

超值白金版

29.80

内容更全面
观点更新颖
方法更实用

卡耐基 写给女人 大全集



YZLI0890064549

一剂情感事业生活永葆生机的心灵良药
一部指引女人开创美满人生的幸福经典

20世纪最伟大的心灵导师卡耐基写给女人一生幸福的忠告，教给女性提升自我、保持魅力的方法，传授女性让爱情保鲜、婚姻稳定的技巧，提示女性建立人脉、职场胜出的途径，帮助女性开创美满优质的生活，指引女性做快乐幸福的女人，是献给所有热爱生活、渴望幸福的女性的最佳人生礼物。

中国华侨出版社

一部指引女人开创美满人生的幸福经典

卡耐基 写给女人 大全集



YZLI0890064549

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人大全集 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 达夫编译.
—北京: 中国华侨出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5113-0800-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 204011 号

卡耐基写给女人大全集

作 者: (美) 卡耐基

编 译: 达 夫

责任编辑: 英 琦

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 46 字数: 796 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0800-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

戴尔·卡耐基，著名的成功学大师、成人教育家及人际关系学大师，被称为美国“现代成人教育之父”。他运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。受过卡耐基教诲的既有千千万万的普通人，也有蜚声世界的洛克菲勒、希尔顿、爱迪生、甘地等名人，其中还不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。他创立的成人教育机构遍布世界各地，有2000多所，曾让千千万万的人获益匪浅。

在长期的工作实践中，卡耐基接触到来自社会各个阶层的女性，其中既包括一些普普通通的女性，也包括一些家喻户晓的明星、社会名流。她们向他讲述自己生活中的各种际遇，有成功的经验，也有失败的教训。通过对女性的人生愿望、生活烦恼及女性心理学的研究，卡耐基对女性如何远离烦恼、获得幸福、享受生活得出了精辟的见解。

戴尔·卡耐基指出：每个女人都非常希望自己成为有魅力的人，也都非常渴望拥有幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实并非如她们所愿。面对竞争越来越激烈的社会，许多女人不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战。她必须适应社会的发展，与男人一样学会竞争的技巧，又要比男人更注重自己的仪态和容貌，保持自己不折不挠的女人形象；既要处理繁杂琐碎的公务，穿梭于各种社会关系中，又要关注自己的家庭，做一个好母亲、一个称职的妻子。所以，在硝烟四起的人生竞技场上，不能在家庭与事业、理想与现实之间取得平衡的女人时常会感觉迷茫和疲惫，觉得幸福和快乐与自己渐行渐远。其实，之所以会如此，并非幸福和快乐是不可触摸的幻象，而是她们的追求不得法。

卡耐基告诉女人：要做有魅力的女人。魅力是女人的综合指数，是从女人的身体到心灵的深处自然流露出来的一种气质。女人的容貌、服饰、身体是魅力之形，而女人的学识、阅历、修养则是魅力之本。有魅力的女人有着优雅的气质、得体的打扮、迷人的微笑，在思想和见识方面都有自己独到的见解，她们会用自己的内涵去吸引别人。有魅力的女人就像陈酿的酒一样，时间愈久愈醇，即使不再年轻，却依然散发出迷人的光彩，令人赞叹不已。唯有魅力，才是女人一生永不凋谢的美丽。

卡耐基提醒女人：要做智慧的女人。智慧是人生体验到极致的感悟和平静。智慧的女人心态更为简单纯净，情感更为丰盈与独立；智慧的女人懂得在各种情况下权衡利弊得失，把握进退之宜，作出最佳的选择；智慧的女人能善待自己、宽容别人，从而赢得真挚的友情和爱情；智慧的女人不拜金也不仇富，而是做金钱的主人，用智慧的头脑去管理自己的财富，为幸福的生活建立足够的保障。智慧的女人才是自如应对生活挑战的高手。

卡耐基启迪女人：要做自信的女人。自信的女人高雅却不高傲，内敛而不张扬。她们自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不执拗。自信的女人有着举止大方、善解人意、内心丰富、自立自强等优点，所以她们能够在这个“物竞天择、适者生存”的社会里纵横驰骋。自信的女人不是男人的依附，而是作为一个社会主体自己承担来自事业、家庭、社会等方面的压力和责任，所以她们的地位变得举足轻重。职场上能够看见她们自信洒脱的身影，生活中能够听见她们干练犀利的言语，她们在尽情地表现着女性的魅力！自信的女人才会安然面对生活中风雨的侵袭，迎来明媚的阳光。

.....

作为女人，应该是有魅力的、智慧的、自信的、成熟的、阳光的、贴心的……这样的女人才能够自我调节与控制情绪，保持身心愉悦；能抗击压力，有果断、坚强的意志力，更能适应环境的变化；拥有和谐的人际关系，自尊、自强、自立、自爱；有明确的人生态度和目标，让每一天都过得精彩异常。

本书是卡耐基先生专门写给女人的人生教科书，它向你展示了卡耐基关于如何成为有魅力的女人、自信的女人、成熟的女人、幸福的女人等主题的精辟阐述与独到见解。书中有针对性地分析了女性修炼自我、提升自身魅力的秘密所在；总结了女性为人处世应当具备的基本技巧，获得事业成功的方法；告诉女性如何获得美满的爱情和婚姻，如何管理自己的财物，如何给自己减轻压力和苦恼；指导女性尽快成熟，永久抓住幸福。卡耐基以独有的视角和智慧、广博的爱心引导广大女性成就辉煌的事业，创建美满的婚恋关系，开创幸福的人生，营造更富活力、更高品质的生活。

这些温暖而发人深省的文字，向你传达的不仅仅是单纯的知识 and 瞬间的心灵感触，还是一种获得人生快乐、家庭幸福的智者感悟。它将为不同层次的广大女性走出困惑、烦恼、平庸，走向成功、快乐、幸福，提供最有力、最有效、最持久的帮助。





目录

第一篇 做成熟的女人

第一章 做情绪的主人

适应不可避免的事实	2
不为打翻的牛奶哭泣	4
该放手时就放手	6
平静、理智、克制	8
练就坚忍的意志品质	11
做自己情绪的主人	13
认识忧虑，抗拒忧虑	15

第二章 对自己用心才会有回报

你想过什么样的日子	18
对自己用心，回报更大	20
摆脱电视剧的影响	21
丢掉理直气壮的想法	22
别用“问心无愧”安慰自己	23
最后再考虑你的自尊心	24
为目标而努力，就能达成梦想	25
选好自己的伴侣	27
健康女人，平安快乐	29
让真爱与你同行	31

第三章 低调做人，灵活处世

戒除批评、责怪和抱怨	34
真诚地赞赏、喜欢他人	36
不要争论不休	38
发自真心地请别人帮忙	40
建议永远比命令更有“威力”	43
别忘了，保全别人的面子很重要	45
承认错误一点都不丢人	47
宽容别人是对自己的解救	49
不强加于人	51
守住隐私好为人	54

闲来切忌无事生非	56
----------------	----

第四章 做可人的职场女人

工作着的女人有魅力	58
心中要有目标	60
高情商女人容易赢得成功	62
女人的职场第一原理	64
认真做好每一件事	66
让你的上司赏识你	69
自如应付同性的嫉妒	71
说话做事要有度	73
做一个沟通高手	75
打造成功的人际关系网	77
恰当的衣着和化妆	78
会说话，会办事	80

第二篇 做有魅力的女人

第一章 每个女人都能魅力四射

气质是女人魅力的源泉	84
着装是女人最好的通行证	85
优雅是魅力女人的最高境界	87
魅力女人从时尚中升华	89
品位，时间打不败的美丽	90
温柔是魅力女人的本色	93
内涵是女人魅力之本	94
举手投足尽显风雅	97
做一个有格调的女人	99
自尊自爱	101

第二章 好性格为魅力加分

快乐：让美丽女人更有魅力	104
独立：精品女人的必备要素	106
善良：魅力女人的底线	107
自信：使女人魅力一生的资本	107
坚强：女人拥抱挫折的后盾	109
宽容：女人最有魅力的财富	110
幽默：魅力女人精神品位的最好表现	111
好性格使你幸运	112
“糊涂”女人最可爱	114

第三章 做社交场中的魅力“明星”

“第一印象”很重要	117
在社交中展示优雅的风度	118
魅力女人不可不知的社交礼仪	120
仪态美——女性社交魅力的最好体现	129
戒除有碍社交魅力的言行举止	132

第三篇 做智慧的女人

第一章 智慧是女人最可靠的资本

智慧是一件穿不破的衣裳	134
读书的女人永远美丽	135
现代知识女性的4大误区	136
用你的智慧策划你的幸福	137
智慧女性是牵手成功的强者	139
知识女性与职业选择	141
职场丽人晋升智慧法	142
做一个快乐的知识女性	145

第二章 做好一生的规划

目标是人生的灯塔	146
确立人生的起跑点	147
描绘生命的蓝图	148
拥有自己的计划	149
对自己进行“盘点”	150
不断翻新人生计划	152

第三章 聪明女人会消费

向富人学习消费	154
购物时别受情绪驱使	155
追逐奢侈要不得	156
不为省钱而花钱	157
远离特卖场	158
消费债务很危险	159
不要活在谎言中	160
用目标约束无节制的消费	161
攀比心理要不得	162
量力而为地偿还债务	163
尽量降低还贷率	165

第四篇 做自信的女人

第一章 爱上你自己

拥有自信，消除恐惧	168
能听意见，也有主见	170
学会喜欢自己	172
活在今天	174
保持自我	177
做自己喜欢的事	179
让最得意的事常在脑海中萦绕	181
不要把别人的批评太放在心上	183

第二章 工作让女人更自信

选择理想的职业	186
征服面试官	187
读懂你的上司	188
做最优秀的职员	189
提高记忆力	189
拿到更高的薪水	190
开一场卓有成效的会议	191
管理自己的下属	192
享受家中工作的乐趣	192

第三章 金钱是增加自信的砝码

认识金钱，才能驾驭金钱	194
流动的金钱才能创造价值	195
经济独立的女人更安全	198
财商决定贫富	199
节俭是一种悖论	201
期望富裕，才能创富	203
行动永远是第一位的	204
梦想创造奇迹	206
创富不只是男人的事	209
正视对金钱的恐惧	209
尊重金钱才能吸引金钱	211
绝不能成为金钱的奴隶	212
相信自己能做到	215

第四章 你是独一无二的

坚持做不盲从的人	217
做本色的“我”	217
给自己鼓掌	218

走自己的路，让别人去说吧	219
错了，就承认	219
安排自己的生命时序	220
不做别人的影子	221
解开面子的束缚	222

第五篇 做贴心的女人

第一章 做男人事业的推进器

鼓励他从事合适的职业	224
帮丈夫确定目标	226
称赞他的进步，激励他获得成功	228
做他的忠诚信徒	230
让丈夫静心工作	232
帮助他受欢迎	235
熟悉他的工作，并适时帮助他	237
鼓励他不断学习	239
让他感到自己很重要	241
善于倾听很重要	243
嫁了个在家工作的人	246
你的野心会害了他	248

第二章 与他并肩应对挑战

他要经常加班加点	251
丈夫的工作出现了突然变化	253
与他的女秘书快乐相处	255
放弃控制他的想法	257
给予他同情与谅解	260
当你们的职业发生冲突时	262
他要是调职，就和他一起去	264

第三章 体贴是女人最大的美德

珍惜丈夫的身体	267
让他有自己的爱好	269
女人的爱好，男人的“运气”	271
在生活的小细节中体贴他	273
做一个招人喜爱的女主人	275
给别人说自己得意事情的机会	277
微笑是给人良好印象的最好方法	279
善解人意，体贴他人	282
做一个“柔道”高手	284

第六篇·做阳光的女人

第一章 保持对生活的激情

激情点燃成功之火	288
让激情鞭策你	288
找出心中之火，拥抱激情	289
坚持并非易事	291
激情的表达因人而异	292
生活不能太单调	296

第二章 不断更新自我

更新自我	299
计划更新	299
每日恢复体力	300
注满你的情感	301
培养、提高你的精神境界	303
给自己的思想充电	304
喜爱你的人帮助你激发活力	305
帮助别人，更新自我	306

第三章 迈向活力的巅峰

你为什么会疲劳	307
每日多清醒一小时	309
一张抗疲劳的良方	311
4个工作的好习惯	312
远离亚健康	314
掌握生活平衡	315
再见，抑郁	317
不再为失眠忧虑	318

第四章 简单才能快乐

顺应生命的节奏	321
放掉包袱	322
内心的平静	324
拿自己开开玩笑	325
拿开捂住眼睛的双手	327
因为你快乐，所以我快乐	328
报复只会伤害自己	329
说出你的心事	331
战胜孤独	334
贪婪蛀蚀快乐	336
保持快乐与活力	338

第七篇 做幸福的女人

第一章 机敏地抓住幸福

做有情调的女人	342
为悦己者容	344
羞涩的诱惑力	346
眼神效应	348
用柔情结网	350
保持独特魅力，让男人着迷	352
挑战成功男人的爱情	354
多谈论他感兴趣的话题	356
认可他，崇拜他	359
让他获得从未有过的关爱	361
女人，慢解你的罗裙	363
机敏地抓住幸福	365

第二章 你的爱情你掌控

就这样赢得他的心	367
怎样对他告白	368
及时启动你的人格魅力	369
让他追你……直到你得到他	370
从受气包到梦中情人	371
制订一个“作战”计划	372
给爱情确定下规则	373
把男人当“野兽”驯服	374
做他最好的朋友	376

第三章 改变男人不需要强迫

最笨的女人才强迫对方	377
先赞扬，再批评，但赞扬要不留痕迹	379
切忌直截了当地指出他的错误	381
鼓励更容易使人改正错误	383
以提问的方式来代替命令	385
戏剧性地表达自己的意图	388
给他一顶高帽子，并让他努力达标	389
激发他的高尚动机	392
授权给他，使他乐于做你所建议的事	394

第四章 打造幸福婚姻的黄金法则

男人沉默时，女人怎么办	397
选择正确的时机与男人交流	398
女人怎样说男人才爱听	399

告诉他你需要帮助	401
体谅男人的处境和心情	403
男人面前无须自卑	404
对男人表示感谢	405
出现情感困难时，如何与男人沟通	406
克制猜疑，收获爱与信任	407

第五章 做最有魅力的妻子

喋喋不休是幸福婚姻的禁忌	409
创造浪漫温馨的家庭氛围	411
向他表达你的爱和幸福感	413
魅力妻子的 10 堂必修课	416
别做婚姻的文盲	418
多了解性，别让自己冷下去	420
好妻子是丈夫的避风港	422

第六章 拥有甜蜜的家庭

追求完美的女人不幸福	425
高效率处理好家务	427
学会家庭理财这一课	429
注重生活中的小事	431
教育子女责无旁贷	434
学会与婚姻外的男性相处	436
做应对情感风波的高手	438
简单处理婚姻中的复杂难题	440
拥有成熟的爱	442

第一篇

做成熟的女人



第一章

做情绪的主人

适应不可避免的事实

这件事发生在我很小的时候。有一天，我和邻居的几个朋友一起在我家附近一间废弃很久的老木屋的阁楼上玩。那时候的我也是很调皮的，所以当有人提起从阁楼上跳下去时，我第一个就响应了。我在窗栏上站了一会儿，然后很“勇敢”地跳了下去。

就这一跳，让我付出了惨重的代价。当时，我的左手食指上带了一枚戒指。就在我的身体往下落的时候，戒指被一根钉子勾住了，而我的整根手指也被生生扯了下来。

当时我吓坏了，因为那种疼痛确实让人很难忍受。我认为我一定活不长了，可实际上事情远没有我想象得那么糟。等我的手伤痊愈以后，我几乎没有为这次受伤烦恼过。是的，烦恼又能怎样呢？还不如慢慢适应这个不能避免的事实。直到今天，我几乎已经忘记了那件令人痛苦的事情——我的左手只有4根手指。

女士们，相信你们一定和我有同样的想法，那就是每当人们处于不得已的情况时，总是能够尽快地去适应它。因为只有去接受这种情形，才能让我们忘记它所带来的痛苦。每当我遇到不开心、不快乐的事情时，总是会想起刻在荷兰一座古老教堂里的话：事情既然已经这样了，那就不可能会有其他改变了。

我认为这句话非常具有哲理，因为我们一生总是难免会遇到各种各样的挫折和不快。面对这些东西时，我们可以有两种选择：一种是接受它，适应它；另一种是担心它，忧虑它，让它摧毁我们的快乐生活。

不适应现实的结果

改变不了任何事情；
变得紧张、忧虑、神经质；
使周围的人不能快乐的生活；
失去对生活的希望；
可能导致精神错乱。

就在前不久，我去拜访了一位资深的心理学家，问及他应该以怎样的心情来应对不幸才能最终获得胜利。心理学家给我的答案让我有些吃惊，他告诉我说：“很简单，只要你接受了它，适应了它，那么你就已经迈出了成功战胜不幸的第一步。”本来我对他的这种说法有些怀疑，但在我接到俄亥俄州的伊丽莎白女士的信以后，我彻底接受了他的意见。

伊丽莎白女士在信中给我讲述了她亲身经历的一件事。那天，伊丽莎白突然接到了国防部的电报。国防部遗憾地通知她，她最爱的侄儿乔治在北非战场上战死了。天啊，伊丽莎白

女士简直不能承受如此之大的悲痛。在这之前，她是多么的幸福啊！她一直都很健康，也拥有一份很好的工作，而且还有一个由她一手带大的侄儿。在她看来，乔治是世界上最完美的年轻人，没有人可以替代他。伊丽莎白女士非常欣慰，因为她觉得自己付出的一切都有了回报。

然而，一封电报却毁灭了她的一切。伊丽莎白女士觉得自己的事业已经没有了希望，认为自己活下去都是多余的。她开始轻视自己的工作，忽视自己的朋友。她不明白，为什么一个这样优秀的年轻人会过早地结束自己的生命。正当伊丽莎白女士被这突如其来的灾难折磨时，一封信改变了她。

这天，伊丽莎白女士在家清理侄子的遗物——她已经有很长时间没有去工作了。突然，她发现了一封几乎已经被自己忘掉的信，那是她侄子写给她的，内容是安慰她不要为她母亲的去世太伤心。信中这样写道：“我们都是十分想念她的，尤其是你，我的姑妈。但是我十分相信你，我知道你一定可以撑过去，因为你一直是我心中最坚强的女性。你曾经教导过我，不管遇到什么困难，我都应该像个男子汉一样勇敢地面对。”

伊丽莎白女士流着眼泪把这封信读了一遍又一遍，感觉就像是侄子在身边和她说这些话。她突然觉得，这就是侄子的安排，他想让自己知道：“为什么自己不能按照这些方法去做，把悲伤和痛苦化解呢？”

从那以后，伊丽莎白女士变了。她重新投入到了自己的工作中，对周围的人也开始十分热情。伊丽莎白女士经常对自己说：“乔治已经离开我了，这是我不能改变的。我能做什么？我能做的只有像他所希望的那样快乐地生活下去。”于是，伊丽莎白女士把自己的精力和爱都给了其他人。她培养了自己新的兴趣，让自己结交了很多新的朋友。渐渐地，她将那些悲伤的过去忘掉了。如今，她生活在快乐与幸福之中。

女士们，你们是否从伊丽莎白女士身上学到一些东西呢？我学到了，那就是环境本身其实并不会让我们感到快乐或是不快乐。相反，我们对环境的反应才最终决定我们的感受。事实上，我非常清楚地知道，大多数女士的内心是十分脆弱的，因为她们没有勇气去承受住灾难的降临。但是，我要告诉各位女士的是，每一个人，包括各位女士，你们都有能力去战胜灾难。不要以为你们办不到，其实你们内在的潜力是有着惊人的力量的。只要你们能够巧妙地把它们利用起来，那么你们就可以战胜一切。

有一次，我的训练班上来了一位女士，她说自己正在忍受着灾难的折磨。起初，我以为她也是属于那种脆弱的女士，于是就劝她勇敢地面对一切。可那位女士对我说：“卡耐基先生，我一直都非常勇敢！我不服输，也绝不忍受命运的摧残，我要反抗，我要抗争，我绝不向命运低头。”突然间，我发现自己找错了方向，因为这位女士和伊丽莎白并不一样。她并不是忍受不了灾难的打击，而是因为不懈地反抗才换来的烦恼。

当时我的处境真的很窘迫，因为我不知道到底该怎么回答这位女士。我拼命地在脑子里思索，希望能找到足够的证据来劝说这位女士。最后很幸运，我终于想起了一个例子。我认为这对那位女士是非常有帮助的。现在，我也把这个故事讲给各位女士。

相信女士们对萨莱·波恩萨特一定不陌生，因为在最近50年来，她一直都是四大州剧院里最受欢迎的女演员，然而命运之神却在她的晚年时捉弄了她。她先是失去了所有的财产，接着又被告知需要把一条腿锯掉。

原来，萨莱坐船去法国，在海上突然遇到了暴风雨。她摔倒在了甲板上，摔伤了自己的腿。由于船上的医疗设备太简陋，所以延误了伤口的治疗，结果导致萨莱患上了静脉炎和腿痉挛。当被送往医院的时候，萨莱已经因为忍受不了剧烈的疼痛而昏过去好几次了。医生检查完受伤的腿以后，马上诊断出必须要锯掉。说实话，这位医生有些胆小，因为他知道萨莱是一位脾气暴躁的女士。可让人没有想到的是，萨莱却异常平静地说：“哦，这是上帝的安排，这就是我的命运。我不会去抵抗，更不会懊恼。既然医生认为非这样不可，那我也只好听天由命了。”

当萨莱被送往手术室的时候，她的孩子们都在一旁伤心地哭着。萨莱却笑着对他们说：

“好了，我的孩子们！别这样好吗？你们要知道，这样做会给医生和护士产生很大压力的。为什么要为这件事伤心呢？我从来不想去反抗什么，我很快就会没事的。”

事实上，萨莱真的做到了。手术进行得很顺利，萨莱恢复得很好。后来，她居然还开始了环游世界的演出，而且收到了很好的效果。

当我讲完这个故事的时候，那位刚才还满脸忧虑的女士突然间恍然大悟，说道：“你说得太对了，卡耐基先生，为什么我以前就没有想到呢？事实上，前两天我还在《读者文摘》上看到这样一句话：我们完全可以节省下一些精力去创造一个美好的生活，前提是不去反抗那些不可避免的事情。天啊，我真的太傻了！从现在起，我知道该怎么做了。”

这位女士真的很聪明，因为她马上就明白自己该如何面对那些不可改变的事实了。最好的办法并不是不停地抗争，而是选择“低头”适应。我有一个很形象的例子讲给各位女士。相信女士们一定都想知道为什么汽车的轮胎可以在公路上持续地跑很长时间。事实上，起初设计人员在设计轮胎时，总是想把它设计为可以抵抗路面一切的阻碍。可是结果显示，那些轮胎一个个都被颠簸得支离破碎。后来，设计人员改变了设计思路，他们设计出一种能够承受路面所带来的一切压力的轮胎，这种轮胎一直使用到现在。

女士们，实际上我们每个人就像一辆车，而我们的思想就是四个车轮。人生之路要比那些笔直、平坦的高速公路颠簸得多，所要遇到的阻碍也得多得多。如果我们为自己安上“强硬”的轮胎，那么我们的路途恐怕就不会快乐顺畅了。相反，如果我们吸收了这些挫折呢？答案非常简单，一切的困难和矛盾都会消失，我们也不会被忧虑所困扰。

当然，在这里我必须澄清一点。我建议女士们适应不可避免的事实，建议女士不去反抗所遇到的灾难，这并不代表我是一个宿命论者，也并不表示我希望女士们在碰到任何挫折的时候都选择退缩和放弃。事实上，我更希望看到坚强的女士，希望女士们能够勇敢地面对一切。不管在什么情况下，只要还有哪怕是一丝希望，我们都要努力奋斗。

可是，当那些人力所不能改变的事情发生时，比如亲人离我们而去、自然灾害所造成的损伤等，我们应该选择适应。这些事情是不可能避免的，更是不可能改变的。也就是说，不管我们再怎么努力，都不能使事情本身出现任何转机，因此我们应该毫不犹豫地选择适应。

最后，我再为我的观点找一个经典的论据。早在耶稣出生前399年，就有一句非常经典的话在欧洲流传：“对那些必然发生的事，应该轻松快乐地接受它们。”

不为打翻的牛奶哭泣

我的一位好友拉伦·萨德斯曾经对我说，他这一生最感谢的就是他高中时期的老师保罗·布拉德沃尔，因为他曾经在一次生理卫生课上给他上了一堂最有价值的人生课。

那时的萨德斯还是一个高中生，同许多年轻人一样，他有着数不清的烦恼。他经常会为自己犯下的种种过错感到苦恼和后悔；每次考完试之后，他经常会整夜地责怪自己不该答错那几道题；他经常会坐在椅子上发呆，因为他害怕自己会不及格；他还总是幻想着自己有一天能够回到过去，因为他想弥补自己在过去所犯下的所有错误。总之，那时候的萨德斯是一个忧郁的男孩。

一天早上，布拉德沃尔带领所有的学生来到了实验室。只见他把一瓶牛奶放在了桌子上后，示意所有的学生都坐下来。当时很安静，所有的学生都等待老师给他们做一个很有趣的实验。不过，这些孩子心里也充满了疑惑，因为他们看不出来这瓶牛奶和这堂生理卫生实验课有什么关系。突然，布拉德沃尔先生站了起来，一掌就将牛奶推到水槽中，然后大声地说：“永远记住，不要为打翻的牛奶哭泣！”

接着，老师把所有的孩子都叫到了水槽边，望着那瓶已经打碎的牛奶说：“你们都看到了吧，这是我要给你们上的最重要的一堂课，希望你们永远记住它！很显然，这瓶牛奶已经不存在了，因为你们亲眼看见它已经破碎。现在，不管你们多么懊悔、多么烦恼，也不管你们怎样抱怨，有一个事实永远不可能改变——这瓶牛奶已经无法挽回了。其实，如果在这之前