



卡耐基人生必读经典 04

20世纪伟大的成功学大师卡耐基教你幸福吸引力法则
只有不断地自我完善，才能收获幸福的人生



*Carnegie's Advice on
Being Happy*

卡耐基 幸福能量书

〔美〕戴尔·卡耐基 / 著

榎藤子 / 编译

天地出版社



*Carnegie's Advice on
Being Happy*

卡耐基 幸福能量书

〔美〕戴尔·卡耐基/著

植藤子/编译



卡耐基幸福能量书 / (美) 卡耐基著; 榭藤子编译. —成都:
天地出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5455-1542-8

I. ①卡… II. ①卡… ②榭… III. ①女性—幸福—
通俗读物 IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 174217 号

卡耐基幸福能量书

作 者 [美] 戴尔·卡耐基
编 译 榭藤子
责任编辑 陈素然
封面设计 思想工社
电脑制作 水长流文化发展有限公司
责任印制 李 昆
图片来源 CFP

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京盛源印刷有限公司
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16
印 张 17.25
字 数 234 千
定 价 36.00 元
书 号 ISBN 978-7-5455-1542-8

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书电话: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

汲取经典智慧

·

成就美好人生

卡耐基人生必读经典

编者说明



卡耐基的著作自问世以来，就改变了千千万万个人的命运。发明大王爱迪生、建筑业奇迹的创造者里维父子、旅馆业巨头希尔顿、麦当劳的创始人克洛克等，都深受卡耐基思想和观点的影响。

“卡耐基人生必读经典”系列汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，针对当下社会人们最现实的需要，分门别类集结成册，希望能对读者有切实的帮助。相信这本充满力量和智慧的书，一定能帮助你发掘自己的无穷潜力，激励着你去创造一个辉煌的人生。

本书给女性读者的

8个幸福提示

卡耐基提示女性朋友，要想获得幸福，就要意识到以下几点：

- 独一无二 世界上没有两朵完全相同的玫瑰，在你了解自己之前，你无法了解别人。
- 完善自己 将精力花在自己完善方面，而不是对着自己的弱点唉声叹气。
- 幽默 看清自己，对人坦诚开放，你就能拥有温暖与和谐的人际关系。
- 爱是一种能力 爱情并不简单地等同于男女之间生理上的吸引。
- 爱的真谛 真正的爱并非紧紧抓住自己所爱的人不放，而是放手让他自由地飞翔。
- 欣赏他 以独到的眼光和洞察力，看到丈夫身上蕴藏的潜质。
- 相信他会成功 一个对丈夫说“你无论如何也不会成功”的妻子，只会让这句话成为现实。
- 帮助他成功 帮助丈夫成功，必须做两件事：第一是爱他，第二是让他去闯。

卡耐基的全球影响力 及社会赞誉 ▶▶▶▶

相信这本充满力量和智慧的书，
一定能帮助你发掘自己的无穷潜力

卡耐基，20世纪最伟大的心灵导师、成功学大师，美国现代成人教育之父，人际关系学鼻祖。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的向往，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。卡耐基的思想具有极强的实用性和指导性，而且对社会各个阶层的人士普遍适用，随着时间的流逝，卡耐基的思想和见解并没有被时代所抛弃，相反，在今天这个竞争激烈的社会中，他的思想和洞见更加具有指导意义。

卡耐基是美国当代顶尖成功学专家、畅销书作者，在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个多世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》

由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。

——约翰·肯尼迪

戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，它改变了3亿人的命运和生活。

——鲁伯特·默多克

Carnegie

前

PREFACE

言

用心寻找 属于自己的幸福

对于每位女性朋友来说，也许最在意的就是自己的终生幸福了。那么，什么是幸福呢？相信大家对它的理解都不尽相同。

曾经，有一个年轻人为了让家乡的人们永远安居乐业，让父母过上好日子，决定去寻找幸福鸟。因为一位法师曾告诉过他：“远方有只青色的鸟，有着世界上最美妙清脆的歌喉，那是幸福之鸟。找到后把它关进黄金做成的笼子里，就可以得到永久的幸福。”

于是，年轻人带了一个黄金笼子，踏上找寻幸福鸟的道路。不知不觉5年过去了，但他还没有找到幸福鸟。有一天晚上，他看到一对驼背的、互相搀扶的老夫妻，突然想起自己远方的双亲。于是，带着强烈的思念之情，他毅然踏上了回乡的旅程。等他回到自己的故乡时，父母已经过世，故乡的人们也已背井离乡。年轻人伤心欲绝，决定发奋图强，励精图治，重建故乡。故乡重新建好的那一天，他的黄金鸟笼里飞来了一只鸟。

“快抓住，那才是真正幸福的青鸟。”年轻人循声望去，原来是年迈的法师在大声叫喊。



年轻人问：“我历尽千辛万苦找不到幸福鸟，为什么现在不请自来？”

没想到鸟儿开口说：“你已经知道了什么是幸福，它不用你去寻找，你把握好了现在生活的每一天和每一刻，不就是幸福的吗？”

生活中，很多人不惜花费许多时间舍近求远去寻找幸福。其实，即使拥有再丰富的物质，心灵没有阳光也是感觉不到幸福的。那么，在这个喧嚣的世界中，女人怎样才能找到自己的幸福呢？

在长期的工作实践中，卡耐基和许多女性做过交谈。通过对女性心理学的研究，卡耐基对女性如何获得幸福得出了精辟的见解。

本书就是从生活的各个方面，把卡耐基对女人获取幸福的智慧传递给大家。让大家了解幸福不仅仅是一个美好的词语，幸福还离你很近很近，只需要你用心感受。每个清晨醒来看到恋人的脸庞，每次看着镜子中打扮精致的自己，每次参加热热闹闹的朋友聚会，每项工作任务完成后的欣喜和释然，甚至是每一声鸟儿的轻声啼叫，每一朵像棉花糖一样雪白的云彩，每一次运动之后的淋漓尽致……只要你仔细感受，幸福一直都在你的身边。

目 CONTENTS 录

01

CHAPTER

魅力修炼： 做最好的自己

- | | |
|-----------------|------------------|
| 002 美丽是女人一生的使命 | 025 能听意见，也有主见 |
| 005 微笑让世界如此美妙 | 027 你不需活在别人的认可里 |
| 007 让优雅从内心绽放 | 030 在逆境中笑对人生 |
| 009 做个言谈得体的女人 | 034 一生必爱一个人——你自己 |
| 013 真正的美源于内涵 | 037 永远做一个精致的女人 |
| 015 自信，女人最好的化妆品 | 040 成为一个处处受欢迎的人 |
| 019 学会说“不”和“好” | |

02

CHAPTER

正确择偶： 听从内心的声音

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 046 倾听你内心的声音 | 061 结婚前一定要擦亮眼睛 |
| 050 学会欣赏你的他 | 064 你想要什么样的婚姻 |
| 052 正确的择偶心理 | 067 婚前一定要了解他的家庭 |
| 055 千好万好，适合自己最好 | 069 当爱情遭遇父母反对时 |
| 058 婚前磨合期不能省 | |

03

CHAPTER

走入婚姻： 珍惜女人的第二次生命

- 072 婚姻是女人的第二次生命
- 074 婚姻不是爱情的坟墓
- 076 将爱情和婚姻合二为一
- 078 做妻子是女人一生的职业
- 080 适应爱情与婚姻的温差
- 083 把丈夫当成生命中的贵人
- 086 要时常懂得换位思考
- 089 男人眼中的好妻子标准

04

CHAPTER

情商密码： 打造和谐的两性关系

- 092 婚姻，也需要适当的距离
- 094 学会向丈夫示弱
- 096 别把自己当作丈夫的附属
- 099 保留属于自己的空间
- 101 让你爱的人自由呼吸
- 104 经得起考验的爱才是真爱
- 106 光有爱还不够
- 108 保持适度的神秘感
- 110 面对爱情，少一点猜忌
- 113 会爱比爱本身更重要
- 115 爱他就要了解他
- 118 在人前人后给足他面子
- 122 男人留恋的不是感官，而是情调
- 126 一分舒适感胜过十分性感

05

CHAPTER

沟通之道： 打造不抱怨的婚姻

- 132 男人来自火星，女人来自金星
- 135 家庭生活中切勿唠叨
- 138 聪明女人不抱怨
- 141 聪明女人绝不对丈夫说的话
- 145 吵架也是一门艺术
- 149 创造双赢的夫妻沟通
- 157 婚姻里善意的谎言
- 159 做应对情感风波的高手

06

CHAPTER

婚姻经营： 用爱把琐碎变成艺术

- 164 为什么你关心他，他却觉得烦
- 167 避免做纯粹的家庭主妇
- 171 学会合理利用时间
- 174 妻子一成不变，丈夫可能会变
- 182 做聪明的妻子，让婚姻永葆激情
- 185 女人爱情调，男人爱调情
- 188 改变他，还是改变对他的期望
- 190 帮助他成为理想中的自己
- 193 向丈夫表达出你的爱和幸福感
- 195 学会过平凡但不平淡的日子
- 197 不要把权力规则带回家
- 200 婚姻没有完美，只有完满
- 203 开启幸福婚姻的钥匙

07

CHAPTER

幸福忠告： 做个有心计的小女人

- 208 靠强势不如靠温柔
- 210 永远保持女性的魅力
- 213 让他感觉家永远是最温暖的
- 215 对他的健康负起责任
- 217 女人要学会未雨绸缪
- 220 理财是女人的必修课
- 225 婚后也别丢了你的梦想
- 228 保持鲜活的心态，拥有成功的特质
- 231 好婆婆是被巧媳妇“哄”出来的
- 235 做个让丈夫骄傲的妻子
- 237 做一个合格的母亲
- 241 在双重角色中做个好女人
- 245 感受幽默的力量
- 250 爱他的优点，更爱他的缺点
- 253 爱需要宽容，幸福需要守候

01

CHAPTER

魅力修炼：

做最好的自己

魅力是每个女人最心仪的赞美词，女性的魅力尽在细节中。魅力与年龄、身材和相貌无关，正如年轻清甜的脸上，可以绽放优雅淡定的笑容；布满皱纹的面容，同样可以盛放美丽的花朵。只要有一颗一丝不苟的心，就能将优雅的魅力绽放无遗。充满魅力的女性，可以在任何领域、任何境地绽放风姿，语言、文字、歌声……无处不在的是一颗优雅的心。

美丽是女人一生的使命

卡耐基

幸福心经

一个男人对着女人一张细致的脸说话要比对着一张粗糙的脸说话更有耐心。尽管男人说出这样的话使大多数女人不满，但这又确实是不争的事实。因此有人说，美丽是女人一生的使命。

总是有人这样告诫女性：“没有丑女人，只有懒女人。”这就是打造美女的首要宗旨。你只有像个勤勤恳恳的花匠，才能培育出美丽的花朵。现在就让我们从妆容、穿着、行为举止三个方面来呵护你的美丽吧。

后天的美丽“妆”出来

很难想象，一个蓬头垢面灰头土脸的女人，能有多少气质美可言。美容界认为，好的肌肤是美丽的基础，完美的妆容是精神美的有效点缀。有些人天生丽质，就算不化妆也光彩夺目。但这样的幸运儿却是少数，大部分人的长相存在着这样或者那样的遗憾：眼睛不够大、鼻子不够高、皮肤不够细腻……而化妆的作用就是弥补瑕疵，让你看起来更加漂亮。事实上，在现在更多的正式场合，女士化一点淡妆也被看作是礼貌的行为。

如果你不太会化妆，可以多多翻阅一些美容时尚杂志，或者请教一些会化妆的“闺中姐妹”。她们都会告诉你一些化妆的技巧和窍门，并且你在这个过

程中也能够更贴近潮流，跟友人关系更亲密。另外，一位有名的女化妆师说过：“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’，最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现出主人的个性与气质。”所以，在一般场合，淡妆最适宜。如果你每天都以一副浓妆艳抹的脸出现在别人面前，是很难带给他人美好的感受的。

女人该懂的服饰物语

我们都会有这样的感受，不同的服装带给我们不同的心情。比如穿上一条曳地长裙，会感觉自己像纤纤淑女；穿上旅游鞋和宽松的休闲裤，又能感到年轻，充满活力。不同的服装可以凸显女人不同的气质风采。而一身得体、整洁、不落俗套的装扮也会为你的形象添姿加彩。其实，懂得穿衣配饰的规则，即便你没有能力选择那些天价的大牌，依然可以显露品位与气质。这里有一些小小的建议，以供参考。

1. 合适

所谓合适，即要求女人在选择着装时要因人而异、因时而异，使所穿服装与自己的身体条件以及所处场合相适应。你要根据自己的身体条件选择服装，才能扬长避短，充分展示个人的最佳形象。

虽然不宜提及女人的年龄，但这里不得不说选择衣饰要与年龄合拍。年轻时可以选择一些鲜艳的色彩搭配，年长时就应该稍微保守，身上的颜色不要超过3种，否则别人很难感受到你成熟的魅力。另外，衣饰搭配还要考虑到肤色，肤色白净者，适合穿各色服装；肤色偏黑或发红者，忌穿深色服装；肤色发黄或苍白者，宜穿浅色服装；等等。同时，不同的形体条件也是你选择服装的依据，再好看的服装也要合适你的尺码。记住这一点：没有不好看的衣服，