



淡定

的人生不抱怨

CALM LIFE
DON'T COMPLAIN

如果你想掌控自己的命运，
请先掌控自己的情绪！

卡耐基◎著 林山◎编译



应酬多？加班多？亚健康？放松，向压力说再见！
不抱怨、不生气、不折腾。淡定，人生可以更美好！

《遇见未知的自己》作者张德芬热心忠告：
很无奈，社会太现实，要学着做一个淡定的人。

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。

——《遇见未知的自己》作者 张德芬

淡定

的人生不抱怨

卡耐基◎著

林山◎编译

CALM LIFE
DON'T COMPLAIN

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

淡定的人生不抱怨 / (美)卡耐基(Carnegie, D.)

著; 林山编译. —武汉: 武汉出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5430-6270-2

I. ①淡… II. ①卡… ②林… III. ①人生哲学-通

俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第176019号

书 名 淡定的人生不抱怨

著 者: [美]卡耐基

译 者: 林 山

责任编辑: 梁桂莲

特约编辑: 王 磊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 218千字

版 次: 2011年10月第1版

印 次: 2011年10月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

前言

如果每个人都能把抱怨变成善意的沟通；把抱怨变成积极的建议；把抱怨变成正面的行动；就会惊喜地发现一份近在咫尺的成功和一个没有抱怨的全新的世界。

——20世纪最伟大的心灵导师 戴尔·卡耐基

生活在这个世界中，总有太多的抱怨，太多的不满足和太多的无奈，每个人犹如一个被宠坏的公主，总是向生活不断索取着，得不到就会失落、迷茫、痛苦。

生活中的很多东西一旦失去，便不容我们找寻，就像手心里的沙，握得越紧，失去得越快。

淡定的人生，不抱怨的人生，凡事都应该追求一种心平气和。

我们不必急于行走在江湖上，不必再为名为利攻于心计。

淡定，在我们劳累的时候劝自己，停下来歇会儿，你可以看到更美丽的风景。

第一章

淡定是一种心态，抱怨是一种心病

不要让自己的心疲惫 / 2

淡定，从心态修炼开始 / 5

原谅别人，就是放过自己 / 8

解开心结，快乐健康 / 10

淡定是面对成与败的洒脱 / 13

约束自我才能获得快乐 / 16

淡定的人生，要活出自我 / 19

第二章

你为什么淡定不下来？

是什么决定了你的人生 / 26

心理暗示会左右情绪 / 28

快乐，是淡定之本 / 31

命运给我们安排了什么？ / 36

接受不能改变的事实 / 42

苛求让人产生抱怨 / 45

遇事顺其自然最好 / 48

第三章

抛弃幻想，踏实地活在当下

- 小事可毁人一生 / 52
- 琐事带来的烦恼 / 54
- 平均概率能战胜杂念 / 58
- 没有任何借口 / 62
- 心动不如行动，行动不要冲动 / 65
- 有效地了解他人需要什么 / 69
- 人人都想成为重要人物 / 72
- 走向成功的捷径 / 75

第四章

做人，淡定中的处世智慧

- 牢记他人的名字 / 82
- 到处受欢迎的方法 / 85
- 赢得朋友的技巧 / 89
- 对身边的人心存感激 / 92
- 送他一个好名声 / 95
- 巧妙地运用暗示 / 99

第五章

抱怨不如改变

- 把负变正的心态 / 104
- 智者和傻瓜的区别 / 106
- 怨恨会引火烧身 / 110
- 换一种心态看问题 / 113
- 藐视障碍，障碍就不存在了 / 115
- 爱上你的仇敌 / 116
- “到此止步”的原则 / 119
- 给忧虑划一个界限 / 120
- 每人都有一个“哨子” / 122

第六章

浮躁，人生不可承受之轻

- 自己对自己负责 / 126
- 信念不会让任何人失望 / 129
- 为什么会疲劳？ / 133
- 疲惫的时候就要休息 / 138
- 找一份适合你的工作 / 142
- 情绪对工作的影响 / 144
- 一个打字员的故事 / 150
- 烦恼多与金钱有关 / 154
- 管理金钱的原则 / 156

第七章

平凡中的婚姻幸福之道

- 女人，请管住你的嘴 / 162
- 不要让爱情被蚕食 / 164
- 唠叨不是重复的爱 / 165
- 婚姻损伤于细节处 / 167
- 礼貌让婚姻保鲜 / 170
- 容忍的力量 / 173
- 真诚地赞美，真心地示爱 / 175
- 性是幸福婚姻的本质 / 177
- 不要轻易地指责家人 / 179

第八章

君子之交淡如水

- 争辩不如道歉 / 184
- 化干戈为玉帛的妙法 / 187
- 用蜜汁润泽人心 / 190
- 让我们友好地开始 / 193
- 你怎样关心自己的事？ / 195
- 尊重他人的感受 / 197
- 创造奇迹的原则 / 199
- 同情他人使你获得爱 / 200
- 把愤怒锁进抽屉 / 203

改变他，但不伤害他 / 205

一个动听的理由 / 207

让你如愿以偿的途径 / 209

第九章

淡定的女人最幸福

成功的第一步 / 214

信任你的丈夫 / 216

像母亲一样帮助他 / 219

做个贴心的好女人 / 220

使丈夫保持幸福感 / 224

妻子的过失 / 227

握在你手中的生命 / 230

珍惜每一笔家庭收入 / 237

培养自己的理财观念 / 239

妻子最伟大的贡献 / 242

第一章

淡定是一种心态，抱怨是一种心病

失意时需要淡定，成功时更需要淡定。淡定，是一种心态，是一种境界，更是一种对生活的态度。

爱抱怨是影响职业生涯的通病之一，抱怨的人并不是不善良，但是绝对不会受欢迎。

偶尔抱怨一次人生可能是某种情感的宣泄，也无不可，但是习惯性地抱怨而不谋求改变，便成为了一种心病。



不要让自己的心疲惫

抱怨如同家养的鸽子，总有一天它们会返回到你身边。如果你想要对谁造成一种几十年甚至直到死才会消失的厌恶和反感，只要轻轻吐出一句恶毒的抱怨就够了。

1931年5月7日，纽约市警察局进行了一桩有史以来最轰动的剿匪行动。经过几个星期的搜捕，科洛雷——这个被称为“双枪杀手”的家伙，终于在西尾街他的情人家里落网。

150名警察与侦探包围了科洛雷的藏匿地点——顶楼。他们先在四周建筑物上架上了机关枪，然后在屋顶上砸了一个洞，投入催泪瓦斯，打算将他逼出来。但是这个烟酒不沾的家伙忍耐力惊人，居然在这种条件下和警方僵持了一个多小时也没有投降，这幢原本优美清静的纽约高级住宅响起了“嗒、嗒、嗒”的枪声。“警察克星”科洛雷利用一张堆满杂物的大沙发做掩护，隐蔽其后与警方对射。成千上万名激动不已的市民涌上街头观看这场前所未有的激烈枪战。

科洛雷终于不敌就擒，纽约市警察局局长马洛里召开记者会，他发表讲话时表示：这个恶徒是纽约有史以来最具威胁性的罪犯，没有之一。

“他喜怒无常，动辄开枪杀人”，他杀人时甚至“连眼睛都不眨一眨”，局长如是说。但是，这个恶徒是怎样评价自己的呢？在科洛雷的一封公开信中他这样写道：“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心、一颗善良的心、一颗不会伤害任何人的心。”当他写这封信的时候，枪战正在进行，

鲜血从伤口迸到纸上，留下深红的印记。

科洛雷被捕前，曾经和他的女友一起驾车在长岛的一个乡村公路上寻欢作乐，这时有个警察拦住科洛雷，说道：“请出示驾照。”结果科洛雷一语不发，拔出手枪向这个警察连开数枪，警察中弹倒地后，科洛雷仍未解气，跳下车子从警察的身上找到配枪又向警察的身上开了一枪。这难道是他所谓的“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心，一颗善良的心，一颗不会伤害任何人的心”吗？

善恶终有报，这个杀人恶徒最终被判处了电椅死刑。但是即便他到达将要执刑的辛辛监狱（美国关押重罪犯人的监狱）时，科洛雷仍未有“这就是我杀人的代价”的觉悟！他坚称：“我是在自卫。”直到生命的尽头，科洛雷仍然不认为自己有什么过错。

大名鼎鼎的美国黑社会头子阿尔卡普曾说过：“我把一生中最美好的岁月都用来为别人带来快乐，让大家享受幸福的时光，可是得到的却是唾骂和侮辱，这就是我为什么变成了亡命之徒。”

这个黑社会魁首后来在芝加哥被处决之前也不曾对自己的行为表示过自责。他认为自己是在造福于民——只是社会误解他，不接受他而已。

达奇·舒尔茨，这位恶贯满盈的“纽约之鼠”也是一样，在死亡前曾接受某报社记者采访，他也自认是造福民众的好人。

我曾和纽约辛辛监狱的监狱长刘易斯通信讨论过这个问题。他告诉我：在辛辛监狱里的犯人绝大多数都不认为自己是坏蛋。和你我一样，他们也是人，也会为自己辩解。他们会解释他们为什么要撬保险箱，为什么要开枪杀人。不管有理无理，他们总能为自己的罪行找到理由，对自己破坏社会的行为也总有各种理由辩解。他们的结论是：“我们无罪，根本不应该被关进监狱里。”

假如像阿尔卡普、科洛雷、达奇·舒尔茨这样的歹徒以及许多其他关在监狱里的亡命之徒，都从不为自己的行为自责，我们又如何强求我们日常所接触的一般人？

约翰·华纳梅克曾经说：“在30年前，我就已经明白，抱怨别人是愚蠢的行为。我并不埋怨上帝对智慧的分配不均，因为要克服自己的缺陷已经是非常困难的事了。”

华纳梅克早就领悟到了这一点，但是我在这个冷漠的世界中探索了30多年，才有所醒悟：一个人，不论他做错了什么事，100次中有99次不会自责，不论他犯的错误是何等严重。

少一些抱怨，多一些自省

1. 通过反省和换位思考，从自身寻找问题的根源，平衡心态。

抱怨工资低时，要想想自己的劳动带来的效益有多少？抱怨自己得不到重视，要反省自己在同行中是不是做得最好？抱怨遭遇不公时，反省自己是否能够抓住同样的机遇？

扪心自问，或许你会发现令人不满的现状完全是自己一手造成的，而抱怨丝毫改变不了现实。

2. 改变态度，充分利用现有资源，积累知识。

以积极的态度面对学习、工作以及生活，通过实践不断积累各方面的知识，增强核心竞争力，才能为自己未来的发展奠定坚实的基础。



淡定，从心态修炼开始

著名的心理学家史金勒曾经通过一系列动物实验证明：因好的行为受到奖赏的动物，学习速度更快，记忆的持续力也更久；因坏的行为而受到处罚的动物，则不论速度或持续力都比较差。后人的研究结果显示，这个原则对人同样有效。批评不但于事无补，反而会招致愤恨。

另一位伟大的心理学家希勒也说：“更多的证据显示，我们总是希望得到别人的赞扬，同样我们也都害怕受人指责。”

批评毫无作用，它使人采取守势，并常常为自己的错误竭力辩护。批评充满危险，它常常伤害一个人宝贵的自尊，伤害一个人的自重感，并激起他的反抗。批评所带来的羞愤，常常使雇员、亲人和朋友的情绪大为低落，并且对应该矫正的错误，没有一丝一毫的好处。批评对于事情没有任何改善的例子，在历史上司空见惯。

俄克拉荷马州的乔治·约翰逊是一家建筑公司的安全检查员，主要职责之一就是检查工地上的工人施工时是否戴有安全帽。他的报告表明，每当发现工人在工作时不戴安全帽，他便利用职务权威要求工人改正。其结果是：受指正的工人常常显得很不高兴，等他一离开，往往又把帽子拿掉，而且总是记不住。

后来约翰逊决定改变一种提醒的方式。当他再看见工人不戴安全帽时，便问他们是不是帽子戴起来不舒服，或者帽子尺寸不合适，并且用和悦的口气提醒工人戴安全帽的重要性，然后要求他们在工作的时候最好戴

上。这样做的效果果然好了很多，也很少有工人显得不高兴了。

怎样做一个淡定的人

1. 积极主动的心态。

如果消极面对生活，你找不到生活的目标，也就享受不到生活的快乐。

• 制订计划

不管是工作还是生活，给自己制订一个计划，并按照计划行事，可以让你觉得充实，也是让事情往高效、积极的方向发展的良好起点。

• 合理安排时间

实行计划的重要一步就是合理利用时间。利用好时间，可以提高工作效率，一天下来，该完成的事情已经完成，不会有遗漏。而且，还可以利用空余时间做自己喜欢的事情。

• 多总结

根据计划的进展，定期总结自己一段时间以来的得失。对出现的问题客观看待，认识到自己的不足，并完善或者制订后续计划。

2. 认清淡定的本质，不去随便抱怨别人。

任何一件事情都不可能只是某一个人的错，所有参与的人都应该负责。所以，当出现问题时，先去追究是谁的责任是没有太大意义的。根据出现的状况，找到出问题的环节，调整自己的心态和行动，尽量让事情回到正常的轨道。

3. 换位思考。

从别人的角度考虑问题，你能发现很多你没想到的情况，进一步考虑为什么别人会做出这样的决策，找到问题的根源。

4. 相信自己。

抱怨解决不了问题。需要相信自己的能力，不断积累，在遇到挫折的时候，也能淡然面对。

这样的例子真是举不胜举。现在就让我们看一个：

西奥多·罗斯福和塔夫脱总统之间有段广为人知的争论——一场导致了共和党分裂的争论，直接导致伍德洛·威尔逊入主白宫，并在第一次世界大战中写下了辉煌的一页。

让我们简单地回顾一下：1908年，罗斯福走出白宫，到非洲去猎狮子，同为共和党人的塔夫脱当选为总统。罗斯福回到美国后，看到塔夫脱的保守作风，不禁暴跳如雷。罗斯福开始公然抨击塔夫脱，还准备再度出来竞选总统，并打算另组“进步党”。这几乎导致共和党的瓦解。果然，在接下来的选举中，共和党只赢得了两个区的选票——弗蒙特州和犹他州，这是共和党有史以来最大、最空前的惨败。

面对罗斯福的指责，塔夫脱是否承认自己有错误呢？当然没有，他眼含着泪水为自己辩解道：“我不知道所做的一切有什么不对。”

下面让我们再重温另一个重要的事件，这个事件让整个国家都为之震惊，公众舆论也对这个事件批评了许多年。在这代人的记忆中，美国政坛上还没有出现过这类丑闻。这个事件就是：油田舞弊案。事实是这样的：

哈丁总统的内政部长阿尔伯特·弗尔，当时是政府在阿尔克山丘和茶壶盖地区油田负责出租事宜的主管，这些油田是政府未来海军用油的保留地。但弗尔没有公开招标，而是干脆地把这份优厚的合同给了杜梅克，他的朋友。相应的，他得到了杜梅克“借”给他的100000美元的“贷款”。然后，弗尔部长为了免得周围的油井吸干阿尔克山丘的原油，又令美国海军进入该区，赶走了那些有意投标的竞争者。由于这些竞争者是被强行赶走的，不甘心的他们走上法庭，揭发了著名的茶壶盖油田舞弊案。这桩丑闻轰动全美，几乎毁了哈丁总统的政府，也导致共和党几乎垮台，弗尔部长本人，则锒铛入狱。

弗尔部长受到公众广泛的谴责，终其一生，此景从未有过。那么，他后悔过吗？没有！一点儿都没有！甚至他身边的人们都没有表示过后悔。

多年以后，胡佛总统在一次公开演讲中说，哈丁总统是由于被朋友出卖，神经受到过度刺激和忧虑而死的。当时，弗尔部长的夫人从椅子上跳了起来，失声痛哭，攥紧拳头大声嚷道：“哈丁是被弗尔出卖的吗？不，我的丈夫从来没有辜负过任何人。我的丈夫不会背叛任何人，即使整座房间都堆满了黄金。他被钉上十字架，充当了牺牲品，是别人出卖了他。”

或许现在你会明白，做错了事之后只知道责怪别人，而不会责备自己，就是人类的天性！其实我们人人如此。因此，当我们以后想要批评别人的时候，就不要忘了这些人——阿尔卡普、“双枪手”科洛雷和弗尔。记住，批评就好比驯熟的鸽子，它们到时候总是要回家的。而且，我们想要纠正和指责的人总是会自我辩护，并反过来指责我们；温和一些的或许会像塔夫脱总统那样，说：“我不知道我该怎样做才能有别于我以前所做的。”



原谅别人，就是放过自己

英国著名的小说家托马斯·哈代曾因遭受刻薄的批评而放弃写作。批评使得英国诗人托马斯·查特登选择自杀。

本杰明·富兰克林年轻时并不圆滑，但后来却变得非常善于应对他人，极富外交手腕，因而成了美国驻法大使。他的成功秘诀是：“我只说人家的好处，不说任何人的坏话。”

只有不够聪明的人才批评、指责和抱怨别人——的确，愚蠢的人大都这么做。因为，需要有修养自制的功夫，才能做到善解人意和宽恕别人。

托马斯·卡莱尔说过：“伟大的人，用以表达他的伟大的，是对待小人物的方式。”