

永远淡定、优雅、从容
这种女人，不论遇到什么，都已经赢了

淡定的爱， 优雅的活

「美」戴尔·卡耐基 / 著
张艾佳 / 编译

献给所有
认真生活的
女 / 人

真正的淡定优雅，
不是避开车马的喧嚣，
而是在心中修篱种菊。

过去的都已过去，
淡定优雅地过好今后的日子，
才是本事。



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

ZHO
紫图

淡定的爱， 优雅的活

「美」戴尔·卡耐基／著
张艾佳／编译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

淡定的爱, 优雅的活 / (美) 卡耐基著; 张艾佳编

译. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.6

ISBN 978-7-5502-4521-1

I. ①淡… II. ①卡… ②张… 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 (2015) 第 132720 号

淡定的爱, 优雅的活

项目策划 紫圖圖書 ZITQ®

丛书主编 黄利 监制 万夏

责任编辑 牛炜征

特约编辑 宣佳丽 路思维

装帧设计 紫圖圖書 ZITQ®

封面设计 紫圖装帧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市昌平开拓印刷厂印刷 新华书店经销

100千字 880毫米×1230毫米 1/32 5.25印张

2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4521-1

定价: 39.90元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-103

卡耐基写给女人的优雅心语

女人在生活的风雨无情袭来时，要驻足风雨之后的彩虹，不要一味沉浸于风雨所带给你的伤害，让美丽绝伦的彩虹引导你的思想更加勇敢、快乐、平静而有力。

微笑是女人最好的化妆品，温柔的女人最具“杀伤力”。

心灵的成熟过程是持续不断的自我发现、自我探寻的过程。除非我们先了解自己，否则我们很难去了解别人。

在你每天的生活之旅中，别忘了为人间留下一点赞美的温馨，这一点小火花会燃起友谊的火焰。当你下次再度来访时，会惊奇地发现它会留下多么明显的痕迹。

人生如舞台，如果你能生动活泼的演绎一出喜剧，那么你的周围将始终洋溢着欢欣鼓舞的气氛。

你兴趣所在的地方，也就是你能力所在的地方。

最重要的，不是别人有没有爱我们，而是我们值不值得被爱。

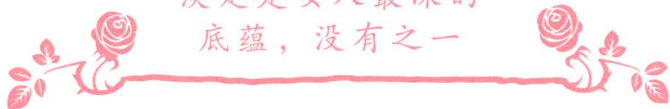
对别人好不是一种责任，它是一种享受，因为它能增进你的健康和快乐。你对别人好的时候，也就是对自己好的时候。

生活有进退，输什么也不能输心情。

保留他人的面子！这是一个何等重要的问题！而我们却很少会考虑到这个问题。纵使别人犯错，而我们是对的，如果没有为别人保留面子，就会毁了一个人。

生活

淡定是女人最深的
底蕴，没有之一



遇事不慌，遇人不躁，永远优雅、得体、落落
大方——这种女人，不论遇到什么，都已经赢了。

01 行走世间，唯淡定不破 _ 2

过去的都已过去，淡定优雅地过好今后的日子，才是本事 _ 5

世界以痛吻你，你就回报以歌 _ 8

怕，有什么好怕 _ 14

有些事，有那么急吗 _ 19

02 要记住，你是这世间独一无二的 _ 23

接受最好的自己，不管完美不完美 _ 28

多少人曾爱慕你年轻时的容颜 _ 34

容颜易老，优雅却不会 _ 38

03 人这一辈子啊，就是一个个选择铺起来的 _ 43

04 你若盛开，清风自来 _ 49

失去的都终将成为收获 _ 53

心若向阳，无畏悲伤 _ 60

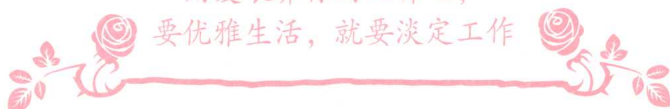
安静平和，才能活得繁花似锦 _ 64

人生永远没有太晚的开始 _ 70

拥有你所向往的，享受它们 _ 74

工作

用爱喂养你的工作吧，
要优雅生活，就要淡定工作



经济基础决定上层建筑——且看那过着优雅精致生活的女子，哪个不在精致优雅地工作着。真心爱你的工作吧，它会给你带来安全感。

01 不要从别人身上找安全感：真心爱你的工作吧，它会给你带来安全感 _ 82

02 爱你的敌人和对手，他们能给你的，比朋友给的还多 _ 87

03 亲爱的，你为什么要上班 _ 93

谁的职场不是翻山越岭：明白工作对于自己的意义 _ 97

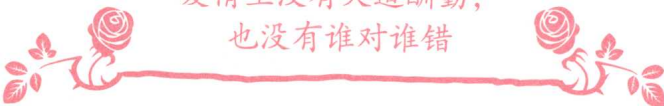
04 职场的最高境界，是选对舞台，起舞翩然 _ 101

不是命运给你什么，你就承受什么 _ 107

不做梦、不幻想，看清现实 _ 112

恋爱

爱情里没有天道酬勤，
也没有谁对谁错



请转告我爱的王子，我还在披荆斩棘的路上，还有大山未过，还有怪兽未斗，让他继续沉睡吧！——爱就如此淡定，不爱就立刻决绝。

01 拿得起，放得下，爱得淡定，舍得优雅 _ 120

最浪漫的事，是爱对了人 _ 125

送你离开千里之外，就再也不要回来 _ 132

02 你不该为了那个人，赌掉自己的余生 _ 138

03 “练习”桃花运：你等的人就在世界的某个角落 _ 143

决定了一生一世，在婚姻的道路上且行且珍惜 _ 147



生活

淡定是女人最深的底蕴，
没有之一

遇事不慌，遇人不躁，永远优雅、得体、
落落大方——这种女人，不论遇到什么，都已
经赢了。



行走世间， 唯淡定不破

在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才不会变成神经病。不知道如何抗拒忧虑的人寿命会缩短。再也没有什么比忧虑使一个女人老得更快，更快地摧毁她的容貌。最使你轻松愉快的是睡眠、音乐、欢笑和健全的信仰。对前途要有信心，要能睡得安稳，从喜剧的一面来看待生活，健康和快乐就是你的。

——戴尔·卡耐基

有这样一个小故事，可以让我们理解什么是淡定。

在英国一条美丽的乡间小路上，突然下起了雨，农夫们、赶脚的商人们都急匆匆地往前跑，只有一位绅士仍不紧不慢、悠闲地踱着步。从他身旁跑过的一个人问：“先生，你怎么不赶紧跑啊？”这位绅士回答：“急什么呢？前面不也下着雨吗？”



一句“前面也下着雨吗”，道出这位绅士内心十足的淡定，别人都行色匆匆，而他还有心思欣赏雨景呢。生活中，的确不是所有的事都必须那么急，如果换个角度来看，既然不是大雨滂沱，在细雨中漫步也很不错。这种闲情逸致，便是对待生活的一种淡定。

淡定是什么呢？淡定是一种态度，遇事沉稳，不急不躁，老练果断，胜不骄败不馁。淡定是一种勇气，从容冷静，放松自如，即使山崩于前仍能气定神闲；淡定是一种智慧，不盲听盲信，能进能退，在大事面前坚持自己的主见；淡定是一种修养，胸怀坦荡，实事求是，不为了利益而失却初心；淡定是一种境界，避开世间纷扰，即使无人欣赏也独自芬芳。淡定的人生，有时糊涂，有时清醒，该放弃的放弃，该坚持的坚持，既不故步自封，也不妄自菲薄。

淡定，有时也代表着一种阅历。你经历得多了，看得多了，便不会大惊小怪，认为某些事不可能发生不应该发生，无法接受。其实，你所经历的是生活中不可避免的，没什么大不了，想办法应对就是了。只要你脑子清楚，思维冷静，没有什么事能把你难倒。

聪慧的女人都要学会淡定。你淡定从容，才能更冷静地看待这个世界，看待真实的生活。不苛求于社会或他人，知道公正或公平也会迟到，因而不会对现实中的各种不公或自己受到的委屈怨天尤人抑或自怨自艾。你不狭隘，不自私，不悲观，不抱怨，对好的或坏的都能坦然接受，并努力弥补自己的不足。你知道，这世界没什么

好怕的，你足够坚强，足够乐观，足够自信，能经得住诋毁，也能经得住赞美，更能抗得住生活中的大风大浪，大起大落。

只有淡定从容，你才能更理智地看待自己的工作。懂得在工作中有所争也有所不争，有所为也有所不为。你不会跟自己较劲，也不会跟别人较劲。你看淡名利，不斤斤计较于得失，不会为了追逐利益而去蝇营狗苟，不择手段。你会尊重你的对手，和他们来一场公平的竞赛。你胸怀坦荡，不算计人，也不被人算计。不管遇到什么样的挑战，你都能精神饱满地迎战，拿出自己的实力，亮出自己的风采。

只有淡定从容，你才能更清醒地看待自己的爱情和婚姻。有些人走着走着就散了，有些事过着过着就忘了。曾经以为刻骨铭心、一辈子的爱情，竟会一松手就消失得无影无踪，这就是因为不够淡定。淡定的女人，不会盲目地恋爱，不会盲目地结婚；对待感情，能拎得起，也放得下。要知道，若爱就要真诚地放开去爱，不爱了就优雅地转身，给自己保留最后的尊严。而一旦缔结了婚姻，要懂得幸福要付出，要包容，要理解，要倾听，要尊重。只有掌握了婚恋之道，才有可能享受一辈子美满的生活。

所以，生活需要淡定，工作需要淡定，婚姻和爱情也需要淡定。可是，如何保持淡定呢？一是要及时剔除心中不必要的欲望，欲望少了，便有了淡定的情志。二是要为自己树立一个人生方向，朝着那个方向前进，知道自己为什么而努力，你的内心就不会荒芜，就



会永远充实，从而悠然坦然安然地立于世间，做个淡定的女人。

淡定的女人，也是最优雅的女人。你不骄不躁，不慌不忙，脚步从容，内心淡定，那在一举手一投足间流露出的迷人的优雅，会令人沉醉。淡定地行走于世间，你会永远是一道美丽不败的风景。

• 优雅心语



淡定的女人，是大气的女人，她总能保持好心境，总能在一片灰暗里也看到一抹亮色。所以她自信着，乐观着，对美好的事物保持着良好的鉴赏力，不会错过人生的各种美好。当你定下心来，不为外部的俗世所扰，坚持自我，你便能逐渐修得那么一分淡定。

♥ 过去的都已过去，淡定优雅地过好今后的日子，才是本事

女人在生活的风雨无情袭来时，要驻足风雨之后的彩虹，不要一味沉浸于风雨所带给你的伤害。让美丽绝伦的彩虹引导你的思想，使其更加勇敢、快乐、平静而有力。另外，不忘自己应该感恩的事，你的心中将会又是一片艳阳天。

——戴尔·卡耐基

曾有一位哲人这样说过：“记住昨天，如果不是为了今天更好地生活，那就莫如忘却。”没错，过去的日子，不管是旖旎美好的回忆，抑或是风光无限的荣耀，都已成过去式，没入时间的洪流之中，你只能放它流走，再挥一挥手。该正视和珍惜的，是当下的生活。

一个聪明优雅的女人，是活在当下的女人，是能够展望未来的女人，绝不是眷恋过去的女人。即使繁华落尽，依然能坐看云起，这才当得起“优雅”二字。

曾有这样一个女人，年轻时有着姣好的容貌，有骄人的工作，也有一个令人艳羡的家庭。附近的女人们都羡慕她、嫉妒她，人人都想变成她。可是后来，她的年华老去，儿女离家，丈夫也因生意失败而患上重病，她不得不辞去工作照顾丈夫，还变卖了昔日豪华的住宅，搬进简陋的房屋里。日子一下子从奢华变为清贫，有不少人同情她，而更多的人则等着看她的笑话，嘲笑她“落架的凤凰不如鸡”。可是，她并没有给人留下多少嘲笑的口实。

不管日子多么潦倒，她总能微笑面对，人们从她脸上，看不到一丝悲苦，反而是洗尽铅华的优雅淡定。她操持起所有家务，将清苦的日子打理得井井有条。本来一蹶不振的丈夫在她的鼓励下渐渐有了精神，身体也逐渐好起来。每当天气好的时候，她都会推着丈夫出来晒太阳，温言软语地同他聊天，有时还能哄得丈夫一笑。人们从她身上，看到的不是苦难，不是怨天尤人，而是沉淀了过去的云淡风



轻，是另一番令人羡慕的岁月静好。虽然她的眼角已经有了皱纹，她已不再年轻，但她依然是美的。不管是男人还是女人，都无法在心底否认她的美。每当谈起她的过去时，她总是淡淡地一笑，轻轻地说：“过去的都过去了，现在也挺好。”之后，便不再多言。

这是一个让人敬佩的女人，无疑，也是一个懂得生活的女人。在变故后保持淡定，在艰苦中保持优雅，不管是怎样的苦难，都不会将她打败。因为她的内心是富有的，是淡然的，所以她每一天的日子都是从容的，在苦涩中也能开出优雅的花儿来。过去是苦是甜都不再重要，重要的是以后的生活她也能过得很好。优雅不仅是在逆境中可以表现得仪态万方，更是在逆境中可以挺直脊背，站立不倒。而这后者，正是每个优秀女人必修的功课。

不论是谁，都要明白：过去的都已过去，该走的，不会有片刻停留。与其整天追怀过去的青春年华，眷恋着过去的荣耀风光，不如好好想一想今天的日子该怎么过。如果能把全部的精力都放在打点今天的生活上，你便不会再执着于过去，也不会因为懈怠而让今天变成明日不堪回首的过去。

“往者不可谏，来者犹可追。”男人会说好汉不提当年勇，女人亦如是。不让过去占用今天的时间，你才能活得轻松，活得潇洒自在。哪怕失去所有，一切都还可以从头再来。如果你有这勇气，你便不会怕什么苦难折磨。

让过去都随风去吧，可以偶尔翻出来晒一晒，想一想，但记得要再放回去。你的眼光要一直放在今天和未来上，才能不失活着的心气儿，才能活得优雅又淡定。女人，能过好当下的日子，才是真本事。

• 优雅心语：



聪明的女人不炫耀昔日的风光，不眷恋过去的美好，不情陷过去的伤痛，既品得了鱼翅，也咽得下糟糠。让过去的都成为过去，如此，即使遇上苦日子，也不会苦太久。优雅，不在于经济上多富有，而在于内心多强大。

♥ 世界以痛吻你，你就回报以歌

要想摆脱不幸的阴影，最好的方法便是提升我们自己去帮助别人。不幸的遭遇并非世界末日。有时候，它还是促使我们采取行动的催化剂，对改善状况大有必要。人生并不是一帆风顺的幸福之旅，而是时时摆动在幸与不幸、沉与浮、光明与黑暗的模式里。我们不能像鸵鸟一样把头埋在沙堆里面，拒绝对各种困难，因为麻烦不会因此获得解决。苦难是人类生活的一部分，只有实实在在地去面对，才是成



熟的表现。

——戴尔·卡耐基

生命有不可承受之轻，亦有不可承受之重。深重的灾难，锥心的痛苦，残酷的现实……当一切席卷而来，你的世界出现地覆天翻的变化，你是否还能挺起脊背，勇敢地站起来，露出你的微笑？

她曾是一名舞蹈老师，过着相对安逸的生活。她有了自己的家庭，也有了可爱的女儿。然而，一场突如其来的地震，使她不仅失去了心爱的幼女，还失去了双腿。她在废墟里煎熬了三十多个小时，才重见光明。而劫后余生的她，要面对的是截肢，还有思念爱女的撕心裂肺般的痛苦。而更令她难过的是，丈夫由于之前就和她出现了感情问题，这次也弃她而去。不幸似乎将她团团包裹，想要扼住她的喉咙，不给她喘息的机会。也许是因为不幸太多太过巨大，反而让她逐渐冷静下来。对于一个舞者来说，没了双腿就如同天使失去了翅膀，想飞也飞不起来。可是，她是一个不甘心就此折翼的“天使”。截肢之后，她有两个选择：一是永远坐在轮椅上，远离痛苦，但生活不便，没有自由；二是承受痛苦，戴上假肢，享受自由。她毅然选择了后者，因为她还想跳舞，还想继续以前热爱的职业。她想，既然她没有在那场天灾中死去，活下来就是为了更好地生活。

学习用假肢走路、跳舞是极其痛苦的，她常常疼得浑身被汗水