

淡定

【美】卡耐基 著
Carnegie, D. 默默 编译

成就内心强大的自己

◎畅销欧美半个多世纪的治愈系经典

不必耿耿于怀，无须念念不忘，生活中很多事情你原本不必在意
20世纪最伟大的心灵导师卡耐基最著名的作品



一本教你在现实中成长、成功、成熟的世界级心理励志巨作

给所有钻牛角尖、走进死胡同的人挖出一条路

本书可以抚慰你焦虑的内心，
让你以自己喜欢的方式去生活，
等待幸福的来临。

中国华侨出版社



内心淡定了，人就强大大了
不生气、不抱怨、
不浮躁、不失控，
让你充满正能量，
掌控自己的情绪和生活。

014036948

B848.4-49

1208

淡定

成就内心强大的自己

◎畅销欧美半个多世纪的治愈系经典

【美】卡耐基
Carnegie, D. 默默编译



北航

C1725032

中国华侨出版社

B848.4-49

1208

628880410

图书在版编目(CIP)数据

淡定: 成就内心强大的自己 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 默默编
译. — 北京: 中国华侨出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5113-4369-7

I. ①淡… II. ①卡…②默… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第003866号

• 淡定: 成就内心强大的自己

著 者 / (美) 卡耐基

编 译 / 默 默

责任编辑 / 若 溪

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 280千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4369-7

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

我经常会对培训班的学员们说，人生在世只有短短几十年的时间，而我们大部分人却将如此宝贵的时间浪费在了不值一提或早就该被遗忘的小事上。当然，这可不是我凭空杜撰的，而是我的亲身经历。

尽管得到了众人的赞誉，但在我自己看来，我只是一个会犯错并能知错就改的普通人。不瞒你们说，虽然现在站在你们面前的是一个敢于在公开场合口若悬河的我，但在很多年前，我也曾一度对自己的很多地方都不满意。

比如，我会为自己没有英俊的样貌而沮丧，会为自己过高的身材而自卑，也会为自己没有优雅的谈吐而悲观。但过去是什么样子并不重要，最重要的是现在就像你们看到的一样：我自信、乐观、快乐……这就是我将在这本书里传授给你们关于如何让你的内心变得强大的秘诀——淡定。

说到强大，每个人都有自己的理解。我是这样认为的：真正的强大指的不是身材高大或身强力壮，而是一种由内而外表现出来的气场，是一种威慑力，是那种看一眼就会让人不寒而栗的威慑力。而一个更有趣的事实是，越是内心强大的人，其外在表现越淡定。

淡定的人会告诉你：人生来就要承受各种各样的苦难，然而无论遭遇什么，你都不要悲天悯人、自怨自艾，只有坦然地接受才能有所改变。海伦·凯勒生来就是一个聋哑人，但身体上的缺陷挡不住她对美好生活的热情，所以她用自己的努力在人类历史上留下了不可磨灭的印记。

淡定的人会告诉你：人一生总要体验几次怅然若失的感受，然而无论失去

什么，你都要宠辱不惊，在舍与得、悲与喜之间做出最能让自己快乐的正确选择。爱迪生的成功大厦就是以无数次的失败为基石的，他甚至因此而变成了聋子，但最终他成功了。这正验证了那句话：没有舍，哪来得？

淡定的人会告诉你：人类最大的烦恼就是自寻烦恼。人类之所以会陷入无尽的烦恼中，并不是因为他们的生活中真的有如此之多的烦恼，其中有些烦恼其实完全是他们臆造出来的。毫不谦虚地说，我算得上是世界上听过“克服忧虑”演讲最多的人了，我最大的感受就是：只要时刻提醒你自己，你所担心的事十有八九不会发生，太阳每天都会照常升起。

淡定的人会告诉你：不要在忙碌而盲目地追求目标的同时却忽视了沿途美丽的风景，这样做永远无法变得快乐。在达成目标的喜悦中，一路上的体验和感受也在其中占了相当大的比重。以吃饭为例，仅仅只是为了填饱肚子而吃饭，与抱着享受美食的心情而吃饭的人，收获的感觉当然存在天壤之别。

之所以写这本书，我只是想告诉你一件事：认识并喜欢你自己，正视并接受在你看来有些残酷的现实，在不断克服缺点的过程中唤醒你心中沉睡的雄狮。没有高贵的出身、没有过人的才华、没有出众的外貌，这一切都无所谓，但有一点，你必须拥有淡定的、超然于世俗之外的心态，因为它是让你内心强大、让你的人生丰富多彩的不二法则。

一、具备一种如饥似渴的学习欲望，一个渴望学会与人相处能力的坚定决心。这是至关重要、不可或缺的基本条件。

要想具备这个条件，你应经常提醒自己这些原则的重要性。你可以想象一下：假如你能熟练自如地在日常生活中运用这些原则，你就会有更广阔的天地、更丰厚的经济收入。你要反复告诉自己：“如果我能长期应用本书所教的道理，我就能享有心中的平安和快乐。我的收入也可能大大增加。”

二、希望你快速浏览每一章，获得一个整体的概念，这样可以激起你阅读的兴趣。但是如果你是为了打发时间，就不要翻看此书。倘若你是抱着提升自己人生质量的想法，那么，你就应该回过头去，仔细阅读每一章。这才是既节省时间又行之有效的办法。

三、阅读这本书的时候，应该时常对所读内容进行思考，反省自己该如何做、该在何时运用每一条建议。这样阅读比一口气读完更有收益。

四、阅读的时候，手中准备一支笔。当读到对自己有用的建议时，可以用笔做一下标记。如果读到一个非常好的建议，那就可以把每句话都画下来，并在旁边做上记号。在书上画线做记号，不但可以增加阅读趣味，还容易回顾复习。

五、我们健忘的速度之快真是令人震惊。如果你真的想从此书获得持久的收益，只随便看一遍是不够的。全书浏览之后，你应该每个月都花上几个小时温习一下。请谨记，只有经由持续不断、积极地温习和运用，这些原则才可能

演变成你惯常的行为举止。除此之外，别无他法。

六、萧伯纳曾经说过：“如果你教会一个人所有事情，那么他永远不可能学有所长。”萧伯纳说得对。学习是一个积极的过程，只有实践才能学会。否则，你很快就会将原则抛在脑后，只有活用的知识才会储藏在你的脑海里。

如果运用时遇到困难，不要灰心，不要气馁，那通常都不是正确的方法。还是请翻开此书，看看你曾标记过的段落，试着采用新方法，看看它们能带来什么奇迹！

七、将你实践本书原则的过程看作一场充满生机和活力的游戏，每当你的伴侣、孩子或同事发现你违背某一原则时，奖赏他们一枚硬币。

八、坚持每周自我分析、自我教育，检查自己在学习和应用过程中所犯的 error、取得的成绩以及所学到的教训，以检查自己的进步状况。如果你能够持之以恒，就可以收到这样的效果：

（1）你将感觉自身处于一个宝贵而神奇的受教育过程；

（2）你会发现自身的沟通能力迅猛提升。

九、建议你常写日记。你应把自己成功运用本书原则的过程和取得的成果记录下来，尽量具体，记下人名、日期及结果。做这样的记录会激励你更加努力。多年之后，在你不经意间回首往事时，你一定乐在其中！

Part1 改变，从心开始

——改变不了世界，那就改变自己

- 1-1 灾难能带给你什么 ...002
- 1-2 坦然接受生命中的各种不完美 ...006
- 1-3 事情既已不可挽回，就别再为它伤透脑筋 ...009
- 1-4 情况坏到一定程度就会好起来 ...012
- 1-5 如果只有一个柠檬，那就做杯柠檬汁吧 ...015

Part2 不畏将来，不念过去

——强大的人，不是有多坚强，而是敢于向前走

- 2-1 想想你所拥有的，而非你想得到的 ...020
- 2-2 苦难是金，每一次经历都是财富的积累 ...023
- 2-3 能够拯救你的，只有你自己 ...025
- 2-4 不到最后一刻，不要停止脚步 ...027
- 2-5 再多一次失败，就是成功 ...030
- 2-6 把困难和挫折当成上帝对你的祝福 ...033

Part3 宽恕就是爱

——放下仇恨，唤醒内在的慈悲

- 3-1 别让愤怒之火烧伤了你自己 ...036
- 3-2 宽容是自我心灵的救赎 ...039
- 3-3 永远不要因愤怒而伤害他人的自尊 ...042
- 3-4 要感恩，但不要期望他人的感恩 ...045
- 3-5 善于感恩的人，字典中从来没有“烦恼”二字 ...048
- 3-6 永远不要和他人争论 ...051
- 3-7 管好你的嘴，不要批评任何人 ...054
- 3-8 笑对不公正的批评 ...057
- 3-9 善待他人就是善待自己 ...060

Part4 放下欲念，快乐自来

——淡泊明志，知足者常乐

- 4-1 金钱的本质 ...064
- 4-2 金钱并不意味着快乐 ...068
- 4-3 走开，虚荣心 ...074
- 4-4 控制欲念，让你的生活张弛有度 ...078
- 4-5 君子爱财，取之有道 ...081
- 4-6 从现在开始，为你的明天积攒财富 ...084

Part5 激发正能量的秘密

——相信是万能的开始

- 5-1 一切从自信开始 ...088
- 5-2 “假装自信”的力量 ...092
- 5-3 相信你能，你就无所不能 ...094
- 5-4 自信是成功的第一秘诀 ...096
- 5-5 坚持信念，挺住意味着一切 ...099

Part6 优雅是你最美的外衣

——脱颖而出的特质修炼

- 6-1 自古英雄多谦逊 ...102
- 6-2 你如何待人，人就会如何待你 ...105
- 6-3 温和友善更强而有力 ...107
- 6-4 每天花一点儿时间自省 ...110
- 6-5 自我批评总能赢得信任 ...112
- 6-6 建议别人，而不是命令别人 ...116
- 6-7 微笑带来巨大的成功 ...121
- 6-8 夫妻之间，相敬如宾 ...125

Part7 爱上生命中的不完美

——承认不完美，心灵才自由

- 7-1 喜欢你自己 ...130
- 7-2 愿你对自己温柔相待 ...132
- 7-3 成熟藏在坚定的信仰中 ...136
- 7-4 不要模仿，绽放你自己的光彩 ...140

Part8 看破，瞬间天晴

——不要因孤独和忧虑毁了你的人生

- 8-1 要健康，就要摆脱忧虑 ...144
- 8-2 孤单是对心灵最大的折磨 ...148
- 8-3 不要为任何琐事忧虑 ...152
- 8-4 你的忧虑多半不会发生 ...156
- 8-5 失眠，没什么大不了的 ...160
- 8-6 忙碌的工作帮你驱散忧虑 ...164
- 8-7 让时间去解决一切 ...167

Part9 平凡即是美丽

——淡定享受生活的每一天

9-1 学会放弃，才能拥有成熟	...170
9-2 每天都快乐，快乐一辈子	...173
9-3 爱是付出，不是索取	...176
9-4 爱情藏在细节里	...180
9-5 内心平静了，生活就幸福了	...183
9-6 选择正确的态度面对生活	...187
9-7 高效工作、快乐生活的秘方	...191
9-8 从容地享受暮年之乐	...194

附录 成功者告诉我们的一些事

我乐观，所以我快乐	...198
让烦恼止步的四个方法	...199
我从不烦恼、从不悲哀	...201
用淡定的内心去面对生活	...203
舍与得的智慧	...205
烦恼正负抵消	...208
活在当下，选择快乐	...210

Part 1 改变，从心开始

——改变不了世界，那就改变自己

也许你早已为自己的人生描绘了美好的蓝图，但生命的列车总是在不经意间偏离既定的轨道。人的一生总会遇到各种意料之外的不幸和困难，而人之所以会有命运的不同，不在于他们遭遇不幸程度深浅或困难的大小，而在于他们能否真正地做到坦然接受并勇敢地迈出向命运抗争的第一步。

我要扼住命运的咽喉。它决不能使我完全屈服——哦！能把生命活上千百次真是太好了！

——贝多芬

1-1 灾难能带给你什么

对喜欢逃避责任的人来说，困难无疑成了最好的挡箭牌。

事情就是这样，不是别的样子。

我们迟早要学会一件事，那就是必须接受和适应那些不可避免的事情。对于我们无法预料或者我们的意志力所不及的事情，大可以一笑置之。

我非常欣赏一个叫爱德华·道喜的人。他在我家附近经营一家租车店，专门出租高级客车。他是一个谈话高手，最擅长的就是听人说话。并且，他心胸宽广，乐意接受新鲜事物，因此具备多项才能。有一次，我们在聊天时在一个问题上达成了共识：伟人和成功者往往是能够克服困难的人。接着，爱德华提到了一个叫纳达尼·包德齐的人。

我对这个人有一点儿印象，问爱德华他是不是对航海技术非常精通。

“没错，就是他。”爱德华兴奋地说，

“纳达尼·包德齐出生于1773年，终年65岁。在10岁之前，他靠自学获得了很多知识，比如拉丁文，所以他能阅读牛顿的《自然哲学的数学原理》。21岁时，他已经是一位小有名气的数学家了。由于热爱航海，所以他开始学习航海知识。相传，有一次在航船上，他教全体船员用观察月亮和星座的关系来计算船舶的位置，包括船上的厨师。后来，他创作了一本关于航海的经典之作。对一个只接受了少得可怜的正规教育的人来说，能做到这些确实很不容易，你说呢？”

没错，纳达尼·包德齐是一个了不起的人。从来没有人告诉这个不畏艰难、坚定不移地朝着自己的目标奋斗的人：“如果你想当一位科学家，就必须接

受大学教育。”正因为如此，他不顾一切冲锋陷阵，并且用自学的方式学到了自己想要的一切知识。对纳达尼·包德齐和爱德华·道喜这类人来说，困难并不意味着不幸，他们的人生永远不会因为遭遇困难而变得不幸。

然而对喜欢逃避责任的人来说，困难无疑成了最好的挡箭牌。我经常听到很多人把自己不得志或失败的原因归结到没有接受大学教育上，但事实上，即使他们真的上了大学，他们的人生也不会因此而变得成功，因为他们还会遇到其他困难，他们仍然会为自己找无数个开脱的理由。而对一个有担当、成熟的人来说，困难的最大意义是让他们面对苦难的现实，从而激发他们前进的动力。

有些人则视贫穷为失败的最大理由，事实真的是这样吗？赫伯特·胡佛总统出生于爱荷华州一个贫穷的铁匠之家，后来甚至变成了孤儿；IBM的董事长托马斯·沃森年轻时只是一个普通的簿记员，每星期的薪水只有区区两美元。贫穷并没有成为他们成功的绊脚石，因为他们把所有的心思全都放在工作上，根本没有时间去怨天尤人。事实证明，一味怨天尤人的人将为此付出一生的代价——他们将平庸一生、抱怨一生。

荷兰首都阿姆斯特丹有一座建于15世纪的老教堂，它的废墟上有这样一行字：事情就是这样，不是别的样子。

岁月的列车行走至今，谁都难免遇到不如意的事情。如果它们已经是这个样子，就不可能再变成别的样子了。就像你一样，从你诞生那一刻开始，你就注定只能是你，而不能是其他任何人。即便如此，我们仍然可以有所选择：是把它们当成生命中令人憎恶的灾难，任其摧毁？抑或把这种不幸当作一种宝贵的人生经历，接受并适应？对此，心理学家、哲学家威廉·詹姆斯给我们提出了这样的忠告：“快乐地接受事实就是这样。能够接受发生的人和事，就是克服下一个不幸的第一步。”

住在俄勒冈州波特兰的伊丽莎白·康丽直到现在才明白了这个道理。其间，她遭遇了很多不幸。最近，她给我写了一封信，信的内容如下：

美国庆祝陆军在北非获胜的那一天，我接到了国防部的一封电报，上面写

着：我最爱的人——我的侄儿在战场上失踪了。没多久，国防部又来了一封电报，说已经确认我的侄儿牺牲了。

这个噩耗对我来说简直就是晴天霹雳。我伤心得几乎说不出话来。以前，我一直认为自己得到了上帝的眷顾，我有一份令人羡慕的工作，最大的心愿就是带大这个侄儿。对我来说，侄儿就是我生命的全部，是我活下去的唯一理由……但现在，我觉得天塌了，我不知道我的生活中还有什么乐趣可言。我决定放弃一切，去一个没有人认识我的地方，任由自己被那无尽的懊悔和悲伤淹没。

就在我开始收拾行李的时候，我无意中翻出了一封几乎已经被忘却的信，那是几年前母亲去世时侄儿写给我的。信上写着：“我们都会想念她，当然你会更想念她。但我相信，你一定能挺过去，因为在我眼里，你是那么坚强。我永远记得你是怎样教导我的：无论我们身处何地，无论我们离得有多远，我永远都会记得你告诉我要学会微笑，像男子汉一样勇敢地接受任何已经发生的事。”

我把那封信看了一遍又一遍，仿佛感觉到他就在我身边。我好想听到他说：“你为什么不用你教我的方法呢？无论遇到什么困难都要微笑着坚强地活下去。”

于是，我重新投入工作，忍住悲伤，努力让生活恢复到以前的样子。我告诉自己：“事情已经过去了，我不能再改变什么，但至少我还能像侄儿希望的那样生活下去。”

伊丽莎白·康丽明白了我们早晚要知道的道理，即对那些已经发生过的、无可奈何的事情必须努力地接受和适应。并不是每个人都能轻易地学会这个道理，就连那些身居高位、日理万机的国家领导们，也不得不常常提醒自己要接受已经发生的事实。

莎拉·班哈特是一位深受全世界观众喜欢的演员，但在71岁高龄时她经历了人生中的最大灾难：她破产了，变得一无所有。更可怕的是，医生告诉她，她的腿因为摔伤而严重感染，必须锯掉。

莎拉·班哈特是个脾气暴躁的人，当医生忐忑不安地告诉她这个残忍的结果时，她却表现得格外平静。她淡淡地说：“如果只有这样才能保住我的性命，那就这样吧。”手术后，恢复健康的她继续环球旅行，赢得了全世界崇拜者的敬佩。

1-2 坦然接受生命中的各种不完美

你无法选择自己的出身，也无法选择身体的缺陷，但你完全能让自己的人生丝毫不受这些不利因素的影响，并凭借顽强的意志和不懈的努力走出属于自己的成功之路。

人们经常抱怨自己的环境差，所以他们没有什么成就。这完全是谬论。假如你得不到你想要的环境，与其整日抱怨，倒不如努力去创造令自己满意的环境。

克莱斯勒公司的总经理凯勒先生曾说：

“要是我碰到了棘手的问题，我总是尽一切可能去解决。但如果我倾尽全力也干不成，我会干脆把它忘了。我从来不为任何未来可能出现的事情担心，因为没有人能知道未来会发生什么事情，我又何必为了这些无法掌控的事情而影响了今天的好心情呢？”当那些无法避免的事已经成为既定现实的时候，与其怨天尤人或唉声叹气，还不如拿出你的勇气，坦然地接受。

当我还是一个孩子的时候，曾和我的小伙伴们一起去北密苏里州一栋荒废的老木屋的阁楼上玩。从阁楼上下来的时候，我在窗栏上站

了一会儿，然后往下跳。还记得，当时我左手的食指上戴了一枚戒指，所以我跳下去的时候，一颗铁钉勾住了它，我的那根手指当场就被整个扯了下来。

看着鲜血不断地从断指处涌出来，我简直快吓死了，大声哭叫，在那一刻，我以为自己必死无疑。可是我的手痊愈了以后，我就和很多人一样，好了伤疤忘了疼，不再为这件事难过。难过又能怎么样呢？还能把那段恐怖的回忆从我的脑子里删除吗？当然不能，于是我坦然接受了这个已经发生的不可改变的事实。