

改 · 变 · 女 · 性 · 一 · 生 · 的 · 幸 · 福 · 圣 · 经

[美] 戴尔·卡耐基 著
韩宏 编译

卡耐基写给女人的 幸福密码全集

商务印书馆国际有限公司



改变女性一生的 幸福圣经

无论您是对未来充满无限憧憬的年轻女孩，还是经历过风风雨雨的成熟女士，都可以在这里找到幸福的秘笈！这是世界上最伟大的成功学导师、成人教育之父戴尔·卡耐基指引女性获取人生幸福的传世经典杰作。

卡耐基熟知女性心理学，曾为成千上万的女性解疑答惑，在“女性怎么才能获得幸福”方面积累了大量弥足珍贵的见解，包括：提升自我魅力的秘密、快乐自得的秘密、成熟优雅的秘密、处处受欢迎的秘密、活在当下的秘密、财富自由的秘密、俘获并呵护自己钟情的男人的秘密、永葆婚姻幸福的秘密，等等。这些见解如同一盏盏明灯，让无数因情感、生活、未来而困惑不堪的女性看到了前进的方向，并充分发掘个人潜能，去创造美满的生活和恒久的幸福。

打开本书，细细品读最伟大的人生导师献给女性朋友的一生忠告：永远做一个魅力四射、快乐幸福的女人吧！



卡耐基写给女人的幸福密码全集

卡耐基 著
韩 宏 编译

商务印书馆
国际有限公司
2010年·北京



拥有幸福是每个女人最大的成功

对于每位女性朋友来说，也许最在意的就是自己的终生幸福了。那么，什么是幸福呢？相信大家对它理解的标准都不尽相同。

也许绝大部分女性认为，拥有一所豪宅、一辆好车、一份好工作以及数不尽的金钱，就算拥有了幸福的一生；而极少的女性认为，每天都能快快乐乐地活着，便是最大的幸福。

究竟哪一种观点正确？先让我们来看看下面这个故事：

一位富翁去海边晒太阳，当他漫步到海边时，看到一位渔夫在悠闲地晒太阳，就问渔夫：“你待在这里做什么，为什么不去打鱼呢？”

渔夫听后，反问道：“我为什么要去打鱼呢？”

“打鱼挣钱买大渔船呀！”

“可是买了大渔船能做什么呢？”

“能够打很多鱼，你也能成为像我一样的富翁。”

“我成了富翁又怎么样？”

“成了富翁你就不用天天去打鱼，还可以幸福地晒太阳！”

“先生，我现在不正在晒太阳吗？”

富翁听后哑然……

究竟富翁和渔夫哪个更幸福呢？事实上，除了功名利禄的追求，我们身边还有很多可获得的幸福。不见得锦衣华服就是幸福，不见得粗茶淡饭就不幸福。幸福是一种抽象的感受，一种体会，一种知足的心境，就像人穿鞋子，舒服不舒服只有脚指头知道。

遗憾的是，生活中大多女性朋友都错把财富、权势、声望等当成了幸福，把它们当成了自己毕生的奋斗目标。她们一直坚信，只要成功了，就会得到幸福。结果，当她们经过不懈的努力，拥有了想要的一切后才发现，自己反而没有从前幸福。她们中有的人在感情上不如人意，与伴侣形

同陌路；有的疾病缠身；有的内心极度匮乏，常被孤独和焦虑所困扰；有的则失去了宝贵的友谊和亲情……

可见，对女人而言，即使有再丰富的物质，心灵没有阳光，也是感觉不到幸福的。那么，在这个喧嚣的世界中，女人怎样才能找到自己的幸福呢？相信大家都想过这个问题，而随之又会陷入深深的迷思之中，不能够确定自己想要的答案。也许这个人能够给你指点迷津，找到你想要的答案。他就是世界上最伟大的人生导师——戴尔·卡耐基。

戴尔·卡耐基在美国被誉为“成人教育之父”，是一位成人教育家以及人际关系大师。他通过对心理学以及社会学的研究，总结出了一套集智能开发、为人处事为一体的独特教育方式。这套教育方式既简单易行，又能让他人迅速地取得成功，具有很强的借鉴意义。

受过卡耐基教诲的，有千千万万的普通人，还有“石油大王”洛克菲勒、“旅店大王”希尔顿、麦当劳创始人克洛克、“发明大王”爱迪生、“印度圣雄”甘地、“米老鼠之父”迪斯尼等伟人。可以说，卡耐基的思想让数以万计的人受到了启发，从而开创了自己崭新的人生。

在长期的工作实践中，卡耐基和许多女性做过交谈。通过对女性心理学的研究，卡耐基对女性如何获得幸福得出了精辟的见解。他这些见解，如一盏明灯，为女性朋友指引了方向，让无数的女人走出了迷茫，找到了幸福。他写给女人的忠告也成为众多女性捧读的心灵圣经。

在本书中，戴尔·卡耐基指出：只有当自己觉得心灵舒坦，精神充实，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、亲情、事业中种种问题，每一个女人才能减轻自己的压力和烦恼，找到属于自己的幸福人生。

其实，人在高处不胜寒，低处也有优美的风景，只是视角度而定。好好把握现在，珍惜拥有的，你会发现自己是幸福的。既成功又幸福当然是最圆满的结果了，但若鱼和熊掌不可兼得，那幸福肯定比成功更重要。换句话说——幸福本身就是每个女人最大的成功。

contents

目录

第1章

快乐是一种心境，需要用心去寻找

001	坏脾气上来了怎么办？	002
002	不要过于追求完美	005
003	不可能让每个人都喜欢你	008
004	乐于助人，快乐自得	011
005	减轻痛苦的最好“药剂”	014
006	每天挤一点闲暇时间给自己	017
007	你心中最得意的事是……	020
008	什么样的人一辈子都不会快乐	023
009	细脖子与大肚皮：别让贪婪害了你	026
010	此招会令自己更快乐	029
011	懂得享受现在的生活	032

第2章

扬起你的下颌，永远魅力四射

012	你的微笑价值100万	036
013	男人最喜欢优雅、有涵养的女人	039
014	气质比脸蛋更重要	042
015	自信是你魅力一生的法宝	045

016	做一个会着装、会打扮的女人	047
017	知礼晓仪可以获得众人青睐	050
018	能干而不失女人味的秘诀	053

第3章

褪去青涩的外衣，成熟让你如此美丽

019	总盯着自己缺点的女人是傻瓜	058
020	一定要保持自己的本色	061
021	每个人都有与众不同之处	065
022	坚强的信念助你达到既定的目标	068
023	接受不可避免的事实是走出不幸的前提	071
024	放弃是一种更高的境界	074
025	不利因素也可转为成功因子	077
026	选择权就在自己的手中	080
027	承担责任是你变得成熟的标志	083

第4章

会说话、懂交际，做个处处受欢迎的女人

028	获得友谊的全部秘密	088
029	赞美他人助你赢得好人缘	091
030	抓住他人之心的小秘招	094
031	四个窍门让你成为谈话高手	097
032	倾听是对他人最好的恭维	100
033	千万注意！这五种言行会让自己令人生厌	103
034	友善是打开别人心扉的金钥匙	106
035	无谓争论害处多	109
036	建议和鼓励比指责强100倍	112



037	如何让别人更好地接受自己的意见	115
038	艺术的批评能够让人进步	118
039	给别人“面子”也是给自己留“面子”	121
040	多关心，多朋友	124
041	敢于自责才能赢得尊敬	127
042	热心肠的女人魅力大	130

第5章

伸手接甘露，在爱情的沃土里幸福成长

043	男士青睐好性情的女人	134
044	建立共同的爱好会令爱情更恒久	137
045	做个知心爱人	140
046	彼此谅解，才不会形成爱的裂痕	143
047	爱情需要不断制造新鲜感	146
048	强迫对方是毁坏感情的“火药库”	148
049	理解和信任是爱情恒久的纽带	151
050	没有一个男人能受得了你没完没了的唠叨	153
051	巧妙处理恋人之间的“战争”升级	156
052	擦亮眼睛，适时抓住最合适的伴侣	159

第6章

用心修得好性情，让婚姻浪漫一如初见

053	有好性格，才有好福气	164
054	会爱的女人幸福多多	167
055	赞美与欣赏是婚姻的良剂	170
056	想抓住他的心，就给他自由和快乐吧！	173
057	无礼是婚姻不幸的祸水	176
058	营造快乐家庭的三个小法宝	178

059	和丈夫共同追求一个目标	180
060	家庭遇难关，妻子也应该挺身而出	183
061	巧做他事业上的好帮手	186
062	婚姻中的争吵应该大事化小、小事化了	189
063	丈夫出轨了怎么办	192
064	不让“性”毁掉幸福	195

第7章

每一天都很珍贵，别再自寻烦恼

065	忧虑是健康最大的敌人	200
066	让烦恼减半的万灵妙法	203
067	教你摆脱“大众寂寞病”	206
068	在疲劳到来前，除掉它	209
069	别为小事抓狂	212
070	你所担心的事，有99%都不会发生	215
071	“锯木屑”等于寻找“后悔药”	218
072	消除愁苦有妙招	221
073	理智看待批评这把双刃剑	225
074	宽恕是化敌为友的最好选择	228
075	三招让你进入甜美梦乡	231
076	让家成为没有抱怨的世界	234

第8章

挣脱金钱的枷锁，做个理财高手

077	不要做患得患失的金钱奴隶	238
078	避免入不敷出	241
079	奢侈会让你的整个人生破产	244
080	用最少的钱享受最惬意的生活	247

081	做个精明的“管家婆”	250
082	理财专家给出的四个储蓄建议	253

第9章

告别琐碎与忙碌，静心享受生活

083	活在当下的女人最快乐	258
084	每天做一分钟的放松练习	261
085	每天做点令自己心情愉悦的事	264
086	生活需要新鲜的养料	267
087	“困难”只不过是一句无聊的话	270
088	让不幸成为你前进的动力	273
089	做好手边事，未来更美好	276
090	成功教育子女的黄金法则	279

第10章

每个女人都成功缘，别让它悄悄溜走

091	如何选择适合自己的行业	284
092	如何提升工作效率？从假装喜欢它开始！	287
093	一定要养成良好的工作习惯	290
094	活到老，学到老	293
095	明确的目标是奋斗的动力	296
096	积极行动是成功的基础	299
097	开出你的“疗妒方”	302
098	四招打造公司人际关系网	305
099	不要频繁跳槽	308
100	工作有益身心健康	311

The background is a solid pink color. It is decorated with intricate white line art of vines and leaves. These patterns are scattered across the page, with some forming larger, more complex swirls and others being simpler, leafy branches. The overall aesthetic is elegant and feminine.

第1章

快乐是一种心境,需要用心去寻找

快乐是一种美好的境界，是一种和谐的心境。每一个女人都想追求快乐的生活，但在这个充满喧嚣的时代里，很多人觉得难以快乐。在此，戴尔·卡耐基向我们讲述了拥有快乐的要诀，他能帮助你改变心态，到达快乐的真正境界。

坏脾气上来了怎么办？

当你产生消极的情绪时，你可以换一个环境，从而把自己所有的注意力都投入到其他的活动中。不要再沉浸在那些消极的情绪之中了，你完全可以做情绪的主人，把它们掌控在自己的手中。这样，你就能获得真正的自由之身，从而生活得更幸福、更快乐。

劳拉是我一位远方堂姐的女儿，在一家小学教孩子们数学。昨天，她突然找到我，对我说：“叔叔，我现在简直快疯掉了。”我连忙问她发生了什么。她回答我说：“我现在真受不了我的脾气。我常常因为一点点小事而大发雷霆，有时候还又哭又笑。每次看到孩子们淘气，我的肺都要气炸了，真恨不得狠狠地揍他们。回到家后，我也把自己的情绪带到家里，常常和斯太尔发生争吵。事后，我常常后悔自责，但是在下次遇到相同的情景，我还是会大发脾气。叔叔，我根本控制不了自己的情绪，你说我该怎么办呢？”

其实和劳拉一样，很多女士都控制不住自己的情绪：本来只是一件小事，不值得发火，最后却大发雷霆；本来没有什么可悲伤的，但是却整整一个星期都陷入了伤痛之中……所以有人说，女人是最情绪化的动物。它的言外之意就是说所有的女士都非常情绪化，这是不对的。不过，确实有很多女士被自己的情绪所拖累，她们常常毫无缘由地发火或者悲伤，连她们自己都觉得奇怪。正因为这样，她们过得不快乐，一切坏情绪便理所应当地找到了她们。

情绪化的危害还不仅如此。一位女士经常性地情绪化，还会让其形象

大打折扣。昨天晚上我遇到的事情就可以说明这一切。

昨天，我和妻子到一家意大利餐馆用餐。坐在我们对面的是一位先生和一位小姐，看得出来，他们正在热恋，非常幸福、甜蜜。

我妻子要了一杯咖啡。当服务员来送咖啡的时候，一不小心，把咖啡溅到了那位小姐的衣服上。看到自己崭新的衣服被弄脏了，那位小姐马上火了，在餐馆里大喊大叫起来。那名服务员赶忙给她道歉，但是那位小姐不依不饶，斥责的声音反而更大，甚至还说出了一些难听的话。

当时餐厅有很多人在吃饭，听到这边发生了争吵，都把目光投射过来。从他们的表情可以看出，他们很难相信这样一位优雅的小姐会在大庭广众之下大喊大叫，还说出一些难听的话。这位小姐的男朋友也很尴尬，脸涨得通红。后来，这位小姐拉着自己的男朋友非常气愤地离开了餐厅。她们走了之后，很多人都在议论这件事，并且都在批评这位小姐。

自己的新衣服被人弄脏的确是一件很可气的事。但是她实在不应该在大庭广众之下大发雷霆，让自己的情绪完全暴露出来。在人们心目中，能够掌控自己情绪的人才更淑女，也更让人尊敬。

所以，各位女士，为了自己的快乐以及形象，你们一定要学会掌控自己的情绪，做情绪的主人。

那么，怎样才能掌控自己的情绪呢？在很多女士看来，这是根本不可能的，因为情绪就像夏天的云雨一样，说来就来，说走就走，根本无法把握。其实也并不是这样，只要你加强情绪方面的训练，你完全可以做情绪的主人。

下面，让我们来看看肯特夫人的例子吧。

肯特夫人是一位情绪化非常严重的女士。她经常和朋友大吵大闹，正因为这样，她失去了不少好朋友，这让肯特夫人苦恼不已。但是非常遗憾的是，她根本控制不了自己，每当和周围的人发生一点小小的摩擦的时候，她立马火冒三丈，和对方争吵起来。为了能够改变自己，她报名参加了我的辅导班，希望我能给她一些建议。

我对肯特夫人说：“当下次你想发脾气的时候，你停下来想一想下面三个问题：第一，是什么事让我大发脾气呢？第二，我如果

发脾气对我有什么影响呢？第三，还有其他的补救方法吗？当你想完这三个问题的时候，你的情绪就会稳定一些了，如果你再稍稍控制一下，你就能掌控自己的情绪了。”

肯特夫人按照我的建议去做了，确实大有长进，她已经不像以前那样爱发脾气了。因为她做出了改变，她的朋友也渐渐多了起来。

华莱士博士曾经说过：“情绪不过是一种心理活动而已。”这种定义是非常准确的。有的女性非常情绪化，这是因为她们缺乏理性，没有经过思考就把情绪发泄了出来。我让肯特夫人在发脾气之前先想一下那三个问题，就是想让她变得更加理智。当她经过理性思考之后，她就不会随便发脾气了。各位女士，当你产生消极的情绪时，你也可以想一想这三个问题。当你经过理性思考之后，你就不会像以前那样情绪化了。

此外，我还有一些小的技巧可以教给你们。当你产生消极的情绪时，你可以换一个环境，从而把自己所有的注意力都投入到其他活动中。这样，这些消极的情绪就不会困扰你了。例如在我的培训班上，有一个女孩和男朋友分手了，很长时间都沉浸在消极的情绪之中。后来我建议她去外面旅游。她出去玩了几天后，心情果然好了很多。

女士们，不要再沉浸在那些消极的情绪之中了，你完全可以做情绪的主人，把它们掌控在自己的手中。这样，你就能获得真正的自由之身，从而生活得更幸福、更快乐。

不要过于追求完美

有一颗追求美的心是好的，但是如果过于追求完美，则不会给自己带来任何好处。一个人的要求越高，也越容易失望。世界上本来就没有尽善尽美的事，如果你尽了自己最大的努力，仍然达不到自己想要的目标，那就选择放弃吧。有时候选择放弃也是一种智慧。

三年前，我的培训班加入了一位年轻的女士，叫做朱丽。可以说，朱丽是一位非常幸运的女孩，她外表漂亮、气质迷人，并且有着一份令人羡慕的工作。当时我们主要讲的课程是“如何抗拒忧虑”。在别人看来，像她这样一个优秀的女孩，应该没有忧虑才对，都很不理解她为什么要学这个课程。

后来，她找到我，非常苦恼地对我说：“卡耐基先生，也许在别人看来我应该非常快乐才对，可实际上我也是有很多苦恼的。我的确有漂亮的外表，但是我的眼睛却稍稍小了一点，如果它能够再大一点的话，那么我将会更加美丽四射；至于我的工作，在很多人看来已经很不错了，但是和公司的那些领导比起来，实在相差太多了，我还要再接再厉，也要做到公司的领导；最重要的是，我实在找不到一个自己喜欢的人，我认识的那些男人或多或少都存在着缺点，真的让我很失望。总之，我心中有很多遗憾，我也常常被这些遗憾所困扰，没有一天过得快乐。天哪，难道我就不能够再完美一点吗？”

听完朱丽的话，我知道了导致她出现忧虑症状的根本原因了，那就是因为她过于追求完美，连一点瑕疵都不放过。于是我对她说：“朱丽，你

这样做不是在折磨自己吗？在生活中，本来就存在着很多不完美，你再怎么强求，也是做不到的。就拿你刚才的话来打比方，你认为自己的眼睛小了些，可即使你再忧虑、再遗憾，就能够改变吗？当然是不能的。不过，我们虽然不能做到十全十美，却能够跳出不完美的心境，不让自己再因为这些缺憾而伤心、忧虑。朱丽，相信我，只有这样，你才能够做一个幸福、快乐的女士。”

我的话给了朱丽很多启示。她在我的培训班上了几堂课，彻底跳出了那种追求完美的心境。现在，她已经找到了自己所爱的人，过上了幸福的生活。婚后，朱丽打电话对我说：“卡耐基先生，谢谢你，是您让我过上了幸福快乐的生活。如果没有您的教导，相信我依然沉浸在缺憾的痛苦中。现在我明白了，过分追求完美其实是在折磨自己。”

看到朱丽过上了幸福的生活，我真的为她感到高兴。但是非常遗憾的是，很多女士都像以前的朱丽一样，过分地追求完美。读到这里，也许很多女士都会反驳我：“卡耐基先生，我们怎么可以和朱丽相比呢？我们没有她那样优秀，我们可不敢奢望完美。”虽然大多数女士都这么想，但是在你们的潜意识里面，还是非常希望自己能够追求到完美的。下面这个例子就说明了这些。

前两天，一位中年女士来我这里报名。这位中年女士刚刚看到我，就对我抱怨了很长时间，先是抱怨丈夫不好好工作，接着抱怨孩子学习不努力。总之，她有很多不满意的地方。等她抱怨完了，我对她说：“这位女士，您太追求完美了。”当她听到这句话后，非常吃惊地看着我，过了好一会才说：“卡耐基先生，您认为我非常追求完美吗？可我并不这样认为啊！而且像我这样相貌也不好、学历也不高的女人，根本不会去追求完美的。”我说：“您刚才跟我说，您的孩子现在上小学四年级，每次考试都能够考出一个不错的成绩。您想一想，这样已经很不错了，您为什么仍然不满足呢？这难道不是追求完美吗？还有您的丈夫，他现在才35岁，就已经有了属于自己的公司，这也很不错了，可您认为不够好，这不也是在追求完美吗？”听了我的话后，那位女士很长时间都没有说话，最后接受了我的说法。

各位女士，看了上面的例子你们也许会明白，一个人追求完美的表现

是多种多样的。有的人表现为对自己要求特别严格，而另外一些人则对别人非常严格，就如上文中那位女士一样。不过，无论哪种表现形式，都说明你是一个追求完美的人。

当然，有一颗追求美的心是好的，但是如果过于追求完美，则不会给自己带来任何好处。首先，一个人的要求越高，也越容易失望。当自己付出很多努力仍然达不到自己的要求时，就会变得心灰意冷；其次，世界上本来就没有尽善尽美的事，如果我们总是想追求完美，那根本就是在追求一种不存在的事物，到最后得到的便是失望。

读到这里，我不知道大家是不是相信了我所说的话。当然，有些女士肯定是不相信的，她们认为自己坚持理想、不懈地去追求，怎么会有错误呢？我在这里解释一下，你们有理想、有追求并没有错，但是过分苛求尽善尽美却是不对的。

所以，各位女士，如果你尽了自己最大的努力，仍然达不到自己想要的目标，那就选择放弃吧。在前面我们讲过，有时候选择放弃也是一种智慧，这比苦苦坚持更加明智。

最后，我还想奉劝各位女士一句：要想做一个幸福快乐的女人，就千万不要做一个过分苛求完美的女人。