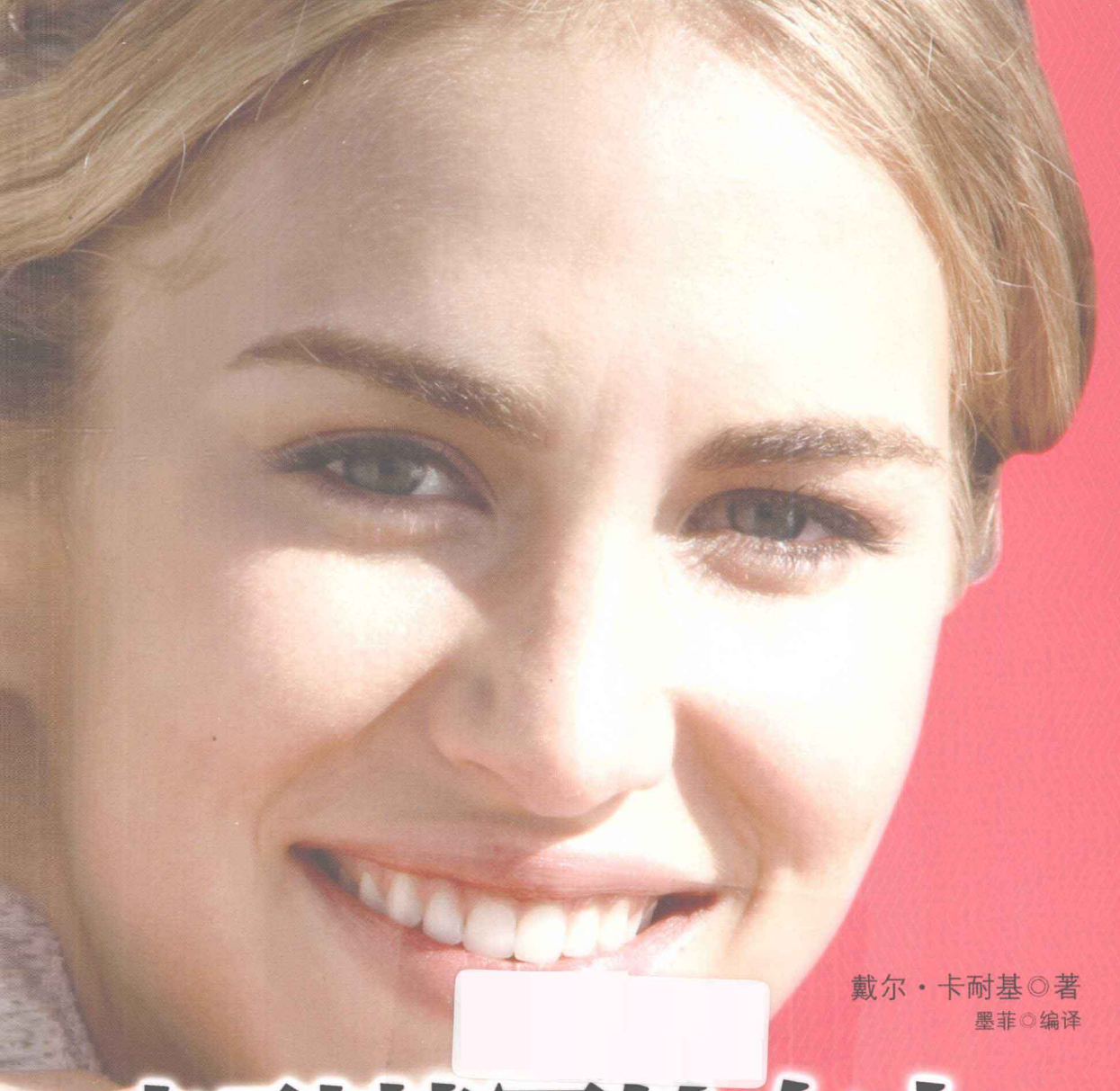




戴尔·卡耐基◎著
墨菲◎编译

卡耐基写给女人^的 100堂幸福课

教女人提升个人魅力、活得快乐的秘密所在

中国华侨出版社

让女性拥有自己钟情的男人，成就辉煌的事业，获得幸福的婚姻，创造崭新的人生



戴尔·卡耐基◎著

墨菲◎编译

卡耐基女人^的 100堂幸福课

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人的 100 堂幸福课/卡耐基 (Carnegie, D.) 著;
墨菲编译. —北京: 中国华侨出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5113-3204-2

I. ①卡… II. ①卡… ②墨… 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 (2013) 第 003809 号

● 卡耐基写给女人的 100 堂幸福课

著 者 / 卡耐基 (Carnegie, D.)

编 译 / 墨 菲

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 李向荣

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 19 字数 / 272 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3204-2

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

PREFACE

什么样的女人最幸福？

仁者见仁，智者见智。

可谓一千个人眼中有一千个哈姆雷特。一千个人眼中，有一千个绝然不同的幸福观。

每个人对幸福的理解是不同的，每个人对幸福的追求是不同的。但幸福归根结底是人们内心实实在在的感受和体会，正如卡耐基先生所言：“快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想和内心。”

每个女人都希望自己成为一个有修养、有气质、有魅力的女人，每个女人都渴望成就自己成功的事业和伟大的梦想，每个女人都期望能够拥有美满的家庭和幸福的生活。然而并非事事如所愿。现代社会，虽然女性的地位在不断提高，拥有了自己的人身独立和自由。但是在激烈的社会竞争中，女性面临着各种各样的压力。现实生活中，女性扮演着多种不同的角色，奔波于不同的场合之中。她们既要在家庭中做好一个妻子和母亲的本分，承担照顾家庭的重任，又要去追求自己的事业，面临工作的挑战，奔波于家庭和事业两者之间，不能取得平衡。有的女人有了事业而丢了家庭，或为了家庭而失去了自己的工作。有事业的女人给予不了家庭温暖，有家庭的女人又没有自己独立的经济来源，依赖男人生活让她们总是觉得

“低人一等”。面对种种问题，女人脆弱的心灵经常觉得迷茫和疲惫，觉得幸福和快乐越来越遥远……

本书根据卡耐基长期对女性生理和心理特性、生活和人生喜怒哀乐的深刻研究和分析，总结出他给女人提出的获得幸福和成功的诸多建议，整理成文。此书总共分为四大篇：做个有魅力的女人，做个成熟的女人，做个成功的女人，做个幸福的女人，每篇又分为四个章节，总共构成100堂小课。每堂课都蕴含智慧和哲理，每堂课都充满精彩和趣味，每堂课中都提出一个精辟的要点、见解或者列举了大量的普通、贴近生活的鲜活实例，教女人学会如何认识自我、完善自我人格、提升自我魅力；如何用聪慧、敏捷的头脑和睿智、平和、笃定的心态面对生活，面对人生；如何获取为人处世的基本技巧、学会经营自己的爱情和婚姻生活，学会处理事业和家庭的平衡关系、学会放飞自由的心灵，汲取快乐的秘诀。从而让自己成为一个成熟有魅力、成功又幸福的现代完美女人。

此书是女人生命中不可或缺的“幸福宝典”，是友人馈赠和夫妻捧读的“心灵圣经”，是对女人人生指导和精神启迪的“良师益友”。希望每一位女性用心学习、用心体会、用心实践。倘若如此，幸福还远吗？

目录

CONTENTS

第一篇

做个有魅力的女人

魅力是女人的力量，正如力量是男人的魅力。

——席勒

笑的魅力、声音的魅力、眼神的魅力、身体的魄力、性格的魅力、人格的魅力……女人的魅力可以无所不在，无处不有。魅力是一种能量，是一个女人由内而外所散发出来的气息，是由心灵内部自然流露出来的气质；魅力是一种力量，不由自主地吸引他人靠近。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，那学识、风度、气质、修养、品位、心态则是魅力之本；女人终有一天将会老去，然而女人的魅力永远不会老去。在时间的流淌中，在社会的大舞台上，经得起风吹雨打，经得起千锤百炼，身上的魅力之花永远盛开。

不是每个女人都有美丽的外表，但每个女人都有属于自己的独特魅力，只是需要演绎出来，才能做一个有魅力的女人，有魅力的女人是幸福的女人。

第一章 魅力从美丽开始	3
第1课 追求美丽——女人一生的功课	4
第2课 健康是女人的幸福密码	6



第3课	有气场的女人才会有磁场	9
第4课	爱笑的女人最美	11
第5课	女人因为可爱才美丽	14
第二章	魅力从修养中提升	17
第6课	做一个口吐莲花的女人	18
第7课	“会说话”的女人才讨人喜欢	20
第8课	举手投足间尽显优雅	23
第9课	好性格的女人好命一辈子	26
第10课	学会控制情绪，调节自我	29
第11课	怀有一颗向善的心	32
第12课	读书不仅提升修养，更滋养心灵	34
第三章	魅力从气质中完美	37
第13课	自信是一朵“魅力之花”	38
第14课	懂得知足的女人最幸福	40
第15课	温柔的女人永远不缺人爱	43
第16课	个性的女人，具有独特的魅力	46
第17课	女人味给你的魅力保鲜	49
第18课	快乐的女人幸福无限	52
第19课	高雅的兴趣，非凡的魅力	55
第四章	魅力从品位中升华	59
第20课	有情趣的女人是一棵开花的树	60
第21课	远离忧虑，拥抱健康快乐	62

第 22 课 懂得战胜孤独, 品味孤独	65
第 23 课 自我欣赏是最高的品位	68
第 24 课 欣赏别人并赞美别人	70
第 25 课 放松自己, 享受生活	73

第二篇

做个成熟的女人

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。

——戴尔·卡耐基

成熟, 是一个人必须要经历的过程, 成熟不仅是外表上的变化, 更是内心的一种沉淀, 一种升华, 成熟是绚烂之后的平静, 是盛开之后的内敛。有人说“漂亮的女人悦目, 成熟的女人悦心”, 漂亮的女人让人眼前一亮, 成熟的女人让人回味无穷, 成熟的女人从容淡定、心态平和, 成熟的女人思维开阔、睿智敏锐, 成熟的女人乐观自信、坦然大度; 成熟的女人有着高贵大方的气质, 有着温婉迷人的气息, 成熟的女人如同美酒佳酿, 愈久愈香。

成熟的女人经历了风雨的洗礼, 在人生大舞台上更加游刃有余。她们有着自己的主见和判断, 有着自己的智慧和灵性, 有着自己的目标和梦想; 她们做最真的自己, 做最强大的自己, 做最好的自己; 她们的美, 美在心灵, 美在气度, 美在内涵。因此, 散发着成熟气质的女人最迷人。

第五章 做真实的自己	79
第 26 课 正确认识自我	80
第 27 课 爱不完美的自己	82



第 28 课	不去“乱”想，活在当下	85
第 29 课	一定要勇于改变自己	88
第 30 课	找到适合自己扮演的角色	90
 第六章 做聪慧的自己		
第 31 课	宽恕自己是在爱自己	94
第 32 课	有主见的女人才能抓住幸福	96
第 33 课	“糊涂”的女人才最聪明	99
第 34 课	给别人说话的机会，懂得聆听	102
第 35 课	做事三思而后行	104
第 36 课	果断，人生中的关键牌	107
第 37 课	放弃是为了更好地选择	110
第 38 课	懂得自尊自爱	113
第 39 课	勇于承认错误，敢于承担责任	116
 第七章 做强大的自己		
第 40 课	摒弃依赖性，增强适应能力	120
第 41 课	做个内心真正强大的女人	122
第 42 课	认清自我价值，唤醒生命潜能	125
第 43 课	成熟的心灵，年轻的心态	128
第 44 课	做自己喜欢的事，为自己活	130
第 45 课	幸福不是等来的	133
 第八章 做善良的自己		
第 46 课	不去抱怨	138

第 47 课	宽容别人就是善待自己	140
第 48 课	己所不欲，勿施于人	143
第 49 课	拥有一颗平和的心	145
第 50 课	懂得感恩，学会珍惜	148

第三篇

做个成功的女人

当机会呈现在眼前时，若能牢牢掌握，十之八九都可以获得成功而能克服偶发事件，并且替自己找寻机会的人，更可以百分之百地获得胜利。

——卡耐基

成功并不是女人可望而不可即的，每一个女人都可以做一个成功的女人。自从进入知识经济的时代，历史已经翻开了新的一页，女人是弱者的时代已经永远结束了。女人，只有走出厨房，走出情场，走入社会；只有抓住机会、锻炼意志、增长才干，才有可能拥有好的工作和事业。当然一个成功的女性并没有任何标准，不管是从事什么职业，只要在自己的本职上做出出色的成绩，女人就可以骄傲地对自己说：我成功了。

女人要想要让自己成功，就必须要学会读书，学会为自己“充电”，有自己的事业追求，有自己的梦想；必须要有良好的心理素质、情商素质、才学素质以及综合素质，这样成功之花才有可能绽放。

第九章	知识改变命运	153
第 51 课	良好的开端是成功的一半	154
第 52 课	女人“有才便是德”	156



第 53 课	知识乃智慧源泉	158
第 54 课	读好书，会读书	160
第 55 课	读书提升思想	163
第十章	事业改变生活	165
第 56 课	经济独立才是真正的独立	166
第 57 课	选择自己喜欢的职业	167
第 58 课	养成良好的工作习惯	169
第 59 课	处理好事业与生活的关系	172
第 60 课	乐于接受批评	174
第 61 课	事业上的“软本领”	176
第十一章	活到老，学到老	179
第 62 课	不要忘了自省	180
第 63 课	时常给自己“充电”	182
第 64 课	做生活的有心人	184
第 65 课	学会处理自己的人际关系	186
第 66 课	懒惰是慢性自杀	188
第十二章	梦想成就人生	191
第 67 课	站在长远角度计划未来	192
第 68 课	细节决定成败	194
第 69 课	敢于追求自己的梦想	196
第 70 课	失败乃成功之母	198
第 71 课	成功不是偶然的，贵在坚持	200

第四篇

做个幸福的女人

幸福并不取决于外界因素，而是取决于你的内心思想。

——卡耐基

什么的女人才是幸福的？一个女人怎样才算幸福？幸福是每个人向往和追求的，然而每个人眼中的幸福是不同的。但是幸福与别人无关，幸福只是你自己内心的真切感受。一个女人不必太美、不必太富、不必太强，只要有一份甜蜜的爱情，一份美满的婚姻，一份珍贵的友情，一颗自由的心，就是幸福的，因为只有这些才会带给女人真正的快乐和实实在在的满足。

一个幸福的女人是懂得知足，懂得包容，懂得努力，懂得创造，懂得享受，懂得自由的女人。一个幸福的女人有爱与被爱的能力，有让自己和家庭幸福的能力，有让自己心灵自由的能力。幸福不是遥不可及的梦幻，幸福源于心灵，源于爱，源于细微的生活中，聪慧的女人一定懂得去发现，去感受，让自己做一个幸福的女人。

第十三章 美美的爱情	205
第 72 课 吵架最伤感情	206
第 73 课 平等地去爱	208
第 74 课 建立恋爱中的舒适感	212
第 75 课 失恋并不可怕	214
第 76 课 唯有真爱才会长久	218
第 77 课 爱需要付出	220
 第十四章 幸福的婚姻	 223
第 78 课 嫁给潜力股	224



第 79 课	婚姻要有爱情的基础	226
第 80 课	婚姻中的自然关系最重要	229
第 81 课	营造和谐的家庭氛围	232
第 82 课	做丈夫的贤内助	234
第 83 课	学会理财，创造财富	237
第 84 课	控制好你手中的“风筝”	239
第 85 课	唠叨是致命的毒汁	242
第 86 课	保持婚姻的新鲜感	244
第 87 课	不要当“常胜将军”	246
第 88 课	丢掉你的“疑心病”	249
第 89 课	夫妻间要互相包容	251
第 90 课	给足男人“面子”	254
第十五章	可贵的友情	257
第 91 课	有自己的社交圈	258
第 92 课	有一种朋友叫闺蜜	261
第 93 课	用一颗真诚的心去交朋友	264
第 94 课	学会关心别人	266
第 95 课	让他人觉得自己重要	269
第十六章	自由的自我	273
第 96 课	简单生活的小幸福	274
第 97 课	你，只是你自己的	277
第 98 课	隔一段时间去旅行	280
第 99 课	眼泪是女人最好的“释放器”	283
第 100 课	心灵自由才是真正的幸福	286



第一篇

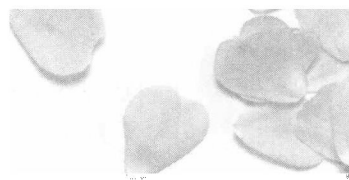
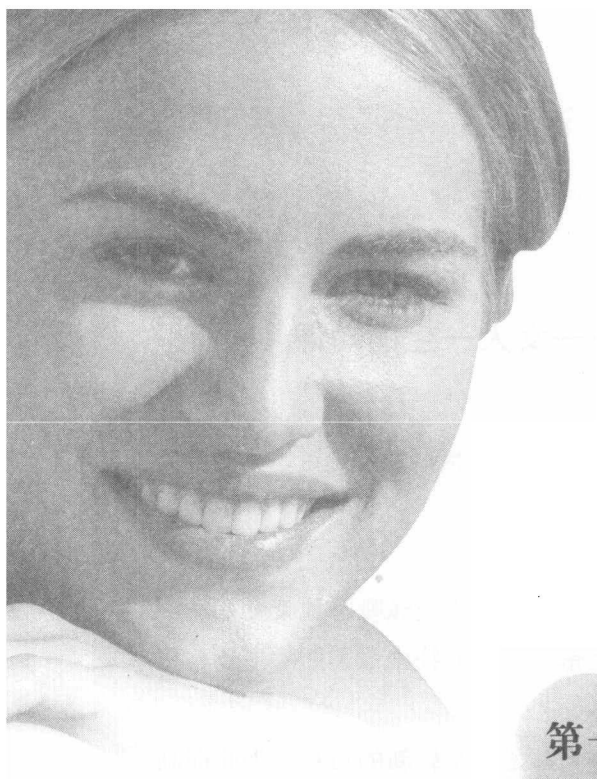
做个有魅力的女人

魅力是女人的力量，正如力量是男人的魅力。

——席勒

笑的魅力、声音的魅力、眼神的魅力、身体的魄力、性格的魅力、人格的魅力……女人的魅力可以无所不在，无处不有。魅力是一种能量，是一个女人由内而外所散发出来的气息，是由心灵内部自然流露出来的气质；魅力是一种力量，不由自主地吸引他人靠近。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，那学识、风度、气质、修养、品位、心态则是魅力之本；女人终有一天将会老去，然而女人的魅力永远不会老去。在时间的流淌中，在社会的大舞台上，经得起风吹雨打，经得起千锤百炼，身上的魅力之花永远盛开。

不是每个女人都有美丽的外表，但每个女人都有属于自己的独特魅力，只是需要演绎出来，才能做一个有魅力的女人，有魅力的女人是幸福的女人。



第一章 Chapter1

魅力从美丽开始

在很多时候，人们完全可以通过外在的形式美来展示自己的内在美。女人，如果想要让自己充满魅力，外在的表现形式是非常重要的。一个女人的魅力首先来源于女人的美丽，女人要懂得发现自己的美丽，挖掘自己的美丽，打造自己的美丽，演绎自己的美丽，由内而外散发出来。



第1课 追求美丽——女人一生的功课

爱美之心，人皆有之，追求美丽，是人的天性，追求美丽，更是女人一生的功课。

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，是上帝创造的万物中最美丽的事物，更花尽一生心思去追求美丽。

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，美丽是上帝赐给女人得天独厚的礼物，追求美丽是女人的天性，更是女人的天赋，所以女人一定要把握好这项专利，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。

有人说女人天生是变化多端的，这也体现在女人对美的追求上。今天换一个发型，明天换一套装束，不把自己打扮得美美的就不会出门。女人每天早上花费的时间和精力远远大于男人，有些男人无法理解。其实这是女人的独家秘笈，女人下的这些功夫，起码在表面上把自己武装起来，给人一种新鲜感，让人眼前一亮。而这外表的光鲜亮丽也会让女人的心里顿时满足起来，自信起来，从而信心满满、意气风发地开始自己崭新的一天。谁说不是呢？变化的女人才会美丽，变化的女人才会吸引眼球，变化的女人才会魅力十足。

追求外在美是每个女人的小心思。每个女人都渴望有着天使的脸蛋、魔鬼的身材，觉得这是美丽女人必备的条件，这是无可厚非的。很多时候，天生的美貌是一个女人独特的优势和资本，甚至是走向成功的捷径。但是不要沾沾自喜过了头，“花瓶”也有很多烦恼的，也会带来很多麻烦。