

一部连续90多年位居欧美女性畅销读物排行榜前列
改变了千万女性命运和生活的经典巨著

经典
珍藏本

卡耐基 写给女人一生 幸福的忠告全集

【美】卡耐基(Carnegie,D.) / 著
韦秀英 / 编译

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人一生幸福的忠告全集/(美)卡耐基(Carnegie,D.)著;
韦秀英编译. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2011.2

ISBN 978-7-5388-6550-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 024394 号

卡耐基写给女人一生幸福的忠告全集

KANAIJI XIEGEI NÜREN YISHENGXINGFU DE ZHONGGAO QUANJI

作 者 韦秀英
责任编辑 回 博
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 三河市杨庄镇明华装订厂
发 行 全国新华书店
开 本 710×1000 1/16
印 张 18.5
字 数 210 千字
版 次 2011 年 4 月第 1 版·2011 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6550-9/B·120
定 价 32.00 元

前言

什么样的女人才是幸福的女人

列夫·托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》的开头说：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭却各有各的不幸。”可见，人们对于不幸，有着各自的定义，但对于幸福，定义却是一样的。

那么，什么样的女人才是幸福的女人？首先，你必须拥有一个幸福的家庭，只有家庭幸福，才是女人获得其他幸福的基础，因为，家是所有女人幸福的港湾，是心灵得到休憩的地方。其次，拥有成熟的思想，不能整天沉迷在幼稚的幻想里。人生是理智的，不会因为某个人的稚嫩而停止它的残酷，所以，聪明的女人，一定要成熟起来，这才是获得一生幸福的保障。再次，幸福的女人，还应该拥有智慧的头脑和感恩的心态。只因拥有聪慧的头脑和正确的心态，才能使女人变得灵动起来，幸福也就唾手可得了。

此外，幸福的女人还要修炼自己的魅力，勇于追求成功，摒弃一些人性的弱点，保持点心计和旺盛的精力。这样，一个幸福



的女人就诞生了。

本书通过大量贴近生活的实例和精炼的要点，从女人的魅力、女人的心态、女人的情感、女人的智商等方面，揭示女人一生幸福的关键，教会女人怎样无时无刻尽展自己的动人魅力，怎样打造一个积极健康的心态，怎样尽情享受爱情、婚姻、家庭的甜蜜。本书既有具体方法，又有实战技巧。看了本书，一个美丽动人、心态成熟、情感丰富、智商过人的女人就展现在了大家面前。这样的女人才能挽住幸福与快乐的手，活得自在，活得精彩，活得幸福！

001 第一章 和谐的家庭，幸福女人的根据地

他不是你生活的全部	002
不奢望嫁给有钱人	005
别做让老公讨厌的“唠叨鬼”	007
夫妻之间不必争输赢	010
做个勤快的妻子	013
爱，不能总是索取	015
并没有完美的爱情和爱人	019
教官式的老婆做不得	021
口无遮拦伤他心	024
别把老公当成比较的靶子	026
收起你的小性子	030
夫妻之间要相互包容	033

037 第二章 人性的弱点，幸福女人必须甩掉的灵魂羁绊

管住你伤人的舌头	038
忧虑是美丽的最大克星	040
幸福的女人要活在今天	043



让时间的河流荡涤烦恼的污浊	045
在失败时为自己打气	047
专心致志，直到成功	051
合理支配手中的金钱	053
经历磨难，方有所成	057
和扰人的郁闷说再见	059
正视不可避免的事	062
学会控制你的愤怒	064

067 第三章 丢掉幼稚的幻想，幸福的女人也是成熟的女人

成熟的女人能正确认识自己	068
选准适合自己的角色	069
拥有自我判断的能力	071
别掉在自卑的泥潭里	072
成熟的女人知道怎么享受孤独	075
按自己的曲子跳舞	077
乐观的心态才是不老的秘方	079
相信自己的梦想	080
放弃是为了更好地选择	082
女人做事要有主见	084
改变环境不如改变自己	086
永远做快乐的主人	088
永远坐在人生的前排	089
活在当下	092
成熟的女人应该知道为谁而活	094

097 第四章 意气风发，保持活力，做个激情四射的女人

找出你疲劳的秘密	098
每日多清醒一小时	101
笑是抗疲劳的良方	105
不要为失眠症担心	107
保持活力，远离亚健康	110
掌握生活平衡	113
养成良好的做事习惯	116
家庭主妇要忙而不乱	118

123 第五章 讨得别人的喜欢，手握人际交往的金钥匙

得饶人处且饶人	124
坏情绪是不受人欢迎的	126
交往，不能恶语相向	128
刻薄的语言伤人心	130
尊重别人，别人才会尊重你	132
给对方留个颜面	134
给批评裹上“糖衣”	135
倾听是对别人最好的恭维	138
不要在别人面前喋喋不休	141
懂得如何在社交中赞美	143
“女色”也是一种情商	146



151 第六章 懂点魅力修炼术，幸福女人对自己最好的关爱

女人的魅力源于内在	152
十种公认的有魅力的女人	154
迷人的优雅来自何处	156
展现女人味的八大妙方	159
衣装贵在气韵	161
性感让女人更富有魅力	163
做个充满风情的女人	166
保持自己的本色	168
有修养的女孩气质更优雅	170
内在美远重于外在美	174

177 第七章 唤醒成功，追求卓越，幸福的女人要学点成功学

谨慎做出重大决定	178
给另一半事业上的鼓励	182
量入为出，做好预算	186
说出你的独立想法	190
小事也要全力以赴	193
追求属于自己的机遇	194
迟到是缺乏教养的表现	196
做事之前要策划周全	197
做事情要有始有终	201
女人，摒弃重度依赖的劣根性	204

209 第八章 缺少聪慧的头脑，女人幸福生活的大忌讳

智慧是美丽不可或缺的养分	210
抱怨生活不如改变生活	212
当付出成为“沉没成本”	215
争论之中没有赢家	218
给对方一个台阶下	221
“有悲伤的地方才会有圣地”	224
正确地做事与做正确的事	227
终身学习是智慧美女的保证书	231
读懂方与圆的生存智慧	233
追求时尚，把握适度原则	236
懂得知足长乐	238
漂亮的女孩养眼，智慧的女孩养心	242

245 第九章 没有心机的女人，生活的大厦将瞬间倾倒

做个聪明的“傻”女人	246
有时放弃也是一种美丽	247
聪明的女人更懂得幽默	249
做事可以失败，做人不能失败	252
送到嘴边的肉不能吃	253
不攀比的生活更快乐	256
把别人的私事当成过眼的风景	258
身边的能人会助你成功	260
站在前排才有机会	263



267 第十章 感激生活带给你的一切，心存感恩的女人更幸福

常怀一颗感恩的心	268
感谢你的对手	270
做人要知恩图报	272
感恩是强者歌唱生命的方式	274
给奶奶带去温暖的阳光	275
戴胜鸟和它的孩子	278
幸运的蚂蚁	280
眼前的人就是上帝给你的惊喜	281
让感激溢于言表	283



001

第一章

和谐的家庭， 幸福女人的根据地

他不是你生活的全部 / 002

不奢望嫁给有钱人 / 005

别做让老公讨厌的“唠叨鬼” / 007

夫妻之间不必争输赢 / 010

做个勤快的妻子 / 013

爱，不能总是索取 / 015

并没有完美的爱情和爱人 / 019

教官式的老婆做不得 / 021

口无遮拦伤他心 / 024

别把老公当成比较的靶子 / 026

收起你的小性子 / 030

夫妻之间要相互包容 / 033



卡耐基语录

◎ 你有你的生命观，我有我的生命观，我不干涉你。只要我能，我就感化你。如果不能，那我就认命。

他不是你生活的全部

爱情的多变性决定了它不是生活的全部。因为爱情是虚无缥缈的，说来就来说走就走；把人生押在爱情上，犹如买了海市蜃楼里的房子，华丽却不可捉摸。华丽过后，我们还要生活，所以，奉劝沉浸在爱情中无法自拔的女人们，它并不代表生活的全部。

一位知识女性，她深爱着自己的丈夫，但是，她爱她丈夫的时候也没忘记珍爱自己。她的丈夫常年在外经商，但他们的感情十分融洽，从未有过一丝半点的裂缝。有人问：你不担心他在外面寻花问柳吗？这位女士回答：我和他的爱从来都是平等的。从接受他的爱那天起，我就给了他信任，我爱他但不苛求他。我希望他成功完美，但我从未把自己的一切抵押在他身上，我担心什么呢？

男人往往就是这样：你过于看重他，也就是昭示着他可以轻而易举地主宰你的感情和幸福了，在这一点上你就先输了。因此，感情最在乎尊重和平等……不用说，有这种见地和胸怀的女人，男人自然会感到她的可爱。因为男人爱上一个女人的同时，并不希望在爱的约束下丧失自己的一方世界，男人在乎爱情的默契、宽容和理解。

女人常常在爱情中倾其所有，把自己一生的幸福都寄托在爱情之上，这是一种错误的方式，它对爱情有百害而无一利。其实，爱情也要划清界限。真正的爱情，是需要分清你我的——你的时间、我的事业、你的隐私、我的想法、你的空间……爱情是一种感受，产生爱情没有固定的模式，留住爱情却有许多规律可循。适时划清界限就是爱情和婚姻的保湿因子。

生活中，许许多多的女人成了男人的附属品，成了悲剧的女主角。归结其原因，根本一点就是她们爱得太投入了，以至有一天梦中醒来，名誉、财富、爱情全部不见了。

克洛岱尔就是这方面的一个悲剧主角，她是雕塑大师罗丹的学生兼情人。

在罗丹第一次见到克洛岱尔时，就爱上了她。一半是因为她那带着野性的美；另一半则是因为她那罕见的才气。而同时，克洛岱尔也主动地向这位比自己年长24岁的男人，敞开了自己纯净和贞洁的少女世界。这完全是由于罗丹的艺术天分吸引了她，因为男人的魅力就是才华。罗丹的一切天性都从属于雕塑——他炯炯的目光、敏锐的感觉、深刻的思维，以及不可思议的手，全都为了雕塑而生，而且时时刻刻都闪耀出他超人的灵性与非凡的创造力。虽然当时罗丹还没有太大的名气，但他的才气已经咄咄逼人了。于是，他们很快地相互征服。正当盛年的罗丹与洋溢着青春气息的克洛岱尔，如同疾风暴雨、烈日狂潮般一同拥入他们爱情的酷夏。同时，罗丹也开始了他艺术创作的黄金时代，而克洛岱尔不过是青涩的学生。

对于克洛岱尔来说，她所做的，是要投身到一场需付出一生作为代价的残酷的爱情游戏中去。这是一场赌博。因为，罗丹有他长久的生活伴侣罗丝和儿子，但是，已经跳进漩涡而又陶醉其中的克洛岱尔不可能回到岸边重新选择。她和他只得躲开众人的视线，在公开场合装作若无其事的样子，寻找任何一个可能的机会，一点空间和时间，相互宣泄无尽的爱与无法克制的欲望。从学院小路到大理石仓库，到莺歌路的福里·纳布尔别墅，再到佩伊思园……在工作室幽暗的角落里、在躺椅上、在满是泥土的地上，两个人沉浸在无比美妙的情爱中。

罗丹曾对克洛岱尔说：“你被表现在我的所有的雕塑中。”可以看出，克洛岱尔不仅给罗丹一个纯洁而忠贞的爱情世界，还给了他感悟艺术的一切。无论是肉体的、情感的，还是心灵的，克洛岱尔给罗丹的太多了。

后来，罗丹名扬天下，克洛岱尔却一步步走进日渐昏暗的人生阴影



里。克洛岱尔不堪承受长期厮守在罗丹生活圈外的那种孤单与无望，这种感觉紧紧地纠缠了她15年，最后她精疲力竭，颓废不堪，终于离开了罗丹，迁到一间破房子里，离群索居，她拒绝在任何社交场合露面，天天默默地凿打着石头。尽管她极具才华，却没有足够的名气。人们仍旧凭着印象把她当做罗丹的一个弟子，所以她卖不掉作品，贫穷使她常常受害并陷入尴尬，还要遭受雇来帮忙的粗雕工的欺侮。

这期间，罗丹却已接近成功。他属于那种活着时就能享受到果实成熟的艺术家的。他经历了与克洛岱尔那种迎风搏浪的爱情生活后，又返回了平静的岸边，回到了在漫长人生之路上与他分担过生活重负与艰辛的罗丝身旁。他买了大房子，过起富足的生活，并且又在巴黎买下了文艺复兴时期的豪宅别墅，以应酬上流社会各式各样的人物。这期间，还有几个情人曾进入他华丽多彩的生活。当然，罗丹并没有忘记克洛岱尔。他与克洛岱尔的那场轰轰烈烈、电闪雷鸣般的爱情是刻骨铭心的。他多次想帮助她，都遭到高傲的克洛岱尔的拒绝。他只有设法通过第三者在中间迂回，在经济上支援她，帮助她树立名气，但这些有限的支持对于克洛岱尔而言，是一种屈辱，是一种更大的伤害。

在绝对的贫困与孤寂中，克洛岱尔真正感到自己是个被遗弃者了。这种感觉对于她而言如同刀子，往日的爱与赞美也都化为了怨恨。她本来激情洋溢的性格，逐渐变得消沉下来。

1905年，克洛岱尔出现妄想症，身体很坏，脾气乖戾，狂躁起来会将雕塑全部打碎。1913年3月3日，克洛岱尔的父亲去世，克洛岱尔已经完全疯了。她脱光衣服，赤裸裸披头散发地坐在那里。

克洛岱尔从此与雕刻完全隔离，艺术生命就此完结。1943年，她在蒙特维尔格疯人院中去世。

依附男人是阻碍女人独立和成功的最大障碍，不论一个女人多么富有才华和智慧，总是容易在感情上受到致命的伤害，而找不到正确的人生航向。天才少女克洛岱尔为她的导师和情人罗丹奉献得太多了。她丧失了自己的独立性后，失去了本该属于自己的盛名和财富，到最后连爱情都失去了，可以说是她一手铸成了自己的人生悲剧。

女人对感情的期望值往往很高，甚至有一种不屈不挠、执迷不悟的坚韧与痴迷。要知道爱情为女人所赢得的世界是有限的，如果女人能将身心从一个男人那里尽早转向整个世界的话，那么这个女人的人生必将是幸福充实并且色彩斑斓的。

卡耐基语录

◎ 得不到的东西，我们会一直以为它是美好的，那是因为你对它了解太少，没有时间与它相处在一起。当有一天，你深入了解后，你会发现原不是你想象中的那么美好。

不奢望嫁给有钱人

现今社会，嫁个有钱人几乎成了所有女人膜拜的信条，但是，女人的最终归宿并不是嫁个有钱的男人，而是成为一个让有钱男人膜拜的智慧女人。什么“没房没车的男人不嫁”，这话说得太俗了，有太多的事实证明，嫁给一个有钱人后，就会成为关在金碧辉煌宫殿里的傀儡。想嫁个有钱的男人，女孩们一定要有资本，不然给你一双水晶鞋，它也永远都不合脚。

看多了灰姑娘的故事，听多了麻雀变凤凰的传说，见多了灰姑娘嫁给王子后在生活中找不到光明的音符，只剩下惆怅的灰暗，也见多了落毛的凤凰不如鸡。当许多女孩纷纷骄傲得如同公主般宣扬自己的“婚嫁主义”——嫁个有钱人时，我们只看到了那些卑微的女孩踮起脚尖，还没有触摸到高贵的模样，就学着女王一样俯视自己的领域，那有限的领域里，自己既是王也是奴。

不嫁有钱的男人，原因在于嫁个有钱的男人不一定就有幸福的生



活，嫁个有钱的男人不一定他就只属于你。钱只是一个概念，所谓的非嫁有钱人不可的言论，在这个社会里已经越来越肤浅了。婚姻跟爱情不一样，爱情里是被激情染成五彩缤纷的色调的，而婚姻则只是躲在各色调背后的洗尽铅华。爱情可以如童话般美丽或忧伤，而婚姻则就是美丽或忧伤背后的单色系。在这个物质与金钱占主导地位的社会里，人们太过于向往欲望，忽略了太多触手可及的感动。有个女人曾悲哀地说：

“好男人都被谁给嫁了？”当她发出如此感言的时候，已经徘徊于30岁的生日前了，也许我们该这样回答她：好男人就是被你们这种好高骛远的女人给糟蹋了！

有人说，男人没房没车，我凭什么嫁？也有人说，坚决不嫁没房没车的男人！这话让人听起来有种酸溜溜的感觉，而实际上则体现出了人们对情感世界表露出来的匮乏，如果嫁与娶真的与金钱沾边的话，那也只能说男人娶了一头金猪，女人嫁了金房与金车。没有性的爱情能够清楚地看到单纯的升华，而没有钱的婚姻则能更好地体现出鲜明的温暖。在爱情面前我们可以幸福的像个小王子或小公主，而在婚姻里它只推崇着一个字：家。而家的完美与否只与温暖有关，家永远都是温暖的温暖港湾，如果家只是涂抹着金色的富丽堂皇的宫殿，那纵使拥抱着全世界的财富也感觉不到温暖。一个女人，需要的是温存与温暖，而不是冷冰冰的银子。

幸福的指数就真的与男人拥有金钱的多少成正比吗？幸福是什么？幸福就是一个人从内心深处泛起的呵护；幸福就是他拥有的不多，却愿意把最好的给你；幸福就是他能够逗你笑，用他的肢体用他的言语，而不是用大把的物质；幸福就是当你站在街头冷得颤抖的时候，他把自己的衣服披在你肩上；幸福只是一个眼神，一句话语，能够让心里感到甜蜜，淡淡的，可以不强烈。是的，幸福与金钱会有一定的关系，但它们不是相辅相成的，脱离了一方它们仍旧可以倔强地存在。聪明的女人会找一个潜力股，而不是去寻找那些已经没有上升空间的优质股。聪明的女人会知道金钱全是假的，能力才是真的。

如果你绞尽脑汁嫁给一个有钱的男人，那么有一天，徘徊于夜色，

逗留于小白脸之间的富婆里，也许会有你的身影。所以女人一定要保持本色，可以对钱动心，但不能对钱动“身”；可以为了钱而去认识男人，但不能为了钱而去嫁给一个男人。

卡耐基语录

◎ 女士们，你们必须牢记一点，地狱的魔鬼一直都仇视世上所有美好的东西。为了毁灭一切幸福，他们经常把无情的大火抛向人间，其中最邪恶、最阴险、对爱情最有杀伤力的就是喋喋不休。它无色无味，而且还很不起眼，可是却比美杜莎的鲜血还要毒。一旦它入侵你的家庭生活，那么你就永远与幸福无缘。

别做让老公讨厌的“唠叨鬼”

唠叨是幸福婚姻的杀手，不懂得婚姻之道的女人，在不知不觉中就亲手扼死了自己的婚姻。

俗话说：“三个女人一台戏。”这话当然不是什么夸人的话，无非是说当一群女人聚在一起时话就比平时要多得多：什么某人的男朋友阔气、浪漫；什么自己老公的事业不尽如人意，不懂爱情；什么孩子不懂事，不知该怎么教育……

这些爱唠叨的“话匣子”不仅在外面说、和女人说，一到家里更是彻底打开了扬声器，想收都收不住，而她们的男人也就成了免费的、逃也逃不掉的听众。对此，女人们总会有自己的一大套说词：“就是因为他是老公，所以才说他。再说，我也是为他好，是爱他、在意他，换了外人还懒得说呢！”