

宠辱不惊，闲看庭前花开花落，去留意，漫随天上云卷云舒。



[美]戴尔·卡耐基

著

穆秋月 肖祥银 编译

淡定的女人 最优雅

享受淡定 品味优雅

淡定的女人，少了一份焦虑，多了一份豁达；
淡定的女人，少了一份浮躁，多了一份魅力；
淡定的女人，少了一份迷茫，多了一份幸福。

成功绅士最敬仰的女性特质，才貌双全的女人最喜爱的生活姿态

淡定与优雅是一种智慧。淡定不是让我们放弃什么，不是平庸；它是一种生活态度，是智慧，是历经沧桑却依然随遇而安的美丽。优雅则是得体而精致的外表，丰富而强大的内心，是柔而不娇、坚而不厉的品性气质。淡定的女人是智慧的，是聪明的，是快乐的，是优雅的。

中国华侨出版社

连续半个世纪
最受女性欢迎的
心灵慰藉图书



淡定的女人
最优雅

【美】戴尔·卡耐基 著
穆秋月 肖祥银 译

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡定的女人最优雅 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 穆秋月, 肖祥银编
译. — 北京: 中国华侨出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5113-3255-4

I. ①淡… II. ①卡…②穆…③肖… III. ①女性-人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第024700号

• 淡定的女人最优雅

著 者 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie, D.)

编 译 / 穆秋月 肖祥银

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 300千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3255-4

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

编译手记

“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”每当读到这句耐人寻味的句子，我就会浮想联翩，诸如女人的魅力。

每个女人都渴望自己有十足的魅力，每个男人都喜欢魅力四射的女人，究竟什么样的魅力最摄动人心？思来想去，唯有两个字可以诠释：淡雅。

首先淡雅的女人是远离粗糙，力求精致的。她们如同沙漠中的珍珠，明丽、宁静、历久弥新。从她身上散发出的是一种无形的吸引力，这种“魔力”是她在人际关系和人际交往中加以充分体现出来的，无论在哪个年龄段或从任何角度去看，都闪现着她的知性、优雅的举止与卓而不群的气度。

其次淡雅的女人是具有独特气质的。她不一定很漂亮，不是光芒夺目，却是神韵不绝。她有着纯净的笑容，清澈的眼神，或许她不施脂粉，素面朝天，衣着简单，但是别有一番韵味；她不一定学富五车，但绝不肤浅；她内心柔软而坚定，不强势，也从不肯示弱，凡事都有自己独到的见解。

我一直认为一个淡雅的女人，才会是一位有品位的女人。这些淡雅的女子，往往浑然天成，来去无痕，当世而不艳，处世而不俗，立世而不惊，清淡如菊，漂浮着生命的清香。那份淡定若水的神韵，不争不抢，不浮不躁；那一份不温不火的淡定，不多不少，不惊不喜；她们不计较、不较真，又不失本色；不放弃、不苛求，又不失原则；疼爱人、疼爱家，也

疼爱自己。

她们的内心是柔软的，不恐惧那些飓风一般的力量，也不选择心灵的颓废，不消极遁世，也不会混沌地挥霍人生。这种带着自信的平静和安稳，淡淡的姿态里，就是一种体现完美的成熟。

她们喜欢把人生当作一条溪流，轻轻而来，载波而过。她们认为生命的价值，最终并不在于它归入大海，而在于它流过滋润的地方，转过的小湾，泊过的小船，甚至是它载过的轻盈时光和幽静的蓝天。

淡雅的女人，20岁纯净青春，30岁万种风情，40岁成熟内敛，50岁淡泊悠然……

做一个淡雅的女人，有一个幸福人生，珍惜并享受那一份淡然的轻盈，从容地越过层层荆棘，沾满一身幸福的清香。这种悠然自得、笃定自信岂不是每个女人追求的理想状态？

女性朋友们，做个淡雅的女人并不是遥不可及的梦想。在卡耐基看来，每一个女人都有使自己淡定、优雅的潜能。当然这是个漫长的修炼与积累过程，只要不断地学习和补充，灵活、明智地运用一些行为准则和做事指导，相信每一个女人都会成为一道靓丽的风景，优雅地行走在蜿蜒曲折的生命之路上，开启一个崭新的人生。

上篇 爱是女人一生的修行：韶华易逝，留下生命的花开

第一章 女人20，爱是一种伴着失意的青涩

1. 爱是从容，不是舍命 // 2
2. 选择一个正好合适的人 // 4
3. 爱他，并不代表要给他全部 // 8
4. 流水无情草自有春 // 10
5. 淡淡的羞涩是最美的风景 // 13
6. 优雅的女子惹人爱 // 15
7. 如果爱，请先自爱 // 17
8. 别让爱情提前落幕 // 20

第二章 女人30，爱是一种成熟的味道

1. 30岁是一个万种风情的年龄 // 24
2. 保持身上的那一抹芳香 // 25
3. 优雅的气质离不开大方的仪态 // 27
4. 既要温柔，又要带有些许清高 // 32
5. 不要强迫你的丈夫改变 // 35
6. 理解、支持你的丈夫 // 38
7. 帮助丈夫建立自信 // 39
8. 认清你自己的需要 // 41

第三章 女人40，爱是一种圆润的智慧

1. 女人一生中收获的季节 // 46
2. 打开心扉，让爱自由流淌 // 48
3. 让婚姻经得起平淡的流年 // 50
4. 内藏一颗淡然若水的心 // 52
5. 在事业和家庭中游刃有余 // 55
6. 运动让你恢复年轻的活力 // 58
7. 从容有序地安排好一天 // 59
8. 懂得和男人相处的艺术 // 62
9. 闷葫芦会让你未老先衰 // 66

中篇 蕙质兰心：淡定和优雅从内散发

第四章 腹有诗书气自华

1. 读书可以改变一个人的气质 // 70
2. 知识能滋养心灵的成长 // 72
3. 给自己的思想充电 // 74
4. 学习是一辈子的修炼 // 77
5. 让书带你步入发现之旅 // 79
6. 从书中汲取成功的资本 // 81
7. 读一本好书，就是在和伟人交谈 // 83

第五章 女人因自信而美丽

1. 自信的魅力是永恒的 // 88
2. 悦纳自己的不完美 // 91
3. 在自省中认识自我 // 94
4. 保持自己的本色 // 96

5. 工作让女人更有自信 // 100
6. 永远挂一抹微笑在嘴角 // 104

第六章 培养温文尔雅的谈吐

1. 管住自己的舌头 // 108
2. 驾驭自己的声音 // 111
3. 说话要保留几分 // 114
4. 不要以言语中伤他人 // 116
5. 争辩之下没有赢家 // 119
6. 幽默是化解尴尬的良药 // 124
7. 以赞赏的口吻和对方交谈 // 126
8. 面对恶意冒犯者 // 132

下篇 幸福是一种柔软的心态

第七章 不与自己对抗，让淡定重生

1. 不忌妒，保持心态平衡 // 136
2. 不虚荣，享受自己的生活 // 138
3. 不憎恨，笑着面对伤害你的人 // 141
4. 不功利，及时修剪心中的欲望 // 143
5. 不自私，伸出你温润的双手 // 145
6. 不抱怨，世界不公平，你要学着适应 // 147
7. 不固执，妥协是一种前进的艺术 // 150
8. 不发怒，学会控制自己的情绪 // 152
9. 不纠结，笑对人生得与失 // 156
10. 不狭隘，给怨恨一个“休止符” // 157
11. 不冲动，冷静面对一切考验 // 161

第八章 顺应生命的节奏

1. 一切纷纷扰扰皆是庸人自扰 // 164
2. 不能改变，就静观尘埃落定 // 167
3. 不要给自己念紧箍咒 // 169
4. 不要总是被金钱所牵绊 // 172
5. 学会给你的生活留白 // 177
6. 找到生命的支点 // 180
7. 花点时间调整自己 // 182
8. 大胆地走出去 // 183

第九章 为你自己的幸福负责

1. 拿三分之一的时间爱自己 // 188
2. 假如上帝的柠檬太苦涩 // 191
3. 平淡是人生最深的味道 // 193
4. 再苦再累也要坚强 // 195
5. 淡定和优雅无关韶华 // 198
6. 只关注现在拥有的 // 201
7. 拿开捂住眼睛的双手 // 203
8. 在人生的旅途中播种 // 205
9. 平静地走向未来 // 207

附录 写给淡定女人的一些话

- 对二十几岁女人的忠告 // 210
- 教三十几岁女人的修炼 // 211
- 与四十几岁女人的共享 // 212

上篇



第一章 女人20，爱是一种伴着失意的青涩

爱是世界上人们谈论最多，也最难弄明白的课题之一。茫茫人海中如果可以找到一个相知、相爱的人相守一生，是人生的一大幸事。

但是，这个世界上没有完美的生活，也没有完美的人，现实中的爱情也许并非你心中勾勒的模样，但也应该不会糟糕到哪里。所以，适合自己的便是最好的，爱情的责任就是为了让对方过得很好，也让对方过得很好。所以，面对爱情，二十几岁的女人应该真诚，要有一种淡定自若的态度，知福惜福，好好珍惜，学会爱，认真爱，坦然爱。

1. 爱是从容，不是舍命

我们或许真切地体验过曾经许诺要爱自己一辈子，陪自己一辈子的人突然转身走了，那时真的有天塌地陷一般的感觉。大多女人都会在这个男人转身离去的无情背影里感到无限的绝望，生活失去了意义，从此消沉下去。

女人分手后寻死觅活的结果只能是悔恨。现实世界绝对是真实残酷的，没有几个男人能够为了责任、内疚而委屈自己留在不爱了的女人身边。既然已经不爱了，既然已经绝情了，他怎么还会在乎女人的感受？如果为了一个男人而白白地浪费了自己的青春和生命，这样岂不是有些傻？

淡定的女孩明白爱是从容，不是舍命

当一个男人选择离你而去，你唯一能做的就是微笑着转身，不要歇斯底里，不要大发脾气，因为这样他便有了更充分的理由离开你，把这一切归结为性格不合。不要去恨，因为恨会让你纯净的心蒙上阴霾，变得丑陋，最好的忘记就是淡漠。试着把悲伤留到他看不见的时候，让时间慢慢地沉淀，慢慢地分解，直到你开始淡漠，能开始新的生活，相信我，那不会很久，多少的疼痛都会淡去。

M和男友分手已经半年，虽然一个人的时候还是忍不住想起两人在一起的甜蜜时光，但M承认自己更喜欢现在这样自由充实的生活。刚和男孩分手的那段时间M也是对他充满恨意，尽管本身对他当初的承诺并没抱

什么希望，但背叛却是女孩没有想到的事情。

恨归恨，女孩并没有像其他失恋的女人那样折磨自己。既然他离开已经是事实，就该早点接受现实，想办法让自己振作起来，没有人爱更要努力爱自己，M决定要比从前更加认真地生活，要对得起自己。

于是女孩每天都打扮得青春阳光；还参加了各种健身班——瑜伽、拉丁舞……身体更加健康，曲线也更加迷人。女孩也开始不断地参加各种社交活动，活泼开朗的她走到哪里都能成为引人注目的焦点，同时也结交了不少朋友，这其中不乏追求者。

俗话说，情场失意，职场得意。女孩把精力更多地投放在了工作上，不断努力换来了接连不断的升职，薪水高了，日子过得更加惬意自在……

也许人生中的得与失原本就是一个奇妙的悖论，她失去了刻骨铭心的恋情，却也从此开启了事业的大门，虽然化茧成蝶整个过程痛并且艰辛，但破壳而出之后却爆发出自己的所有能量，与其说这是人生的补偿，不如看作是一场蜕变。

恋爱中的女人，总是觉得你爱着的这个男人是世界上最好的男人，非他不可，非他不行。他是独一无二的，没有他，你就无法生活下去，所以想方设法地要留住他，爱情不是追来的，而是吸引来的。

觉得他与众不同，觉得他身上有耀眼的光芒，这光芒迷惑了你的眼睛。可是你知道吗，那不是他自己的光芒，而是爱情散发的光芒。如果不爱了，相信不久后再见他，你会惊讶原来深爱着的男人也不过是一个普通的男人罢了。

当恋人离去，你觉得离开一个人活不下去的时候，要告诉你只需要等待一些时间。短则三五个月，长也不过三五年，时间一定会让爱情的光芒从他身上褪去，那时他再也伤不到你。

女人不要在爱着的时候委曲求全，在分开的时候苦苦挽留，他爱是他的权利，要走也是他的选择，你不能左右什么。这个世界上，绝对没有谁离开谁就会活不下去，除非他是给你提供水、氧气、阳光和食物的人，所

以，那句“没有你我活不下去”的傻话最多说出来发泄一下心中的怨恨，千万不要相信那会是真的。

女人不要犯傻，切记不要在恋爱的时候把爱情视为你的一切，因为他而放弃自己的事业、爱好和友情，放弃了这些宝贵的东西，也就放弃了你作为一个独立的人的创造能力。女人要寻找除了爱情以外还能牢牢站在地面上的东西，只有这样，当你要选择离开时，才能走得潇洒自如。

不要一根筋地告诉自己没有他，你的生命就没有意义。你只是不甘心让他抛弃你，要分手也要你先提出，这只是心里不平衡而已；你也只是暂时不习惯一个人的生活，过几个月习惯了就好……

伤心的时候就尽情发泄吧，用文字，用声音，用所有能发泄的方式。发泄完了，就要振作。你失去的，其实是那么微不足道。

2. 选择一个正好合适的人

我想，对于一个女人来说，什么事也比不上选错自己的伴侣更加可怕。的确，每个女人都希望自己能有一个好的伴侣，也都希望这个伴侣可以陪伴自己终生。然而，很多女士在婚后却发现，自己当初的选择和决定其实是错误的。诚然，这种事是不能完全把责任推给男人，因为他毕竟没有逼迫你和他结婚，只不过是因为你们自己没有足够的判断力。正因为如此，很多女人在发现问题以后，要么选择沉默忍受，要么选择反抗、离婚。

在医学界有一句俗语：“最好的治疗方法就是预防。”如果女人们能够加强自己的判断能力，使自己能够清醒地按照自己的意愿去选择伴侣的话，相信就不会有那么多不幸的婚姻了。

贝蒂是个漂亮迷人、思想前卫的女孩，喜欢刺激，渴望过那种天天都有激情的生活。因此，那些整天只知道上班、回家、干活的男人，她根本看不上眼。一个周末的晚上，贝蒂独自一人来到了她常去的“零点酒吧”。她喜欢到酒吧，因为这里会让她觉得生活充满了激情。贝蒂要了一瓶啤酒，找了一个空位子坐了下来。正当她打算休息一会儿就去跳舞的时候，突然发现不远处有一位男士正默默地注视着他。这位男士很英俊，也很有风度。贝蒂冲他点了点头，男子马上就走过来和她搭讪。就这样，两个刚刚认识的青年很快就熟悉起来。临分手时，男子还特意要了贝蒂的电话。

在接下来的几天里，贝蒂几乎每天都沉浸在惊喜与兴奋之中。因为那位男子向她展开了猛烈的攻势。不是给她送礼物，就是打电话约她吃饭。男士似乎是个诗人，因为他总是能说出一些让贝蒂高兴的话。最后，贝蒂终于决定和他结婚。

结婚的那天，贝蒂显得非常幸福，因为她似乎已经看到了婚后甜蜜的生活。她梦想着和丈夫每天都过着充满激情和刺激的日子，还梦想着可以去世界各地旅游……总之，她给自己以后的生活绘制了一幅美好的画卷。

然而，结婚以后，贝蒂却突然发现自己被欺骗了。原来，自己的丈夫并不是什么风度翩翩的绅士，而是一个喜欢吃喝嫖赌的无赖。他每天晚上都喝得烂醉如泥，回到家后连鞋都不脱就上床睡觉。他喜欢赌博，也因此输掉了很多的钱。可是，他不但不知悔改，反而经常和贝蒂要钱，如果贝蒂不给，马上就破口大骂。最后，贝蒂实在忍受不了这种折磨，和她的丈夫离了婚。

可怜的贝蒂，我真为她的遭遇感到不幸。可是，这又能怪谁呢？如果贝蒂不是喜欢那种花言巧语、善于会讨女人欢心的男人，那么她也就不会被那个家伙华丽的外表所欺骗。因此，我首先要告诫女人的是，那种会讨女人欢心的男人往往都是“演技高手”，他们会在达到目的以前把自己伪

装成世界上最好的男人。如果我是女人，我宁愿和那种不懂浪漫的男人在一起，也不愿意和那种油嘴滑舌的男人交往。

贝蒂遇到的是一种善于伪装自己的男人，因为她的判断能力不强，所以才导致自己选错了伴侣。然而，有些女人明知道对方身上有很多地方与自己不和，却偏偏还要固执地选择他。

威玛是个善良的姑娘，平日里对所有人都十分友善。他的现任男朋友托蒂是经别人介绍认识的，两个人在一起已经有3年了。在别人眼里，威玛和托蒂根本就不应该在一起。因为威玛对人和善，而托蒂却是个十足的坏小子。当两个人在街上看到乞丐时，威玛总是会拿些钱给他们，而托蒂不但不能理解这种行为，反而会把给出去的钱再抢回来。威玛喜欢小动物，家里养了一只狗、两只猫和三只小兔子。可是托蒂并不喜欢，有一次还居然扬言要杀了那只狗，因为它弄脏了他的裤子。此外，很多很多事情都表明：威玛和托蒂太不合适了，即使两个人结了婚也不会有幸福。可是，善良的威玛坚信，自己一定可以改变托蒂。最后，威玛和托蒂还是结了婚。

本来，威玛认为结婚后的托蒂一定会有所收敛，可不承想他更加变本加厉。他不光阻止威玛给乞丐钱，而且还把家里所有的小动物都扔了出去。托蒂还警告威玛，让她以后不许随便和邻居们说话。

威玛虽然想尽了各种办法，却都不奏效。无奈，威玛只好选择放弃，默默忍受婚姻的折磨。

选错伴侣的婚姻很痛苦，也很无奈。那么，究竟怎样才能使自己拥有一双“明辨是非”的眼睛呢？我这里有几点建议，应该可以帮助女士们选择一个好的伴侣。

1. 观察他的生活用品使用情况

如果他的家凌乱不堪，那么女士们最好在结婚前做好思想准备，考虑一下自己是否可以和一个不爱整洁的男人生活在一起。

2. 观察他所结交的朋友

一个人的品质高低可以通过他所交的朋友看出来。此外，如果一个男人身边有太多的女性朋友，那么女士们就该慎重考虑一下了。

3. 观察他是如何与孩子相处的

一个能够和小孩子相处得很好的男人，将来一定会是一个好父亲。相反，一个对小孩子十分厌烦，而且不愿意与小孩子亲近的男人，一定不会是个好父亲。

4. 观察他是否守时

如果他和你约会每次都迟到，就可以证明你在他心中位置并不重要。因为与其他事情相比，和你约会这件事应该排在后面。

5. 通过他最喜欢谈论的话题来判断他的个性

如果他喜欢谈家庭，那么就证明他是个顾家的人；如果他希望你能够和他一起分担痛苦，那么他就是个比较自私的人；如果是那种目空一切的男人，最好离他们远点。

6. 观察他怎样评价别人，特别要注意他对前任女友的评价

尊重以前女友的男人才是大度的，如果他刻意诋毁前任女友，那女士们还是小心为妙。

7. 观察他对母亲的态度

一个男人对她母亲的态度可以直接反映出他对女性的态度。如果他对母亲十分好，那么就说明他比较尊重女性。不过，你们需要注意的，如果他对母亲言听计从的话，则表明他很有可能有很强的依赖性。

8. 观察他对待事业和家庭的态度

男人绝对不能没有事业心，但如果他的事业心太重，他用在家庭和你身上的心思就会很少。而且，太醉心于事业的男人，大多有指挥他人（包括女人）的欲望。生活中和太有事业心的男人相处，最大的伤害是精神方面。譬如，你要他陪你逛街，他说没意思；你要他陪你看电影，他说没时间。他事业取得了成功，你也跟着风光，但那是别人看到的，别人看不到的是漫漫时光里你的寂寞。

9. 观察他的人生观是否和你一致

人生观也是婚姻中重要的因素。在婚姻中你是什么人都没关系，最要紧的是得找一个和你人生观一致的人，这样你们的婚姻生活才是幸福快乐的。

3. 爱他，并不代表要给他全部

社会问题专家卢卡尔曾经说：“现在婚前性行为已经成为了困扰美国的一种非常严重的社会问题，而由此带来的未婚先孕的情况则更加可怕。私生子已经成为当今时代最重要的社会问题，甚至比犯罪、毒品、文盲、贫穷以及无家可归更棘手。我不是危言耸听，这一切的根源都是私生子。”有关机构曾经做过相关的数据统计，证明近年来，青年男女发生婚前性行为的概率正在以极快的速度增长。很多年轻人甚至把这种行为看成是时尚或潮流，认为不发生性行为就是一种落伍的表现。

虽然我不赞成禁欲主义，但是我更加反对那种不负责任的婚前性行为。由于生理、心理和社会等方面的原因，婚前性行为发生以后，女性比男性受到的伤害要大得多。因此，我奉劝女士们，要想获得幸福，请慢解你们的罗衫，不要去尝试上帝的禁果。

婚前性行为，特别是未婚先孕，往往给女性的身体带来非常大的危害。如果一个女人在不想生育的情况下怀了孕，那么补救的措施只能是进行人工流产。然而，在自身、家庭以及社会三种压力的逼迫下，很多女士都不能享受到进行正常人流的女性应该享受的待遇，结果使自己落下终身的疾病。

美国生殖健康研究协会主席罗尔德·帕尔克曾经在杂志上发表过一篇文章，内容是这样的：“即使是在正规医院进行人流手术也是有一定危险