

提升自我，汲取幸福人生

唤醒内在的强大力量
激发正面积极的能量
打开通往幸福的通道



内心强大的女人 最幸福

【美】戴尔·卡耐基◎著
张超◎编译

女人的
正能量

做一个内心强大的女人，存勇敢、存修养、存幸福

内心强大，不怕情感受挫，不惮职场失利，更不惧怕任何挫折与挑战

人生如此坎坷，面对各种困难和未知，支撑女人一生的是**强大的内心力量**

做内心强大的女人，没有任何事情可以打倒你，也没有任何人能伤害你

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

内心强大的女人最幸福 / 【美】卡耐基著; 张超编译.
北京: 石油工业出版社, 2014. 6
ISBN 978 - 7 - 5183 - 0063 - 1

I. 内…

II. ①卡… ②张…

III. 女性—人生哲学—通俗读物

IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 041822 号

内心强大的女人最幸福

【美】戴尔·卡耐基 著 张超 编译

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

710 × 1000毫米 开本: 1/16 印张: 18

字数: 260 千字

定价: 36.00元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

译者序

我们无法选择生命的起点，但我们却需要慎重把握生命的轨迹。每个女人都渴望生活的幸福、爱情的美满、家庭的温暖，然而，并不是人人都能幸运地得到这些。痛苦与失落、遗憾与挫折，似乎是人类永远的邻居和朋友。

作为美国著名的心灵导师和成功学大师，戴尔·卡耐基以自己毕生研究东西方宗教、哲学和灵修的经验，结合自己平凡而不平庸的传奇经历，对追求幸福生活的方法与经验、克服与生俱来的弱点与误区以及如何有效地规划自己的人生等方面，提出了针对性极强、令人豁然开朗的观点与思路。

如何应对突如其来的痛苦？如何正确认识自己？如何平息内心的冲突？如何获得内心完全的自由？如何去爱丈夫和家人？如何得到真正且长久的幸福……跟随戴尔·卡耐基的指引读完本书，你就会发现，拥有良好的心态与强大的内心，并不是一件遥不可及的事情；拥有理想的职业和幸福的人生，竟是那样轻松与顺畅。

对于每个女人来说，幸福是她们一生的追求。幸福是什么？是拥有财富、事业、地位，还是有一个爱人、一个温馨的家？也许，这些是女人一生幸福的重要因素，但绝不是衡量幸福的标准。有的女人错把物质当成她们一生的奋斗目标，认为只要成功了，便会得到幸福。在经过不懈的努力，拥有了这一切后才发现自己并不幸福。

在这个喧嚣的世界中，女人怎样才能真正拥有幸福呢？也许，戴尔·卡耐基能帮你找到答案。戴尔·卡耐基在长期的工作实践中，和许

多女性做过交谈。通过对女性心理的研究，他对女性如何获得幸福得出了独特的见解，这为无数的女人走出了迷茫，找到了幸福。

戴尔·卡耐基认为：女人只有在觉得心灵舒坦、精神充盈时，才更能感觉到幸福。的确，当今社会的女人越来越独立，不管是否拥有足够多的外在物质，内心强大才是真的强大，也更能收获幸福。当女人真正拥有强大的心灵后，才不会受到任何外部的干扰。自我的修养，精神的塑造，即使身处恶劣的环境，也能让自己活得神圣不可侵犯。

一个女人如果必须通过外界的评价来证明自己，这只能说明她的内心不够强大，只有不再需要依赖外界对自己的评判，自己就能证明自己的时候，内心才是真正强大无比了。一个内心强大的女人，才能真正无所畏惧，才能在生活中处之泰然，不论外界有多少诱惑、多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

本书为女性朋友打开了一扇重新认识自己的窗户，通过种种事例，阐释了女人作为一个独立的个体，可以战胜脆弱的内心，使内心强大起来，产生一个新的自我，让以后的人生变得更幸福、更优雅、更优秀。

第一章

内心要强大，就要保持一种好心态

在这个喧嚣繁华的社会里，精彩的人生是需要女人自己寻获的。一个懂得生活的女人，不会把生活看成是炼狱，即使生活并不会像自己想象的发展，但是她也会在生活中享受其中的幸福，以快乐的心态面对，给自己一个精彩的人生。

- 笑看人生，让抱怨随风而逝 / 003
- 学会赞美，好心情与你同行 / 007
- 不要过于追求完美 / 012
- 微笑柔美，生活风雨也灿烂 / 015
- 调理情绪，理性的女人更美丽 / 020
- 每天挤一点闲暇时间给自己 / 026
- 别让贪婪害了你 / 029
- 好心情是可以装出来的 / 032
- 适度发泄坏情绪，轻装上阵 / 035
- 不要被坏情绪绑架 / 038

第二章

魅力四射的外表，折射内心的强大

内心强大不仅仅体现在女人的心态与涵养，也体现在外在的形象与气质。魅力是女人的无形之美，具有让人无法抗拒的迷人力量！女人在魅力四射的外表下，也在不着痕迹地展现自己的素质，流露出内在的修养。做一个魅力四射的优雅女人，会让人赏心悦目。

你的微笑价值100万元 / 045

气质比脸蛋更重要 / 049

自信是你魅力一生的法宝 / 052

书香气熏染魅力女人 / 055

浓妆淡抹，唤醒你的美丽因子 / 061

穿出自己的美丽来 / 066

知晓礼仪可以获得众人青睐 / 071

打造自己的女人味 / 074

小小叛逆，展露那些特别的风情 / 079

保持神秘，女人就要让人猜不透 / 084

第三章

寻找一种正能量，让自己的内心强大起来

如果一个女人能对自己的人生有清醒的认识，那么她一定不是一个悲观绝望的人，也不是一个狂妄自大的人。这样的女人从不怀疑自己的能力、从不惧怕任何压力，并且懂得勇敢从容地面对人生。正是正能量让她们内心真正强大起来，让生命散发出不一样的光彩，就连梦境都能笑靥如花。

自我安慰和鼓励是很重要的 / 091

感谢一路陪着你的人 /	096
孤独时自我欣赏 /	099
内心强大，才能傲视一切 /	104
淡然面对人生的各种压力 /	108
做自己，不要失去个性 /	113
感谢命运，做梦想的“王妃” /	117
身为女孩，本应强大 /	122
停下脚步，倾听心底的声音 /	126

第四章

别自寻烦恼，做个乐观向上的女强人

如今女人不仅撑起了半边天，而且有着不可阻挡的发展之势。她们浑身散发着女性特有的气质和风采，干练、果断，不乏感性和亲和力。在当今社会人心浮躁下，女人应当拥有淡然的心态、学会放下，做一个简单幸福、乐观向上的职场女强人。

让烦恼减半的万灵妙法 /	131
教你摆脱“大众寂寞病” /	134
别为小事抓狂 /	138
你所担心的事，有99%都不会发生 /	141
“锯木屑”等于寻找“后悔药” /	145
忧虑是健康最大的敌人 /	148
在疲劳到来前，除掉它 /	152
每天做点令自己心情愉悦的事 /	155
每天做1分钟的放松练习 /	158

第五章

内心强大的女人，说话、交际从不冷场

对于女人来说，好口才与良好的交际能力，就像一件魅力的外衣，不仅可以帮你聚集人气，更助你在生活和事业上如鱼得水。

- 赞美他人，助你赢得好人缘 / 163
- 抓住他人之心的小妙招 / 166
- 四个窍门让你成为谈话高手 / 169
- 倾听是对他人最好的恭维 / 172
- 千万注意！这五种言行会让自己令人生厌 / 176
- 友善是打开别人心扉的金钥匙 / 179
- 无谓争论害处多 / 182
- 建议和鼓励比指责强100倍 / 186
- 艺术的批评能够让人进步 / 189
- 给别人“面子”也是给自己留“面子” / 192

第六章

知心爱人，让你强大的内心持续升温

女人如花，可如果没有爱情的滋润，花朵也会枯萎。女人需要坚强，需要独立，更需要爱情的滋养。每个女人都希望生命中能有一个这样的知心爱人，帮你分担生活的痛苦与快乐，在你遇到风雨时，为你遮风挡雨；在你累了时，给一个臂膀让你依靠。

- 放松放开，温暖自己的另一半 / 199
- 双方都忙得漂亮 / 204
- 崇拜他、爱慕他，让他获得成就感 / 209

甜蜜温柔是最好的武器 / 213

学会改变，但不要失去了自我 / 218

彼此谅解，才不会形成爱的裂痕 / 223

第七章

女强人也是经营家庭的“小女人”

如果说工作是鱼，家庭是熊掌，那女人该如何做到鱼和熊掌兼得呢？最重要的诀窍就是上班时专心工作，下班和周末则一点也不工作，光做与家和孩子有关的事。作为女人，你对家庭起着至关重要的作用。你要让丈夫和孩子感觉到家的温馨。

低身段，温柔如风吹拂全家 / 229

适当撒娇，顽石也会温柔 / 235

学会表达，有爱就要说出来 / 240

无礼是婚姻不幸的祸水 / 245

不要让“性”毁掉幸福 / 248

第八章

每个内心强大的女人都有成功缘，别让它悄悄溜走

一个女人，如果没有工作，她的人生将会失去很多精彩。在现代社会，女人不仅要追求婚姻家庭的幸福，也渴望事业的成功。工作上的成功和带来的满足感，会让她整个人都焕发光彩。其实，每个女人都有成功缘，只要正确看待工作，让工作成为一种享受，培养良好的工作习惯……你也可以在激烈的职场竞争中脱颖而出。

如何选择适合自己的行业 / 253

一定要养成良好的工作习惯	/	256
活到老，学到老	/	259
明确的目标是奋斗的动力	/	263
积极行动是成功的基础	/	267
开出你的“疗妒方”	/	270
四招打造公司人际关系网	/	273
不要频繁跳槽	/	276



第一章



内心要强大，就要保持一种好心态

在这个喧嚣繁华的社会里，精彩的人生是需要女人自己寻获的。一个懂得生活的女人，不会把生活看成是炼狱，即使生活并不会像自己想象的发展，但是她也会在生活中享受其中的幸福，以快乐的心态面对，给自己一个精彩的人生。





笑看人生，让抱怨随风而逝

“我怎么这么不幸呢？”在生活中，我们无数次听到许多女性这样抱怨。她们抱怨自己的生活不如意，丈夫不体贴，孩子不听话，身材不够好……从她们口中，几乎发现不了自己生活中的如意之处，尽管别人私下里对她们羡慕不已。

这真是一个奇怪的现象。为什么这些女性感受不到自己身边的幸福呢？其实，看看我的邻居格莱明夫妇，或许你就能找到问题的答案。

清晨，我在庭院中散步。一幅美好的画面吸引了我：一棵高大的树旁，一位轮椅上的老人在静静地看着远方。一位老妇人出现了，轮椅上的老人抬头看着走来的老妇人，笑了。很温馨的一幅画面。我知道，这又是格莱明夫妇在享受阳光。

格莱明夫妇是我的邻居。格莱明先生年轻时是一家公司的总裁，退休后身患重病，与轮椅为伴已经十多年了。都说久病之人性格古怪，格莱明先生偶尔也会大吼大叫。但奇怪的是，只要格莱明太太出现，这吼叫声就消失了，取而代之的是甜蜜的微笑和深情的注视。

那天，我听说格莱明先生病了，可能会不久于世。没想到，今天早

晨我仍看到了他们。在晨光的沐浴下，二人的脸上满是祥和与安静。看到我，格莱明先生一脸幸福地说：“早安，卡耐基先生！今天的阳光真美。”

是啊，今天的阳光真美。小小的满足和幸福就洋溢在他们的脸上，因为他们发现了当下的幸福。

其实，正如格莱明夫妇享受阳光一样，幸福无处不在，离我们并不远。重要的是，我们能有一颗随时随地发现幸福的心。而这颗发现之心，才是最难得的。

在生活中，抱怨无处不在：父母抱怨孩子不懂事，孩子抱怨家长不体谅自己，职员抱怨自己付出的多获得的少，老板抱怨生意难做、员工不用心……无数的抱怨充斥在我们的周围。于是在抱怨中，我们总会发现身边的不完美、不如意，总觉得上帝待我们极其不公正。在周而复始的抱怨中，那些原来可以感受到的点点幸福就消失了。

我的一位学心理学的朋友曾告诉我，良好的心理暗示可以引导我们走向成功和幸福，而不良的心理暗示，则会导致我们灰暗的人生。其实，抱怨不就是一种灰暗的心理暗示吗？如果把抱怨比做一种慢性毒药，那它就在每天侵蚀着我们的精神健康，甚至身体健康。于是，在抱怨中幸福远离我们，我们那发现幸福的心就在这个过程中，被抱怨遮蔽。长期下来，意志之堤终致溃败，最终使自己远离幸福。

有一位商人，一直认为自己不幸福。虽然他已经家财万贯，但一想到自己身边的事情，他就觉得自己是天底下最不幸的人。一天，他发现了一个奇怪的现象。

在商人的牧场边，生活着一对靠捡垃圾为生的夫妻。这对夫妻每天早早出门，很晚才回家。一回到家，他们就会坐在一张凳子上，把双脚泡在盆中，接着就开始唱歌。一直唱到月亮升起来，他们才进屋睡觉。

商人觉得很奇怪，自己每天都快让生活压死了，而他们生活贫困，竟然还会如此开心？带着疑问，商人问了这对夫妻。得到的回答是：“为什么不开心呢？我们感到很幸福。你看，脚放在水里泡着时，一天的劳累消失了。唱起歌，心中全是劳累后的开心。更不用说，还有那美好的月光了。这么幸福的生活，为什么不放声歌唱呢？”

其实，同样的幸福也在商人的身边，只不过，商人被自己的心蒙蔽了，不能发现身边那些微小的幸福。其实仔细看一看，我们的身边并不缺少幸福：饥饿中的人，吃到第一口饭，格外幸福；口渴中的人，喝到第一口水，分外幸福；长期失业的人，找到一份工作，更是难抑的幸福……

其实，幸福就是这么简单。如果抛开抱怨，你会发现，幸福随时随地就在你的身边。葡萄牙作家费尔南多·佩索阿说：“真正的景观是我们自己创造的，因为我们是它们的上帝。我对世界七大洲的任何地方既没有兴趣，也没有真正去看过。我游历我自己的第八大洲。”事实就像费尔南多·佩索阿所说，在生活中，真正的幸福也是我们自己创造的，我们是我们自己的上帝。也就是说，只有我们自己，才能创造自己的幸福世界。

今天是罗斯大学毕业的好日子。父亲约翰送了她一辆新车。于是，罗斯和姐姐、年幼的弟弟一起驾车去郊外旅游。在市区内，姐姐担心罗斯刚考到驾照，车技不行，就建议到人烟稀少的郊外再让罗斯开车。就这样，三人快乐地驰过市区，来到郊区。

一到郊区，罗斯兴奋不已，甚至忘了自己是驾车新手。就是这种得意忘形，最终导致车子撞到大树上。结果，姐姐受重伤，肋骨骨折。年幼的弟弟当场死亡。

当父亲约翰和母亲克莱尔到达医院后，他们将幸存的罗斯和姐姐紧紧地抱在怀中，泪水洒在他们的身上。接着，父母安慰着小女儿罗斯，细心地照顾着大女儿。

多年过去后，罗斯已经有了自己的家。有一次她问母亲，为什么当年出事后没有教训自己。因为弟弟的死其实是她造成的。母亲目光深远地望着远方说：“你弟弟已经去了，又何必让活在这个世上的你生活在痛苦中呢？无论我们说你什么，弟弟都不能复生。还是珍惜幸存的你，让你活得快乐些吧。”

试想一下，如果约翰夫妇指责罗斯，只能是增加她的痛苦，严重的话可能还会失去她，对事件能有什么帮助吗？

所以，抱怨其实解决不了问题，反而会让事情变得更加糟糕。不如放宽心，让自己活得轻松一些，让对方也活得轻松一些。这样的结果岂不更好？



学会赞美，好心情与你同行

“在这个公司里薪酬条件不是很好吗？为什么你总是闷闷不乐？”

“上司太拘谨了，无论我把方案做得多么努力，他都是‘哦，就这样吧’，从来没有给过我正面的肯定！”

听了这段对话之后，不知道有没有人觉得后者有些孩子气，他会因为没人夸奖自己就闷闷不乐。可是设身处地想想，我们自己也经常会因为这种“小事”影响到情绪。要知道，希望被人注意、被人称赞可是人类的本性之一。

一个人生活在世界上最需要的东西是哪些呢？我曾经做过这样一个调查，问人们最想要的是什么东西，最后的结果令人惊讶，“被重视、被欣赏”居然和其他生存必需品一起上榜，成为人们心中非常在意的生活要素。威廉·扎姆士曾经说过：“人类本质最殷切的需求就是渴望被人肯定。”而在哲学家约翰·杜威看来，“希望具有重要性”是人类本质中最深远的驱动力。我想，人类除了物质需求以外，同样需要精神上的抚慰吧。

去年秋天，我曾经在一次集会的时候，遇到了一位性格开朗的女