

淡定

做内心强大的女人

〔美〕卡耐基 / 著
伍悦 / 编译

*How to
Worrying
Start Living*

你 当 温 柔 却 有 力 量

桃乐丝·卡耐基：

“全世界最有魅力的女人都在看这本书。”

女人要冷暖自知，更要好自为之

武汉出版社

卡耐基
写给女人

全新未删节版

中国大陆
首次发行

淡定

做内心强大的女人

〔美〕卡耐基/著

伍悦/编译

*How to Stop
Worrying and
Start Living*

图书在版编目(CIP)数据

淡定：做内心强大的女人/(美)卡耐基(Carnegie, D.)著；
伍悦编译. —武汉：武汉出版社，2013.6

ISBN 978-7-5430-6483-6

I. ①淡… II. ①卡… ②伍… III. ①成功心理—女性读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第107247号

著 者：〔美〕卡耐基(Carnegie, D.)

编 译：伍 悦

责任编辑：雷方家

封面设计：嫁衣工舍

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：三河市兴达印务有限公司 经 销：新华书店

开 本：690mm×980mm 1/16

印 张：16 字 数：250千字

版 次：2013年6月第1版 2013年7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。

目录

第一章：像一朵玫瑰，柔顺又坚强地盛开 \ 001

芝加哥著名心理学家麦克·肯特曾经说过：“聪明的女人都懂得如何运用她们的温柔。事实上，不管是男人还是女人，都对女性的温柔有着一种天生的好感。女人的温柔无疑会给周围的环境增添一些亮色和温暖，她会让对方的情感找到归依。”

静心，享受闲暇的美好时光 \ 002

自然流露羞怯之美，女人最深的吸引力 \ 007

不太精明，有时糊涂才可爱 \ 011

做个“柔道”高手 \ 016

女人，你那柔情似水的美 \ 021

与其被爱，不如去爱 \ 026

第二章：永远微笑，做知性优雅的女人 \ 029

女士们，你们一定要记住，甜美的微笑是比任何花哨的言语都更具说服力的。作为一位女士，不管是不是外表迷人，只要你能够向别人微笑，那么你无疑就是向别人表示：“知道吗？我非常非常喜欢你，是你给我带来了快乐，能够见到你使我非常高兴。”

宽恕别人，是对自己的解救 \ 030

做不抱怨的自己 \ 035

别忘了，保全别人的面子很重要 \ 039

优雅，时间打不败的美丽 \ 044

用心去快乐，阳光透进来 \ 049

你的微笑价值百万 \ 054

第三章：你就是你，世上独一无二的自己 \ 059

人一生可以说共诞生过两次：第一次是为生命而诞生，第二次则是为生活而诞生。正因为人诞生两次，所以人的自尊自爱也就发生两次：第一次的自尊自爱是相对于自然生命的，而第二次的自尊自爱则是相对于人的社会生命。如果你生命中的第一次自尊自爱没有发生的话，那么第二次自尊自爱也就无从说起了。只有第一次自尊自爱的人是不可能放出人性的光辉的。人诞生两次才能算是一个完整意义上的人，而自尊自爱也只有发生两次才能发展成为一个真正统一的、完美的人生。

爱上不完美的自己 \ 060

不要为别人而活，没人喜欢你那样做 \ 065

错了就承认，那没什么大不了 \ 070

爱自己，做个值得被爱的人 \ 075

寻回真正的自己 \ 080

第四章：想做就做，给自己最深的宠爱 \ 085

我认为，平淡、乏味、单调的生活，永远算不上幸福美满的生活。不管你们的身份是什么，也不管你们的职业是什么，总之，女士们，如果你想让自己快乐、幸福，那么你就必须把自己的生活变得不再单调，因为对你的生活、工作乃至与健康来说，单调都称得上是一个冷酷的杀手。

有格调的女人最优雅 \ 086

做自己喜欢的事情，使生活保持新鲜 \ 091

让得意的事在脑海中萦绕 \ 096

注重生活中那些小事情 \ 101

好男入手，人渣请走 \ 106

第五章：看淡得失，才能品尝幸福 \ 111

我知道，每一位女士都想将自己最漂亮、最有魅力的一面展示给自己心仪的男子，这也是无可厚非的事情。然而，如果女士们不能保持住自己的一贯风格的话，那么男人们的心很快就会溜走。道理很简单，因为你没有什么地方真正让他痴迷。因此，女士们要想让男人为你着迷，那么最好的办法就是看淡得失，做最好的自己。

聪明的女人，懂得欣赏与包容 \ 112

守住底线，爱情里没有公平可言 \ 116

放弃控制，反而拥有力量 \ 119

别傻，你不说没人知道 \ 122

选男人，挑战女人终极品味 \ 125

保持独特魅力，让男人着迷 \ 130

第六章：替别人着想，为自己生活 \ 135

女士们，当你想要获得快乐的时候，那么你首先要做的就是使你身边的人快乐，因为爱是相互的，也是可以传染的。人生活在社会中，没有朋友应该说是最苦恼的一件事。然而，如果你能够与人为善，那么你就会为自己赢得很多的朋友，同时也会使你体会到生活的真正乐趣。

赞美他人，就如同他们期待的一样 \ 136

安静做强者，争论中永远没有赢家 \ 141

与其伤人，不如委婉含蓄 \ 146

与人为善会使自己快乐 \ 151

守住隐私好为人 \ 156

第七章：超越自己，享受成就感 \ 161

都希望别人能够对你的付出作出回应，也就是希望别人能够对你感恩戴德。可是我必须很遗憾地告诉女士们，忘记恩情实际上是人类的天性。英国的约翰逊博士曾经说过：“感恩是那些有教养的人才有的美德，你不要去指望从普通人的身上找到。”我想告诉女士们的是：如果你苛求别人的感恩，那么你就犯了一个很常识性的、一般性的错误，因为你真的太不了解人性了。

装扮自己，如同肯定自己 \ 162

嘴甜声靓，能说会做 \ 167

聪明工作胜过努力工作 \ 172

只问付出，不必苛求别人的感恩 \ 176

给别人说自己得意事情的机会 \ 181

第八章：面似桃花，心深似海 \ 187

美国心理学协会前任主席拉帕克·道格拉斯曾经说：“性格是指导人行事的准则。实际上，人在刚出生的时候并没有形成真正意义上的性格，性格往往是后天培养出来的。每个人都有不同的思维方式，因此每个人也都有不同的行为习惯。这种行为习惯长期支配着人们，久而久之就变成了性格。举个简单的例子来说，一个人如果认为世界太冷漠，人情太冷漠，那么他就会养成不与人交往的行为习惯。在这种行为习惯的支配下，这个人就很容易形成孤僻的性格。”

何必怨恨，那把伤了自己的刀 \ 188

不做是非人，不入是非地 \ 193

好性格的女人最好运 \ 197

静静梳理，情绪握在手里 \ 202

善解人意，体贴他人 \ 207

知足喜乐，懂得生活 \ 212

第九章：冷暖自知，更要好自为之 \ 217

爱和友谊是上帝赐给人类最美好的礼物，可是这些最美好的礼物却不是白白地赐予每个人的，它需要人们为它付出真诚和真心。如果女士们做不到这一点，那么你将得不到上帝的礼物，而只能得到最可怕的惩罚。

学会放松，懂得爱自己 \ 218

放下忧虑，学会自己解决问题 \ 223

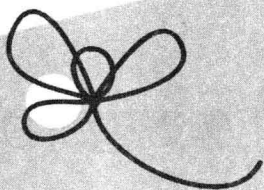
孤独，时光里的风 \ 228

懂得，每个人都有他自己 \ 233

打开心扉，浸染快乐 \ 238

谁也别打击我，除了我自己 \ 243

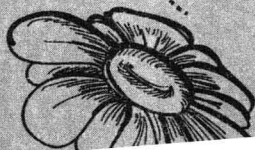
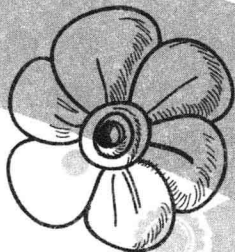




第一章：

像一朵玫瑰，柔顺又坚强地盛开

芝加哥著名心理学家麦克·肯特曾经说过：“聪明的女人都懂得如何运用她们的温柔。事实上，不管是男人还是女人，都对女性的温柔有着一种天生的好感。女人的温柔无疑会给周围的环境增添一些亮色和温暖，她会让对方的情感找到归依。”





静心，享受闲暇的美好时光

在很久以前，我曾经也是一个被忧虑困扰的人。特别是在我的事业刚刚起步的时候，我每天都把工作拖累得疲倦不堪。虽然当时我知道这种状况不会持续很久，但我也必须承认，那段时光真的让人不堪回首。也许，人只有在经历过一些事情以后才能真正的成长。我想，如果那时的我有如今的心态，相信也不会每天过得那么狼狽了。

亚历士多德曾经说过：“人唯独在闲暇时才有幸福可言，恰当地利用闲暇时间是一生做人的基础。”的确，闲暇时间对于我们每一个普通人来说都是至关重要的，各位女士也同样不例外。新泽西公立医院的精神科主治医师约翰·克雷曾经说：“人的精神如果总是处于紧张状态的话，很容易导致各种精神疾病的产生，而合理充分地利用闲暇时间则是缓解精神紧张的最佳方法。随着社会环境的变化，人们面临的生存压力也越来越大，因此很多人开始忽视闲暇时间。他们把享受闲暇时间看成是一种浪费生命的行为，认为那种做法会让自己陷入困境。实际上，为了能够适应整个社会环境，人们必须学会给自己减压，也必须让自己得到放松。否则，压力会让你精神衰弱、情绪紧张，继而会剥夺你的快乐和幸福。”美国国家疾病研究中心的研究人员经过研究发现，一个人每天至少需要要有1到3个小时的时间来做一些没有压力、轻松愉快的事情。如果没有这1到3个小时，那么，人就容易变得焦躁不安、精神脆弱，甚至还会引发自杀倾向。此外，如果人的压力长期不能得到释放，那么就很容易给人造成心理上的负担，从而让人产生疾病，诸如胃溃疡等。而

这些疾病其实是完全可以避免的，因为它们来自病人的心理。

女士们可能不知道我在说什么？我知道，很多女士，特别是那些职业女士，她们每天的日程表都被安排得满满当当的。她们需要很早起来，因为做早餐是她们一天的第一项工作。接着，她们还要收拾餐具，然后再匆匆跑出家门。在单位熬了8个小时之后，她们拖着疲惫的身子回家了，可是依然不能休息。因为她们要做晚饭、收拾房间，有时还要洗衣服。这些女士大概是世界上最忙的人了，因此在她们的时间观里根本没有闲暇时间这个概念。当然，快乐这个词更加不会和她们扯上任何关系。她们最要好的朋友就只有忧虑。

有一次，我到巴黎去拜访我的一个远房表姐。我们已经有很多年没见了，表姐是在我12岁的时候嫁到巴黎的。表姐对我的到来感到非常高兴，还吩咐仆人要好好招待我。我发现表姐消瘦了许多，而且眼睛里也没有了昔日的光彩。我也很长时间没见她了，所以有很多话想要和她说。可是，表姐似乎并不愿意，因为我的到来而打乱了她原本的计划。

我到她家的时候已经是傍晚了，可表姐似乎正打算出去。一阵寒暄之后，表姐对我说：“戴尔，你在家先休息一下好吗？我必须得走了，因为我要去参加一个很重要的课程。”我点了点头表示理解。于是，表姐匆匆忙忙地跑出了家门。

吃完晚饭后，我和表姐家的老仆人聊起天来，问他表姐最近过得如何。老仆人告诉我，表姐最近过得很累，因为他丈夫已经失去了那份体面的工作。现在，她不得不和丈夫一起承担养家糊口的责任。虽然她不需要做家务，但是她总是会利用一切时间去赚钱。刚才她就是跑去给一个小女孩上钢琴课。我觉得很吃惊，就问：“难道我表姐没有闲暇时间来放松自己？”老仆人叹了口气说：“如果睡觉不是必须要做的事情，恐怕太太会选择一天工作24个小时。”这下我终于明白为什么我觉得表姐变了许多，原来这一切都是忧虑造成的，而导致忧虑产生的罪魁祸首就是“没有闲暇时间”。



相信现在女士们应该理解我在本文开头所说的那段话了。是的，那时候的我也不知道闲暇时间的重要性。为了实现自己的目标，我需要每天查找大量的资料，同时还要抽时间拜访很多人。我每天的工作时间超过了15个小时，同时还要再另拿出一到两个小时来备课。我真不知道自己当时是怎么过来的，只记得那时的我没有一天感到快乐。

如果我能够在那时想办法让自己拥有有点闲暇时间，相信我也不会感到那么累。同时，我必须承认，那时候我的事业开展得并不顺利，因为我经常会发昏地不知道自己在做些什么。这些责任都该归咎于无休止的工作，要是我能早一点领悟，说不定会做得更漂亮一些。

我走过的弯路不希望女士们再走，因此我恳请女士们接受我的建议。不管你们身上的担子有多重，也不管你们每天的工作有多忙，善待自己，让自己拥有有点闲暇时间都是一件非常重要的事。

有一次，当我在课堂上说出这句话时，一位女士马上就站起来反驳我的观点。这位女士大声地对我说：“卡耐基先生，你不觉得你的这种说法太理想化了吗？闲暇时间，难道我们不愿意享受生活吗？可现实是不允许的。我和丈夫住在一间公寓里，那个该死的房东每个月都会准时地来收取房租。此外，水费、电费、煤气费、孩子的教育费以及其他日常开支，哪一项不需要钱。难道像你说的，我们每天都给自己找出几个小时的休息时间，就能让自己过得快乐？笑话，当你看到我们房东那张可恶的脸的时候你就不会这么认为了。如果我有一个月不上班，那我们家肯定会陷入财政危机的。”

面对这位女士咄咄逼人的提问，我丝毫没有感到愤怒，也没有一丝的惊讶，因为我知道这正是很多职业女性所遇到的难题。于是，我问这位女士：“那你每天下班之后没有时间吗？”那位女士有些不高兴地说：“难道你认为一个女人不做家务是应该的事情？准备晚餐、洗衣服等家务活，哪一项不需要花费时间？通常，干完所有的事以后，已经是很晚了。哪还有什么时间来享受生活。至于说周六周日，更谈不上休息。因为平时没有时间，所以我们

只好在休息的时候来一次大扫除。”我笑了笑说：“我妻子和你的情况是一样的，但她总是会在八点以前就做完所有的事情，而且每周末也不需要搞什么大扫除。”那位女士显然不相信我的话，于是我接着说：“我妻子买了一台洗衣机，虽然那会花一些钱，但绝对物有所值。他每天回家之后总是会先把该洗的衣服放在洗衣机里，然后着手准备晚餐。吃完晚饭后，她会借收拾餐桌的机会再清理一下家中的杂物。等到第二天早上，她只需要准备早餐，然后再简单做一些清洁工作就可以了。因此，我太太从来没有遇到过你的问题，因为她把一切都安排得很有秩序，而且她处理事情的效率也很高。”那位女士显然明白了我的话，因为她冲我做出了一个恍然大悟的表情。

女士们，合理地安排时间，有秩序地处理手头的工作是提高你的工作效率的最佳办法。只要工作效率提高了，那么拥有闲暇时间就不是一件不可能的事。如今，科学技术每天都在以惊人的速度发展，许多帮助人干活的机器都被发明出来。可能这些东西比较贵，比如电冰箱、洗衣机、吸尘器等，女士们会认为没有必要花钱购买。然而，我认为女士们大可不必这样想。如果让我花很少的钱来换取快乐的感觉，那么我会毫不犹豫地选择。倘若女士们非要算一笔经济账的话，这种投资也是很有价值的。道理很简单，这些机器为你节省了很多时间，使你能够得到充分的休息和放松。这样一来，你就会有愉快的心情和充沛的精力去迎接新的工作了。这无疑是一种最明智的选择。

不过，必须注意的是，并不是拥有了闲暇时间就达到我们所要的效果了。事实上，如果女士们不能把这些闲暇时间充分利用的话，那么还是无法起到事半功倍的效果。因此，有了闲暇时间之后，女士们面临的又一个问题就是如何充分合理的利用闲暇时间。

对于这一问题，我无法给女士们一个确切的答案，因为每个人的情况都是不一样的。不过，但凡那些在事业上取得成就的人，都有一个利用闲暇时间的秘诀。享有盛名的“奥林比亚科学院”是由爱因斯坦组织的，这个学院每天晚上都会召开一个例会，而这段开会的时间对于爱因斯坦来说就相当于



是闲暇时间了。不过，爱因斯坦很聪明，经常在会上为参加者准备一些上好的茶。于是，他们这些科学界的泰斗在一起边品茶，边讨论，很多非常重要的科学创见都是在例会上产生的。

实际上，爱因斯坦是把闲暇时间转变为工作时间了，只不过是更换了工作场景。然而，虽然同样是工作，但爱因斯坦在例会上得到了放松，而且还受到了不少启发。应该说，爱因斯坦利用闲暇时间是成功的，因为他已经达到了自己的目的。

那么女士们究竟应该怎么做呢？很简单，找一些自己最感兴趣的事情。如果你喜欢文学，那么就利用闲暇时间多读读书；如果你喜欢音乐，那么就利用闲暇时间多听听歌；如果你喜欢诗歌，那么不妨在闲暇的时候写上一两首诗；如果你真的是太疲惫不堪了，那么你就不妨美美地睡上一觉。总之，利用闲暇时间的一个准则就是：让自己获得愉快享受。当然，如果你的行为可以让你从一个侧面充实自己的话，那就更加完美了。

自然流露羞怯之美，女人最深的吸引力

心理学家唐纳德·鲁卡尔曾经对1000名男士做过一项调查。他首先问这些男士，在他们心里，什么样的女人才是最美丽的？结果，1000名男士分别给出了各种各样的答案，有的说脸蛋漂亮，有的说身材苗条，还有的说气质高雅。可是，当唐纳德问他们认为女人在什么情况下最美丽的时候，那1000名男士几乎都回答说：“羞涩的时候。”后来，唐纳德发表了一篇调查报告，其中写道：“对于所有的男人来说，我是说所有，最无法抗拒的就是女人的羞涩。女人的魅力有千百种，女人也可以通过各种各样的方式来吸引男士们的注意。但是，不管什么方法都不能和羞涩相比。我可以肯定地说，懂得羞涩的女人永远都是最美丽的。”

“羞涩”这个词似乎已经离现代的美国人越来越远。的确，干吗要羞涩？在这个竞争如此巨大的社会，羞涩又能起到什么作用呢？你害羞，那你就别想找到一份工作；你害羞，那你就别想领到高薪水；你害羞，那你就别想得到升职；你害羞，那么你终将饿死……这是大多数美国女性的想法。我不是随便说的，事实上很多女士都认为只有性格泼辣一点，做起事来风风火火的人才能在这个社会上更好地生存。至于羞涩，那都是几百年前童话里的东西了。

首先，我要肯定女士们的这种想法，因为如今不管遇到什么事，如果你不去主动争取的话，那么成功的可能性将会小很多。不过，女士们并不能因此就否定了羞涩的重要性。事实上，羞涩是人类的一种美德，也是人类文明进步的产物。著名的专栏作家狄卡尔·艾伦堡曾经说过：“任何一种动物，即



使是最接近人类的黑猩猩，也绝不会有羞涩的表现。人类最天然、最纯真的情感表现就是羞涩。这是一种难为情的心理表现，往往与带有甜美的惊慌、紧张的心跳相连。对于女人来说，羞涩就是一支青春的花朵，也是一种女人特有的魅力。”

几天前，我去参加了约翰·德克里的婚礼，他可是被称为纽约的商界奇才。当婚礼仪式结束以后，在场的来宾一致要求德克里讲述一下他们的恋爱史。德克里有些腼腆地说：“其实，我和我妻子是在一次舞会上认识的。那天舞会上有很多漂亮迷人的女士，我妻子在其中并不显眼。然而，当我去请她跳舞的时候，我的心却被她俘虏了。我走到她的面前，很礼貌地对她说：‘小姐，能请你跳支舞吗？’当时，我妻子很害羞地低下了头，脸上泛起了红晕，怯生生地说：‘对不起，先生，我怕我跳不好，那样会出丑的。’上帝啊，我确信那是世界上最美妙的声音，而她就是我生命中的天使。我不知道自己怎么了，但我确定我已经爱上她了。从那以后，我对她展开了疯狂的攻势。”

“开始的时候，我总是找借口约她出来，或是送她一些礼物。她每次都很羞涩地拒绝我。你们可能认为我会退缩。不，她的这种羞涩反而让我更加痴迷。于是，我不停地约她，送她礼物，并且向她表达爱意。当我把求婚戒指摆在她面前的时候，她的脸就像是一个红红的苹果。那时，我真觉得她是世界上最美的女人。还好，最后她终于答应了我的请求，成为了我的妻子。”

相信女士们一定都知道究竟是什么打动了约翰·德克里的心。没错，就是他妻子诱人的羞涩。我们假想一下，如果当时的那位女士不是很腼腆、很羞涩，而是异常兴奋地说：“噢，天啊，你就是商业奇才约翰·德克里吧？你是我的偶像，事实上我早注意你了。来吧，让我们跳支舞。还有，舞会结束后我们可以考虑去喝点儿什么。”我想那位商界奇才一定会吓得逃之夭夭。

对于女性来说，羞涩是你们独具的特色，也是你们特有的风韵和风采。我承认，有时候男士也会羞涩，但是最迷人的且出现频率最高的还是女人的羞涩。羞涩常常会让一个男人显得有些狼狈甚至可笑，但它却会让一个女人

看起来魅力非凡。相反，如果一个女性缺少了羞涩，那么势必就会失去应有的光彩。羞涩是属于女性的，也是女性的特色之美。康德曾经说：“羞涩是大自然蕴含的某种特殊的秘密，是用来压制人类放纵的欲望的。它跟着自然的召唤走，并且永远都与善良和美德在一起。”

很多艺术家把眼光放在了女性的羞涩之美上。例如伯拉克西特列斯创作的《柯尼德的阿佛罗狄忒》和《梅迪奇的阿佛罗狄忒》这两幅雕塑作品等等。羞涩就像一层神秘的轻纱，轻轻地扑在女人的身上，让她们看起来有一种朦胧感。对于男人来说，含蓄的美最有诱惑力，最能激发他们的想象。因为，当女士们表现出羞涩的时候，男人将会为你如痴如醉，痴狂不已。

斯泰尔夫妇大概是美国最令人羡慕的一对夫妻了。他们结婚已经有30年了，却每天都过着犹如初恋般的日子。两个人会经常送对方一些礼物，每天都要到附近的小树林中散步。对于大多数夫妻来说，结婚后如果还经常说一些情话简直是一件太过肉麻的事情，而在斯泰尔夫妇看来，那真是再正常不过了。斯泰尔先生曾经毫不掩饰地说，他每天晚上都要和妻子说：“晚安，我的甜心。”

这真是太不可思议了，究竟是什么东西使得这对夫妇永保新鲜感呢？为了找到问题的答案，我专程拜访了斯泰尔先生。斯泰尔先生对我说，他们的关系之所以能够保持亲密如初，这和他妻子有着很大的关系。原来，斯泰尔夫人生性有些腼腆，很容易害羞，就算结了婚也依然如故。斯泰尔先生说：“我妻子很害羞。有时候，我送给她一件小礼物，她的脸会非常的红，还会小声地和我道谢。在别人看来，我妻子也许有心理疾病，因为她对丈夫不应该这样。事实上，我妻子在其他事情上都很正常，唯独在我们夫妻关系上显得羞涩。然而，正是她的这种羞涩让我如痴如醉，感觉她依然是我以前所爱恋的那个姑娘。因此，我总是尽力讨好她，让她开心。”

我在采访完斯泰尔先生之后，又找到了斯泰尔夫人。然而，让我大吃一惊的是，这位斯泰尔夫人一点也不腼腆，而且还非常健谈。我问她这到底是怎么回事，她回答我说：“以前的我确实很害羞，但是经过这么多年的磨练，