

心灵
秘密读本
XINLING
MIMIDUBEN

一部全面提升
人性内涵、心智
与魅力的杰作

卡耐基
DALE CARNEGIE
励志经典

不抱怨 不生气 不气馁
学会淡定，人生可以更美好！
如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

做淡定的自己

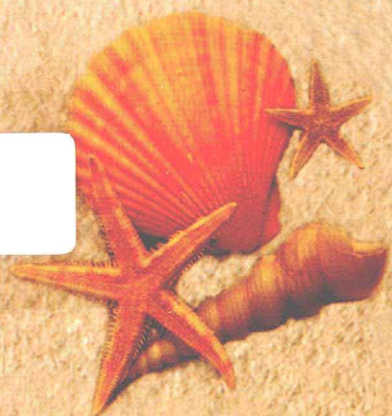
全球顶级成功人士推崇的人生智慧

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。

——身心灵作家 张德芬

[美]戴尔·卡耐基◎著 徐杰◎编译

金城出版社
GOLD WALL PRESS



不抱怨 不生气 不气馁
学会淡定，人生可以更美好！
如果你想掌控自己的命运，请先掌控自己的情绪！

做淡定的自己

全球顶级成功人士推崇的人生智慧

[美] 戴尔·卡耐基◎著 徐杰◎编译



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做淡定的自己 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著;
徐杰编译. — 北京: 金城出版社, 2012.12
ISBN 978-7-5155-0625-8

I. ①做… II. ①卡… ②徐… 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 (2012) 第253424号

做淡定的自己

著 者	卡耐基 (Carnegie, D.)
编 译	徐 杰
责任编辑	李 健
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	16
字 数	230千字
版 次	2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
印 刷	永清县吉祥印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-0625-8
定 价	29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

我们生活的这个世界，总会有太多的不如意，总会有太多的不满足和太多的无奈。

当我们遭遇这些逆境时，该如何取舍？是一味的抱怨，还是泰然处之？是与命运抗争，还是顺应事势？

成功学大师卡耐基教我们要学会淡定，凡事要心平气和——

☆与其向外苦求，不如先照顾好自己

☆抱怨不如改变，放下方得刹那花开

☆昨天已逝，明天未到，不要辜负眼前好时光

☆做淡定的自己，才能赢得幸福的人生

☆活出自我，笑对人生的起起落落

☆微笑如阳光，温暖自己，也照亮他人

☆自强者自知，宽容豁达才能快乐健康

☆心淡如菊，抛弃苛求，收获幸福

☆随遇而安，戒除浮躁

在这本书中，你将学会如何将这些技巧运用到人生的各个层面：幸福、财富、健康、人际关系……

目 contents 录

第一篇 幸福的坐标是自己

——与其向外苦求，不如先照顾好自己

淡定的人生，要活出自我本色	6
你是这个世界上独一无二的人	10
你是自己唯一的救世主	13
幸福的前提是做独立的自己	17

第二篇 淡定的人生不抱怨

——抱怨不如改变，放下方得刹那花开

不要让抱怨毁了你的生活	22
不要想着报复别人	29
学会感恩，你将远离抱怨	35
多想想你已经得到的恩惠	39
如果你只有一个柠檬，就做一杯柠檬汁	44

第三篇 活在当下

——昨天已逝，明天未到，怎忍辜负眼前好时光

珍惜今天，活在当下	52
-----------------	----

每天都是一个新的人生	55
保持忙碌，消除思想上的忧虑	59
你用不着为这点小事烦恼	64
不要担心不可能发生的事情	69
让你的忧虑“到此为止”	72
不要去锯木屑	77

第四篇 淡定才是真从容

——做淡定的自己，才能赢得幸福的人生

少一点批评、指责和抱怨	82
解开心结，快乐健康	87
乐于接受命运的安排	94

第五篇 感谢折磨你的人

——活出自我，笑对人生的起起落落

别人的嫉妒不过是对你的变相恭维	102
不让批评之箭伤害你	104
学会自我批评	107

第六篇 用微笑拉开每天的大幕

——微笑如阳光，温暖自己，也照亮他人

微笑待人	112
牢记他人的名字	116
鼓励别人谈论他们自己	120
谈论别人感兴趣的话题	126
让别人感到自己很重要	128

第七篇 做人，淡定中的处世智慧

——自强者自知，宽容豁达才能快乐健康

真诚地关心别人	136
从赞美和欣赏开始	140
间接提醒对方的错误	144
先谈你自己的错误	146
多用建议，少用命令	149
让对方保住面子	150
称赞最微小的进步	152
送人一顶高帽子	155
多用鼓励，使错误更容易改正	158
使人乐意做你建议的事	160

第八篇 心淡如菊

——抛弃苛求，收获的将是幸福

争辩不如道歉，不必为无谓的争执伤了自己	164
不要指责别人的错误	168
勇于承认自己的错误	175
用蜂蜜润泽人心	180
让别人多说“是”	185
让别人多说话	189
给别人应有的尊重	192
从对方的立场看问题	196
同情他人的愿望	199
激发对方高尚的动机	204

第九篇 随遇而安是一种境界

——浮躁，生命中不能承受之轻

不要将责任推给别人	208
不要寻找替罪羊	210
坚定的信念是行动的基础	211
让自己每日多清醒一小时	215
放松，放松，再放松	218
假装喜欢自己的工作	221
烦恼多与金钱有关	225

第十篇 平凡中的婚姻

——学会包容，才能享受幸福的婚姻

女人，请管住你的嘴	234
容忍的力量	238
不要轻易指责家人	240
真诚地赞美，真心地示爱	241
多从小事上关心你的配偶	243
礼貌给你的婚姻保鲜	245
性是幸福婚姻的本质	248

第一篇

幸福的坐标是自己

——与其向外苦求，不如先照顾好自己



卡耐基淡定的智慧

不论好坏，你都得创造一个你自己的小花园；不论好坏，你都得上在生命的交响乐中演奏你自己的乐器。

个人心灵的完美，是最为神圣的。

心灵的成熟需要不断地自我发掘，这将是一个持续不断的过程。如果我们不能了解自己，也就无法了解别人。



淡定的人生，要活出自我本色

我有一封来自伊笛丝·阿雷德夫人的信，她住在北卡罗来纳州艾尔山。她在信中说：

“我从小就特别敏感而内向，我的身材一直很胖，而我的脸使我比实际看上去还胖得多。我母亲很古板，她认为穿漂亮衣服是愚蠢之举。她总是说：‘宽衣舒服，窄衣易破。’她总是照这句话来帮我选衣服。我从来不参加舞会，甚至在学校也不和其他孩子一起做室外活动，甚至不愿上体育课。我非常害羞，觉得我和其他人都不一样，完全不得人喜欢。

长大之后，我嫁给了一个比我大好几岁的男人。可是我并没有改变，我丈夫全家和睦而自信。他们是我应该成为却没有成为的那种人。我尽了最大的努力要成为他们那样的人，可是没有成功。他们为了使我开心而做的每一件事情，只会让我更加退缩。我变得紧张不安，不敢见所有朋友，情绪极坏，甚至怕听见门铃响。我知道我是一个失败者，但我又怕我丈夫发现这一点。所以每当我们出现在公共场合的时候，我都假装很开心，结果总是做得太过火。我也知道我做得太过火了，所以事后会为此而难过好几天。最后我觉得再活下去也没有什么意思了，开始想自杀。”

到底是什么改变了这个不开心的女人的生活呢？只是一句随口说出的话！

“随口说出的一句话，改变了我的整个生活。有一天，我婆婆正在谈她如何培养她的几个孩子，她说：‘不论如何，我总是要求他们保持本色。’……‘保持本色。’就是这句话！眨眼之间，我发现我之所以如此苦恼，正是因为我一直在试着让自己去适应一个并不适合我的模式。

我一夜之间改变了。我开始保持本色，试着研究我自己的个性，试着发现我究竟是怎样的人。我研究我的优点，尽我所能去学习色彩和服饰的知识，尽量按照适合我的方式去穿着。我主动交朋友，参加了一个组织——它当初是一个很小的社团——他们让我参加活动，这让我吓坏了。可是我每发

一次言，就增加了一些勇气。这件事花了我很长的时间，可是我今天所有的快乐都是我以前从未想到的。在教育我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经历中所学到的教给他们：不论如何，总要保持自我本色。”

保持本色这个问题“如同人类历史一样古老”，詹姆斯·高登·吉尔基博士说，“也像人生一样普遍。”不能保持本色，正是许多精神和心理疾病的潜在原因，再也没有人比那些想做其他人或除他自己以外任何其他东西的人更痛苦的。

想做与自我不同的人的想法，盛行于好莱坞。山姆·伍德是好莱坞最著名的导演之一。他说，他和某些年轻演员打交道时，遇到的最棘手的问题正是这个；他要让他们保持本色。但他们都想做二流的拉娜，或者是三流的克拉克·盖博。“可这一套观众已经看够了，”山姆·伍德说，“现在需要的是其他东西。”

山姆·伍德在导演《别了，希普斯先生》和《战地钟声》等影片前，曾从事房地产业多年，培养了销售员的个性。他认为，商界的规则同样适用于电影界。模仿将一事无成。“经验告诉我，”他说，“最保险的做法是尽快抛弃那些模仿他人的演员。”

最近我向素凡石油公司的人事部经理保罗·鲍尔顿请教，前来求职的人常犯的最大毛病是什么。他应该知道，因为他曾面试过6万多个求职者，还写过一本书《求职的6种方法》。他回答说：“求职者所犯的最大错误，就是不能保持本色。他们不敢以真面目示人，不能完全坦诚，经常给你一些他们认为你想要的回答。”可是这种做法毫无用处，因为没有人想要伪君子，也从来没有人愿意收假币。

有一位电车司机的女儿，几经努力才懂得这个道理。她想成为歌唱家，但她长得并不好看。她的嘴很大，牙齿暴凸。当她第一次在新泽西州的一家夜总会公开演唱的时候，她想把上嘴唇拉下来，好遮住她的暴牙。她想表演得“很美”。结果呢？她让自己丑态百出，没能逃脱失败的命运。

可是，这家夜总会有一个人听了这女孩的唱歌，认为她有天分。“我想告诉你，”他直率地说，“我一直在观看你的表演，我知道你想遮掩什么。你觉得你的牙齿难看。”这个女孩非常窘迫，但那人继续说：“这有什么？难道长了暴牙就罪大恶极吗？不要去遮掩，张大你的嘴。当观众看到连你都

不在乎时，他们就会喜欢你的。再说，”他犀利地说，“你想遮起来的那些牙齿，说不定还会带给你好运呢。”

凯丝·达莉接受了他的忠告，忘了自己的牙齿。从那时候开始，她想到的只有她的观众。她张大了嘴巴，热情奔放地唱歌，成为电影界和广播界一流明星，其他喜剧演员现在还希望学她呢！

著名的威廉·詹姆斯曾分析过那些从未发现自我的人。他说，一般人只发挥了10%的潜能。“跟我们应该做到的相比，”他写道，“我们只是半醒着。我们只使用了我们身心资源的很小部分。再广而言之，一个人只是活在有限的范围内。它具有各种潜能，却不知道如何利用。”



你和我也有这些潜能，所以我们不该浪费时间，去担心我们不能成为其他人。

我可以和你深入探讨保持本色这个问题，因为我对此感触尤深。我对我正在谈的问题很清楚，因为我为此付出了相当大的代价，有过痛苦的经历。

当我从密苏里州的乡下去纽约的时候，我进了美国戏剧艺术学院，希望成为一名演员。当时我有一个自以为非常聪明的想法——一条走向成功的捷径：这个想法如此简单，如此完美，所以我不懂为什么那么多野心勃勃的人居然没有发现这一点。这个想法是这样的：我要学当年那些著名的演员是如何表演的，我要模仿他们每个人的优点，使我自己成为一个集诸人优点于一身的著名演员。多么愚蠢！多么荒谬！我居然浪费那么多时间去模仿别人！最后我终于明白，我一定要保持本色，我不可能变成任何人。

那次痛苦的经历应该使我获得一些教训才对，但事实并非如此。我并没有接受教训；我太笨了，我得重新学习这个道理。几年之后，我开始写一本书，并希望它成为所有关于当众演讲的书中最好的一本。在写那本书的时候，我又产生了和以前学演戏时一样的愚蠢想法：想“借”来其他作者的观点，放在那本书里，使它无所不包。于是我买了十几本关于当众演讲的书，花了一年时间把它们的概念纳入我的书里，但最后我又一次发现我做了傻事：把别人的观点拼凑在一起写成的东西非常做作枯燥，没有一个人愿意看。所以我把一年的心血都扔进了废纸篓里，又重新开始。

这次我对自己说：“你一定要保持自己的本色，保留你的错误和局限。你不可能成为别人。”于是我不再试着成为其他人的综合体，而是捋起袖

子，做了我当初本应该做的事：我以自己的经历和观察，写了一本关于当众演讲的教材，以一个演说家和演讲教师的身份来写。我学到了华特·罗里爵士所学到的教训——我希望能永远保持下去。（我不是在谈论把大衣扔在泥地上让女王踩上去的罗里爵士，而是在谈论1904年在牛津大学当英国文学教授的罗里爵士。）“我写不出一本足以和莎士比亚媲美的书，”他说，“但我可以写一本由我自己写成的书。”

成为你自己。就像阿尔文·伯林给已故的乔治·盖歇温的明智忠告那样去做。

当伯林和盖歇温初次见面的时候，伯林已经名声显赫，而盖歇温还是一个未成名的年轻作曲家，一个星期只赚35美元。伯林很欣赏盖歇温的才华，就让他当自己的秘书，薪水大概是他当时收入的3倍。“但是不要接受这份工作，”伯林忠告说，“如果你接受这份工作，你可能会成为一个二流的伯林；但如果你坚持保持自己的本色，总有一天你会成为一个一流的盖歇温。”

盖歇温接受了这个忠告，后来终于成为当时美国最重要的作曲家之一。

查理·卓别林、威尔·罗吉斯、玛丽·玛格丽特·麦克布莱德、金·奥特雷以及其他成千上万的人都学过我在此想让各位明白的这一课，而且他们就像我一样也学得很辛苦。

卓别林最初拍电影的时候，电影导演坚持让他模仿当时德国一个非常有名的喜剧演员，但直到卓别林创造出自己的特色之后才开始成名。鲍伯·霍普也有同样的经历。多年来他一直在表演歌舞片，但毫无成就，直到他找到开自己玩笑、表现自我之后，才功成名就。威尔·罗吉斯在一个杂耍团表演抛绳技术，没有任何说话的机会。直到他发现自己有幽默天分，并开始在表演抛绳的时候搞笑时，这才成名。

玛丽·玛格丽特·麦克布莱德刚踏入广播界的时候，想做一名爱尔兰喜剧演员，但她失败了。后来她发挥了自我本色，扮演一个从密苏里州来的平凡农村女孩，结果成为纽约最受欢迎的广播明星。

金·奥特雷刚出道的时候，想改掉他的得克萨斯口音，打扮成城里人，并自称是纽约人，结果大家在背后笑他。后来，他开始弹五弦琴，改唱西部歌曲，开始了演艺生涯，最后成为电影和广播两个行业中最著名的牛仔歌星。

你是这个世界上的新东西，你应该为此而庆幸，并尽力利用大自然赋



予你的一切。归根结底，所有艺术都带着自传色彩：你只能唱你自己的歌，只能画你自己的画，只能做一个由你的经历、你的环境和你的家庭所造就的你；不论好坏，你都得创造一个你自己的小花园；不论好坏，你都得在生命的交响乐中演奏你自己的乐器。

 你是这个世界上独一无二的人

如果我们看过玫瑰花的话，总会觉得那些玫瑰花看上去好像都是一样的，对吧？可事实却不是这样！如果仔细分辨，你就会发现，虽然这些花在颜色和品种上都一样，但是它们之间仍然存在细微的差别，例如生长速度、花瓣的卷曲程度、颜色的鲜艳程度等等，几乎每一朵花都存在细微的不同。

自然界到处都充满了多样性，而人类自身更是千差万别。原英国科学促进协会主席、古人类学专家亚瑟·凯斯爵士曾说过：“没有任何人曾经或即将与另一个人度过完全相同的人生旅程……每个人的的人生经历都将是独一无二的。”

不错，每一个人的的人生经历都是独一无二的，即使我们的本质都是由相同的材料组合而成。因此，我们必须认识并理解这个事实，这是一座引导我们和我们的同胞之间进行沟通的桥梁。如果我们不能尊重对方是个“个体”，我们就无法与对方沟通，或与对方建立起任何有意义的联系。

这话听起来似乎很容易，但要真正做到却非常困难。事实上，我们已经被分门别类，然后被归属于某一个群体当中。大家都在强调“调整适应”、“群体整合”和“社会机动性”，都在削弱自己的个性，以适应他们所属的群体。绝对的“个人主义”已不复存在，怪不得我们总觉得自己已经失去了独立性，一旦自己的思想和行为与别人的思想和行为出现差异时，心里就会感到很不舒服。然而，每个人在内心当中还是希望自己能够独一无二地生活的。分类的压力、认同的压力，这些并不能阻止人们在内心深处渴望与别人有所不同，一旦这种渴望通过外在表现挣脱出来时，我们也许就会被带进精

神病医生办公室的长椅，或者被关进精神病院，或者沉迷于酒色和毒品。若是这样的话，我们就永远无法找回迷失的自我了。

那么，我们该如何解决这个问题呢？我们如何才能做一个与众不同的个体呢？我们如何才能得到一种相对成熟的自觉呢？在此，我们有3条建议。

在孤独和退隐中认识自己

过度紧张的生活容易使人失去自我反省的机会，因此我们必须为孤独创造机会。

不同的人对“孤独”的含义有不同的理解。有一个朋友就说，如果他需要思考，就会到街上做长距离散步，让自己消失在人群中，“在这种情况下思考问题，我就可以避免分心了”。

当我住在纽约时，我经常去附近的一家教堂，因为那里非常安静，这样我就能获得内心的平静，使自己保持活力，让精神更加振奋。

我最难得的孤独时刻，便是沉浸于大自然的那一刻。我很少做长距离散步或进行户外活动，但是我经常在花园中散步，因为在那里我至少还能不时地抬头望一眼那棵大树或天空。对我来说，四季的更迭真是个永恒的奇迹；方寸大小的土地和广袤的田野也可以让我体验到欣赏自然的乐趣。此时，我会感到自己已经和大自然交融于一体了。

或许有的人喜欢一个人待在安静的房间里，或者只是让肉体孤独地存在，但是不管怎样，每天都要创造一段孤独的时光，抛弃一切电话和干扰事物，则是我们探索自己的生活、信念和行动所必须做到的。许多哲学家和思想家都强调过孤独的价值，耶稣、佛陀、施洗者约翰、笛卡尔、蒙田、班扬等人，也正是在孤独中获得了启示的。

摆脱习惯的枷锁

有谁愿意被习惯和惰性的枷锁套住，而整天沉闷无望地苟且活命呢？但是我们已经活活地埋在习惯和无聊的事物里面，只有通过异常的努力，才能把我们解救出来。

我有一个年轻的女学员，她对我讲了她和她丈夫破除习惯枷锁的故事：

“我丈夫和我都喜欢看电视，”她说，“我们每天下班后所做的第一件

事情就是打开电视机，一边看电视节目一边吃晚饭，直到困得必须睡觉才罢休。为了不错过那些好节目，我们既不去看朋友，也不看书，当然也不一同出去享受美好的时光。当别人来拜访我们时，我们也巴不得他快点走，以便继续看被中断的电视节目。有一天，我和我的朋友们一起吃午饭，但是我发现我已经和她们无法交谈了，因为我根本插不上嘴。我哪儿都没去过，也没看过什么书，没做过什么事。我生命的黄金时期都被那间黑屋子里的电视机浪费了。

回家后，我劝我丈夫说，既然有的人都能成功地戒掉毒瘾，我们也应该能从电视节目中解脱出来。他很赞同我的意见，于是我们开始努力去做其他的事情，以便转移我们的精力。我们报名参加了成人教育课程班，还经常去打保龄球，出门去拜访朋友；我们还从图书馆借来许多书，然后互相读给对方听。我很满意我们能戒除掉电视瘾，我们的工作和婚姻也因此得到了改善。我们感受到了生活中的许多乐趣，而且无论对自己还是对别人来说，我们的生活价值都提高了。”

这两个曾被习惯活埋的人，终于获得了解放，而他们却曾经被自己包裹得紧紧的。

发掘生活中最满意的东西

心理学家威廉·詹姆斯在1878年写给妻子的信中，有一段最为精彩的描述：“……我坚持认为，要正确评价一个人的人格，最好的时机就是观察当他处于最活跃、最满意时刻的精神或道德状态，因为这时他的内心所传达出来的声音是‘这就是真正的我！’”

这句话简单地说，就是当人们处于兴奋状态时，“真我”自然就浮现出来，因为当一个人处于“最活跃、最满意”的状态时，也是他最兴奋的时刻；不论他是对哪种想法、对哪个人或对哪种情况的哪种形式的兴奋，都会使他摆脱无聊的事情、习惯和压力，从而形成对真我的刺激。



兴奋是使我们的工作走向成功的最基本要素，它还能激发我们的热情，使我们发挥最大的潜力。伟大的物理学家、诺贝尔奖获得者爱德华·维克多·艾波顿爵士曾说过一句话，这句话听起来颇令人吃惊：“谈到科学成功的秘诀，我甚至要将‘热情’放在专业技术之前。”

当然，爱德华爵士并不是说专业技术在科学研究中不重要，而是说“热情”——“兴奋”——会激励一个人更充分全面地掌握专业技术。

我根据自己44年的演讲和成人教育经验，得出了“演讲的效果取决于演讲者对他的演讲题目的兴奋程度”这一结论。无论演讲者是讲氢弹，还是讲他的岳母大人，或者是讲埃塞俄比亚地区的降雨量，他对听众的冲击力总是与他对演讲题目的感受力成正比。

一个人的性格很难改变，要想找出我们身上有别于其他人的宝贵优点，我们就必须从心底里抛弃恐惧、畏缩、猜疑、迷惘、恶习，等等，而兴奋正是烧毁这些东西，使我们的真性情、真性格得以显露出来的大火。

兴奋的形式多种多样。爱就是这样一种形式，它可以使我们敞开自我。凡是看过电影《玛蒂》的人，都能体会到原本孤独无聊的人是如何通过爱而得到改造，并进而开创他们崭新的世界的。

兴奋是人们不断刺激自己工作和活动的源泉。耶鲁大学教授威廉·里昂·费尔普斯有一本书《工作的兴奋》，这本书到处洋溢着他对工作的兴趣。

生活危机也能刺激一些人，使他们重新活跃起来。例如，规模较大的战争、洪水或地震等灾难降临时，会对人们产生强烈的刺激；而家庭危机等较小的危机往往能对那些和子女同住、看上去已经老朽的人产生一种力量，对他们发挥重要作用。

心灵的成熟需要不断地自我发掘，这将是一个持续不断的过程。如果我们不能了解自己，也就无法了解别人。

“了解自己”，正是智慧的源头，这就像苏格拉底所说的，“你是这世界上独一无二的你”。



你是自己唯一的救世主

斯曼莱恩·布兰顿博士有一本书《爱，或者寂灭》，书中这样写道：“适度的自爱，是一个人健康的反映；适度的自重，对工作和成功都将大有