尔·麦克马纳斯的文章就发出了疑问，中国这些年在经济方面取得了令世人瞩目的成就，按理说公众应快乐多，但经济越繁荣，中国人的焦虑情绪反而越严重。

我们为什么不快乐？不快乐，充满焦虑，已经不是一个人的感觉，而是成为群体的共同感受：农民为儿子娶媳妇焦虑，农民工为打工赚钱焦虑，白领为买房焦虑，家庭主妇为孩子上学焦虑，商人为赚钱焦虑，学生为升学、就业焦虑，士兵为退伍后融入社会焦虑，失业者为基本生活焦虑，老人为看病、养老焦虑，炒股的为股市暴跌焦虑，甚至庙里的方丈、和尚也焦虑……貌似我们集体患上了忧虑症，进入了全民焦虑时代。

忧虑是影响我们快乐、健康的致命杀手。加拿大心理学家研究发现，一个人

总对往事耿耿于怀或对未来忧心忡忡，会使血压和心率升高，死于中风和心脏病风险要比快乐的人高很多。

忧虑是用虚拟的、不可能发生的风险来折磨自己。不要为明天忧虑，明天自有明天的忧虑，只解决今天的忧虑已经足够。远虑是不可穷尽的，不要让远虑成为恼人的近忧。人生路上有无数驿站可以歇脚，许多包袱大可以等到该背的时候再去背，用不着把所有的包袱都扛在今天的背上。我们不是超人，不要试图在今天解决所有的忧虑。

美国前总统富兰克林·罗斯福临终前曾说，“唯一阻碍我们实现明天目标的就是对今天的忧虑，让我们怀着坚强而积极的信心奋勇前进吧！”

如果我们长期忧虑、纠结，就会导致情感破产。哈佛幸福课老师泰勒·本-沙哈尔认为，人生跟商业一样，有盈利也有亏损。“在看待自己的生命时，可以把负面情绪当做支出，把正面情绪当做收入。当正面情绪多于负面情绪时，我们在幸福这一‘至高财富’上就盈利了。”

在高度发达的金钱经济的驱动下，每个人都“自由”地做了金钱的奴隶。为了生活得更好，为了车子、房子、爱情、事业、孩子……欲壑难填，我们都在奋斗，安全感缺失，每件事情都让我们忧虑，快乐不起来。

许多人说，理想很丰满、现实很骨感。整天奔波忙碌，我们活得很累，即使赚得钵满盆满，可是我们已经与快乐失之交臂。古罗马哲人塞内加说：“如果你一直觉得不满足，那么即使你拥有了整个世界，也会觉得伤心。”

成熟的人不问过去，聪明的人不问明天，把每一天过好就是最大的幸福。快乐源于每天的美好心情，我们总是忧虑明天，总是忘不掉昨天所犯的蠢事，何谈今天的快乐？我们总是攀比那些遥不可及的，幻想那些根本不可能实现的东西，我们怎么会快乐？

其实，快乐与不快乐，关键在心。佛曰：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”人只是沧海之一粟，人生在世，只有短短几十年的时间，何必费尽心机争斗不停，浪费很多时间去想那些不足挂齿的

琐碎小事呢？正是这些琐事和争斗，偷走了我们的快乐，导致我们忧虑。

唐代大诗人杜甫有诗云：“水流心不竞，云在意俱迟。”著名文学家梁实秋曾说，“只要把心胸敞开，快乐也会逼人而来。”“良辰美景，赏心乐事，随处皆是。智者乐山，仁者乐水。雨有雨的趣，晴有晴的妙，小鸟跳跃啄食，猫狗饱食酣睡，哪一样不令人看了觉得快乐？”

金钱带来的快乐是短暂的，真正的快乐是心的快乐。英国哲学家罗素说，“本能的快乐或生活的愉悦，是一种非常重要的、有广泛感召力的幸福，是我们生活在工业文明社会、面对强大的生活压力而丧失的幸福。”

人生在世，实则三天：昨天，今天，明天。昨天，已经过去；今天，正在进行中；明天，还没到来。

过去的，别再遗憾；未来的，无须忧虑；现在的，加倍珍惜。今天才是最真实的驿站！

活在当下，过好每一天才是实现快乐的明智选择。印度戏剧家卡里达沙把太阳升起、黎明到来的这一天称为生命中的生命，认为，“昨天是场梦，明天是幻影。唯有今天，才会使每一个昨天变成一个快乐的梦，使每一个明天成为有希望的幻影。”在你最失意的时候，请记住“不管明天怎么糟，我已经过了今天”。

快乐地活在当下，活出生命的精彩！

对生活最好的回应就是快乐地活在今天！

既然我们无法掌握生命的长度，那就掌握生命的宽度吧！

从明天起，给心灵做个大扫除，不再背负过去，也不再忧虑未来，轻轻扫去忧虑的灰尘，做一个快乐的人，潇潇洒洒地活一回！

每天都用全身心拥抱快乐！

九条使用建议，教你迅速掌握快乐法则

1. 如果你想充分利用这本书，有一个素质至关重要。只要你掌握了这关键的素质，其他的读书方法就会黯然失色。如果你天生具备这个素质，那么即使不给你什么建议，你也能读出书中的真谛。

这个素质是什么呢？那就是：勤勉好学的精神，以及渴望停止忧虑、开创新生活的决心。

怎样才能培养出这样的素质呢？首先，你要不断地提醒自己书中内容的重要性，想象一下如果自己掌握了这些内容，生活就会变得更丰富，更精彩。要不断地告诉自己：“这本书中有些话看似枯燥，老生常谈，但其中却蕴含着丰富的智慧，它们可以指引着我的生活。我内心的平静，我的快乐，我的健康，甚至我的收入都与这本书息息相关。”

2. 快速浏览每一章以获得整体的理解。看完一章后你很可能迫不及待地想往下看，但是不要这样做。如果你读这本书不仅仅是为了娱乐，而是想从中学到消除忧虑的方法，你就要反复阅读前面读过的章节，把每一章再读一遍。从长远来看，这样不但节省时间，而且读书的效果也非常好。

3. 阅读过程中不要总是考虑你在读什么，而是要想想如何能应用书中的智慧。

这样的阅读习惯很有益处，你会更多地关注读书的实效，而不是一味只追求速度。

4. 阅读的时候，你最好准备一枝红笔或是钢笔，如果看到一条你觉得有用的建议，就在边上划条线。如果碰到一条非常棒的建议，那就在相关的每一句话下面都划上线，并且用“××××”做上标记。在书上做记号非常有趣，也便于日后回顾。

5. 我的一个朋友在一家大型保险公司工作了15年，每个月他都很认真地阅读公司的保险合同。没错，同样的合同他会读上几个月甚至几年。他为何要做这么无聊的事？因为经验告诉他，只有反复阅读合同才能把其中的条款牢记在心里。

我曾用两年的时间完成了一本关于公共演讲的书，写完后我发现，虽然这本书是我自己写的，但是我只有经常翻阅它才能记住其中的内容。我们遗忘的速度真是快得惊人啊！

所以，如果你想从这本书中获得实实在在的长期的收益，千万不要草草读一遍就了事。通读一遍之后，每个月最好花上几个小时再读一遍。最好把书放在书桌上触手可及的地方，以便经常翻阅。要经常回顾书中的道理，这样在不久的将来，你的人生会有很大的进步。还要记住，通过反复的阅读和应用，久而久之你就能熟练掌握这些原则。除此之外，别无他法。

6. 英国剧作家萧伯纳曾说过：“如果你教某人做某事，他将永远也学不会。”萧伯纳说得很对，学习是一种主观的活动，只有实践中才能出真知。所以如果你渴望掌握书中提到的所有原则，那就要多使用它们，抓住一切可以利用的机会来体验这些原则。如果不这样做，你很快就会把它们忘掉。只有应用过的知识，才会深深地刻在脑子里。

你可能会感到运用这些建议不是件容易的事，我很清楚这一点，因为虽然我写了这本书，但是我发现我很难将书中我所赞同的观点都应用于实际生活中。所以要记住，在你读这本书的时候，不仅要获得信息，还要试着养成新的习惯，即

培养一种新的生活方式。这需要时间，日复一日的坚持和反复的练习。

经常翻看这本书，把它当做战胜忧虑的指南。如果在生活中遇到问题，千万不要慌乱。切忌破罐破摔，随性而为，这样做只会把事情搞砸。

碰到问题时拿起这本书，看看你做过标记的那些段落。有时候老方法并不适合解决特殊问题，如果这样，你不妨尝试一下新方法，也许你会创造奇迹的。

7. 让你的妻子或其他家人监督你，一旦你违背书中的原则，你就给他们一个先令，这样他们就能帮你养成好习惯。

8. 在这本书的附录中，你会看到华尔街银行家豪威尔和本杰明·富兰克林是如何改正自己的错误的。在应用本书这些原则的过程中，你为何不与这二位的做法对比一下呢？通过比较，你应该能发现两件事：

首先，你会发现自己在不知不觉中，已经开始接受一种非常有趣又十分有益的教育方式。

其次，你会发现自己战胜忧虑、规划生活的能力得到了显著的提升，而且提升的速度超乎你的想象！

9. 准备一个日记本，当你成功地运用了书中的原则时，就把它记下来。记录要详细具体，人物、时间、结果都写下来。这样的记录可以激励你继续努力。多年以后的某个晚上，当你偶然拿起这个记录本的时候，你肯定会觉得这些记录相当精彩，也可以清楚地看到自己成长的足迹。

目录

序言 对生活最好的回应是快乐地活在今天 /IX

九条使用建议，教你迅速掌握快乐法则 /XII

第一篇 忧虑偷走了我们的快乐

第1章 忧虑是快乐的致命“杀手” /3

第2章 不要忧虑明天，只求今日之粮 /13

第3章 “开利三步”，远离忧虑 /22

第4章 信仰：从根本上解决忧虑 /29

第二篇 解决忧虑快乐起来的妙法

第5章 三步解决忧虑 /49

第6章 找对工作，忧虑少 /55

第7章 战胜工作中的烦恼 /62

第三篇 六条原则轻松赶走忧虑

第8章 忘掉忧虑的要诀：忙起来 /69

第9章 莫为小事感到沮丧 /77

第10章 不要杞人忧天 /83

第 11 章 坦然接受无法改变的事实 /89

第 12 章 为忧虑设定“止损点” /98

第 13 章 不要为过去的事忧虑 /104

第四篇 拥有快乐的心态

第 14 章 想的开心，就会开心 /111

第 15 章 不怀报复之心，让自己快乐 /122

第 16 章 常怀感恩之心，快乐生活 /129

第 17 章 清点自己已拥有的幸福 /135

第 18 章 做真正的自己最快乐 /141

第 19 章 化劣势为优势 /147

第 20 章 多为他人着想，走向快乐 /154

第五篇 豁达地接受批评

第 21 章 死狗没人踢 /169

第 22 章 对恶意批评，一笑置之 /172

第 23 章 学会自我检讨，欢迎批评 /176

第六篇 六种方法让你快乐，精力旺盛

第 24 章 消除疲劳，多休息快乐多 /183

第 25 章 消除厌烦情绪 /187

第 26 章 学会放松，消除疲倦 /195

第 27 章 分享忧虑，永葆青春 /199

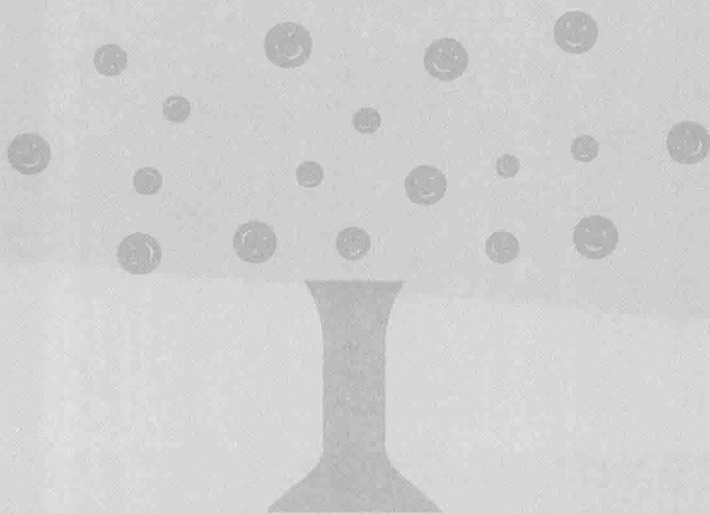
第 28 章 养成良好的工作习惯 /204

第 29 章 不要担心失眠 /208

附录 “我是这样快乐起来的”——32 个真实故事 /213

第一篇

忧虑偷走了我们的快乐





远离忧虑的秘诀：

原则一：如果你想摆脱忧虑，照着奥斯勒爵士的话做：“活在今天的方格中。”不要为明天的事烦恼，只要今天活得精彩就好。

原则二：下次你被烦心事纠缠，无法脱身的时候，试试威利斯·开利消除忧虑的神奇秘方：

1. 问问你自己：“如果我不能解决这个问题，可能产生的最坏的结果是什么。”
2. 精神上要做好准备，在不得已时接受最坏的结果。
3. 镇静下来，心理上接受最坏的结果后，要想办法改变这种糟糕的状况。

原则三：时刻提醒自己，忧虑会严重损害你的健康，让你的身体付出惨重的代价。记住：“不会应对忧虑的人，常常会英年早逝。”

第1章 忧虑是快乐的致命“杀手”

不会应对忧虑的人，常常会英年早逝。

——艾利克斯·卡莱尔 诺贝尔医学奖得主

忧虑导致胃病

很多年前的一个晚上，一位邻居按响我的门铃，劝我和家人去接种天花疫苗。当时在纽约市有上千名这样的志愿者，他们挨家挨户地宣传预防天花的工作，我的这位邻居就是他们中的一员。那段时间，惊恐的人们每次要排上几个小时的队，等待接种疫苗。所有医院的疫苗接种站都开放了，就连消防队、警察局的接待室和大工厂里也都开设了接种站。两千多名医生和护士，夜以继日地工作，为人们接种疫苗。那场骚动着实持续了一段时间。那么引发那场骚动的原因是什么？那时，纽约市有8个人感染了天花，其中两人死亡。80万人口中有两个人因天花去世，这就是引发那场骚动的原因。

现在，我已经在纽约住了快38年了，这段时间从来没有人来按我的门铃，告诉我警惕焦虑症。然而在这37年间，焦虑症造成的危害要比天花大一万倍。

目前每10个美国人中就有1个人处在精神崩溃的边缘，这种严重的精神问题多半是由焦虑和情绪障碍引起的。几十年来，从来没有人告诉我这些，因为大家都没有意识到。所以，我写了这一章，希望你能看到，以作警示。

诺贝尔医学奖得主卡莱尔曾说：“不会应对忧虑的人，常常会英年早逝。”这句话对商人、家庭主妇、兽医、砖瓦匠都是适用的。

几年前，我曾和圣达菲铁路公司的医药主管戈伯博士一起度假，他确切的头衔是海湾区、科罗拉多与圣达菲医院协会内科主治医师。我们骑着摩托车穿越得克萨斯州和新墨西哥州。我们俩讨论了忧虑可能产生的后果，他说：“其实，那