

20世纪最伟大的心灵励志大师

教你如何掌控自己的情绪，不生气、不抱怨
做淡定的自己，快乐的生活，获得人生的幸福



淡定

做内心强大的自己

[美] 卡耐基◎著

李昊轩◎编译

乔布斯、比尔·盖茨、马云、弘一法师、
于丹 等 共同探讨淡定的内心强大
力量



中国商业出版社

淡定

做内心强大的自己

[美]卡耐基◎著

李昊轩◎编译

乔布斯、比尔·盖茨、马云、弘一法师、
于丹、张德胜与你一同探讨淡定的内心强大力量！



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定：做内心强大的自己 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著；李昊轩
编译. —北京：中国商业出版社，2012. 11

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7925 - 9

I. ①淡… II. ①卡…②李 III. ①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 261950 号

责任编辑：张振学

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710 × 1000 毫米 16 开 16 印张 150 千字

2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言 Preface



一个年轻人问修道者：“这世界如此浮躁，我该怎么攀登到梦想的顶峰呢？”

修道者说：“看淡一切啊！”

年轻人又问：“可是世事多变，有谁能够预料到下一刻将要发生什么呢？我应当如何去面对呢？”

修道者说：“一切随遇而安。”

年轻人又问：“人的一生诱惑太多，金钱、美色、地位、名誉……当面对这些时，我该怎么办呢？不要告诉我，让我不在乎，但这些东西每个人都会在乎吧？”

修道者笑了：“你觉得不可能做到，是因为你不够淡定。其实看透了，也就淡定了。淡定了，也许看得更透！”说着，他俯身从地上捡起一张纸，叠成一只小船放进身边的小溪。小船不声不响地驶向了远方……

“你看那小船，在水中默默前行，不为任何外力所动，许多人却不解，而这也是某些人做事半途而废的原因。”修道者指着小船对年轻人说。

淡定，是一种思想境界。在生活中，我们无法摆脱世事纷扰，在这样物欲横流的社会中，更应该让自己的内心拥有一份淡定。因为，唯有拥有淡定的内心，才能真正细细品味生活的滋味。

淡定，是一种心态。美国第32届总统罗斯福家里被盗了，丢失了



许多东西。当老友赶来慰问时，罗斯福却笑着拍着老友的肩头说：“我最亲爱的朋友，我现在心情非常平静，没有一分的愤怒。一则，小偷只是偷走了我的东西，而没有伤害我的身体；二则，小偷只是偷走了部分财物，而没有偷走全部；第三，这点则是最重要的，做小偷的是别人，而不是我。”罗斯福对待生活的这种态度就是对淡定最完美的阐释。

在现在物欲横流的社会中，面对诱惑的抗拒，人们将面临着两难的抉择：有的人守住了精神底线，参透了人生的真谛；有的人却背叛了道德，灵魂跌倒在了地狱的深渊里。

是的，生活中我们经常被环境所影响，被自己的不良情绪所支配。我们总是感觉生活得穷极无聊，我们的精神也变得越发空虚起来。那是因为我们选择失当：我们在选择源源不断地追求物质利益的同时，却忘记了精神上的补给。

俄国哲学家车尔尼雪夫斯基说过：“生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。”当所有尘埃落定，所有的激情都会归于平淡，生活、爱情和人生都是如此，如一朵小花开在清风里，每一个花瓣都散发着淡淡的芬芳。

生活、工作、人生，是苦还是乐，只在一念间。而我们要做到的就是以一颗清醒淡雅的心面对诱惑，耐得住寂寞，受得住清贫，以淡定超然的态度来应对一切。有感于此，我将我的心得整理成《淡定：做内心强大的自己》一书，目的就是要教会你重新认知自己，教会你学习如何应对复杂多变的生活、控制起伏不定的情绪，使你的人际关系顺畅，使你的生活走向坦途！在纷繁芜杂的世界中历练一股强大的内心力量，做内心强大的自己！

Carnegie, D.

目录 Contents



一 淡泊心智，不为虚妄的名利去玩命 ——不为撒旦抛下的名利诱饵所迷惑

看淡名利是一种从容生活的心智 / 3

满足现状是最具理性的处世智慧 / 5

对待人生始终秉持台上台下的那份从容 / 7

过剩的资财是无意义的 / 10

享受现实，远离虚荣 / 12

看淡财富，并不会降低幸福指数 / 14

别为了满足虚荣心而苦了自己的生活 / 16

用低调对待名利 / 18

别为名利而迷失生活目标 / 20

二 修养心性，以平和的心态融入社会 ——要让别人特别喜欢你

做人不自卑也不要高傲 / 25

烦恼都是自找的 / 27

要培养一种成熟稳重的心态 / 31

保持谦逊是赢得别人尊敬的重要原因 / 32

平平淡淡才是生活的佳境 / 34



淡定

——做内心强大的自己

放低身价，把自己当成普通人 / 36

理性地认识自己 / 39

三 淡化恩怨，让自己生活在没有敌人的世界里 ——和解，让你静享天赐安眠

对于心灵来说，忘却比铭记要轻松得多 / 47

要体味快乐就要清扫心灵的阴霾 / 49

即使是尖锐的批评，也不要念念不忘 / 51

不能让自己身上永远背着仇恨袋 / 53

宽容忍让是一种博大的处世胸襟 / 56

为仇人祈祷 / 59

四 端正心态，永远按正常逻辑去判定生活 ——如果有个柠檬就做柠檬汁

境遇再悲惨也不抱怨生活 / 65

用现实的眼光看生活 / 67

相信天生我材必有用 / 68

正面思维，就不会误入歧途 / 71

培养达观的生活态度 / 75

对生活的期望永远不要太高 / 77

端正心态静享生活的宁静 / 79

平和心态，生活始终是美好的 / 81

安静点，每个老板都是明白人 / 83

用积极的态度面对生活 / 86



五 淡忘失意，彩虹总在风雨后 ——忘却让你远离忧虑

- 乐于忘怀，不让郁闷的事绑架自己 / 91
- 原谅别人就是解脱自己 / 92
- 厄运只是暂时的 / 95
- 没有哪一艘船能保证永远不受伤 / 97
- 记住该记住的，忘记该忘记的 / 98
- 消除忧虑的灵丹妙药 / 101
- 从宽容中显示出伟大的情操 / 103
- 坚信人生没有走不过去的路 / 105
- 要让心情保持永远的畅快 / 107

六 自强不息，在生活中做最棒的自己 ——自信与自强是成功的内驱力

- 学会喜欢你自己 / 113
- 心无旁骛地去做自己的事 / 116
- 让自己内在的潜能动起来 / 118
- 比别人更卖力地工作 / 120
- 要有不服输的斗志 / 122
- 不惧怕任何挫折，活出强者气势 / 124
- 保持个性，坚持做自己 / 126
- 增强不屈不挠的信念 / 130
- 相信自己，即使没有人相信你 / 133
- 一切靠能力说话 / 134
- 永远保持一颗进取心 / 137
- 别让别人的评价左右自己 / 139



淡定

——做内心强大的自己

七 淡然处世，在意念上多些“无所谓” ——永远不为打翻了的牛奶而哭泣

让错误和烦恼“到此为止” / 143

发生了天大的事也要镇定自若 / 145

随意体现的是对生活的真正认知 / 147

不要为打翻牛奶而影响好心情 / 149

为小事而生气的人多数做不成大事 / 151

凡是成功者，身上都没有多余的包袱 / 153

眼下的事很重要，未来的事也同样重要 / 155

尽管生活很窘，但也要笑着生活 / 156

不做一些无谓的忙碌 / 159

不要在小事上浪费我们太多的时光 / 162

八 培养自信，自己的生活由自己做主 ——自信，做一回全新的自己

别把困难在想象中放大 / 167

使一个人拥有强大力量源泉的是他的内心 / 169

主宰自己的意志 / 173

不断地重整自己奋进的旗鼓 / 175

心态比事实更重要 / 177

人生中的有些无奈并不能影响人生的精彩 / 179

相信自己不是无用之人 / 181

切记，不要让自以为是的人来左右自己 / 183

没有自信就只有永远的平凡 / 185

你要成功没有人能阻挡住你 / 187

拥有自信并善于付诸行动 / 189



九 淡雅为人，做个品位高雅的谦谦君子 ——修养自己的绅士风度

懂得感恩更是一种生活责任和义务 / 195

谦逊是所有圣贤者的共同品性 / 198

自制是一种美德 / 199

面对荣辱平心静气 / 202

无论贫富都能正确地对待得失 / 205

不与流言挂上任何的联系 / 207

做一个善于欣赏生活的人 / 209

谦逊为人更受人尊重 / 211

淡雅是大成者的一种潜质 / 214

发自内心的微笑 / 217

十 保持淡定，悠然享受美好生活 ——淡定是上帝的恩赐

生活因平常而丰富 / 223

享受生活的乐趣 / 225

正确对待生活中的得与失 / 227

心归宁静，痛苦释然 / 231

潇洒的人生应该是进也安然退也淡定 / 232

无所谓的事情即用无所谓的方法去解决 / 234

用微笑迎接明天的开始 / 236

淡定的人在任何地方看到的都是生活的亮点 / 238

附录：卡耐基生平及著作简介 / 241

—

淡泊心智,不为虚妄的名利去玩命 ——不为撒旦抛下的名利诱饵所迷惑

所谓的淡泊之心即淡定之智,它表明一个人在生活中将名利看作是过眼浮云,不刻意去追求过分的享乐与利益,得亦不喜,失亦不忧的处世态度。在多数人都在为获取名利争得你死我活的现代社会,培养一些淡泊的心智不失为一种明智之举。



看淡名利是一种从容生活的心智

人类 70% 的烦恼都跟名利有关，而人们在处理名利时，却往往意外地盲目。

《快乐的人生》

一个人如若具备看淡名利的人生态度，那么面对生活，他也就更易于找到乐观的一面。他所看到的是人生值得讴歌的部分，而对可望而不可及的空中楼阁没有兴趣。

自古以来，功名利禄就是一些人的人生奋斗目标。综观古今，在这个世界上，春风得意、踌躇满志的人毕竟还是少数，历史上留下来的更多的还是众多为名和利所困扰、所击败的悲剧。生活的道路本来是很宽阔的，人生的价值也并不全是能够用名和利来衡量的，因此，若想活得轻松自在些，你就应该看淡名利，活出生活的本色。

如果一个人心中的欲望是很有限的，那么对于他来说，外界获得的东西是多是少都与自己无关，少了不足以产生内心的不平衡，而多了也不会助长他的欲望。而假若一个人心中时刻充满着无尽的欲望，那么他也永远不会有舒心的时候。名轻利少则一心想着往上爬、挣大钱，名成利收之后，欲望却又会再一次膨胀。如此循环下去，永远追求着名利，直至生命的尽头仍然不知满足。这样的生命还能有多大意义呢？

现代人面对着花花绿绿的精彩世界，更应当有淡名寡欲的思想，如此方能在纷繁的世界里，在众多的不公平中，在自己的心中，构筑一片宁静的田园。

要能够在纷繁的大千世界始终保持着平和的心态，就要有穷通达观的人生态度。所谓穷通达观的人生态度就是指“穷亦乐，通亦乐”：身



处贫穷之中能够找到生活的乐趣，感到快乐；身处富裕之中也能够心态平和，享受生活之乐。说到底，在生活中我们应该始终保持乐观的生活态度，采取一种顺应命运、随遇而安的生活方式，那么不管是处于顺境还是逆境，我们都能过快乐的、自由自在的生活而不会庸人自扰，不会羡慕那些有钱的大款和老板，不会抱怨自己的命不好。

一对夫妻年轻时共同创业，到了中年终于小有成就；公司净资产一千多万，而且发展势头良好，提起这对夫妻档，商界的朋友都伸大姆指。然而就在他们的事业如日中天的时候，两人却隐退了，他们辞去了董事长、总经理的位置，将大部分股份卖给一个他们平时就很欣赏的企业家，将房子和车委托给好朋友照管，两个人潇洒地环游世界去了。消息传出后，大家都觉得太可惜，一些亲戚朋友也不理解，讽刺他们说：“年纪这么大了，办事却像小孩子一样，那么大的家业说丢就丢，放着好好的老总不做，偏要去环游世界！”

在有些人眼里，这对夫妻确实很傻，竟然抛下名利，从此以后，他们再也体验不到当老总前呼后拥的风光，大把大把赚钱的乐趣了。其实，这对夫妻自有他们对生活的理解和选择，他们抛弃了虚名浮利恰是要感受生活的真正乐趣。

名望，是一种荣誉，一种地位。有了名望，通常可以万事亨通，光宗耀祖。名望这东西确实能给人带来诸多好处，因而不少人为了一时的虚名所带来的好处，会忘我地去追求名。

然而，沉溺于名望会让你找不到充实感，让你备感生活的空虚与落寞。尤为可怕的是，虚名在凡人看来往往闪耀着耀眼的光芒，引诱你去追逐它。尽管虚名本身并无任何价值可言，也没有任何意义，但是总有那么一些人为了虚名而展开搏杀。真正体会到生命意义、人生真谛的人都不会过于看重虚名。其实，实在没有必要为了得到一个毫无价值、毫无意义的虚名而去勾心斗角，弄得邻里打得头破血流，朋友反目成仇，兄弟自相残杀。

毋庸置疑，钱，是一种财富，是让生活更加舒适的保证。有了钱，就可以住豪宅，开名车，吃大餐，在有些人眼里，金钱甚至是一种带有

魔力的，可以让人为所欲为的东西。

然而任何事情都有相反的一面，金钱也会给你带来很多麻烦。比如有了钱以后，你就得为自己的安全担忧，谁知道哪个家伙是不是正打着“劫富济贫”的算盘；有了钱，你就会失去很多朋友，你可能会担心对方是不是冲着你的钱来的……

人的一生面临许多关卡，许多事情都是难以预料的。不管是名分地位还是财富，都不是自己所能决定的。或许高官厚禄、巨额钱财在顷刻之间就会离你而去，荣耀风光成为黄粱一梦；一些人老谋深算，为了争名夺利，不择手段地算计他人，可在突然之间却已被他人算计。人何必活得这么辛苦，又何必活得这么虚妄？因此，淡泊名利是人生幸福的重要前提。如果你渴望轻松，渴望真正地获得生命的意义，那么你从现在起，就把名利看得淡一些。

满足现状是最具理性的处世智慧

对必然的事轻快地承受，就像杨柳承受风雨，水接受一切容器，我们也接受一切事实。

《人性优点》

所谓的现状，就是一个人所拥有的，已经相对稳定了下来的生存和生活状况，它是现实对你的人生暂时的框定，你要是刻意地去打破它，就是在与现实进行碰撞。

美国人艾迪·雷根伯克在探险时，与他的同伴迷失在浩瀚的太平洋里，他们毫无希望地在救生筏上漂流了21天之久。艾迪说：“我从那次经验里所学到的最重要的一课是：如果你有足够的新鲜的水可以喝，有足够的食物可以吃，你就绝不要再抱怨任何事情了。”后来，艾迪在他



浴室的镜子上贴上了这样几句话，好让自己每天早上刮胡子的时候都能看到：

人家骑马我骑驴，
回头看看推车的，
比上不足，比下有余。

知足，是对欲望的一种理性的审视。俄国作家契诃夫对知足常乐有深刻的体会，他说：“为了让内心不断感到幸福，甚至在忧伤悲愁的时候也不变，那就需要善于满足现状；高兴地体会到‘本来事情可能更糟’。如果你有一颗牙疼起来，那你就要欢欢喜喜，因为你不是满口牙都疼。你手上扎了一根刺，你要高兴地喊一声：‘幸亏不是扎在眼睛里！’”

红尘滚滚，步履匆匆。为名来，为利往，为一日三餐奔波。浮躁的心难得被什么打动。不经意间，却听到一个平淡却可以震撼心灵的故事。

一对年已耄耋的夫妇，女的因偏瘫长年卧床，男的亦患上轻度的老年痴呆症。每天，做丈夫的总是坐在妻子的床旁，默默地陪伴着老妻，偶而说上几句话；做妻子的则总是抓住丈夫的一只手，无言地摩挲着。

到了吃饭的时间，丈夫就会搀扶起妻子，走到饭桌边，和儿子一家共同进餐。老妇人如果不慎呛一下，就会有一只布满老年斑的大手轻轻拍拍她的背……吃过饭，两位老人就手拉手地在沙发上小坐，看着儿孙们收拾饭桌。一日又一日，老人们就这样和儿子一家过着清贫的生活。

黄金万两又怎样？从这对老夫妇平常的生活中，我们不难读出他们在几十年沧桑岁月中相濡以沫的幸福。



对待人生始终秉持台上台下的那份从容

重名利的人被智者所轻蔑,为势力者所叹服,为阿谀者所崇拜,而为自己的虚名所奴役。

《快乐的人生》

每个人在一生中都会有得意或失意,对待两种不同境况的态度也是检验一个人处世态度的标准。

当我们在台上的时候,要做好下台的准备;如果我们在台下的时候,就应该随时准备上台。

人生是一个大舞台,没有人永远在台上,也没有人永远在台下,只是时间的长短而已,唯有把握住上台时演出的角色,演什么像什么,扮好自己的角色,那么不管是主角或者是配角都是值得鼓掌的。

所谓的在台上就是自己享受名利的时候,是被人所羡慕的时候,如果你在台上,应努力扮演好自己的角色,尽自己的责任;所谓的下台就是人生不如意的时候,是当凡人的时候,这时,也不必感叹,不如做个最好的观众,给予台上的人热情的掌声。

在台上,固然是众所瞩目的所在,但是所受的压力较大,且容易成为被攻击的目标;在台下,虽然无法光芒四射,但若沉潜自得,倒可明哲保身,不必成为别人的箭靶。那么要留在台上或者是走下台,的确考验着每个人的智慧,但是有时候要上台或是下台,也不是自己所能掌控的,有时是环境使然,有时是“人在江湖身不由己”。

台上也许风光,但是没有永远不凋谢的花朵,常春树固然可喜可贺,也要随时做好下台的准备。唯有懂得何时上台,何时应该下台的人生哲学,才能在社会上找到安身立命的处世原则。