

武汉新一编著

THE
STRONG
WOMEN
ARE
MUCH
HAPPIER

内心强大^的 女人 更幸福

世界上最伟大的心灵导师
写给女人的幸福箴言

引领女人走向未来、走向卓越的人生

摆脱无助，走出迷惘
不退缩、不放弃
生活中女人要内心强大
才能展现魅力，享受幸福

中国商业出版社



内心强大的 女人 更幸福

武庆新 / 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

内心强大的女人更幸福：卡耐基写给女人的心理励志书 /
武庆新编著. —北京：中国商业出版社，2015.3

ISBN 978-7-5044-8911-1

I. ①内… II. ①武… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 050741 号

责任编辑：孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京建泰印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 17.75 印张 250 千字

2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



前言

对于每个女人来说，快乐和幸福是共同的、一生的追求和梦想，没有哪一个女人会停止对幸福的追寻。但结果却不是每个女人都能追求到属于自己的幸福。有些女人穷其一生也没有敲开幸福的大门，她们在门外苦苦徘徊，不得其法。而有的女人聪明睿智，不辞辛苦地努力终于换来了进入幸福之门的入场券，找到了属于自己的真正幸福。

造成不同结局的关键在哪里？是思想、是心态、还是方式方法？聆听 20 世纪最伟大的心灵导师的幸福箴言，你就会知道自己的问题出在哪里了。

生活就是一门大学问，身处其中的女人如果不找到适合自己的学习方法，那么她永远不能真正领略学问中的真意。生活不仅需要女人付出热情，也要付出勇敢和奋斗，更重要的是需要女人付出智慧。想要获得自己追求的幸福，就必须做一个充满热情的睿智女人，有目标、有准则、积极从容地面对生活，才能找寻到敲开幸福之门的方法，才能徜徉在幸福的海洋中，快乐、完满地生活。



内心强大的女人更幸福

——卡耐基写给女人的心理励志书

不过，世人都知道做女人难，做个好女人更难；而做个好妻子更是难上加难。心灵导师卡耐基，经过多年深入研究和分析，运用心理学等方法，总结出了一套关于女人如何获得幸福和走向成功的方法。其中，他提出了许多睿智、精辟的见解，融合了做人、做事、处世、沟通等方面的方法和技巧，形成了一套独特的成人教育方式。

如果你正在寻找幸福，如果你正在经历磨难，如果你彷徨无助……请你翻开本书。本书不仅仅是一本励志书，更是一本心灵疗伤书，是所有女人的幸福圣经。

本书专为女人量身打造，共分为十一个部分，每一部分都汇集了卡耐基的智慧精华，为女人提供了最直接、最有效、最持久、最切实可行的指导。每个女人都能在书中汲取到养分，找到幸福的秘诀。本书能帮助女人提升和挖掘内在潜能；帮助女人获得自尊、自信、自立；帮助女人克服人性的弱点；帮助女人开发人性中的优点。将无助的女人从束缚、挣扎中解救出来，让她们重新找回自我，让每个女人都获得事业上的成功和家庭的幸福。

静心品读世界上最伟大的心灵导师写给女人的幸福箴言吧！让箴言的智慧引领女人走向未来、走向卓越的人生！



目 录

第一章 爱生活，爱自己

坦然面对生活中的苦难.....03

不要为明天而忧虑.....06

快乐要自己追求.....09

笑是生活的处方药.....11

快乐是发自内心的愉悦.....15

女人要为了自己而活.....18

第二章 改变思想，改变人生

转换角度，改变消极思想.....25

女人千万不要有嫉妒心理.....28



内心强大的女人更幸福

——卡耐基写给女人的心理励志书

思想决定生活.....	31
学会自我暗示.....	34
相信自己，摆脱依赖.....	38
克服心理虚荣.....	42

第三章 做一个独立自主的女人

确定自己的角色.....	49
真正认识了自己就成功了一半.....	52
勇于表达自己的想法.....	55
做一个有计划、有自信心的女人.....	57
不要太在乎别人的评价.....	60
学会面对生活中的挫折和困难.....	63
不要让情绪阻碍你的正确判断.....	65
发掘自身的创造性.....	69

第四章 好妻子经营好家庭

接受丈夫的缺点并鼓励他的优点.....	75
适当地表现出自己的不满.....	78



在爱的前提下加强彼此的沟通.....	83
夫妻关系要展现女人宽容的胸怀.....	85
不要让唠叨、咒骂阻碍家庭幸福.....	88
学会调和婚姻和事业的冲突.....	92

第五章 理性解决心灵上的苦闷

忘记过去，展望未来.....	97
想办法度过生活中的不幸.....	100
控制情绪让快乐围绕你.....	103
打消消极念头的几个步骤.....	106
学会到此为止.....	111
不要让自己成为受害者.....	113

第六章 充满活力地工作

热忱是成功的动力.....	119
正确对待自卑心理.....	124
学会利用人脉推销自己.....	127
工作要做到细致入微、滴水不漏.....	130



内心强大的女人更幸福

——卡耐基写给女人的心理励志书

怀着愉快的心情去工作.....	132
让自己在工作中脱颖而出.....	135
设身处地为他人着想.....	139

第七章 学会做人与处世

不要因为别人的批评而难过.....	145
不要因为错误而不断地惩罚自己.....	148
用宽恕拥抱责怪.....	149
拥有自爱的能力.....	153
勇于从自我封闭中走出来.....	157
改变自己，适应环境.....	161
真正聪明的人是大智若愚的人.....	164

第八章 勇敢地走出逆境

战胜挫折，奔向成功.....	169
坚持才能创造奇迹.....	172
逆境是人生的宝藏.....	176
坚定的信念让人勇于拼搏.....	179



做一个坚强刚毅的人.....	182
克服惰性，找到人生动力.....	185

第九章 提升口才与沟通能力

清晰地表达你的意图.....	191
倾听是沟通的基础.....	194
抓住每一个可以练习口才的机会.....	197
要求不等于请求.....	200
赞美不等于奉承和恭维.....	202
提问也是需要技巧的.....	206
理解身边的人.....	211
掌握批评技巧，避免当面指责.....	213

第十章 拓展与维护人际关系

真情能化解一切矛盾.....	219
考虑对方的感受能获得更多的友谊.....	221
消除潜在矛盾.....	224
肯定能拉近人际关系.....	227



内心强大的女人更幸福

——卡耐基写给女人的心理励志书

改变自身被动局面.....	232
得体应对别人的嘲讽.....	235
学会适当地妥协和让步.....	238
敢于果断地拒绝.....	240
积极避免冲突和伤害.....	243

第十一章 追求人生真境界

节省时间的要领.....	249
制订适合自己的目标.....	252
利用好女人的直觉.....	257
如何确定自己的优势目标.....	260
与“变化”成为朋友.....	263
敢于适度冒险.....	267
积极地面对竞争.....	269

第一章 爱生活，爱自己





坦然面对生活中的苦难

生活从不缺少苦难，有的人在苦难中收获幸福、成功；有的人却在苦难中走向消亡。当苦难降临，只有坦然地面对，努力拼搏，才能在困苦中收获奇迹。

荷兰阿姆斯特丹有一家 15 世纪的老教堂，在它的废墟上留有一行字：事情既然如此，就不会另有他样。

在漫长的岁月中，你一定会碰到一些令人不愉快的情况，它们既然是这样，就不可能是那样。因此，要乐于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。卡耐基指出：唯有学会坦然面对失败和痛苦，才能拥有真正的幸福，让生命中无法避免的困境、失败、障碍、疾病与痛苦都转变成创造成功、奇迹与完美的力量。

很显然，环境本身并不能使人快乐或不快乐，人们对周遭环境的反应，才能决定人们的感受。必要的时候，人能忍受得住灾难和悲剧，甚至战胜它



内心强大的女人更幸福

——卡耐基写给女人的心理励志书

们。人们有的时候以为自己办不到，但其内在的力量却坚强得惊人，只要肯加以利用，就能帮助自己克服一切。但这并不是说，在碰到任何挫折的时候，都应该极力忍耐接受，那样就成为宿命论者了。不论哪一种情况，只要还有一点挽救的机会，就要努力奋斗。可是常识有时会告诉你，当事情是不可避免的，也不可能再有任何转机时为了保持自己的理智，就应该坦然面对。

奥莉薇家世代采珠，她有一颗珍珠，是母亲在她离开家乡赴纽约求学时给她的。

在她离家前，母亲郑重地把她叫到一旁，给她这颗珍珠，告诉她说：

“当女工把沙子放进蚌的壳内时，蚌觉得非常的不舒服，但是又无力把沙子吐出去，所以蚌面临两个选择：一是抱怨，让自己的日子很不好过；另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平共处。蚌选择了后者，把它的精力和养分一部分去把沙子包起来。

“当沙子裹上蚌的外衣时，蚌就觉得它是自己的一部分，不再是异物了。沙子裹上的蚌成分越多，蚌越把它当作自己，就越能心平气和地和沙子相处。”

母亲启发她道：蚌并没有大脑，它是无脊椎动物，在演化的层次上很低，但是连一个没有大脑的低等动物都知道要想办法去适应自己无法改变的环境，把一个令自己不愉快的异己，转变为可以忍受的自己的一部分，人的智能怎么会连蚌都不如呢？

尼布尔有一句有名的祈祷词说：“上帝，请赐给我们胸襟和雅量，让我们平心静气地去接受不可改变的事情；请赐给我们勇气，去改变可以改变的事情；请赐给我们智能，去区分什么是可以改变的，什么是不可以改变的。”

有些女人一遇到挫折便怨天尤人，跟自己过不去。其实，生活就像打牌，



拿到什么牌不重要，如何把手中的牌打好才是最重要的。

能在一切环境中保持宁静心态的人，都具有高贵的品格修养。女人要努力培养自己心理上的抗干扰能力，冷静地应对世间的千变万化。“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”。这“台”就是宁静的心灵。

在现实生活中，有的女人常常认为自己的想法才是最好的，但往往事与愿违。卡耐基告诉女人：目前我们所拥有的，不论顺境、逆境，都是对我们最好的安排。若能如此，我们才能在顺境中感恩，在逆境中依旧心存感激。

人生的事，没有十全十美。马斯洛曾说：“心若改变，你的态度跟着改变；态度改变，你的习惯跟着改变；习惯改变，你的性格跟着改变；性格改变，你的人生跟着改变。在顺境中感恩，在逆境中依旧心存喜乐，认真地活在当下。”

只有坦然地面对困苦，才能勇敢地解决所有的问题，这才是一个优秀的女人所应具备的品质。

幸福小札

每一个女人都应该清醒地认识到，生命正是要在最困厄的境遇中，发现自己、认识自己，从而锤炼自己、彰显自己，最后完善自己、升华自己。



内心强大的女人更幸福

——卡耐基写给女人的心理励志书



不要为明天而忧虑

女人天生就有多愁善感的细胞，尤其是在遇到困难的时候就会变得更加忧虑，其实大可不必。正如《圣经》上说：“你们不要为明天忧虑，因为明天有明天的忧虑：一天的苦足够一天受的了。”

在现实生活中，有一些人一发现自己有快乐、幸福的感觉之后就感到奇怪，想知道是不是什么地方出了毛病，并开始怀疑这种感觉能否持久。拥有幸福的人感到的是一种强烈的恐惧，以至于他们不能把握住幸福——他们几乎是在获得了幸福的一刹那就失去了它。

很大程度上，我们心灵平静的程度取决于我们能否生活在现在时。无论过去发生了什么，明天也许发生或不发生什么，你身处的都是现在时——永远如此！

毫无疑问，我们许多人都已将大部分时间花费在为各种各样的事焦虑的“神经焦虑”艺术上。

我们让过去的问题和未来的忧虑来控制我们的现在时刻，以至于以焦虑、受挫、沮丧和不抱希望而告终。另一方面，我们搁置了我们的满足感、我们固有的优势以及我们的幸福快乐，经常说服自己“有朝一日”会比今天更好。不幸的是，这种告诉我们指望将来的同一心理运动只会使我们重复过去，以至于“有朝一日”永远不会真的到来。约翰·列农曾说：“生活是在我们忙于