

20世纪最伟大的心灵励志导师

教你掌控情绪，提升自控力，激发正能量
做内心强大的自己，让人生变得更有力量

You have
to learn to be
strong

淡定

你要学着自己强大

[美] 戴尔·卡耐基◎著

陈赞◎编译

巴菲特、比尔·盖茨、乔布斯、王阳明、马云等 **淡定!**
一致认为内心力量的强大源自

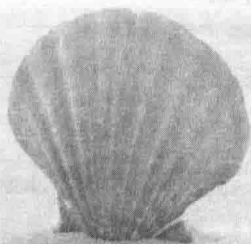
中国商业出版社

淡定

你要学着自己强大

[美] 戴尔·卡耐基◎著

陈赞◎编译



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

淡定：你要学着自己强大 / (美) 戴尔·卡耐基著；
陈赞编译. -- 北京：中国商业出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5044-9709-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 031571 号

责任编辑：姜丽君

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710 × 1000毫米 1/16开 14印张 200千字

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

定价：35.00元

(如有印装质量问题可更换)



生活中，每个人都会遇到各种问题、陷入各种困境。为什么有的人能够坦然面对、突出重围，有的人却乱作一团、找不到头绪？区别在于，你是否能够做到心平气和，保持淡定。

唯有内心淡定，才能避免情绪失控、心理失衡，从而对事物形成客观、公正的认知，作出科学、合理的判断，找到解决问题的有效方法和行动策略。心不再淡定，就容易扰乱思维、影响判断、降低能力、失去水准……最终败给自己。

因为无法承受一次小小的侮辱而毁了自己终生的事业，因为无法忘记一次小小的伤害而对外界心生恐惧，这样的情形屡见不鲜。显然，最强大的气场、最成功的人生与最幸福的活法，都来自最淡定的心灵。

1845年，美国学者梭罗带着一把斧头，在瓦尔登湖边修建了一间小木屋。然后，他在这里独居了2年零2个月，结合自己所见、所闻和所思，领悟出了人生的真谛：“一个人只要满足了基本生活所需，不再戚戚于声名，不再汲汲于富贵，便可以更从容、更充实地享受人生。”

而后，他写出了自然美学名著《瓦尔登湖》，给世人提出了谆谆告诫：“我们每天努力忙碌、用力生活，却总在不知不觉间遗失了什么。面对不断膨胀的物欲，我们需要的是一颗能静下来的心。多余的财富只能购买多余的东西，人的灵魂必需的东西，是不需要花钱购买的。”

正如梭罗所说，一个人放下得越多，越富有，内心越强大。世界如此浮躁，人生如此多艰，攀登到梦想的顶峰并不容易。但是，只要你内心淡定，就可以毫不费力地活在这个疯狂的世界里，实现人生的夙愿。

淡泊心性，你就能找回内心的平静，充分享受生命的自在；
淡雅为人，你就能过上素简的生活，时刻沉静超然；
淡然处世，你就能把握当下的每一刻，不念过去也不畏将来；
淡化失意，你就能改变消极的思维模式，走过人生的鄙夷与不屑；
淡享孤寂，你就能与心灵对话，在独处中成长，并走向成熟；
淡守清欢，你就能充分享受生命的好时光，让现实减少几分无奈；
淡持戒定，你就能以平和的心境融入社会，在循序渐进中梦想成真；
淡抹忧伤，你就能心怀感恩，在苦难的日子里遇见勇敢的自己；
淡饮情愫，你就能提升爱的深度，与对的人地老天荒；
淡忘恩怨，你就能变得更包容，真正活在没有敌人的世界里；
淡隐凡尘，你就能拥抱初心，把生活过成你想要的样子；
淡看沉浮，你就能在绝望中看到希望，成功跨过人生的险滩；
淡定放下，你就能学会告别，让路越走越长，心越走越静；
淡修心境，你就能摆脱烦恼，在无我与忘我中实现天长地久。

.....

淡定是一种心态，一种品格，也是一种境界。它会让你的内心变得更强大，从而出色地掌控个人情绪，保持人际关系顺畅，积极应对工作、生活中的各种复杂局面与艰难时刻。如此一来，你就能在事业上不断精进，在获取幸福的道路上越走越远，成就更好的自己。

| 目录 |

序言

你要学着自己强大 // 001

Chapter 01 淡泊心性 人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

努力寻找内心的平静 // 003

你有怎样的想法，就有怎样的人生 // 004

不在自己的世界里羡慕别人 // 006

享受生命的大自在 // 008

强大的心灵足以稀释所有苦难 // 010

人之所以痛苦，在于追求错误的东西 // 012

Chapter 02 淡雅为人 携一份素简，淡淡走过红尘

人活到极致，一定是素与简 // 017

错在把简单的事情复杂化 // 019

彪悍的人生不需要解释 // 020

丢掉你对这个世界的所有偏见 // 022



做人最忌浮躁和浮夸 // 025

不因小事而垂头丧气 // 026

Chapter 03 淡然处世 无论身处何地，全然地安于当下

假如生命还有三天，该怎么度过 // 031

最美的礼物是“此刻” // 033

切不可一路成长，一路悲伤 // 035

来日方长并不长 // 037

免于恐惧就能活得自由 // 039

不逃避才是真正的成熟 // 041

生活，在哪儿都一样 // 043

Chapter 04 淡化失意 这辈子总有一段日子需要你卧薪尝胆

看淡得失，心灵才会找到归宿 // 047

如果事与愿违就相信一定另有安排 // 049

不完美也是人生的一部分 // 051

走过人生的鄙夷与不屑 // 053

消极悲观是对生命的浪费 // 055

你不抬头，怎么能看见星星 // 057

内心强大，你就无坚不摧 // 059

Chapter 05 淡享孤寂 成长，永远是一个人在场

总有一些路要独自行走 // 065

享受一个人的好时光 // 067

智慧的人独处也不寂寞 // 069

你比想象中的自己更强大 // 071

当你孤单时你会想起谁 // 073

你独处的时光，藏着你的人生态度 // 075

Chapter 06 淡守清欢 再忙也要给生命留出一些闲适的时光

做一个善于欣赏生活的人 // 079

遇见未知的自己 // 081

生命无常，请别辜负好时光 // 083

减一分欲望多一分滋味 // 085

从周围环境中寻找生活乐趣 // 087

保持工作与休闲的平衡 // 089

Chapter 07 淡持戒定 你一定要努力，但千万别着急

世界不曾亏欠每一个努力的人 // 095

别让急脾气毁了你 // 096

追梦路上，靠得不是一腔热血 // 099

培养良好的工作习惯 // 101

赶走心里那只愤怒的小鸟 // 103

和别人攀比，你会变得不自在 // 105



淡定

——你要学着让自己强大

Chapter 08 淡抹忧伤 所有的颠沛流离，只为成就更好的自己

境遇再悲惨也不抱怨生活 // 109

在输得起的年纪，遇见勇敢的自己 // 110

别为打翻的牛奶哭泣 // 112

苦难不是人生的挫折，而是人生的存折 // 114

世界更偏爱有力量的人 // 116

阴雨的日子，学会用左手温暖右手 // 118

用想象唤醒积极的情绪 // 120

Chapter 09 淡饮情愫 爱，要经得起平淡的流年

初恋是一个人的兵荒马乱 // 125

拥有一份淡淡的情愫 // 127

谁能和你一起慢慢变老 // 129

努力提升爱情的深度 // 132

不要把婚姻变成一道枷锁 // 135

日子难过，所以要认真地过 // 137

一辈子的婚姻是守出来的 // 140

Chapter 10 淡忘恩怨 宽容的心，才能装下宽广的世界

仇恨是用变形的镜子看世界 // 145

包容带给你无穷的力量 // 147

尝试着把怨恨留在身后 // 148

洒脱的人生需要学会释怀 // 150

- 把伤害太当回事的人，不会活得再好 // 152
- 心怀不满的人一事无成 // 154
- 遗忘是一种生活的智慧 // 156

Chapter 11 淡隐凡尘 不忘初心，把生活过成你想要的样子

- 静心是自救的良药 // 161
- 以自己喜欢的方式过一生 // 163
- 用微笑面对每一天 // 165
- 人生其实有无限种“可能” // 167
- 生活失去了希望，就成了磨难 // 170
- 轻轻拂去心头的灰尘 // 172

Chapter 12 淡看沉浮 要相信，一切都是最好的安排

- 名利不过是生命的尘土 // 177
- 主动适应无法避免的事实 // 179
- 患得患失的人内心无法安宁 // 181
- 沉住气，人生没有翻不过的山 // 183
- 信赖自己就能摆脱不安 // 185
- 眼前的一切都是最好的安排 // 187

Chapter 13 淡定放下 生命就是不断放下，只是我们没有好好告别

- 放不下是一切烦恼的根源 // 191
- 留不住的东西就尽力扔远点 // 192



舍得让人生更值得 // 194

放下执念才有轻松和自在 // 196

生命只是一场体验，没有谁是谁的永远 // 198

Chapter 14 淡修心境 忘我，即天长地久

心境淡然，让人生多点惊喜 // 203

找到摆脱烦恼的简单之道 // 204

能够活到今天，就应该心存感激 // 206

所有烦恼都是自找的 // 208

进入“无我”的人生状态 // 210

附 录

卡耐基生平 // 213

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容



Chapter 01 淡泊心性

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

先有淡泊之心，后有淡定之智。找寻内心的平静，享受生命的自在，做内心强大的自己，即使面对人生的波澜，也能保持淡定和从容。这恰恰是生命应有的状态。

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

人生最曼妙的风景，是内心的淡定和从容

努力寻找内心的平静

【卡耐基语录】

在纷繁复杂的现代社会，只有能保持内心平静的人，才会有快乐和幸福。

每个人的心灵都是一座花园，如果任凭杂草丛生就不能开出美丽的花朵。所以，及时整理心灵的荒芜，让心灵重获宁静，是获得幸福的关键。

人生就是一次航行，既会遇到惊涛骇浪，也会碰到细流微澜，既有两岸青山高峻伟岸，也有低谷草木离离萋萋。幸福就在身边，快乐无处不在，最重要的是淡泊心性，别让厚厚的尘埃覆盖心灵。

珍妮和苏珊是一对双胞胎姐妹，今年已经六十岁了。周围的人都不相信她们是双胞胎，因为珍妮看起来明显比苏珊要年老五岁左右。

年轻的时候，珍妮嫁给了州政府公务员，一直在市区生活，丈夫身体健康，两人育有一双儿女。苏珊嫁给了郊区的农场主，在农村生活，丈夫在中年患癌症去世，也有一双儿女，但是儿子却天生聋哑。

这样看来，珍妮要比苏珊幸福得多，那么为什么珍妮看起来更显得苍老呢？原来，珍妮心中装着太多事情，而苏珊就活得非常潇洒，即使遭遇不幸也能笑对生活。

珍妮说：“我总是担心丈夫的心脏病，每天都要记着时间催他吃药。儿子已经结婚了，半年也不回来看我一次，我很担心他生活得好不好。女儿今年已经二十岁了，小姑娘非常单纯，会不会有心怀不轨的男人欺骗她呢？每天想到这些事情，我会感觉苦恼，没有一个人让我放心。”

苏珊说：“孩子们都有自己的生活，不用我担心。奶牛和羊羔什么

时候生产，生多少幼崽，都是缘分，强求不得。上帝把一切事情都已经安排好了，我只要安静地生活就可以了。”

珍妮担忧太多事情，身心得不到一丝安宁，所以衰老的速度比较快；而苏珊心性豁达，从来不强求什么，保持着心灵的一片宁静，因此看上去充满阳光气息。

心静是一种态度，是经历暴风雨后的安适；心静是一道风景，是清涼月夜中深沉的高山、徐徐的清风。心静如流水，能涤清抑郁不安和疲惫不堪；心静如山石，能磨去滞锈，使才智闪光；心静如天籁，能使人心智清明；心境如星月，能使人心地宽广；心境如林中的小路，让人悠然自得。心静是专注后的小憩，是智慧的门窗，是烦躁的滤器，是灵感的土壤。它静写在脸上，让心灵更深邃；它静留在心上，让面容更柔美。

生命本身是宁静的，只有内心不为外物所惑，不为环境所扰，才能做到“心远地自偏”。心静是福，真正生活在喧嚣都市中的人们，更懂得心静的弥足珍贵。烈烈尘世中，愿意独享寂寞，固守心灵的一方清静，更能在冷静理智思考中得到成长和进步，品尝到幸福与快乐。

你有怎样的想法，就有怎样的人生

【卡耐基语录】

生活的快乐与否，完全取决于自己对人、事、物的看法如何，因为生活是由思维造成的。

抑郁、烦闷的时候，你可能认为坏心情是由一些倒霉的事引起。比如，工作不顺利，被心爱的人拒绝，或者因出门忘带伞而淋雨。事实上，生活中的喜怒哀乐都来源于我们的认知，也就是对自己、他人及环境的认识和判断。

对此，心理学家指出，情绪是人的一种心理想法，表现为对各种事物的态度，并通过人的肢体动作及面部表情展示出来。

“思维决定情绪”，并不是什么新观点。两千年前的希腊哲学家埃皮克提图也有过类似的论述，他说：“人的烦恼并非来源于实际问题，而是来源于看待问题的方式。”而《圣经·旧约》中的《箴言篇》，则有这样一段话：“他心怎样思量，他为人就是怎样”。

有一次，英国著名戏剧家萧伯纳访问俄国。为了了解当地的风土人情，他每到一个地方都要独自外出转一圈。

这一天早上，萧伯纳正在街上散步，碰到了一位可爱的小女孩。于是，他停下来，和她一起玩耍。小女孩口齿伶俐，也很有礼貌，萧伯纳非常喜欢她。

临别时，萧伯纳笑着说：“小姑娘，你知道我是谁吗？”小女孩摇摇头。

然后，萧伯纳高傲地说：“一会儿回到家告诉你爸爸妈妈，就说今天和世界闻名的大作家萧伯纳一起玩了！”

小女孩眨了眨眼睛，然后天真地说：“知道我是谁吗？记住，刚才和你一起玩的是克里佩斯莱娅！”

听到这里，萧伯纳立刻意识到自己刚才讲话太傲慢了。看着眼前纯真、可爱的小女孩，他竟一时手足无措，脸上也不禁有些发热。

萧伯纳是世界闻名的大作家，对此他丝毫不怀疑。所以，一开始与小女孩告别的时候，他流露出骄傲甚至有些自大的情绪。后来，小女孩不卑不亢地回答让他意识到，名利心太重是多么可怕的事；他为自己此前过激的话感到后悔，甚至有些无地自容。这种情绪变化得益于萧伯纳意识到了自己的错误，所以心生愧疚。

上面的故事生动地展现了一条有力的原则——情绪源于你自己的想法。认知是一种思维或心态，是一个人看待事物的一贯方式。在不同场合，这种思维会下意识地左右人们的分析、判断和情感。



有的人以为自己不如别人，所以每天过得都不快乐；有的人会固执地认为自己不聪明、缺乏魅力，所以陷入了深深的自卑中；有的人习惯怪罪他人，所以活在抱怨的世界中；而几乎所有抑郁的人都认为，自己乃至整个世界正面临着某些棘手的问题，有点儿坏心情是不可避免的，也是正当合理的。

一个人有怎样的想法，就有怎样的人生和命运。对此，莎士比亚也说过：“世间本无好坏，只是想法使然。”

事实上，在决定情绪的各个要素中，思维发挥的作用远远超出你的想象。因此，在抑郁症治疗领域，认知疗法已经成为全球应用最广、参与研究人数最多的心理疗法之一。这一理论侧重实际操作，让人一接触就会产生强烈共鸣，治疗效果也非常理想。关于这一点，许多研究报告都有印证。这也从一个侧面告诉我们，认知对情绪发挥着决定性作用。

改变错误、不合理的认知和想法，就可以改变心态，甚至改变价值观和信念。它带来的变化是巨大而持久的。如果你能做到这一点，心情一定会好起来，视野也会更开阔，工作起来也会更努力。

不在自己的世界里羡慕别人

【卡耐基语录】

决定我们是谁的不是别人，而是我们自己。

总是不由自主地羡慕别人拥有的东西，似乎是人的天性。在此，请不要忽视一点，每个人的处境不同，别人永远无法模仿。与其仰望别人的幸福，不如注意别人经营幸福的方法；与其羡慕别人的好运气，不如借鉴别人努力的过程。

事实上，每个人身上都蕴藏着巨大的潜力，学会塑造最好的自己是