

普
华
文
化

郭锐◎编著

卡耐基教你 做幸福女人

幸福就像花儿一样，需要女人用心呵护

学会欣赏自己的每一次成功、每一份拥有，你就不难发现，
自己竟会有那么多值得别人羡慕的地方，
幸福之神已在向你频频招手。

——卡耐基



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

卡耐基教你 做幸福女人

郭锐◎编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

卡耐基教你做幸福女人 / 郭锐编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-115-28777-9

I. ①卡… II. ①郭… 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 (2012) 第137476号

内 容 提 要

本书综合了卡耐基多部作品中有关女性心理和人生励志方面的思想与观点, 从为人处世、婚姻恋爱、自我情绪控制等多个方面, 细致阐述了使女人幸福一生的人生理念和自我调节方法。

本书适合所有希望拥有幸福人生的女性读者阅读。

卡耐基教你做幸福女人

◆ 编 著 郭 锐

责任编辑 王飞龙

执行编辑 赵雨思

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 15

2012 年 7 月第 1 版

字数: 200 千字

2012 年 7 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-28777-9

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

戴尔·卡耐基是美国著名成人教育家及人际关系大师、成功学大师，他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，并以超人的智慧、严谨的思维，在道德、精神和行为准则上指导万千读者，给人安慰、鼓舞，使人从中汲取力量，特别是他写给女人的那些文字，更是教会她们用睿智、平和、笃定的心态去面对生活、面对人生。

卡耐基指出，每个女人都非常希望成为有魅力的人，也都非常渴望拥有幸福美满的家庭生活和成功的事业。然而，事实并非如她们所愿。现实生活中，当女性的地位在不断提高时，她们面临的压力也自然而然地日益增加。她们不仅要做好母亲，做称职的妻子，还要为生计而奔波劳累，去面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战。为此，她们必须适应社会的发展，像男人一样学会生存竞争的技巧，又要比男人更注重自己的仪态和容貌，保持自己优雅的女性形象。女人们每天既要处理繁杂琐碎的公务，又要穿梭于各种社会关系中，还要兼顾家庭与事业，并平衡两者之间的关系。这使得她们时常会感觉迷茫和疲惫，觉得幸福和快乐与自己渐行渐远。

卡耐基在长期的工作和生活实践中，通过对女人的人生愿望、生活烦恼，以及女性生理和心理的深入研究，以超人的智慧总结了女性为人处世应当掌握的基本技巧；以严谨的思维分析了女性提高个人魅力、获得快乐的秘密所在；以精彩的讲解告诉女性如何理解并俘获自己钟情的男人；以广博的爱心指导千万女性尽快成熟、永久握住幸福，从而帮助广大女性朋友全面提升自身魅力，成就辉煌的事业，获取幸福的婚姻，开创崭新的人生。

本书总结了卡耐基关于女人如何才能获得幸福的一些建议，主要包括九

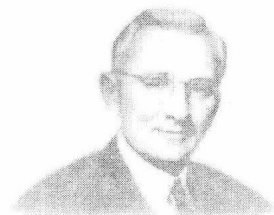


个方面的内容，分别是：女人和谐处世的基本法则、做个平安快乐的女人、做个有魅力的女人、做个成熟的女人、恋爱中的女人、婚姻中的女人、做个不抱怨的女人、做个静心的女人、做个成功的女人。

本书在策划与创作的过程中，得到了姜钰奇、职珂珂、户兴沙、冯笑、于健、潘远凤、谢国瑞、程斌、苏皓、马新原、曹要朋、曹凡昌、艾海波、丁雪、李伟峰、李卫华、张建邦等人的帮助，正因为有了他们的积极参与和贡献，才有了这本书的面世，在此一并致谢！

最后，希望这本书带给你的不仅仅是知识和趣味，还有终生的幸福和快乐！

目 录



第一章 女人和谐处世的基本法则 /1

- 第一节 养成微笑的习惯 /3
- 第二节 真诚地赞美他人 /6
- 第三节 乐于施予，不图回报 /9
- 第四节 避免进行无谓的争论 /12
- 第五节 勇敢地承认自己的错误 /15
- 第六节 做一个有亲和力的女人 /17
- 第七节 培养你的幽默感 /20
- 第八节 给人留下真诚的印象 /24
- 第九节 用心维护人际关系网 /27
- 第十节 掌握低调做人的智慧 /29

第二章 做个平安快乐的女人 /31

- 第一节 活出本色而不要去模仿别人 /33



- 第二节 让快乐成为一种习惯 /35
- 第三节 学会控制你的情绪 /38
- 第四节 消除不必要的烦恼 /41
- 第五节 改变不了环境就改变自己 /43
- 第六节 永远保持积极向上的心态 /45
- 第七节 每天做一件让别人高兴的事 /47
- 第八节 简单生活才是真正的快乐 /49
- 第九节 唤醒你生命的潜能 /51
- 第十节 学会放弃是一种人生智慧 /54

第三章 做个有魅力的女人 /57

- 第一节 女人的魅力来自内在的气质 /59
- 第二节 在交谈中体现女人的修养 /61
- 第三节 精心挑选适合你的衣装 /65
- 第四节 做一个内心强大的女人 /67
- 第五节 别让忧虑摧毁你的容貌 /69
- 第六节 发现自己身上的优点 /72
- 第七节 让自己浑身散发出女人味 /75
- 第八节 塑造女人优雅的风度美 /78
- 第九节 读书，让你变得更知性 /80

第四章 做个成熟的女人 /83

- 第一节 学会喜欢自己 /85
- 第二节 绝不寻找任何借口 /89
- 第三节 甩开脾气和眼泪 /92



- 第四节 面对困难无所畏惧 /96
- 第五节 远离左手进右手出的怪圈 /98
- 第六节 将你的同情给予别人 /101
- 第七节 不要跌入孤独寂寞的陷阱 /104
- 第八节 做人做事要有主见 /106
- 第九节 退一步海阔天空 /108

第五章 恋爱中的女人 /111

- 第一节 珍惜眼前的幸福 /113
- 第二节 给他最想要的舒适感 /115
- 第三节 学会为爱情保鲜 /117
- 第四节 可以多次恋爱，不可一次滥爱 /119
- 第五节 避免过分依赖爱情 /122
- 第六节 对男友多一些温柔 /124
- 第七节 给他尊严和面子 /126
- 第八节 他是鱼，你就做他的水 /129
- 第九节 爱错了就及时放手 /132

第六章 婚姻中的女人 /135

- 第一节 不要试图改变对方 /137
- 第二节 对他多一些理解与包容 /141
- 第三节 在男人面前适当“示弱” /144
- 第四节 不做被人讨厌的唠叨女人 /147
- 第五节 在他需要的时候给予必要的帮助 /150
- 第六节 为他做一顿可口的饭菜 /152



- 第七节 给他诉说的机会 /154
- 第八节 真诚地欣赏对方 /156
- 第九节 不要让吵架消磨了爱情 /158

第七章 做个不抱怨的女人 /161

- 第一节 珍惜自己所拥有的东西 /163
- 第二节 接受不可逆转的事实 /167
- 第三节 设法从失败中获益 /169
- 第四节 打开自卑这把心锁 /171
- 第五节 掌握倾听的艺术 /173
- 第六节 给人铺个台阶下 /176
- 第七节 以友善的方式表达意思 /178
- 第八节 己所不欲，勿施于人 /180

第八章 做个静心的女人 /183

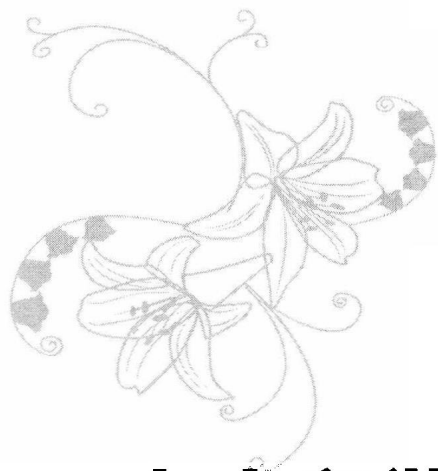
- 第一节 面对自己内心的恐惧 /185
- 第二节 做事分清重要程度 /188
- 第三节 以感恩的心态面对生活 /191
- 第四节 在名利荣辱前保持平常心 /194
- 第五节 在事业与家庭之间取得平衡 /197
- 第六节 拥有闺蜜的真诚友谊 /199
- 第七节 不要让嫉妒侵蚀心灵 /201
- 第八节 创造生活的情趣 /204



第九章 做个成功的女人 /207

- 第一节 拿出你的勇气大胆行动 /209
- 第二节 再多尝试一下别的方法 /212
- 第三节 站在长远的角度考虑问题 /215
- 第四节 选择自己喜欢的职业 /217
- 第五节 人生要敢于冒险 /220
- 第六节 抓住机会展现自我 /223
- 第七节 适当掩盖锋芒 /225

参考文献 /227



第一章

女人和谐处世的基本法则

- 第一节 养成微笑的习惯
- 第二节 真诚地赞美他人
- 第三节 乐于施予，不图回报
- 第四节 避免进行无谓的争论
- 第五节 勇敢地承认自己的错误
- 第六节 做一个有亲和力的人
- 第七节 培养你的幽默感
- 第八节 给人留下真诚的印象
- 第九节 用心维护人际关系网
- 第十节 掌握低调做人的智慧





♥ 第一节 养成微笑的习惯 ♥

对他人微笑，等于是在隐约地告诉他，你喜欢他，起码有某种程度的喜欢，他会接收到这份含义，也因此更喜欢你，试着养成微笑的习惯吧！你不会有任何损失的。

——卡耐基

现实生活中，大多数女人都会意识到服饰和妆容对自己社交、办事的重要性，因此，临出门前，我们总是要对着镜子特意打扮一番，看头发是否凌乱、妆容是否完美。然而，我们却未曾注意另一种魅力，那就是微笑。很少有人意识到微笑所产生的影响，其实，表情有时比服饰和妆容更重要。

一个亲切、温和、洋溢着笑意的女人，可能会比那些穿着一套高档、华丽的衣服的女人更引人注意，也更容易受人欢迎。因为微笑是一种宽容、一种接纳，它缩短了人与人之间的距离，使彼此心心相印。喜欢微笑着面对他人的女人，往往更容易走入对方的内心。

有一位叫珍妮的小姐去参加联合航空公司的招聘会，她没有关系，没有熟人，完全是凭着自己的本领去争取。结果，她被录用了，你知道原因是什么吗？答案是珍妮小姐脸上总带着微笑。

令珍妮惊讶的是，面试的时候，主试者在讲话时总是故意把身体转过去背对着她，你不要误以为是这位主试者不懂礼貌，而是他在体会珍妮的微笑，感觉珍妮的微笑。因为珍妮将来要通过电话来工作，工作是有关预约、取消、更换或确定航班的事情。

那位主试者微笑着对珍妮说：“小姐，你被录取了，你最大的资本是你脸上的微笑，你要在将来的工作中充分运用它，让每一位顾客都能从电话中体会到你的微笑。”



虽然，顾客无法看见她的微笑，但通过电话他们可以感受到珍妮的微笑一直伴随着他们。

一微笑，一世界。笑容就是传递好意的信使，笑容可以照亮所有看到它的人。没有人喜欢帮助那些整天皱着眉头、愁容满面的人，更不会信任他们。微笑是十分奇妙的，它能在生活中荡开一层层水圈，把生活的湖泊变成一种源自于生命深处的美感。

曾经，林舒是个害羞的女孩，尤其是在陌生的环境中。刚上大学时，林舒只和舍友一起，很难交到朋友，她为此很难过。

她的姐姐告诉她：“不管熟不熟，只要是有一面之缘的人，在路上遇见就要和他们微笑着打招呼，慢慢地你就会看到变化了。”

林舒按照姐姐的话去做了。刚开始的时候，她感到非常不好意思，当她向住在同楼迎面走过的同学微笑的时候，对方也感到有些意外，可是后来就变成了欣喜，每个人也都回报她以微笑。再后来，这些同学因为她的真诚和友善而喜欢和她在一起，她们成为了朋友。

懂得微笑的女人在任何场合都会受到欢迎。那些表情亲切温和的人让人感觉如沐春风，自然人见人爱。即使是遇到陌生人，如果你对他微笑，他也会向你微笑表示友好。

微笑就是你最好的名片，你甚至可以说一句话，因为你真诚的微笑已经能够最好地介绍你了，它留给了别人最深刻的印象。会微笑的人会赢得更多人的喜爱。成功的人士脸上总是带着微笑，因为他们知道微笑的力量。一个脸上经常带着微笑的人，会使人感受到一种亲近的感觉，使人忍不住想了解你，这样的人往往更容易俘获人心，自然也更容易成功。

其实微笑是可以培养的，只要适当练习，用微笑来为自己树立一个良好的形象不是难事。以下是培养微笑的三种方法。



1. 练习如何微笑

经常照照镜子，观察一下自己微笑时的神态，找出最适合自己的特点的微笑，勤加练习，就会收到理想的效果。

2. 用“心”微笑

展露自己真诚的笑容，才会获得别人真心的喜欢，眼神中流露出的温和、体贴、慈爱，会给人以诚心诚意的感觉，发自内心的笑容才是最美丽的。

3. 笑容要能够收放自如

恰到好处的微笑才更能够体现你的魅力。笑时既不要张狂也不要做作，不要一笑起来就一发不可收拾。只有恰到好处的微笑才能够为自己的形象加分。

请把微笑始终挂在脸上，你将受到所有人的欢迎。因此，女人和谐处世要遵循的第一条原则是：

养成微笑的习惯。



♥ 第二节 真诚地赞美他人 ♥

不要一天到晚想着自己的成就与自己的需求。让我们看看别人有什么好主意。不必奉承，只要给予真诚的赞赏，“嘉勉要诚恳，赞美要大方”，人们会视你的赞赏为珍宝，终其一生受惠无穷——即使你自己可能早已遗忘。

——卡耐基

赞美之于人心，如阳光之于万物。在我们的生活中，人人需要赞美，人人喜爱赞美。这绝不是虚荣的表现，而是渴求上进，寻求理解、支持与鼓励的表现。爱听赞美，出于人的自尊需要，是一种正常的心理需求。经常听到真诚的赞美，如同自身的价值获得了社会的肯定，有助于增强自尊心、自信心。

马克·吐温曾说过：“只要一句赞美的话，我就可以充实地活上两个月。”喜欢被他人赞美是人的天性之一。当我们听到别人对自己的赞赏，并感到愉悦时，不免会对说话者产生亲切感，从而缩短彼此之间的心理距离，人与人之间的融洽关系就是从此时开始建立的。

如果我们每次见面都被人夸赞，自然而然地会想再见到这位赞美我们的人，这是任何人都会有心理。因此，每次见面都找出对方的一个优点来赞美，可以很快地拉近彼此间的距离。

希尔家附近有一家生意非常好的蔬菜店。经过长时间的观察，希尔终于找出它生意兴隆的原因。

原来这家店里的每一位店员，都不断地与顾客聊天。他们除了会向客人打招呼之外，还不断地寻找顾客的优点来夸赞！例如，他们会向一位太太表示：“您这件衣服很漂亮！”然后向另一位太太表示：“您的发型很好看！”希尔发现他们虽然不断地赞美别人，但却是按每一个顾客的不同特点选择适当