

{提升魅力女人的幸福指数}
{引爆优雅女人的灵性力量}

The positive energy
woman

做正能量的女人

(美)卡耐基 著 / 杨涓子 编译

一本最实用的女性正能量修炼手册

让 正 能 量 帮 助 你 心 想 事 成

当你内心充满正能量时，正能量会像滚雪球似的吸引一切正向、有利的事物向自己靠拢，从而让自己越来越充满力量，越来越趋向成功。

中国商业出版社



{提升魅力女人的幸福指数}
{引爆优雅女人的灵性力量}

做正能量 的女人

(美)卡耐基 著 / 杨涓子 编译

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做正能量的女人 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著 ;
杨涓子编译 . -- 北京 : 中国商业出版社 , 2013.4

ISBN 978-7-5044-8002-6

I. ①做… II. ①卡… ②杨… III. ①女性—成功心
理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 036743 号

责任编辑：张超美

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市凯鑫彩色印刷有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 200 千字
2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

前言

在我们的身边，总有这样一些女人，她们每天辗转于“柴米油盐”的生活琐事之间，奔波于繁杂无序的工作中，她们把一切精力都用在追逐外界的事物上，却忽略了内在心灵的修炼。随着岁月的流逝，她们的心灵布满了皱纹和阴影，越是追逐外在的物质生活，心灵的幸福却与之渐行渐远。她们对周围的种种事物都有着不满的情绪，似乎自己所拥有的一切都不符合她们的理想；她们的言语里充斥着埋怨和不满，似乎生活毫无希望；她们的四周，仿佛都环绕着阴影，就像潮湿阴暗的海藻，让与之接近的人感到压抑。这样的女人，总是给人负面的影响，因为她们心里充满了负能量。

而另外一些女人，却时时刻刻让人仿佛沐浴春风，她们是那样的活力四射、美丽剔透，如天使一样宽慰人心。尽管她们没有倾城的美貌和妩媚的身姿，但是她们积极的心态总是带给人无尽的享受。她们有着智慧的头脑、迷人的气质、得体的举止、高雅的品位和独到的见解。她们的美是由内而外慢慢渗透的，具有摄人心魂的魔力。她们自信而大方，底气十足，即使不动声色，也能够恰如其分地展现出美妙的情致。她们面对坎坷与不幸，不会低头，不会一蹶不振，而是用自身的能量去应对，去迎战！她们是拥有正能量女人，能够以积极的心态感染周围的人，她们如同冬日暖阳的化身，明媚而温和，仿佛可以驱走一切黑暗和寒冷。

拥有正能量的女人，懂得悦纳自己。她们常常阅读自己的内心，试着了解自己的特质。她们不惧面对自己负面的人格特质，立志于剔除骨子里的心高气傲，摒弃以自我为中心的狭窄视角。

拥有正能量的女人，她们是自己的心灵雕塑师，执一把雕刻刀，随时完善着自己的性格和修养。她们对待生活有着独到的领悟，无论是绚烂还是平

淡，都能够找到属于自己的舞台，演绎出独特的人生。

拥有正能量的女人，有着成熟的心智，能够自如地控制自己的情绪，有“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”的笃定性格。她们褪去了浮躁和激进，多的是风雅与娴静。这并不是因为她们的人生一帆风顺，而在于她们对待坎坷时拥有一种淡定自若的心态。

拥有正能量的女人，举手投足、一颦一笑间都蕴藏着女人的高贵典雅，圣洁温润。她们内外兼修，懂得如何使美丽绽放到极致。她们的外表得体，着装富有品位；骨子里自信而洒脱，内心细腻而宁静。她们重视外表的修饰与保养，更立志于内在的提炼与升华。

拥有正能量的女人，能够在恋爱中如鱼得水，恰到好处地营造氛围，奉献真情，从而使自己收获幸福。她们冷静而深情，她们自爱、自强、自立，懂得如何识人，懂得保护自己。她们坦诚地对待真爱，毫不畏惧，绝不退缩；她们能够征服自己所爱的男人的心，细心编织出美丽的爱情。

拥有正能量的女人，她们将生活的一切打理得井井有条，把家打造成温馨的港湾，让丈夫安心，让家人放心，让自己舒心。这样的女人，懂得付出爱，珍惜爱，用自己的正能量，让爱情永不褪色、熠熠生辉。

本书以生动贴切的语言，真实而典型的故事，以及实用而科学的理论，对如何成为拥有正能量的女人加以阐述。在平实中暗藏着深意，在质朴中蕴含着哲理，娓娓道来，能够在不经意间触动读者的心，使读者领悟到幸福的真谛。希望本书能够真正地成为各位女性朋友的良师益友，能够真诚地为女性的幸福人生增添一份微薄之力。

做一个拥有正能量的女人，让我们的一生都活在灿烂的阳光下吧！

目 录

• Chapter I •

第一章 悦纳自己，唤醒心中沉睡的正能量

接纳自我，别自己给自己制造负能量……003

回归自我，找回正能量的自己……006

完善自我，给心灵更多的正能量……010

超越自我，让理想激发心中的正能量……014

不断地眺望前方，成就最成功的自己……017

坚持自我，保持自己的个性……020

正视自己的阴影，悦纳自己的不完美……023

学会自爱，自爱是一切美好的源泉……027

• Chapter II •

第二章 正向思维，将负能量转化为正能量

勇于承担责任是转化负能量的第一步……033

活在当下，脚踏实地地做好今天的事……037

保持乐观，激发内心无限的潜能……041

把握停损点，别把负能量扩大化……045

坚持正能量，你就会快乐起来……047

拥有正能量，你就可以反败为胜……051

体验小成功，培养大自信……055

敢想敢作，勇敢践行自己的想法……057

.....• Chapter III •.....

第三章 改善心智，提升正能量的运行效率

重新诠释自我，换个活法从换个说法开始.....063

懂得了宽恕，才算是个内心强大的女人.....065

了解人性，不要指望别人知恩图报.....069

学会感恩，就能吸引更多的正能量.....072

善待别人，让你的心灵变得更强大.....075

培养主见，不要随意妥协.....079

用信念增加你的正能量.....081

.....• Chapter IV •.....

第四章 掌控情绪，让你的正能量稳定运转

正视困难，也许困难就是幸运的开始.....087

接受现实，想方设法积极补救.....090

积极进取，用忙碌驱逐心中的负能量.....092

学会乐观，多数担忧都是多余的.....098

坦然接受命运的调侃，重寻幸福的人生.....101

不要总是为自己的失败找借口.....104

迎难而上，扫除心中的负能量.....107

• Chapter V •

第五章 永葆活力，找到正能量的动力源泉

避免身体上的疲倦就能保持内心的正能量……113

及时化解疲倦，别让你的心太累……115

学会放松自己，保养好自己的心灵……118

放宽心，别为鸡毛蒜皮的小事烦恼……121

学会冥想，永远保持内心的安宁……123

保持从容淡定，让生活简单一些……127

时不时给自己打一针“幸福强心剂”……130

吸收正能量，让阳光永驻你的心田……133

• Chapter VI •

第六章 修炼魅力，正能量绽放最美的自己

优雅是女人最美的外衣……139

修养是女人最强的正能量……142

宽容是最好的美容护肤品……146

智慧是女人的魅力之本……150

懂爱的女人，才是魅力女人……152

似水柔情，荡漾着浓浓女人味……155

魅力源于内心的正能量……157

.....• Chapter VII •.....

第七章 学会恋爱，正能量的女人最受青睐

- 发现两性相吸的不同层面……163
- 善于展现自信，提升自己的身价……167
- 善于接纳男人，包容彼此间的差异……170
- 敞开心门，用真心去响应男人……173
- 善于接受男人的殷勤……176
- 善于向男人寻求帮助……179
- 引诱男人，让男人主动追求自己……181
- 赞美男人，让男人更加强烈地追求你……184

Chapter VIII

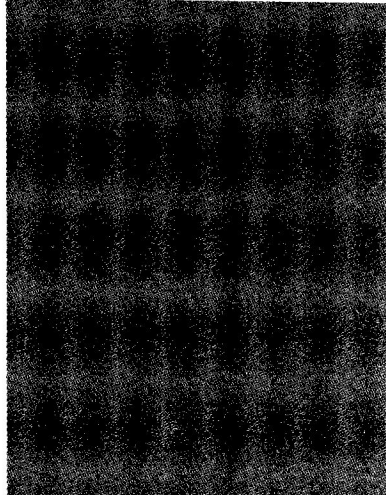
第八章 呵护爱情，让爱增强彼此的正能量

- 别拿自我牺牲当真爱……189
- 真正的爱是双方心灵的共同成长……192
- 激情让你魅力四溢……196
- 给爱人一个舒适的家……199
- 跟上爱人前进的脚步……203
- 善于表达你的爱，让爱升温……207
- 越爱越成熟，越爱越幸福……210

.....• Chapter IX •.....

第九章 经营婚姻，让你的家庭充满正能量

- 女人言行决定男人成败.....217
- 成功男人的背后必有一个好女人.....220
 - 为男人解除后顾之忧.....223
 - 善解人意的女人最旺夫.....227
- 想方设法地让丈夫受到人们的欢迎.....231
- 帮助丈夫找出他生命中最渴望得到的东西.....235
 - 别逼着男人去“成功”238
- 女人的鼓励是男人勇往直前的动力.....241
- 夫唱妇随，永远维护男人的形象.....244



第一章

悦纳自己，唤醒心中沉睡的正能量

每个人的身上都潜伏着巨大的正能量，那是人们习惯于不加以利用的能源，是人们孕育在身心、尚未利用的财富！悦纳自己，唤醒心中沉睡的正能量，这是每个女人一生的修炼。女人就应该让正能量围绕自己，让自己的生命散发出不一样的光彩。

接纳自我，别自己给自己制造负能量

斯迈利·布兰顿博士写过一本名为《爱与死亡》的书，他在书中说：“每个健康人都有一定程度的自恋，这是正常的。自恋是完成工作和取得成功所应具备的必不可少的因素。”

布兰顿博士说得棒极了。一个健康而成熟的人有自己的人生态度，其中最重要的就包括“爱自己”。这不是在倡导骄傲自满，这是要求我们对自己有清醒的认识，看清我们的本来面目；同时要自爱，维护自己的尊严。

心理学家 A. H·马斯洛曾在自己的《动机与个性》一书中提过接受自己这个概念，他说：“新动力心理学中有几个主要概念，那就是：自主性、释放、人性、接受自我、推动意识和满足感。”

拥有正能量的人不会在夜里辗转反侧地把自己的缺点同别人的优点相比，担心自己缺少比尔·史密斯的那种自信，或是没有吉姆·约翰斯那种进取精神和毅力。她会正视自己工作上的失误和自己的缺点，但她对自己的目标十分明确，对自己的干劲儿也十分满意。她不仅了解自己的缺点，还试着花时间去改正它。她像宽容别人一样宽容自己，不让自己在痛苦中挣扎。

我们像喜欢别人一样喜欢自己很重要吗？心理学家说，我们不喜欢自己就没办法喜欢别人。有些人厌烦任何东西，憎恨所有人，其实，这正表现出他对自己十分没有信心，有强烈的自弃倾向。

美国医院一半以上的病床上都躺着神经科病人，他们对自己有很严重的厌弃感。还有更多人忍受着精神或神经方面的折磨，甚至有一些病人想不

开，不想活下去。

造成这些不幸自有其原因，可现在我不想讨论这些。我认为，造成我们心理负能量的原因就是人们在这个竞争异常激烈的社会中对成功和名望的渴求，人们总想超过别人，所以强迫自己拼命地工作。我坚信，我们之所以情感错乱是因为我们对上帝缺乏坚定不移的信仰。

《不断进步——研究个性的自然发展》一书中的某些观点十分引人瞩目，这本书是哈佛大学心理学家罗伯特·W·怀特先生写的。在书中，他说到现在很流行的“调整自己，适应周围的压力是人的分内之事”的观点。怀特先生说：“这种惯性思维从产生的那天起，一直流行到今天，这使得有些人超过了某个人后而使自己变得很狭隘，思维方式僵化，思想受到束缚，使自己被迫充当某种人生角色。但是，成功是需要靠自己的力量去成长、去完善、去实现、去创造的，你要脚踏实地、有创建性地去行动。一句话，成功靠的是自己开创性的行动。”

我对怀特先生的话十分赞同。很少有人能勇敢地独自站出来；也没有几个人懂得，我们所支持的东西到底有何意义。很多时候，社会和我们自己的经济地位决定着我们的行为。

几年前，有一个学生参加了我的讲座，之前，她就卷入过这种冲突中。她的丈夫是一名成功的律师，有能力，有野心，而且控制欲也很强。丈夫的朋友主导了家里的社交活动。在丈夫和他的朋友的眼中，在社会上有显赫的名望就是成功的标准。她为人谦虚而温和，在这样的气氛中，她感觉自己很渺小。没人会看到，也没人懂得欣赏她所拥有的美德。她开始怀疑自己的能力，日复一日，她感觉越来越压抑，她感到他们的那种标准是她永远无法企及的，她开始厌弃自己。

解决这个问题的办法就是：不是去改变周围的环境，而是改变自己——摆脱那种根据别人的标准改变自己的压力，自信地面对自己。要相信，人并非是为了别人活着，而是要为自己活，活出自己的价值，这样，才会充满

自信。

找回自信的第一步就是：不要用别人的标准来审视自己。你要明白自己的价值，要按自己的标准去生活，要学会如何轻松地对待自己。

多年前的一天晚上，下课后，一个女学生对我说自己讲话讲得一点都不好，离自己的期望总是很远。

她对我说：“我一开始讲话就立刻意识到自己不像班里的其他人一样镇定而自信，我又害怕又害羞。当我想到自己的那些毛病时，我就更没信心了，最后，我根本无法把心里想说的话说出来。”

对于她的弱点，她又讲了另外一些细节。讲完后，我对她说了一番我到现在仍记得的话，我说得十分简单：

“别老想你的缺点，你演讲的失败在于你缺乏对自己理性的审视，而不在于你有缺点。”

莎士比亚的剧本里有很多历史、地理方面的错误。狄更斯的小说里也有很多无病呻吟的伤感句子。可是，那些缺点完全不能影响这些伟大作品的美。与其震撼人心的美相比，其缺点显得那么的微不足道。

耶稣基督不会像考官似的问那些身体和精神备受摧残的人们为什么会这样。他也不会只是无谓地同情他们，他从来不说：“哦，你真可怜，你真命苦。你适应不了周围的环境。你是怎么开始堕落的呢？”

不，耶稣基督直截了当地切中了问题的要害：“我赦免了你的罪，去吧，现在，你清白了。”

以往的错误和现在的弱点使得我们有很深的负罪感和自卑感，这是一种十分糟糕的心理状态。当陷入这种情绪之中时，我们应该做的就是抛开所有过往，勇往直前。

此外，要想学会欣赏自己，就要能容忍自己有缺点，这并不是要我们降低标准，不负责任地混日子，而是要我们明白：包括我们自己在内，没有人总能保持十全十美的状态。这么期望别人不公平，这么期望自己更是愚蠢。

几年前，我参加过一个协会，协会里有一位女会员，她是个十足的完美主义者，她挑剔自己所做的每一件事情。工作上，她在对手面前是骄傲的胜利者——她会花上几个小时苦思冥想每一份报告。发言时，她没完没了，试图讲清楚每一个细节，搞得下面的听众精疲力竭。那些不请自来的客人在她家从来都得不到热情的招待——她总是在家中有聚会前事先安排好每一个细节。通过努力，这位女士在每件事情上都做到了冰塑般的完美。她牺牲了快乐和温暖换取了她那乏味的完美。

强迫自己保持完美和自虐并无区别。完美主义者也和普通人一样会失败，但他不能面对自己已经失败的现实，他们憎恨自己，甚至不能自拔，无限地扩大着自己的负能量。

作为女人，我们要能够悦纳自己：我们要能像欣赏别人一样，试着喜欢、尊重和欣赏自己，逐步地唤醒沉睡心中的正能量。

回归自我，找回正能量的自己

每个人都是独一无二的。尽管人们都是由同一种物质构成的，但每个人的生命都很奇妙地与他人区分开来，自成一家。心灵的成熟过程，是持续不断的自我发现、自我探险的过程。只有我们先了解自己，才能去了解别人。

我是一位园丁，我设计了一个玫瑰园，我和我的夫人从这个园子里得到了不少乐趣。一天，我们一块儿欣赏我们的玫瑰时，我的夫人对我说：“也许看上去所有的玫瑰长得都一样，对不对？其实它们是不一样的！你仔细看看，即便是一样的品种，颜色也一样，但每株玫瑰开的花都有不一样的地

方。比如生长的速度、花瓣儿的卷曲程度、颜色的均匀程度等都不一样，它们都有自己的独特之处。”

人类社会比自然界丰富多了。阿瑟·基思爵士曾担任过英国科协主席，他对古人类很有研究，因而十分有名。他说：“无论是过去、现在还是将来，从没有人与别人一样有相同的人生经历……每个人都有一段独特的生命历程。”

没错，每个人都有一段独特的生命历程。尽管我们看上去没什么区别，但每个人都是独一无二的生命个体。

社会总是强调“适应”、“群体意识”和“社会化流动”。淹没自己的个性、服从整体意志的人被当成精英；而有强烈个性的人则被看成是另类。我们是一个个独立的人，可我们经常迷失了自己的意志。当我们的想法、行为与别人不同时，我们恐惧得要死。

哪里才有解药？自己如何才能更明白自己？我们要怎样才能找回自我？下面是几个建议：

冲破生活的惯性是第一种回归自我的方式。我们习惯地过着习惯的生活，我们感到单调苦闷，只有强烈的愿望才能把我们释放出来。每天，我们中间的大多数人都在疲惫地拖着身体过日子，人们在习惯和惰性的束缚下单调而乏味地过着每一天。心中的正能量也就消耗在日复一日的琐事上面了。

在我的演讲班里有一个俄克拉荷马州的学生。她给我讲了一个故事，那是关于她和丈夫如何冲破习惯束缚的故事。

她说：“我和我丈夫都爱看电视，每天下班回家的第一件事就是把电视打开，一边吃饭一边看电视，到睡觉时才关掉它。我们不拜访朋友，不读书看报，也不出去玩，就怕错过好的节目。朋友们来家里拜访我们，我们也不安稳，老是想那些节目。

一天中午，在和几个老朋友吃午饭的餐桌上，我发现我们已经无话可说了，我为此很难过。我哪儿也不想去，什么书都不想读，只想看电视，把自