

卡耐基 经典著作 权威版本
《快乐的人生》与《美好的人生》全译本

赢在心态

好心态 开创美好新人生

Dale Carnegie



*How to stop worrying
and start living*

[美] 戴尔·卡耐基 著

海潮出版社

卡耐基 经典著作
《快乐的人生》与

译本

赢在心态

*HOW to stop worrying
and start living*

好心态开创美好新人生

[美] 戴尔·卡耐基 著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在心态/于利华编译. —北京: 海潮出版社, 2004

ISBN 7-80151-857-8

I. 赢… II. 于… III. 成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028478 号

● **赢在心态**

编 译/于利华

责任编辑/魏秀芳 尹 林

经 销/新华书店

开 本/880×1230 毫米 1/32 印张/8 字数/220 千字

印 刷/华北石油廊坊华星印刷厂

版 次/2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

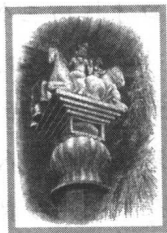
书 号/ISBN 7-80151-857-8/C·152

印 数/10000 册

定 价/23.80 元

海潮出版社 北京西三环中路 19 号 邮编 100841

发行部: 电话 (010) 66969738 传真: (010) 66969749



《赢在心态》 出版前言

于利华 编译

戴尔·卡耐基是世界公认的 20 世纪最伟大的成功学导师，畅销全球的《时代》杂志曾经给予他极高的评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

卡耐基从一个平凡的乡村小子到举世闻名的成功大师，其本身就是一个成功的典范。他毕业于密苏里州的艺术大学，曾当过教师、推销员、肉品公司职员等。这些不同的工作经历使他积累了丰富的生活经验。他不断地观察总结，慢慢形成了后来被誉为全人类生活智慧的哲学思想。他在 YMCA 任辩论课程讲师时，因讲课出色而成名，后来被著名的西屋公司和纽约电话公司聘请为顾问，一步一步地获得了人生的成功。

卡耐基一生中撰写了《人性的弱点》、《人性的优点》、《快乐的人生》、《美好的人生》、《演讲的艺术》、《语言的突破》、《伟大的人物》共七部著作。这些作品的销量仅次于《圣经》，在全世界已销售了 2000 万册，被誉为世界上最伟大的畅销书。这些作品从人际关系的人性因素、个人生活的心态问题和社会交往的

口才技巧三个角度，帮助人们走向成功之路。

《赢在心态》是卡耐基最伟大的著作《快乐的人生》和《美好的人生》的全译本。卡耐基发现：忧虑带给现代人巨大的心理压力，使人生变得灰暗和沮丧；而人们忧虑的事情事实上发生的机率很低很低。换句话说，人们因为担心几乎不可能发生的事情而让自己成天生活在不快乐当中。卡耐基在本书中告诉了人们心理压力的真正来源，提出了“好心态”是摆脱忧虑开创幸福美好生活的关键。

在我国出版的卡耐基著作所有译本中，都是由专业的翻译人士翻译。虽然在英语水平无可挑剔，但他们却缺乏对卡耐基的著作思想、生平等进行全方位的研究，他们并没有真正的理解卡耐基及其著作，只是翻译了卡耐基的文字，而没有翻译出卡耐基著作的精神。

有鉴于此，我们邀请了北京、上海两地卡耐基学校的教育专家，重新翻译了《快乐的人生》与《美好的人生》，形成全新译本——《赢在心态》。这些专家经过多年的研究与教学实践，已经透彻地理解了卡耐基著作思想，并与中国的实际情况有效结合，形成了有中国特色的卡耐基教育理论。

因此，我们可以毫不谦虚地说，这本书是目前为止最权威的中文译本。书中的语言简单明了，并且结合生动具体的事例，增强了它的可读性和趣味性，一定能够帮助读者从中掌握卡耐基成功学的精华。



《赢在心态》 原著作者序

〔美〕戴尔·卡耐基

生活中每个人都要面对痛苦、失败、挫折，这些往往令很多人灰心丧气的经历其实是人生中最难得的财富。当你拥有了这些财富，就不能白白浪费掉，更不能逃避。诗人惠特曼写道：

要像树和动物一样，去面对黑暗，
暴风雨、饥饿、愚弄、意外和挫折。

我们从来没有看到哪一条母牛因为草地缺水干枯、天气太冷，或者是哪条公牛追上了别的母牛而大为发火。动物却能很平静地面对夜晚、暴风雨和饥饿，所以它们从来不会精神崩溃或者是患胃溃疡，它们也从来不会发疯。

坚强的布斯·塔金顿总是说：“人生带给我的任何事情，我都能接受，只除了一样，就是瞎眼。那是我永远也没有办法忍受的。”然而，在他60多岁的时候，有一天他低头看地毯，色彩全是模糊的，他无法看清楚地毯的花纹。他去找一个眼科专家，

知道了那不幸的事实：他患白内障，视力在减退，有一只眼睛几乎全瞎了，另一只眼睛离瞎也为期不远了，他最怕的事情终于发生了。塔金顿对这种“所有灾难里最可怕的”有什么反应呢？他是不是觉得这下完了呢？没有，他自己也没有想到他还非常开心，甚至于还能善用他的幽默感。

当塔金顿完全失明后，他说：“我发现我能承受失明，即使是我五种感官全都丧失了它们功能，我还能够继续生活在我的思想里——在思想里看，在思想里生活。”

塔金顿为了恢复视力，在一年之内接受了12次手术，他没有害怕呢？他知道他没有办法逃避，唯一能减轻他痛苦的办法就是爽快地去接受它，他尽力让自己去想他是多么的幸运。“多么好啊，”他说，“现在科学已经如此进步，能够为人的眼睛这么纤细的东西动手术了。”

在我多年的演讲与培训生活中，我注意到了一个非常重要的问题，即人们是否生活得快乐美好，并不取决于他们在事业上获得多大的成功，也不取决于他们拥有多少财富，而完全取决于他们的心态。快乐的穷汉和满面愁容的老板在生活中比比皆是。

心态不仅是生活快乐、美好的关键，良好的心态也可以让处于困境的失落者度过难关，让走在正确道路上的人加快成功的脚步。在我们的培训班就有这样的例子——有一位拥有了14名员工的老板，参加了培训课程。多年以来，他不加限制、毫无顾忌地批评、训斥他的员工。他永远对现状不满足，觉得到处都是问题和错误。在培训课中学习了这本书后，他果断地改变了他对人生的心态。他的公司，很快就出现一种忠诚、热

情、团结的精神，公司的业绩在原来的基础上有了很大提高。

他在培训课的一次讲演中，高兴地说：“以前我在公司中巡察，没有人主动向我打招呼，我的那些员工们一见到我来了，马上就避开了。可是现在他们都成了我的朋友，甚至于连门卫都叫我名字向我打招呼！”现在，这位老板获得了比以前更多的收益，更重要的是：他在工作中和家庭生活中获得了更多的快乐。

看，就这么简单，只要有一个积极乐观的心态，一切都不是问题。

读完这本书后，你应该记得以下的原则：

有了快乐的思想 and 行为，你就能感到快乐。

记远不要去试图报复我们的仇人，否则我们会深深地伤害自己。

不要因为别人忘恩负义而不快乐，要认识到这不过是一件十分自然的事。

算算你的得意事，而不要过多在意自己的烦恼。

不要模仿别人，让我们找回自己，保持本色。

这是一本行动的书！

Date Garney

目 录

快乐的人生



第 1 章 培养快乐的心理 (3)

心态决定了你的人生 / 4

报复的代价太高了 / 15

多想自己的得意事 / 23

寻找自我,保持本色 / 30

胜利是人生最大的快乐 / 37

第 2 章 不为别人的批评而烦恼 (45)

从来没有人会踢一只死狗 / 46

不要被批评伤害 / 50

接受无可避免的事实 / 54

第 3 章 常保青春活力与心态 (63)

保持每日多清醒一小时 / 64

你为什么会产生疲劳 / 69

好 心 态 开 创 美 好 新 人 生

全面放松自己身体的好方法 /74

养成良好的工作习惯 /76

寻找工作中的乐趣 /78

不再为失眠而忧虑 /87

第4章 支配你的工作和金钱 (93)

你生命中的重要决定 /94

70%的烦恼都与金钱有关 /102

第5章 我怎样才能快乐 (113)

99%的烦恼其实不会发生 /114

如何消除自卑 /117

熬得过昨天,就过得了今天 /120

我几乎没有明天 /122

运动消除烦恼 /124

世上第一愚人 /125

我听到了一个声音 /127

警长找上我家门 /129

请保佑我不进孤儿院 /132

洗碗的心得 /134

时间能解决很多问题 /136

我逃过了鬼门关 /138

我克服了胃溃疡 /140

活出生活的意义 /142

美好的人生



第1章 好心态好生活 (151)

良好的态度是心理润滑剂 /152

满足与快乐的心态 /155

善于自我克制 /164

第2章 如何纠正别人的错误 (167)

批评之前先真诚地赞美对方 /168

批评的艺术 /174

没人喜欢被指使 /178

让别人保住面子 /180

赞扬的魔力 /184

别将自己的意见强加于人 /188

善于从他人角度考虑问题 /190

“高帽子”的妙用 /193

让对方开口说“是” /197

让错误看起来容易克服 /202

拿破仑的成功秘诀 /204

第3章 家庭生活更快乐的原则 (207)

婚姻为什么出问题 / 208

家庭是幸福的摇篮 / 210

不要为婚姻挖掘坟墓 / 222

批评使婚姻灭亡 / 228

女人最重视的事情 / 230

如要幸福,注意礼貌 / 233

真诚地欣赏对方 / 236

不要做“婚姻的文盲” / 239

How to stop worrying and start living

快乐的人生

《快乐的人生》是卡耐基最畅销的著作之一——《人性的优点》的续集。《人性的优点》主要侧重于告诉人们克服忧虑的一些基本原则，而《快乐的人生》则更多是指导人们如何获得快乐。在本书中，卡耐基着重阐明了这样一个观点：消除错误的思想和行为，在心灵中注入快乐，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要。



第1章

培养快乐的心里

爱 你 的 仇 人 ， 善 待 恨 你 的 人



心态决定了你的人生

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何，因为，生活是由思想造成的。

几年以前，我参加一个广播节目，他们要找出“你所学到的最重要的一课是什么？”

这很简单，我所学到的最重要的一课是：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，因为每个人的特性，都是由思想造成的。我们的命运，完全决定于我们的心理状态。爱默生说：“一个人就是他整天所想的那些……他怎可能是别种样子呢？”

我现在很确切地知道，你我所必须面对的最大问题——事实上，几乎可以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·阿理流士，把这些总结成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

不错，如果我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们总有不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。诺曼·文生·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

我这么说是不是暗示，对于所有的困难，我们都应该用习惯性的乐天态度去看呢？不是的。生命不会这么单纯。不过我却鼓励大家要趋向正面的态度，而不要采取反面的态度。换句话说，我们必须关注我们的问题，但是不能忧虑。关注和忧虑之间的分别是什么呢？让我再说明白一点。每一次我要通过交通拥挤的纽约市街时，我就会很关注我正在做的这件事——可是并不会忧虑。关注的意思就是要了解问题在哪里，然后很镇定地采取各种步骤去加以解决，而忧虑却是发疯似的打着小圈子。

在衣襟上插花的汤马斯

一个人可以关注一些很严重的问题，同时在衣襟上插着花昂首阔步。我曾看过罗维尔·汤马斯这样做。有一次我协助罗维尔·汤马斯主演一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。他和几名助手在好几处战事前线拍摄了战争的镜头，而其中最好的是：用影片记录了劳伦斯和他那支多彩多姿的阿拉伯军队，也记录了艾伦贝征服圣地的经过。他那个穿插在电影中的演讲——《巴勒斯坦的艾伦贝与阿拉伯的劳伦斯》，在伦敦乃至全世界都产生很大的轰动。伦敦的歌剧季因此延后了六个礼拜，让他在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事，并放映他的影片。他在伦敦获得巨大成功之后，又很成功地游历了好几个国家，然后花了两年的时间，准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录影片。不幸的是，经过一连串令人难以相信的霉运后，不可能的事情发生了——他发现自己破产了。当时，我正好和他在一起。我还记得，那时候我们不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。要不是一位苏格兰人，也是一位知名的作家——詹姆士·麦克贝借给汤马斯钱的话，我们甚至连那点菲薄的食物也吃不到。下面就是这个故事的要点：当罗维