

一部连续50多年位居

欧美女性畅销读物排行榜前列的书

经典
珍藏本

一部让你的人生少走10年弯路的女性指南

卡耐基写给女人的 18堂幸福课

一本改变女性命运的智慧书

刘娟 编著

中国妇女出版社



卡耐基写给女人的 18堂幸福课

一本改变女性命运的智慧书

刘娟 编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的 18 堂幸福课/刘娟编著.

—北京:中国妇女出版社,2011.11

ISBN 978-7-5127-0323-0

I. ①卡… II. ①刘… 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(2011)第 213701 号

卡耐基写给女人的 18 堂幸福课

作 者:刘 娟 编著

策划编辑:宋 罡

责任编辑:王赛男

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市骏杰印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:15.75

字 数:180 千字

版 次:2012 年 1 月第 1 版

印 次:2012 年 1 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5127-0323-0

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)

女人就是要追求幸福



每个女人都希望自己成为有魅力的人，每个女人也都希望拥有幸福的家庭、成功的事业和快乐的生活。然而，事实并不总是如我们所愿。当我们努力追求快乐与幸福时，却发现它们渐行渐远。难道快乐与幸福真与我们无缘吗？其实不是，只是因为我们追求的方法不对。

戴尔·卡耐基是著名的成功学大师、成人教育家及人际关系学大师，被称为美国“现代成人教育之父”。他运用社会学和心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。他创立的成人教育机构让千千万万的人获益匪浅。

在长期的工作实践中，卡耐基接触到来自社会各个阶层的女性。她们向他讲述了自己生活中、工作中的各种际遇，其中有成功的经验，也有失败的教训。通过对女性的人生愿望、生活烦恼及女性心理学的研究，卡耐基对女性该如何远离烦恼、获得幸福、享受生活提出了精辟的见解。

在书中，卡耐基以超人的智慧指出女性应该如何修炼自我，提升自身魅力；如何在人际交往中胜出，博得他人的喜欢；如何摆脱忧虑与烦恼，活得快乐且自在；如何在职场上成功，做个职场女强人；如何让钟情的男人喜欢自己，获得美满的爱情；如何在事业上帮助自己的另一

半，做他背后最伟大的女人；如何与丈夫相处，永保婚姻的幸福……阅读本书并灵活、正确地运用这些方法，做到全面提升自己，你便能够拥有美好的爱情，收获幸福的婚姻，成就辉煌的事业，迎来别样的人生！

打开本书，细细品读伟大的人生导师献给女性朋友的幸福忠告：永远做一个魅力四射、快乐幸福的女人吧！





目

CONTENTS
录

第1课

追求美丽，幸福女人的一种生存哲学……001

女人用美丽征服世界……001

善于展示自己独特的魅力……004

“面子”功夫不能缺……006

穿出个人风采，塑造迷人形象……008

第2课

做个精品女人，把最好的气质写在脸上……010

优雅，升华过后的极致美……010

女人味，美丽一生的灵魂所在……013

格调，一种不可抗拒的美……015

风情，让你一言一行独具韵味……017

第3课

走出孤独与忧虑，别为打翻的牛奶哭泣……020

人生苦短，莫让小忧虑困住自己……020

珍惜已拥有的，你就是幸福的……024

敞开心灵，远离痛苦的深渊……026

突破心灵禁锢，拥有快乐平和的心境……029

请让烦恼随时光一起慢慢沉淀……032

第4课

学会自我欣赏，你就是独一无二的玫瑰……035

保持自我本色，接受真实的自己……035

认清个人价值，你就是无可替代的……037

挣开自卑的枷锁，学会相信自己……041

直视不完美才能创造“完美”的人生……044

第5课

不懂得原谅与宽容，生活的苦恼将会接踵而至……048

多一些宽容，就会多一些幸福……048

别让刻薄成为你幸福路上的阻碍……051

女人，要懂得适时收起嫉妒的火焰……054

原谅他人，也就握住了幸福的手……057

别和自己较劲，女人更要懂得宽恕自己……058

将心比心，宽容的人生更精彩……062

第6课

生命是自己的，莫让他人牵引你的喜怒哀乐……065

女人要独立，幸福就在自己手中……065

做自己的圣人，自己才能帮自己……068

失去自我，也就失去了幸福的砝码……072

不要妄想面面俱到，做你自己就好……075

聆听他人意见，也要拥有自我判断的能力……077





CONTENTS
录

第7课

心态可以年轻但不可以幼稚，要让自己成熟起来……079

勇于承担后果，而不是光踢椅子……079

坚定信念是你走向成熟的标志……082

三思而后行，才能塑造成熟的品格……087

成熟的人生需要当机立断……091

你所认为的困难也许就是幸运的开始……095

第8课

常怀一颗感恩的心，做自己 also 做别人的天使……098

在感恩的心情中度过幸福人生……098

感恩是女人歌唱生活的方式……101

做一个懂得感激的女人……104

正视你的对手，感谢你的对手……106

感恩的同时还要学会报恩……108

第9课

激情四射，让自己永远保持充沛的活力……111

在疲劳之前让自己适当休息……111

假装对你的工作很感兴趣……113

没有必要为失眠担心……116

养成良好的工作习惯……119

第10课

找准舞台，拥有自己的事业才有幸福的人生……124

走入职场，尽快适应自己的上司……124

人脉是成就你事业的隐形资本……127

把工作做好，让自己变得无可替代……129

竭尽全力，让工作变得更完美……131

第11课

赢得别人的喜欢，做社交场上的“明星”……134

看人说话，到什么山唱什么歌……134

微笑能让你赢得一片好人缘……136

不要吝啬对他人的赞美……139

与人交往，让对方感觉自己是重要的……141

准确地叫出对方的名字……143

接受不同的观点，别做无谓的争论……146

第12课

别做“月光女神”，让财富为你的幸福加码……149

女人经济独立才能挺直腰杆……149

利用有限的钱，做好家庭预算……153

女人要会赚钱，更要会花钱……157

对头脑投资，让知识为你增加财富……159

理性消费，别让商家把你当“猴”宰……160





目录 CONTENTS

第 13 课

增加吸引力，让中意的那个人主动喜欢你……163

男人更喜欢有情调的女人……163

用柔情抓住你中意的那个人……167

羞涩，女人的一种特色之美……169

想要赢得他的爱，就认可他，崇拜他……172

男人也很脆弱，发自真心地去关爱他……175

第 14 课

改变你的老公，但别让强迫伤害彼此的感情……180

只有笨女人才会强迫对方改变……180

他的错误不要直截了当地指出来……183

相对于批评，鼓励更容易使人改正错误……185

以提问的方式代替命令，他会更容易接受……188

第 15 课

做他事业上的好帮手，你要甘于隐幕后……190

帮助丈夫找到他的梦想……190

鼓励和赞赏会促使丈夫走向成功……192

信任你的丈夫，给他无穷的信心……195

让丈夫从事他热爱的事业……197

不要让你的野心害了他200

第16课

做个称职的女主人，营造一个温馨的家.....204

闭上嘴巴，停止你的唠叨.....204

爱他就要让他自在地生活.....208

相互信任，婚姻才会更长远.....210

给对方留一点私人空间.....213

第17课

关爱家人和朋友，这是伴随你一生的幸福之泉.....215

父母永远都是最爱你的人.....215

朋友之间，真诚最重要.....217

珍惜友情，别把它弄丢了.....220

让朋友为你打造一片蔚蓝的天空.....223

第18课

幸福是一种心态，女人要懂得幸福的奥秘.....226

爱自己才是女人幸福的开始.....226

幸福就在那些被忽略的细节中.....230

心有多大，幸福就会有多大.....233

时刻保持一颗平常心.....236

简简单单就是一种幸福.....238

别把自己看得那么重要.....240



CONTENTS
录



第1课

追求美丽，幸福女人的一种生存哲学



女人用美丽征服世界

卡耐基：“美丽是女人天赋的义务，女人有责任投资美丽，把自己装点成尘世中赏心悦目的美景。”

女人是上天散落在人世间的花朵，所以女人就应该像花儿那样美丽动人。如果你没有鲜花的美丽外表，那起码也应该有鲜花的芳香；如果没有鲜花的芳香，那也应该独树一帜，做最特别的那一朵。总之，美丽是女人天赋的义务，女人有责任投资美丽，把自己装点成尘世中赏心悦目的美景。

美景有让人不可抗拒的力量。它可以让你忘却身心上的疲惫，也可以让你拥有无穷的动力，促使你去创造更美更壮丽的人生。可以说，美丽是女人奔走于职场的通行证。

相对于其他人来说，漂亮的女人更容易获得优待与肯定。这点毋庸置疑，因为现实生活中也确实是如此。长相漂亮的女人在求职过程中很容易让人产生好感，成功的概率也比较高。在社交场合，漂亮又有魅力的女人在为人处世上相对来说更为自在和自信，因为她们认为生活就操纵在自己的手里，她们不会受命运和环境的摆布。

无论是商人、演员还是普通的员工，长相越出众的女人，她的劳动



成果就越容易获得肯定，因为我们每个人都不得不承认内心深处多少还是有点“以貌取人”的倾向的。可以说，外貌在女人通向成功的道路上起了很大的助力。社会心理学家称这种现象为“光环效应”。

从古至今，在任何一个国家中女性无不扮演着重要的角色，尤其美女更为受宠，各式各样的选美活动则毫不避讳地把这种偏爱演绎到了无以复加的地步。人们喜爱美女，对美女津津乐道，美女产生了强大的磁场效应，将人们聚集在其身旁。

现代社会，美正在发挥越来越大的效应。在车展上，千姿百态的车模们成为会场的宠儿，成千上万的男士们忘情地流连其中，不知道是在看车，还是在“赏花”；在商场里，富有商业经验的管理者，会选择漂亮迷人的姑娘作为商场导购人员，美女们甜甜地一笑，总能使得不少人掏出钱包；更有精明的商人大张旗鼓地做起了“美女经济”，他们靠漂亮女人为服装、饰品、化妆品做广告、代言，吸引着无数爱美、要美的女人争相追逐，而这些女人由此获得的回报又使她们“无法自拔”地沉醉其中。

从美学角度来说，美丽的女人会产生一种强烈的吸引力，这种吸引力不仅会让男人为之欢欣雀跃，也会让女人有种赏心悦目的感觉。你不得不承认，漂亮的女人就是有这种优势，使人们乐于与她们交往。因此，很多女人可能就会抱怨了：“我长得本来就不漂亮，是不是注定我的生活里就没有阳光呢？”答案当然是否定的。虽然外貌是天生的，但气质却可以在后天培养，一个注意形象并自觉保持美好形象的人，总能在人群中得到信任，总能在逆境中得到帮助，也必定能在人生的旅途中不断找到发挥才干的机会，这就是“美”所发挥的良好效应。

生活中，美丽的女人总会受到男人的青睐，社会也乐于为这些美人锦上添花，打开方便之门。对此，香港著名影星钟楚红曾说过：“漂亮的姑娘在社会上无论做什么事，都会比较方便，这是因为她们的美在起作用……”可以说，现代社会对美女的关注度已经超过了以往任何时代，美貌已经成为女人立足于社会的一项重要资本。在这个社会，美丽的女人很



容易得到好的回报，而忽视外表、不修边幅的女人则不容易被人重视。

有位主管曾讲过一位同事的故事：

李兰工作能力很强，与同事相处也都很融洽，唯一美中不足的是：她的外表实在是有点邋遢，不喜欢化妆，对自己的不修边幅毫不在意。她一直搞不懂为什么自己工作认真努力，升迁却总也轮不到她。

这位主管说：“其实，谁都看得出来，李兰之所以不能升迁，是因为她的外表，而不是工作能力的问题，可是谁又能开口告诉她呢？每次遇上重要的事情欲让她接洽，领导总会担心客户会对公司产生不好的印象，认为这是一家不注意形象、不专业、不敬业的公司，毕竟公司要注意自身的形象。”

生活中像李兰一样的女人并不少见。很多女人只注重培养能力，而忽略了对自身形象的塑造，结果必定会影响自己成功的速度。如果她们能静下心来，认真地树立起自己的好形象，那就好比给自己打造了一块金字招牌，能够让人更加信任和看重你。

古代哲人穆格发说：“良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。”

女人的美是女人迈向世界的有效通行证，也是女人之所以为女人的一种标志。现代社会，能力已不再拒绝魅力，即使事业有成的女人也不愿丧失自己的女性魅力，她们同样希望自己成为美丽四射的完美女人。

“打工女皇”吴士宏在荣获了无数的鲜花和掌声后，仍然珍视着自己的女人本色，她说：“希望人们看到我的工作能力，但我也希望人们忽视我的女性魅力。”其实，能力和魅力本不矛盾，有能力又美丽的女人，才是更加优秀的女人，也才能够在职场、生活中拥有更多获取幸福的机会。



善于展示自己独特的美

卡耐基：“人人都有自己独特的美，只要你勤于发掘，善于展示。”

每个女人都是美丽的。世界上最漂亮、最独特的面容是自己的面容，只要你能够把握、表现出你独特的美。杨柳婀娜，松柏苍翠，翠竹宜人，各有各的风姿。每个女人都是一道风景，每一道风景都有自己的美丽之处。只要你善于打扮和护理，“扬长避短”，那么众人眼中的美女就是你！

小雨和小美是初中时的同学，那时的小美是同学眼中的“花仙子”，男生魂牵梦萦的“梦中情人”，而坐在小美旁边的小雨则恰恰是“以丑衬美”的典型代表。

小雨圆乎乎的小脸蛋，胖嘟嘟的小嘴唇，一双乌溜溜的大眼睛灵活地眨着，男生们见了她总会哄然大笑地打趣道：“小胖妞，今天又带什么好吃的啦？”小雨便会难为情地别过脸去，别扭地回答道：“哼，不要你们管！”

时光飞逝，一转眼十多年过去了，昔日的“小胖妞”已经出落成亭亭玉立的大姑娘，在北京的一家大型企业担任高级翻译，优雅得体的装扮、温文尔雅的谈吐，为她赢得了无数的鲜



花和掌声，还有一大批“慕名而来”的追求者们。

春节时，多年未见的初中同学在一起聚会，当小雨和小美出现在众人面前时，大家都感到大跌眼镜，惊叹的是当年的“小胖妞”今日变淑女，当年的“花仙子”，今日却……唉，这究竟是“女大十八变”，还是“岁月催人老”？

其实两种说法都不恰当，人人都有自己独特的美，只要你勤于发掘，善于展示。

原来，小美初中毕业后念了几年中专就回家嫁人了，每天起早贪黑，劳累之中便失去了打扮的雅兴，长长的头发随意用皮筋扎在后边，皮肤整天蒙着烟尘也顾不得擦一把，早上匆匆洗把脸就出门，晚上懒洋洋地擦一擦就算了，日久天长，再美的容颜也就这样被“摧残”了。而小雨就不一样了，考上大学后，她意识到外表是女人的重要资本，于是开始减肥，每天做大量的运动，并控制饮食。同时，她还注重保养皮肤，每天洗脸护肤执行得一丝不苟。考虑到“面子”在事业、人生中的重要性，她还专门“进修”了一下美容课程，一到重要场合，必定“精雕细琢”，“闪亮”登场。当然，要想拥有整体和谐的形象，服装也是重头戏，小雨在这方面也花了不少心血，平时逛商场跑市场，买来时尚杂志潜心钻研，其中的辛苦不说，还要在衣物保养上花费大量时间。但小雨坚持下来了。对美不懈的追求，让她的品位与技艺越来越高，通过年年月月的“更新换代”，如今的小雨，走在大街上的回头率是100%——这并不是因为小雨天生丽质，而是因为她懂得如何扬长避短，在不厌其烦的装扮护理中，找到了最能彰显自己的方式。

小雨通过自己的努力实现了从“丑小鸭”到“白天鹅”的蜕变，生活中像她这样的人还有很多很多。我们常看到电视上的明星光彩照人，国色天香，其实其中不少人卸了妆就和普通人一样，有的人甚至连普通





人都比不上，但她们为何能艳冠群芳呢？

对此问题的经典回答是：“没有丑陋的女人，只有懒惰的女人。”

生活中我们常常看到穿着睡衣就外出买菜买早点的女人，蓬乱的头
发，睡眼惺忪地打着哈欠，试问这种女人能给人美的感受吗？

还有一些女人，乱蓬蓬的头发，油光发亮的脸，脏兮兮的衣服，满
是泥污的鞋子，指甲上满是污垢，也照样旁若无人。这样的女人能有多
少魅力可言？

女人，没有天生丽质不是你的悲哀，但是懒惰则是你大大的不幸！
女人要追求美，就要付出代价，不是要你“一掷千金”地整容购物，而
是要在平时的各个细节上重视自己的形象。即使你的时间再紧，也应每
天抽几分钟时间打理自己，每次买衣服时适当考量。

女人要想在社会上立足，“面子”是头等大事，而且越是上流社会
越重视形象问题。一个仪容不整、形象邋遢的女人，很难得到任何人的
重视和信任。那么，各位女性朋友，为了你幸福的人生，请开始投资自
己的“形象工程”吧！



“面子”功夫不能缺

卡耐基：“外在美能激发内在美，尤其是周围人的赞美
之语和爱慕的眼光，会勾起女人的幸福感。”

女人要想让自己有魅力，首先要在形象上下工夫，通过提升自己的