

<<快乐的人生>>

图书基本信息

书名：<<快乐的人生>>

13位ISBN编号：9787506481649

10位ISBN编号：7506481642

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：卡耐基

页数：218

译者：刘洋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<快乐的人生>>

### 内容概要

《快乐的人生》是卡耐基最具代表性的作品之一，最初与《人性的优点》是一《快乐的人生》，后来卡耐基机构将其一分为二。全书向读者介绍了如何培养平安快乐的心理、如何免受批评的忧虑、如何把握工作和金钱，最后介绍了大量克服忧虑、快乐生活的真实故事。

《快乐的人生》是卡耐基最经典的励志作品之一。只要不断研读《快乐的人生》，相信您也可以发掘自己的无穷潜力，创造辉煌的人生。

## <<快乐的人生>>

### 作者简介

戴尔·卡耐基，世界著名成功励志大师，美国“成人教育之父”。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的向往，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。卡耐基成人教育课堂上讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生目标，过上了快乐的生活。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏商界巨擘、军政要员，甚至包括几位美国总统。卡耐基在实践基础上撰写而成的著作，是人类历史上最畅销的成功励志经典。他的主要代表作有《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《演讲与口才》等。这些书出版后，立即风靡全世界，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

## <<快乐的人生>>

### 书籍目录

- 第一篇 如何战胜忧虑
  - 第1章 活在“完全独立的今天
  - 第2章 消除思想上的忧虑
  - 第3章 不要为小事而垂头丧气
  - 第4章 不要担心不可能发生的事情
  - 第5章 接受不可避免的事实
  - 第6章 让忧虑“到此为止
  - 第7章 不要锯木屑
- 第二篇 培养平安快乐的心境
  - 第1章 态度可以改变你的生活
  - 第2章 不要想着报复别人
  - 第3章 对人施恩勿望回报
  - 第4章 多想想你已经得到的恩惠
  - 第5章 保持自我本色
  - 第6章 培养积极的心态
  - 第7章 多替他人着想
- 第三篇 免受批评的忧虑
  - 第1章 将别人的嫉妒当做对你的恭维
  - 第2章 不让批评之箭伤害你
  - 第3章 学会自我批评
- 第四篇 处理好工作和金钱的问题
  - 第1章 找到自己喜欢的工作
  - 第2章 处理金钱的烦恼
  - 第3章 正确处理夫妻间的职业冲突
    - 一、和丈夫一起尝试新的机会
    - 二、不要阻挠丈夫的兴趣
    - 三、鼓励丈夫快乐地工作
    - 四、成功的真正意义
  - 第4章 做一个理财高手
- 第五篇 克服忧虑快乐生活的真实故事
- 困扰我的6大烦恼
- .....
- 后记

## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：林肯果然去见了史丹顿。

史丹顿让他了解那项命令为何错误，于是林肯收回了成命。

只要是以知识为根据并带有建设性的诚恳批评，林肯都欢迎。

你和我也应该欢迎这类批评，因为我们所做的事连3/4的正确率都达不到，而这是罗斯福所希望的，他那时候正入主白宫。

爱因斯坦是当今世界最著名的思想家，他也承认他的结论99%是错的。

罗切冯卡说：“我们敌人的意见，比我们自己的意见更接近事实。

”有很多次我都知道这话是对的，可是每当有人开始批评我的时候，只要稍不注意，我马上就会本能地辩护——甚至还不知道别人要批评我什么。

每当我这样做的时候，我就会后悔。

我们都不喜欢被人批评，而是希望听到赞美，也不管这种批评和赞美是否公正。

我们不是逻辑生物，而是感情动物。

我们的逻辑就像一艘独木小舟，在深不可测的情感海洋中飘荡。

我曾在前面几章介绍过当你受到不公正的批评时该怎么办，下面是另一个办法：当你因为受到不公正的批评而生气时，先停下来说：“等等……我离完美还差很远呢。

如果爱因斯坦承认他99%的时候都是错的，那我至少有80%是错的。

也许我受到这样的批评是应当的。

如果确实如此，我应该感谢别人，并想办法从中受益。

”查尔斯·卢克曼是培素登公司的总裁，他每年赞助100万美元给鲍勃·霍伯的节目。

他从来不看那些称赞这个节目的信件，而是看那些批评的信件。

他知道自己可以从中学到许多东西。

福特公司也希望找出他们在管理和业务方面的缺点，于是公司最近对全体员工做了一次意见调查，请他们来批评公司。

我认识一个以前推销肥皂的人，他甚至常常请人批评他。

他刚开始为柯盖公司推销肥皂时，订单非常少。

他担心会失去工作。

他知道他的肥皂和价格都没有问题，所以他想问题一定出在他身上。

因此，每次他没有做成业务的时候，就在街上散步，希望弄清楚问题出在哪里：是不是他说话太含糊？

他缺乏热情？

有时他会回去找客户说：“我这次回来不是向你推销肥皂，是想得到你的建议和批评。

## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

## 后记

一、卡耐基：最伟大的成功学导师 戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学导师，美国成人教育之父。

他运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世及智力开发于一体的成人教育方式。

卡耐基成人教育机构和它的分支机构多达几千个，遍及世界各地。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏明星巨商、各界领袖、军政要员、内阁成员，甚至还有几位美国总统。

卡耐基的教育影响了几代人，千千万万的人从中获益匪浅。

卡耐基并没有解决宇宙中深奥的秘密，但他从生活常理中提炼出来的处世哲理，却使得千百万人从中受益。

这些哲理在帮助人们学习如何为人处世，帮助人们如何获得自尊自重、获得勇气和信心以及帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点，从而获得事业的成功和人生的快乐方面，比同时代的其他哲学家都更有用，也更伟大——而这正是人类最需要的。

卡耐基成人教育课程的基本哲理，就是通过培养学员的自信心，使他们能够成为更加成功的人，过上更丰富、更满足的生活。

这一哲理的成功，可以从成千上万名毕业学员写来的信中得到证明。

写这些信的学员有工厂工人、家庭主妇、政界人士、公司负责人、教师及传教士，他们的职业遍及各行各业。

加拿大安大略省一位钢铁工人贝瑞·卢克生在信中说：“我以前非常看不起自己的工作，别人问我做什么工作，我都羞于启齿。

我讨厌去上班，上班的时间一到，我就浑身不自在，甚至会肚子痛。

我莫名其妙向太太发脾气。

生活真是一团糟，我难过极了。

在接受卡耐基课程的那几个星期，我开始觉得好过多了。

有一天晚上，我在班上发表有关人际关系的演讲并获了奖，证明我的努力没有白费。

如果我在班上能够和那些不太相识的人沟通，那么我就可以和任何地方的任何人沟通了。

这个转变使我得到了自信。

现在，我每隔一段时间就会专门抽出一天来，培养在工作以及家中的新乐趣。

我满怀信心地一次解决一个问题，对成功充满了信心。

”很多公司还把他们的职员送来接受卡耐基训练，或者干脆请卡耐基机构为他们公司开设课程，直接训练他们的职员。

这些知名公司包括美国假日旅馆、强生公司、马克卡片公司、比宝德煤矿公司、比契飞机公司、麦当劳公司以及通用汽车公司……著名的“石油大王”洛克菲勒也曾因为忧虑而濒临死亡，但在接受卡耐基的课程之后，他征服了忧虑，得到了快乐，获得了健康，又多活了半个世纪。

为了上卡耐基机构的课，许多学员不惜赶很远的路。

澳洲一个班的18名学员，共同包租了一辆公共汽车，每天赶到80英里外的城里去上课。

加拿大的马柏格先生甚至从家里坐飞机飞越525英里到温尼柏格去上课，下课后再飞回家，14个星期内他没有缺一堂课，共计飞行了14700多英里。

二、卡耐基的成功人生 卡耐基是一个朴实的农家子弟，他的童年和其他美国中西部农村的男孩子并没有什么不同，他帮父母手杂活、挤牛奶，即使贫穷也不以为意。

一这或许是因为他根本不觉得自己家里很贫穷。

在那个没有农业机械的年代，他和父亲同样做着那些繁重的体力活，而一年的辛劳却可能因为一场水灾而付诸东流，或者被骄阳晒枯了，或者喂了蝗虫。

卡耐基眼见父亲因为这些永无终止的操劳而备受折磨，发誓绝不拿自己的一生来和天气及收成赌博。

如果说卡耐基的童年和其他农村男孩子有什么不同的话，那主要是受到他母亲的强烈影响。

## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

她是一名虔诚的教徒，在嫁给卡耐基的父亲之前曾当过教昂。她鼓励卡耐基接受教育，她的梦想是让儿子将来当一名传教士或教师。

卡耐基高中毕业后，进八密苏里州燃立师范学院。

他获得了全额奖学金，同时还做各种工作以赚取一些零用钱。

此时，他的目标是得到学位和教员资格证书，好在家乡的学校教书。

但是，卡耐基毕业后并没有去教书。

他前往国际函授学校总部所在地丹佛市，为该校做推销员，薪水是一天2美元，这笔佣金可以支付他的房租和膳食，此外还有推销的提成。

尽管卡耐基尽了最大的努力，但是并非太成功，于是又改而推销肉类产品。

为了找到这种工作，他一路上免费为一个牧场主人的马匹喂水、喂食，搭这人的便车来到了奥马哈市，当上了推销员，周薪为17.31美元，比他父亲一年的收入还要高。

虽然卡耐基的推销干得很成功，成绩由他那个区域内的第25名跃升为第1名，但他拒绝升任经理，而是带着积攒下来的钱来到纽约，当了一名演员。

作为演员，卡耐基唯一的演出是在话剧《马戏团的包莉》。

中担任一个角色。

在这出话剧旅行演出一年之后卡耐基断定自己干戏剧这行没有前途，于是他又改回推销本行，为一家汽车公司推销汽车和卡车。

但是，他并不喜欢这份工作，只想抽时间完成年轻时期的写作心愿。

他开始下定决心，利用白天的时间写书，晚上去夜校教课以赚取生活费，直到他能够出售自己写的书。

在遭到当地一府大学的几次拒绝之后，卡耐基找到青年基督教协会，和对方商谈开设“当众演讲”课程的事。

但由于对方以前也曾举办过这样的课程而且并不是很成功，在卡耐基的软磨硬泡之下，对方总算答应让他开设“当众演讲”课程。

从此，卡耐基开始了为艺奋斗一生的成人教育事业。

卡耐基于1955年11月1日去世，只差几个星期67岁。

追悼会在森林山举行，被葬在密苏里州他父母亲的附近。

1955年11月3日，华盛顿一家报纸刊载了下面这段文字：“那些愤世嫉俗的人过去常常揣测，如果每个人都接受弗已遵照卡耐基的话语去做，那将会成什么局面？卡耐基先生在星期二去世了，他从来不屑于这些世故者的风凉话。

他知道自己所做的是而且做得极好。

他在自己的书中和课程上，努力教导一般人克服无能的感觉——学会如何讲话、如何为人处世。

“千百万人受到他的影响，他的这些哲理如文明一样古老，如‘十诫’一般简明，但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就极有帮助。

” 三、卡耐基的成人教育课程 卡耐基的当众演讲课程，不仅包括了演讲的历史，还有演讲的原理知识。

除此之外，他还发明了一种独特而非常有效的教学方式。

当他第一次为学员上课时，就直接点名让学员谈他们自己，向大家讲述他们日常生活中发生的事。

当一个学员说完以后，另一个学员接着站起来说，然后再让其他学员起来说。

这样，直到班上每个学员都发表过简短的谈话。

卡耐基后来说：“在不知道究竟该怎么办”的情况下，我误打误撞，找到了帮助学员克服恐惧的最佳方法。

” 从此以后，卡耐基这种鼓励所有学员共同参与的教学方法，成为激发学员兴趣和确保学员出勤的最有效方法。

虽然这种方法在当时尚无先例，也没有什么方法可以评定他这套方法的效果，但它确实奏效了并且已经在全世界教出了许多更会说话且更有信心的人。

在卡耐基早期的授课中，有一件事充分证明了让学员共同参与要比教师独自讲课更有价值。

## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

当时，他班上有一位退休的海军将领，他似乎不能够在他的谈话中、注入活力和引起人兴趣的东西。

“我该怎么办？”卡耐基问自己，“最好能深入他的内心并且把他从自我封闭中拉出来。

”他班上碰巧有一个长头发、满口狂语的极端主义分子。

在上第二堂课之前，卡耐基悄悄地把这个青年叫来，要他做些事来激怒一下这位不善言谈的将军，这位青年同意了。

这个青年的表演，比卡耐基所期望的还要有激情。

他眼露狂热、头发散乱地冲到教室前面，痛斥美国政府，还号召班上的人行动起来，去华盛顿游行示威。

老将军听了他的话之后，忘记了恐惧，走到教室前面来，开始用充满深厚感情的声音讲话，表达了他对自己国家的热爱而根本不觉得自己是在发表演讲。

他话语之中的活力和热情，完全是他信仰的自然表达。

这正是有一套全新的教学方法的自然酝酿过程——卡耐基和他的学员共同参与，发展出了一套深入别人内心、激发每个人潜能的办法。

从此，卡耐基教授“当众演讲”的声名远扬，他不断接受各种邀请，到各地为人们开设“当众演讲”课。

此后20年间，卡耐基机构发展成为一家全国性机构，一些职业学校首先获准教授卡耐基课程，后来其他大学也纷纷推广卡耐基课程。

从此，卡耐基的原则传播到全美国，并且漂洋过海，传遍了全世界。

四、卡耐基的成功学著作 卡耐基一生勤于著述，写了许多文章发表在报纸杂志上并且开通了自己的无线电广播节目。

他在节目市访问了许多著名人士，介绍他们鲜为人知的事情。

他还写了不少书，其中绝大部分书至今仍然深受人们喜爱。

卡耐基早期的写作都以失败告终，但是他并没有放弃。

卡耐基第一本成功学著作是《人性的光辉：林肯传》，专门介绍美国伟大的林肯总统，使读者能够更进一步、认识真正的林肯。

其他书还有1926年写的誓当众演讲——商业人士实用必修课程》，1931年此书重新修订，以《演讲与口才》为名出版。

他又根据无线电广播节目的内容，写了本著名的作品、《伟大的人物》，在1943年出版。

他最著名的书《人性的弱点》和《人性的优点》分别出版于1936年和1948年。

《人性的弱点》当初并不是刻意为出版销售而写的，它完全是由卡耐基授课实践演变而来。

为了写这本书，卡耐基特意雇了一位受过专业训练的研究人员，花了整整18个月的时间，每天8小时，阅读了好几千本杂志中有关赢得朋友和影响别人的文章。

卡耐基还阅读了各个时代伟大人物的传记，寻找这些人为人处世的秘诀，据说仅老罗斯福的传记他就看了不下20本。

卡耐基最初只是打算把他研究出来的经验和学员在班上提出来的原则糅合在一起，印出来作教材使用，而不是公开出版给社会大众。

不久，一个名叫里昂圣吉安的学员去西蒙—舒斯特出版公司任职，他认为卡耐基的课程和教材实在是太好了，就说服卡耐基把教材交给西蒙—舒斯特公司出版。

（当此书后来再版时，被分成《人性的弱点》和《美好的人生》两本书）。

《人性的弱点》这本书刚问世，销量就迅速增加，很快就达到了一天销售5000册的成绩，而且继续以这种速度销售了两年。

卡耐基机构的毕业学员买来送给自己的朋友和亲戚；一些公司则买几百本发给它们的职员；许多父母买来送给在学校读书的子女，老板买来送给他的职员，甚至从政的人也大量买来送给选民们。

有些国会议员把这本书赠送给选区内的每个高中毕业生，作为他们过更幸福、更成功的生活的指导。这本书就这样创造了新的销售纪录，不到一年就卖出了50多万册，创下了当时非小说类图书的新纪录。



## &lt;&lt;快乐的人生&gt;&gt;

时至今，在教导人们追求自我进步和获得成功的书籍中，这本书仍然是必读的。

《人性的弱点》使得卡耐基的名声传遍了全世界，每个国家的人都知道这本书和卡耐基的名字，而且很快被译成36、种文字。

在出版了几十年之后，这本书在全球已经销售了近亿册。

《人性的优点》问世于1948年。

卡耐基认为，忧虑是人类面临的最大问题之一。

在他的成人教育班上，无论是高级主管、推销员、工程师和会计师，还是家庭主妇，都有各种不同的问题和苦恼，他们都需要学会如何有效地克服忧虑。

在翻遍了公共图书馆之后。

卡耐基只找到22本关于忧虑的书，而且没有一本可以作为教材使用，于是他决定自己写一本书。

为此，卡耐基阅读了许多著名人物的传记，分析了他们是如何克服忧虑、解决困难的。

他又向几十位成功人士请教他们克服忧虑的办法并整理出一套有效地克服忧虑的原则，然后让学员们在实际生活中应用，使这些原则不断充实和完善，最后终于完成了《人性的优点》这本书。

在此基础上，卡耐基又完成了《快乐的人生》的写作。

《人性的优点》出版后，也立即像《人性的弱点》一样成为畅销书。

它和《人性的弱点》、《演讲与口才》共同成为卡耐基成人教育的三大主要教材。

卡耐基根据自己的成久教育实践而写成的《人性的弱点》、《人性的优点》、《演讲与口才》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《人性的光辉：林肯传》、《伟大的火物》七本书，共同构成了卡耐基为人处世、通向成功之路的成功学体系。

这些书出版之后，不仅成为卡耐基教育机构的指定教科书，对于社会上的读者来说，也是极富启迪意义的优秀读物。

现在世界各国几乎都有卡耐基作品的翻译本；其中《人性的弱点》、《人性的优点》和《演讲与口才》等著作，甚至成为继《圣经》之后人类出版史上的第二大畅销书。

卡耐基通过他富有成效的成人教育思想，而被誉为美国“成人教育之父”。

在他的指导和帮助下，千千万万的人走向了成功之路。

本书得以出版，要真诚感谢这套卡耐基作品的集体协作的成员，他们是：曹爱云、陈理御、程凤、程萍、杜鹏、杜思民、冯有才、郭莉、郝静、何玉r环、黄炜、黄凌峰、贾茹、李旭、李勇、李海平、李洪武、李菊丹、李丽枫、李美丹、李新芬、廖虹、刘芳、刘林刘强、刘海英、刘建辉、刘建平参加了本书的文字校对整理工作。

我们衷心希望这本书的出版，能帮助您早日走向成功的人生。

## <<快乐的人生>>

### 媒体关注与评论

由卡耐基开创并倡导的个人成功学,已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯。

通过他的传播和教导,使无数人明白了积极心态的意义,并由此改变了他们的命运。

卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校,其真正价值是:他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

——约翰·肯尼迪(美国第35任总统)卡耐基作品的唯一目的就是帮助你解决你所面临的最大问题:如何在日常生活、商务活动与社会交往中与人打交道,并有效地影响他人;如何克服忧虑,创造幸福美好的人生。

当你解决这些问题之后,其他问题也就迎刃而解了。

——拿破仑·希尔(成功学专家、畅销书作者)成功其实如此简单,只要遵循卡耐基先生这些简单适用的人际标准,你就能获得成功。

——马克·维克多·汉森(《心灵鸡汤》作者)戴尔·卡耐基先生通过他的演讲和作品,教给人们一些处世的基本原则和生存之道,这是我们每个人都应该学习的人生必修课。

——博恩·崔西(美国著名成功学家、畅销书作者)在人类出版史上,没有哪本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心;也唯有卡耐基的书,才能在他辞世半个世纪后,还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》卡耐基快乐的人生由卡耐基开创并倡导的个人成功学,已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯。

通过他的传播和教导,使无数人明白了积极心态的意义,并由此改变了他们的命运。

卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校,其真正价值是:他把个人成功的技巧传授给了每一个想出人头地的年轻人。

——约翰·肯尼迪(美国第35任总统)

<<快乐的人生>>

编辑推荐

<<快乐的人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>