

接纳不完美的世界 做内心强大的自己

最能触摸人性灵魂
的心灵正能量

强大不是因为你战胜了自己，
而是你接纳了自己。

让思维不再受困，心灵更加强大！

〔美〕戴尔·卡耐基 著

木木 编译

为什么你总容易受伤，
有人却百毒不侵？

卡耐基引领“玻璃心”
的你接纳不完美的世界，
并创造出强大的能量场，

让你变得更加强大，
无所畏惧！

文匯出版社

接纳不完美的世界 做内心强大的自己



[美] 戴尔·卡耐基 著
木木 编译

文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳不完美的世界, 做内心强大的自己 / (美) 卡耐基著; 木木编译. -- 上海: 文汇出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5496-1401-1

I . ①接… II . ①卡… ②木… III . ①人生哲学 - 通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 015129 号

接纳不完美的世界, 做内心强大的自己

出 版 人 / 桂国强

作 者 / (美) 戴尔·卡耐基

编 译 / 木 木

责任编辑 / 戴 铮

封面装帧 / 嫁衣工舍

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2015 年 4 月第 1 版

印 次 / 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 710 × 1000 1/16

字 数 / 211 千字

印 张 / 16

ISBN 978-7-5496-1401-1

定 价 : 36.00 元

接纳不完美，心灵才自由！

**这个世界永远不会为你而改变，
唯有接纳不完美的世界，
才能享受世界的美好！**

给你一个思考的方向，走出痛苦、走出迷茫、走出寂寞；
使你思维上不再受困，心理上更加强大。

»»

接纳不完美的世界，因为正是这些不完美，
使你变得越来越强大，离梦想越来越近。

做内心强大的自己，
世间一切的不完美，在坚强的心灵面前，
终会变成一场华丽而美好的体验。

»»

前言 接纳不完美的世界，做内心强大的自己

有一个圆，它不小心弄丢了自己的一角，变得不再圆了。缺了角的圆发誓一定要把丢失的那个角找回来，于是它走上了寻找的旅途。在寻找的过程中，由于它不够圆，所以转动的速度很慢，但是它也因此得以尽情欣赏着沿途的各色美景。不知过了多久，圆终于找到了自己丢失的角，它把角和自己的身体拼接起来，很合适。这时，圆又开始上路，这一次，因为它是完整的，滚动的速度相当快，就这样，它快速奔向前方，沿途的景色却都来不及欣赏了……

在现实生活中，人人都追求完美，对造成不完美的缺陷和遗憾避之不及。但是这个关于圆的故事，却让我们看到了这样的道理：不完美，往往会带给你意外的收获；不完美，会让你的人生更加精彩！相反，完美有时会让你失去进取心，会让你的人生缺少磨砺。更何况，人生哪有完美存在？

歌德说：“十全十美是上天的尺度，而要达到十全十美的这种愿望，则是人类的尺度。”对完美过度追求，对缺陷过度重视，不仅让人一无所得，而且会使他失去已经拥有的东西。

有个人很幸运地得到一颗美丽的珍珠，他本来觉得很高兴，但很快他

就觉得遗憾了，因为珍珠上面有个小小的斑点。他想，如果除去这个斑点，珍珠就完美了。于是，他动手刮去了珍珠的部分表层，但斑点还在；他又狠心刮去一层，但斑点依然存在。于是他不断地刮下去。最后，斑点没有了，珍珠也不存在了。

如果不去计较那个小小的斑点，现在他的手里恐怕还会攥着一颗美丽珍珠。追求完美并没有错，错的是对待不完美的态度：不应该对抗，厌弃，而应该是坦然承认，接纳。生活中的不完美，当你对抗它、厌弃它时，它就会变得一无是处；而当你承认它、接纳它时，它就会变成你前进的阶梯和动力，变成你生命和成长的一部分。

有两个男孩子，跟着爷爷一起出去郊游。他们在林子里走了很远的路，走累了想要休息时，恰好来到了一间破旧的仓房前。他们走进仓房才发现这是一个马厩，这时，一个男孩子生气地叫道：“爷爷，咱们出去吧！这里面全都是马粪，臭死了！”他之所以生气，不仅仅因为气味难闻，还因为他的新鞋子沾上了马粪。爷爷还没来得及开口，就看见另一个孙子在仓房里兴高采烈地跑来跑去。爷爷问他：“你怎么这么高兴？”男孩子兴奋地说：“爷爷，这里既然有这么多马粪，附近肯定有马可以骑啊！”

有的人，双眼只看到缺憾，内心只感受到痛苦；而在另一些人眼中，缺憾也是机会，痛苦则意味着成长蝶变的起点。这个世界从来都不完美，有月圆就有月缺，有花开必有花落，就像我们的人生和我们自身一样不完美，就看你如何看待。

人生总要有起伏高低，崎岖坎坷，也总会在顺遂后遭遇厄运，在走了一段大道后走点弯路。如果总是对不完美耿耿于怀，把生活的不如意放在心上，无法释怀，那样只会离完美越来越远，让原本就不完美的人生过得更糟糕。只有承认、接纳生命赐予的缺陷，并尽全力去完善和弥补，才能

真正趋近完美。

美国第 26 任总统西奥多·罗斯福，被公认为美国历史上的伟大人物。但即使是这样的伟人，人生经历也并不完美。很多人或许不知道，他天生口吃，直到十岁，说话仍然断断续续，含糊不清。再加上他生性懦弱，一到公共场合就会紧张，只要有人和他讲话，他就会露出惊恐的表情，身体还会发抖。

一般来说，这样的孩子会因为自己的缺陷而自卑，进而变得越发不合群。罗斯福却没有变成这样，因为他每一次紧张得发抖时，都会告诉自己：“没关系，只要我用力咬紧牙关，过不了多久我就可以克服了！”就这样，他一步步克服掉紧张和口吃的毛病，直至成为美国总统。

接纳不完美，内心才得以强大；承认不完美，才能接近真正的完美。无论你处于什么样的环境，有着什么样的遭遇，你都能做到这一点——接纳这一切，让内心变得强大，强大到足以通过命运赐予你的所有考验。

假如你仍在对生活抱怨，对爱情迷惘，对事业焦虑，纠结于生命中所有的不完美，那么，我真诚地希望这本书能够终止你内心的纠结和对抗，让你学会用一颗强大、平静的心和这个不完美的世界相处，和不完美的自己相处。



强大不是因为你战胜了自己，
而是**接纳了不完美**。

目 录

CONTENTS

第一章

接纳不完美，人生没有“非此不可”

——放下是顿悟之后的豁然开朗，云开雾散后的阳光灿烂

- 002 接纳不完美，事情就会是另一个样子
- 005 想想你所拥有的，而非你没得到的
- 009 强大的人，不是有多坚强，而是敢于向前走
- 012 学会减压，放下就是快乐
- 015 苛求环境不如改变自己
- 018 幸福指数 99% 取决于你的思维
- 021 别让固执定义你的表情
- 024 相信人生没有迈不过的坎
- 027 允许自己“不完美”
- 030 放下不是放弃，而是重新得到

第二章

不急躁，你才能真正变得强大

——比起成功，更重要的事情，是一个人心智的成熟和精神的自由

- 034 内心强大的人不会急于成功
- 037 有千万个“开始”，不如有一个“完成”
- 040 没有到不了的明天
- 043 厄运只是暂时的
- 045 一无所有时，急躁是一剂毒药
- 048 生活自有它的客观规律，别试图违背

第三章

心平气和，用不焦虑的智慧轻松生活

——从容不迫，让你有条不紊地做好每一件事

- 052 烦恼都是自找的
- 055 对生活的期望永远不要太高
- 058 不要让实现目标的过程变成一种煎熬
- 061 好情绪是幸福生活的第一要素
- 064 包容生活的不完美
- 067 逆境中保持平和心态
- 070 应对愤怒的态度展现一个人的理智程度

第四章

为心灵松绑，快乐由心而生

——放下心灵的十字架，才能享受精神的自由

074 要体味快乐就要清扫心灵的阴霾

077 永远只生活在今天

080 让忙碌将忧虑赶走

083 微笑给生活带来阳光

086 乐观的心态价值百万

090 做你喜欢的事，喜欢你做的事

094 大方豁达的态度是获取快乐的源泉

第五章

淡泊名利，给理想留一点空间

——实实在在地对待一切，豁达客观地看待一切

098 别为名利而迷失人生理想

101 勿把幸福拿来攀比

104 金钱是手段，不是人生的目的

107 淡然对待金钱，别让虚荣心作祟

111 不要让别人来定义你的成功

114 心无旁骛地去做自己的事

117 让未来的你，感谢今天不计代价努力的你

第六章

淡忘恩怨，原谅世界给你的伤害

——对心灵来说，忘却比铭记要轻松得多

- 122 为仇人祈祷
- 125 做一个让人喜欢的人，让世界接纳自己
- 129 感谢折磨你的人
- 132 世事艰难，学会遗忘是一种本领
- 135 不怨恨，活在没有敌人的世界里
- 138 没有人能羞辱你，除非你让他这么做
- 142 原谅伤害你的人，你会得到最高层次的胜利

第七章

看淡得失，让错误和烦恼“到此为止”

——不要让苦闷一路跟随，不要让烦恼绑架自己

- 146 让忧虑“到此为止”
- 151 尽管生活很窘，但也要笑着生活
- 154 贫困并不能阻挡你前进
- 157 愚蠢的人才会试图改变过去
- 161 以积极的心态面对挫折
- 164 烦恼和失意是我们身上的废弃物

第八章

停止抱怨，对自己的人生负责

——积极面对，人生不可能一帆风顺

- 168 境遇再悲惨也不抱怨生活
- 171 人生的精彩来自目标
- 174 抱怨是因为你不想解决问题
- 178 与其抱怨，不如积极进取
- 181 成功者都有不服输的心性
- 184 保持积极的心态，一切皆有可能
- 188 把抱怨和沮丧的时间用来行动

第九章

拥抱痛苦，积极自我疗愈

——生活，因自信而丰富，学会欣赏与喜欢自己

- 192 别把困难在想象中放大
- 195 用工作化解不良情绪的锋芒
- 199 相信自己，即使没有人相信你
- 202 接受苦难才能使我们成为真正的人
- 205 为自己的独一无二喝彩
- 208 对生活抱有希望，才能汲取奋进的动力
- 211 在大海里航行的船，不可能永不受伤
- 214 认定自己是最好的，困难会为你让路

第十章

世界并不完美，保持淡定很重要

——守住内心的淡定与宁静，才能在人生路途中看到美景

- 218 潇洒的人生应该是进也安然退也安然
- 221 不盲从，保持自己的本色
- 225 幸福不是向外追求，而是安心生活
- 228 别为小事浪费享受生活的时光
- 232 努力获取该得到的，洒脱放弃该失去的
- 236 生活不能如你所愿，那就微笑以对
- 239 淡定的人眼里都是生活的亮点

第一章

接纳不完美，人生没有“非此不可”

——放下是顿悟之后的豁然开朗，云开雾散后的阳光灿烂

烦恼通常来源于偏执，不肯舍弃，不知变通。如果你试着放下偏执，就知道人生没有“非此不可”，一个目标没办法达成，那就换一个目标，一条路走不通，那就换一条路走。只要你懂得放下，那就没有任何事可以带来压力，你完全可以快乐工作，轻松生活。

接纳不完美，事情就会是另一个样子



卡耐基送给你的话：

如果能够坦然接纳一切不完美，看清现实，并且在这种现实的基础上再去努力，那么事情很可能就会变成另一个样子。

有一年，我去佐治亚州演讲，顺道去拜访本·佛森。他当时任佐治亚州州秘书长一职，是一个笑容满面，非常有活力的男人。从他那永远愉悦的表情，以及洋溢全身的乐观昂扬的感染力当中，你可能很难相信，他其实是一位失去双腿的人。

最初，我是在佐治亚州的一家旅馆里遇见他的。当时我乘电梯去我所在的房间，他就在电梯里。见到我时，他露出友善的笑容，而我立刻就注意到他是一位残疾者，因为他正以一种并不自然的姿势坐在轮椅上。电梯到了他要去的楼层，他亲切地开口，请我稍稍让开，以便他的轮椅能够顺利地出去。他说：“对不起，劳驾了。”声音非常开朗。

这位心情愉悦的残障者，给我留下了极深的印象，以至于我回到房间后，他的笑脸仍在我的眼前挥之不去。于是我找到他，请他给我讲讲他的故事。

“事情发生在1929年，”他微笑着说，“当时，我在山上工作，工作内容是砍伐和运送木材。等到砍伐的工作告一段落，我就把木材堆到车上，开车