

HAPPINESS

WOMAN

卡耐基写给 女人的幸福书

幸福是什么？答案就在这里！

从青涩走向成熟，从平凡走向非凡，从今天走向明天。

50余种文字翻译，88条幸福人生箴言，全世界有上亿女性从中获益！

Dale Carnegie

（第3版）

权威典藏本

【美】戴尔·卡耐基◎著 何 善◎编译



中国纺织出版社

卡耐基写给 女人的幸福书

第3版

[美]戴尔·卡耐基◎著

何 菁◎编译

 中国纺织出版社

内 容 提 要

杨澜曾经说过：“每个女人都有她对幸福的诠释，我也想
做幸福女人。”的确，每个女人都希望找到自己的幸福，但是
怎样才算幸福以及如何得到幸福，可能很多女性说不清楚。

本书中，史上最伟大的心灵导师卡耐基通过对女人的心理
需求、人生愿望和生活烦恼进行深入的研究，以严谨的思维
分析了女人提高个人魅力、缔造女性品格的秘密所在；以超
凡的智慧帮助女人消除一些常见的负面心理，建立积极向上
的心态；以睿智的笔触告诉女性如何获得自信，如何保持自
我本色；以精彩的讲解指导女性如何褪下青涩的外衣，提升
自身的魅力；以广博的爱心引导女性成就辉煌的事业，创建
美满的婚恋关系，开创幸福的人生！

图书在版编目（CIP）数据

卡耐基写给女人的幸福书 /（美）卡耐基（Carnegie,D.）著；
何菁编译. — 3 版. — 北京：中国纺织出版社，2014.1

ISBN 978-7-5180-0208-5

I. ①卡… II. ①卡… ②何… 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（2013）第 275714 号

策划编辑：关 礼 刘 丹 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-87155894 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版 2012年6月第2版

2014年1月第3版 2014年9月第4次印刷

开本：710×960 1/16 印张：17.75

字数：210千字 定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

女人的幸福要靠自己寻找

这是一个令人忙碌的时代。生活的焦虑、工作的压力、交际的烦恼、家庭的担忧……在通往幸福的路上，女人们被各种纷杂事物困扰，不仅身体上非常劳累，心灵上也非常倦怠，甚至失去了生存的乐趣。虽然有些女人在事业上取得了很大的成功，但是并没有感觉自己生活得多么幸福，甚至觉得幸福正在慢慢远离自己。

幸福对于女人究竟是什么？为什么你不幸福？我们又该如何才能找到自己的幸福？相信每一位女性朋友都想过这些问题，但是随即又会陷入深深的迷茫之中。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”，是一位成人教育家及人际关系大师。他通过对心理学以及社会学的研究，独辟蹊径地总结出了一套集演讲、智能开发、为人处世为一体的教育方式。这套教育方式既容易操作，又有助于他人迅速地取得成功。受过卡耐基教诲的既包括千千万万的普通人，也包括石油大王洛克菲勒、酒店大王希尔顿、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，卡耐基的精神和思想让数以万计的人受到了鼓舞，从而开创了自己崭新的人生。

在长期的工作实践中，卡耐基和许多女性进行过交谈，这其中既包括一些家喻户晓的明星、社会名流，也包括一些普普通通的女性。通过对女性心理学的研究，卡耐基对女性如何获得幸福有了独特的见解。他的这些见解曾经让无数女人走出迷茫，走向幸福，他写给女人的忠告也成为众多女性捧读的心灵圣经。

戴尔·卡耐基指出，女人要想获得人生的幸福，需要有勇气、自信以及自尊，妥善地处理好家庭、事业中的问题，并且充分发挥自己的优势和潜能。只要做到这些，每个女人都能获得人生中的幸福和快乐。在本书中，戴尔·卡耐基用超人的智慧总结出了女性为人处世的技巧、获得事业成功的方法以及享受生活、保持快乐的秘诀。另外，本书还告诉各位女性朋友如何保持自己的魅力、如何获得美满的爱情和婚姻、如何管理自己的财物、如何给自己减轻压力和苦恼……这一切，都和女性的幸福息息相关。

只要方法得当，每个女人都可以找到自己人生中的幸福。戴尔·卡耐基这些精辟的见解仿佛一盏明灯，为各位女性朋友指引了方向。尤其难能可贵的是，戴尔·卡耐基教给女性朋友的这些方法和技巧，既简单易懂又容易操作，具有很强的借鉴意义。女人的人生幸福不是天生的，是靠自己争取的。笔者祝愿每一位女性朋友都幸福快乐，同时也希望本书能够给大家一些帮助。

何菁

2013年11月

第一章 没有不幸的生活，只有不肯快乐的心

无法改变事情，可以改变心情 /002

不当消极情绪的垃圾桶 /005

付出比索取更快乐 /007

不要活在别人的眼光里 /010

好心态可以带来好福气 /012

苛求完美是一种自我折磨 /014

女人，别让贪婪毁了生活 /017

懂得满足，才会幸福 /019

高情商的女人一辈子好命 /022

第二章 放下你的忧虑，拥抱多彩的人生

忧虑是美丽的最大克星 /026

不要为了小事而烦恼 /029

比失眠更可怕的是忧虑 /032

你所担忧的事，99% 都不会发生 /034

困难没有想象中那么可怕 /037

敢于承受最坏的结果 /040

适当忙碌，赶走忧虑 /043

失意时多想得意事 /046

走出孤独和寂寞的人生 /048

第三章 成熟是一种美丽，也是一种资本

- 本色最美，做你自己 /052
- 责任感是你变成熟的标志 /054
- 走自己的路，不盲从，不因袭 /057
- 学会放弃就是学会选择 /059
- 正视不完美，享受自己的精彩 /062
- 把苦难夹在面包里品尝 /064
- 坚定信念，用行动证明自己 /066
- 没有宽恕就没有未来 /069
- 直面不幸，才会臻于成熟 /072

第四章 人生路上优雅前行，做最有魅力的女人

- 无论何时，请扬起嘴角 /076
- 可以不漂亮，不能没气质 /078
- 礼仪是女人的金资本 /081
- 男人最喜欢优雅、有涵养的女人 /083
- 打扮得体为魅力加分 /086
- 自信是女人最美丽的外衣 /088
- 强势女人如何找回女人味 /091

第五章 和谐的人际，决定女人一生的幸福

- 满足对方的心理需求 /096
- 真诚，人际交往的门槛 /099
- 敢于认错才能赢得尊敬 /102
- 温和友善胜于强风暴雨 /104
- 不要强迫对方接受你的看法 /107
- 自私让所有人都远离你 /110
- 不做令人生厌的女人 /113
- 赠人金银不如给人面子 /115
- 好人缘来自热心肠 /118

第六章 沟通改变命运，好口才成就好人生

- 做一个善于交谈的女性 /122
- 找到对方感兴趣的话题 /124
- 与人有效沟通的秘诀 /127
- 让赞美成为一种习惯 /130
- 把批评说得动听 /133
- 争论是一件吃力不讨好的事 /135
- 少一点责备，多一份鼓励 /139
- 倾听是对别人最好的恭维 /141

幽默让你更受欢迎 /144

及时道歉，修补人际裂缝 /147

第七章 带着喜悦去上班，不做工作的奴隶

从事你喜欢的工作 /152

敬业，最完美的工作态度 /155

有目标才有好人生 /158

幸福是种追求，心动还要行动 /160

成功来自高效的工作习惯 /163

打造办公室人际关系网 /165

身在职场，别过分张扬自己 /167

换工作不如换心情 /170

薪水不是工作的全部 /172

只放电不充电，最终会被淘汰 /174

第八章 从相遇到相爱，如何走得更稳更幸福

会爱的女人最幸福 /178

男人最渴望女人的温情 /181

爱情恒久的秘诀：共同的喜好 /183

- 多点理解，少点责备 /186
- 爱他就不要强迫他做事 /189
- 女人需要宠爱，男人需要崇拜 /191
- 把握争吵的度，别让“战争”升级 /194
- 让爱情时刻保持新鲜感 /196
- 当爱闪现时要及时抓住 /198

第九章 婚姻是一种责任，要用一辈子去经营

- 把礼貌带进婚姻 /202
- 喋喋不休是幸福的大忌 /204
- 男人的成功离不开女人的支持 /206
- 爱不是占有，而是自由 /209
- 给他一个温馨、浪漫的家 /211
- 理解和信任是爱情的筹码 /213
- 别让“性”绑架了幸福 /215
- 与丈夫拥有共同的人生目标 /218
- 女人最容易陷入的婚姻盲区 /220
- 别把简单问题复杂化 /223
- 让婚姻中的危机变为生机 /225
- 做合格母亲，把孩子培养成财富 /228

第十章 聪明女人会赚钱，精明女人会理财

不要为了金钱患得患失 /232

避免人不敷出的尴尬 /234

奢侈让你离财富越来越远 /237

花最少的钱过有品质的生活 /239

学会精打细算过日子 /242

女人的幸福是储蓄出来的 /244

投资不要武断，应三思而后行 /247

第十一章 幸福就像空气，要学会享受和珍惜

不幸是幸福的起点 /250

别再懊悔昨天发生的事 /253

活在当下的女人最快乐 /255

为生活加点新鲜感 /257

尽情做你喜欢做的事 /259

主动休息，告别疲劳 /261

让放松成为一种习惯 /264

把藏在心底的话说出来 /267

别走得太快，等一等灵魂 /270

参考文献 /273

第一章

没有不幸的生活，只有不肯快乐的心

生活中，总是有人整天闷闷不乐，但这并不证明他们比那些每天开心的人不幸，生活对谁都是平等的。你不开心，并不是因为你的生活有多少烦恼，而是因为你的心不肯快乐。生活本来平淡如水，放一点糖，它就是甜的；放一点盐，它就是咸的。想调制成什么味道，全在于自己的心境。

A Woman's
Way to Happiness by
Carnegie

无法改变事情，可以改变心情

如果我们每天所想的是快乐的东西，那么我们就能够获得快乐；如果我们每天所想的都是一些悲伤的事情，那么我们会变得悲伤；如果我们所想的全是失败，那么我们的人生中就会充满失败；如果我们沉浸在自怜之中，那么别人就会故意躲开我们。

几年前，我参加过一个电视节目。节目的主持人问我说：“卡耐基先生，对你来说，你所学到的最重要的一课是什么呢？”

这个问题对于我来说非常简单，我所学到的最重要的一课，就是思想的“重要性”。如果我们每天所想的是快乐的东西，那么我们就能够获得快乐；如果我们每天所想的都是一些悲伤的事情，那么我们会变得悲伤；如果我们总想那些恐怖的事情，我们心中就会充满恐惧；如果我们所想的全是失败，那么我们的人生中就会充满失败；如果我们沉浸在自怜之中，那么别人就会故意躲开我们。古罗马的一位皇帝马尔卡斯·阿里流士曾经说过：“生活是由思想形成的。”而爱默生也曾经说过：“一个人就是他每天所想象的那个样子，他不可能成为另外一个人。”

所以，我们要想获得幸福快乐，就要用一种积极的心态去面对生活，而不是采取消极的态度。这样，即使你在生活中遇到一些困难，你也能够很快地渡过难关。相反，如果你总是消极地面对生活，你就很难活得快乐，痛苦和折磨将伴随你一生。下面，让我们来看看玛丽·贝克·艾迪的例子。

玛丽·贝克·艾迪一直把自己看作是一个命运多舛的女人。的确，

在她的前半生，倒霉的事一直没有离开过她：在她刚刚结婚后不久，她的丈夫就抱病身亡了；后来，她又嫁给了第二个男人，但是这个男人很快就抛弃了她，和一个已婚的女人私奔了；那时候，她不仅穷困潦倒，而且染病在身，感觉自己活不了几年了；因为连一日三餐都无法维持，她最后把自己4岁的儿子送给了别人，在以后的31年里，她再也没有看见过自己的儿子。

因为身体不好，她对所谓的“信仰疗法”产生了浓厚的兴趣。但是她生命的转折点却发生在麻省的里安市。

在一个寒冷的冬日，她一个人在城里走着，突然间滑倒了，她当场就昏死过去，后来被送进了医院。经过检查，她的脊椎严重受损，医生认为她不会活很长时间了。艾迪躺在一张像是送终的床上，她打开了床头的一本书，那本书里写着这样一句话：“有人用担架抬着一个瘫痪病人来到了耶稣面前，耶稣对那个瘫痪的人说：‘孩子，放心回家吧，你的罪已经被赦免了。起来吧，拿着你的被褥回家去吧。’于是那个人就站起来，回家去了。”

正是耶稣的这句话让艾迪产生了一种积极的力量，她不断对自己说：“艾迪，一切都会好起来的，你一定会康复的。”两个月之后，奇迹发生了，艾迪完全恢复了健康，这让医院所有的医生都大吃一惊。

几年前的一次宴会上，我遇到了艾迪女士。她已经完全从消极痛苦中走了出来，成为一个幸福快乐的人。艾迪女士对我说：“卡耐基先生，我越来越相信思想的力量了。我认为只要一个人能够改变自己的想法，他就能消除忧虑、恐惧以及疾病，他的生活也会发生根本性的变化。”

正如艾迪女士所说，思想的力量是非常巨大的。如果你能保持积极的心态，即使在生活中遇到很多困难你也能克服它，从而找到自己的快乐。

托马斯是一位知名的电影导演，他曾经拍摄了一些有关战争的电影，

在全世界引起了轰动。在他达到事业高峰的时候，为了迎接他的演讲，伦敦的歌剧节整整向后推迟了六个星期，以便让他在卡尔文化皇家歌剧院继续讲述那些冒险的故事。

但是仅仅过了几年时间，他的事业就由高峰坠入了低谷。他拍摄的电影不再引起关注，而且更为严重的是，他发现自己已经破产了。那时候，他连一日三餐都成了问题，每天都去街头的小店吃最便宜的东西。

在开始的时候，托马斯陷入了一阵恐慌。他不知道自己该怎么办，每天都生活在忧虑之中。他感觉自己的身体一天天在变坏，甚至还想到了死亡。不过他知道，如果自己被霉运击倒的话，就会在别人眼里一钱不值了，而他的债权人更会这样看他。所以，他决定让自己振作起来，于是，他每天出门办事之前都要买一朵鲜花插在衣襟上，然后昂首挺胸地走在牛津街头。慢慢地，他的内心变得积极而勇敢，任何挫折都没有击倒他。三年之后，他的事业又重新回到了顶峰，他失去的东西又重新回到了身边。

各位女士，思想的力量是非常强大的。我深信，我们内心的平静和我们从生活中所得到的快乐，并不取决于我们来自哪里，我们是什么人，而是取决于我们的心境如何。其实外界的条件对我们并没有多大的影响。早在三百年前，双目失明的弥尔顿就发现了这个道理，他曾经说过：“思想的运用以及思想本身，可以把天堂变成地狱，也可以把地狱变成天堂。”我们都知道，海伦·凯勒又聋又瞎，并且还是个哑巴，但是她却向世界宣称：“我发现生命如此美好。”而拿破仑拥有别人所没有的权力和金钱，但是却对圣海莲娜说：“我这一辈子从来没有过一天快乐的日子。”两个人为什么会有如此大的差别呢？这是因为他们两个人的心态是完全不同的，所以会产生这样大的差别。

所以，各位女士，从今以后不要再沉浸在那些消极的情绪以及想法之中，而是要变得积极快乐起来。当你的思想中充满正面想法的时候，你就会变成一个快乐幸福的人！

不当消极情绪的垃圾桶

当你们在生活中遇到困难的时候，不要自暴自弃，也不要抱怨命运的不公，而是改变自己的态度，把那些消极情绪转变成积极情绪。这样，你才能迅速地成熟起来，并且得到更多的快乐！

当我在写《人性的弱点》这本书的时候，我拜访了芝加哥大学校长罗伯·梅南·罗吉斯先生，并向他请教如何获得快乐。罗吉斯先生对我说：“我一直都在试着按照一个小忠告去做，这是希尔斯公司的董事长罗森沃先生告诉我的。他曾经说过：‘如果只有柠檬，那就做一杯柠檬汁。’”

各位女士，这真是一个伟大的教育家的做法。但是很多人不懂得这个道理。如果他们发现命运只给他们一个柠檬，他们会自暴自弃地说：“这下我完了！这就是命，我没有任何机会。”然后，他们开始诅咒这个世界不公，并且沉溺在自怜之中。而聪明人的做法是不一样的，如果他们发现命运只给他们留下一个柠檬，他们会说：“从这件不幸的事情中我可以学到什么呢？我怎样才能改变当前的现状，把这个柠檬做成一杯可口的柠檬汁呢？”

著名的心理学家阿德勒花了毕生的精力研究人类未曾开发的潜能之后，认为人类最奇妙的特性之一，就是能够把“负面改变成为正面的力量”。在下面的事例中，瑟玛·汤普森女士就是这样做的。也正因为这样，她变得积极而快乐。在战争期间，瑟玛·汤普森的丈夫被派往加州莫嘉佛沙漠附近的陆军训练营。为了能够和丈夫在一起，汤普森女士也

搬到了那里。但是到那没有几天，她就开始诅咒这个地方。的确，这里的自然环境非常艰苦，白天的温度高达 52 摄氏度，住在小屋里面简直热得要死。而且这里的风非常大，所有吃的东西和呼吸的空气中全是沙子。更为糟糕的是，这里的人都不会讲英语，当丈夫出去训练的时候，她只能一个人待在小屋里面，寂寞得要死。

在这里住了一个月之后，汤普森女士感觉自己再也住不下去了。如果再住在这里，自己非疯掉不可。于是她给自己的父母写信，告诉他们自己决定离开这里。

一个星期之后，她收到了父亲的来信。在信中，父亲没有给她提出任何意见，只是写了一句话：“两个人从监狱的栏杆向外望，一个人只看见满眼的烂泥，而另一个人却看到了满天的星斗。”

汤普森女士把这句话读了一遍又一遍，觉得非常惭愧。于是她下定决心，一定要留在这里，并且找出这里的“满天星斗”。

在以后的日子里，她不再抱怨这里的糟糕天气，也不去想那些恼人的事。她试着和当地人进行交流，并且开始培养自己的兴趣爱好。慢慢地，她在这里结交了很多朋友，经常有人陪她一起聊天，并且送给她一些礼物。她还会和丈夫一起去看日落，或者去寻找遗落在沙漠中的贝壳——在 300 万年前，这里曾经是一片汪洋大海。

后来，她觉得在这里她有很多时间，如果什么也不做就浪费了。以前，她曾经有写一本小说的梦想，但是一直没有时间。从此，她开始向自己的梦想迈进了，每天都写上两三千字。一年之后，她的这本书出版了，并且非常畅销。慢慢地，她彻底爱上了这里。在随丈夫离开这里的时候，她甚至觉得非常不舍。

各位女士，莫嘉佛沙漠的气候并没有发生变化，那里的人也没有发生变化，但是汤普森女士为什么会喜欢上那里呢？这是因为她改变了自己的态度。她不再抱怨，也不再用一种消极的方式来对待那里，而是把那些负面的东西全部变成了正面的能量。因此，她觉得那里可爱起来，