

Danding

淡定

成就内心强大的女人

[美] 卡耐基◎著 米小宜◎编译



成功学大师卡耐基赠予
女人的最佳人生礼物

引爆女人内心强大的秘密法则

内心强大是女人生命中最美的优雅！因为内心强大，所以无所畏惧。

戴安娜、希拉里、卢英德、奥普拉等

全球政界、商界、演艺界知名女性奉为至宝的幸福修炼书

一部连续50多年位居欧美女性畅销读物排行榜前列的女性指南

中国商业出版社



淡定

成就内心强大的女人

〔美〕卡耐基◎著 米小宜◎编译

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定：成就内心强大的女人/ (美) 卡耐基著；米小宜
编译. —北京：中国商业出版社，2014. 9
ISBN 978 - 7 - 5044 - 8713 - 1

I. ①淡… II. ①卡… ②米… 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 (2014) 第 191401 号

责任编辑：朱丽丽

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
三河市龙大印装有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 16 开 14 印张 200 千字
2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 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

在现今这个世界上，即使你是生活在远离城市喧嚣的山村，相信你同样也感到了这个躁动的世界带给人们心理上的震撼，地震、海啸、洪水、泥石流……这些自然的躁动让人生活的不得安宁；家庭、工作、生活这些日常琐事让人心躁动，使得许多人的生活目标变得模糊起来。对此，有人惊呼：因为躁动，已经让许多人疯了，而且有许多人正在变疯！女性朋友们，你们是希望这个世界安静下来，过安稳的生活呢？还是希望这个世界继续躁动下去，大家都一起变疯呢？

相信，没有人愿意让自己变成疯人。那么，我们有没有办法能让这个躁动不安的世界安稳下来，让我们的心灵安静下来呢？我们至少可以做到：我们驯服不了自然，但我们可以管住自己。那么，管住自己的方法又是什么呢？某著名女诗人有一句诗可谓是颇有点化意义，这句诗写的是：“真正的平静，不是避开车马喧嚣，而是在内心修篱种菊。”

“在内心修篱种菊”，不就是一种淡定的情怀吗？“修篱”就是要阻挡住贪婪、欲望、妒嫉、倾轧这种种诱惑和骚扰我们的猛兽；“种菊”就是在内心培养起一种恬静、淡定、不与人争的平常心态。

应该说，在内心修篱种菊，其实是一种淡定心态的培养，是对幸福的一种感知。

人生，是一个最难说得清，且不易概括，最不好掌控的生命历程。有

的人穷其一生，都无法悟出其真谛；有的人奋斗一生，却仍只是在成功的边缘上徘徊；有的人一生富有，却终究找不到生活的快乐；有的人聪明睿智，却一直生活在别人的意志里。在现代的社会里，针对女性朋友而言，面对世界的种种躁动，急需找到一种从中解脱出来的方法。

本书出版的主要目的就是：针对女性朋友易出现的心理问题，主要引进和采用人们公认的人类成功学大师卡耐基的成功学理论和案例，从改变人们的心理修养入手，来帮助女性朋友们做个内心强大的自己。卡耐基先生主持过妇女讲习班，接触过各式各样的妇女问题，而且解决问题的方法也非常具有针对性、实效性、可操作性，女性朋友们看过之后就可以轻松地了解和予以应用。

做女人难，做个知性淡定的女人更难，就像做其他事情一样，难就难在不得要领，一旦要领掌握了，难事则会变成易事。女性朋友们，不要再彷徨犹豫了，不论你的起点是什么样子，只要你灵活变通地运用这些方法，你的生活一定会与从前大相径庭，这其中的秘诀又足以让每个女人的梦想成为现实。做个内心强大、知性淡定的女人也是如此，掌握了方法和途径离成功也就不远了。

第一章 多彩的世界，少不了女人这朵玫瑰

- 女人用美丽装点世界 / 3
- 不断增强自己的磁性效应 / 5
- 珍惜你自己，因为这个世界上没有第二个一样的你 / 8
- 女人味是男人的清新空气 / 11
- 微笑永远让人赏心悦目 / 14
- 女人不要冷落了自己的美丽 / 17
- 女人不要错过展示自己最靓的机会 / 20

第二章 洞悉生存法则，做自强女人

- 争取独立，不依赖任何人 / 25
- 女人也需要与时俱进 / 28
- 要强的女人更需要柔中有刚 / 30
- 勇于应对人生中遭遇到的障碍 / 32
- 保持本色才能保持自身价值 / 35
- 培养内功，调动潜能 / 38
- 把工作做好，让自己不可替代 / 41
- 让自己不断地走向卓越 / 43
- 自己的命运由自己来掌控 / 45

◎ 第三章 克服人性弱点， 彰显女性独特魅力

善用性感展示你的魅力 / 49

迷人的女人才够味 / 52

做一个不俗气的女性 / 54

让自己具有诗一样的韵味和优雅 / 56

柔美的语言让女人更具魅力 / 58

做个有教养的女人 / 61

温柔可爱本是女人的天性 / 63

有涵养的女人就一定有魅力 / 66

◎ 第四章 远离种种诱惑， 保持身心健康

永远也不要抱怨生活 / 71

无论何种情况都要保持好心态 / 73

要懂得适时休息 / 75

不断提高自己的情商指数 / 77

不为自己背“包袱” / 79

培养健康的心理 / 82

做一个健康快乐的女人 / 85

女性健康应从细节处抓起 / 88

为自己制定健康方案 / 90

◎ 第五章 不为打翻的牛奶而哭泣， 远离孤独与忧虑

远离忧虑 / 95

多想想生活失意的人 / 98

时刻提醒自己烦恼是在和自己过不去 / 101

善于适应新的生活 / 103

不妨做出最坏的打算 / 106



- 坦然接受即定事实 / 108
- 掌握克服孤独的方法 / 112
- 让自己忙起来 / 115
- 排除因羞涩带来的忧虑 / 118

第六章 坦然面对生活压力，内心永葆一份淡定

- 逆境也好，顺境也罢都不要过于情绪化 / 123
- 对生活意外要有足够的准备 / 126
- 不要让自己整天忙得不可开交 / 129
- 女人要善于舒缓生活带给自己的压力 / 131
- 女人，别把疲劳惹上身 / 134
- 懂得安慰自己 / 137
- 独立能力强的女性更令男性着迷 / 139
- 避免在生活中左右旁鹜 / 142
- 永远在淡定中生活 / 145

第七章 任凭男人去躁动，稳住自己的女儿心

- 女人不可随便把选择权交给别人 / 149
- 绝不在生活中跟风 / 151
- 不要对男人有过度地依赖 / 154
- 用特性美来征服对手 / 156
- 不做爱情的被动接受者 / 160
- 女人要有独立生活的准备 / 162
- 女人应凭借不可替代的优势稳住意中人 / 164
- 永远不要让他人来左右自己的生活 / 166

第八章 永远快乐，做知性优雅的女人

- 做个精品女人 / 171

不在情绪躁动下做事情 / 173

不要只为聊补寂寞而去爱 / 177

远离愤恨与忧怨 / 180

以知性美来提升自己的品位 / 183

让自己因宽容而快乐，因快乐而年轻 / 185

知性的女人善于为自己留后手 / 187

始终带着热情去做事 / 189

● 第九章 当好贤内助，建幸福之家

做丈夫事业的好帮手 / 195

支持自己的丈夫建功立业 / 197

持好家是女性的一项主业 / 199

不要随意拖丈夫的后腿 / 201

让婚姻生活充满快乐 / 205

帮助丈夫受欢迎 / 207

做好贤妻与良母 / 210

家庭的稳定需要妻子的忍让与担当 / 213

第一章

多彩的世界，少不了女人 这朵玫瑰

美丽的女人是这世界上一道靓丽的风景，在让自己赏心悦目的同时，也靓丽了我们的生活。女人有如温柔的空气，如听箫声，如嗅玫瑰，如水似蜜，如烟似雾，笼罩着我们，她们的一举步、一伸腰、一掠发、一转眼都如蜜在淌、水在流。





女人用美丽装点世界

世界有十分美丽，但如果没有女人就将失去七分色彩。上帝从不做粗心的事，他在创造了亚当之后，又创造了夏娃，就是最好的说明。上帝是按照完美标准创造世界的，作为女性朋友要懂得珍重自己的美丽和价值，为世界增光添彩。

无论世界怎样发展，主题都是人的生活，女性永远都是这个世界的一个主角。世界是棵花树，女人就是树上的花朵，所以女人就应该像花儿那样美丽动人。

美景有让人不可抗拒的力量，它可以让你忘却身心上的疲惫，也可以让你拥有无穷的动力，促使你去创造更美更壮丽的人生。

达勒是英国人，而且是一个有着高贵血统的贵族，但他个性很怪，尤其对感情特别挑剔，很多女士都曾追求过他。当然，这些女士不乏贵族和才女，可他都没看上眼，但最后有一位叫安蒂的女人征服了他。达勒对朋友说：“安蒂太美丽了，让我实在抵挡不了了。”

相对于男人而言，漂亮的女人更容易获得优待与肯定。这点毋庸置疑，因为现实生活中也确实如此。长相漂亮的女人在生活中很容易让人产生好感，事业成功的概率也比较高。在社交场合，漂亮又有魅力的女人在为人处世上相对来说更为自在和自信，因为她们认为生活就操纵在自己的手里，她们不会受命运和环境的摆布。

无论是商人、演员还是普通的员工，长相越出众的女人，她的劳动成果就越容易获得肯定，因为我们每个人都不得不承认内心深处多少还是有点“以貌取人”的倾向。可以说，外貌在女人通向成功的道路上起着很大的助力。这是有事实依据的。

从古至今，在任何时候女性无不扮演着重要的角色，尤其美女更为受

宠，各式各样的选美活动甚至毫不避讳地把这种偏爱演绎到了无以复加的地步。人们喜爱美女，对美女津津乐道，美女产生了强大的磁场效应，将人们聚集在她们的身旁。

从美学角度来说，美丽的女人会产生一种强烈的吸引力，这种吸引力不仅会让男人为之欢欣雀跃，也会让女人有种赏心悦目的感觉。你不得不承认，漂亮的女人就是有这种优势，使人们乐于与她们交往。因此，很多女人可能会抱怨了：“我长得本来就不漂亮，是不是注定我的生活里就没有阳光呢？”答案当然是否定的。虽然外貌是天生的，但气质却可以在后天培养，一个注意形象并自觉保持美好形象的人，总能在人群中吸引到更多人的目光，总能在逆境中得到帮助，也必定能在人生的旅途中不断找到发挥才能的机会，这就是说，成功的优势也不完全属于“美人”。

生活中，美丽的女人总会受到男人的青睐，社会也乐于为这些美人提供“绿色通道”，打开方便之门。

生活中，美丽的女人很容易得到好的回报，而忽视外表、不修边幅的女人则不容易被人重视。有位部门主管曾这样描述过她的一个下属：

玛丽工作能力很强，与同事相处也都很融洽，惟一美中不足的是：她没有娇好的外表，不喜欢化妆，不修边幅，她一直搞不懂为什么自己工作认真努力，升迁却总也轮不到她。

但所有同事都很清楚，玛丽之所以不能升迁，就是因为她的外表，而不是工作能力的问题，可是谁又能开口告诉她呢？每次遇上重要的事情欲让她接洽，上司总会担心客户会对公司产生不好的印象，以为这是一家不注意形象、不专业、不敬业的公司，毕竟公司要注意自身的形象。而对于一个有着很高才能的女性来说很可能会认为：在工作中能力才是第一位的，美貌不能当饭吃，但她不知道，人的行为是受精神和物质多方面的刺激和影响的，当人们看到不快的事物时，大脑中就会出现反感和拒绝的意识，这就会影响事情的结果。

生活中，像玛丽这样的女性并不少见。很多女性只注重培养能力，而



忽略了对自身形象的塑造，结果必定会对自己的工作和生活造成困扰。如果她们能静下心来，认真地树立起自己的好形象，那就好比给自己打造了一块金字招牌，能够让人更加信任和看重。

古代哲人穆格发说：“良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。”

由此可见，对女人而言，女人的美更是女人迈向世界的有效通行证，也是女人之所以为女人的一个标志。现代社会，能力已不再拒绝魅力，即使事业有成的女人也不愿丧失自己的女性魅力，她们同样希望自己成为魅力四射的完美女人。房地产商詹布丝说：“希望人们看到我的工作能力，但我也希望人们忽视我的女性魅力。”

其实，能力和魅力本不矛盾，有能力又美丽的女人，才是更加优秀的女人，也才能够在职场、生活中拥有更多获取幸福的机会。

女人的优雅之美要深扎在文化与经济的沃土里才会枝繁叶茂。当优雅成为一种自然的气质时，你一定显得成熟而有魅力。当优雅代表你的性格时，事实上你已把握住了自己的人生。

女人的优雅之美犹如一口泉，智慧之水在涌动中展示出充分的人格魅力，散发着令人仰慕的内在品位。生活中女人要尽量提高自己的品位，多一些优雅，才能提升自己的档次，实现自己的人生价值。

不断增强自己的磁性效应

相对于男性，女性有自己独特的被社会喜爱和接纳的方式，女性的美、女性的爱心、女性的仁慈，这些是任何社会都无法拒绝和抗拒的。作为女性朋友要争取到社会的认可，应该不断地去强化这种磁性效应。

美景有让人不可抗拒的力量，相对而言，漂亮的女人更容易获得肯定和优持。因而，芝加哥著名的心理学家麦克·肯特曾经说过：“聪明的女

人都懂得在自身打造亮丽的风采。”事实上，为众多的男士所心怡的女士，都具有这一经过雕琢的特征。这点毋庸置疑，不可否认女人身上这些不同于男人的特性是女性的立世资本。现在社会，美正在发挥越来越大的效应，在任何一个国家中女性都在扮演重要的角色，尤其是美女更为受宠，人们喜爱美女，对美女津津乐道，女人产生了强大的磁场应，将人们聚集在自己的身旁。

从美学角度来说，这种现象叫做“美女的磁性效应”。女性美有一种强烈的吸引力，它可以满足人们的相悦心理、趋美天性，使人乐于和她接近交往。漂亮的姑娘讨人喜欢，办什么事情人们都另眼看待。正如有一位很受人们推崇的著名女影星所说的：“漂亮的姑娘在社会上无论做什么事，都会比较方便，这是因为她们的美在起作用……”

这虽然有点微妙，但事实确实如此。人喜爱美色是一种天赋的本能，其作用力不可低估。在绝大多数情况下，他们不过是受一种趋美的潜意识支配，这是一种极正常的审美心理。真正的审美往往只是一种直觉活动，忘却了一切功利，有着三分醉意、三分迷恋，你说是莫名其妙也好，缺乏自控也好，反正美征服了人的心灵。

那么，具有磁性效应的女性有那些基本的特征呢？

首先，她们懂得如何包装自己，穿衣服从来不过分张扬，也不追求前卫，哗众取宠，只会符合自身的个性特征，她们一般在什么场合穿什么衣服，感觉不庸俗，把自己修饰得十分得体。

其次，她们待人接物不做作、不卑不亢，面部始终有一副亲切的笑脸，说话不恭维、不指责，从不花言巧语，不咄咄逼人，只用心来聆听，至情至性，办事注意站在别人角度上为别人着想。

第三，在家庭生活中，她们很会担当自己的角色，在丈夫面前温柔体贴，在孩子面前关爱有加，在父母面前顺从孝敬，是家庭生活中的台柱子。

第四，在职场中，她们热爱自己的工作，在处理工作事务中她们挥洒自如，能独当一面，而且她们从不争权夺利，不争功邀赏，和同事的关系

和谐友好。

第五，她们从不满足自己的现在，始终让自己处在永远的学习当中，不断地提高自己各方面素质，力争让自己成为一个相对完美的女性。

心理学家经过调查研究得出结论，认为：“具有磁性的女医生对男病人，可起到精神上的辅助治疗效果；同样，具有磁性的女护士对男病人亦可起到这种微妙的康复作用。人们都承认，这种医护方面的精神和心理疗效，是任何药物上的疗效所不能替代的。”

正因为如此，在所有的车站和机场，其广播员多是女性，旅客听到的多是一种温柔亲切、优雅沉静，具有磁性的女声。因为在这种地方，人们心理上非常需要女性温存的话语来安抚，以便使旅途中不安的心得到镇静和慰藉，而这些只有女性才能够轻易做到。

对人的审美，无论哪个民族都以女性为中心，特别看重女性的美，偏爱女性的审美价值。女性是审美的热点，永恒不衰的话题，神秘的强大磁场，无穷的吸引力量。大家普遍欣赏美女佳人，这种大众审美要求如果被利用，在商业运作上，一定会为商家带来丰厚的利润。

女性美具有一种神秘的力量。有一位颇有商业经验的经理说：多用几个年轻漂亮的女营业员，可以有效地增加营业额。懂得其中奥妙的企业老板们也认为：多使用几个漂亮的公关小姐，可使采购和销售两旺，取得外交上种种胜利。女性美的磁性效应，可以给企业带来更多的利润。

女性美是一张通行证，可谓是生活美学的一个法则，它的磁性效应强大，辐射能力微妙，这也为女性提供了一种提升自己社会价值的资本，而且随着科技水平的提高，女性提高自己美的方法和途径也不断增多，这都使女性之美有了更多的用武之地。

珍惜你自己，因为这个世界上没有第二个一样的你

每一个人都是这世界一种独立的存在。所有的女性朋友，请不要因为你长得不美，因为你暂时没有钱，暂时没有爱你的情人而沮丧，像童年一样的快乐吧！

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应有自己的人生态度，其中最重要的就包括“爱自己”。这不是鼓噪的语言。是要求我们要爱护自己，看重自己。

心理学家 A. H·马斯卢曾在《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。”

成熟的女人不会在夜里辗转反侧地把自己的缺点同他人的优点相比，担心自己缺少成功者的那种自信，或是没有成功者那种进取精神和毅力。她会正视自己工作上的失误和自身的缺点，但她对自己的目标十分明确，而且干劲十足。她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。

但在生活中，我们的眼里总是容不得沙子，认为只有完美才能带来快乐。所以，我们经常会因为某些缺陷而耿耿于怀、气愤不已。殊不知，这是对自己的践踏和毁坏。

人们常禁不住感叹：“我什么时候能像她那样就好了！”其实她们并不