

<<快乐的人生>>

图书基本信息

书名：<<快乐的人生>>

13位ISBN编号：9787811206401

10位ISBN编号：7811206404

出版时间：2009-8

出版时间：汕头大学出版社

作者：戴尔·卡内基

页数：236

字数：114000

译者：霍小智

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》为卡内基励志经典丛书之一，人类出版史上的奇迹，20世纪以来最畅销的励志经典，永远不要奢望让世界来适应你，你对了，世界就对了。放下沉重包袱的25条原则，尽享快乐生活的33种办法。

<<快乐的人生>>

作者简介

戴尔·卡内基 (Dale Carnegie , 1888 ~ 1955) 美国现代成人教育之父 , 20世纪最伟大的成功学大师 , 所开创的 “ 人际关系训练班 ” 遍布世界 , 惠众无数 , 陆续出版的成功励志作品系列风靡全球 , 畅销不衰。

<<快乐的人生>>

书籍目录

上卷 放下沉重的包袱 让自己生活在独立的隔舱之中 每天都有一个崭新的生命 学会欣赏窗前的玫瑰 消除忧虑的万能公式 带着棺材去旅行 世界上最便宜的药 深水下的顿悟 无谓的琐事 保险公司的赌博 奇妙的概率 像水一样适应一切容器 做一棵不会被压垮的常青树 挫折是人生的必修课 思想的魔力 快乐就在身边 制定一个快乐计划 怨恨使生活犹如地狱 做超出我们能力之外的大事 活着就是财富 想想自己有多少得意的事情 做个聪明人 做最好的自己 把柠檬做成柠檬水 缺陷会使我们获得意外的收获 没人会踢一只死狗下卷 尽享快乐的生活 让雨水从身边流过 未寄出的信件 像伟人一样宽容 转载次数最多的文章 撩拨起别人的欲望 安德生夫人的信 为自己买张床 创造奇迹的信 富兰克林式的谦恭 把热忱装满口袋 友善的力量 让人欣慰的交流方式 永不消逝的感恩节 微笑的力量 记住别人的名字 让对方觉得自己很重要 避免与他人争论 畅销书里的忠告 不要针锋相对 富兰克林的原则 尽快同意反对你的人 认错的妙用 太阳和风的寓言 豪斯上校的技巧 感情的化学反应 激励他人高尚的动机 给别人留面子 赞美可以使一朵蓓蕾盛开 给人戴“高帽子”的妙用 头衔策略 幸福婚姻问卷 工作是一生的筹码 最甜蜜的一句话

<<快乐的人生>>

章节摘录

上卷 放下沉重的包袱 让自己生活在独立的隔舱之中 1871年的春天，蒙特瑞总医院一个年轻的医科学生正在为如何通过期末考试，毕业以后去哪里，做些什么，靠什么挣钱而苦恼。他无意间翻开一本书，书中的一句话深深地影响了他的命运。

后来，这个年轻的医科学生成长为他那个时代最伟大的医学家。他创建了著名的霍普金斯医学院，被牛津大学医学院聘为讲座教授——这算得上是英国医学界的最高荣誉，英国女王甚至册封他为爵士。

他去世以后，描述他光辉一生的传记作品长达1466页。

这个曾经懵懂的医科学生便是后来大名鼎鼎的威廉·奥萨爵士。那句改变他一生的话来自于历史学家托马斯·卡莱尔：关注今天的现实，不要痴迷于遥远又模糊的风景。

42年后的一个夜晚，威廉·奥萨爵士在开满郁金香的耶鲁大学校园里发表了演讲。他真诚地对学生们说，人们肯定认为像他这样一个曾经执教于4所著名大学的教授与畅销书作家，会有超越常人的天赋，但事实并非如此，认识他的人都知道，他只是个普通人。

奥萨爵士说，他之所以能够取得这些成绩，都是因为他能够在一个“独立的隔舱”里生活。这句话究竟是什么意思呢？

在去耶鲁大学演讲前的几个月，奥萨爵士在一艘横渡大西洋的轮船上看见船长站在驾驶室里指挥，船长按了一个按钮，命令轮船全速前进，几下杂乱的机械碰撞声后，轮船的几个舱门都在一瞬间关闭，变成了一个个完全独立的隔舱。

奥萨爵士接着说道：“其实，每个人的一生都要比那艘轮船奇妙得多，每个人要走的路，也比那艘轮船的航程远得多。

我想给大家的忠告是，学会将自己的人生航程控制在一个‘完全独立的隔舱’里，。

这样，你的航行才会安全。

你至少要走进船舱，检查一下那些舱门是不是完好无损，按下按钮，关闭铁门，将已经死去的过去隔离开，再按下另一个按钮，关上另一扇铁门，将无从知晓的未来也隔离开。

这样，你就真正地处于安全之中了。

愚蠢的人才会为昨天落泪，为明天担忧。

对昨天的忧虑和对明天的烦恼是今天最大的绊脚石，即使最强壮的人也会被它压垮。

如果放弃今天，而为想象中的未来费尽心思、忧愁苦闷，那简直是在折磨自己。

你要做的，只不过是关上舱门，生活在一个完全独立的隔舱里’。

” 奥萨爵士讲这样的话，难道是说我们不需要为明天做好准备吗？

不是的，在演讲中他强调，把全部心智和热情投入到今天的工作中去，就是对明天最好的准备，这也是争取未来的唯一有效的方法。

所以，无论怎样，你都需要为明天做好准备，考虑周全，安排好一切，但千万不要为明天焦躁不安。

在战争期间，军事指挥官必须为将来的战事制订计划，但他绝不能为明天的战事感到焦虑。

“作战时，我会把最好的装备提供给最好的部队，”美国海军上将阿尔斯特·金恩说，“然后把最艰巨的任务交给他们，这就是在作战中我所能做的事。

” “如果一条船沉没了，”阿尔斯特上将接着说，“无法把它打捞起来。

与其后悔昨天的事情，不如抓紧时间去解决明天的问题，何况要是我总为这些事情烦恼的话，我就不能在战争中支撑多久。

” 无论是在战时还是平时时期，积极的心态和消极的心态之间的基本区别就是：用积极的心态考虑事情的原因和结果，能得出符合逻辑的、有建设性意义的决策；相反，消极的心态往往会导致人精神的崩溃。

最近我荣幸地访问了世界上最著名的《纽约时报》的发行人亚瑟·苏兹伯格。

他告诉我，当第二次世界大战的战火蔓延整个欧洲的时候，他感到震惊并对人类的未来感到担忧，这

<<快乐的人生>>

让他几乎无法入睡。

苏兹伯格经常半夜起床，拿着画布和颜料看着镜子想为自己画张自画像。

那时，他对绘画一无所知，但是他还是画着，因为这样能减轻他内心的焦虑。

最后，一首抒情诗歌消除了他的焦虑，让他的内心重新安宁下来的诗句。

这段诗歌后来成为了他生活的座右铭：只看我一步之前，引导我，那仁慈的灯光，是你让安宁常伴我的身边。

我并不想看遥远处的风景，只看距我一步之遥给我带来安宁的灯光。

每天都有一个崭新的生命，1945年4月，因为过度的忧虑，军中服役的泰德·本哲明诺患上了结肠痉挛，这种病非常折磨人，如果战期延长，他很可能会撑不下去。

本哲明诺回忆：当时，我正在第94步兵师任职，长期的劳累让我觉得极度疲惫。

我的工作记录战争中牺牲后被匆匆埋掉的官兵，我把他们的遗物收集起来，然后把这些遗物送到他们的家属或者朋友那里。

我总是担心自己在工作中产生失误，而且，我也时刻在担心着自己的生命，我不知道我还能不能活到战争结束，我期盼着回家，抱抱我那还没见过面的儿子，他已经16个月大了。

我每天都这样担忧着，身心俱疲，整整瘦了30斤，眼看着自己只剩下一把骨头了。

一想到自己可能会惨死在异地，我就极其恐惧，像小孩子似的一边哭一边发抖。

在德军进行最后一次大反攻的那段日子，每当独处时，我就忍不住哭泣，我已经没有信心再像一个正常人那样生活下去了。

结果，我住进了医院，一名军医给我的忠告彻底改变了我的一生。

他给我做了一次全方面的检查，确诊我是由于精神过度紧张而生的病。

他对我说：“泰德，你要把人生当成一个沙漏，沙漏里面的沙子数也数不清，但是只有一条细缝可以供它们通过，所以，沙子只能一粒一粒慢慢流下去，在不打破沙漏的情况下，我们都无法让更多的沙子同时通过细缝。

其实，每个人的生活都如同这个沙漏，每天一睁眼，就有一大堆工作等着我们去完成，而且，必须要在一天内解决掉。

这些事情，如果我们不像沙漏通过细缝那样一件一件地做，就会使自己心力交瘁。

”我把军医的这段话牢牢记在心里，在之后的生活里，我始终奉行着这样的人生哲学：一次只让一粒沙通过，一次只做好一件事。

直到现在，它仍然指导着我在印刷公司公关广告部门的工作。

我发现，生意场就如同战场，要在很少的时间里处理很多的事情：原料不够、新报表有待处理、安排订货、地址变更、分公司的增设和关闭等。

我不再忧愁不安，“一次只让一粒沙通过，一次只做好一件事。

”我时常重复着军医讲给我的话。

我的工作效率因此提高了，再没有过以前在战场上的那种焦虑情绪。

我已经推开生活中那扇通往平和心境的大门。

当下，最可怕的事情是，我们的医院里一半以上的床位是留给患精神疾病的人的，他们会垮掉，都是因为昨天和明天的压力汇集在了一起。

如果他们能够牢记耶稣的格言——不要为明天忧愁，或者是威廉·奥萨爵士的话——生活在完全独立的隔舱里，他们就不会生病住医院，而会过上轻松愉悦的生活。

我们永远都站在人生的交会点上——已经消失得无影无踪的过去，还有永恒难测的未来。

我们不可能同时存在于过去和未来，我们要珍惜现在的生命，把眼下的事情做好。

“无论压力有多大，每个人都要坚持到夜幕降临。

”罗伯特·史蒂文森写道，“无论工作有多么的辛苦，每个人都能尽力完成。

从日出到日落，每个人都要以愉悦的心情生活，这便是生活的真理。

这正是人生的真理之一。

在懂得这个真理之前，密歇根州的希尔太太曾经一度陷在绝望的泥潭里，她甚至有过自杀的打算。

希尔太太对我讲述了她的过去：我的丈夫在1937年去世了，那个时候，我身上已经没什么钱了，

<<快乐的人生>>

心情也跌落到了低谷。

我写信给我以前的经理莱奥·罗奇先生，他同意让我回去做我以前的工作。

两年半前，我把汽车卖掉了，现在勉强凑了点钱，买了辆分期付款的旧车，又开始做起了推销员，向学校推销《世界百科全书》。

我原本以为做些事情可以转移自己的注意力，让我不再焦虑。

但独自一人的生活给我带来了巨大的压力。

我的工作做得毫无起色，连分期买车的钱也支付不起。

1938年春天，我到密苏里州的维沙里市去做推销。

那里的学校经费不够，道路年久失修，一种巨大的孤独感环绕着我。

一想到成功的希望渺茫，活着举步维艰，我顿时丧失了活下去的勇气。

每天早上，我都为起床后要面对的生活而忧虑，身边的一切都让我担心不已：我怕自己付不起车钱，怕自己交不起房租，怕自己没有饭吃，怕自己没钱看病。

总之，我什么都怕。

我没有自杀的唯一理由是怕我的死会给姐姐带来难以承受的痛苦，何况她也没有钱为我支付丧葬费。

然而，有一天，我读到一篇文章，它让我摆脱了绝望的阴影，使我获得了继续生活下去的勇气。

那句让我心生感激、重新振作起来的话是：对于一个了解生活的人来讲，每一天都是崭新的。

我把这句话打印出来，贴在车窗上方，这样我在开车的时候就可以看到它了。

<<快乐的人生>>

媒体关注与评论

卡内基所创立并倡导的个人成功学已成为当代有志青年实现抱负、迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了自身的命运。

卡内基留给我们的绝不仅仅是几本书或几所培训学校，其真正的价值在于：他把个人成功的技巧传授给了每一个不甘人后的青年。

——约翰·肯尼迪（美国总统） 与所能取得的成就相比，现在的我们仿佛是半醒着，只利用了身心资源的一部分。

卡内基因为帮助职场男女开发他们蕴藏的潜能，掀起了一场席卷全球的成人教育风暴。

——威廉·詹姆斯（哈佛大学心理学教授） 在人类出版史上，没有哪一本书能与卡内基著作的深入人心相比肩。

也唯有卡内基的书，才能在作者辞世后，长期占据我们的排行榜。

——《纽约时报》

<<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>