



淡定 的女人更幸福

铂金版

CALM WOMEN
MORE HAPPINESS

令全球亿万女性
摆脱内心束缚、追求宁静平和

卡耐基◎著 林山◎译

杨澜

幸福忠告

男人赠予爱人的最好礼物，
女人自我提升的最佳读物。
告诉女人，怎样做，怎样爱，怎样取舍。
做最淡定，最平和，最从容的
新时代女性

淡定

的女人更幸福

卡耐基◎著 林山◎编译
CALM WOMEN
MORE HAPPINESS



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

淡定的女人更幸福/(美)卡耐基;林山译. —

武汉:武汉出版社,2011.10

ISBN 978-7-5430-6303-7

I. ①淡… II. ①卡… ②林… 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(2011)第190167号

书 名 淡定的女人更幸福

著 者:[美]卡耐基

译 者:林 山

责任编辑:张葆琚

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:17.5

字 数:286千字

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。

做个淡定的女人

做女人，面对滚滚红尘，总有太多的不甘心，太多的不满足，太多的诱惑……

而做淡定的女人是一种优雅。淡定不是平庸，它是一种生活态度，是宠辱不惊，是对生活的一种追求！淡定的女人是智慧的，是聪明的，是富有魅力的！

淡定的工作：

淡然的女人对工作和事业努力着，她们不会忘乎所以。她们也许不是女强人，但她们知道，人生需要执著，有时还需要随缘。工作中认真地投入，把工作做到最好，对上不唯诺，对下不挑剔。不争强好胜，不争抢荣誉，做好自己的本职工作。简单地活着，善良、率直、坦荡，就使女人有时间和心情去品评人生的百味，享受人生的乐趣。聪明的女人知道，女人的幸福不仅来自于事业！事业虽是女人生活中不可缺的，但它只是生活的一道色彩。

淡定的情感：

没有情感的生活是黑白的生活！女人一定要有情感的滋润。20岁的女人，憧憬爱情，甚至可以挥霍爱情，因为那时根本不懂爱情。30以后的女人，要稳定的爱情，不是风花雪月，不是激情四射，不是烟花绽放。爱上一个人，千丝万缕的心事托付于他，岁月离合，执子之手，生死相依。淡定的女人要一份默然的情感，无声却有着深厚的穿透力！不需要言语的承诺，只要专注的眼神；不需要火红的玫瑰，只要一杯清茶。淡定的女人深知，女人的幸福不在奢华，而在简单平凡。

淡定的生活：

生活是温馨而美丽的，如果你用心体会！聪明淡定的女人可以把生活安排得舒心而惬意，全心相夫教子的女人是可敬的，但是女人千万不可没有了自我！淡然的女人要学会在世事的牵累、终日的忙碌中，偷出空闲，修饰自己、滋养自己，用自己淡然的心境去呵护那长长的秀发，并常常呈现出清晨阳光般的笑容、端庄的气度、深厚的内涵。白日的尘埃落定，灯下的女人会读一点书，看一段散文，修复日渐粗粝的灵魂，使自己依然保持温文尔雅。可以不懂钢琴曲，但是一定要听音乐，音乐可以陶冶人的性情；不求华丽的居舍，温馨一隅，与爱人分享淡然的生活，是美丽的！生活是一场旅行，途中有风亦有雨，淡定的女人，在风雨来临之时显本色，从容不迫，处事不惊，可以流泪，但永远不会丧失信心和勇气！

淡定的思考：

曾经的梦想太多，都不曾实现。也曾试问，幸福到底是什么？幸福是精彩？幸福是成功？也曾不断追寻，自己到底要什么？却常常是没有答案。时间不断流逝，增长的是年龄，成熟的是心智。其实幸福就在身边，只是因为目光总是投向远方，所以忽略了身边。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。

淡然的女人像秋叶般静美，淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人以宁静，给人以淡淡的欲望，活得简单而有滋味。

从容淡定的女人总是笑看人生。虽然他们已不再年轻，但美丽而坚强的女人不会惧怕岁月；或许世态炎凉已把她们年轻时的梦打碎，但她们永远不会灰心；人生路上，她们仍会以骄傲的步伐勇往直前，把欢乐和笑声传递给他人。她们是生活中的强者，是最美丽的女人。

译者：林山

2011年8月

目 录

CONTENTS

Part 01 淡定的女子，才能给自己幸福的权利

剪断三千愁丝，发现最好的自己 / 2

笑对人生荣辱，看淡世间潮起潮落 / 8

要淡定，也要敢于随性 / 19

用微笑的阳光，拉开你每天的生活大幕 / 30

Part 02 自强者自知，心悦则禅悦

独一无二，才是你的灵药 / 38

你的未来，由自己主宰 / 45

爱他，但别被他“套牢” / 55

Part 03 云淡风轻，却是你最深的味道

给对方一份包容，给自己十分从容 / 66

优雅，女人最美的外衣 / 76

越曼妙，越迷人，跳好你的“交际舞” / 88

Part 04 最好的爱如清酒，绵软却令人不醉不休

在岁月的烟熏火燎中，和他开心到老 / 102

你的怀抱，他的城堡 / 113

男人是船，好女人是舵手 / 124

闭上嘴巴，你会更加迷人 / 138

适可而止，懂得感恩 / 147

Part 05 爱人是能力，宽恕是智慧

有爱，才有完满人生 / 156

解开报复的绑绳，收获豁达的心情 / 163

不是世界太喧嚣，而是你的心太吵 / 169

笑如阳光，温暖自己，照亮他人心灵 / 180

Part 06 昨日已远，明日未来，怎忍辜负眼前好时光

调制生活的柠檬水 / 188

“健忘”是一种能力 / 194

给自己一双发现美的眼睛 / 209

红颜易逝，才情兼备才能魅力永恒 / 214

Part 07 幸福职场，舞出最美的华尔兹

越工作，越快乐 / 226

职场美人，做好你的心灵“spa” / 230

演好你的“粉角色” / 239

Part 08 与其向外苦求，不如关照内心

做自己，丢掉你的不成熟 / 250

赠人玫瑰，手留余香 / 255

一时的忍耐，一世的快乐 / 259

放下，方得刹那花开 / 267

Part 01

淡定的女子， 才能给自己幸福的权利

谁都渴望幸福，但究竟什么是幸福呢？其实幸福并不一定是要拥有太多的财富和过高的地位。那些评价人们成功与否的所谓标准，真是成功的全部吗？难道，幸福的生活不也是一种成功？

谁都渴望幸福，但又不是人人都可以拥有。不要责怪上天的不公、事业的不顺、家庭的不和……这些都并非你不幸福的理由，真正能够决定你是否幸福的只有你自己的心而已。

如果人们把忧虑的时间花在寻找解决问题上，忧虑
将会在我们智慧光芒的照耀下消失殆尽。

剪断三千愁丝，发现最好的自己 <<<<<

走开，该死的烦恼

沮丧只会给人带来消极影响，所以，一旦我发现自己陷入了沮丧的陷阱，就要在一个小时之内，将所有的烦恼全都抛掉，让自己重新回到一个对生活充满信心的乐观者。那么，我是怎么做的呢？

我信步走进书房，然后闭上眼睛，朝着专放历史书籍的书架走去，随意抽出一本书。我仍然闭着眼睛，并不去看自己手中拿的是什么书，随便翻开一页，这才把眼睛睁开，然后认真地坐在桌前阅读一个小时。我读的历史越多，对这个世界的苦难就了解得越多。整部人类历史是用一支苍凉的笔所写成：杀戮、瘟疫、饥饿、贫穷……

看了一小时的人类历史的书籍后，我常常会产生一种感慨：现在的情况虽然很糟糕，但和从前相比仍然要好得多。这种想法让我能够正确审视自己的处境，并且深信这个世界正在不断进步，朝着更美好的方向前进。

所以，当你感到心情沮丧时，请去读一读历史吧，将自己的眼光延伸到千年之外，站在历史的长河之中，你会发现：自己的烦恼是多么不值一提！

我曾经有过极度的贫困，也患过严重的疾病。每当有人问我是怎样渡过那

些难关时，我总是这样回答：“能度过昨天，也就能熬过今天。我从来不让自己去猜想明天。”

我已经经历了太多，深深懂得从奋斗、到焦虑、再到绝望的历程。回想那些曾经的日子，我深切地认识到，生活如同战场，上面遍布着破灭的梦想、破碎的希望和残缺的幻想。在这样的战斗中，谁都没有取胜的把握；每一场战斗之后，即使胜利的人，也会伤痕累累。

然而，我从不为自己的不幸哀叹，也不为伤心的往事烦恼。对那些一帆风顺的幸运儿，也从来没有嫉妒之心。因为我是在真实地生活，而他们不过是活着。我已痛饮生活的苦酒，而他们只不过尝到了一点泡沫。我所见过的一些事物，他们从未见过；我懂得的一些事情，他们一辈子也不曾了解。只有眼睛被泪水洗净的女人，才会有更清晰的视野。

在艰难困苦的环境中，我学会了许多宝贵的人生经验，这是那些生活在温室里的女人所学不到的。我学会了珍惜生命的每一天，不会恐惧明天的到来。恐惧让人软弱，我努力驱赶自己心中的恐惧。我的经验告诉我，当让我恐惧的那一刻来临时，我的内心就会滋生出勇气和智慧来抵抗它。一切琐碎的烦恼，对我毫无影响。

我也学会了不要对他人抱有过高的期望。这样一来，无论是朋友的不忠，还是熟人在背后的闲言碎语，我都会一笑了之，并且继续与他们交往；我还学会了幽默，这世间让人哭笑不得的事情太多了。当一个女人遇到烦恼时，没有焦虑和急躁，反而能够自我解嘲，那么世界上再也没有什么不幸可以伤害她了。

对于人生的种种不幸，我从不觉得伤心难过，因为透过那些困苦，我触摸到生活的每一个角度——仅仅是它就值得我付出一切。

人生完全可以是这样的，一边面临重大困境，一边在衣襟上插上一朵花，潇洒地穿过闹市。我见罗威尔·托马斯就是这么做的。当时我正在协助他拍摄一部“一战”中的艾伦贝和劳伦斯这样的电影，真实记录劳伦斯和他那支阿拉伯军队以及艾伦贝征服圣地的经过。影片中穿插了罗威尔·托马斯著名的演讲《巴基斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯》，这在伦敦甚至全世界都引起了极大的轰动。为了让这惊艳的故事出现在卡文花园皇家歌剧院，伦敦的歌剧节不惜延迟六周。果然，这部片子在伦敦获得了巨大的成功，然后罗威尔·托马斯就到世界各地四处旅行。经过两年半的准备，他准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的纪录片，这时接二连三的厄运来了：他破产了。

我们当时经常见面。我清楚地记得，我们不得不到街头的小饭店吃廉价的

食品。要不是著名的苏格兰画家詹姆斯·麦克白接济的话，恐怕我们连这样的东西都吃不到。

这还不是问题的关键，关键问题是，面临债务危机，罗威尔·托马斯虽然很重视，但却没有忧虑。他知道，要是自己再垂头丧气的话，那就真的灰头土脸了，尤其是面对着债权人。所以每天出门时，他都在自己的衣襟上插一朵花，然后昂首挺胸地走出去。他心中充满了勇敢和积极的想法，绝不会让挫折击倒他。在他看来，挫折不过是生活中的一种，是攀登事业高峰必经的有益磨炼。



放出最好的生命能量

人的精神状况还会影响肌体作用力。英国著名心理学家哈德菲写了一本书——《力量心理学》，虽然只有五十四页，但内容绝不简单。书中说：“我请三个人来做心理对生理影响的测试，使用的工具是握力器。”在试验中，他们三个分别在不同的情况下用尽力气抓紧握力器。

一般情况下，他们平均握力是101磅。对他们进行催眠时，让他们觉得自己很虚弱，结果他们的握力只有29磅，还不到正常力量的三分之一。催眠之后，又让他们觉得自己是强壮的，这时他们的平均握力又上升到142磅。这个试验告诉我们，人们在潜意识里肯定了自己的力量后，力量就增加了近百分之五十——这就是心理的力量，难以置信吧！

在多年以前，我的生活似乎被一种无形的力量控制着，我的内心充满了迷惑和茫然。可是，有那么一天，当我偶然翻开《新约圣经》，一行经文引起了我的注意：“他派我来，亦和我在一起，天父从未将我遗忘。”

犹如醍醐灌顶一般，这句经文一下子启发了我，我的生活从此完全变了模样，所有的事物都焕然一新。我每天不断重复这句经文，每当有人向我寻求帮助时，我也是以这句经文赠送给他们。

从我第一次看到这句经文开始，它已经成为了我的人生格言。我与它同行，并从其中得到了力量与安宁。

对我而言，它就是宗教的根本，它让我的生活变得有价值，它是我生活上的金玉良言。

你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法。完全可以这么说：思想

决定生活。

几年前，我曾参加过一家广播电台的节目，被问到这样一个问题：“你觉得自己学的什么课程最重要？”

这对我来说是个很简单的问题，那就是：思想的价值。别人要是知道你在想什么，就能了解你了。每个人的个性，一定程度上来说，都是由他自己的思想所决定的。人生的路程也就是思想的轨迹。爱默生说：“人就是自己整天想象的那样……”否则，人怎么可能成为其他样子呢？

我非常确定一件事，人们必须面对，也是必须面对的唯一问题：什么是正确的思想？要是回答了这个问题，所有的问题都不再是问题。古罗马帝国的伟大哲学家阿流士说了一句决定人生命运的话：“思想决定生活。”

确实，倘若我们每天都快乐，整天想的都是开心的事，我们自然就得到了快乐；反之，要是整天想悲伤的事情，我们就感到悲伤；要是想恐怖的事情呢？我们内心就会充满恐惧；要是整天想邪恶的事情，就会导致心神不宁；害怕失败，失败就来了；孤芳自赏，朋友就远了。

这不是说心理暗示，也不是说我们要用乐观的态度看待所有的困难。绝对不是这样的，生命从来不是简单的。我这样说是为了让大家有个积极的生活态度，而不是以消极的心态看待生活中各个问题，也就是说，我们要关注自身，但不能停留在忧虑上。关注和忧虑有什么区别？让我说得更明白一些，每次经过纽约市中心，遇到交通堵塞，我都很关注自己的处境，但我不会担忧。关注就是了解问题的关节，然后客观冷静地采取行动来解决。忧虑则是在狭小的圈子里打转，一点点让自己疯狂。



你就是你的最佳角色

“对于这个世界来说，你是全新的，以前从没有，以后也不会有，永永远远，绝不可能再出现一个跟你完完全全一样的人。根据遗传学原理，你之所以成为你，是你父亲23对染色体和你母亲23对染色体相互作用的结果，这46对染色体加在一起决定了你的遗传基因。”据阿伦·舒恩费教授说：“每一条染色体里可能有几十个到几百个遗传因子。在一定的条件下，每个遗传因子都能改变人生。”你看，我们就是这样“既可怕又奇妙”地诞生的。

即使你的父亲跟你的母亲注定要相遇并结婚生子，但生下你的机会也只是三十亿分之一，也就是说，要是你有30亿个兄弟姐妹，你可能与他们完全不同。这不是科幻片，而是科学事实。

要是你想就这个问题了解更多一点的话，我推荐你一本书，《阿伦·舒恩费的遗传与你》。我在这只想跟你探讨有关保持本色这个问题，因为我对此深有感触。我对于自己要谈的问题十分清楚，因为我曾为此付出惨重的代价，有过痛心的经历。

年轻时，我从密苏里州老家走出来，到纽约这样的大都市，成为美国戏剧学院一名学生，我当时的想法是成为一名演员，而且我认为这是一条成功的捷径。我想得很简单，而且觉得自己的计划完美，我很奇怪为什么成千上万富有野心的人发现不了这一点。我是这样想的，我先去学当时名演员的演技，将他们所有人的优点都学会，这样我就成了一个集所有人优点于一身的全能演员。这是多么愚蠢、多么荒谬的想法，我居然为这个理想浪费了那么长时间，最后我才明白，我不可能成为任何人，保持本色才是我最大的成就。

经历本该让我成长，但事实绝非如此。我仍没有吸取教训，以至于不得不再接受一次教训。几年后，我打算写本书，我希望这本书成为公开演说中最好的一部书。在创作的过程中，我又犯了与演戏时一样的错误，竟计划将所有作者的观点都搬过来，全部放进一本书里，让我的书成为一部包罗万象的百科全书。为此，我买了十几本有关公开演讲的书，用了一年时间提炼所有的概念。到最后我才发现，自己又干了蠢事，这本拼凑观念形成的书很做作，无聊又沉闷，没有可读性。不用说，我这一年的心血全部丢进了垃圾篓，一切都要重新开始。这次经历后，我对自己说：“你一定要活出自我，无论怎样，都不要变成别人。”

在儿童教育领域曾经写过13本书和数以千计的文章的安古罗·派屈则认为：“最痛苦的事，莫过于想做其他人，或者除自己以外其他的东西了。”

好莱坞尤其流行做同自己迥然相异的人。好莱坞最知名的导演之一山姆·伍德说，他最头疼的事情就是启发一些年轻演员，让他们保持自己的本色。大家都愿意做二流的拉娜透纳、二流的克拉克·盖博，而这是最让观众们无法容忍的套路。为此，他只好不停地说：“你们需要更新的东西。”

在导演《万世师表》和《战地钟声》之前，山姆·伍德曾在房地产行业打拼多年，由此知道很多推销技巧。在他看来，同样的道理在其他生意或电影事业中同样适用。要是你亦步亦趋、人云亦云，反而有画虎不成反类犬的坏效果。他说：“我的经验是，最好的方法就是丢开那些装腔作势的家伙。”

我曾问素凡石油公司人事部主任保罗先生，你觉得求职者最常犯的最大错误是什么？保罗先生曾与六万多个求职者面谈过，出版过《求职的六种方法》一书，他回答道：“那就是不能保持本色，不能以自己的本来面目示人。他们对招聘者并不坦诚，老是回答一些自以为对方想要的答案。”这种做法当然没有一点好处，谁也不喜欢聘用一个伪君子，就像谁也不想有假钞一样。

一个女孩子历尽艰辛才明白这个道理。她的理想是成为一名歌唱家，但是她长得不够漂亮：脸长，嘴大，牙齿暴露。她第一次公开演唱会是在新泽西州的一家夜总会，期间她一直试图拉下上嘴唇盖住暴露的牙齿，希望显得漂亮些，效果刚好相反，结果出尽了洋相。

她自认为自己就这样失败了，当时在夜总会听过她唱歌的一个人发现了她，他认为她很有天分，说：“我一直在欣赏你的表演，知道你想掩盖自己的缺点，你是不是觉得自己暴露的牙很难看？”他继续说：“难到长了龅牙的人就应该觉得羞耻吗？不要掩盖什么，张开你的嘴，要是你不这么在乎的话，观众可能也会喜欢的，也许那些你想掩盖的东西反而给你带来好运呢。”

女孩接受了他的忠告，不再刻意掩盖自己的牙齿，演唱时只想着观众。她张开嘴巴尽情地欢唱，终成为娱乐界一位明星，许多演员到现在还刻意模仿她呢。

著名心理学家威廉·詹姆斯曾谈论过那些从没发现自己的人。他认为，普通人只发挥了自己10%的潜能，“与我们能达到的相比，我们最多算是醒了一半。我们身心两方面的能力，我们只用了其中的一小部分。换言之，人只活在自己体内有限空间里的一小部分里。我们有很多能力，可不懂得怎样利用。”

我们都有这样的能力，因此不要浪费一秒钟为自己不是别人而苦恼。

幸福女人的快乐课

- ★ 将所有关于明天的烦恼全都抛掉，让自己重新变回一个对生活充满信心的乐观者。
- ★ 你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法。
- ★ 不要浪费一秒钟为自己不是别人而苦恼。

如果人们把忧虑的时间花在寻找解决问题上，忧虑
将会在我们智慧光芒的照耀下消失殆尽。

笑对人生荣辱，看淡世间潮起潮落 <<<<<

改变人生的一句话

1871年的春天，有这样一位年轻人，他在一本书中读到一句对他前途有很大影响的话。

当时，这位梦特瑞综合医院的医科学生正对生活充满了忧虑，不知道怎样才能通过眼下的期末考试，不知道未来该做什么，也不知道将来自己会在什么地方，创立什么样的基业，更不知道明天该怎么生活。

正是从书上看到的一句话，改变了这位年轻的医科学生，使他后来成为最有名的医学家，创建了举世闻名的约翰斯·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的特聘教授——这可是学医的英国人所能获得的最高荣誉，同时他还被英国国王册封为爵士。这是多么崇高的荣誉！他因此无忧无虑地度过了一生，到他死后，人们用了1466页的两大卷书记述他传奇的一生。

这个幸运的年轻人就是威廉·奥斯勒。你不免好奇，1871年的春天，威廉·奥斯勒到底看到一句什么样的话，怎能有如此巨大的能量？这是汤玛士·卡莱里写的一句话：“对我们大家来说，生活中最重要的事情不是遥望将

来，而是动手理清自己手边实实在在的事。”

42年后，一个温馨的春夜，当郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士给耶鲁大学的学生作了一次演讲。他说，像我这样一个曾在四所大学当过教授、撰写过畅销书的人，大家以为我会有“特殊的头脑”。但事实并非如此，我的朋友都知道，我的脑袋是再普通不过的了。

也许你要问了：“他成功的秘诀是什么呢？”威廉·奥斯勒爵士认为，他之所以成功，是因为他活在“完全独立的今天”。怎么理解？当他给耶鲁大学的学生演讲的前几个月，他乘巨轮横渡大西洋，看到船长站在舵房里，按下一个按钮，就传来一阵机械运转的声音，船身被隔成几个完全防水的隔舱。

因此，奥斯勒爵士对耶鲁大学的学生说：“你们每一个人，身体构造都要比那艘巨轮精细得多，航程也更远。我要对你们说的就是，你们要学习船长控制一切的能力，活在一个‘完全独立的今天’，这样才能确保人生航程的绝对无误。作为人生的船长，你们会在舵房里发现，那些大的隔舱至少都可以使用，你只需按下按钮，倾听生活的每一个层面，同时把未来也隔断，这相当于隔断已经死去的明天，然后你就安全了。因为切断过去，意味着埋葬已经死去的无价值的东西，否则昨日的责任、明天的重担，会成为你今天成功的最大障碍。所以要把未来和昨天一起紧紧关在门外，未来就在于今天，根本不存在明天这个概念，就把今天当成耶稣救难的日子。否则，只有白白浪费精力，遭受郁闷。同学们，把你大船上船前船后的大隔舱都关上吧！养成一个完全活在今天的良好习惯，这就是我要对你们说的话。”

奥斯勒爵士的话并不是让我们不要为明天而下一工夫准备，他说：“最好的准备方法，就是尽自己最大努力，把今天的工作做到完美无缺，这才是应付未来唯一可靠的方法。”

所以呢，我们大家为明天着想是不错的，可以小心地考虑，严密地计划和准备，但不必担忧。