



淡定的女人

[美] 戴尔·卡耐基◎著
刘 祜◎译

一部全面提升女性内涵、心智与魅力的杰作
做最淡定、最平和、最优雅的新女性
全球智慧女人推崇的人生智慧

抱怨自己的人，应该试着学会变得淡定；抱怨别人的人，
应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方
式诉求你的愿望。

——张德芬

天津出版传媒集团

天津人民出版社



淡定的女

[美] 戴尔·卡耐基◎著
刘 祜◎译



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定的女人 / (美) 卡耐基著; 刘祜译. —天津:
天津人民出版社, 2014.6

ISBN 978-7-201-08672-9

I. ①淡… II. ①卡… ②刘… III. ①女性 - 修养 -
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第071910号

天津出版传媒集团

天津人民出版社出版、发行

出版人: 黄沛

(天津市和平区西康路35号 邮政编码: 300051)

邮购部电话: (022) 23332469

网址: <http://www.tjrmcbs.com>

电子邮箱: tjrmcbs@126.com

永清县吉祥印刷有限公司印刷

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

787 × 1092 毫米 16开本 16印张

字数: 250千字

定价: 29.80元

前言

淡定的女人

社会的节奏越来越快，作为女人，经常会为生活焦虑，为工作奔波，为家庭操心，这让女人感到非常苦恼和烦闷，开始无休止地抱怨自己的命运多么不幸，为什么自己现在拥有的比从前多，却找不到当初的快乐？

其实，答案就在你心里。并非你的命运不幸，只因为你为了生活而走得太急，还带着一脸的疲倦。生活并没有改变，改变的是你的心，是你面对生活的态度，是你的内心少了一份淡定。

淡定是什么？是一种平常心，是一种宠辱不惊。拥有淡定心态的女人，仁慈、淡泊、宽容而乐观，不会把精力投入到一些琐事中，能充分享受生活的乐趣；不虚荣、不虚伪、不虚假，能正视自己的缺点和不足，能肯定他人的优点和长处；她们胸襟宽、度量大，做人光明磊落，做事随意洒脱；面对得到淡淡一笑，面对失去也是淡淡一笑，真正做到不以物喜，不以己悲。

“淡定”二字看似简单，做起来却很难，它是一种境界，凡事



能做到从容淡定，绝非易事，它需要你舍弃对金钱和权力的欲望，拥有对挫折和困难的坚持。就像泰戈尔说的：“外在世界的运动无穷无尽，证明了其中没有我们可以达到的目标，目标只能在别处，即在精神的内在世界里。”

淡定，会让你像鱼在大海里一样，自由地欣赏世界的美妙；淡定，能让你得意时不张狂，失意的时候也不消沉；淡定，能让你从内心找回曾经简单的自我，让你保持一种平和的人生姿态，坦然面对这个变幻莫测的世界，尽人事，安天命，顺其自然的生活。

淡定的女人总是笑对人生。不论身在何处，不论年华几何，她们都会豁达对待，坦然接受。

淡定的女人，才是最美丽的女人，更是最幸福的女人。

第一篇 学会淡定

善待自己，才能拥有幸福的权利

01	发现最好的自己	2
	让烦恼走开，做一个乐观的人	2
	改变思想就能改变你的生活	3
	天堂和地狱只有一念之差	5
	保持本色，发现真正的自己	9
02	笑对人生荣辱，看淡世间人情冷暖	13
	改变人生的一句话	13
	活在完全独立的今天	14
	每天都是一个新的人生	16
	珍惜今天，活在当下	17
03	既要淡定，也要敢于随性	20
	远离忧虑，释放你的情绪	20
	不要担心不可能发生的事情	21
	处理好人生那百分之七十的烦恼	23
	让忧虑“到此为止”	27
04	用微笑的阳光应对每天的生活	30
	多一些淡定，少一些抱怨	30
	多想想已经得到的恩惠	31
	内心悲观才是最大的悲剧	33



第二篇 自强者自知

保持自我本色才是真从容

01	做独一无二的你	36
	学会自己爱自己	36
	做一个与众不同的人	37
	遇见未知的自己	39
02	你的未来，由自己主宰	42
	设定你的人生目标	42
	努力追求新的目标	44
	保持心中的热忱	45
	培养热情的方法	48
03	爱他，但别被他“套牢”	51
	这样的女人最受欢迎	51
	赢得友谊靠主动争取	53
	不要苛求结果	55

第三篇 人淡如菊

做一个包容智慧的女人

01	给对方一份包容，给自己十分从容	58
	满足别人的强烈需求	58
	不要指责别人	61
	维护别人的荣誉	64
	鼓励比批评更容易被人接受	66
02	优雅是女人最美丽的外衣	69
	一切从友善开始	69
	学会让别人多说“是”	72
	从别人的角度想问题	75



03 跳好人生的“交际舞”	79
做个善交际的贤内助	79
做一个魅力十足的亲善大使	81
不要做令人讨厌的人	83

第四篇 爱如清酒

有一种幸福天长地久，让我们一起慢慢变老

01 和你心爱的人一起慢慢变老	88
假如没有爱情，婚姻就是坟墓	88
你就是“一家之主”	89
营造温馨的家庭氛围	91
多感谢，多体贴	93
爱对方，并给他自由	94
02 能干却不失女性的魅力	96
要有一个好性情	96
做个好伴侣	97
善于倾听	98
能干但不失女性魅力	99
做回你自己	100
乐于做女人	100
03 用你的温柔体贴给他最坚定的支持	102
快快乐乐地搬家	102
让你的丈夫全身心投入工作	104
学会适应不平凡的丈夫	106
适应丈夫在家里工作	108
04 男人是船，好女人是舵手	110
做丈夫事业的帮手	110
给丈夫工作动力	111
学会和丈夫的女秘书友好相处	112
让你的丈夫再升级	115



共同迎接挑战	117
05 停止唠叨，你会更加迷人	120
做一个“温柔可爱”的女人	120
远离唠叨和挑剔	122
不要干预丈夫的工作	125
对你的家人也要殷勤有礼	128

第五篇 懂得爱才能赢得爱

爱人是能力，宽恕是智慧

01 有爱的人生才完美	132
享受真正成熟的爱	132
爱的真谛	133
发掘人性中善良的本质	136
02 远离报复的心态，收获一份淡定与豁达	138
不要招惹臭鼬，那不值得	138
不要因你的敌人而燃起怒火，结果却烧伤自己	139
感谢折磨你的人	141
03 远离尘世的喧嚣，寻求内心的慰藉	143
不要迁怒于椅子	143
藐视困难，困难将不复存在	145
假如一切都无法避免	146
04 予人玫瑰，手留余香	151
多替他人着想	151
用自己的快乐感染他人	153
予人玫瑰，手留余香	155
多同情别人的想法	156
05 微笑如阳光，温暖自己，也照亮他人	159
微笑待人	159
牢记他人的名字	161
鼓励别人谈论他们自己	164



谈论别人感兴趣的话题	167
让别人感到自己很重要	169

第六篇 活在当下

昨天已逝，明天未到，怎忍辜负眼前好时光

01 调制生活的柠檬水	172
将我们的柠檬做成柠檬汁	172
变负为正的能力	173
不仅要忍受一切，而且还要喜欢	175
02 “健忘”也是一种能力	177
用忙碌消除你的忧虑	177
消除思想上的忧虑	178
忘记那些无关紧要的小事	181
03 到处都有“美”，关键是善于发现	185
发现别人的可爱之处	185
学会宽容，多一点谅解	186
04 红颜易逝，才情兼备方能魅力长存	189
学习是走向成熟的良方	189
学习是一辈子的事情	191
读出人生的乐趣	193

第七篇 快乐的心能生出金子

职场女人的幸福心经

01 能工作，才是人生最快乐的事情	196
做自己喜欢的工作，这就是幸福	196
你的工作，由你来决定	198
寻求合适的职业指导	199
02 职场达人，做好你的心灵体操	202
使自己的工作变得有意思	202



不妨假装喜欢你的工作	203
学会放松	205
做一个高效率的职场达人	207
发挥时间效用的方法	209
养成良好的工作习惯	211
03 职场粉领的领导艺术	214
从赞美和欣赏开始	214
间接提醒对方的错误	215
多用建议，少用命令	217
让对方保住面子	218
送人一顶高帽子	219
多用鼓励，使错误更容易改正	220

第八篇 幸福的坐标是自己

与其向外苦求，不如关照自己的内心

01 做真正的自己，丢掉你的不成熟	224
永远不要做顺从主义者	224
保持我们的个性	225
即使做不成天使，也不能只做蚂蚁	226
02 一时的忍耐，赢得一世的快乐	229
不要急于表达你的想法，先听听别人怎么说	229
永远不要争论	231
争论产生不了赢家	232
03 舍得放下，方得刹那花开	234
好心情的女人最好命	234
不要为打翻的牛奶哭泣	237
将别人的嫉妒当作对你的恭维	239
不要在意别人的恶意批评	241

第一篇 学会淡定

善待自己，才能拥有幸福的权利



卡耐基淡定的智慧

如果我们想的都是快乐的东西，我们会快乐；如果我们想的都是悲伤之事，我们会悲伤；如果我们想的是恐怖的事情，我们会恐惧；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就不得安宁了。

人们只要改变他们的想法，就能够消除忧虑、恐惧和各种疾病，就能改变他们的生活。

你是这个世界上的新东西，你应该为此而庆幸。你只能唱你自己的歌，只能画你自己的画；不论好坏，你都得创造一个你自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中演奏你自己的乐器。

发现最好的自己



让烦恼走开，做一个乐观的人

几年前，我在一个电台的广播节目中被主持人问道：“你所学到的最重要的一课是什么？”

这个问题很简单：我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。因为我们的思想造就了我们，我们的命运也取决于我们的心理状态。爱默生曾说：“一个人就是他成天所想象的那种样子。”

我现在可以肯定地说，你和我必须面对的最大问题就是如何选择正确的思想。如果我们能够做到这一点，就可以解决一切问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马可·奥勒留把这些总结成了一句话——决定你的命运的话：“生活是由思想形成的。”

不错，如果我们想的都是快乐的东西，我们就会快乐；如果我们想的都是悲伤之事，我们就会悲伤；如果我们想的是恐怖的事情，我们就会恐惧；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就不得安宁了；如果我们想的是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自我哀怜之中，别人都会有意躲开我们。“你并不是，”诺曼·文森特·皮尔说，“你并不是你想象中的那种样子；但你心里想什么，就会成为什么人。”

我是不是要以一种习惯性的乐观态度去应对一切困难呢？当然不是。我希望大家采取积极的态度，而不是消极的态度。换一句话说，我们必须关注我们的问题，但是不能为此而忧虑。关注和忧虑之间区别何在？例如，每当我通过交通拥挤的纽约市街区时，我会对此很注意，可是并不会忧虑。关注指的是了解问题，然后镇定自若地采取办法解决它；而忧虑却是盲目无助地



转圈子。

一个人可以关注自己的严重问题，但同时可以将花插在扣眼上昂首阔步。我就曾看过罗维尔·托马斯这样。

有一次，我协助罗维尔·托马斯主演一部著名电影，这是有关阿伦比和劳伦斯在第一次世界大战中出征的电影。他和几个助手在几个战争前线拍摄了战争的镜头，精彩地记录了劳伦斯和他统率的多姿多彩的阿拉伯军队，同时还记录了阿伦比征服圣地的经过。他那著名演讲《巴勒斯坦的阿伦比和阿拉伯的劳伦斯》轰动了整个伦敦和全世界，伦敦的歌剧节也因此向后推了6星期，以便让他在卡尔文花园皇家歌剧院继续讲述这些冒险故事，并放映他的电影。在伦敦获得巨大成功之后，他又成功地去了好几个国家。然后，他又花了两年的时间，准备拍一部关于在印度和阿富汗生活的纪录片。在一连串令人难以置信的打击之后，不可能的事情发生了：他发现自己已经破产了。当时我恰好和他在一起。我还记得我们不得不在廉价小饭店吃很便宜的东西。要不是一位苏格兰著名画家——詹姆斯·麦克贝借给我们钱的话，我们连饭都没的吃了。这正是这个故事的焦点：当罗维尔·托马斯面临庞大的债务，并极度失望的时候，他很关切此事，可是他并不忧虑。他知道，一旦被霉运击垮，他就一钱不值了，包括他的债权人也会这么看。所以，他每天早上出门之前，都要买一朵鲜花插在扣眼上，然后昂首走上牛津街头。

罗维尔·托马斯想的是积极而勇敢的做事情，绝不让挫折击垮他。对他来说，挫折只不过是整个事情的一部分——是你要攀上高峰必须接受的有益锻炼。



改变思想就能改变你的生活

我们的精神状态对我们的身体会产生令人难以置信的影响。英国著名的精神学家哈德菲曾在《力量心理学》中解释了这种情况：

我请来3个人，以测试心理暗示对生理的影响。我们采用了握力计来测量。我要求他们在3种不同状态的情况下，竭尽全力抓紧握力计。在正常的清醒状态下，他们的平均握力是101磅。



第二次实验时，我将他们催眠，并告诉他们，说他们非常虚弱。结果，他们只能抓29磅——不到他们正常力量的1/3。（这3个人中有一个是拳击获奖者；当他在催眠状态下得知自己很虚弱时，他说他的手臂“就像婴儿的一样小。”）

然后，我再让这些入做第三次实验：在催眠之后，告诉他们，说他们非常强壮。结果他们的握力平均达到了142磅。当他们积极地认为自己很强壮时，他们的力量几乎增加了500%。这就是令人难以置信的心理状态。

为了说明心理思想的魔力，我要告诉你美国历史上一个最离奇的故事。故事的主人公是众所周知的基督教科学的创始人玛丽·贝克·艾迪。然而，她当初认为人生只有疾病、愁苦和不幸。

艾迪夫人的第一任丈夫婚后不久就死了，第二个丈夫又抛弃了她，和一个已婚女人私奔，后来死在一家贫民收容所。她只有一个儿子，却由于贫穷、疾病和嫉妒而不得不在他4岁那年把他送入。她不知道儿子在哪里，在以后的31年当中再也没有见到他。

因为她自己的身体不好，使她对所谓的“心理疗法”产生了兴趣。可是她生命中最富戏剧性的转折点却发生在马萨诸塞的理安市。在一个寒冬的日子里，她一个人在城里走着，突然摔倒在结冰的路面上，昏死过去。她的脊椎受损，不停地抽搐，甚至连医生都认为她会死去。医生还说，即使她奇迹般地活了下来，也不可能再行走了。

玛丽·贝克·艾迪躺在一张似乎是送终的床上，打开了《圣经》，被神灵引到了圣马休说的一段话：“有人抬着一个瘫痪的人来到耶稣跟前，耶稣就对瘫痪的人说：‘孩子，放心吧，你的罪被宽赦了……起来吧，拿上你的东西回家去吧。’那人就站起来，回家去了。”

她说，正是耶稣这几句话使她产生了一种力量，一种信仰——医治创伤的力量，使她“立刻下床行走”。

“这种经验，”艾迪夫人说，“就像激发牛顿灵感的那个苹果一样，使我发现了自我治疗的方法，并且如何使别人做到这一点。我可以肯定，一切的根源都存在于思想中，这一切都是心理现象。”

就这样，玛丽开创了一种新宗教——基督教科学——唯一由女性创造的伟大信仰——现在已流行于全世界。

我不是基督教科学的信徒，但是我活得越长，就越相信思想的巨大力量。从事成人教育35年，我知道人们只要改变他们的想法，就能够消除忧



虑、恐惧和各种疾病，就能改变他们的生活。这种不可思议的变化，我亲眼目睹过好几百次，因为我见到如此之多，以至于见怪不怪了。

下面是新布鲁恩斯威克神学院院长乔瑟夫·希祖博士写给我的一封信。他在信中说：

多年以前，我总是迷惘而惶惑，认为生活中似乎充满了许多我无法掌控的力量。一天早上，我很偶然地打开《新约》，眼光落在其中一句经文上：“他派我来，并和我在一起——天父并没有忘记我。”

从那以后，我的生活就大不相同了。对我来说，所有的事物都和以前不同了。我想我现在几乎每天都在对自己重复这句经文。在这几年当中，许多人前来向我请教，我就送给他们这句经文。自从我第一次看到这句经文以后，我就把它奉为我的座右铭。我与它同行，并从它那里发现了平和与力量。对我来说，它是宗教的根本，它使我的生活变得更加有价值，它成了我生活中的金科玉律。

因此，你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法，因为思想决定了你的生活。



天堂和地狱只有一念之差

我的一个学员、明尼苏达州圣保罗市西伊达荷街1469号的弗兰克·威利，曾经历了精神崩溃，原因是什么呢？是忧虑。他说：

“我对什么事情都忧虑。我之所以忧虑，是因为我太瘦了，我发现我正在掉头发，担心我永远都赚不到足够的钱娶老婆，担心我永远做不了一个好父亲，担心我会失去我想娶的那个女孩子，担心我现在的的生活不够好，担心我给别人的印象不好。我还担心我得了胃溃疡，于是无法再工作，只好辞职。我内心越来越紧张，就像一个没有安全阀的锅炉，终于达到了令人难以忍受的地步，必须有一个退路——结果真的出事了。如果你经历过精神崩溃，祈祷上帝！永远也不要再有这种体验吧！因为任何一种肉体上的痛苦都比不上这种精神上的极度痛苦。

“我精神崩溃到不能和我的家人沟通。我无法控制自己的思想，充满了恐惧。只要稍有一点点声响，我就会跳起来。我躲开每一个人，常常无缘无



故地哭。

“每天都是一种煎熬。我觉得被所有的人抛弃了——甚至上帝也抛弃了我。我真想跳进河里，一死了之。

“但是我后来决定去佛罗里达旅行，希望换个环境对我有所帮助。我踏上火车之后，父亲交给我一封信，并告诉我到佛罗里达后再拆。我到佛罗里达的时候正值旅游旺季，因为在旅馆订不到房间，就租了一家汽车旅馆的房子住了下来。我想在迈阿密一艘不定期的货船上找一份差事，但没有找到，于是就在海滩上消磨时间。我在佛罗里达比在家更难受。这时，我拆开那封信，看看父亲写了些什么。他写道：‘儿子，你现在离家1500里，但你并没有觉得有何不同，对不对？我知道你不会觉得有何不同，因为你还带着你所有麻烦的根源——也就是你自己。其实，你的身体和你的精神都没有问题。并不是你所遇到的环境给了你挫折，而是由你的各种想象造成的。一个人心里想什么，他就会成为什么样子。当你理解这点之后，儿子，回家吧，因为那时你就能恢复了。’

“父亲的信让我生气——我要的是同情，而不是训斥。我非常生气，当时就决定再也不回家。那天晚上，我正路过迈阿密一条小街，经过一个教堂，里面正在举行礼拜。因为没有什么地方好去的，我就晃进了教堂，听了一场布道，题目是‘能征服精神的人，比攻城占地更强’。我坐在神殿里，听到了我父亲信中所说的同样的想法——这一切将我脑子里积聚的不快一扫而光。于是，我能清楚而理智地思考了，并发现自己确实是一个大傻瓜。看清了自己，这一点实在使我非常震惊，本来我还想改变这个世界以及全世界所有的人呢——但事实上唯一需要改变的，是我大脑中那架思想相机镜头的焦点。

“第二天一大早，我收拾好行李回了家。一个星期以后，我又回去工作了。4个月以后，我娶了我一直害怕失去的那个女孩子，现在我们有了一个快乐的家庭，还有5个子女。无论是在物质还是精神方面，上帝都对我很好。在我精神崩溃的时候，我只是一个小部门的晚班工头，下面有18个工人；现在我成了一家纸箱厂的厂长，管理着450名员工。和以前相比，生活更充实、更更好了。我认为我现在已经了解了生命的真正价值。每当消极思想进入我的大脑（就像每个人遇到的那样）的时候，我就会告诉自己，只要把相机的焦距调好，一切都好办了。

“坦诚地说，我很高兴我曾经历过那次精神崩溃，因为它使我发现思