

【智慧女人书系】卡耐基写给女人的20堂幸福密码课

卡耐基写给女人的 20堂幸福密码课

女人的幸福掌握在自己手中，
每个女人都应该珍藏的幸福宝典。

kanaiji xiegei nvren de
20tang xingfu mimake

孙 朦◎编著



卡耐基是全球知名的成人教育家和人际关系大师，在长期的工作和实践中，卡耐基接触过许许多多的女性，其中既有普通百姓，更有娱乐界明星、商界名流等。通过对她们人生历程、生活中的烦恼，以及女性生理心理的深入研究，卡耐基对女人如何获得幸福获得了睿智的见解和精辟的人生感悟。他对女性幸福密码的解读，堪称女性的幸福宝典。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

卡耐基写给女人的 20堂幸福密码课

孙 朦◎编著



图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的 20 堂幸福密码课 / 孙朦编著. — 长春: 东北师范大学出版社, 2011.5
(智慧女人书系)

ISBN 978-7-5602-6963-4

I. ①卡… II. ①孙… 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 101082 号

☐责任编辑:付 妤 王宏志 曲 颖 孙维石 ☐封面设计:大象设计

☐责任校对:张 曼

☐责任印刷:张允豪

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-84568220

传真:0431-85693386

网址:<http://www.nenup.com>

电子函件:sdcds@mail.jl.cn

奇乐排版制作中心制版

北京业和印务有限公司印刷

2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

幅面尺寸:170mm×240mm 印张:19 字数:270 千字

定价:35.00 元

前言

幸福是人类共同追求的目标，长久以来很多人都对人的幸福问题作过深入的研究。戴尔·卡耐基是 20 世纪伟大的励志成功学大师，被称为美国现代成人教育之父。他一生致力于研究人在走向成功和追求幸福过程中遇到的普遍问题，运用心理学和社会学等研究方法，对共同的人性问题进行探索和分析，开创并发展出一套独特的成人教育方式。自从他创立成人教育机构以来，有成千上万的人从他的教育中获益匪浅，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

幸福是人人都希望获得的，任何一个女人都梦想拥有甜蜜的爱情、和睦的家庭、幸福的婚姻、成功的事业。但是很多女性却不知道如何才能把握，以致在追求幸福的过程中承受挫折。卡耐基长期以来一直致力于人类幸福问题的研究，在研究过程中接触过众多的女性，对女性的心理有非常透彻的了解。

卡耐基认为，女人要想获得幸福，必须具备一颗健康的心灵，懂得幸福是靠自己争取的，而不是靠别人给予的。自尊自信是女人获得幸福的起点和源泉，在通往幸福的道路上，女人要通过在处理感情和事业的复杂关系中不断地提升自己，使自己变得更加成熟，从而赢得幸福。

本书通过严谨的理论和生动的实例向广大女性揭示了拥有幸福的秘诀，书中汇聚了很多卡耐基长期以来对女性心理的深入研究成果，对女性

卡耐基写给女人的 20幸福密码课

如何建立自信、获得智慧、受人欢迎、拥有快乐、增加魅力、爱情甜蜜、家庭和睦、事业成功等方面提出了许多智慧的见解和独到的分析。

女人如何获得幸福？那就跟随卡耐基先生来上这门幸福课吧！希望通过本书的阅读，广大女性能够体悟到幸福的真谛，掌握获得幸福的方法，祝广大女性快乐、幸福。



目 录

第一课

幸福总是光顾自尊自信的女人

- 走出自卑,拥抱阳光 / 2
自尊自爱才会有人爱 / 6
相信自己,收获幸福 / 8
自信的女人最美丽 / 11

第二课

拥有一颗快乐的心

- 关注自己现在所拥有的 / 16
追求完美的女人不快乐 / 19
坦然面对别人的批评 / 22
不要过分渴求别人的回报 / 25

第三课

不要让自己太疲惫

- 有兴趣就不会累 / 30
生活由你支配 / 32

卡耐基写给女人的 20幸福密码课

不妨多睡点 / 95

学会放松自己 / 97

第四课

成为智慧的女人

放下包袱轻装前行 / 42

嫉妒是心灵的毒药 / 46

做女人不要太“聪明” / 49

挣脱虚荣的陷阱 / 52

第五课

做一个真实的自己

告别模仿的生活 / 58

要幸福就不要羡慕别人 / 61

勇敢地接纳自己 / 64

第六课

幸福的女人会说话

委婉曲折的说话之道 / 70

倾听有时更重要 / 74

幽默的女人最可爱 / 78

说话不要太绝对 / 81

到什么山唱什么歌 / 84



第七课

增加自己的内涵

- 腹有诗书气自华 / 90
避免和别人争论 / 94
有主见,不盲从,不固执 / 98
控制自己的情绪 / 102

第八课

受欢迎的女人是这样炼成的

- 不要吝惜你的赞美 / 108
记住他人的名字 / 111
关注他人的兴趣 / 115
当你犯错时…… / 118

第九课

“女人味”的诱惑

- 情调妆点生活 / 122
女人最美的表情 / 126
用柔情融化他 / 128
用眼神将他俘获 / 132

第十课

有魅力才会有吸引力

- 微笑的女人就像盛开的花 / 136
仪表得体凸显气质 / 141



卡耐基与给女人的

20幸福密码课

善解他人的心意 / 145

第十一课

告别庸人自扰,幸福其实很简单

忽略那些小事 / 150

做好今天的事,不要为明天烦恼 / 153

想想最坏的情况 / 157

第十二课

幸福要有成熟的心态

坦然接受已发生的事 / 162

宽容地拥抱这个世界 / 166

丢掉你的“挡箭牌” / 169

勇敢地面对挫折 / 174

第十三课

礼仪得体显庄重

自信从容地自我介绍 / 180

办公室礼仪 / 183

优雅的谈吐 / 185

约会的礼仪 / 189

第十四课

职场女人的幸福经

工作让女人更美丽 / 194



- 先做最重要的事 / 197
与上司和谐地相处 / 201
如何获得领导的赏识 / 204
和同事相处的技巧 / 209

第十五课

如何与丈夫相处

- 不要强迫丈夫 / 214
委婉指出他的错误 / 217
不妨向他“献媚” / 219
满足丈夫的优越感 / 222

第十六课

俘获丈夫的心

- 撒娇的女人惹人疼 / 226
调情是一门艺术 / 230
眼泪的力量 / 232
做个“听话”的太太 / 235

第十七课

帮助丈夫成就事业

- 成为他的“星期五女郎” / 240
不要干涉丈夫的工作 / 242
帮助丈夫确立目标 / 245
给他最坚定的信心 / 248

卡耐基写给女人的 20幸福密码课

第十八课

做一个称职的太太

- 紧紧抓住他的胃 / 252
- 合理管理你们的收入 / 255
- 教育好你们的孩子 / 258
- 给他一个温馨的家 / 261

第十九课

你的婚姻幸福吗

- 喋喋不休是慢性毒药 / 266
- 指责批评只会伤人 / 270
- 不要忽视“性福” / 273
- 别把他管得太严 / 276

第二十课

幸福婚姻宝典

- 家要细心经营 / 280
- 给他点私人空间 / 283
- 夫妻间也要讲礼貌 / 286
- 猜疑是婚姻的大忌 / 289



第一课



幸福总是光顾自尊自信的女人



走出自卑,拥抱阳光

女人要想获得幸福,必须拥有自信,努力克服自卑的心理。美国伟大的励志成功学大师卡耐基认为:“天下无人不自卑,无论是圣哲贤士,富豪王公,还是贫农寒士,贩夫走卒,在儿童时代的潜意识里,都是充满自卑感的,并且很可能延续到成年。”

在生活中,女人常常会碰到自卑的情形,令她们很痛苦。自卑对一个人的成长和发展是不利的,也有碍于与别人的正常交往,是女人通向幸福的巨大障碍。只有战胜自卑,才能取得事业上的成功,获得生活上的快乐。

奥斯卡影后妮可·基德曼曾是一个非常自卑的影星,她总是认为自己比不上别人,每接拍一部电影,她都非常紧张。为演好一个角色,她必须努力控制好自己的情绪,她曾这样说过:“我是个内心脆弱的人,每一次要尝试新的角色,我总是有点歇斯底里,很想逃避,那些角色我实在没信心演好……”

但是,她没有临阵退场,而是努力发现自身存在的优点,选择坚持,用心演好每一个角色,拍好每一部电影。她不但没让自己停下来,还一部接一部地演,一次又一次挑战自己。正因为如此,她才摆脱了媒体说她是“花瓶”的阴影,选择在好莱坞电影界继续发展。

像妮可·基德曼一样,其实每个女人都有过自卑的经历,但是自卑过后,你必须找回自己,勇敢面对现实的生活,努力调整自己的情绪,让自己快乐地生活,主动走入人群,赢取别人对你的需求和喜爱。

可见,自卑者需要调整对自己的认识角度,更需要通过不断地发展自我建立一种特殊的人生优势。唯有在丰富的生活经历之上建立起一种



内在的自信,自卑的女性才不会因遭遇一些挫折、侮辱而轻易贬低、否定自己。

女人都特别在意自己的生理条件,如外貌、体形、身高、体重。如果有某些缺陷,就认为别人会因此不喜欢自己,就会觉得低人一等。例如,有的女生因为体形肥胖且长相一般而自卑,把自己封闭起来,躲到角落里,消极地看待自我,过低地评价自我。看着琳琅满目的化妆品、时尚新潮的服饰,看着别人涉入爱河,也自卑不已。

卡耐基指出,对于任何自卑的女人来说,最为缺乏的是一种内在的自我认同感。自卑是一个人感受到自我价值被贬低或否定的内心体验。这种贬低或否定一方面可能来自于当事人自己,另一方面也可能来自于外界的评价,但更多的时候是两者兼而有之。自卑者往往有着超出一般人几倍的自尊需求,只不过她们的自尊心缺乏一个稳定的内核和坚固的外壳,可能会因为一点点小事就使其受到巨大的伤害。

自卑感重的女人不能正确地认识自己,常拿自己的缺陷跟别人的优点比,结果越比越觉得自己低人一等,形成了恶性循环。更严重的是,这样还促发消极心理的暗示,长此下去,抑制自身的信心,限制一个人能力的展示、发挥,容易导致人生的失败。而失败的结果,又会反过来形成一种消极的反馈,使自卑感在内心愈发强烈。摆脱不了自卑心理的女人,内心必然脆弱,即使她用化妆品把自己装扮得再强大,也脆弱得如一片玻璃。

当一个女人十分在意自己的缺点时,就感到自己处处不如别人,不敢迎接挑战,不敢展示自我。所以女人要积极地将自己身上存在的优点最大化,把优点尽情地展示出来。如罗伯特·安东尼曾经说的:“将自己的每一条优点都列出来,用赞美的眼光去看它们。通过集中注意于自己的优点,你将在心理上树立信心。你就是一个有价值、有能力、与众不同的人。”马克思也曾说:“伟人之所以高不可攀,是因为你跪着。”所以请你勇敢地站起来,给自己一个展示魅力的舞台。

每一个人都拥有优点和缺点,我们不仅要坦然地接受优点,不能忌讳自己的缺点,而且应该积极采取行动,把缺点最小化。一个人只要努力改变自身,将自己的某种缺点转化为自强不息的推动力量,那么缺点不



但不会成为障碍,反而会成为优势。因为它促进人们更加注重于自己选择的发展方向,很多时候能促进自己超出常人的发展,最终成为超越缺陷的优秀的人。

有时候,同一现实或情景如果从一个角度来看,可能引起非常消极的情绪体验,陷入心理困境,但从另一个角度来看,就可以发现非常积极的意义,从而使消极情绪转化为积极情绪。因此,选择换个角度看问题,常使人感到痛苦不堪的内心困境化为乌有。莎士比亚曾说:“事情没有好与坏,只在于你如何看待。”

自卑的女人通常情况下都比较敏感、脆弱,经不起挫折和失败的打击。失败和挫折就好像两片销蚀药,每经历一次,就加重她们的负面情绪和自卑感。要想解开心理自卑的情结,关键在自身。其实,看一个人究竟有没有价值,根本用不着同别人比较。每个人都是社会上的人,通过相互间的交往来获得他人的认可,从而证明自己的价值。

那么,女人如何消除自卑心理,成为自尊自信、幸福快乐的女人呢?

正确认识自己,提高对自己的评价

自卑的女人往往注重别人对她的低估评价,而很难接受别人的高估评价。在与别人比较时,很多时候喜欢拿自己的短处与他人的长处相比,越比越觉得自己低人一等,越比越泄气,自然就会产生自卑感。其实,任何一个人都有自己的优点和缺点。因此,有自卑心理的女人,一定要正确认识自己,提高对自己的评价,要经常想到自身的优点和自己经过努力做成功了的事例。要善于发现自己的长处,肯定自己的成绩,以此激发自己的自信心,不要因为自身某些缺陷的存在而把自己看得一无是处,不能因为一次挫折和失败而低估自己,认为自己什么都干不了。

善于进行自我满足,消除自卑心理

自卑的女人一般都比较敏感、脆弱,经不起挫折和打击。一旦在生活



中遭受挫折,就很容易意志消沉,产生自卑心理。因此,凡事应不抱有太多的期望,要善于进行自我满足,知足才会常乐,无论是在生活、工作或学习中,不要好高骛远,这样,就非常容易达到目标。女人必须明白和做到:努力的目的是完成自己设定的目标,而不是为了打败别人。往往每一次取得的成功体验,都是对自己的一种激励,是非常有利于恢复自信心的。

坦然面对人生挫折,加强心理平衡

自卑的女人都非常脆弱,自我评价认知系统大多数情况都是偏低。因此,当遭受挫折与失败的时候,不能怨天尤人,也不要轻视自我,要客观地分析环境与自身情况,这样才能取得心理平衡,才能发现人生处处有阳光。

艺术家罗丹说:“生活中并不缺少美,而是缺少发现美的眼睛。”自卑的女性不是没有价值,而是没有发现自身的优点。把自己封闭起来,不参加任何实践活动,就很难发现自己的价值何在。从来不敢去尝试,从表面上看好像是没有失败,但实际上就意味着失去了一次成功的机会。

所以,自卑的女人要有意识地去挑战自己,去创造成功的体验。为此,可以选择一件自己比较有把握做好的事情去做,并努力做好这件事情。一旦体验到了成功的喜悦,自信心就会油然而生,你的能量就会爆发出来,也会找到继续创造成功的感觉。



卡耐基幸福讲义

要想树立必胜的信心,没有别的更多的诀窍,关键在于一个人自己下定决心去做,去获取成功的体验。与其为自卑而悲观丧气,庸碌无为,不如变自卑的缺点为奋斗的力量,扼住命运的咽喉,积极去奋斗,争取成功。自卑并非天堑,不能够超越,主要在于自己。



自尊自爱才会有人爱

卡耐基指出,在现实生活里女士们必须要懂得自尊自爱。这是非常明了的道理,因为只有懂得自尊自爱的女人,在生活中才能树立起自信,才能自强不息。同时,只有懂得自尊自爱的女人,才能得到别人的尊重和喜爱。

女士们只有懂得了自尊自爱,才会真正珍惜自己的生命和人格,才会真正意识到生命的可贵,从而鼓起勇气面对人生。要想别人爱你,首先要爱自己,懂得了爱自己才能懂得如何更好地爱别人。

有一天早上,卡耐基在报纸上看到一则报道:一个女孩和男朋友同居后不久怀孕了,于是瞒着父母去医院堕胎,而这样做可能导致她失去再次生育的能力。男孩的家长因为女孩可能无法生育,所以强令男孩抛弃她,理由是他们不希望绝后。女孩无法接受自己被抛弃的事实,终日精神恍惚,郁郁寡欢,甚至想到了自杀。她来到了一栋大楼的顶楼,希望结束自己的生命,但是她想到了疼爱自己的家人,最终没有迈出那一步。可是,最后令人惋惜的事还是发生了,女孩在下楼梯时,因为精神恍惚,不小心踩空了,从楼梯上摔了下来,造成了终生残疾。

卡耐基非常为这个女孩惋惜,但是一个人不懂得爱惜自己,又怎么可能很好地去爱别人和得到别人的爱呢?女人要明白,只有爱自己,才有资格被别人爱。要想得到别人的爱,首先就要自爱,自己爱自己,好好地照顾自己,宠着自己,让自己永远充满自信,充满激情,做个自己喜欢的自己,这样才会有人来爱你,来疼你。

