

追求快乐

HAPPY LESSON

期望幸福

—❀ 获得有益的启迪和持久的收获 ❀—



卡耐基夫人 写给女人的 人生幸福课



—❀ 快乐和幸福的人生尽在你的掌握之中 ❀—

黛茜◎编著

Dorothy Carnegie's Advice For Women Seeking Happiness

在生活中，我们并不缺乏幸福，只是缺乏感悟和享受幸福的能力。——桃乐丝·卡耐基

朝華出版社

—❀— 获得有益的启迪和持久的收



卡耐基夫人

写给女人的

人生幸福课

—❀— 快乐和幸福的人生尽在你的掌握之中 —❀—

黛茜◎编著

朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基夫人写给女人的人生幸福课/黛茜编著. —北京:

朝华出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-5054-2954-3

I. ①卡… II. ①黛… 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 (2011) 第 217839 号

卡耐基夫人写给女人的人生幸福课

作 者 黛 茜

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

封面设计 兰旗设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号

邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 九洲财鑫印刷有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 288 千字

印 张 20

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2954-3

定 价 36.00 元

前言



人们常说：“每一个成功男人的背后都会有一个默默奉献的女人。”“一个成功男人背后一定有位伟大的女人。”桃乐丝·卡耐基正是这样一位默默奉献、聪明而伟大的女人。

戴尔·卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父，被誉为“20世纪最伟大的心灵导师”。卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪以来最畅销的成功励志经典。

卡耐基所著载誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《语言的突破》等作品，影响了不同国籍、不同时代的千百万人，卡耐基被誉为“成功学之父”。畅销全球的《时代》杂志，曾经给予他极高的评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

然而，我们不能忽视的是，卡耐基忠实的伴侣和追随者、他的妻子——桃乐丝·卡耐基——对于他的成功所做出的种种伟大奉献和贡献。有学者认为，桃乐丝堪称是“世界上最有魅力妻子的典范”。

桃乐丝是一个聪明能干的女人，与她结婚，既是卡耐基家庭生活的幸福，也是卡耐基发展自己事业的保证。

桃乐丝是在担任了8年卡耐基的秘书之后成为他的第二任妻子的。卡耐基后期的大量著作，都是在她的帮助和整理下，才得以出版的。除此之外，她还追随着卡耐基的思想，著有《世界上最伟大的妻子》、《成熟的人生》、《卡耐基箴言录》、《永不变老》等作品，进一步丰富了卡耐基的教育



体系。尤其难能可贵的是，桃乐丝以其特有的敏锐、睿智、细腻和豁达思想，对女性如何获得成功、幸福和快乐生活等问题进行了深入的思考和探索。她的作品受到美国妇女协会和许多女权主义团体的喜爱，许多美国乃至世界各地的女性因为学习和实践她的思想而改变了自己的人生命运，获得了更具活力、更加幸福的生活。

我们生活的这个世界上，许多女都会陷入自己不期而遇的一种人生境地，并且越陷越深——她们不满意自己的工作，她们厌倦了与人相处，她们抱怨同事和朋友，她们为自己的婚姻而后悔，她们情绪暴躁，她们压力重重，她们总是满怀疲惫，对周围的一切都感到厌烦和不满。然而，她们却很少能够意识到，这种令人沮丧的境况往往是由她们自己一手造成的。

凝练和诠释桃乐丝人生经验和思想智慧精华的《卡耐基夫人写给女人的人生幸福课》一书，正是帮助广大女性朋友摆脱种种困境、走出迷惑，奔向幸福和快乐人生的实用指南。它为每一个现代女性如何选择成功、选择快乐、选择幸福提供了非常全面而具体的指导。只要你敞开心灵，愿意学习和尝试，改变不良的思维方式 and 行为习惯，树立良好的心态，愿意为自己的人生负责，愿意去努力和拼搏，快乐和幸福的人生就尽在你的掌握之中！



目 录

C o n t e n t s



第1课 发展勇气，树立足够的自信

桃乐丝指出，恐惧是世上最摧折人心的一种情绪。失去金钱的人损失甚少，失去健康的人损失极多，失去勇气的人损失一切。在生活中，要学会正确地认识自己，愉快地接纳自己。要有自信，然后全力以赴——假如具有这种观念，任何事情十之八九都能成功。有自信心的女人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。我们对自己抱有的信心，将使别人对我们萌生信心的绿芽，为我们拥有幸福成功的人生奠定良好的基础。

- 要全心全意地相信和希望自己能够获得幸福 /3
- 追寻自己的梦想是一种极大的幸福和快乐 /6
- 正确地认识自己才能在人生中展现出应有的风采 /9
- 喜欢自己，才能激发出自己更多的优点 /11
- 要学会那些令人振奋的自爱行为 /13
- 无论如何都要接受真实的自己 /16
- 无须按照别人的眼光和标准来评判约束自己 /18
- 努力使自己成为一个优秀的女人 /20
- 有效消除自卑心理，建立足够的自信 /22
- 在逆境中看到希望，在黑暗中看到光明 /25





- 在困难和挫折面前对自己充满信心地去努力 /28
- 努力战胜外界的攻击和自己内心中的误区 /31
- 摆脱依赖性，充分相信自己的能力 /33
- 停止诅咒命运，努力克服不良的习惯 /36
- 去掉消极思想，让心中只有积极思想 /39

第2课 什么都代替不了努力

桃乐丝对幸福有其独特的视角和观点。她告诫女性朋友，要想获得幸福，单靠运气、继承遗产或高智商，还远远不够。在很多情况下，幸福要靠自己努力去争取，去创造。想要获得幸福和成功的女人，要制订明确的目标和合理的计划，充分利用时间，战胜拖延和懒惰思想，竭尽全力去做好身边的一切。

- 成功和幸福不是偶然发生的事情而是一种选择 /43
- 要想获得真正的幸福，必须付出辛勤的劳动 /46
- 要肯为理想的实现而付诸行动 /48
- 生活中要有健全的计划，要制订合适的目标 /52
- 一心一意去做好你现在所做的工作 /54
- 把时间花在什么地方，就会在哪里看到成绩 /57
- 找准自己的位置，更有效地利用时间 /59
- 消除懒惰，养成立刻去做的习惯 /62
- 为了追求卓越，就要多一点冒险的勇气 /65
- 积极去制订把工作做得更好的计划 /67
- 有助于女性获得理想人生的卡耐基成功哲学 /69





第3课 满腔热忱地去面对日常的工作和生活

桃乐丝也如卡耐基一样强调热忱的重要性，认为热忱是女人获得幸福和成功的最大秘诀。“价值产生信心，信心产生热忱，而热忱则征服世界。”假使有两个人，以同等的能力、才智、体力与其他的重要质性开始，会出人头地的是那个满腔热忱的人。同时，一个能力平平却抱持着热忱的人，往往能超越一个能力很强却毫无热忱的人。缺乏热忱，势必成不了大事。在生活中，表现得热忱，你会变得热忱。人们因你的热诚而更喜欢你；而你也得以逃离枯燥不变的机械式生活，无往而不利。

- 作出正确的判断之后要竭尽全力去做 /75
- 激发热情，调整好对工作的态度 /78
- 适当地自我奖赏以提升做事的热情和效率 /80
- 在工作中尽量投入自己的全部热情和智慧 /82
- 学会以更轻松愉快的心情去工作 /85
- 不管面对什么样的工作都要尽量充满兴趣去做 /89
- 坦然去面对生活，不要轻易抱怨 /92
- 在生活的各个方面积极学习和借鉴男人的优点 /94
- 永远保持一种全力以赴的工作态度 /97
- 从身边的小事去培养热情，告别冷漠 /99
- 使自己生活在热情洋溢的氛围中，释放出真正的潜能 /102



第4课 良好的表达能力是通往幸福人生的阶梯

桃乐丝认为，演说和谈话是追求幸福的女人所必须掌握的以语言点燃人的心灵火花的高超艺术。一个女人，只有具备了良好的口才，才能在这个社会里人见人爱，魅力四射，畅行无阻，从而获得优雅、自如、圆满的幸福人生。好口才不是天生的，而是可以通过后天训练获得。只要掌握了正确方法和实用技巧，并根据现实的场合灵活运用，女人的表达能力，就可以在短时间内获得有效提高。

- 当众说话并不像大多数女人所想象的那般困难 /107
- 在交谈中所提出的问题要能引起对方的兴趣和积极回应 /110
- 必要时能信心十足地提出自己的要求 /114
- 利用好生活中的各种机会提高演讲口才的水平 /116
- 女人要善于采用受人欢迎的良好说话态度 /118
- 采取轻松的态度，顺利地进行交流 /120
- 违心地表示赞同就不如巧妙地对别人说“不” /123
- 尽量不要命令别人，用建议的方式效果更好 /126
- 学习一些简单的诱使他人信服的技巧 /128
- 巧妙地暗示间接地提醒对方注意自己的错误 /132
- 为了培养良好口才须学会灵活地进行思维 /134
- 根据不同的对象和场合调整好自己的声音 /137
- 学会巧妙寻找和引导交谈的话题 /139
- 富有幽默感的女人更容易赢得成功 /142
- 掌握幽默的要领，带给自己和别人更多欢乐 /144
- 努力克服女性在语言表达方面的常见弱点 /146
- 多读书和练习，为训练超群的口才而努力 /149





第5课 让友谊之花在自己的生命中绽放

桃乐丝非常赞赏这样一种观点：“友情最重要的不是接收爱，而是奉献爱。”人际关系是人与人之间的沟通，是用现代方式表达出“欲人施于己者，必先施于人”的金科玉律。如果我们想交朋友，就要先为别人做些事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。假如一个女人在人生的道路上能谦让三分，即能营造良好的人际氛围，感到天宽地阔，消除很多困难，解除很多烦恼，享受更多的幸福和快乐。

能够建立起真正友谊的女人才会获得更多快乐 /155

采用简单的方法去增强社交的信心 /158

要尽量去结交那些热情、乐观而卓越的人 /160

注意细节，给人留下良好的第一印象 /163

用真情和爱心去为自己的魅力加分 /166

在生活中要学会用行动去表达你的爱 /168

不要让误会影响你的心情和交往 /171

满足对方的心理需求，赢得对方的好感 /174

把我们自己所需要的赞美先慷慨地奉献给别人 /176

大方真诚地肯定对方你往往能减少失望 /179

自己少说话，让对方多表现自己 /183

避免没有意义的争论才能赢得更好的人际关系 /185

多采取宽恕的态度，少责怪别人 /189

设身处地安慰别人，适时适度表达关心 /192

尽量把自己置于对方的位置上去想问题 /195





第6课 努力去建立一种强大的、持久的爱情关系

桃乐丝指出：男人越是成功，就越是需要一个帮助丈夫树立良好形象的妻子。好丈夫从来就不是天生的。一个聪明而有耐性的妻子，可以通过精心地表现造就出一个好丈夫。良好的爱情关系不是自然产生的，它需要我们有意识的努力和行动，只怀有良好的愿望是不够的。为了发展丰富和充实的爱情关系，我们必须采取更为主动、更为积极的态度。聪明的女人懂得，真正的、持久的爱情关系应该有足够的灵活性，用现实、积极的态度欢迎爱情中的变化。

- 了解自己的需要，才能选择好丈夫 /201
- 我们只有在适合自己的恋人身边才会感到幸福 /203
- 爱情往往比年轻女孩幻想的情形要复杂得多 /205
- 追求幸福的女人要学习一些和男性相处的技巧 /207
- 男人需要女人积极、有技巧地倾听 /212
- 女人能够对男人衷心地表示赞赏和热爱 /214
- 要获得甜美的爱情就必须付出精力和行动 /216
- 聪明的女人会始终信任自己的丈夫 /218
- 要使男人进步，最好的方法是赞赏和鼓励 /220
- 不断提高自己，赶上丈夫前进的步伐 /223
- 帮助丈夫找出他生命中最渴望得到的东西 /225
- 不要逼迫丈夫去做他不擅长或不感兴趣的工作 /228
- 以爱和尊重为前提，避免和减少争端 /231
- 妻子的唠叨会成为丈夫成功的阻碍 /233
- 只有耐心才是建立美好婚姻的基础 /235
- 女人要学会克服自己婚后的不良情绪 /237





第7课 你可以决定自己怎样去面对艰苦岁月

桃乐丝提醒女性朋友：积极思考造就积极人生，消极思考造就消极人生。人的一生就像一艘小船在茫茫大海中航行，免不了会遇到困难和打击。只要我们信心十足，就能战胜一切艰难险阻。在必要的时候，我们能够忍受灾难与悲剧，并且战胜它们。我们内心拥有强大的力量，只要懂得善加利用，我们比自己想象的要强壮得多。我们不能预知生活的各种情况，但我们能够适应它。正确的心理态度和良好的习惯，能够帮助我们勇敢地去面对和战胜各种困难，享受生活美好的一切。

- 我们不能左右问题，但是可以控制态度 /243
- 追问陷入苦难的原因，不如寻找解决苦难的办法 /245
- 我们应该把人间的苦苦乐乐看做理所当然 /247
- 忧虑往往来自人们的想象而不是来自现实 /249
- 一定要坚强，要承受一切发生的事情 /251
- 遭遇忧郁的问题时不妨找一个人倾谈一番 /253
- 战胜失败和内疚，学会站起来重新走 /255
- 学会正确地去对待生活中的压力 /257
- 多想想开心的往事，让快乐围绕着你 /259
- 学会正确地思考，摒弃消极思想 /261
- 不要让过去的问题和未来的忧虑来控制我们的现在 /264
- 更理智和达观，对生活不要期望太高 /267
- 培养积极的心态，战胜各种消极情绪 /269





第8课 幸福其实一直都在你的身边

桃乐丝指出，生活的快乐与否，完全决定于个人对人和事物的看法，因为生活是由思想造成的。心中充满快乐的思想，我们就能快乐。对于那些内心充溢快乐的女人而言，所有的过程都是美妙的。没有感到幸福，往往并不是没有得到幸福，而是你正处于幸福之中，自己却习惯了，麻木了！聪明的女人一定要懂得：快乐其实就是自我感觉良好。痛苦也是一天，快乐也是一天，既然是这样，为什么不尽量快乐地过完每一天呢？

人生的意义就在于得到的精神上的满足 /273

你的观念和态度决定了你的一生是否幸福快乐 /275

幸福不是由外力和事件所决定的 /277

人生的幸福美满其实是一种感觉，一种心情 /279

要相信自己很快乐、很幸福 /282

要尽量去保持孩子般的心境和精神 /284

关注开心的事情，养成快乐的习惯 /286

采取有效的策略积极灵活地应对快乐缺失症 /289

使别人快乐是通向幸福的康庄大道 /291

选择宁静的心情，尽量处于一种放松状态 /294

装扮成你希望的角色，在困境中振奋起来 /296

女人有所爱好，精神才会有所寄托 /299

充分利用和享受现在的所拥有的快乐与幸福 /302



第 1 课

发展勇气，树立足够的自信



桃乐丝指出，恐惧是世上最摧折人心的一种情绪。失去金钱的人损失甚少，失去健康的人损失极多，失去勇气的人损失一切。在生活中，要学会正确地认识自己，愉快地接纳自己。要有自信，然后全力以赴——假如具有这种观念，任何事情十之八九都能成功。有自信心的女人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。我们对自己抱有的信心，将使别人对我们萌生信心的绿芽，为我们拥有幸福成功的人生奠定良好的基础。





要全心全意地相信和希望自己能够获得幸福



桃乐丝非常喜欢这样一段名言：“你若说服自己，告诉自己可以办到某件事，假使这事是可能的，你便办得到，不论它有多艰难。相反的，你若认为连最简单的事也无能为力，你就不可能办得到，而鼯鼠丘对你而言，也变成不可攀的高山。”

桃乐丝发现，许多颇有才华的女性终其一生却少有所成，其原因在于她们深为令人泄气的自我暗示所害。无论她们开始想做什么事，总是胡思乱想着可能招致的失败；她们总是想象着失败之后随之而来的羞辱，一直到完全丧失创新精神或创造力时为止。

桃乐丝认为，对一个女人来说，可能发生的最坏的事情，莫过于她的脑子里总认为自己生来就是不幸之人，命运女神总是跟她过不去。实际上，在我们自己的思想王国之外，根本就没有什么命运女神。我们是自己的命运女神。我们自己控制、主宰着自己的命运。

在每个地方，尽管有一些人抱怨他们的环境这也不行，那也不行，没有机会施展自己的才华，但是，就是在这种相同的条件下，也有一些人却设法取得了成功，使自己脱颖而出。

桃乐丝指出：成功是不可能来自于这种失败的思想的，就好像玫瑰是不可能来自于长满杂草的土壤一样。当一个女人非常担心失败或贫困时，当她总是想着可能会失败或贫困时，她的潜意识里就会形成这种失败思想的印象，因而，就会使自己越来越处于不利地位。换句话说，她的思想与心态使得她正试图做成功的事情变得不可能了。

我们经常看到我们中间那些能力并不十分突出的人，却干得非常不错；而我们自己却与他们有很大的不同，甚或招致失败。我们往往认为有某种神





秘的命运在帮他们，而在我们身外有某种东西总是在拖我们的后腿。但是，很可能的事实却是我们的思想和心态有毛病。

可以这么说，我们面临的问题便是根本不知道该如何提高自己。我们对自己不够严格，对自己的要求不够高。我们应当希望自己有更加光辉灿烂的未来，应当认为自己是具有超凡潜质的了不起的人物。

你要全心全意希望自己幸福，绝不能容许自己去想可能会有另外的事情落到你头上。一定要拥有健康的心态，你的所思所谈都是幸福。一定要对自己说：“幸福是我生来就该享有的权利。”

你也该以同样的态度对待成功。除了成功之外，你绝不应该再想别的事。一定要有成功的心态、思想和行为举止。一定要像一个成功的人士一样行动；穿着打扮和思想都要表现得像一个成功的人士的样子。务必要相信，你心中的图景，你的心态，便是你将可能使之变为现实的图案。

“要有自信，然后全力以赴——假如具有这种观念，任何事情十之八九都能成功。”如果你希望自己成为勇敢、卓越的人，你一定要坚定地拥有无所畏惧的思想，绝不能害怕任何事情，绝不能使自己成为一个懦弱胆小的人。

如果你显得有些孤僻、畏缩和害羞，那么，就要学会不断地在内心告诉自己：“我是生来就要有所成就的人，我是将会有所成就的人。”通过这样一点点的日常练习，会逐步培植起心中承担责任、义务的勇气和自信心。这将使你由一个胆怯胆小的女人令人惊讶地迅速成长为一个坚强勇敢的女人。

你将发现，当你的自信心因为你经常断言你能成为你希冀成为的人而增强的时候，你的能力相应的也会增强。无论其他人如何评价你的能力，你绝不能容许自己怀疑你能做你渴望做的事情的能力，你绝不能对自己能否成为你渴望成为的那种人心存怀疑。要尽可能地增强你的信心，在很大程度上，运用自我暗示能让你成功地做到这一点。

个人的自我暗示中有一笔很大的财富，有一笔极大的资本。你在立身行事时，要不断地暗示自己一定会成功，会获得发展、提高。绝不要自轻自贱，绝不要把自己视作一个软弱无能的、不幸的人，而应该把自己视作是完整、完美的化身。绝不能容许自己有可能一生失败或一生部分失败的念头。

弗烈德利克·罗伯森说：“相信就是强大。怀疑只会抑制能力，而信仰却

