

淡定:做内心强大的自己

作者：卡耐基

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：491256034
小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号id：d716-716 为了方便书友朋友找书和
看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

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

目录Contents

[前言Preface](#)

[第一章 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](#)

[满足现状是最具理性的处世智慧](#)

[对待人生始终秉持台上台下的那份从容](#)

[过剩的资财是无意义的](#)

[享受现实，远离虚荣](#)

[看淡财富，并不会降低幸福指数](#)

[别为了满足虚荣心而苦了自己的生活](#)

[用低调对待名利](#)

[别为名利而迷失生活目标](#)

[第二章 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](#)

[烦恼都是自找的](#)

[要培养一种成熟稳重的心态](#)

[保持谦逊是赢得别人尊敬的重要原因](#)

[平平淡淡才是生活的佳境](#)

[放低身价，把自己当成普通人](#)

[理性地认识自己](#)

[第三章 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](#)

[要体味快乐就要清扫心灵的阴霾](#)

[即使是尖锐的批评，也不要念念不忘](#)

[不能让自己身上永远背着仇恨袋](#)

[宽容忍让是一种博大的处世胸襟](#)

[为仇人祈祷](#)

第四章 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
用现实的眼光看生活
相信天生我材必有用
正面思维，就不会误入歧途
培养达观的生活态度
对生活的期望永远不要太高
端正心态静享生活的宁静
平和心态，生活始终是美好的
安静点，每个老板都是明白人
用积极的态度面对生活

第五章 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
原谅别人就是解脱自己
厄运只是暂时的
没有哪一艘船能保证永远不受伤
记住该记住的，忘记该忘记的
消除忧虑的灵丹妙药
从宽容中显示出伟大的情操
坚信人生没有走不过去的路
要让心情保持永远的畅快

第六章 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
心无旁骛地去做自己的事
让自己内在的潜能动起来
比别人更卖力地工作
要有不服输的斗志
不惧怕任何挫折，活出强者气势

保持个性，坚持做自己

增强不屈不挠的信念

相信自己，即使没有人相信你

一切靠能力说话

永远保持一颗进取心

别让别人的评价左右自己

第七章 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”

发生了天大的事也要镇定自若

随意体现的是对生活的真正认知

不要为打翻牛奶而影响好心情

为小事而生气的人多数做不成大事

凡是成功者，身上都没有多余的包袱

眼下的事很重要，未来的事也同样重要

尽管生活很窘，但也要笑着生活

不做一些无谓的忙碌

不要在小事上浪费我们太多的时光

第八章 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

使一个人拥有强大力量源泉的是他的内心

主宰自己的意志

不断地重整自己奋进的旗鼓

心态比事实更重要

人生中的有些无奈并不能影响人生的精彩

相信自己不是无用之人

切记，不要让自以为是的人来左右自己

没有自信就只有永远的平凡

你要成功没有人能阻挡住你

拥有自信并善于付诸行动

第九章 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

谦逊是所有圣贤者的共同品性

自制是一种美德

面对荣辱平心静气

无论贫富都能正确地对待得失

不与流言挂上任何的联系

做一个善于欣赏生活的人

谦逊为人更受人尊重

淡雅是大成者的一种潜质

发自内心的微笑

第十章 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

享受生活的乐趣

正确对待生活中的得与失

心归宁静，痛苦释然

潇洒的人生应该是进也安然退也淡定

无所谓的事情即用无所谓的方法去解决

用微笑迎接明天的开始

淡定的人在任何地方看到的都是生活的亮点

附录：卡耐基生平及著作简介

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。我们出版此书的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.

第一章 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还是少都与自己无关，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，商界的朋友都伸大拇指。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！”

在一些人眼里，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，在一些人眼里，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。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《淡定_做内心强大的自己》卡耐基 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1344.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

