

心灵  
秘密读本  
XINLING  
MIMIDUBEN

一部全面提升  
女性内涵、心智  
与魅力的杰作

卡耐基  
DALE CARNEGIE  
励志经典

做最淡定、最平和、最优雅的新女性

# 淡定的女人 最幸福

全球智慧女人推崇的人生智慧

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

# 淡定的女人 最幸福

（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

淡定的女人最幸福 / (美) 卡耐基著; 徐杰编译. —北京: 金城出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5155-0499-5

I. ①淡… II. ①卡… ②徐… 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(2012)第136783号

## 淡定的女人最幸福

---

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 编 译  | 徐 杰                     |
| 责任编辑 | 李 健                     |
| 开 本  | 710毫米×1000毫米 1/16       |
| 印 张  | 17                      |
| 字 数  | 200千字                   |
| 版 次  | 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷 |
| 印 刷  | 永清县吉祥印刷有限公司             |
| 书 号  | ISBN 978-7-5155-0499-5  |
| 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](mailto:jinchengchuban@163.com)  
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



# 目 contents 录

## 第一篇 学会淡定

善待自己，才能拥有幸福的权利

|    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| 01 | 发现最好的自己 .....         | 2  |
|    | 让烦恼走开，做一个乐观的人 .....   | 2  |
|    | 改变思想就能改变你的生活 .....    | 3  |
|    | 天堂和地狱只有一念之差 .....     | 5  |
|    | 保持本色，发现真正的自己 .....    | 9  |
| 02 | 笑对人生荣辱，看淡世间人情冷暖 ..... | 13 |
|    | 改变人生的一句话 .....        | 13 |
|    | 活在完全独立的今天 .....       | 14 |
|    | 每天都是一个新的人生 .....      | 16 |
|    | 珍惜今天，活在当下 .....       | 18 |
| 03 | 既要淡定，也要敢于随性 .....     | 20 |
|    | 远离忧虑，释放你的情绪 .....     | 20 |
|    | 不要担心不可能发生的事情 .....    | 21 |
|    | 处理好人生那百分之七十的烦恼 .....  | 23 |
|    | 让忧虑“到此为止” .....       | 27 |
| 04 | 用微笑的阳光应对每天的生活 .....   | 30 |
|    | 多一些淡定，少一些抱怨 .....     | 30 |
|    | 多想想已经得到的恩惠 .....      | 31 |
|    | 内心悲观才是最大的悲剧 .....     | 33 |

## 第二篇 自强者自知

保持自我本色才是真从容

|    |                   |    |
|----|-------------------|----|
| 01 | 做独一无二的你 .....     | 36 |
|    | 学会自己爱自己 .....     | 36 |
|    | 做一个与众不同的人 .....   | 38 |
|    | 遇见未知的自己 .....     | 40 |
| 02 | 你的未来，由自己主宰 .....  | 43 |
|    | 设定你的人生目标 .....    | 43 |
|    | 努力追求新的目标 .....    | 45 |
|    | 保持心中的热忱 .....     | 46 |
|    | 培养热情的方法 .....     | 49 |
| 03 | 爱他，但别被他“套牢” ..... | 52 |
|    | 这样的女人最受欢迎 .....   | 52 |
|    | 赢得友谊靠主动争取 .....   | 54 |
|    | 不要苛求结果 .....      | 56 |

## 第三篇 人淡如菊

做一个包容智慧的女人

|    |                       |    |
|----|-----------------------|----|
| 01 | 给对方一份包容，给自己十分从容 ..... | 60 |
|    | 满足别人的强烈需求 .....       | 60 |
|    | 不要指责别人 .....          | 63 |
|    | 维护别人的荣誉 .....         | 66 |
|    | 鼓励比批评更容易被人接受 .....    | 69 |
| 02 | 优雅是女人最美丽的外衣 .....     | 72 |
|    | 一切从友善开始 .....         | 72 |
|    | 学会让别人多说“是” .....      | 75 |
|    | 从别人的角度想问题 .....       | 78 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 03 跳好人生的“交际舞” ..... | 82 |
| 做个善交际的贤内助 .....     | 82 |
| 做一个魅力十足的亲善大使 .....  | 84 |
| 不要做令人讨厌的人 .....     | 86 |

## 第四篇 爱如清酒

有一种幸福天长地久，让我们一起慢慢变老

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 01 和你心爱的人一起慢慢变老 .....    | 92  |
| 假如没有爱情，婚姻就是坟墓 .....      | 92  |
| 你就是“一家之主” .....          | 93  |
| 营造温馨的家庭氛围 .....          | 95  |
| 多感谢，多体贴 .....            | 98  |
| 爱对方，并给他自由 .....          | 98  |
| 02 能干却不失女性的魅力 .....      | 101 |
| 要有一个好性情 .....            | 101 |
| 做个好伴侣 .....              | 102 |
| 善于倾听 .....               | 103 |
| 能干但不失女性魅力 .....          | 104 |
| 做回你自己 .....              | 105 |
| 乐于做女人 .....              | 105 |
| 03 用你的温柔体贴给他最坚定的支持 ..... | 107 |
| 快快乐乐地搬家 .....            | 107 |
| 让你的丈夫全身心投入工作 .....       | 109 |
| 学会适应不平凡的丈夫 .....         | 111 |
| 适应丈夫在家里工作 .....          | 113 |
| 04 男人是船，好女人是舵手 .....     | 116 |
| 做丈夫事业的帮手 .....           | 116 |
| 给丈夫工作动力 .....            | 117 |
| 学会和丈夫的女秘书友好相处 .....      | 119 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 让你的丈夫再升级 .....       | 121 |
| 共同迎接挑战 .....         | 124 |
| 05 停止唠叨，你会更加迷人 ..... | 127 |
| 做一个“温柔可爱”的女人 .....   | 127 |
| 远离唠叨和挑剔 .....        | 129 |
| 不要干预丈夫的工作 .....      | 133 |
| 对你的家人也要殷勤有礼 .....    | 136 |

## 第五篇 懂得爱才能赢得爱

爱人是能力，宽恕是智慧

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 01 有爱的人生才完美 .....          | 140 |
| 享受真正成熟的爱 .....             | 140 |
| 爱的真谛 .....                 | 141 |
| 发掘人性中善良的本质 .....           | 144 |
| 02 远离报复的心态，收获一份淡定与豁达 ..... | 146 |
| 不要招惹臭鼬，那不值得 .....          | 146 |
| 不要因你的敌人而燃起怒火，结果却烧伤自己 ..... | 147 |
| 感谢折磨你的人 .....              | 149 |
| 03 远离尘世的喧嚣，寻求内心的慰藉 .....   | 152 |
| 不要迁怒于椅子 .....              | 152 |
| 藐视困难，困难将不复存在 .....         | 154 |
| 假如一切都无法避免 .....            | 156 |
| 04 予人玫瑰，手留余香 .....         | 161 |
| 多替他人着想 .....               | 161 |
| 用自己的快乐感染他人 .....           | 163 |
| 予人玫瑰，手留余香 .....            | 165 |
| 多同情别人的想法 .....             | 167 |
| 05 微笑如阳光，温暖自己，也照亮他人 .....  | 170 |
| 微笑待人 .....                 | 170 |
| 牢记他人的名字 .....              | 173 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 鼓励别人谈论他们自己 ..... | 176 |
| 谈论别人感兴趣的话题 ..... | 178 |
| 让别人感到自己很重要 ..... | 180 |

## 第六篇 活在当下

昨天已逝，明天未到，怎忍辜负眼前好时光

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 01 调制生活的柠檬水 .....        | 184 |
| 将我们的柠檬做成柠檬汁 .....        | 184 |
| 变负为正的能力 .....            | 185 |
| 不仅要忍受一切，而且还要喜欢 .....     | 187 |
| 02 “健忘”也是一种能力 .....      | 190 |
| 用忙碌消除你的忧虑 .....          | 190 |
| 消除思想上的忧虑 .....           | 192 |
| 忘记那些无关紧要的小事 .....        | 195 |
| 03 到处都有“美”，关键是善于发现 ..... | 199 |
| 发现别人的可爱之处 .....          | 199 |
| 学会宽容，多一点谅解 .....         | 200 |
| 04 红颜易逝，才情兼备方能魅力长存 ..... | 203 |
| 学习是走向成熟的良方 .....         | 203 |
| 学习是一辈子的事情 .....          | 206 |
| 读出人生的乐趣 .....            | 207 |

## 第七篇 快乐的心能生出金子

职场女人的幸福心经

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 01 能工作，才是人生最快乐的事情 ..... | 210 |
| 做自己喜欢的工作，这就是幸福 .....    | 210 |
| 你的工作，由你来决定 .....        | 212 |
| 寻求合适的职业指导 .....         | 213 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 02 职场达人，做好你的心灵体操 ..... | 216 |
| 使自己的工作变得有意思 .....      | 216 |
| 不妨假装喜欢你的工作 .....       | 217 |
| 学会放松 .....             | 219 |
| 做一个高效率的职场达人 .....      | 221 |
| 发挥时间效用的方法 .....        | 223 |
| 养成良好的工作习惯 .....        | 225 |
| 03 职场粉领的领导艺术 .....     | 228 |
| 从赞美和欣赏开始 .....         | 228 |
| 间接提醒对方的错误 .....        | 229 |
| 多用建议，少用命令 .....        | 231 |
| 让对方保住面子 .....          | 232 |
| 送人一顶高帽子 .....          | 233 |
| 多用鼓励，使错误更容易改正 .....    | 235 |

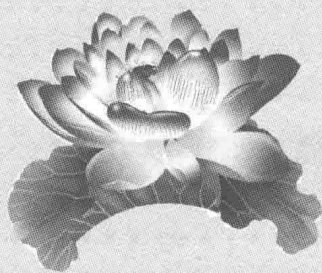
## 第八篇 幸福的坐标是自己

与其向外苦求，不如关照自己的内心。

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 01 做真正的自己，丢掉你的不成熟 .....   | 238 |
| 永远不要做顺从主义者 .....          | 238 |
| 保持我们的个性 .....             | 239 |
| 即使做不成天使，也不能只做蚂蚁 .....     | 241 |
| 02 一时的忍耐，赢得一世的快乐 .....    | 243 |
| 不要急于表达你的想法，先听听别人怎么说 ..... | 243 |
| 永远不要争论 .....              | 245 |
| 争论产生不了赢家 .....            | 246 |
| 03 舍得放下，方得刹那花开 .....      | 249 |
| 好心情的女人最好命 .....           | 249 |
| 不要为打翻的牛奶哭泣 .....          | 252 |
| 将别人的嫉妒当作对你的恭维 .....       | 254 |
| 不要在意别人的恶意批评 .....         | 257 |

# 第一篇 学会淡定

善待自己，才能拥有幸福的权利



## 卡耐基淡定的智慧

如果我们想的都是快乐的东西，我们就会快乐；如果我们想的都是悲伤之事，我们就会悲伤；如果我们想的是恐怖的事情，我们就会恐惧；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就不得安宁了。

人们只要改变他们的想法，就能够消除忧虑、恐惧和各种疾病，就能改变他们的生活。

你是这个世界上的新东西，你应该为此而庆幸。你只能唱你自己的歌，只能画你自己的画；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。



## 发现最好的自己



### 让烦恼走开，做一个乐观的人

几年前，我在一个电台的广播节目中被主持人问道：“你所学到的最重要的一课是什么？”

这个问题很简单：我所学到的最重要的一课，就是“思想的重要性”。因为我们的思想造就了我们，我们的命运也取决于我们的心理状态。爱默生曾说：“一个人就是他成天所想象的那种样子。”

我现在可以肯定地说，你和我必须面对的最大问题就是如何选择正确的思想。如果我们能够做到这一点，就可以解决一切问题。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马可·奥勒留把这些总结成了一句话——决定你的命运的话：“生活是由思想形成的。”



不错，如果我们想的都是快乐的东西，我们就会快乐；如果我们想的都是悲伤之事，我们就会悲伤；如果我们想的是恐怖的事情，我们就会恐惧；如果我们想的是不好的念头，我们恐怕就不得安宁了；如果我们想的是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自我哀怜之中，别人都会有意躲开我们。“你并不是，”诺曼·文森特·皮尔说，“你并不是你想象中的那种样子；但你心里想什么，就会成为什么人。”

我是不是要求以一种习惯性的乐观态度去应对一切困难呢？当然不是。



我希望大家采取积极的态度，而不是消极的态度。换一句话说，我们必须关注我们的问题，但是不能为此而忧虑。关注和忧虑之间区别何在？例如，每当我通过交通拥挤的纽约市街区时，我会对此很注意，可是并不会忧虑。关注指的是了解问题，然后镇定自若地采取办法解决它；而忧虑却是盲目无助地转圈子。

一个人可以关注自己的严重问题，但同时可以将花插在扣眼上昂首阔步。我就曾看过罗维尔·托马斯这样。



有一次，我协助罗维尔·托马斯主演一部著名电影，这是有关阿伦比和劳伦斯在第一次世界大战中出征的电影。他和几个助手在几个战争前线拍摄了战争的镜头，精彩地记录了劳伦斯和他统率的多姿多彩的阿拉伯军队，同时还记录了阿伦比征服圣地的经过。他那著名演讲《巴勒斯坦的阿伦比和阿拉伯的劳伦斯》轰动了整个伦敦和全世界，伦敦的歌剧节也因此后推了6星期，以便让他在卡尔文花园皇家歌剧院继续讲述这些冒险故事，并放映电影。在伦敦获得巨大成功之后，他又成功地去了好几个国家。然后，他花了两年的时间，准备拍一部关于在印度和阿富汗生活的纪录片。在一连串令人难以置信的打击之后，不可能的事情发生了：他发现自己已经破产了。当时我恰好和他在一起。我还记得我们不得不在廉价小饭店吃很便宜的东西。要不是一位苏格兰著名画家——詹姆斯·麦克贝借给我们钱的话，我们连饭都没有吃了。这正是这个故事的焦点：当罗维尔·托马斯面临庞大的债务，并极度失望的时候，他很关切此事，可是他并不忧虑。他知道，一旦他被霉运击垮，他就一钱不值了，包括他的债权人也会这么看。所以，他每天早上出门之前，都要买一朵鲜花插在扣眼上，然后昂首走上牛津街头。

罗维尔·托马斯想的是积极而勇敢的事情，绝不让挫折击垮他。对他来说，挫折只不过是整个事情的一部分——是你要攀上高峰必须接受的有益锻炼。



## 改变思想就能改变你的生活

我们的精神状态对我们的身体会产生令人难以置信的影响。英国著名的精神学家哈德菲曾在《力量心理学》中解释了这种情况：



我请来3个人，以测试心理暗示对生理的影响。我们采用了握力计来测量。我要求他们在3种不同的情况下，竭尽全力抓紧握力计。在正常的清醒状态下，他们的平均握力是101磅。

第二次实验时，我将他们催眠，并告诉他们说他们非常虚弱。结果，他们只能抓29磅——不到他们正常力量的1/3。（这3个人中有一个是拳击获奖者；当他在催眠状态下得知自己很虚弱时，他说他的手臂“就像婴儿的一样小”。）

然后，我再让这些入做第三次实验：在催眠之后，告诉他们，说他们非常强壮。结果他们的握力平均达到了142磅。当他们积极地认为自己很强壮时，他们的力量几乎增加了500%。这就是令人难以置信的心理状态。

为了说明心理思想的魔力，我要告诉你美国历史上一个最离奇的故事。故事的主人公是众所周知的基督教科学的创始人玛丽·贝克·艾迪。然而，她当初认为人生只有疾病、愁苦和不幸。

艾迪夫人的第一任丈夫婚后不久就死了，第二个丈夫又抛弃了她，和一个已婚女人私奔，后来死在一家贫民收容所。她只有一个儿子，却由于贫穷、疾病和嫉妒而不得不在他4岁那年把他送人。她不知道儿子在哪里，在以后的31年当中再也没有见到他。

因为她自己的身体不好，使她对所谓的“心理治疗法”产生了兴趣。可是她生命中最富戏剧性的转折点却发生在马萨诸塞的理安市。在一个寒冬的日子里，她一个人在城里走着，突然摔倒在结冰的路面上，昏死过去。她的脊椎受损，不停地抽搐，甚至连医生都认为她会死去。医生还说，即使她奇迹般地活了下来，也不可能再行走了。

玛丽·贝克·艾迪躺在一张似乎是送终的床上，打开了《圣经》，被神灵引到了圣马休说的一段话：“有人抬着一个瘫痪的人来到耶稣跟前，耶稣就对瘫痪的人说：‘孩子，放心吧，你的罪被宽赦了……起来吧，拿上你的东西回家去吧。’那人就站起来，回家去了。”

她说，正是耶稣这几句话使她产生了一种力量，一种信仰——医治创伤的力量，使她“立刻下床行走”。

“这种经验，”艾迪夫人说，“就像激发牛顿灵感的那个苹果一样，使我发现了自我治疗的方法，并且如何使别人做到这一点。我可以肯定，一切的根源都存在于思想中，这一切都是心理现象。”

就这样，玛丽开创了一种新宗教——基督教科学——唯一由女性创造的

伟大信仰——现在已流行于全世界。

我不是基督教科学的信徒，但是我活得越长，就越相信思想的巨大力量。从事成人教育35年，我知道人们只要改变他们的想法，就能够消除忧虑、恐惧和各种疾病，就能改变他们的生活。这种不可思议的变化，我亲眼目睹过好几百次，因为我见到如此之多，以至于见怪不怪了。

下面是新布鲁恩斯威克神学院院长乔瑟夫·希祖博士写给我的一封信。他在信中说：

多年以前，我总是迷惘而惶惑，认为生活中似乎充满了许多我无法掌控的力量。一天早上，我很偶然地打开《新约》，眼光落在其中一句经文上：“他派我来，并和我在一起——天父并没有忘记我。”

从那以后，我的生活就大不相同了。对我来说，所有的事物都和以前不同了。我想我现在几乎每天都在对自己重复这句经文。在这几年当中，许多人前来向我请教，我就送给他们这句经文。自从我第一次看到这句经文以后，我就把它奉为我的座右铭。我与它同行，并从它那里发现了平和与力量。对我来说，它是宗教的根本，它使我的生活变得更加有价值，它成了我生活中的金科玉律。

因此，你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法，因为思想决定了你的生活。



## 天堂和地狱只有一念之差

我的一个学员、明尼苏达州圣保罗市西伊达荷街1469号的弗兰克·威利，曾经历了精神崩溃，原因是什么呢？是忧虑。他说：

“我对什么事情都忧虑。我之所以忧虑，是因为我太瘦了，我发现我正在掉头发，担心我永远都赚不到足够的钱娶老婆，担心我永远做不了一个好父亲，担心会失去我想娶的那个女孩子，担心我现在的的生活不够好，担心我给别人的印象不好。我还担心我得了胃溃疡，于是无法再工作，只好辞职。我内心越来越紧张，就像一个没有安全阀的锅炉，终于达到了令人难以忍受的地步，必须有一个退路——结果真的出事了。如果你经历过精神崩溃，祈祷上帝！永远也不要再有这种体验吧！因为任何一种肉体上的痛苦都比不上这

种精神上的极度痛苦。

“我精神崩溃到不能和我的家人沟通。我无法控制自己的思想，充满了恐惧。只要稍有一点点声响，我就会跳起来。我躲开每一个人，常常无缘无故地哭。

“每天都是一种煎熬。我觉得被所有的人抛弃了——甚至上帝也抛弃了我。我真想跳进河里，一死了之。

“但是我后来决定去佛罗里达旅行，希望换个环境对我有所帮助。我踏上火车之后，父亲交给我一封信，并告诉我到佛罗里达后再拆。我到佛罗里达的时候正值旅游旺季，因为在旅馆订不到房间，就租了一家汽车旅馆的房子住了下来。我想在迈阿密一艘不定期的货船上找一份差事，但没有找到，于是就在海滩上消磨时间。我在佛罗里达比在家更难受。这时，我拆开那封信，看看父亲写了些什么。他写道：‘儿子，你现在离家1500里，但你并没有觉得有何不同，对不对？我知道你不会觉得有何不同，因为你还带着你所有麻烦的根源——也就是你自己。其实，你的身体和你的精神都没有问题。并不是你所遇到的环境给了你挫折，而是由你的各种想象造成的。‘一个人心想什么，他就会成为什么样子。’当你理解这点之后，儿子，回家来吧，因为那时你就能恢复了。’

“父亲的信让我生气——我要的是同情，而不是训斥。我非常生气，当时就决定再也不回家。那天晚上，我正路过迈阿密一条小街，经过一个教堂，里面正在举行礼拜。因为没有什么地方好去的，我就晃进了教堂，听了一场布道，题目是‘能征服精神的人，比攻城占地更强’。我坐在神殿里，听到了我父亲信中所说的同样的想法——这一切将我脑子里积聚的不快一扫而光。于是，我能清楚而理智地思考了，并发现自己确实是一个大傻瓜。看清了自己，这一点实在使我非常震惊，本来我还想改变这个世界以及全世界所有的人呢——但事实上唯一需要改变的，是我大脑中那架思想相机镜头的焦点。

“第二天一大早，我收拾好行李回了家。一个星期以后，我又回去工作了。4个月以后，我娶了我一直害怕失去的那个女孩子，现在我们有了一个快乐的家庭，还有5个子女。无论是在物质还是精神方面，上帝都对我很好。在我精神崩溃的时候，我只是一个小部门的晚班工头，下面有18个工人；现在我成了一家纸箱厂的厂长，管理着450名员工。和以前相比，生活更充实、更更好了。我认为我现在已经了解了生命的真正价值。每当消极思

想进入我的大脑（就像每个人遇到的那样）的时候，我就会告诉自己，只要把相机的焦距调好，一切都好办了。

“坦诚地说，我很高兴我曾经历过那次精神崩溃，因为它使我发现思想对身心两方面所具有的控制力。现在我能使我的思想为我所用，而不会对我造成损伤。我现在才知道我父亲是对的——使我痛苦的不是外在因素，而是我对各种事情的看法。一旦了解这点之后，我完全好了——而且不再生病了。”

这就是弗兰克·威利的体验。

我深信，我们内心的平静和我们从生活中所得到的快乐，并不取决于我们在哪里或我们有什么，或我们是谁，而只取决于我们的心境。外在条件并没有多大的影响。

300年前，弥尔顿失明之后，也发现了同样的道理：“思想的运用和思想的本身，既能把地狱变成天堂，也能把天堂变成地狱。”

拿破仑和海伦·凯勒就是弥尔顿这句话的最好例证。拿破仑拥有普通人梦寐以求的一切——荣耀、权力以及财富——可是他却在圣赫勒拿岛说：

“我这一辈子从来没有快乐过。”而海伦·凯勒——她既瞎又聋又哑——却宣称：“我发现生活太美妙了。”

如果说半个世纪的生活教会了我什么的话，那就是“除了你自己，没有任何东西可以给你带来平静”。

我想再重复一次爱默生在他的散文《自信》中所写的那句结束语：

“不要认为一次政治上的获胜，收入的提高，病体的康复，或分别许久的好友归来，或其他纯粹外在的事物，能提高你的兴致，使你觉得前程美好。不要相信，事情绝不会如此简单。除了你自己，没有任何东西能给你带来平静。”

伟大的斯多葛派哲学家爱比克泰德曾警告说：我们应该竭力消除思想中的错误想法，这比割除“身体上的肿瘤和脓疮”更重要。

伟大的法国哲学家蒙田就以下面的话作为他的座右铭：“一个人因意外事故所受到的伤害不及他对事故所持的态度深刻。”而我们对事物的态度，完全取决于我们自己。

这是什么意思？我是不是应该大胆地告诉你，当你饱受各种烦恼困扰，精神紧张不安的时候，你完全可以凭借意志力来改变你的心境？不错，我正是这个意思。但还不是全部，我还要告诉你如何做到这一点。这可能要花一点精力，可是秘诀却非常简单。

实用心理学权威威廉·詹姆斯曾发表过这样的理论：“行动似乎产生于感觉之后，可事实上行动和感觉是同时发生的。如果我们能够将由意志控制的行动规律化，那么我们也能够间接地使不由意志控制的感觉规律化。”



詹姆斯教授的意思也就是说：我们不能只凭“下定决心”就改变我们的情感——但我们可以改变我们的行为。当我们改变行为的时候，自然就会改变我们的感觉。例如，如果你不快乐，那么找到快乐的唯一的方法，就是振作起来，使你的行动和言词好像已经获得快乐一样。

这种简单办法是不是有效呢？它就像整形手术一样有效！你不妨试一试：在你脸上露出开心的笑容，挺起胸膛，深呼吸，唱一首小曲；如果你不会唱，那就吹吹口哨；如果你不会吹口哨，那就哼一哼。很快你就会发现威廉·詹姆斯说的意思了——当你用行动显示出你的快乐时，根本就不会再忧虑和颓丧了。

这是大自然的基本真理之一，它能在我们生活中创造奇迹。我认识一个住在加利福尼亚州的女人——我不想提她的名字——如果她知道这条秘诀的话，能在一天之内抛弃所有的哀愁。

这个女人已经老了，又是一个寡妇——我承认这很不幸——可是她有没有试过变得快乐些呢？没有。如果你问她觉得怎样，她会说：“哦，我还不错。”但她脸上的表情和哀诉的声音好像在说：“哦，老天爷啊，要是你遇到我的烦恼，就能明白了。”似乎你很快乐地站在她面前都会使她讨厌。有很多女人比她的情况更糟。她丈夫给她留下了足以维生的保险金，她的子女也都已经成家，而且能够奉养她，但是我很少见她笑。她总是埋怨她的3个女婿对她不好——尽管她每次去他们家一住就是好几个月。她还抱怨她女儿从来不送她礼物——但她却不舍得掏出自己的钱，她说是“留着养老”。对她自己和她不幸的家人来说，她的确是个令人讨厌的家伙！

但事情必须这样吗？这才是令人遗憾之处——她本来可以使自己从一个忧愁、挑剔而且很不开心的老妇人，变成家里受人敬重和喜爱的成员——只要她愿意。如果她想实现这种转变，只需高高兴兴地活着，觉得她还有一点点爱可以给别人，而不是老谈自己的不快和不幸，一切都好办了。



所以，让我们记住威廉·詹姆斯的话：“通常只要把内心感觉由恐惧变成奋斗，就可以把我们所谓的大部分邪恶转变成有益的东西。”

让我们为自己的快乐而奋斗吧！