

快乐工作 积极生活



针对现实问题发言，比如如何提高工作效率，排除无聊烦躁的情绪；如何轻易说服别人，还不招致别人的怨恨。

卡耐基经典

戴尔·卡耐基 著 曹伟 译

戴尔·卡耐基教你改写人生

凤凰出版传媒集团



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

快乐工作 积极生活

卡耐基经典

凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐工作积极学习 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.)
著 ; 曹伟译. —南京: 江苏文艺出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5399-4242-1

I. ①快… II. ①卡…②曹… III. ①成功心理学 -
通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 013816 号

书 名 快乐工作积极学习
著 者 (美) 卡耐基 (Carnegie, D.)
译 者 曹 伟
责任编辑 黄孝阳
责任校对 孙天龙
责任监制 卞宁坚 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/32
字 数 130 千
印 张 8
版 次 2011 年 3 月第 1 版, 2011 年 3 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-4242-1
定 价 22.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

目 录

第一篇 保持内心平和与快乐的七大法则

- 第一章 了解自我并要保持自我，切记：你是这世界上
独一无二的 (2)
- 第二章 四大良好的工作习惯会让你摆脱疲劳和忧虑
..... (15)
- 第三章 导致疲劳的种种因素以及如何应对疲劳
..... (23)
- 第四章 怎样排解无聊烦躁的情绪——恰恰是这种情绪
导致了疲劳、忧虑、和愤恨 (31)
- 第五章 你愿意用一百万美元来交换你所拥有的一切吗

.....	(44)
第六章 没人会对一只死狗痛下狠手	(55)
第七章 如何使自己免受各种批评的困扰	(61)

第二篇 为人处世的基本技巧

第八章 “如果你想采到蜂蜜，那就不要踢倒蜂箱”	(68)
第九章 与他人的相处之道	(89)
第十章 谁能做到这样就会得到整个世界， 而做不到的人只会孤独一生	(109)
第十一章 如何左右逢源	(135)
第十二章 如何让别人立刻喜欢上你	(153)

第三篇 如何说服别人用你的方式思考

第十三章 如何避免树敌过多	(172)
第十四章 如何轻易说服别人	(189)
第十五章 苏格拉底的秘密武器	(201)
第十六章 如何与他人合作,	(209)
第十七章 人人都喜欢的理由	(217)

第四篇 如何改变他人而不招致怨恨

第十八章 如何批评他人	(226)
第十九章 先做自我批评	(232)
第二十章 没人愿意总是听命于人	(239)
第二十一章 要给别人留面子	(243)
精华篇	(248)

第一篇

保持内心平和与快乐的七大法则

戴尔·卡耐基在他所著的《快乐工作，积极生活》一书中指出我们每个人的生活面貌都取决于自己的所作所为。如果我们首先学会了接纳自己，全方位地了解自己的优缺点，然后竭尽全力为自己的目标去奋斗。或许我们就不会，也更不愿意把时间和精力浪费在无谓的忧虑中了。

第一章 了解自我并要保持自我， 切记：你是这世界上独一无二的

我收到了北卡罗来纳州加芒特艾里市的伊蒂丝·阿尔雷德夫人的一封来信，她在信中写道：“小时候，我非常敏感和害羞。那时候，我还是个胖丫头，再加上那胖嘟嘟的腮帮子，所以，我看起来比实际上还要胖。我还有个非常保守的妈妈，她认为穿衣打扮是非常愚蠢的行为。妈妈总是说：‘宽大休闲的衣服容易磨破，而修身时尚的衣服容易扯破。’她平时也照着这条‘金科玉律’打扮我。我的生活一直都比较简单，从没参加过什么聚会，生活根本没有多少快乐可言。在我上学以后，我也从来没和别的孩子一起在室外玩耍过，甚至连田径比赛也没有参加过。从小到大，我就一直这么害羞，简直无药可救。当然，我也察觉到自己 and 别的孩子不太一样，一点

也不合群。”

“长大后，我嫁给了一个比我年长不少的男人。不过那时，我的性格还是没有改变多少，仍然还是那么害羞。我的公婆都是遇事沉着冷静，充满自信的人。我本来也应成为他们那种人，但很遗憾，我和他们完全不一样。于是，我非常努力地想把自己变成他们那种人，但我根本做不到。他们也试图帮助我从自我封闭的内心世界中走出来，但这反而使我在自己的心魔里越陷越深，我变得神经质，变得狂躁不安。我甚至不愿意见所有的朋友，有时候连听到门铃声都会觉得害怕，整个人变得非常糟糕。我自己心里非常明白，我根本就是个彻彻底底的失败者。但我害怕我的丈夫会发现这一点。所以，当我们一起在公共场合出现的时候，我都会装出一副心情愉快的样子。我表现得非常夸张，我也知道自己表现的太过夸张了，日后不会有什么好下场。果然，到了最后，我变得郁郁寡欢，根本找不到继续生活下去的意义。所以，我想到了自杀。”

但是，后来发生的一件事情却完全改变了这个不幸女人的命运。这是件什么事情呢？原来，阿尔雷德夫人命运的改变完全是得益于她和婆婆的一次闲聊。

阿尔雷德夫人继续写道，“我婆婆的一句话彻底救了我。一天，我的婆婆和我聊到她是如何带大自己的孩子

的，婆婆说：‘不管发生什么事情，我都坚持让他们保持自我的个性。’‘保持自我的个性’，就是这句话完全改变了我的命运。听到这句话的一刹那，我突然意识到我所有的不幸都是自己一手造成的，这所有的不幸都源于我企图改变自己的个性，企图把自己变成自己成为不了的另外一种人。”

“一夜之间，我就改变了不少。我开始做我自己。我试着去了解自己，试着研究自己的个性，努力去发现自己的优点，全面了解自己所适合的颜色和风格，并且用自认为合适的方法来打扮自己。我还试着走出去结交朋友，为此我还特意参加了一个组织，刚开始我选择加入的只是个很小的组织。最初，他们让我参与一个项目的时候，我真是吓得不轻。但是这个项目对我帮助很大，因为在参与的过程中，我需要经常与别人交流，所以我的胆子在不知不觉中也变得越来越大。现在的我真的是幸福无比，那种幸福根本是我以前想都不敢想的。当然为了实现这一切，我付出了很多的时间和精力。这段痛苦的经历给了我很多启发。所以我自己抚养孩子的时候，我也总是这样教育他们：不管发生了什么事情，都一定要保持自我的个性。”

詹姆斯·戈登·吉尔基博士说，很久以前就有很多人不愿意做他自己，这确实是个非常普遍的问题。这种

不愿意做自己的情绪也引发了神经官能症、精神病等等一些不正常的情绪。在儿童教育方面，安杰洛·帕特里写过十三本书，并在多家报纸上发表了数以千计的文章，他说：“有的人渴望变成和自己的灵肉不符的另外一种人，这样的人是最为可悲的了。”

渴望成为某个知名演员，这种情绪在好莱坞已经泛滥成灾了。山姆·伍德这位好莱坞著名的导演说，对于那些有抱负的年轻演员来说，他觉得最头疼的也恰恰是这个问题，他真的不知道该如何启发他们去展示自我的魅力。这些年轻人都想变成第二个兰格·特纳或者第三个克拉克·盖博。山姆·伍德继续告诫道：“观众已经拥有了那种演员，现在他们需要的是不同风格的演员。”

山姆·伍德在执导《万世师表》和《战地钟声》这些影片前，曾经在房地产界干过几年，这段经历极大地锻炼了他的销售才能。他告诉我们，生意场上的那些规则，同样适用于娱乐圈。无论你在干什么，如果你模仿别人，你最终都会一无所成。所以，你最好不要做学舌的鹦鹉。最后，山姆·伍德这样说道：“我过去的经历也告诉我，最好要尽快放弃那些伪装得不像自己的人。”

保罗·波顿是一位大型石油公司的招聘主管，我询问他，人们在求职时容易犯的最大的错误是什么？他应该知道这个问题的答案，要知道，他已经面试过超过六

千名的求职者，并且写作出版了一本名为《找工作的六大法宝》的求职宝典。他回答我说：“找工作的时候，一般人容易犯的最大的错误就是没有展示出真实的自己，他们都不够放松，也不够坦诚，他们通常都会先揣摩你的心思，认为你想要什么答案，他们就给出哪种答案。“但是这并不能帮助他们找到工作。你知道，一枚假币都没人想要，也就更没有人愿意雇佣一个说假话的骗子了。”

有位姑娘，名叫卡斯·戴利，是一位有轨电车制造商的女儿。她在经历了种种痛苦之后，终于领悟到：不论何时，都一定要保持自己的个性。让我们来看看卡斯·戴利的经历。她一直特别渴望成为一名歌手。但是不幸的是，她的五官有明显的缺陷：嘴巴特别大不说，还长着满嘴的大龅牙。她第一次登台演出是在新泽西州的一个夜总会里。当时她试图用自己的上嘴唇盖住自己的龅牙，希望自己能表现得魅力四射。可是结果呢？她只不过让自己成为了别人的笑柄，这次演出也注定了是个失败。

然而，一位先生在这个俱乐部听了这个女孩的演唱后，发现了她在演唱方面是颇有天赋的。他坦诚地对这个女孩说：“姑娘，朝这看！看了你的表演，我知道你想要去掩饰什么。你是要掩饰你的牙齿，那些龅牙让你感

到自卑！”女孩听了这话以后顿时感觉无地自容，不过这个男人继续说道：“长了龅牙又怎么了？犯了什么罪了吗？不要总想着去掩饰它们。张大你的嘴巴，尽情地去歌唱吧。如果观众看到你在舞台上表现得落落大方，也没有因为大龅牙而感到自卑，他们会喜欢上你的。”他还精明地提点女孩说：“你想掩饰的大龅牙或许会让你走大运的。”

这个女孩听取了这位先生的建议，从此以后再也不把她的龅牙当回事了。从那时候起，她在舞台上表演的时候，心中关注的只有台下的观众了。只要一登上舞台，她就会张大嘴巴，勇敢地放声歌唱，并且乐在其中。就这样，慢慢地，她成为了影音界的巨星，引得许多喜剧演员纷纷模仿她。

颇有声名的威廉姆·詹姆斯曾经这样说过：人们一般都只发挥出了自身百分之十的才华，并没有发现自己真正的潜力所在。他写道：“我们每个人都能够成为比现在的自己出色得多的人，对于这一点，我们大都没有意识到。一般来说，我们通常仅仅只是利用到了自身很少一部分的身体和精神上的财富。总体上说，人们都活在自己给自己圈定的范围内。事实上，每个人都拥有多种多样的才能，只是人们不知道怎么去发挥这些才能。”

你我都具有多种才能，所以我们根本没有必要因为

自己不像其他某个人，就陷入无限的忧虑中，那样做只不过是白白浪费时间。相反，你要明白，你是这个世界上全新的、并且永远都是独一无二的生命个体，并为此骄傲。基因科学告诉我们，你之所以会成为现在的你，很大部分是取决于你的父亲和母亲各自贡献的二十三条染色体。这四十六条染色体决定了你会遗传到的一切。正如阿姆拉姆·善菲尔德所说：“每条染色体上都有几十个到上百个的基因。有时候，仅仅是一个基因，就有可能改变一个人的命运。”生命的创造真是让人感到既神奇又敬畏。

更进一步讲，甚至在你的父母邂逅、结婚以后，长成你这个模样的个体的出生也仅仅有三百万亿分之一的机会。换句话说，如果你有三百万亿个兄弟姐妹，他们可能都和你长的不一样。这仅仅是我的主观猜测吗？不，这是科学事实。如果你想对这方面的知识做更加深入地了解，请参考阿姆拉姆·善菲尔德所著的《你和遗传》这本书。

正因为我切身体会到了保持自我个性的重要性，所以我才能非常自信地和别人探讨这个话题。我清楚地知道我在谈论什么。我那痛苦而宝贵的经历告诉我要学会保持自我。比如说，我从密苏里州的农村来到纽约后，进入了美国戏剧艺术学院学习，我渴望日后能够成为一

名演员。所以我想了一个自认为绝佳的主意，可以帮助我轻易地取得成功。在我看来，这个主意既简单又万无一失，我不明白为什么这么多野心勃勃的人都没有想到这样做。这个主意具体是这样的：我先要去研究当时著名的演员，诸如约翰·德鲁、沃尔特·汉普登、奥蒂斯·斯金纳这些人，看他们是怎样表演，并达到自己想要的演出效果的。然后我再模仿他们每个人的长处，使自己成为一名集他们大成的演员。刚开始，我一直都没有意识到自己这样做是多么愚蠢和可笑。直到后来，在我浪费了多年的大好时光去模仿他们后，我那不开窍的脑袋才醒悟到：我必须要做我自己，而且我也不可能成为其他人。

我本该牢牢记住人生中这段痛苦的经历给我的教训。但我却总是忘记。我真是太愚蠢了，总是一次次犯相同的错误，总是想模仿借鉴别人，所以不得不一次又一次地品尝忘记这个教训所带来的苦果。在那次事情过去几年以后，我准备写一本关于商界人士如何发表公众演讲的书，我自认为我的这本书会是有史以来这类题材中最为出类拔萃的一本。对于如何写这本书，和从前对表演的想法一样，我的想法也是愚蠢至极：我打算把许许多多其他作家的观点都借鉴过来，融合在自己的这本书里，让自己的书包罗万象。所以我找到了好几十本有关公众

演讲的书，并花费了一年的时间来琢磨怎样将他们的观点融合在我的文字中。但是最后，我恍然大悟，我又做了一件蠢事。我写的这本书根本就是别人观点的大杂烩，既造作又无趣，根本没什么生意人会有兴趣读完它。所以我把费了一年工夫的“作品”丢进了垃圾箱，从头开始努力创作。这一次我对自己说：“你必须要做戴尔·卡耐基，尽管他有一堆毛病，也并不怎么擅长写作。你不可能去做其他人。”从此，我放弃了要用别人的观点拼凑一本书的念头，卷起了袖子，根据自己的亲身经历和日常观察，并凭借自己身为一名演说家和公共演讲课教师的自信写出了一本如何做公众演讲的教科书。我希望自己一直都能以沃尔特·雷利的教训为鉴，（我所说的不是那位把外套扔在泥土上让皇后过路的沃尔特先生，我所说的是远在一九〇四年，在牛津大学担任英国文学教授的沃尔特·雷利先生）。他曾经说道：“我写不出可以和莎士比亚媲美的作品，但是我也拥有自己的作品。”

做你自己。按照欧文·柏林送给已故的乔治·盖希文的人生箴言行事吧。柏林和盖希文首次见面时，柏林早已声名鹊起，而盖希文仅仅是个籍籍无名的年轻的作曲人，每周在潘谷田为了三十五美元的薪水奔波劳碌。柏林被盖希文的才华所打动，希望他担任自己的音乐助理，开给盖希文的薪水也几乎是他以前的三倍。但是柏

林建议他：“不要接受这个工作，如果你接受了这个工作，你可能会变成一个二流的柏林。但是如果你坚持自己的音乐梦想，总有一天你会成为一个一流的盖希文。”

盖希文将柏林的忠告谨记于心，慢慢地他成为了美国那个年代卓越的作曲家之一。

查理·卓别林，威尔·罗杰斯，玛丽·玛格丽特·麦克布莱德和数以千万的人从自己的经历中，都学到了我在这个章节里反复讲明的这个道理。他们在领悟到这个道理之前，都曾有过一段艰难的时光。

查理·卓别林刚开始拍电影的时候，导演坚持让他模仿那个年代红极一时的一名德国喜剧演员。但是查理·卓别林直到形成了自己的表演风格以后才开始走红。鲍勃·霍普也有过相同的经历：他花了好几年功夫在一个歌舞表演中，但是一直都籍籍无名。后来他转向喜剧并展现出了自己独特的表演特色，这才开始为人们所熟知。威尔·罗杰斯也几年如一日的在杂耍中表演旋转绳子，在舞台上连一句话都没说过，一直是个无名小卒，直到他发现了自己的幽默才能，开始边表演脱口秀边转绳子，命运才有了改观。

玛丽·玛格丽特刚迈入广播界的时候，她企图将自己伪装成一名来自爱尔兰的喜剧演员，但是她失败了。但当她尝试着自己——一个来自密苏里州的普通的乡