

拥有一份淡定的生活态度 在平凡的人生中流光溢彩

TO CALM YOURSELF

做淡定的女人

[美] 卡耐基 著 孙晶玉 编译



一本最实用的女性**情绪减压**工具书
一本最畅销的女性**心灵修炼**必读书

淡定的女人是智慧的，是优雅的，是幸福的
每天温暖自己一点点，教你做淡定的女人，教你做内心强大的女人

风靡欧美白领阶层，纽约时报
“全球三十本最畅销女性励志经典之一”



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

TO CALM YOURSELF



做淡定的女人

[美] 卡耐基 著 孙晶玉 编译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做淡定的女人 / (美) 卡耐基著; 孙晶玉编译. —北京:
新世界出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-5104-2392-5

I. ①做… II. ①卡…②孙… 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(2011)第 251561 号

做淡定的女人

作 者: 卡耐基

责任编辑: 陈 玮

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京嘉业印刷厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1000 1/16

字数: 220 千字 印张: 15.25

版次: 2011 年 12 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书号: 978-7-5104-2392-5

定价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

光阴荏苒，有些女人只是徒长了年岁，憔悴了心灵。于她们而言，时光是多么的面目可憎，剥夺了美丽容颜，使生活变得寡淡无味。柴米油盐的乏味、家长里短的琐碎、工作的不尽如人意，沉重的负担压得她们喘不过气来，抱怨、烦恼成了她们生活的主旋律。她们无时无刻不浮躁万分，常为一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火，就连天气热也能当做静不下心的借口，生活似乎变成了苦役。

但她们有所不知，还有一些女人同样历经岁月，却被打磨成一颗圆润光泽的珍珠，褪去青涩浮躁，变得淡定从容。也许眼角眉梢不可避免地渐渐也被刻上时光烙印，但心灵深处却也沉淀出一份睿智。光阴赐予她们安详宁静的美丽——那便是一种淡定怡然的气质所在。淡定的女人，经过时光雕琢，露出晶莹剔透的内在。她们的美由内而外地渗透，仿佛能氤氲出淡淡芬芳，让人不禁心生亲近之心。

这就是淡定的女人。或许，她们并没有丰厚的物质，没有极高的名利地位，但她们的内心是丰盈富饶的。平凡的日子，却让她们每天都有想要唱歌的欲望。在丈夫的眼中，她是温婉体贴的妻子；在孩子看来，她是慈爱的母亲；在朋友看来，她似乎总是一副安定宁和的模样，不动怒不争吵；在工作中，她游刃有余，领着不错的薪资……她们不争不抢，却偏偏一切都唾手可得；她们不急不躁，却又一切难题都迎刃而解。仿佛生活对于她而言，永远都是和风细雨，美好得让人艳羡。

毋庸置疑，淡定的女人是智慧的、优雅的、幸福的。

淡定的女人于工作，但求尽心尽责，即不卑躬屈膝，却也不会锋芒毕露。与那些喜欢争强好胜的女强人相比，或许，她们的事业算不得什么成功，她们没有收获丰厚的物质，却也能圆通周到地处理好工作，赢来欣赏与肯定。而对于女人，淡定比成功重要。事业是必需的，但不是全部，为了事业而变得咄咄逼人、思想偏激而失去女性特有的柔美，得不偿失。

淡定的女人于感情不患得患失，不疑心病重，更不会在爱情中迷失自我。她们明明确确知道自己要的是什么，不是浪漫浮华，而是简单平凡。她们从不苟求完美无缺，而是学会包容对方，给予对方自由的空气后，却又知晓如何用柔情去拴住对方的心。爱情恰如手中一捧沙，抓得越紧，剩下的越少。淡定的女子最是男人的解语之花。

淡定的女人于生活，不盲目攀比，不嫉妒他人。当身边的姐妹一个个穿金戴银，过上富足阔绰的生活；相貌平平的朋友却傍上富翁，飞上枝头；能力平庸的同班同学却依仗家中权势而获得一份美差事……她们依旧只是送上祝福，然后过自己的日子。她们深知，别人是别人，自己是自己，与其去羡慕妒忌，不如过好自己的小日子。

正因为能安安静静、淡淡定定过日子的人太少，所以这种人更难能可贵。而唯有淡定的女人方能摒弃无谓的烦恼，祛除杂念，从而体悟人生的真谛。本书就是要帮助那些身处迷惘的女性找到开启幸福大门的钥匙。学做一名淡定的女子，多拥有一点淡定的生活态度，你的人生就会平和而美丽。

第一章

做淡定的自己，你就是你

1. 认清自己的个性 / 3
2. 爱上生命中的不完美 / 8
3. 别让妥协侵蚀了你的信念 / 12
4. 你就是你，不要失去个性 / 18
5. 自信的魅力是永恒的 / 23

第二章

看淡一切，生活自然没烦恼

6. 别让忙碌带走你的从容 / 29
7. 你的担心多半不会发生 / 33
8. 不要为小事而烦恼 / 37
9. 从容处理每一件事 / 40

第三章

平和悦纳，感受当下的幸福

10. 开阔心胸，享受生活 / 47
11. 活在当下，活得自在 / 52
12. 别为过去和未来烦忧 / 54
13. 真正的快乐来自内心 / 59
14. 学会感恩，学会珍惜 / 62

第四章

不生气，用宽容化解仇恨

- 15. 不要拿别人的错误惩罚自己 / 69
- 16. 给怨恨一个“休止符” / 72
- 17. 宽恕并善待你的敌人 / 75
- 18. 做自己和别人的天使 / 78
- 19. 保持一颗宽容的心 / 83
- 20. 赠人玫瑰，手留余香 / 86

第五章

不气馁，从容不迫应对挫折

- 21. 人生因挫折而精彩 / 93
- 22. 做杯可口的柠檬汁 / 97
- 23. 不要为打翻的牛奶哭泣 / 101
- 24. 事必如此，别无选择 / 105
- 25. 坚强中散发出来的魅力 / 109

第六章

不忧虑，让生活多点阳光

- 26. 给忧虑一个停损点 / 115
- 27. 用忙碌赶走忧伤 / 117
- 28. 用你的心缔造天堂 / 121
- 29. 培养积极的思维方式 / 125
- 30. 清除心灵的垃圾 / 129
- 31. 每天都是一个新的开始 / 132

第七章

不冲动，理智是最好的选择

- 32. 争论中是没有赢家的 / 141
- 33. 先承认自己的错误 / 145
- 34. 站在别人的立场考虑问题 / 147
- 35. 委婉含蓄胜过口若悬河 / 150
- 36. 接受善意的批评 / 153
- 37. 独处可以发展你的理性 / 156

第八章

淡定从容应对紧张工作

- 38. 选择自己感兴趣的工作 / 161
- 39. 养成良好的工作习惯 / 167
- 40. 聪明工作胜过努力工作 / 171
- 41. 学着在工作中放松自己 / 174
- 42. 把工作变成一种乐事 / 177

第九章

别拼命爱，请从容爱

- 43. 那临风若水的温柔 / 187
- 44. 倾听就是对男人的恭维 / 190
- 45. 唠叨的女人最不幸福 / 194
- 46. 批评是对男人的致命打击 / 198
- 47. 放弃控制反而拥有力量 / 201
- 48. 做一个充满爱心的女人 / 204

第十章

用淡定心筑就幸福之家

- 49. 舒适感比什么都重要 / 213
- 50. 用细节表达对爱人的关心 / 217
- 51. 结婚后还要做淑女 / 219
- 52. 不要试图改变你的爱人 / 222
- 53. 发掘出你爱人优秀的一面 / 224
- 54. 为你的爱人充电加油 / 228
- 55. 做你爱人的宣传员 / 231

第一章

做淡定的自己，你就是你

从容淡定，意味着冷静的现实主义。你从容淡定，才可能更好地工作和生活，更好地创造，更好地提高自己。学会淡定，活出真我，这样的生活虽然平淡，但是精彩。淡定从容来源于内心的强大。一个人如果必须通过外界的评价来证明自己，只能说明内心不够强大，只有不再需要依赖外界对自己的评判，自己就能证明自己的时候，你的内心才是真正强大无比了。

如果一个人遇见某种机会时突然变得十分激动，那么，这个人的个性、道德观、世界观就会在这时很好地展现出来。此时，他在内心深处喊着：“这才是真我！”

——威廉·詹姆斯

1. 认清自己的个性

每个人的生活都是独一无二的。尽管人们都是由同一种物质构成的，但每个人的生命都很奇妙地与他人区分开来，自成一家。心灵的成熟过程，是持续不断地自我发现、自我探险的过程。我们只有先了解自己，才能去了解别人。我们的事业能否成功，其中很重要的一个因素就是我们是否有热情，热情就是促使我们前进的动力。

我的妻子是一位园丁，她对这种工作很有热情，她设计了一个玫瑰园，我们二人从这个园子里得到了不少乐趣。一天，我们一块儿欣赏我们的玫瑰时，她对我说：“也许看上去所有的玫瑰长得都一样，对不对？其实它们是不一样的！你仔细看看，就是一样的品种，颜色也一样，但每株玫瑰开的花都有不一样的地方。比如生长的速度、花瓣儿的卷曲程度、颜色的均匀程度都不一样，它们都有自己的独特之处。”

人类社会比自然界丰富多了。阿瑟·基思爵士曾担任过英国科协主席，他对古人类很有研究，因而十分有名。他说：“无论是过去、现在还是将来，从没有人与别人一样有相同的人生经历……每个人都有一段独特的生命历程。”

没错，每个人都有一段独特的生命历程。尽管我们看上去没有什么区别，但每个人都是独一无二的生命个体。

如果我们想成熟、想增长智慧，我们必须明白这样一个事实。它是沟通人类生活的桥梁。只要我们认识到，对方和我们同样都是普通人，我们就能伸出手去，与别人建立有意义的沟通。

这听起来似乎很简单，可做起来就难了。我们经常说，美国没有阶级概念，事

实上，美国社会仍旧等级森严。我们发明了一种专有名词，我们用这些专有名词把人以数字的形式表现出来，或是在调查报告中区别开来，这种行为反映出我们并不尊重每一个生命个体。“普通人”、“中上阶级”、“中下阶级”、“流浪者”、“白领”、“蓝领”、“灰领”等等，所有这些名词都反映出我们不愿意把他人看成是独特的个体，我们宁愿把人看成一类人里的一个，面目模糊，只有代号而已。

我们陷入这种分类的泥沼中不能自拔。人的生命的每个阶段均清清楚楚地反映在调查信息里。社会工作者们掌握着这些信息，他们知道我们所有的事：我们喝多少咖啡，有多少人拥有什么样的车，我们愿意看什么电视节目，喜欢听什么广播，甚至每年以什么方式做爱多少次等等。

社会总是强调“适应”、“群体意识”和“社会化流动”。淹没自己的个性、服从整体意志的人被当成精英，而有强烈个性的人则被看成另类。我们是一个独立的人，可我们经常迷失自己的意志。当我们的想法、行为与别人不同时，我们就会充满恐惧。

现代人没有这样的意识，我们应意识到自己应该做一个独特的人，让自己拥有一个与众不同的个性。尽管要承受别人异样的眼光，要忍受着步调一致的束缚，但每个人的心里还是藏着一个秘密：他知道自己是与与众不同的，他也希望自己与别人有所区别。我们渴望个性的张扬，这种渴望却把我们送进了心理医生的诊所、精神疾病研究中心。我们酗酒、吸毒或者做其他无谓的事，这些徒劳无功的努力只会让我们更加迷失自己。

哪里才有解药？我们如何能更明白自己？我们怎样才能回归自我？我们要怎样才能成熟长大？下面是几个建议：

首先，要让自己独自待一会儿，静静地熟悉一下自己。紧张的生活使我们找不到机会与自己交流，我们需要找个机会独处。

每个人都有自己的独处方式。一个人告诉我说，他以在大街上散步的方式来思考问题，他让自己淹没在人群中。他说：“我丝毫不会分心，我就这样，直到想明白了为止。”

我住在纽约时，习惯去附近的教堂。教堂能使我放松自己紧张的神经，使心灵得到净化，使自己振作起来。

我喜欢的独处方式是把自己投入到大自然中去。我没时间长久地散步，也没时间长久地做户外活动，我只是在自己的院子里走走，不时抬头看看外面的树木和天空。季节奇迹般发生着奇妙的变化。即使在一小块土地上，也可以窥见大自然的美景。通过这种方式，我融入了大自然。

还有人喜欢在安静的房间里独处，或是与外界隔绝。无论怎样，每天都给自

己留出一点空闲时间，不接电话，拒绝干扰。独处必不可少，它对思考自己的内心世界和生活方式、树立自己的信心、约束自己的行为都很重要。独处的价值曾经得到许多伟大的哲学家、思想家的肯定。耶稣、佛陀、笛卡儿、蒙田、班扬等人都发现，他们在独处一段时间后变得更有力量了，在之后的工作和生活中，他们热情十足。

冲破生活的惯性是第二种回归自我的方式。我们习惯地过着习惯的生活，我们感到十分苦闷。只有强烈的愿望才能把我们释放出来。每天，我们中间的大多数人都疲惫地拖着身体过日子，人们在习惯和惰性的束缚下单调而乏味地过着每一天。

在我的演讲班里有一个俄克拉何马州的学生。她给我讲了一个故事，那是关于她和丈夫如何冲破习惯的束缚的故事。

她说：“我和我丈夫都爱看电视，每天下班回家的第一件事就是把电视打开，一边吃饭一边看电视，到睡觉时关掉它。我们不拜访朋友，不读书看报，也不出去玩，就怕错过好的节目。朋友们来家里拜访我们，我们也是不安稳，总是想着那些节目。一天中午，在和几个老朋友吃午饭的餐桌旁，我发现我们已经无话可说了，我为此很难过。我哪里也不想去，什么书都不读，只想看电视，把自己最好的岁月都浪费在电视面前。

“回家后，我对先生说，别人都能把毒瘾戒掉，我们为什么不把电视瘾戒掉呢？他也赞同我的想法。就这样，我们开始着手给自己找点事做，不再一直看电视。我们报名参加了夜校的成人班，如果晚上有空，就去保龄球馆，要么就去朋友那里，或者去图书馆借书，然后给朋友大声朗读。最后，我们彻底戒掉了电视瘾。我们的生活在离开电视的日子里得到了更多的乐趣，我们的工作和婚姻都得到了改善，我们相亲相爱，和朋友接触也更频繁了。”

他们的个性在这种不良习惯中被消磨得所剩无几，终于，他们在自己的努力下摆脱了这种困境。

寻找生活中最让自己满意之处是第三种回归自我的方式。1878年，心理学家威廉·詹姆斯曾就这个问题在给他妻子的信中写道：“我时常在想，如果一个人遇见某种机会时突然变得十分激动，热血沸腾，那么，这个人的个性、道德观、世界观就会在这时很好地展现出来。此时，他在内心深处喊着：‘这才是真我！’”

也就是说，高涨的情绪让人浮出水面，感觉到“十分激动，热血沸腾”，这

就是兴奋。

也许，我们在为一种思想而兴奋，为某个人或者某件事而兴奋。这都无所谓，重要的是，兴奋刺激我们远离苦闷的情绪，让我们冲破习惯的束缚，思想上放轻松，做真正的自己。

兴奋在某些工作中是成功的最基本条件。兴奋点燃我们的热情，让我们竭尽全力。诺贝尔奖获得者、伟大的物理学家爱德华·阿普尔顿爵士曾说：“我之所以能在科学研究上有所成就，重要的是，我不仅有工作技能，还对自己的工作充满热情。”

很明显，爱德华爵士不是说工作技能不重要，他的意思是说，工作热情能激励人们去学习掌握工作技能。

我教了44年的公众演讲学。我发现，演讲者本人对其演讲内容的兴奋程度决定着演讲的效果。无论演讲者是讲H导弹、讲他岳母还是讲埃塞俄比亚的降雨量，他对演讲的内容是否感兴趣都决定着他能影响听众的程度。

每个人的个性都有待发掘。我们要摆脱不良习惯，拒绝恐惧、迟疑、迷惘、怯懦，去发掘我们个性的潜在力量，去探究为什么我们会与众不同，哪些东西束缚了我们个性的发展，使我们看不清别人，更看不清自己。兴奋是点燃真我的火焰，它能敲开我们个性的硬壳。

兴奋的形式有很多种。对有些人来说，爱打开了人内心最深处世界。电影《马丁》中，爱为一名妓女和一个孤零零的人展开了一个新世界，爱改变了他们的命运。

对另外一些人来说，某种创作、工作或活动让他们兴奋。耶鲁大学教授威廉·莱昂·范波斯曾写过一本名为《兴奋地教书》的书。在书中，他描述了他从自己的职业中得到的欢乐。

危机也能带来兴奋，使人们发现自己隐藏已久的个性。在战争、洪水、地震这种非人力的灾难中，总会出现许多英雄。所以，人们常常在面临危机时才能全力发挥出自己的能量。这种能量与品格还体现在一些小事上。比如，很多老人退休后都跟孩子一起住，老人们觉得自己已经一无是处了。可当家庭出现危机时，比如疾病或者突然的打击，顷刻之间，他们的能力就会像灯塔放出的光明一样耀眼。

我们可以用下面的三种方法认清自己的个性：

每天都让自己有时间独处。

摆脱不良习惯的束缚，认识真实的自我。

用自己的兴奋和兴趣找到真正的自己。

心灵成熟的过程是一个不间断地发现自我的过程，我们只有在了解自己的时候才能了解别人。苏格拉底说，智慧的起点就是“了解你自己”，而“只有你像你自己”正是这句格言的现代版。

每个健康的人都有一定程度的自恋，这是正常的。自信是完成工作和取得成功所应具备的必不可少的因素。
——斯迈利·布兰顿

2. 爱上生命中的不完美

斯迈利·布兰顿博士写过一本名为《爱与死亡》的书，他在书中说：

“每个健康的人都有一定程度的自恋，这是正常的。自信是完成工作和取得成功所应具备的必不可少的因素。”

布兰顿博士说得棒极了。一个健康而成熟的人有自己的人生态度，其中最重要的就包括“爱自己”。这不是在倡导骄傲自满。这是在要求我们对自己有清醒的认识，看清我们的本来面目；同时要自爱，维护自己的尊严。

心理学家 A. H. 马斯卢曾在自己的《动机和个性》一书中提及“接受自己”这个概念。他说：“新动力心理学中有几个主要概念，那就是：自主性、释放、人性、接受自我、推动意识和满足感。”

成熟的人不会在夜里辗转反侧地把自己的缺点同人家的优点相比，担心自己缺少比尔·史密斯的那种自信，或是没有吉姆·约翰斯那种进取精神和毅力。他会正视自己工作上的失误和自己的缺点，但他对自己的目标十分明确，对自己的干劲也十分满意。他不仅了解自己的缺点，还试着花时间去改正它。他像宽容别人一样宽容自己，不让自己在痛苦中挣扎。

我们像喜欢别人一样喜欢自己很重要吗？心理学家说，我们不喜欢自己就没办法喜欢别人。有些人厌烦任何东西，憎恨所有人，其实，这正表现出他对自己十分没有信心，有强烈的自弃倾向。

哥伦比亚大学师范学院的教授阿瑟·杰希德博士认为，教育工作应该帮助人们接受自己，培养他们健康的人生观。最近，他写了一本名为《当教师面对自己时》的新书。他在书中说，教师们的生活中充满了挣扎、满足、希望和头痛等情绪。可见，认识自我对每个人都有同等的重要性。

美国医院一半以上的病床上都躺着神经科病人，他们对自己有很严重的厌弃