

简单女人 最幸福

卡耐基写给女人的幸福秘笈



Simplibity to be a Happy Woman

影响世界半个世纪的心灵励志经典
滋润亿万心灵的暖心之作

〔美〕戴尔·卡耐基 / 著 梁小琳 / 编译

简单女人 最幸福

卡耐基写给女人的幸福秘笈

Simplibity to be a Happy Woman



[美]戴尔·卡耐基 / 著 梁小琳 / 编译

长江出版传媒

长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

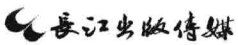
简单女人最幸福:卡耐基写给女人的幸福秘笈 /
(美)戴尔·卡耐基著;梁小琳编译. -- 武汉:长江文艺出版社,
2015.5
ISBN 978-7-5354-5822-3

I. ①简… II. ①戴… ②梁… 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(2015)第054649号

责任编辑:高娟 程华清
装帧设计:壹诺

责任校对:陈琪
责任印制:左怡 邱莉

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社
地址:武汉市雄楚大街268号 邮编:430070
发行:长江文艺出版社
电话:027—87679360
<http://www.cjlap.com>
印刷:武汉鑫昶文化有限公司

开本:720毫米×1020毫米 1/16 印张:19.25
版次:2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
字数:292千字

定价:32.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:027—87679308 87679310)
(图书出现印装问题,本社负责调换)

目录

CONTENTS

第一章 远离低落情绪的手段

- 一、幸福感需要培养 / 003
- 二、悲观是人生的大敌 / 008
- 三、克制抱怨,利己利人 / 012
- 四、烦恼源于内心的奢望 / 016
- 五、消除厌烦,拥有来自心灵的平和 / 019
- 六、让我们快乐地忙起来 / 022
- 七、当孤独袭来之时 / 027
- 八、消除低落情绪的法则 / 032
- 九、请不要自寻烦恼 / 036

第二章 将生气从生活里赶出去

- 一、让曾经的不快随风而去 / 041
- 二、退一步海阔天空 / 044

- 三、好心情是培养出来的 / 048
- 四、宽恕别人才能颐颜养寿 / 052
- 五、用乐观面对我们的生活 / 056
- 六、心往低处走才有幸福感 / 059
- 七、不要禁锢自己的快乐 / 062
- 八、剔除噩梦才能轻装上阵 / 065
- 九、失去靠山并不等于一无所有 / 068

第三章 在信念中让自己升华

- 一、让我们在挑战中前进 / 073
- 二、损失并不一定就是坏事 / 076
- 三、自省可以拓宽我们的社交圈 / 080
- 四、摆正心态才能握住幸福 / 083
- 五、换种角度才能看到斑斓世界 / 085
- 六、确立正确的前行方向 / 088
- 七、信心是走向成功的原动力 / 091
- 八、让工作的成功抵御生活的挫折 / 093
- 九、目标是成功的永远动力 / 096

第四章 修炼淡定的气质

- 一、工作效率与心情密切相关 / 101
- 二、好习惯让生活井井有条 / 104
- 三、工作着是幸福的 / 106
- 四、平和心态才能应对自如 / 109
- 五、享受气定神闲的老年生活 / 112
- 六、坦然面对已经到来的压力 / 116
- 七、让从容成就我们的未来 / 119

- 八、如何面对衰老的到来 / 121
- 九、淡定让我取得一次次胜利 / 125

第五章 扫除内心一切阴霾

- 一、让书籍成为我们的盛装 / 129
- 二、怎样远离寂寞的纠缠 / 132
- 三、如何忽略烦恼的侵扰 / 135
- 四、扫除阴霾为幸福而战 / 138
- 五、用淡定面对生活的艰辛 / 141
- 六、从失眠中寻找另一种快乐 / 144
- 七、急功近利只能得不偿失 / 147
- 八、工作让我们青春永驻 / 150
- 九、苛求是生活的负赘 / 153

第六章 分享快乐才能赢得和谐

- 一、在互动中激发更强烈的爱 / 157
- 二、让微笑改变我们的生活 / 161
- 三、善待他人才能安抚自己 / 164
- 四、享受不一样的幸福 / 167
- 五、最主要是要让对方先满意 / 170
- 六、每个人都有无可比拟的优点 / 173
- 七、从灵感中发掘财富 / 176
- 八、有勇气就能提升能力 / 179
- 九、在逆境中寻求快乐 / 183

第七章 理智是我们走向成功的基础

- 一、发泄只能让事态变得更糟 / 187

- 二、引导是开启智能的钥匙 / 189
- 三、从建议中感受人格魅力 / 192
- 四、如何从错误中汲取教训 / 195
- 五、荣誉不是蹭出来的 / 199
- 六、理解让我们的生活春暖花开 / 202
- 七、自尊是人的最后一张王牌 / 207
- 八、要从对方角度思考问题 / 210
- 九、休息好是万权之计 / 215

第八章 快乐就是做自己喜欢做的事

- 一、独特的就是优秀的 / 221
- 二、让知识完善我们的人格 / 226
- 三、施与是获得的前提 / 228
- 四、做好当下的每一件事 / 232
- 五、正能量可激发内心的动力 / 234
- 六、听从内心的声音最可靠 / 236
- 七、让今天活出精彩来 / 239
- 八、寻找心中的一盏灯 / 241
- 九、淡然做好自己想做的事 / 243

第九章 幸福的婚姻是经营出来的

- 一、用包容创造家庭的和谐 / 249
- 二、爱情也需小恩小惠 / 252
- 三、让婚姻披上最美的盛装 / 254
- 四、真正的爱是给对方自由 / 257
- 五、操练爱的技巧,提高爱的能力 / 260
- 六、唯有爱自己才能拥抱生活 / 263

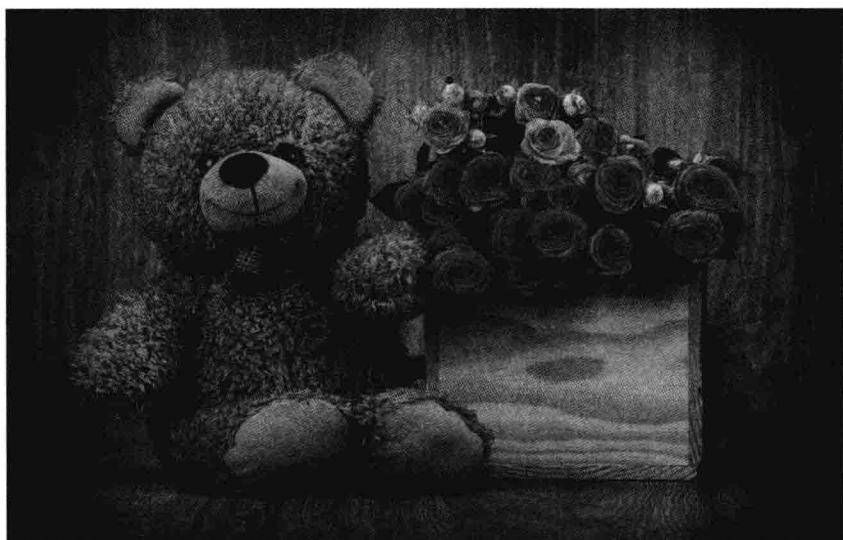
- 七、享受爱是我们的权利 / 266
- 八、做一个快乐的家庭主妇 / 269
- 九、善待我们至亲的亲人 / 272

第十章 我需我欲顺其自然

- 一、过去的事就让它过去 / 279
- 二、不让胆怯阻碍我们成功的步伐 / 282
- 三、娇美的容颜靠内心调养 / 284
- 四、不要在意别人说了你什么 / 287
- 五、放松自己是一种智慧 / 290
- 六、快乐需要心智的引导 / 293
- 七、用艺术的眼光看世界 / 296
- 八、乐观是战胜病魔的关键 / 298

第一章

远离低落情绪的手段



一、幸福感需要培养

生命的实质，就是疾病、衰老和死亡，但人活着，却是为了享受生活。世界尽管虚弱、破碎，我们仍然要用温暖的色调来看待这个世界，并与自然作顽强的斗争。幸福感与情绪密切相关，幸福是没有标准的，如同炽热的阳光和黯淡的夜色，有谁能说得清，哪种状态更富浪漫色彩。

忧虑是人生最大的敌人，因为，忧虑来自精神，无良药可治，无食品可补，一旦患上忧虑症，幸福便与其无缘。唯一的办法，只有自救自疗，那就是，用淡定的心态去面对身边发生的一切，要懂得，一切不幸都会过去，生活只不过是一个过程，有喜有悲，也有大起大落，这就是人生。然而，幸福完全可以靠自己去争取，而真正的幸福却来自于精神，并非物质。所以自救，就成为人们追求幸福最智慧的手段。

亚瑟·苏慈伯格先生是《纽约时报》的发行人，在媒体界相当有名，并受人追捧。而我则有幸访问到他。他告诉我：“当二战的硝烟弥漫到欧洲时，他非常担心，以致精神都受到一定的影响，居然从床上爬起来，找出颜料和画布，对着镜子画下自己的自画像。不要以为我热衷于绘画，我那时对绘画一窍不通，因为，只有这种不可理喻的举动和刺激，才能缓解我内心的不安。”

与此同时，一位年轻的士兵，也曾一度因忧虑丧失了士兵的勇气，他就是住在马里兰巴铁摩尔城的泰德·班哲明诺。他在自传中这样写道：“1945年，我的忧愁使我得了结肠痉挛病。这种病极为痛苦。要不是当时战争结束的话，恐怕我早已经垮掉了。”

“当时的我在第94步兵师担任士官，工作内容就是建立和维护一份在作战中死伤和失踪者的人名记录，我帮助发掘那些在战争中死亡并被草草掩埋的士兵，同时收集那些人的私人物品，准确地将他的物品送到他的朋友和家人手中。我整天筋疲力尽，担心我能否支撑到明天，担心自己不能活着回去

抱一抱我唯一的儿子——这个16个月大的孩子出世以来我还从没有见过呢。整天劳累的工作，紧绷的神经，让我憔悴不堪，足足瘦下来34磅。即使如此，我仍然疯狂地担心、忧虑。眼看自己瘦得只剩皮包骨头，却毫无办法。我不能想象，我怎能这样瘦弱不堪地回家面对我的妻儿，因此我哭得浑身发抖，像一个孩子，可就是一点办法也没有……这样的日子持续了很久，直到德军最后大反攻，我还经常这样哭泣，几乎丧失了正常人的生活能力。

“不得已，我被送进了医院。一位军医为我做了一次彻底的全身检查，然后告诉了一句可以改变我一生的话。他说：‘泰德，你没有什么不好，你的问题纯粹是精神上的。我希望，你能把自己的生活想象成一个沙漏，沙漏的上半半装满了成千上万粒的沙子，它们毫无例外的缓慢而均匀地穿过中间的窄缝。我们无法让两粒以上的沙子同时通过那条窄缝，除非弄坏这沙漏。我们每一个人，就像这个沙漏，每天早上都会看到很多的事情要做，我们知道，我们得把它们在这一天完成。但是我们只能一次做一件事情，顾不了其他，这样就逐渐均匀地过完了这一天，正如沙粒过窄缝一样。否则，我们一定会让这些事情的损害到我们的身体或精神。’

“从那以后，我就一直记得这位军医的话：一次只流过一粒沙……一次只做一件事，这就是我之后的人生哲学，它不但挽救了当时状态非常糟糕的我，也对我以后的工作产生了很大的影响。现在，我在一家手工艺印刷公司的公共关系及广告部工作，我发现，生意场也像战场一样，如果没有充足的时间，就没法一次将几件事都做得尽善尽美。有时候，出现材料不够、新表格需要处理、地址有所改变、分公司要增开或关闭等等意外事件，我就不再忧虑。因为我时刻牢记那位军医的话：‘一次只流过一粒沙子，一次只做一件工作。’我经常在心底默念这句话，我的工作也越来越有效率，越来越得心应手，再也没出现过战场上那种令我混乱和崩溃的状态。”

有天晚上，我家的门铃突然响起，原来是我家邻居，他是纽约市几千名牛痘志愿者之一，他催促我们一家人去种牛痘，预防天花。我看到，人们早已排起了长队，面部表情凝重，都惊恐地等待疫苗接种。疫苗接种站不仅设在所有的医院，连消防队、警察局和大型的工厂里都有，两千多名医生、护士白天黑夜地忙碌着。人们内心的惊恐，如同又要爆发世界大战那样，搞得人人惶惶不可终日。原来纽约市有数人得了天花，并且死去。

实际上，忧虑比天花的杀伤力高过上万倍，可我在纽约住了37年，从没有人提醒过我要谨防忧虑。据相关部门调查，目前在这个世界上，每十个

人就有一个处于精神崩溃的状态，其病因就是忧虑症。

诺贝尔医学奖获得者卡瑞尔博士告诫我们：“不知如何对抗忧虑的人，往往英年早逝。”我们可以仔细观察我们身边的人，但凡长期处于精神高度紧张的人，寿命都短，这就是精神受损的结果。

曾为圣太菲铁路公司的医药主管格伯医师，几年前，他开车穿过德克萨斯州和新墨西哥州。我们在一起谈到了忧虑对人的影响，他说，如果病人能祛除恐惧与忧虑，70%的人都可以不看医生。

恐惧是损坏身体健康的大敌，恐惧可使人演变成慢性忧虑，然后便是紧张，紧张又会影响到胃部神经，胃液分泌开始紊乱，紊乱引起胃溃疡。这一连锁反应直接摧毁人的身体。

我们常常看到，更常常听到，一个家庭突然发生大的变故时，家里的人，尤其是老人会突然中风，然后不久会传来消息，老人已离世，这就是忧虑的恶果。忧虑是最严重的隐形杀手，可称作杀人不见血的魔鬼。

因此，作为人，迫切需要幸福感，而幸福感是需要培养的。当灾难突然来临时，我们不能过于忧虑，因为忧虑会毁掉我们内心的幸福感。有人一定会说，灾难到来之时，我不可能幸福呀，我的正确反应就是忧虑呀。话是这么说，但我们可以将这种忧虑减到最低。你可以一边采取积极的措施，抑制或修复灾难的发生，同时你也不必太过悲观，悲观在灾难面前起不了任何作用，只能让你的精神倒塌。

放松与娱乐可以增添你的幸福感。在费城有一位著名的医学专家，我曾陪我的一位甲状腺患者朋友到他那看病，他在这方面有着 38 年的临床经验。最吸引我的是，在他的候诊室墙上挂着一块硕大木牌，上面写着他给病人的忠告，现将这个忠告摘录如下：

放松与娱乐

最能使你轻松愉快的是拥有健康的信仰、睡眠、音乐和欢笑。

——相信上帝

——学会健康的睡眠

——喜欢动听的音乐

——乐观地看待生活

健康和欢乐就会属于你。

更让我大开眼界的是，他问我这个朋友的第一个问题，不像其他医生那样首先问病情，他问：“你情绪上有什么困扰吗？”我的这个朋友近日恰恰为工作上的事情焦虑着。这位专家严肃地警告他：“如果你继续忧虑下去，还可能会得并发症，如心脏病、胃溃疡以及糖尿病等。”

这些话对我这位朋友的触动很大，自那以后，他经常约我出来谈心，放松心情，对很多事情也想开了很多，他的病情也有了明显的好转。

最好的将军都是很少忧虑的，他们眼睛所目击的地方都是未来，很少想到已经过去的事情，也就很少有焦虑感。美国海军上将厄耐斯特·金恩说：“我把我们最好的装备供应给最好的士兵，再交给他们最拿手的工作，我能做到的就是这样，下面的工作就由他们自己去做。如果我们的一只船被击中了，我不能把它捞上来，要是它沉下去了，我也没办法。我的时间是要花在解决明天的问题上，没时间为昨天的问题后悔不已。况且，要是我为这些毫无意义的事情烦恼的话，我也不会坚持很久的。”烦恼攻击的就是人们已经发生过的，并可让人后悔的事情，既然这样，我们为什么就不能将烦恼抛在脑后，不断迎接我们即将开始的幸福呢？

好莱坞女明星曼尔·奥勃朗面对我的采访，她的微笑一直洋溢在脸上，这并不是说这幸福的模样来自我对她的采访，我知道，这来自于她的自信，她相信，她正脚踏实地地行进在阳光灿烂的大路上。她告诉我，她从来不会忧虑，因为，忧虑会摧毁她的美貌，对这一点，她的亲身经历足以说明。

曼尔·奥勃朗的理想就是当一名电影演员。为此，她从印度回来，想在伦敦实现她的明星梦。可在伦敦她一个熟人也没有，自己去见过几个制片人，却没有一个人愿意雇用她，仅有的一点积蓄也快用完了，她开始忧虑。她站在镜子前，发现忧虑已经开始摧毁她的面容，眼角也有了皱纹。她当时真有点惊慌失措，怎么办？她反复问着自己，对，不能忧虑，一定要振作起来，所有的不幸都会过去，幸福就在不远处。有了这种坚定的信念和乐观的心态，她终于战胜了自己，一切如她所愿，她成为一名家喻户晓的电影演员。

精神的作用是巨大的，我们可以举出许多这方面的例子，就拿化妆品来说，很多女人都将美丽寄希望于化妆品，可事实又是怎样的呢？化妆品真能从本质上改变你的相貌吗？

一位皮肤很粗糙的女性，先后尝试了各种品牌的化妆品，但效果不甚理想，在将她调到她喜欢的科室后，她的皮肤变得光泽润滑，仿佛全身的毒素

都排出了体外，她也告别了那些五花八门的化妆品，整个人也变得自信大方了许多。

幸福感是需要培养的，你的内心阳光了，反映出来的面部表情也会阳光，如果你感觉生活很沉闷，心理的暗示就会起到不好的作用，精神状况也会跟着不好。为什么成熟的演员能将角色演绎得惟妙惟肖，就是心理暗示在起作用，要知道，那些哗啦啦的泪水可是真情实感的。他确实是在演戏，但他却进入了角色，那一刻他确实是动了感情，这是毋庸置疑的。

化妆品可以稍稍掩饰你面部的瑕疵，却不能改变你的皮肤，皮肤的变化是人的内分泌在起作用，是由心情调节的，是由里而外的，是自然的。还有人说，美丽的容颜是吃出来的，这也不假，而我想说的是，美丽的容颜是由好心情酿造的，是内心充盈着幸福感的结晶。

温馨贴士：

(1) 要有随遇而安的心态，遇到什么不顺的事情都能泰然处之，这样的人，忧虑就会远离他。

(2) 放松和娱乐可以增加幸福感。大千世界五彩缤纷，走出去，你会看到，比你不幸的人比比皆是，你的这点不幸原来根本就算不了什么。

(3) 向前看，不要回头看，过去就过去了，无论是好的还是坏的，要告诫自己，幸福就在前方等待着我们。

二、悲观是人生的大敌

暗淡、低沉、颓废，夜如墨一般，沉沉的海面上没有一丝暖风，人孤立在这样的海岛上，有一种绝望突然袭来，吞噬了他最后的希望。然而，海岛也是被阳光照耀的地方，黑夜过去就有希望。心海远远大于目光所射之处，如能驾驭心海，便能丈量人生，何况这只是一种情绪，一种意念，皆来源于秩序的颠倒。

有人告诉我，世界上有两种人，悲观者说：“希望是地平线，就算看得见，也永远走不到。”乐观者说：“希望是启明星，能告诉人们，曙光就在前头。”

我在《时代杂志》看到过这样一篇报道，一名战士被碎弹片击中了喉部，不能说话了，已经输过七次血了，他写了一张小纸条给医生：“我还能活吗？”医生看后答道：“能。”他又写了一张小纸条：“我还能说话吗？”医生又告诉他：“能。”他还是不放心，继续写了一张纸条：“我还有担心的事情吗？”这次医生没有回答他。

他就是没有停下来扪心自问：“还有必要再担心什么吗？”

我相信，我们的生活大部分还是顺心的，我们的精力不要让提得起，放得下的烦恼来干扰我们的生活。英国很多教堂里都贴了“多思考，多感激”之类的话，我们要多想那些积极的，对我们的精神和身体有益的事情。

你们知道英国史上最悲观的作家是谁吗？就是《格列佛游记》的作者威夫特。他为自己不好的出身悲哀，为此，他每年生日都要穿上黑色的衣裳绝食一天。尽管如此，他也认为，世界上最好的医生莫过于节食、安静和快乐。他这样做的目的，是想让宁静抑制激动最终抑制悲观的情绪。

免费的“快乐医生”无处不在，只要我们愿意。那就是，只是要我们把注意力放在我们所拥有的财富上，这些超过阿里巴巴珍宝的财富上。你愿意用一双眼睛换取一亿美金吗？你认为你的双腿卖多少钱合适？还有你的双

手、你的听觉、你的家庭，以及你所有的财产加在一起你会欣喜地发现，原来你是多么的富有。

人们往往将注意力集中在能够轻易获得的巨大财产上，却忽略了真正意义上的财产。正如叔本华所说：“我们很少想到自己所拥有的，却时刻想着自己没有的。”这些看不见也摸不着的痛苦，容易导致人的悲观失望，它对人身体的摧残，也许比战争和疾病带给人的伤害还要大。

约翰·伯马也曾经因生意上的失败而悲观过，几乎从一个正常人变成一个脾气古怪的人。他告诉我：“我退役后，开始做生意。我夜以继日地努力工作，终于使一切进展顺利。只是这个高兴劲没维持多久，我就发现，我没有渠道买需要的零件和原料，这使我可能要放弃自己的事业，这事让我焦虑不安。后来我去见一名曾经是我下属的年轻士兵，他对我说：‘约翰，你应该愧疚，这样子好像全世界只有你才烦恼一样。即使放弃了你的事业又能怎样呢？等一切正常后你还可以重新来的。你本有更多值得感激的事，你却将时间用在不停地抱怨上。你知道吗？我在羡慕你呢，你可比我强多了，我只剩下一只胳膊，还烧伤了半边脸，可我从来没有抱怨什么，过得很平和。如果你继续这样抱怨的话，你还有可能失去家庭、健康和朋友。’”

朋友继续说道：“我看着眼前的这个残疾人，看着这个我曾经的下属，我既感慨又羞愧，我发现自己正在走向不归路。自那天后，我不断告诫自己：找回从前自信淡定的我。经过努力，我渐渐走出了阴影，变得阳光开朗了许多，我的生意也走上了正轨。”

我还有一个朋友，名叫露西莉·布莱克，曾一起在哥伦比亚大学新闻学院选修短篇小说写作。九年前，她住在亚利桑那州的杜森城时，遭遇了人生最大的考验。

那时的露西莉·布莱克整天忙得不可开交，她开办了一所语言学校，还要到亚利桑那大学学风琴，同时还要到沙漠柳牧场教音乐欣赏课，另外还有各种宴会应酬等。她累得不得了，但这些事都是必需的，她不可能放下任何一件事。有天早上，她的心脏病发作了，非常严重，医生严肃地告诉她，她在其后的一年中，不能干任何事情，只能躺在床上静养一年。天哪，这该怎么办？

露西莉·布莱克想，要在床上躺一年，这跟废物有什么两样，而且还有可能死去，她的情绪变得越来越糟，哭闹着抱怨老天对她的不公，心中充满了怨恨。那段时间，露西莉·布莱克甚至想到了死，但她又没有这个勇气，那只有活着，而活着就要活出质量，就只有听从医生的话在床上躺上一年，