因为淡定，所以幸福

卡耐基写给女人的100条幸福箴言

Philip Kotler

〔美〕卡耐基◎著　诸琳◎编译

生活有进有退
输什么也不能输了心情
淡定的女人最幸福

★★★★★

一个女人要有把生活过淡的本事

当生活重重砸来的时候，她才能轻轻地放下

淡定的人，不在乎太多的身外之物，而是执着于自己脚下的路。
拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活态度，不失为人生的另一种幸福。

甚说

的作品，是一条促进自我完善和自我成熟，从而达到圆满、收获幸福的人生之路。

古吴轩出版社

因为淡定，所以幸福

卡耐基写给女人的100条幸福箴言

〔美〕卡耐基◎著　诸琳◎编译

古吴轩出版社

图书在版编目（CIP）数据

因为淡定，所以幸福：卡耐基写给女人的100条幸福箴言／（美）卡耐基（Carnegie，D.）著；诸琳编译．—苏州：古吴轩出版社，2013.12

ISBN 978-7-5546-0173-0

Ⅰ.①因… Ⅱ.①卡… ②诸… Ⅲ.①女性—幸福—通俗读物 Ⅳ.①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第282583号

责任编辑：王 琦
见习编辑：徐小良
策　　划：张春霞
装帧设计：八牛·设计 banniu_zhu@163.com

书　　名：因为淡定，所以幸福：卡耐基写给女人的100条幸福箴言
著　　者：〔美〕卡耐基
编　　译：诸 琳
出版发行：古吴轩出版社
地址：苏州市十梓街458号　　邮编：215006
Http://www.guwuxuancbs.com　E-mail：gwxcbs@126.com
电话：0512-65233679　　传真：0512-65220750
经　　销：新华书店
印　　刷：北京蓝空印刷厂
开　　本：640×960　1/16
印　　张：21
版　　次：2013年12月第1版 第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5546-0173-0
定　　价：32.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。010-61531406

目录

1 内心强大，淡定的女人不为小事烦恼

保持淡定，别让不良情绪毁掉你的容貌 / 002
世界很烦躁，淡定的女人最幸福 / 005
减少心灵的束缚，最大限度地释放自己 / 008
灾难只是催促我们马上行动的催化剂 / 011
保持积极状态，撵走烦恼和忧虑 / 014
遇事先不要庸人自扰 / 016
不要轻易指责和批评他人 / 019
请不要自寻烦恼 / 023

2 沉淀心念，保持嘴角那一抹迷人的微笑

女人最迷人的魅力是微笑 / 028
沉淀心念，让你的忧虑“到此为止” / 031
不要让昨天的泪遮住你发现快乐的双眼 / 034
用你的笑容去改变这个世界吧 / 037
快乐起来吧，哪怕仅仅就为了活着 / 039
多想想那些值得骄傲的事情更快乐 / 042

3 女人越自信越淡定越幸福

摆脱“自我束缚”，幸福掌握在自己手中 / 046
因为自信，所以无畏 / 048
立足于这个社会，你不能手无寸铁 / 051
保持独立自信的人格 / 055
自信的女人最美丽 / 058
给流言蜚语一个潇洒的背影 / 061

4 你就是你，不要失去个性

坚持走自己的路是最好的 / 066
你就是你的最佳角色 / 069
要做个幸福的女人，就不能追求完美 / 073
爱自己，做个值得被爱的人 / 077
终极幸福课——放下 / 080
挖掘并释放你的内在美 / 086
做自己，善待自己的天赋 / 090

5 宽于待人，怡人的风度胜过万种风情

对别人好不是一种责任，而是一种快乐的享受 / 094
你的心里若装满了仇恨，怎么会有空间装快乐 / 096
适当地，站在别人的立场 / 098
了解一下别人的内心世界，你会变得更加睿智 / 101
让心中充满爱与宽容是女人最好的美容方式 / 104
宽恕别人，是对自己的解救 / 106
不做捕风捉影的事情 / 110
伤害别人的自尊等于犯罪 / 113

6 举止优雅，不让仪态妨碍幸福

优雅的谈吐让你魅力四射 / 118
衣装不必太贵，却一定要得体 / 122
千万不要做个潦草的女人 / 125
自然流露的羞怯也是一种美 / 127

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

仪态优雅，时间打不败的美丽 / 130
举手投足似一朵美丽百合 / 133
幸福女人一定懂的礼仪 / 136
端正的身姿是优雅的前提 / 139
随身带上魔法词：谢谢 / 143
把自己最好的一面展现给他人 / 147

7 莫强求，莫慌张，做一个“会爱”的女人

爱他，就大声说 / 152
不仅女人渴望爱情，男人也是如此 / 155
爱一个人，就要学会顺从 / 158
与其被爱，不如去爱 / 162
只有成熟的爱才能持久 / 164
爱人是沙，握得越紧失得越快 / 166
克制猜疑，给他爱与信任 / 168
别让你的野心毁了爱情 / 173
为了他，与别的男人保持恰当的距离 / 177

8 体贴与贤淑，换来一辈子的幸福

注意那些随意的小幸福 / 184
给他以信心，他会回报你以奇迹 / 188
爱是最好的精神食粮 / 191
男人需要鼓励，而不是责骂和贬低 / 194
对待丈夫像对待陌生人一样谦和有礼 / 197
且忌唠叨 / 199
与其强求改变，不如学会适应 / 201

不要批评和指责你的家人 / 205
如何让爱更浓一分 / 207
千万不要做“做了家务还得到一个恶名”的女人 / 211

9 淡定加靠谱，工作中的女人最有魅力

错了就承认，那没什么大不了 / 216
做自己喜欢的工作是一种享受 / 219
聪明工作胜过努力工作 / 222
挥挥手，跟坏习惯说拜拜 / 225
既要穿普拉达，又能做天使 / 229
工作让女人更有魅力 / 232
跟自己玩一个“假装好心情”的游戏 / 235
“困难”是个无聊的词 / 237
面对工作，要有自己的主见 / 240

10 知人情世故，成为一个受欢迎的女人

发自内心地爱别人 / 246
站在对方的立场，一举夺得人心 / 248
主动关心他人，他人才会关心你 / 250
展示出你的笑脸，就从现在开始 / 254
两只耳朵听话，一张嘴说话 / 257
不要不好意思拒绝，这是你的权利 / 261
聪明女人必须懂得的交际“黄金定律” / 265

11 做幸福女人，得多读书会读书读好书

学习是女人一辈子的事 / 270
腹有诗书气自华 / 272
读一本有价值的好书 / 274
用知识促进内心的成熟 / 278
每天留出 10 分钟读书时间 / 281
从书本里学习婚姻生活的幸福之道 / 284
用知识剪裁魅力的衣裳 / 288
“充电”是个随时随地的事儿 / 291
内涵是心灵的庭院 / 294
生命是一本翻阅不完的书 / 297

12 活在当下，淡定女人收获细水长流的幸福

请相信，一切都是最好的安排 / 302
不为明天的事而担忧 / 304
面对现实，不要忧虑，然后再想点办法 / 308
活在“今天”的女人最快乐 / 309
告别乏味的生活吧 / 311
生活不在远处，就在当下 / 315
幸福要靠自己去定义 / 318
任何时候，都别忘了还有梦想 / 321
转个弯，幸福正在向你招手 / 323
从现在开始，做一个幸福的女人 / 325

内心强大，淡定的女人不为小事烦恼

卡耐基先生说："在必要的时候，我们都能忍受灾难与悲剧，并且战胜它们。我们常以为自己做不到，其实我们内心拥有强大的力量，只要懂得善加利用即可。因为，我们比自己想象的强大得多。"一个内心强大的人，才能面临挫折无所畏惧，才能面对诱惑心无旁骛，才有坚定的意志和饱满的情绪，才有"处之泰然，宠辱不惊"的平和内心。

保持淡定，别让不良情绪毁掉你的容貌

在美国南北战争的最后几天里，格兰特将军切身体会到了这一点——不良情绪会伤害身心健康。当时的情况是这样的：格兰特围攻瑞其蒙达九个月之久，李将军手下衣衫不整、饥饿不堪的部队被打败了。

有一次，好几个兵团的人都开了小差，其余的人在他们的帐篷里祈祷——叫着，哭着，场面非常混乱。眼看战争就要终结了，李将军手下的人放火烧了瑞其蒙的棉花和烟草仓库，也烧了兵工厂。这些南方士兵在烈焰升腾的黑夜里弃城而逃。格兰特抓住战机，乘胜追击，从左右两侧和后方围追南部联军，骑兵从正面堵截。

由于剧烈头痛而眼睛半瞎的格兰特无法跟上队伍，他停在一家农户前。“我在那里过了一夜，”后来，格兰特将军在自己的回忆录中写道，“把双脚泡在加了芥末的冷水里，还把芥末药膏贴在两个手腕和后颈上，希望第二天早上身体能复原。”第二天早上，他果然复原了。可是，使他复原的，不是芥末膏药，而是一个带回李将军降书的骑兵。

“当那个骑兵（带着那封信）走到我面前时”，格兰特将军写道，“我的头还疼得很厉害，可是我看了那封信后，精神为之一振，感觉好多了。”显然，格兰特是因为忧虑、紧张和情

绪上的不安才感觉身体不适的。一旦在情绪上放松了，想到胜利，病也就马上好转了。

卡尔·明梅尔博士所著的《自找麻烦》是一本谈论忧虑的好书。这本书没有告诉你避免忧虑的方法，但告诉了你一些很可怕的事实，让你看清楚我们是如何因为忧虑、烦躁、憎恨、懊悔等情绪来伤害身心健康的。

假如我想看看忧虑对人会有什么影响，那我不必到图书馆找任何文字资料，而只需坐在家里望望窗外，就会发现对面那座楼房里有个人已经因为忧虑患了糖尿病，另一间房子里有个人精神已经崩溃。

康乃尔大学医学院的罗素·西基尔博士是世界著名的关节炎治疗权威，他说有四种情况最容易让我们患上关节炎：

第一是婚姻破裂，第二是财务上遇到难关，第三是寂寞和忧虑，第四是长期地愤怒。

当然，这些不是关节炎的唯一成因，但它们是最常见的成因。我的一个朋友在经济萧条时几乎要破产了，煤气公司停止向他供应煤气，银行没收了他抵押的房产。他的夫人便患了关节炎，发病突然，多方治疗仍不见效，直到他的经济状况好转，她的病才算康复。

忧虑还会使你患上龋齿。威廉·麦克高林格博士在全美牙医协会的一次演讲中说："由于焦虑、恐惧等产生的不良情绪，人的钙质平衡会受到影响，容易得蛀牙。"麦克高林格博士谈到他有位病人过去牙齿很好，后来他的妻子得了急病，使他开始担心起来。就在他妻子住院的那三个星期中，他突然有了九颗蛀牙——都是由于焦虑引起的。

甲状腺原本是调节机体代谢的，一旦反常后，心跳就会加快，整个身体就会亢奋得像一个打开炉门的火炉，若不动手

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

术或不加以治疗的活，病人就很可能死掉，很可能“把他自己烧干”。

前不久，我陪一位得这种病的朋友到费城找西伊士内·布南博士治病。他是这方面的专家，已经有38年的从业经历。他候诊室的墙上，挂着一块大木牌，上面写着他给病人的忠告：轻松和享受。

最能使你轻松愉快的是：信仰、睡眠、音乐和欢笑。

对上帝要有信心。

要学会睡得安稳。

喜欢音乐。

幽默地看待生活。

他向我的朋友提出的第一个问题就是“你情绪上有什么问题使你产生这种情况？”他警告我的朋友，如果继续忧虑下去，就可能染上其他的并发症或心脏病、胃溃疡、糖尿病。这位专家还说：“所有这些疾病，都互相有亲戚关系，甚至是近亲——它们都是因忧虑而产生的。”

女明星曼儿奥白朗告诉我她绝对不会忧虑，因为忧虑会摧毁她在银幕上的形象——美貌，而这是她成为职业演员的主要资本。她告诉我说：“我刚开始进入影视圈时，既担心又害怕。我刚从印度回来，在伦敦没有一个熟人。我见过几个制片人，没有一个肯起用我。我身上仅有的一点儿钱渐渐用光了，整整两个星期，我只能靠一点饼干和水充饥。我对自己说：“也许你是个傻子，你永远也不可能成为大牌。你没有经验，没演过戏。除了一张漂亮的脸蛋，你什么也没有。

“我照了照镜子，突然发觉忧虑对我的容貌造成了消极影响。看见忧虑造成的皱纹，看见焦虑的表情，我对自己说：‘你必须立即停止忧虑。你现在的资本只有容貌，而忧虑会毁

掉它的。’”

没有什么会比忧虑令女人老得更快，并摧毁她的容貌的了。忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们脸上出现皱纹，会使我们总显得愁眉苦脸，会使我们头发灰白甚至脱落，会使我们脸上出现雀斑和粉刺。

世界很烦躁，淡定的女人最幸福

在我们身边，经常会看到这样一些女士：她们脾气暴躁，有时候为了一点小事就会大发脾气，稍不如意就愤怒不已、火冒三丈，甚至出言不逊，导致人际关系受到影响。当然，很多人在发怒之后都会追悔莫及。

当她们遇到不公正的待遇或是受到委屈的时候，选择发脾气这种方法来宣泄，的确是个不错的主意。然而，女士们有没有想过，这种方法能给你们带来什么，能够让问题得到解决吗？你的这种做法只会换来别人的反感、厌恶甚至反抗。

曾经有一位女士对我说，在当今的美国，如果你不能以愤怒来反抗一些事情的话，就不能给自己争取到合理的权利。事实果真如此吗？我不这么认为。因为我的朋友蒂娜女士面对吝啬的房东，不但没有烦躁，而且很顺利地达到了她的目的。

蒂娜女士住在纽约市中心的一家公寓里。前段时间，她的经济状况出现了一点问题，而这时房东却突然提出要提高她的租金。老实说，蒂娜女士当时真的非常气愤，因为房东的行为

的确有点“趁火打劫”。不过，最后还是理智战胜了发热的头脑，蒂娜女士采用了另一种方法来解决这个问题。她给房东写了一封信，内容是这样的：

亲爱的房东先生：

我知道，现在房地产的行情的确很紧张。因此，我能够理解您增加租金的做法。我们的合约马上就要到期了，那时我不得不选择立刻搬出去，因为涨钱后的房租价格对我这样一个工薪族来说有些难以接受。说实在的，我不愿意搬，因为现在真的很难遇到像您这么好的房东。如果您能维持原来的租金，那么，我很乐意在这里继续住下去。虽然这看起来似乎是不可能的。

效果如何呢？那位房东接到蒂娜的信后，马上找到了她。蒂娜很热情地接待了房东，并且一直没有谈论房租价格是否过高的问题。蒂娜只是不断地和房东强调，她是多么喜欢他的房子。同时，蒂娜还不停地称赞他，说他是一个深谙管理的房东，而且表示愿意继续住在这里。当然，蒂娜也没有忘记告诉房东，自己实在负担不起高额的租金。很显然，那个房东从来没有从房客那里受到过如此之高的评价。他显得很激动，并开始抱怨以往那些房客的无礼。因为在此之前，他曾经接到过14封信，每一封都是充满了恐吓、威胁、侮辱的词语。最后，在蒂娜提出要求之前，房东主动提出少收一点租金。蒂娜又提出希望能再少一点，结果房东马上就同意了。后来，蒂娜在和我谈论起这件事时说：“我真的很庆幸当时以平和的态度来处理此事。”这才是解决问题的最佳方法，而发脾气、出言不逊只会让你的状况更糟糕。

女士们，假如你的财产被别人破坏，人格受到侮辱，你们会怎么办呢？我想，你们一定会说：“当然是做好一切准备和

那可恶的家伙大干一场。”那么，如果小洛克菲勒在1915年的时候和你们的决定一样的话，相信美国的工业史就要改写了。

那一年，科罗拉多州爆发了美国工业史上最激烈的罢工，而且时间持续了两年之久。那些工人显然已经愤怒到了极点，要求小洛克菲勒所在的钢铁公司为他们增加薪水。在没有得到满意的答复后，失去理智的工人开始破坏公司的财产，并将带有侮辱性的标语贴满了大街。虽然政府已经派出军队镇压，还发生了流血事件，但罢工依然没有停止。

如果真的按照上面那些女士的想法去做，相信她们一定会要求政府严惩那些“暴徒”。可是，小洛克菲勒却没有。相反，他会见了那些罢工的工人，并且最终赢得了很多人的支持。这一切都要归功于他那篇感人肺腑的演讲。在演讲中，小洛克菲勒非常平静，没有显出一点愤怒。他先是把自己放在工人朋友的位置上，接着对工人的做法表示理解和同情。最后，小洛克菲勒表示，他愿意帮助工人们解决问题，而且他永远站在工人的一方。最后厂方和工人达成一致协议，事情解决得还算圆满。

能够做到平静、理智地解决所遇到的各种问题，这对女士们的身心健康也是非常重要的。女士们回想一下，当你们想要脾气爆发的时候，是不是有这样的感觉：心跳加快，血压上升，呼吸也变得急促起来。没错，这是由于交感神经过于兴奋引起的。洛杉矶家庭保健研究协会主席阿马尔·杜兰特曾经说：“那些爱生气的人很容易患上高血压、冠心病等疾病。同时，情绪太波动还会使人食欲不振，消化不良，从而导致消化系统疾病。对于那些已经患有这些疾病的人，发脾气还会使他们的病情更加恶化。”我不知道女士们是怎么想的，因为我以前也曾经为了一点小事发脾气。不过幸运的是，我现在已经不会了。因为我

已经有了一套很好的解决办法，那就是保持内心的淡定。

也许这个方法不一定适合所有的女士，但能给女士们提供一些建议。你们不妨把它当作蓝本，然后再结合自己的情况做出调整。我相信，做到这一点的女士们，在烦躁的社会中找到属于自己的幸福并不是一件不可能的事。

减少心灵的束缚，最大限度地释放自己

在生活中，常会有各种沉重的负担压迫我们的心灵，限制我们的行动。如果心理负担过重，生活就会变得枯燥，单调，步履维艰。但是，当我们放松心情，轻装上阵时，生活中的难题就会迎刃而解。

在现实面前每个人都有各种各样的烦恼。如果我能解决这些烦恼，就不会坐在这里写书了，而是坐在白宫总统身边。但这也不代表我们毫无办法，我们可以找这方面的心理专家进行咨询，或者去查阅相关的书籍，也许从里面能找到相关的解决办法。

凯茵被网球俱乐部的莎莉击败时，惊吓与羞愧的情绪交错在一起。其实论实力莎莉根本就不是她的对手。

凯茵是个实力很强的运动员，不论是游泳还是冲浪，都表现得比同龄选手杰出。在网球方面，她更是佼佼者。上一年，她赢得了好几个比赛冠军，可以说是风光的一年。但奇怪的是，她当时并没有全力以赴，经常是以“轻松打”的心态来迎接比赛。

在生日的时候，凯茵用塔罗牌占卜流年运势，占卜结果显示她将会有个“好运旺旺的一年”。因此，凯茵这么想：上一年我只不过是随便打打，就有这么好的成绩，要是我现在开始加倍努力，勤奋练习，全身心投入，那将会取得什么样的成绩呢？于是凯茵找出所有网球录影带和相关书籍，加强技巧，并且将原来在比赛前一晚喝点小酒放松一下的习惯也改了。她想吃得更健康，以保持最佳状态。

比赛那天，凯茵信心满满：“我一定可以把对手打得灰头土脸。”然而，比赛中，凯茵一直试图想起书中的重点，现学现用，可是不知怎么的，总是会慢一步。她全身神经都绷紧了，没法让自己的身体和精神放轻松。最后，她输给了实力不及自己的莎莉。后来，凯茵突然醒悟：“当我喜欢自己的表现而且不把它看得那么重要，也不刻意去分析每一个挥拍反击的动作时，我的成绩通常比较好。原来这就是所谓的把心放在球场打球。”

凯茵学到了一个宝贵的经验：如果在打球时，心中想的是运球动作和球技分析，就很容易犯规，表现呆板，且对敌手的回击缺乏应变力。有时候成功的欲望太过强烈反而不易成功，倒是轻装上阵更容易成功，说的就是这个道理。因为，轻松的状态能让人心情愉快，从而减少心灵的束缚，最大限度地释放自己的潜能。

我的朋友劳伦斯曾这样告诉我：人们在面对压力的时候，总显得极度烦躁，这样反而会给你的生活带来更多负面的影响。劳伦斯和她的女儿住在加州的一个小镇上，是一家商店的老板，她把自己如何获得好心情的过程讲了出来：“我经常烦恼，没有一天不生活在重压之下。丈夫抱怨我，说我的脸每天都绷得紧紧的，像一面没有弹性的鼓；女儿甚至说我像僵尸，

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com