

<<快乐学>>

图书基本信息

书名：<<快乐学>>

13位ISBN编号：9787500842996

10位ISBN编号：7500842996

出版时间：2009-3

出版时间：中国工人出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：232

译者：许岚

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>

## 前言

你是否曾经静下心来，仔细想一想，无论从事什么工作，我们中的大部分人，都会在工作中度过生命的一大半时间？

这就意味着，我们对待工作的态度，直接决定着我们的生活状态：我们的生活，到底是充满了快乐和满足感，还是充满了痛苦、沮丧和疲劳。

本书的宗旨就是让你通过开发自己的潜能，获得日常生活与工作中的最大满足。

在阅读的过程中，正确评估你对生活和他人的态度。

然后，找出你自己的优点，找出你到底有多少天赋和能力是你早已拥有，却不曾意识到的，以及它们能够带给你多少快乐。

本书的内容是卡耐基一系列经典著作的精华。

我们根据作者思想体系的精神，从中选出最重要与最适合你的核心部分。

无论你想要获得更多生活满足感，还是想要拥有平和的心态与明确的目标，或者是想知道自己是否充分地利用了自己所拥有的能量，本书都将帮助你一一实现这些目标。

阅读本书吧，这将是一次充满惊喜的自我发现之旅，也将成为你生命的转折点。

你的身体里蕴藏着巨大的财富，它能够让你的生命焕发光彩。

现在，你唯一需要的，就是让自己激发出正视和使用这些财富的勇气。

## <<快乐学>>

### 内容概要

《快乐学:修炼幸福的21堂课》是一本引导人们发挥潜能，走向快乐与成功的人生之书。

每个人都拥有自我圆满的能力，你的身体里蕴藏着巨大的财富，它能让你的生命焕发光彩。

你惟一需要做的，就是让自己激发出正视和使用这些财富的勇气。

作者在《快乐学:修炼幸福的21堂课》中提供了一整套简单实用的方法，告诉我们：快乐是一种可以培养的习惯，是实现潜力的最佳途径。

有了快乐的加持，不论是顺境还是逆境，你都可以通过积极的作为，拥抱踏实的人生！

快乐是人生的终极目的，也是人们实现成功的必要手段。

如何获得快乐，是一门关乎所有人的生活艺术。

很多人辛苦一辈子，但是却既不快乐，也没能获得足够的名利。

愁苦常常困扰着人们的心灵。

为什么呢？

这背后的秘密在于：你可以选择快乐。

那些以快乐的态度面对人生，懂得在工作与生活中不断获取快乐的人，更容易发掘自己的潜力，也更容易获得命运之神的眷顾。

因为他们更有激情将每件事情做到最好；即便不能从中获利，他们也更容易得到幸福的满足感。

翻开《快乐学:修炼幸福的21堂课》，展开一段充满惊喜的自我发现之旅吧！

人类历史上最畅销的心理自助经典；迷茫和困境中的心灵天书；美国第一心灵导师鲜为人知的快乐心法；学校学不到、人人都需要的生命艺术；国内第一本“快乐学”专书，揭开改变一生的快乐奥秘。

## 作者简介

戴尔·卡耐基（1888-1955），是美国心灵自助和成人教育领域最富盛名的导师，拥有全世界最为广大的读者。

他所开创的思想体系，深刻影响了几代美国人的生命，是“美国梦”积极精神的内核。

卡耐基先生大力提倡人们应该通过对人性的深刻认识，激发出积极和快乐的进取精神，从而发掘自己的最大潜能，改善自己的工作与生活，并最终实现自己的人生价值。

## 书籍目录

序言第一篇：快乐生活七步骤第一课 勇敢做自己——请记住：你在这个世界上是独一无二的第二课 养成良好的工作习惯——四个简单的技巧，帮你预防疲劳和恐惧第三课 远离疲惫，学会放松——大部分的疲劳，是精神上的焦虑和紧张所致第四课 摆脱可怕的厌倦情绪——厌倦感是人生的大敌，也是疲劳、恐惧和怨恨的来源第五课 保持积极乐观的精神——你的潜能价值百万，绝不能因为困难而放弃自己第六课 别为诋毁而担忧——不妨将别人的恶意指责，看成是一种反面的赞扬第七课 别让批评伤害你——只有摆脱批评的干扰，才能自在地生活第二篇：完美交际的五个秘诀第八课 不要指责他人——想要采蜜，就千万不要踢翻蜂箱第九课 不要吝啬你的赞美——人人都渴望被欣赏，这就是与人相处的秘诀第十课 了解他人的需要——影响别人的惟一办法，就是根据别人的需要说话第十一课 真诚地关心他人——随时随地注意别人、关心别人，才能得到真正的朋友第十二课 承认他人的重要性——每个你遇到的人，都在某些方面比你优秀第三篇：怎样赢得朋友第十三课 避免直接攻击别人——简单鲁莽地攻击他人，一定会把事情搞砸第十四课 友善地发表意见——不管什么时候，平等和友善都是通向理智的大道第十五课 找到双方的共同点——苏格拉底的秘密：说“ Yes ”，而不是“ No ”第十六课 让对方主动提出建议——按照客户的要求来办事，这就是最好的合作方式第十七课 唤起他人的良知——人人都喜欢被恳求，只要你能唤起他们的高尚情操第四篇：怎样影响他人第十八课 把批评变成鼓励——用行为表率来改变他人，比较不会招致怨恨第十九课 先谈自己的错误——在批评别人之前，请先给予足够的赞扬第二十课 请教比命令更有效——没有人喜欢被人指手画脚，不妨换种方式表达第二十一课 保存别人的面子——即使在最糟糕的情况下，也不能伤害别人的尊严

## &lt;&lt;快乐学&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇：快乐生活七步骤第一课 勇敢做自己——请记住：你在这个世界上是独一无二的我收到过一封来信，是北卡罗莱纳州芒特艾里的伊迪斯。

阿尔雷德夫人写给我的。

信中说：“少年时代的我敏感并且害羞。

我很胖，更糟糕的是，我的脸庞很大，它使我看上去比实际更胖。

我有个古板的母亲，她认为衣服穿得漂亮很愚蠢。

她总是说：‘宽松舒服，窄小易破’，她也是按照这个标准打扮我的。

我从不参加派对，没有任何娱乐；在学校里，我也从不参加任何室外活动，甚至体育运动。

我的害羞发展到了病态。

我认为自己是个怪人，并且不受大家欢迎。

“长大后，我嫁给了比我年长几岁的丈夫。

但是我依然没有改变。

我的婆家是个温馨并且自信的家庭。

我认为，他们的一切都是我应该具有但却恰恰缺乏的。

于是，我极力让自己看上去和他们一样，但我做不到。

他们每次试图让我走出自己的世界，却让我在自己的壳子里缩得更深。

我变得焦虑和烦躁。

我躲避所有的朋友。

情况非常糟糕，我甚至开始惧怕敲门声！

我是个失败者。

我知道这一点，但却害怕我的丈夫知道。

所以，每当我们出现在公共场合，我都会特意显得快乐，并且过分地装腔作势。

我知道我过分地装腔作势，事后我会因此痛苦好几天。

最终，我变得极其的不快乐，以至于认为对我来说，活着已经没有任何意义。

我开始想到自杀。

”后来发生了什么事情，改变了这个不快乐的女人的生活？

只是偶然的一句话！

“偶然的一句话，”阿尔雷德夫人继续说，“改变了我的生活。

有一次，我婆婆谈起了她是如何教育孩子的，她说：‘不论发生什么，我坚持让他们做自己……’ ‘让他们做自己’，正是这句话起了作用！

一瞬间，我意识到我所有的悲哀，都是因为我一直试图让自己适应我根本不适应的模式。

“我在一夜之间改变了！

我开始做我自己。

我尝试着了解自己的性格，试着去发现我是谁。

我了解到自己的优点。

我尽我所能，学习了服装的色彩和风格，并且用我认为适合的方式打扮自己。

我主动走出去结交朋友，并且加入了一个社团组织，刚开始的时候这个社团的规模很小，当他们把我推向舞台时，我吓呆了。

但是，我的每一次发言，都为自己赢得了勇气。

这个过程很漫长，但是今天，我的快乐远远多于我曾经梦想过的。

在养育我的孩子时，我不断地把我从这段辛酸的往事中得到的教训告诉他们：不论发生什么，坚持做你自己！

”詹姆士。

戈登。

吉尔基博士说，“不愿做自己”这个问题“如历史一样漫长，如生命一样广泛”。

## &lt;&lt;快乐学&gt;&gt;

不愿做自己，这是隐藏在诸多神经和心理疾病背后的根源。

安杰罗。

帕特里在儿童训练方面曾经写过十三本书，发表过上千篇的报刊文章。

他说：“当一个人希望成为与他本身不同的另外一个人时，没有人会比他更痛苦。

”这种渴望变成另外一个人的现象，在好莱坞尤其严重。

好莱坞最著名的导演山姆·伍德说，在训练年轻演员时，最令他头疼的问题就是：让他们做自己。

他们都想成为拉娜·透娜第二，或者克拉克。

盖博第三。

山姆·伍德不断地告诫他们：“公众已经尝过那种味道，他们希望看到不一样的。

”在执导《别了，希普斯先生》和《战地钟声》等影片前，山姆。

伍德曾经花了几年的时间在房地产生意上，培养出自己销售员的品格。

他认为，商业世界的规则同样适用于电影世界。

你不是猴子也不是鸚鵡，而是你自己。

山姆·伍德说：“经验告诉我，最保险的做法，是用最快的速度放弃那些假装别人的人。

”我向时任某石油公司人力主管的保罗。

波尔登询问，在找工作的时候人们常犯的最大错误是什么。

我想他应该知道，因为他曾采访过超过六万的求职者，并写过专著《找到工作的六种方法》。

他是这样回答的：“人们在找工作的时候，所犯的最大错误，就是不做自己。

他们不是卸下伪装、完全坦白，而是极力说一些他们认为你想听到的话。

”但是，这样做没用，因为没有人需要伪君子，就像没有人愿意收到假币一样。

一位电车司机的女儿，不得不在付出更多艰辛之后才学会这一课。

她渴望成为歌手，但是她的脸蛋长得很不幸。

她的嘴太大，还长着外露出来的龅牙。

在新泽西的夜总会第一次公开演唱的时候，她试图把上嘴唇往下拉，遮住她的牙齿。

她极力奉献一场“魅力”演出。

结果呢？

这反而让自己显得很做作。

她一开始就朝着失败开始了。

然而，当晚的夜总会里，有个人听到了这个女孩的歌声。

并且认为她是很有天分的。

“请听我说，”他直言不讳地说，“我一直在看你的演出，并且知道你在极力隐藏什么。

你为自己的牙齿而感到害臊！

”女孩窘迫不安，但是这个人继续说：“那有什么？

有龅牙犯了什么错呢？

不用费劲隐藏它！

张开你的嘴，当观众看到你并不会为此害臊的时候，他们会爱上你。

”他机灵地补充了一句：“另外，你极力遮盖的牙齿，很有可能会给你带来好运。

”这个女孩。

卡丝·戴利，接受了他的建议，她完全忘记了她的牙齿。

从那时起，她的脑子里只有观众。

她张开嘴、热情而投入的演唱使她成为电影和电台的巨星。

后来，她的样子被其他喜剧演员争相模仿。

著名的心理学家威廉。

詹姆斯宣称，普通人仅仅发掘了他身上10%的潜能，他同时指出很多人从未发现过自我。

他是这样写的：“与我们本来的样子相比，我们仅仅只做了一小半。

我们只开发了我们的身体和智力资源中很小的一部分。

从广义上来说，人类远远没有走出自我的束缚。

## &lt;&lt;快乐学&gt;&gt;

他们拥有各种各样的能力，但却习惯性地不去使用它们。

”你我都有这些能力，不用再怀疑，因为我们与众不同。

在这个世界上，你是崭新的。

从人类诞生之初到现在，就从未有过和你完全一样的人；在未来的岁月里，也不会再有人和你完全一样。

遗传学知识使我们明白，你之所以成为你，是由你父亲的23个染色体和你母亲的23个染色体决定的。这46个染色体组合，决定了你将继承的一切。

阿姆拉姆。

沙因费尔德认为，在每一个染色体里，“从少量的基因，到成百上千的基因，在某些情况下，仅仅只需要改变其中的一个基因，就能改变一个人的生命体。

”的确，我们的构成“奇妙而令人担心”。

甚至，即使是在你的父亲和母亲相遇并结合之后，一个与现在完全相同的你的出生机会，仍然也只有三百万亿分之一。

换句话说，如果你有三百万亿个兄弟姐妹，他们可能会与你完全不同。

这是猜测吗？

不，这是科学事实。

如果你想了解更多这方面的知识，可以参考阿姆拉姆·沙因费尔德的作品《你和遗传》。

我能够非常自信地探讨做自己这个话题，因为我自己曾经深刻地体会到这一点。

我非常清楚我在说什么，我曾有过一段辛酸而痛苦的经历。

让我来说明一下吧：当我第一次从密苏里州的乡下来到纽约的时候，我进入美国戏剧艺术学院。

我渴望成为一名演员。

当时，我想到一个自认为是很聪明的办法，并且认为它是通向成功的捷径。

我认为这个办法是那么简单，那么完美，我甚至无法理解为什么那么多雄心勃勃的人没有发现它。

这个办法是这样的：我要学习当时的那些著名演员是如何获得成功的，比如约翰。

德鲁·华特·汉普顿，奥蒂斯·斯金纳。

然后，我可以模仿每个人的优点，让我自己成为所有优点的完美结合体。

多么愚蠢，多么荒唐啊！

我不得不把我生命中整整一年的时间浪费在模仿别人身上，最后，我的脑壳中刺入这样一个道理：我必须做我自己，我无法变成别的任何人。

这个痛苦的经历给我上了深刻的一课。

但是，这件事情至少对我而言还不够。

我太蠢了。

我不得不重新又学习了一遍这个教训。

几年后，我着手写作一本关于公开演讲的书，这方面的书有很多，我希望它可以成为其中最好的一本。

在这本书的写作上，我想到了一个我在表演上曾经想到过的愚蠢办法：我可以“借用”其他作者的观点并且把它们放在一本书里，从而写出我这本包罗万象的书。

于是，我买了很多本关于公共演讲的书，花了一年时间把其中的观点融入我的底稿里。

但是，这件事再次告诉我，我正在做一件蠢事。

我写出的东西，简直就是各家观点的大杂烩，它们是那么的做作和枯燥，没有任何人愿意看一眼。

因此，我把这一年的心血都丢在了废纸篓里，并且重新开始。

这一次，我告诉自己：“你必须做戴尔。

卡耐基，有缺点，也有不足。

你不应该变成任何别的人。

”于是，我放弃了综合他人观点的做法，卷起袖子，做我自己早就应该做的事：我根据自己在做演讲者和演说教师时的经验、观察和判断，写了一本关于公共演讲的教材。

我学会了华特。



罗里爵士学过的那一课，并且希望我能永远记着。

（我不是指那个为了让女王通过，而把自己的外套铺在泥地上的华特·罗里爵士；我指的是1904年作为牛津大学英国文学教授的华特·罗里爵士。

）“我无法写出一部媲美莎士比亚的作品，”他说，“但是我能够写出一部我的作品。”

#### 媒体关注与评论

数以万计的读者受到他的影响，他的哲理像文明一样古老，像圣经一样简明，但是对于人们在这个狂乱的年代里获得快乐和成就却有着极大的帮助。

——美国华盛顿邮报他的教导使无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。

——美国前总统肯尼迪可以这么说，除了自由女神之外，他就是美国精神的不朽象征。

——美国时代周刊

## <<快乐学>>

### 编辑推荐

《快乐学:修炼幸福的21堂课》——美国第一心灵导师鲜为人知的快乐心法，让你快乐幸福一辈子！  
献给想要快乐、并愿意为之奋斗的你！

快乐是人生最好的选择每个人都只有一生，无论是痛苦地过还是快乐地过，都是一辈子。

既然如此，我们何不快乐地度过？

不管上天给了你什么，每个人都可以把重点放在喜悦和快乐上。

因为，快乐是人生的最优解！

快乐并非来自外在环境，更不是由天生的性格所决定。

快乐是一种能力，一种我们必须学习的生存态度，一种人生的最佳指引方向。

它是你在生命的每一刻所做出的选择。

在快速和疏离的现代世界，快乐是最稀缺的资源。

抢先掌握神奇的快乐学分，笑着面对生活，你会得到更多。

#### 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>