

卡內基快樂公式

勵志心理叢書
絲路出版社



Dale Carnegie 著

呂俊傑 編譯

現代生活導師——卡內基經典精華

生活是什麼？ 快樂是什麼？

愛惜自己，信任自己。

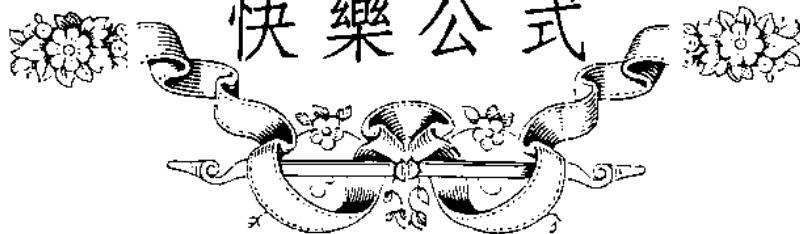
開懷的笑容，誠意的讚美。

拋開過去，把握現在。

泰然面對批評，勇於自我反省。

勵志心理叢書⑪

卡內基 快樂公式



岱爾·卡內基／著
呂俊傑／編譯

絲路出版社

賦與生命最佳的詮釋——代序

你曾有過極度厭惡自己的生活方式，而想徹底重新來過的念頭嗎？在你的心靈深處，你最羨慕誰的生活呢？或者，你永遠覺得別人的生活比你好？其實，不論你當時的想法如何，生活永遠是自己的最好。

回顧走過的歲月，不難發現這樣的事實——生命其實是經驗的累積。人生歲月的數十寒暑，點點滴滴都會使人邁向成長，趨向成熟。所以，每一個人都是自己生命馬拉松的參賽者。

何妨比較一下五年前的自己和現在的你，是不是增長了更多的知識和生活經驗？生命的確是不斷前進和累積的過程。所以，當你討厭自己目前的生活，或是對某些事懷著恐懼和逃避的心理時，實際上是在否定生命的過程。換一個角度來看，那些令人恐懼及厭惡的事情之所以發生，不正是多予你一點審視和磨練的機會嗎？

如果生活的經驗不能成為生命的一部分，無疑是為生命的樂章譜上休止符。拒絕接受生活的歷練，等於是放棄成長和學習的機會。自我欺騙或許能讓你逃得一時，但絕非一世，沒有獲得解決的問題還是會再次出現，你仍免不了要去面對相同的憂慮和煩惱。

最理想的生活方式，便是愛惜和信任自己的生命。一旦全然信任並接受；生命引導你所到之處，將無一不是勝境美景。所以，衷心喜愛這段過程並交託一切，就是鍾愛自己。生命中沒有絕對的對錯，儘管時有挫折，你仍是掌舵者——這就是內在的智慧。它是激勵成長和進步的來源，而你，即是那擁有智慧的人。

近代的生活導師——岱爾·卡內基，所著的書內容均為振奮、激勵人心的文章，生動有趣，令人百讀不厭，廣為世人閱讀、傳誦。本書正是他全部著作中的經典代表精華作品。當你仔細閱讀，欣然接受書中的觀點後，一股超越自我的力量將會油然而生，在冥冥中引領著你創造瑰麗的人生。但是要切記：每一步都要自己走過，無人可代勞，因為只有你自己，才能賦予生命最佳的詮釋。

前言：如何閱讀本書

如果你要從本書獲得最大的利益，有一個不可少的條件，一個比任何規則或技術更重要的基本條件，除非你具備這項基本條件，否則再努力的研究這些規則也沒有多少用處。如果你真有這種天賦，毋需閱讀書中的建議，你就可常常有意外的驚喜。

這種神奇的條件是什麼？說穿了不過是一股驅使努力學習的慾望，一個想要增強應對能力的堅強決心。

如何才能堅定你的意志呢？常常提醒自己以下這些原則的重要性，想像這些原則一旦運用自如後，在社會與事業上能怎樣的幫助你。

一而再，再而三的對你自己說：「我之所以受歡迎，我的快樂，我的經濟來源，大都是憑藉我的應對能力。」

在你閱讀本書的時候，應該時常停下，回憶你所讀的是什麼，自問何時能運用它的建議，這種閱讀方法，比你一味的追求速度有效得多。

我認識一個人，曾在一家大保險公司擔任經理十五年之久。他每月閱讀所有公司發出的保險單。沒錯，他年復一年的閱讀相同的保單，為什麼？因為經驗告訴他，那是使他深刻記憶保險單上條款的唯一方法。

有一次，我費了將近二年的功夫寫了一本關於演講方法的書，但我覺得需要常常反複重讀，才能記得自己在書中究竟寫些什麼，記憶力衰退之快，不是我們所能想像的。

所以，如果你要從本書中長久有效的獲益，不能只是草率瀏覽一遍即感滿足。在詳讀之後，要不時翻閱，使自己能經常體會書中所蘊藏的含意，而能改進自己的缺點。不要忘記，只有持之以恆的溫習與應用，方能使這些原則的運用成為習慣，在不知不覺中融入你的生活。

蕭伯納曾說：「如果想要教一個人什麼，他是永遠學不會的。」他說的沒錯，學習是一種自動的過程，我們由做而學，所以，想要將本書所研究的原則運用自如，就應常以實例做練習。只要有機會，就反覆運用，否則，你就會很快的把它忘記，只有用過的知識才會在你的腦海中烙下深刻的記憶。

華爾街上一家銀行的經理，有一次在我班上演講，敘述他曾用過的一種改進自我極為有效的方法，這個人只受過有限的學校教育，但現在卻是美國一位非常傑出的銀行家，而他自認大部分的成功，是因為經常實行他自己的方法，以下就是他所說的：

「多年來我保存一個約會記錄簿，上面記載所有的約會。我一向不在星期六晚上約會，因為我要利用星期六晚上的一部分時間作自我反省，評估工作的績效。晚飯之後，我自己獨處，打開約會簿回想本週所舉行的約談、討論與會議，我自問：

『我做錯了什麼？』

『我做對了什麼？怎樣才能改進我的缺失？』

『由這次經驗中，我得到什麼教訓？』

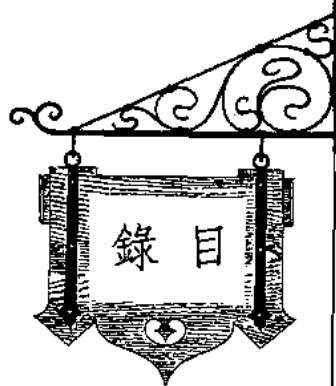
我常覺得這種每週的反省使我很不快樂，也常訝異自己的錯失。當然，數年之後，這些錯誤不常發生了，現在經過這種自省之後，稍堪自慰的是，這種日復一日，自我分析、自我教育的方法，對我而言，比任何其他的方法都有效。

爲什麼不用相似的方法，檢討你對本書內所討論的原則的實行？如果你這麼做，會有兩種結果：

第一，你會發覺自己正從事於一種有趣又寶貴的教育過程。

第二，你會發覺你的交際能力迅速成長，就像綠色的桂樹一樣。

這種方法已經改進了我的處事能力，並在人際關係上使我獲益良多，我非常願意推薦這種方法給各位。」



第一章 自我追尋 13

第1課 找回自己的天空

第2課 時時保持樂觀的態度

第3課 快樂的泉源——拋開焦慮

第4課 達觀的心

第5課 一切都會迎刃而解

第6課 內涵就是力量

第7課 新價值觀

第8課 學習「背水一戰」的意志力

第9課 表現自己的特質

第10課 全力以赴

第11課 開啓善納雅言的大門

第12課 知識——華美的殿堂

第二章 溝通藝術 53

- 第13課 踏出溝通第一步——微笑
- 第14課 有趣的溝通者
- 第15課 引起聽者的好奇
- 第16課 自信產生表現力
- 第17課 和對方分享話題內容
- 第18課 關心對方
- 第19課 最佳辯論藝術
- 第20課 鼓勵——產生奇蹟
- 第21課 動人的身體語言
- 第22課 讓對方開懷暢談
- 第23課 對太太表示感激
- 第24課 溫和的涵養

第三章 積極生活 95

- 第25課 成爲你自己
- 第26課 順其自然
- 第27課 自我檢討，勇於服善
- 第28課 名著的智慧
- 第29課 面對批評，泰然處之
- 第30課 了解對方
- 第31課 信仰有奇妙的魔力
- 第32課 誰都沒辦法，重新再活一次
- 第33課 學習讚美別人
- 第34課 一種快樂的經驗
- 第35課 解決煩惱的秘方
- 第36課 今日的哲學

第四章 人際關係

141

- 第37課 從誠意出發
- 第38課 按對方的興趣找話題
- 第39課 爲別人的顏面著想
- 第40課 讓對方產生興趣
- 第41課 對別人的想法施予同情
- 第42課 給別人一個表現機會
- 第43課 美滿和樂之路
- 第44課 展現深具魅力的特質
- 第45課 站在對方立場
- 第46課 抓住對方的心
- 第47課 肯定別人
- 第48課 相敬如賓

第五章 說話技巧

179

- 第49課 自信就是動力
- 第50課 贏得聽者的關心
- 第51課 生動活潑的談話方式
- 第52課 習慣便能成功
- 第53課 真正的推銷術
- 第54課 善用時間，充分練習
- 第55課 先想想自己
- 第56課 充滿內涵的談話內容
- 第57課 都是「喋喋不休」闖的禍
- 第58課 吸引人的成功演講
- 第59課 無用而令人心碎——批評
- 第60課 信心、練習、冒險

第六章 工作動力

219

- 第61課 把過去拋開
- 第62課 接受事實的雅量
- 第63課 訓練你的觀察力
- 第64課 跟煩惱說再見
- 第65課 無憂亦無懼
- 第66課 揮去瑣事的牽絆
- 第67課 保持平常心
- 第68課 放開心胸
- 第69課 記憶之門
- 第70課 表現自己
- 第71課 把握現在
- 第72課 給他一個挑戰

《附錄一》 保持忙碌的生活

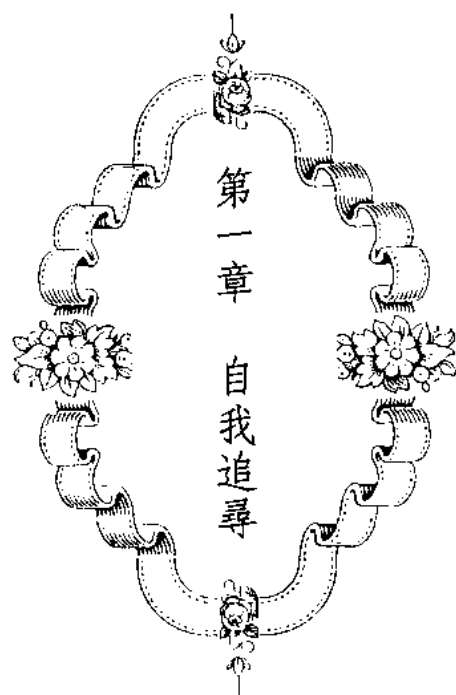
259

《附錄二》 享受愛的人生

263

《附錄三》 生活問卷

271



第1課

找回自己的天空

記得有一位艾太太曾寫信給我，信上是這麼說的：「當我小時候，非常的敏感和害羞，那時我的體重遠遠超過正常標準，加上圓圓的臉頰，看起來更顯得笨拙。我的母親是一位思想古板且保守的舊時代女性，她認為把自己打扮得漂漂亮亮的，是一件非常愚蠢的事情。她經常告訴我，衣服要穿的寬鬆一點才像樣，而從小我的穿著就是寬寬大大的，毫無美感。我從來沒有參加過派對，也沒有自己的娛樂，當我在學校的時候，我從來不加入同學們的遊戲中，更別提體育活動了。那時候我就發覺自己的害羞幾乎是一種病態，大家都用異樣的眼光來看我，很顯然地，我已經不受大家的歡迎。長大成人後，嫁給我幾歲的丈夫，但是結婚並沒有改變我。」

「我的婆家是一個以嚴格出名的家族，他們認為理所當然的事，我卻從來沒有經歷過，爲了能和他們打成一片，盡我所能的去改變我自己，想成爲一個像他們一樣的人。可是，我卻無法達成心願，每當他們想要幫助我脫離生活陰影時，卻往往使我內心的枷鎖更爲緊縮。從此，我的性情變得非常緊張與暴躁，不再和朋友接觸。」

「我的情況愈來愈糟，甚至連聽到門鈴都會害怕，我自覺已無藥可救了。但是，我又害怕我的丈夫知道我的隱痛，所以，每當我們一起出現在公共場合時，我刻意表現出我是多麼的樂於與人相處，我卻常常因為表現過度而適得其反。我的日子愈來愈難過，我的內心產生一種強烈的感覺，就是不想再在這個世界多待一分鐘，自殺的念頭也出現在我的腦海中。」那麼到底是什麼事情，改變了她呢？只因爲她突然開竅了。她在信中繼續寫到：「只是被指點了一下，就改變了我的一生。有一天，婆婆和我談到她教育孩子的方式，她對孩子說，不論遭遇什麼事情都要『堅持自我』……『堅持自我』……它到底是什麼？這個意念在我腦海中盤旋著，突然間我醒悟到，這些年來，就是因爲一直在想成爲一個不是自己的人，才使我陷入痛苦的深淵。第二天我就整個改變過來了，我開始有了自我的生活，我試著去瞭解自己到底是怎樣的人，以及自己的優點。我費了一番心思在服裝配色與樣式上，把『自我』給穿出來，我張開雙手走向人群，還加入一個小規模的表演社團。當他們第一次安排我演出時，我在台上手腳不聽使喚，內心慌亂得不知所措。但是，就從每一次的演出中，磨練出我的勇氣，經過一段相當長的時間，我終於嘗到連做夢都想不到的快樂滋味。當我有了自己的孩子後，我就將我親身體驗中所獲得的啓示，用來教育他們。」

詹姆斯·高登博士曾經說過：「樂於去做一個『我』，自古以來就一直是人所必須克服的問題，而一心想成爲另一個『非我』的渴望，卻往往是在精神緊張、意志複雜的情況下所