

知识是金
智慧是金
思想是金

人生金
书

阅读改变人生

因为淡定 所以幸福

卡耐基写给女人的
100条幸福箴言

Dale Carnegie

[美]卡耐基◎著

达夫◎编译

中国华侨出版社



因为淡定， 所以幸福

卡耐基写给女人的
100 条幸福箴言

[美] 卡耐基◎著

达夫 编译

Dale Carnegie

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

因为淡定，所以幸福：卡耐基写给女人的 100 条幸福箴言 / (美) 卡耐基著；达夫编译. —北京：中国华侨出版社，2015.1

ISBN 978-7-5113-5098-5

I. ①因… II. ①卡… ②达… III. ①女性—幸福—通俗读物 IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 007210 号

因为淡定，所以幸福：卡耐基写给女人的 100 条幸福箴言

著 者：(美) 卡耐基

编 译：达 夫

出 版 人：方 鸣

责任编辑：彬 彬

封面设计：李艾红

文字编辑：郝秀花

美术编辑：刘欣梅

图片提供：www.quanjing.com

经 销：新华书店

开 本：630mm × 940mm 1/16 印张：28 字数：403 千字

印 刷：北京市松源印刷有限公司

版 次：2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-5098-5

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815874

传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言



幸福和快乐，是每个女人一生的追求。然而，当很多女人努力去追求幸福和快乐时，却发现与它们渐行渐远。很多女人为生活辗转奔波，心无所依；为家庭殚精竭虑，疲惫不堪；为工作辛劳奔命，匆匆忙忙；为金钱劳心伤神，绞尽脑汁……在通往幸福的路上，女人们被各种纷杂困扰，渐渐迷失了本心，甚至失去了生存的意义。她们苦苦地思索着相似的问题——为什么我不幸福？我要如何才能获得幸福呢？其实，之所以会如此，并非幸福和快乐虚幻，而是我们的追求不得法。或许有一个能给我们带来启示和帮助，他就是戴尔·卡耐基。

戴尔·卡耐基是伟大的成人教育家和人际关系大师，他创立的成人教育机构遍布世界各地，曾经帮助千百万人建立了更有活力、更高品质的生活。在长期的工作实践中，卡耐基接触过许许多多的女性，通过对她们人生愿望、生活中的烦恼以及女性心理的深入研究，卡耐基对女人如何获得幸福得出了睿智的见解和精辟的人生感悟。

卡耐基指出，女人获得成功和幸福的关键点在于拥有淡定的心态，保持自尊、自重、勇气和信心，在处理家庭、事业问题中注意克服人性的弱点，发挥人性的优点，充分发挥女性的潜在智能，从而获得人生的快乐和幸福。

淡定，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的一种追求，但它绝不是平庸。平庸的女人没有太大的能力，缺乏生活的热情，只是平凡地生活着。然而，淡定的女人却有着深刻的思想和修养，她们懂得如何经营好自己的一切，知道自己需要什么、想要什么、适合什么，她们有能力争取自己想要的一切，却

不会太看重这一切。

人生要淡定，生活要从容。淡定的女人都是充满智慧的。她们知道，幸福的降临不是天上掉馅饼的神话，而是主动积极去追求的结果。她们清楚地认识到理想和现实的差距，所以不会好高骛远、缘木求鱼，也不会爱慕虚荣、盲目攀比。因此，她们只追求自己可以够得着的幸福。淡定的女人在工作上认真投入，不会欺上瞒下，看领导的眼色做事，也不会绞尽脑汁、不择手段地去捞取名利。淡定的女人不会在爱情中迷失自我，在婚姻中，她们也不苛求完美，知道如何用爱拴住彼此的心。她们不为金钱财富而盲目，不为奢华物质而轻易搁置自己的一生。她们内心坚信，女人的幸福不在于奢华，而在于简单平凡。

因为淡定，所以幸福。迎着幸福前行的女人，她们都有着淡定的心、饱满的精神，无论她们走到哪里，脚底都是平坦路，头上都是艳阳天；无论她们境遇如何，她们都知道怎样让自己走出泥潭，从生活中挖掘快乐、提炼幸福、收获幸福。她们甚至能把别人眼中的不幸看成幸福，把自己曾遇到的风风雨雨变成日后为人仰慕的财富。而那些无心感知幸福的女人，终日被心中的欲望和负累所困扰，不停抱怨命运的不公，感慨人生的差别。这样的女人即便头上是晴空万里，心中却依然乌云密布。所以，她们永远与幸福隔着一层透明的纱，只能憧憬，却与其渐行渐远。

在本书中，卡耐基对女性如何拥有淡定的心态以获得梦想的幸福给出了自己睿智、温暖、智慧的忠告。在女性如何规划未来、提升自己、成就事业、远离烦恼、享受生活、经营爱情等方面，他的思想和洞见是深刻的，同时也是实用的，无论是对未婚的年轻女子还是已婚的女性都具有指导意义。只要你追随着卡耐基的脚步，聆听他的教导，灵活、明智地运用这些方法，一定可以找到开启幸福人生的钥匙，最终拥有幸福、快乐、如意的人生。

目录



第一章 看淡一切，生活自然没有烦恼

适应不可避免的事实 //2

不为打翻的牛奶哭泣 //7

该放手时就放手 //11

平静、理智、克制 //15

练就坚忍的意志品质 //19

做自己情绪的主人 //24

认识忧虑，抗拒忧虑 //28

不再为失眠忧虑 //33

第二章 保持自我，别太在意别人怎么说

拥有自信，消除恐惧 //38

能听意见，也有主见 //42

学会喜欢自己 //47

活在今天 //51

保持自我 //54

做自己喜欢的事 //59

不要把别人的批评太放在心上 //63



自尊自爱 //66

第三章 顺其自然，学会接受和适应

顺应生命的节奏 //72

放掉包袱 //75

内心的平静 //79

拿自己开开玩笑 //81

拿开捂住眼睛的双手 //85

因为你快乐，所以我快乐 //87

报复只会伤害自己 //89

说出你的心事 //93

战胜孤独 //97

贪婪蛀蚀快乐 //102

保持快乐与活力 //106

第四章 举止优雅，永远把自己最好的一面示人

举手投足尽显风雅 //112

做一个有格调的女人 //116

好性格使你幸运 //121

恰当的衣着和化妆 //125

会说话，会办事 //130

“糊涂”女人最可爱 //134

给别人说自己得意事情的机会 //138

微笑是给人良好印象的最好方法 //143

善解人意，体贴他人 //147

做一个“柔道”高手 //151

学会与婚姻外的男性相处 //156



第五章 增加吸引力，让中意的那个人主动喜欢你

做有情调的女人 //162

为悦己者容 //166

羞涩的诱惑力 //170

眼神效应 //174

用柔情结网 //178

保持独特魅力，让男人着迷 //182

挑战成功男人的爱情 //186

多谈论他感兴趣的话题 //191

认可他，崇拜他 //196

让他获得从未有过的关爱 //200

女人，慢解你的罗裙 //204

机敏地抓住幸福 //209

第六章 包容体贴，懂丈夫的妻子最幸福

珍惜丈夫的身体 //214

让他有自己的爱好 //218

女人的爱好，男人的“运气” //222

高效率处理好家务 //227

喋喋不休是幸福婚姻的禁忌 //231

别做婚姻的文盲 //236

在生活的小细节中体贴他 //240

做一个招人喜爱的女主人 //245

创造浪漫温馨的家庭氛围 //249

学会家庭理财这一课 //253

注重生活中的小事 //257

教育子女责无旁贷 //262

向他表达你的爱和幸福感 //267



魅力妻子的十堂必修课 //271

做应对情感风波的高手 //275

简单处理婚姻中的复杂难题 //280

授权给他，使他乐于做你所建议的事 //284

第七章 应对自如，让工作成为一种享受

工作着的女人有魅力 //290

心中要有目标 //294

高情商女人容易赢得成功 //298

女人的职场第一原理 //303

认真做好每一件事 //307

养成好的工作习惯 //311

让你的上司赏识你 //315

自如应付同性的嫉妒 //320

说话做事要有度 //324

做一个沟通高手 //329

打造成功的人际关系 //333

第八章 怡然处世，用气度赢得人心

戒除批评、责怪和抱怨 //336

真诚地赞赏、喜欢他人 //340

不要争论不休 //345

发自真心地请别人帮忙 //349

建议永远比命令更有“威力” //354

别忘了，保全别人的面子很重要 //359

承认错误一点都不丢人 //363

宽容别人是对自己的解救 //368

不强加于人 //373

千万不能心存报复 //377

守住隐私好为人 //381

闲来切忌无事生非 //386

第九章 活在当下，悠然享受美好生活

选好自己的伴侣 //390

健康女人，平安快乐 //394

让真爱与你同行 //399

与人为善会使自己快乐 //403

拥有点闲暇时间 //407

让最得意的事常在脑海中萦绕 //412

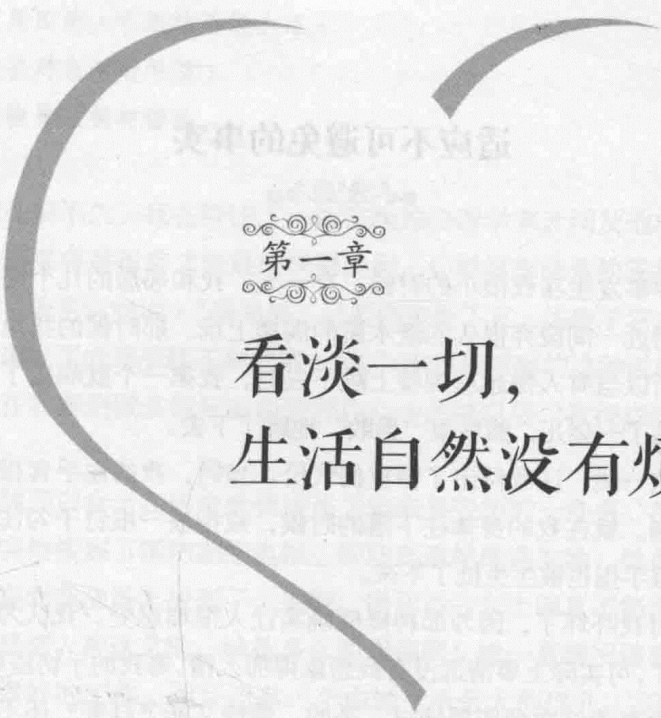
不要苛求别人的感恩 //416

生活不能太单调 //421

学会放松，解除疲劳 //425

追求完美的女人不幸福 //430





第一章

看淡一切， 生活自然没有烦恼

适应不可避免的事实



这件事发生在我很小的时候。有一天，我和邻居的几个朋友一起在我家附近一间废弃很久的老木屋的阁楼上玩。那时候的我也是很调皮的，所以当有人提起从阁楼上跳下去时，我第一个就响应了。我在窗栏上站了一会儿，然后很“勇敢”地跳了下去。

就这一跳，让我付出了惨重的代价。当时，我的左手食指上带了一枚戒指。就在我的身体往下落的时候，戒指被一根钉子勾住了，而我的整根手指也被生生扯了下来。

当时我吓坏了，因为那种疼痛确实让人很难忍受。我认为我一定活不长了，可实际上事情远没有我想象得那么糟。等我的手伤痊愈以后，我几乎没有为这次受伤烦恼过。是的，烦恼又能怎样呢？还不如慢慢适应这个不能避免的事实。直到今天，我几乎已经忘记了那件令人痛苦的事情——我的左手只有 4 根手指。

女士们，相信你们一定和我有同样的想法，那就是每当人们处于不得已的情况时，总是能够尽快地去适应它。因为只有去接受这种情形，才能让我们忘记它所带来的痛苦。每当我遇到不开心、不快乐的事情时，总是会想起刻在荷兰一座古老教堂里的话：事情既然已经这样了，那就不可能会有其他改变了。

我认为这句话非常具有哲理，因为我们一生总是难免会遇到各种各样的挫折和不快。面对这些东西时，我们可以有两种选择：一

种是接受它，适应它；另一种是担心它，忧虑它，让它摧毁我们的快乐生活。

>> 不适应现实的结果

改变不了任何事情；

变得紧张、忧虑、神经质；

使周围的人不能快乐地生活；

失去对生活的希望；

可能导致精神错乱。

就在前不久，我去拜访了一位资深的心理学家，问及他应该以怎样的心情来应对不幸才能最终获得胜利。心理学家给我的答案让我有些吃惊，他告诉我说：“很简单，只要你接受了它，适应了它，那么你就已经迈出了成功战胜不幸的第一步。”本来我对他的这种说法有些怀疑，但在我接到俄亥俄州的伊丽莎白女士的信以后，我彻底接受了他的意见。

伊丽莎白女士在信中给我讲述了她亲身经历的一件事。那天，伊丽莎白突然接到了国防部的电报。国防部遗憾地通知她，她最爱的侄儿乔治在北非战场上战死了。天啊，伊丽莎白女士简直不能承受如此之大的悲痛。在这之前，她是多么的幸福啊！她一直都很健康，也拥有一份很好的工作，而且还有一个由她一手带大的侄儿。在她看来，乔治是世界上最完美的年轻人，没有人可以替代他。伊丽莎白女士非常欣慰，因为她觉得自己付出的一切都有了回报。

然而，一封电报却毁灭了她的一切。伊丽莎白女士觉得自己的事业已经没有了希望，认为自己活下去都是多余的。她开始轻视自己的工作，忽视自己的朋友。她不明白，为什么一个这样优秀的年轻人会过早地结束自己的生命。正当伊丽莎白女士被这突如其来的灾难折磨时，一封信改变了她。

这天，伊丽莎白女士在家清理侄子的遗物——她已经有很长时间没有去工作了。突然，她发现了一封几乎已经被自己忘掉的信，那是

她侄子写给她的，内容是安慰她不要为她母亲的去世太伤心。信中这样写道：“我们都是十分想念她的，尤其是你，我的姑妈。但是我十分相信你，我知道你一定可以撑过去，因为你一直是我心中最坚强的女性。你曾经教导过我，不管遇到什么困难，我都应该像个男子汉一样勇敢地面对。”

伊丽莎白女士流着眼泪把这封信读了一遍又一遍，感觉就像是侄子在身边和她说这些话。她突然觉得，这就是侄子的安排，他想让自己知道：为什么自己不能按照这些方法去做，把悲伤和痛苦化解呢？

从那以后，伊丽莎白女士变了。她重新投入到了自己的工作中，对周围的人也开始十分热情。伊丽莎白女士经常对自己说：“乔治已经离开我了，这是我不能改变的。我能做什么？我能做的只有像他所希望的那样快乐地生活下去。”于是，伊丽莎白女士把自己的精力和爱都给了其他人。她培养了自己新的兴趣，让自己结交了很多新的朋友。渐渐地，她将那些悲伤的过去忘掉了。如今，她生活在快乐与幸福之中。

女士们，你们是否从伊丽莎白女士身上学到一些东西呢？我学到了，那就是环境本身其实并不会让我们感到快乐或是不快乐。相反，我们对环境的反应才最终决定我们的感受。事实上，我非常清楚地知道，大多数女士的内心是十分脆弱的，因为她们没有勇气去承受住灾难的降临。但是，我要告诉各位女士的是，每一个人，包括各位女士，你们都有能力去战胜灾难。不要以为你们办不到，其实你们内在的潜力是有着惊人的力量的。只要你们能够巧妙地把它们利用起来，那么你们就可以战胜一切。

有一次，我的训练班上来了位女士，她说自己正在忍受着灾难的折磨。起初，我以为她也是属于那种脆弱的女士，于是就劝她勇敢地面对一切。可那位女士对我说：“卡耐基先生，我一直都非常勇敢！我不服输，也绝不忍受命运的摧残，我要反抗，我要抗争，我绝不向命运低头。”突然间，我发现自己找错了方向，因为这位女士和伊丽莎白并不一样。她并不是忍受不了灾难的打击，而是因为不懈地反抗才

换来的烦恼。

当时我的处境真的很窘迫，因为我不知道到底该怎么回答这位女士。我拼命地在脑子里思索，希望能找到足够的证据来说服这位女士。最后很幸运，我终于想起了一个例子。我认为这对那位女士是非常有帮助的。现在，我也把这个故事讲给各位女士。

相信女士们对萨莱·波恩萨特一定不陌生，因为在最近 50 年来，她一直都是四大州剧院里最受欢迎的女演员，然而命运之神却在她晚年的时候捉弄了她。她先是失去了所有的财产，接着又被告知需要把一条腿锯掉。

原来，萨莱坐船去法国，在海上突然遇到了暴风雨。她摔倒在了甲板上，摔伤了自己的腿。由于船上的医疗设备太简陋，所以延误了伤口的治疗，结果导致萨莱患上了静脉炎和腿痉挛。当被送往医院的时候，萨莱已经因为忍受不了剧烈的疼痛而昏过去好几次了。医生检查完受伤的腿以后，马上诊断出必须要锯掉。说实话，这位医生有些胆小，因为他知道萨莱是一位脾气暴躁的女士。可让人没有想到的是，萨莱却异常平静地说：“哦，这是上帝的安排，这就是我的命运。我不会去抵抗，更不会懊恼。既然医生认为非这样不可，那我也只好听天由命了。”

当萨莱被送往手术室的时候，她的孩子们都在一旁伤心地哭着。萨莱却笑着对他们说：“好了，我的孩子们！别这样好吗？你们要知道，这样做会给医生和护士产生很大压力的。为什么要为这件事伤心呢？我从来不想去反抗什么，我很快就会没事的。”

事实上，萨莱真的做到了。手术进行得很顺利，萨莱恢复得很好。后来，她居然还开始了环游世界的演出，而且收到了很好的效果。

当我讲完这个故事的时候，那位刚才还满脸忧虑的女士突然间恍然大悟，说道：“你说得太对了；卡耐基先生，为什么我以前就没有想到呢？事实上，前两天我还在《读者文摘》上看到这样一句话：我们完全可以节省下一些精力去创造一个美好的生活，前提是不去反抗那些不可避免的事情。天啊，我真的太傻了！从现在起，我知道该怎么做了。”

这位女士真的很聪明，因为她马上就明白自己该如何面对那些不可改变的事实了。最好的办法并不是不停地抗争，而是选择“低头”适应。我有一个很形象的例子讲给各位女士。相信女士们一定都想知道为什么汽车的轮胎可以在公路上持续地跑很长时间。事实上，起初设计人员在设计轮胎时，总是想把它设计为可以抵抗路面一切的阻碍。可是结果显示，那些轮胎一个个都被颠簸得支离破碎。后来，设计人员改变了设计思路，他们设计出一种能够承受路面所带来的一切压力的轮胎，这种轮胎一直使用到现在。

女士们，实际上我们每个人就像一辆车，而我们的思想就是四个车轮。人生之路要比那些笔直、平坦的高速公路颠簸得多，所要遇到的阻碍也多得多。如果我们为自己安上“强硬”的轮胎，那么我们的路途恐怕就不会快乐顺畅了。相反，如果我们吸收了这些挫折呢？答案非常简单，一切的困难和矛盾都会消失，我们也不会被忧虑所困扰。

当然，在这里我必须要澄清一点。我建议女士们适应不可避免的事实，建议女士不去反抗所遇到的灾难，这并不代表我是一个宿命论者，也并不表示我希望女士们在碰到任何挫折的时候都选择退缩和放弃。事实上，我更希望看到坚强的女士，希望女士们能够勇敢地面对一切。不管在什么情况下，只要还有哪怕是一丝希望，我们都要努力奋斗。

可是，当那些人力所不能改变的事情发生时，比如亲人离我们而去、自然灾害所造成的损伤等，我们应该选择适应。这些事情是不可能避免的，更是不可能改变的。也就是说，不管我们再怎么努力，都不能使事情本身出现任何转机，因此我们应该毫不犹豫地选择适应。

最后，我再为我的观点找一个经典的论据。早在耶稣出生前399年，就有一句非常经典的话在欧洲流传：“对那些必然发生的事，应该轻松地快乐地接受它们。”

不为打翻的牛奶哭泣



我的一位好友拉伦·萨德斯曾经对我说，他这一生最感谢的就是他高中时期的老师保罗·布拉德沃尔，因为他曾经在一次生理卫生课上给他上了一堂最有价值的人生课。

那时的萨德斯还是一个高中生，同许多年轻人一样，他有着数不清的烦恼。他经常会为自己犯下的种种过错感到苦恼和后悔；每次考完试之后，他经常会整夜地责怪自己不该答错那几道题；他经常会坐在椅子上发呆，因为他害怕自己会不及格；他还总是幻想着自己有一天能够回到过去，因为他想弥补自己在过去所犯下的所有错误。总之，那时候的萨德斯是一个忧郁的男孩。

一天早上，布拉德沃尔带领所有的学生来到了实验室。只见他把一瓶牛奶放在了桌子上后，示意所有的学生都坐下来。当时很安静，所有的学生都等待老师给他们做一个很有趣的实验。不过，这些孩子心里也充满了疑惑，因为他们看不出来这瓶牛奶和这堂生理卫生实验课有什么关系。突然，布拉德沃尔先生站了起来，一掌就将牛奶推到水槽中，然后大声地说：“永远记住，不要为打翻的牛奶哭泣！”

接着，老师把所有的孩子都叫到了水槽边，望着那瓶已经打碎的牛奶说：“你们都看到了吧，这是我要给你们上的最重要的一堂课，希望你们永远记住它！很显然，这瓶牛奶已经不存在了，因为你们亲眼看见它已经破碎。现在，不管你们多么懊悔、多么烦恼，也不管你们怎样抱怨，有一个事实永远不可能改变——这瓶牛奶已经无法挽回了。其实，如果在这之前我们能够仔细一点的话，这瓶牛奶是一定可以保住的。然而现在，一切都是不可能的了，我们现在能做的只有不去想它，忘记这件事，然后尽快地去思考下面该做的另一件事。”

萨德斯说：“如今我已经忘记了以前学过的拉丁文以及几何知识，然而却始终记得这个小实验。这里面蕴含了很深的生活哲理，比我在高中所学到的所有知识都有用。现在，我总是会尽一切可能保证牛奶