

【美】戴尔·卡耐基 著
安娜 译

淡定

做内心强大的女人

卡耐基

写给女人的
世界级心理励志书

在繁华的都市中

修炼一颗淡定、从容、强大的内心

漂亮的外表可以让一个人沉醉一时，但是丰富而强大的内心，却可以像钻石一样散发恒久的魅力

一个女人最大的资本，就是拥有一颗淡定、强大的内心，无畏的人生才会美丽。内心强大的女人，足以抵挡外界的挫折，如此才能独立，继而拥有幸福的人生，像智者一样享受当下的生活。

天津出版传媒集团

天津人民出版社



淡定

做内心强大的女人

【美】戴尔·卡耐基 著

安娜 译

天津出版传媒集团

 天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡定:做内心强大的女人/(美)卡耐基著;安娜译. —
天津:天津人民出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-201-10121-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第023808号

淡定:做内心强大的女人

DANDING: ZUO NEIXIN QIANGDA DE NVREN

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 陈 烨
策划编辑 舒 荣
装帧设计 张静涵

制版印刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷
经 销 新华书店
开 本 880×1230毫米 1/32
印 张 7.25
字 数 176千字
版次印次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
定 价 32.80元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换(022-23332469)

目录

第1章：一颗强大的内心，足以稀释所有的苦难 /01

宽恕过去的那些伤害与苦难 /03

消极悲观是对生命的浪费 /09

用强大的内心，去容纳生活中的不如意 /18

每颗强大的内心，都来自生活的磨炼 /23

绝望中也会有美丽的风景 /30

不去逃避，才是真的成熟 /34

第2章：身在浮华之外，坐也从容，行也从容 /39

心境淡然，让人生多点惊喜 /41

拂去心灵的尘埃，还原生活本相 /45

不被外物牵绊，才能享受生活 /51

淡看浮华世间，感知幸福 /55

静下心来，才能听见自己的声音 /59

第3章：关照好自己的内心，没有谁伤得了你 /69

心若安好，岁月亦会无恙 /71

做心灵的灯塔，照亮前方 /76

想要什么，做什么，自己决定 /79

寻求改变，画出不一样的春天 /85

第4章：用知识丰富你的内心，用工作充实你的生活 /89

灵魂的顿悟，需要知识的滋润 /91

让生命成为一株开花的树 /97

内涵，是心灵的庭院 /107

工作是最好的镇静剂 /113

学会热爱自己的工作 /116

智慧是穿不破的衣裳 /123

第5章：用从容的心浇筑爱情，做个幸福的女人 /127

爱是恩赐，也是恒久忍耐 /129

让他的心灵，成为你的殿堂 /132

爱要随缘，不必过于执拗 /139

做爱情麦田里的守望者 /143

要来的幸福，不如自己给 /147

做他的贤内助，从容而淡定 /156

适当的松绑，才能握紧幸福 /160



第6章：启动智慧，就能够驾驭好人生的马车 /167

生命的意义在于享受每一天 /169

跟在别人身边，留不下你的脚印 /176

记住：你就是独一无二的你 /182

别不舍得，放弃也能换来快乐 /187

不抱怨的人生更潇洒 /191



第7章：做个有魅力的女人，像钻石一样魅力四射 /197

承认不完美，平和地接纳所有 /199

美的心灵，才会感知美的世界 /205

让灵魂活在自己的意志里 /209

从容地活出属于你自己的美丽 /215

如阳光，照亮他人，温暖自己 /220



第1章

一颗强大的
内心，

足以
稀释所有的苦难

还记得你们工作中遇到的困难吗？还记得你们感情里遇到的挫折吗？当时你们认为天大的事情，简直无法活下去的事情，现在想想，真的有那么严重吗？

要相信黑暗的尽头是光明的礼物，困难不是毁灭，而是一种重生。

宽恕过去的那些伤害与苦难

爱丽丝曾经为我讲述过她祖母法兰西卡的故事，她的祖母是一个内心长满了“忧虑杂草”的女人。

“我的祖母非常喜欢回忆过去的事，而她的回忆大多是些不快乐的事。当时我还小，总会问她为什么不快乐，得到的答案都是——因为我在受苦。祖母总是被痛苦所包围，说起过去，她每次都痛哭流涕。那些过去包括她的母亲遗弃了她！我持续追问母亲关于祖母的事情，但是她却不肯告诉我。几年后，一个叔叔告诉了我祖母的事情，精彩得足以媲美电影剧本。”

“整个事情是这样的。”她说，“祖母的父亲在她 11 岁的时候便去世了，一年后，祖母的母亲嫁给了一个小她 20 岁的男人。在当时的意大利，这是前所未有的事情。因为两人年龄差距过大，而且祖母也即将成年。祖母的阿姨和婶婶们都认为，倘若祖母的母亲和小她 20 岁的男人生活在一起将有辱家门，而且这个小伙子可能会对法兰西卡心怀不轨，因此祖母被送到隔壁的

阿姨家住。就这样，那些有关祖母被遗弃的流言，成了她苦恼和悲伤的根源。即使日后母亲跟她生活在一起，这种阴影也无法消散……”

“她们令我想起了《麦克白》里的巫婆：‘再来，再来更多的烦恼与忧愁。’即使祖母确实有悲伤的理由，但也无须用她的余生作陪葬。”

在我们公司，有一项练习：大家各自找一个搭档，并且向对方倾诉自己多年积累的负面的事情。搭档必须说：“那真可怕，请再多说一些。”这样持续 10 分钟。每个人都表示，可以说得更多。然后，我让他们停止说负面的事情，开始分享正面的事情，结果大多数人都表示，他们无法说得更多，甚至 5 分钟后，已经无话可说了。她们承认，分享美好的事物比较困难。但是，只要说到烦心的事，他们都感觉语言功能又恢复了。

人们习惯将心灵当作阴暗的储物室，而不是阳光充足的房间。当心灵堆满了杂物，就会感到不堪重负，人生也会举步维艰。

我们不必认同苦难，让糟糕的感觉像爬山虎一样蔓延。只要停止对苦难的叙述，清空内心的杂草，我们会好过很多。海伦说：“生命是脆弱的，于是我们不能让它承受太多痛苦的记忆。所以我总是不断地将记忆‘格式化’，只留下美好的事情。”

能够将一些回忆格式化是聪明女人的做法，也是抵达幸福彼岸的捷径。

所以，我们要定期打扫内心的房间，清除痛苦的记忆，清除那些焦虑、忧伤以及懊悔。这样，我们才能够将成功与幸福牢牢地攥在手心。

哲人说：“一念天堂，一念地狱。”

忧虑因心魔而生。在某种意义上，忧虑也是一种贪欲。我们常常无视生活中唾手可得的幸福，却对着遥不可及的金苹果垂涎欲滴。没有苹果，为什么不暂时吃个桃子呢？一定要费尽心力拿到那个金光灿灿的苹果吗？那么拥

有金苹果的人会为自己没有桃子而痛哭流涕，觉得自己是世界上最不幸的人。

艾妮就是这样一位女士。她总是对大家说：“你不知道我有多倒霉。五年前，我的酒店因经营不善破产，而且欠了一大笔钱，刚好，我的母亲病倒了，我忙得焦头烂额。我拼命接活做，试图扭转颓势，我和丈夫吉米用了足足五年的时间才把亏空补上。哎，如果吉米赚钱更多的话，我可能不会如此糟糕……”

我对她说：“为什么不看看你所拥有的呢，女士？当你负债累累的时候，你的亲人跟你并肩作战，你的儿子陪在你的身边，用爱来帮你渡过难关。你的丈夫，用微薄的薪水和丰厚的爱给予你力所能及的帮助。他并没有离你而去。女士，你知道我的一位朋友，她做生意赚了很多钱，但是她深爱的丈夫却在一次车祸中离她而去，接着，她的儿子也不幸去世了……她只剩下她自己了。”

艾妮听着，脸上浮现出痛苦与惭愧交织的表情，“对不起，我不知道……或许与她比起来，我这里才是天堂。”然而，那位孤独的女士，并不觉得自己身处地狱，她用自己做生意赚来的钱创建了孤儿院和养老院，帮助孩子和老人。她生活得很充实，每天都会有很多很多的爱。她已经成功地走出了悲伤，得到了幸福。

有时，人们无法从消极心态的藩篱中逃离，并不是因为那个障碍多么难以逾越，而是源于其内心的怠惰和贪婪。人们总是想要得到更多、更好的东西，而不愿意付出更多的努力。他们总是幻想着自己躺在床上就能与痛苦的心魔交战。事实上，躺在床上，只会被抱怨的魔鬼吞噬，再也无法站起来。为什么不越过消极的藩篱，去寻找幸福的天使呢？

人生有艳阳高照、晴空万里，亦有阴霾重重、狂风肆虐。人间四月天，

只是想象中的美好。人生哪里时时温暖如春、艳丽如花？许多时候，我们要美好地活着，就必须承受生活中的那些不美好。

阴影是生命的荆棘丛，虽然令人不悦，但却令生命更加厚重而富有质感。当我们感到阴影袭来，要保持一颗平常心才能够走出困境，迎来光明。

一位失恋的女士找到我说，她对于那个男人爱恨交加，但又放不下过去的感情。她觉得自己投入得太多，她的整个青春都浪费在里面了，所以，她很不甘心。她在为她过去的付出伤心时，却丝毫没有注意到，她未来的日子正在飞速地流逝，而且一去永不会回头。后来在我的开导下，她终于恍然大悟，她说：“幸亏我及时醒悟，没有损失更多。我怎么就没想到呢？与其耗费精力在懊悔和纠结上，倒不如来开创更美好的生活。”

当你遇到了那个 Mr. Right，你会发现，原来根本不存在阴影，一切都是上天的安排。所以，聪明的女人不会为失去的奶酪哭泣，她们会理解上帝的苦心。当他将你的晚餐拿走，是因为有更大的惊喜等在后面。聪明的女人，永远不会抱着空荡荡的枝头哭泣，而会给梦想插上两只翅膀，去搏击更美好的人生。

女士们，当你为过去的阴影而苦恼时，有些人却承受着你所想象不到的苦难。

我认识一位丧失双腿的人，他叫本·佛森。我在乔治亚州大西洋城的一家旅馆的电梯里遇到他。我步入电梯时，注意到这位表情愉悦的人没有腿，他坐在电梯角落里的轮椅上。电梯停在他要去的那层楼时，他和善地请我移到角落，以便他更顺利地移动轮椅。“对不起！”他说，“让你不方便了！”他的脸上挂着温煦的笑容。

我步出电梯回房时，实在没办法不一直想着这位开心的残疾者。于是我

找到他，请他讲述其故事。

“事情发生在 1929 年，”他面带微笑地说：“我到山上去砍伐山胡桃木，我把木材堆在我的车上，开车回家。正在我急转弯时，忽然有一根木材滑下来，木材卡在车轴上，我立即被弹到一棵树上，脊椎骨受了伤，双腿因此瘫痪当时我 24 岁，从那以后，我没有再走过一步路。”

一个 24 岁的青年，就被宣判一辈子要在轮椅上度过！我问他怎么能这么勇敢地面对事实。他说他当时愤怒抗拒，怨恨命运的作弄。但是随着年岁的渐长，他发现抗拒对自己毫无帮助，只不过使自己变得尖酸刻薄。“我终于体会到，”他说，“生活不会因为我失去一双腿而改变什么，为什么我不可以像以往那样快乐呢？我已经失去双腿，不能再失去内心的快乐，为什么我不能用一颗强大的内心，支撑我快乐地生活下去？”

我再问他，过了这么多年，他是否仍觉得那次事件是一种不幸。他说：“不！我几乎庆幸它的发生。”他告诉我，经过了那个绝望与愤恨的阶段，他开始在一个全新的世界中生活，他开始阅读并培养出对文学的爱好。14 年来，他说他起码读了 1400 本书籍，这些书拓展了他的领域，他的人生比以前所能想象的还要丰富。他也开始欣赏音乐，以前只会令他打盹的交响乐现在能令他感动到流泪。

然而，真正最大的改变，还是他有了思考的时间。“我人生中第一次，”他说，“真正用心看世界，并体会其价值。我终于体会到以前努力追求的很多事其实都没有真正的价值。”

由于阅读，他开始对政治感兴趣，他研究公共问题，坐在轮椅上发表演说！他开始了解人们，而人们也开始认识他。他坐在轮椅上，还当上了佐治亚州州务卿。

女士们，与这位残疾人相比，你们所谓的阴影是否微不足道呢？

柯瑞斯纳曾经说过：“一个人是否真正幸福，不在于那些温和而客气的祝福，而是在于他是否勇敢地接受他所面临的苦难与不幸。”

人生如同错落的音阶，有低回的凄婉，才会有高亢的振奋。上帝往往会用谷底的艰难，去烘托你顶峰的辉煌。所以，那些所谓的阴影，实际上是光明的使者，指引你开辟一条与过去全然不同的路来。

坚韧不拔的旅者，他的梦想是沙漠上开出的花，艰难更能彰显他的勇敢。而怯懦的旅者却一直被身后长长的影子羁绊，被过往的阴影杀死。

女士们，当你们的生命并未遇到更大的重创，甚至有比别人更大的伤痛时，请不要忙着沉溺在过去的阴影里自怨自艾。你的过去，并不能成为你消沉的理由。与其沉浸在过去的阴影里郁郁寡欢，不如好好打磨你的内心，让自己更加精致，更加美好，更加光彩照人。

消极悲观是对生命的浪费

智者说：“人的一生不可能两次同时踏入同一条河流。很多人喜欢生活在过去，也有很多人喜欢生活在未来。”

女士们更容易对悲伤的过去念念不忘。她们絮絮叨叨，长篇大论地讲自己曾经吃过的苦，仿佛自己是最悲惨的人，命运亏欠自己的最多。

男士们则更容易对未来忧心忡忡。他们担心自己的储备不足以应对未来的危机，甚至将这种恐惧感放大。在某种意义上，男士们更恐惧死亡。

我有幸采访了世界报业巨头之一的《纽约时报》出版者阿瑟·海丝·索尔兹伯格。他告诉我，当第一次世界大战的战火横扫欧洲时，他因恐惧而惊慌失措，以至于整夜整夜地睡不着觉。他想到了种种可能，而且都是最坏的。他将失去财富、家庭、生命……他将失去他苦心经营的一切。就这样，他时常半夜起来，拿着画布与颜料对着镜子画自画像。他对画画并不精通，他只是想借此缓解紧张的情绪。他对我说，他一直未能通过画画将忧虑赶走，更

没有获得精神上的平静。直到有一天，他看到一段教堂的赞美诗：

恳请祥光引我前行，

照亮我的前程；

不求看清远方，

但求眼前清醒。

这几句诗让他顿悟，既然不能掌控未来，不如活在当下。

奥斯勒爵士说：“活在今天的空气里。”

美国政治家史蒂文森说：“每个人都能做好自己的工作，只要努力一天就够了。只在这一天内，每个人都能活得开心快乐，其实这些也就是生命的真谛。”

忧虑造成的精神问题举不胜数，医院里的很多病人实际上完全有能力让自己生活在快乐中，只要他们肯相信自己的生命只拥有一天，那么每一天都是全新的一天。学会像古罗马人那样“享受每一天”，那么忧虑的尘土就会被风吹散，快乐的种子就会播种到心底。

生命如沙漏，一次只能通过一粒沙子，如果试图让两粒以上的沙子通过沙漏就会遇到瓶颈，生命会被堵塞、凝滞，变得沉重，无法顺利前行。实际上，我们不需要那么多的负累，不需要让心灵的空间装载对过去的忏悔和对未来的忧虑。我们只需要坐上今日的马车，行走在阳光充足的街道，怀着愉悦的心情度过自己的每一天，并且努力发现每一天的价值。我们以最美的姿态，飞翔在今日的天空里。

“如果生命只剩下一天，那么，无论负担有多重，人都能承受。”这是生命最大的秘诀。很多成功人士之所以能够取得令人惊叹不已的成就，并非因为他们的计划多么伟大、他们的力量多么强大，而是他们都是“每一天”

的信徒。在每一天中努力地摘树上的金苹果，日积月累，他们就会拥有超越平凡的力量。

女人往往对自己的过去耿耿于怀。可是，在绝望面前，睿智的女人却会想方设法爬出“昨日”的泥潭，拥有崭新的生活。席尔兹太太就是很好的典范，当时，她差点儿自杀，好在她终于找到了生命中最神奇的玫瑰园。

“1937年，我先生去世了，我觉得生活毫无希望。我写信给过去的老板，希望回到以前的公司上班。我以前的工作是向学校董事会推销《世界百科全书》，丈夫生病时我把车卖了，后来我东借西凑，用分期付款的方法买了辆二手车，准备再做推销书籍的工作。我当时以为，到处销售书籍这种忙碌的状态可以消除我的忧虑。可是没有想到一个人开车、一个人吃饭真的是很要命。有的地方几乎一套书也卖不出去，我甚至连这种小额的汽车分期付款也还不上了。”

“1938年的春天，我到密苏里州的一个小镇去，那里的学校都没有钱买书，路很不好走，我非常沮丧，甚至想到要自杀。未来遥不可及，我找不到活下去的理由。每天早上我都疲惫不堪，无力面对生活，我担心所有的事情，担心还不上分期付款，担心付不起房租，担心养不活自己，我更担心万一生病会没有钱看病。唯一让我活下去的理由就是想到如果我死了，我姐姐会很伤心，而我要是真的死了，我甚至连自己的丧葬费都付不出来。”

“直到有一天我读到了一篇文章，才从消极的深渊里走了出来，有了活下去的勇气。这篇文章中有一句发人深省的话：‘智者视每天为新生’。我把这句话打印出来，并贴在车窗上，于是我开车的每一分钟都能看到它。我发现只要假设我只能活一天的话，那么做事就不会那么困难了。我学习忘记昨日，也不去想明天。每天早晨我都告诉自己：今天是全新的生命。这样，