

Dale Carnegie
卡耐基提升自我第一读本

卡耐基写给 女人的 幸福秘笈

[美] 戴尔·卡耐基 著

Dale Carnegie

清玲 译

CARNEGIE WROTE
TO A WOMAN'S
HAPPINESS TIPS

一部连续50多年居欧美女性畅销读物榜首，
改变女性一生的幸福秘笈。

APRILTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

Dale Carnegie
卡耐基提升自我第一读本

KANAIJI XIEGEI
NVRENDE XINGFUMIJI

卡耐基写给 女人的 幸福秘笈

CARNEGIE WROTE
TO A WOMAN'S
HAPPINESS TIPS
[美] 戴尔·卡耐基 著
Dale Carnegie
清玲 译



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的幸福秘笈 / (美)卡耐基
(Carnegie,D.); 清玲译. -- 合肥:安徽教育出版社, 2013.3

(卡耐基提升自我第一读本)

ISBN 978-7-5336-7468-7

I. ①卡… II. ①卡… ②清… 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(2013)第051399号

书 名: 卡耐基写给女人的幸福秘笈

作 者: (美)卡耐基(Carnegie,D.)

出 版 人: 郑 可
责任编辑: 陈彩霞

策 划: 阿卡狄亚
装帧设计: 江山社稷书匠

策划编辑: 刘 华
特约编辑: 范子恺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路398号, 邮编230601)

营销部电话: (0551) 3683010, 3683011, 3683015

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂 电话: (010) 63809606

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开 本: 710mm × 1000mm 1/16
版 次: 2013年4月第1版

印 张: 17
2013年4月第1次印刷

字 数: 253千字

ISBN 978-7-5336-7468-7

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

前言 Introduction

什么样的女人才是一个幸福的女人呢？

俄国作家列夫·托尔斯泰在他的著作《安娜·卡列尼娜》的开头说：“幸福的家庭几乎都是相似的，不幸的家庭却各有各的不幸。”可见，人们对于不幸的诠释，存在着各自的定义，而对于幸福，定义似乎是一样的。

那么，究竟什么样的女人才是一个幸福的女人呢？首先，你要拥有一个幸福无比的家庭。家庭幸福，是一个女人能获得其他幸福的基础，因为，家对所有女人来说，是幸福的港湾，是她们的心灵得到休憩的最佳场所。其次，拥有相对成熟的思想，不能一直沉迷在幼稚的幻想世界里。生活是理智的，不会因为某一个人的稚嫩行为而停止它的残酷现实，所以，一个聪明的女人，首先要让自己成熟起来，这才是她获得一生幸福的保障。再次，一个幸福的女人还要拥有智慧的头脑和感恩的心态。因为只有拥有了智慧的头脑和正确的心态，才能使一个女人变得更加灵动起来，幸福也就自然属于唾手可得的事情了。

此外，一个幸福的女人还要修炼出属于自己的独特魅力，勇于不懈地追求成功，摒弃一些人性的弱点，保持才智和旺盛的精力。具备了上述的这些，一个幸福的女人就诞生了。

本书通过一个个贴近生活的生动实例和精炼要点，

站在不同的角度，以不同的视角分别就女人的魅力、女人的姿态、女人的情感以及女人的智商等方面，揭示了女性一生幸福的关键因素，教会女人如何无时无刻尽展出自己动人的独特魅力，如何去打造一种积极健康的心态，如何去尽情享受自己的爱情、婚姻、家庭的分分秒秒的甜蜜。本书既有具体可行的方法，又有大量的实战技巧，看了本书，一个美丽动人、心态成熟、情感丰富、智商过人的女人就栩栩如生地展现在了大家面前。只有这样的女人才能挽留住幸福与快乐的手，活得悠然自得，活得多姿多彩，活得幸福开心！



目 录

contents

第一章 和谐的家庭，

幸福女人的根据地 / 001

爱情不能作为女人生活的全部 /002

不奢望自己嫁给有钱人 /005

别做讨厌的“唠叨鬼” /008

家庭矛盾没有输赢 /011

做一个勤劳的妻子 /014

爱，不能无尽地索取 /017

教官式的老婆根本做不得 /022

不能口无遮拦 /025

不要把老公和别人做比较 /028

收起女人的小性子 /032

夫妻之间要相互包容 /035

第二章 人性的弱点，

幸福女人必须甩掉的灵魂羁绊 / 039

管好自己伤人的舌头 /040

忧虑是美丽的一大克星 /042

幸福的女人一定要活在当下 /046

让时间冲淡烦恼 /048

专心致志，直到成功 /050

合理支配自己的金钱 /053

和抑郁说再见 /058

正视那些不可避免的事 /061

学会控制你的愤怒情绪 /063

第三章 丢掉幼稚的幻想，

幸福的女人也是成熟的女人 / 067

能正确认识自己 /068

选准一个适合自己的角色 /070

拥有自我判断的能力 /072

别掉进自卑的泥潭里 /073

成熟的女人怎么享受孤独 /076

按自己的步子与曲子跳舞 /079

时刻保持一种年轻的心态 /081

追梦的路上有自信 /082

放弃是为了以后更好地选择 /084

女人做事要有自己的主见 /086

改变环境不如改变自己 /088

成熟的女人知道为谁而活 /091

第四章 意气风发，保持活力， 做个激情四射的女人 / 093

疲劳的秘密 /094
每天多清醒一会儿 /098
笑是抗疲劳的良方 /102
不要为失眠症而担心 /105
保持活力，远离亚健康 /108
养成一种好的做事习惯 /111
家庭主妇要忙而不乱 /114

第五章 讨得别人的喜欢， 手握人际交往的金钥匙 / 119

坏情绪是不受人待见的 /120
交往，不能恶语相向 /122
先要学会尊重别人 /124
给对方留点尊严 /126
给批评裹上一层“糖衣” /128
倾听是对他人最好的恭维 /131
懂得如何赞美 /134
“女色”也是一种情商 /137

第六章 懂点魅力修炼术，

幸福女人对自己最好的关爱 / 141

女人的魅力来自于内在美 /142

十种公认的魅力女人 /144

要体现迷人且优雅的一面 /146

展现女人味的秘方 /150

衣装贵在素养与气韵 /152

性感让一个女人更富有魅力 /155

有修养的女孩更优雅 /157

内在美比外在美更重要 /163

第七章 唤醒成功，追求卓越，

幸福女人要学点成功学 / 167

作出重大决定要谨慎 /168

适当说出你的独立想法 /172

全力以赴面对小事 /175

追求自己的机遇 /177

迟到是一种缺乏教养的表现 /178

做事前要策划周全 /180

做事要有始有终 /184

摒弃过分依赖的劣根性 /187

第八章 缺少聪慧的头脑，

女人幸福生活的大忌讳 / 191

智慧是美丽的必备养分 /192

抱怨生活不如改变生活 /195

当付出成为一种“沉没成本” /198

给对方一个台阶 /201

有悲伤的地方才有圣地 /204

正确地做事与做正确的事 /208

智慧美女的保证书 /211

方与圆的生存智慧 /214

追求美丽与时尚，把握适度的原则 /217

要懂得知足常乐 /219

第九章 没有心机的女人，

生活的大厦将瞬间倾倒 / 225

做一个聪明的“傻”女人 /226

聪明的女人应该更懂得幽默 /228

做事可以失败，做人千万不能失败 /231

时刻克制自己的贪心 /233

不攀比，就会更快乐 /236

把别人的私事当成过眼云烟 /238

身边的人能够助你成功 /241

机遇偏爱那些有准备的人 /243

第十章 感激生活带给你的一切， 心存感恩的女人更幸福 / 247

怀有一颗感恩的心 /248

感谢你的对手 /250

滴水之恩当涌泉相报 /252

感恩是强者歌唱生命的方式 /255

戴胜鸟和它的孩子们 /257

一只懂礼貌的蚂蚁 /259

让感激溢于言表 /260



第一章 和谐的家庭， 幸福女人的根据地

卡耐基语录

在很多时候，

人们完全可以通过外在的形式美来表达自己的内在美，
这也就是我们能通过外在美来感觉到对方的内在美的原因。

特别是女人，

如果她们想让自己充满魅力，外在的表现形式是非常重要的。





爱情不能作为女人生活的全部

爱情的不确定性决定了它不是现实生活的全部。因为爱情这种东西是虚无缥缈的，似一股风说来就来说走就走；爱情犹如赌注，把人生抵押在它身上，犹如买了一座海市蜃楼里的房子，华丽无比却不可捉摸，华丽过后，我们还要继续生活。所以，奉劝那些沉浸在爱情中无法自拔的女人们：爱情并不能代表生活的全部。

一位知识女性，她一直深爱着自己的丈夫，但是，她爱丈夫的时候从来没忘记珍爱自己。她的丈夫由于要做生意，常年在外，他们的感情却一直很融洽，从未有过丝毫的裂缝。有人问：你不担心他会在外面拈花惹草吗？这位女士笑笑回答：我和他的爱是平等的。从接受他的那天起，我就给了他充分的信任，我爱他但从来不苛求他。我希望他成功富有，但我从未把自己的一切都抵押在他身上。那我还担心什么呢？

男人往往也是这样：如果你过于看重他，也就是昭示着他不费吹灰之力就可以主宰你的全部，包括感情和幸福，从这一点上说，你就输了。因此，维系感情最重要的因素就是彼此间的尊重和平等……不用说，拥有了这种见地和胸襟的女人，男人自然会感到她的不同、她的可爱。因为任何一个男人爱上一个女人时，他并不希望在她的爱的约束下丧失属于自己的那个世界，男人更在乎的是爱情的默契、彼此间的宽容和理解。

一些女人常常在爱情中倾其所有，把自己一辈子的幸福全部寄托在爱情之上。其实，这是一种十分错误的方式，这对爱情只能说有百害而无一利。因为，爱情也需要划清界限。真正的爱情，不是不分你我，而是需要划分

得清楚明了——你的时间、我的事业，你的态度、我的隐私，你的空间……爱情是一种微妙的感受，产生时没有可追寻的模式，然而要留住爱情，却有很多规律可循——适时划清彼此间的界限就是爱情和婚姻的保鲜剂。

生活中，无数的女人成了男人的附属品，最终成了一个悲剧的女主角。归根结底就是，她们对对方爱得太投入了，从而迷失了自己，以至于有一天从梦中醒来，名誉、财富、爱情等都瞬间不见了。

克洛岱尔就是这样的一位悲剧主角，她是法国雕塑大师奥古斯特·罗丹的学生兼情人。

在罗丹第一次遇见克洛岱尔时，就迷恋上了她。一半是因为她那独特的野性之美，另一半则是因为她年轻罕见的才气。而与此同时，克洛岱尔也主动向这位年长自己24岁的男人全部敞开了属于自己的那个纯净和贞洁的少女世界。她完全被罗丹的艺术天分和才华所征服，因为男人的才华就是魅力。其实，罗丹的一切天性都从属于他的雕塑职业——他那炯炯的目光、敏锐的感觉、尖锐的思维，以及不可思议的手，似乎整个人完全是为了雕塑而生，而且一举一动都闪耀着他超人的灵性以及非凡的创造力。虽然当时的罗丹还只是小有名气，但他的才气已经显得咄咄逼人了。于是，他们被彼此征服。盛年的罗丹与活力四射的克洛岱尔，两人简直如同疾风与暴雨、烈日与狂潮般一同卷进爱情的酷夏。与此同时，罗丹也开始了他艺术创作的黄金时代，而那时的克洛岱尔只不过是一个青涩的女学生。

对于克洛岱尔来说，这段爱情需要她付出自己的一生作为代价。这是一场残酷的博弈。因为她清楚，罗丹有他的生活伴侣罗丝，还有两人所生的儿子，但是，已经跳进这个深深的漩涡而又痴迷于其中的克洛岱尔不可能再次游回到岸边进行新的选择。她和他唯一的办法就是躲开众人的视线，在公开场合装作若无其事的样子，尽力寻找任何一个可能的机会，哪怕是一点点的空间和时间，彼此宣泄着无尽的爱与那无法克制的欲望。从学院的小路到铺着青砖的库房，到福里·纳布尔别墅，再到佩伊思园……在工作室那幽暗的角落里、在草坪上、在满是泥土的地上，两个人彼此沉浸在美妙无比的情爱中。

罗丹曾对克洛岱尔说：“你被完全表现在我所有雕塑的灵魂中。”可

以看出，克洛岱尔不仅仅给予罗丹一个忠贞、纯洁的爱情世界，还给了他用来感悟艺术的一切。无论是肉体上的、情感上的，还是心灵上的，克洛岱尔给予罗丹的太多太多了。

后来，罗丹名声大振，而克洛岱尔却一步步地走进昏暗的人生阴霾里。15年来，克洛岱尔一直厮守在罗丹生活的圈外，那种无助、孤单与无望，一直紧紧地纠缠着她，她再也不堪忍受，她已经精疲力竭、颓废不堪了。终于有一天，克洛岱尔简单收拾行李离开了罗丹，迁到一间无人知晓的破房子里，离群索居。从此，她拒绝在任何交际圈子露面，只是天天愚钝地凿打着石头。尽管她也极具才华，却没有足够的名气，在人们的印象中，她仍然只是罗丹的一个女弟子，所以她根本卖不掉自己的作品。贫穷使她常常处于窘迫与尴尬中，甚至有时还遭受雇来帮忙的粗雕工的冷嘲热讽。

这期间，罗丹已功成名就。他属于那种在世时就能享受到果实的艺术家。经历了与年轻的克洛岱尔那种激情四溢的爱情生活后，他重新返回了平静的岸边，回到了在漫长人生路上与他一起分担生活重负与艰辛的妻子身旁。他买了宽绰的大房子，过起了有钱人的生活，并且又在巴黎花重金买下了文艺复兴时期的一座豪宅别墅，以应酬那时上流社会中各式各样的人物。这期间，甚至还有几个情人也进入了他的奢华多彩的生活。当然，罗丹并没有忘记克洛岱尔，那场轰轰烈烈、电闪雷鸣般的爱情是如此的刻骨铭心。他曾多次想出手帮助她，都遭到高傲的克洛岱尔的直接回绝。他无奈，只有设法通过其他渠道迂回，在经济上支援她，希望能帮助她树立起名气。但就是这些有限的支持，对于克洛岱尔而言也是一种屈辱，是一种心灵上的极大伤害。

在贫困与孤寂的相伴下，克洛岱尔感到自己是一个彻底被遗弃的人了。这种感觉对于高傲的她而言如同一把锋利的刀子，往日的爱与赞美也都变质，化为了无尽的怨恨。她那原来激情洋溢的高傲的性格，也逐渐变得消沉下来。

1905年，克洛岱尔出现妄想症，身体很差，脾气乖戾、狂躁，有时还会将雕塑一一打碎。1913年3月3日，克洛岱尔的父亲离开了人世，那时

的克洛岱尔已经完全疯了，她竟然脱光了衣服，赤裸裸地披头散发地坐在那里。

克洛岱尔从此也与雕刻完全隔离，她的艺术生命也就此完结。据记录，1943年，她在蒙特维尔格的一家疯人院中去世。

依附男性是一个女人独立和成功的最大绊脚石。对于一个女人来说，无论她是如何的才貌兼得，总是容易在感情方面受到致命的伤害，从此找不到自己，偏离了正确的人生航向。天才少女克洛岱尔就曾为她的导师兼情人奉献了自己的一切，她为此丧失了自己的独立性，失去了原本该属于自己的名誉和财富，到最后连最初的爱情都失去了，可以说是她亲手铸成了自己的人生悲剧。

女人对感情的期望值太高，往往会表现出一种不屈不挠的精神，甚至是执迷不悟的坚韧与痴迷。要明白，爱情为女人所赢得的世界只是有限的空间，如果女人能将整个身心从一个男人的世界里尽早转移的话，那么这个女人的人生将会是另一番景象，必将是幸福充实、色彩斑斓的。

卡耐基语录

你有你的生命观，我有我的生命观，我不干涉你。只要我能，我就感化你；如果不能，那我就认命。



不奢望自己嫁给有钱人

如今的社会，“工作好不如嫁得好”几乎成了每个女人膜拜的信条，但是，女人的最佳归宿不是嫁个有钱人，而是要成为一个让有钱的男人赞叹膜拜的智慧女人。“没房没车的男人不嫁”，其实这话说得太俗了，现

实中有太多的例子证明，嫁给一个有钱人后，就会成为一只关在笼子里的金丝雀。要想嫁个有钱的男人，女孩子们一定要有自己的资本，否则，就算上天垂青，给你一双神奇的水晶鞋，它也不一定合脚。

在记忆里，看多了灰姑娘的故事，听多了丑陋的麻雀变成凤凰的传说，见多了现实中的灰姑娘嫁给王子后找不到光明的音符，只剩下无尽的惆怅与灰暗，也见识了落毛的凤凰不如鸡的实例。当高傲的女孩如同公主般在宣扬自己的“婚嫁主义”——只嫁个有钱人时，我们看到的只是那些卑微的女孩正在竭力地踮起脚尖，当还没有触摸到自己高贵的模样时，就学高贵女王的样子俯视自己的领域，在那有限的领域里，她自己既是王，同时也是奴。

不嫁有钱的男人，原因是嫁个有钱的男人也不一定就会有幸福的生活，有钱的男人他不一定只属于你。钱也只是一个概念而已，所谓的必嫁有钱人的言论，在这个社会里越来越肤浅了。婚姻与爱情不同，如果说爱情是被激情、浪漫染成的五彩缤纷的色调的话，那么婚姻只是洗尽铅华后的各种色调。爱情可以如童话般虚幻、美丽或忧伤，而婚姻则是虚幻、美丽或忧伤背后的单色系，是浪漫后的平淡。如今，在物质与金钱占主导地位的社会里，人们往往太过于崇尚欲望，而忽略了太多现实中触手可及的感动。有些女人悲哀地说：“那么多的好男人都到哪儿去了？”当发出如此感慨时，她们已经徘徊在 30 岁的生日前了。也许作为旁观者，我们该当机立断地回答她：好男人就是这样，被你们这种好高骛远的女人给糟蹋光了！

有人说：一个男人没房也没车，我凭什么嫁给他？也有人说：我坚决不嫁没房又没车的男人！这话让人乍一听，有种酸溜溜的感觉，而实际上则无意中体现出年轻一代对情感世界表露出来的不屑与匮乏。如果嫁与娶之间真的与金钱有很大关联的话，那也只能说某个男人娶了一头光灿灿的金猪，而某个女人嫁给了一座金房和一辆金车。没有性的爱情能够清澈地看到爱的单纯、爱的升华，而无钱的婚姻则能更好地体现出人与人之间鲜明的温暖。在爱情面前，男人或女人可以幸福得像个小王子或小公主。而在现实的婚姻里，人们只推崇着一个字：家。而家的完美与否只与温暖有关，