

卡耐基

写给女人的10堂 幸福必修课

马银文 汪建民◎主编

一部能够改变女人一生的励志书！一部在女人思想深处引发“革命”的励志书！一部女性的生活教科书！

卡耐基人生感悟书库

KANAIJI
XIEGEI NVREN DE 10TANG
XINGFU BIXIUKE

修炼魅力女人的永恒经典，成就幸福人生的智慧源泉

 海潮出版社
Haichao Press

卡耐基

写给女人的10堂幸福必修课

马银文 汪建民◎主编



 海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的 10 堂幸福必修课 / 马银文, 汪建民
主编. -- 北京: 海潮出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5157-0842-3

I. ①卡… II. ①马… ②汪… III. ①女性—幸福—
通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 219335 号

书 名: 卡耐基写给女人的 10 堂幸福必修课

作 者: 马银文 汪建民

责任编辑: 王惠平

封面设计: 朝聖设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 230 千字

版 次: 2015 年 12 月第 1 版

印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0842-3

定 价: 32.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言

P R E F A C E

在这个世界上，没有哪个女人不希望得到幸福，但有时候却不明白什么是幸福，即便明白也不知道怎么样才能获得幸福。每个人对幸福的理解及对幸福的追求都是不同的。人生所追求的是幸福。幸福大多是主观的，它原本就深植于人们心中，在生存需求的满足中，因而，幸福无所不在。

那么，什么样的女人最幸福呢？

有人说温柔的女人最幸福，还有人说聪明的女人最幸福；有人说优雅的女人最幸福，还有人说智慧的女人最幸福；有人说拥有爱情的女人最幸福，还有人说婚姻美满的女人最幸福……这些答案都道出了幸福的一些基本要素。

但女人心中所认为的幸福是什么呢？有的女人认为拥有一座别墅豪宅、一辆超级跑车、一生花不完的钱财，或者拥有成功，拥有事业，这样才算拥有了幸福的一生。也有少数女人认为，只要能快快乐乐地活着就是莫大的幸福。

这两种对幸福的看法，到底哪种观点才是正确的呢？不知道大家有没有听过这样一个故事：

一位富翁在码头上见到一位渔夫，于是过去和渔夫打招呼，并说：

“捕这些鱼肯定要花费很长时间吧？”

渔夫答：“才一小会的工夫。”

商人惊讶地望着渔夫，又说：“那你为什么不再多捕点鱼呢？”

渔夫不以为然地说：“这些鱼已经够我们一家人吃一天了。”

商人又问：“现在才刚刚中午，那么你在一天剩下的时间里都干什么呢？”

渔夫答：“很简单呀，我每天睡到自然醒，然后出海捕鱼，回去后妻子做饭，我就和孩子们玩，吃完午饭，睡个午觉，傍晚去村子里转悠转悠，和邻居喝点小酒，玩一会儿音乐，聊会儿天。日子简单却充实。”

商人听完笑着说：“你可以把这么多时间拿来挣钱呀。你每天只要多花点时间去捕更多的鱼，然后买大船，这样慢慢地你就可以拥有一个渔船队了，那样就可以成为像我一样的富翁。”

渔夫说：“然后呢？”

“然后，你就可以在家享清福了。”

“然后呢？”

“然后，你就可以退休，搬回到海边的小渔村，每天睡到自然醒，出海随便抓鱼玩，尝个鲜，你跟妻子睡午觉，下午去村子里晃悠着喝点小酒，唱唱歌。”

渔夫疑惑地说：“我现在不就是这样吗？”

渔夫虽然没有那位商人拥有的多，但并不比商人得到的快乐少。因为在渔夫的眼里，享受每天简单的生活就是最大的快乐和幸福。

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的人生导师之一，是成人教育家以及人际关系大师，被誉为“成人教育之父”。他在实践基础上撰写而成的著作，是人类历史上最畅销的成功经典，也许在他那里可以找到正确的答案。

卡耐基经过与许多女性进行交谈，对女性心理学做了大量研究，他

对女性如何获得幸福有着精辟的见解。他指出：只有当自己觉得心里舒坦，精神充实时，才会感觉到幸福；只有打造一个简单快乐的心境，过有意义的人生，才能提高生活的幸福度；只有拥有勇气、自信以及自尊，充分发挥自己的优点以及潜能，才能获取保持快乐的秘诀；只有聪明地处理好爱情、婚姻、友情、事业中的种种问题，每一个女人才减轻自己的压力和烦恼，找到属于自己的幸福人生。

本书根据卡耐基给女人提出的获得幸福和成功的建议，分别从女人的魅力、成熟的心态、甜蜜的爱情、美好的婚姻、正确的处世、成功的事业等方面，共分十个章节来教会女人如何认识自我、经营爱情和婚姻、处理事业和人际关系、汲取幸福快乐等，诸多获得幸福的秘诀。每个章节中都列举了贴近生活的鲜活事例，并提出精辟而独到的见解，对于女性如何成为成功又幸福的完美女人有极大的帮助。不仅是一本女人生命中不可或缺的幸福读物，还是馈赠亲人朋友的优秀书籍，可以说是对女人人生指导和精神启迪的“良师益友”。

相信这本书能给你们带来快乐，让你们成为令人羡慕的幸福女人。



目 录

C O N T E N T S

第一章 魅力四射的女人像朵花

但凡是女人十有八九都想自己能够美丽、优雅、有格调，这是无可厚非的事实。但如何让自己变得有魅力呢？这就需要认真去揣摩了。别急，卡耐基先生告诉了我们方法。比如面带微笑、学会着装、展露气质等诸多的彰显自己魅力的方法，女士们将受益匪浅。

美丽可以让你成为玫瑰 / 3

一丝微笑值千金 / 7

漂亮的着装让你更迷人 / 11

懂点性感修炼术 / 15

好性格展现你的品味 / 18

有内涵的女人倾倒众人 / 21

优雅的气质使心灵入迷 / 24

情趣是女人的灵魂 / 28

浓情女人味曼谷飘香 / 31

第二章 成熟的女人让人回味无穷

卡耐基先生说：“人若是心灵成熟，或心智继续成长，就能与

人讨论任何事情而不致引人生厌。”人们都喜欢漂亮的女人，因为漂亮的女人让人悦目；人们还喜欢成熟的女人，因为成熟的女人让人回味无穷。如何做成熟的女人呢？卡耐基先生给大家一些很好的建议，做到这些可以让你们成为散发成熟气质的魅力女人。

天然本色让女人更成熟 / 39

喜欢自己的人才幸福 / 41

把选择权给自己 / 44

年轻心态，成熟心灵 / 47

做有魅力的自信女人 / 51

没有什么不能承担的 / 54

有时放弃是一种脱俗的境界 / 57

宽容是成熟的标志 / 59

第三章 快乐的女人更幸福

女人可以不美丽，可以不聪明，但不可以没有快乐。快乐有一种无形的力量，它可以让女人变得阳光、从容、出色、潇洒、美丽动人，拥有了快乐，也就拥有了幸福。聪明的女人善于从生活中寻找快乐，因为快乐是幸福的源泉。

做一个内心快乐的女人 / 65

用平和心态去寻找快乐 / 67

快乐的“发源地” / 70

多想想你最快乐的事 / 75

懂得知足常乐 / 77

帮助别人让自己光彩四射 / 81

幽默的女人最快乐 / 84

放弃报复他人之心 / 86

第四章 告别烦恼忧虑，珍惜每一天

人间世事变化无常，女人的心情总是由于各种不好的事情而变得烦恼、焦虑。这时候，聪明的女人会以理性的力量调节自己的心情，解决心灵上的各种苦闷，告别那些烦恼和忧虑，坦然面对人生。但在这个世界上又有多少女人能做“聪明女人”呢？如果你们也想让自己快乐起来，那就来听听卡耐基大师给你们的建议吧！

让芝麻琐事随风去吧 / 93

摆脱烦闷情绪 / 96

你们其实并不孤独 / 99

忧虑是健康的杀手 / 102

要保持积极的心态 / 106

让抱怨远离你 / 110

学会控制愤怒情绪 / 113

不可挽回的事只能接受 / 117

第五章 静心享受，幸福每一天

享受是人生的一种特殊体验。聪明智慧的女人懂得享受自己的生活，在快乐的人生中体会幸福的真谛。但是在这越来越喧嚣的世界里，很多女人逐渐背离了享受的本质，变得提得起却放不下，变得爱慕虚荣，变得空虚无聊。本章卡耐基先生给女士们一些很好的建议，让我们学会如何享受生活。

心情放松才能享受生活 / 123

女人要为自己而活 / 126

快乐的女人活在当下 / 128

新鲜的养料 / 131

学会享受每一天 / 134

赶走失眠忧虑 / 137

多和孩子在一起 / 141

简单的生活最幸福 / 143

第六章 甜蜜的爱情滋润你的心房

爱情是伴随人一生的一种情感，每一个女人都憧憬着能有一段美好而甜蜜的爱情。但在爱情的道路上，要想获得甜美的爱情并不是一件易事，在爱的道路中总是充满了这样或那样的疑惑，比如如何与自己爱的人美好相处？如何让爱情永久？如何让爱情更甜蜜……就让卡耐基先生带我们一同去解决这些问题吧。

有真爱才有幸福 / 149

做一个知心爱人 / 151

爱情面前人人平等 / 154

给爱一颗宽容的心 / 158

信任是爱情恒久的纽带 / 160

爱需要彼此的付出 / 162

让争吵适可而止 / 165

爱情恒远的秘方 / 169

第七章 让幸福的婚姻美满如初

人的一生中都要经历爱情与婚姻这段最美好的情感经历，只要我们认真领会，就会感受到婚姻的幸福。不过，如何让甜美的婚姻能有更高的幸福指数呢？这就需要看女士们如何与丈夫相处，如何抓住丈夫的心了。婚姻是靠经营的，只要经营得

当，你们的婚姻将会变得更加美好。

爱情是婚姻的基础 / 175

懂得赞美和欣赏他 / 178

让争吵“到此为止” / 181

做一个勤劳的贤内助 / 184

不要做“唠叨婆” / 187

为共同的目标而奋斗 / 190

给丈夫留面子 / 193

正确看待“性”福 / 196

第八章 别让金钱成为你人生的枷锁

会理财的女人，就算挣钱并不多，也能活得很滋润，通常她的一生也会是衣食无忧；相反，不会理财的女人，即便挣钱再多，在遇到困难和危机的时候，就会陷入不知所措之中。因此，女人一定要学会理财，本章卡耐基先生提出了一些关于理财的建议，让大家轻松学会理财，享受幸福生活。

女人必须嫁给有钱人吗 / 201

金钱并不是万能的 / 203

贪念是很可怕的东西 / 206

要为自己留些救命钱 / 209

做个家庭理财“高手” / 212

拒绝奢侈浪费 / 215

储蓄对女人很有用 / 218

第九章 懂处世，善交际的女人更有魅力

卡耐基言：人类最重要的特质，不是执行的能力，不是伟

大的心智，不是仁慈，不是勇气，也不是幽默感，虽然这些都极为重要。但最重要的是交朋友的能力。对于女人来说，做一个懂处世、善交际的女人才能交到更多的朋友，才能获得更多的成功机会。

说句赞赏的话没什么 / 223

关心别人就是关心自己 / 226

耐心地把别人的话听完 / 228

让对方多表现自己 / 231

多替别人想一想 / 234

不要当面指责别人 / 236

当情绪冲突来临时 / 238

得体应对别人的嘲讽 / 240

第十章 享受追求成功的过程

现代女性除了要有幸福的婚姻、美满的家庭，还应该追求事业上的成功，这样才能做一个真正幸福的女人。事业是爱情的基石，那么，怎样才能获得成功呢？卡耐基先生给各位女士提出了一些建议，希望能帮助你们走向成功。

一定要谨慎做决定 / 245

热忱是成功的动力 / 247

没有哪个人不摔跤 / 251

在机遇来临时推销自己 / 253

女人要学会持之以恒 / 255

别忘了给自己“充电” / 257

细节尤为重要 / 260

要养成好的习惯 / 263



第一章

魅力四射的女人像朵花

但凡是女人十有八九都想自己能够美丽、优雅、有格调，这无可厚非。但如何让自己变得有魅力呢？这就需要我们认真去揣摩了。别急，卡耐基先生告诉了我们方法。比如面带微笑、学会着装、展露气质等诸多的彰显自己魅力的方法，女士们将受益匪浅。



美丽可以让你成为玫瑰

卡耐基先生言：你在这个世界上每天都是一个崭新的自我，为此而高兴吧，善用你的天赋，打造这个世界上独一无二的你。的确，每一个女人都是上帝赐给大地的最美丽的事物，而追求美丽也向来是女人的天性，因此，各位女士们，给自己一个变美丽的机会吧，美丽将会让你们成为玫瑰。

追求美丽和热爱美丽是人类的一种本能，自人类呱呱坠地就开始用不同的方式创造和诠释美丽。女人一定要把握好这项专利，每天变一个发型、换一套装束，不把自己打扮得花枝招展，绝不出门。是啊，懂得去追求，懂得去享受，争取每天都做崭新的自己，给自己一份意外的美丽是多么重要啊。

有些男人觉得女人这种做法不能理解，但对于女人来说这是非常重要的。女人下的这些功夫，起码从形象上能给人一种新鲜感，让人眼前一亮。别以为这只是小小的外表的光鲜亮丽，它的作用可是很大呢。外表的光鲜亮丽，首先能让女人的心里顿时感到满足，并充满自信，从而信心满满、意气风发地开始自己崭新的一天。其次，女人的打扮会让自己更加美丽，让自己魅力十足，吸引更多人的眼球，难道不是吗？

卡洛琳女士说得一点没错，她所表达的意思就是哪怕你有美丽的外在，如果内心是空白的，甚至是猥琐恶毒的，那么，就空有一副皮囊了；相反，你没有美丽的外表，可以用你的能力把自己武装起来，甚至改变成另外一个美丽的自己。你可以用聪明的头脑，善良的内心，良好的修



养，优雅的举止，甚至灿烂的微笑赢得别人的尊重和认可。“内外兼修”才是女人最大的美丽和魅力，而这样的女人内心一定是充实的、幸福的。

高雯经常挂在嘴边的话就是：“世上只有懒女人，没有丑女人，三分长相，七分打扮。”

作为注重事业的职业女性，高雯认为服装是塑造自己良好的外在形象的重要部分，服装也是女人的第二皮肤，从一定程度上可以弥补自己的缺陷。

这个女人对于服装的穿着颇有一番有讲究，她说在不同的场合，要选择不同的服装，显现自己不同的风格。如着职业套装，显出自己的简练、干净；穿休闲装，追求的是舒适、方便、自然，给人以无拘无束的感觉；着晚装时，则给人端庄典雅的形象。

也许是受中国文化的熏陶，高雯从小就对红色“情有独钟”，因此她一直都比较喜欢红黑搭配的服饰，就连她给自己的公司取名，也离不开“红色”。高雯说，红色象征着欢庆、热烈、升腾。至于黑色，她认为这种颜色能够给人一种沉着、稳重的感觉，正因为如此，她的着装大多以红黑为主调，兼顾其他，如粉红、浅黄等。但随着年龄的变化却慢慢爱上了粉色系，却偏好亮色的衣服，以使自己显现出比较年轻、比较阳光和充满活力的一面。

高雯说自己不追求名牌，会选择适合自己的、质地好的衣服，关键是手工要好，款式简洁。服装要讲究整体搭配，可以点缀不同的配饰，如首饰、手表、帽子等都是很好的小饰物，寻求一种与衣服融为一体的感觉。

根据服装的不同，高雯会经常变化发型，穿休闲装的时候，发型就比较随意，显得动感、活力一些；穿职业套装的话，会梳大波浪的发型，显得成熟、优雅；穿旗袍的话，就把头发盘起来，显得古朴、典雅。

高雯说，打扮漂亮就要不嫌麻烦。虽然平时在打扮上花点时间，花

点心思，但是打扮得漂亮，可以增强自己的自信心，也能给别人留下好印象。

高雯觉得气质并不是天生就有的。她说，女人是因可爱而美丽，而不是因美丽而可爱，女人的可爱在于内心的智慧，内在修养永远比外在美永恒。高雯在注重打扮自己的同时，还苦练内功，不断学习，提升自己的文化内涵。她期望不断地用新的知识提升自己的心智，使自己成为一个会打扮的女人。

闲暇时，她会阅读大量的报纸杂志，读书方面她注意做到精通专业，熟悉各行。除了坚持阅读一些财经类的书籍外，同时也涉足文学、社科、天文地理等各类书籍，正所谓博览群书，厚积薄发。业余的阅卷无数，才能使得高雯能做到在业务上应对自如。

当然，高雯还要“打扮”一下自己的精神状态，让自己充满朝气。

高雯可以说是位运动健将，对于各类体育运动几乎都能来几下。每个星期她都会约一些朋友去爬山，以缓解一下紧张的生活节奏。她说，平时繁重的工作，让自己精神压力比较大，去爬山，亲近大自然，登高望远，不仅能怡神养性，更能让身体得到锻炼。

每年假期，高雯都会安排时间出去旅游。算起来，国外、国内也跑了很多地方，但高雯说，给她印象最深的还是游览名山大川，因为城市的样子大多数是相似的，倒是自然的山川风光更让人觉得心旷神怡。她说：“最难忘华山的险，泰山的峻。登上山峰，一览众山小，有一种成就感，仿佛征服了这座山，让自己暂时忘却烦恼，全身心投入自然，就像欣赏大自然的一件作品，赏心悦目。”

由于爱打扮的习惯，高雯每次出差到一个陌生的城市，就会特别留意这个城市的外貌风格和特色。

谈起向往的生活，她说希望老的时候，能有一个小农场，闲时种种菜，在空气清新的田野里散散步。家人和睦、健健康康是她最大的快乐。