

美国心灵导师、“成人教育之父”卡耐基写给女人的幸福配方！

做一个有魅力的女人，拥有幸福美满的家庭、事业和生活！

◎提升个人的魅力 ◎掌控自己的情绪 ◎减轻压力、消除苦恼

◎成就辉煌的事业 ◎拥有美好的爱情 ◎收获完美的婚姻

卡耐基写给 女人的幸福书

[美] 戴尔·卡耐基◎著 刘昭华◎编译

每个女人都有她对幸福的诠释，我也想成为幸福女人。

——杨澜

权威
珍藏版

Happiness



中国纺织出版社

卡耐基写给

—女人的幸福书—

[美] 戴尔·卡耐基◎著 刘昭华◎编译



 中国纺织出版社

内 容 提 要

戴尔·卡耐基说：“阅读伟大的作品是一条促进自我完善和自我成熟，从而达到圆满、收获幸福的人生之路。”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？

本书中，卡耐基指出，只有当自己觉得心灵舒坦、精神充实时，才会感觉到幸福；只有打造一个简单快乐的心境，过有意义的人生，才能提高生活的幸福度；只有拥有勇气、自信和自尊，充分发挥自己的优点和潜能，才能获得保持快乐的秘诀；只有聪明地处理好爱情、婚姻、友情、亲情、事业中的各种问题，每一个女人才能减轻自己的压力和烦恼，找到属于自己的幸福人生。

图书在版编目（CIP）数据

卡耐基写给女人的幸福书 .2/（美）卡耐基著；刘
昭华编译.——北京：中国纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-0899-5

I . ①卡… II . ①卡… ②刘… III . ①女性—成功心
理学—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 191111 号

策划编辑：庠 科 责任编辑：赵晓红
特约编辑：雷宇飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20.5

字数：231 千字 定价：36.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

改变女人一生的幸福密码

这是一个纷扰浮躁、让人疯狂的时代。这是一个快节奏、高压、多竞争、多诱惑的社会。在现实中生存，很多女人都感到痛苦和疲惫。她们本该幸福、娇媚、优雅地前行，但却神色匆匆地赶路，没有停歇的时间，没有看风景的心情。

为生活辗转奔波，心无所依；为家庭殚精竭虑，疲惫不堪；为工作辛劳奔命，匆匆忙忙；为金钱劳心伤神，疏远快乐……在通往幸福的路上，女人被各种纷杂困扰，渐渐迷失了本心，甚至失去了生存的意义。她们苦苦地思索着相似的问题——幸福是什么？为什么我不幸福？

幸福之于我们，究竟是什么？这确实是一个值得思考的问题。

其实，幸福不是密码，而是一种感受、一种心态。一个人幸福与否，全看你怎么想你自己，怎么看你周围的人，怎么对待你的生活。普通女性和精英女性的区别就在于——有没有一颗理解和感受幸福的“心”。

心向幸福的女人，内心平安淡定、精神充足喜乐。她们无论走到哪里，脚底下都是平坦路，头上都是艳阳天；不管嫁的是建筑工人还是国会议员，都有能力让自己过得幸福。她们知道如何从生活中挖掘幸福、

提炼幸福、收获幸福。她们甚至能把别人眼中的不幸看成幸福，把自己曾遇到的风风雨雨变成日后为人所仰慕的财富。

反过来，无心感知幸福的女人，就像我们前面提到的那样，每天为衣食住行、功名富贵而苦苦纠结。她们头上本是一片清澈、蔚蓝的天，而在她们眼里，却是堆积的云层及无边的阴霾。正因如此，她们始终无法获得幸福，最后在不断的追逐中疲惫不堪，与幸福渐行渐远。

与其诅咒黑暗，不如自己点灯。要想成为精英女人、幸福女人，就要用“心”生活，按照自己的意愿、自己的方式生活。当心灵照耀出光明和温暖的时候，你的眼里将不再有不幸；当心灵散发出欢愉和滋润的时候，你就可以到达幸福的彼岸。

那么，在滚滚红尘的诱惑里，我们如何追求才不会偏离航向呢？在纷纷扰扰的名利场，我们如何修炼才能获得幸福呢？或许，有一个人能给我们带来启示和帮助——戴尔·卡耐基。

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）是世界上最著名的成功学大师、成人教育家及人际关系学大师，被称为美国“现代成人教育之父”。他运用心理学和社会学知识，开创并发展了一种融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的独特教育方式，让千千万万的人从中获益。

在长期的工作实践中，卡耐基接触到来自社会各个阶层的女性。这些形形色色的女性向他讲述了自己的生活现状，有欢乐，有苦恼。有成功的经验，也有失败的教训。卡耐基通过对女性心理学的研究和分析，总结出了一套专门针对女人如何获得幸福和快乐的方法。在如何规划未来、提升自己、成就事业、远离烦恼、享受生活、经营爱情、圆通人际关系等方面，给出了自己睿智、温暖、智慧的忠告。他给予女性的这些忠告并不是一些冠冕堂皇的言语，而是像涓涓细流一样注入女性的心田，引导她们从容地进行思考。

不管你生在哪里，不管你住在何方，不管你贫穷还是富有，也不管你年轻还是年迈，只要跟随卡耐基的脚步，阅读本书中提供的方法，就可以找到导致你不幸的罪魁祸首，并脱胎换骨地改变自己，进而翻转人生之牌，与幸福手牵手。

生命只有一次，我们活着的日子很短，谁都不能保证到底有没有下辈子，所以，请找回被我们迷失的心灵力量。别再步履匆匆，别再痛苦纠结，别再争名斗利。换一种心境，换一种态度，换一种方式，你就能踏上欢喜与快乐，惊喜与梦想的幸福旅程。

刘昭华

2014年8月

第一章 褪去稚嫩的羽翼，成熟地面对生活

- 女人不要总盯着自己的缺点/2
- 在自我批评中变成熟/4
- 勇于承担，别再推卸责任/7
- 无论怎样的不幸，都要坦然面对/10
- 不盲从不模仿，只走自己的路/13
- 敢于面对最糟糕的结果/16
- 尽力而为，别在乎流言飞语/20

第二章 认为自己行，你就一定行

- 信念，决定你成功与否/24
- 心在哪里，行动就在哪里/27
- 让信念力改变你的贫穷、疾病和不幸/30
- 相信自己，便离梦想更近一步/33
- 用坚持把信念变成钻石/36

第三章 选择一个方向，人生之路更好走

认清自己，放大自己的闪光点/40
做感兴趣的事，哪怕你已经70岁/43
勾勒人生蓝图，把梦想变成目标/46
有了目标后，第一时间去行动/49
突破自我设限，释放潜能/52

第四章 播种成功习惯，收获幸福一生

积极主动地面对一切/56
把最重要的事情放在第一位/59
以终为始，才能成就自我/62
与他人互相协助，实现双赢/65
不断充实自己，让自己变得完美/68

第五章 点燃气场，让自己多一分魅力

魅力女人要先过形象关/72
如何培养自己的气质/75
让自信彰显你的魅力/77
你的教养有助于气场的提升/80
提高亲和力，让大家都喜欢你/83
借用手势和姿势提升魅力/86
尽情彰显你的个性色彩/90

第六章 提高自己的情商，让情绪为你所用

生气等于慢性自杀/94

学会控制情绪/97

追求完美是自我折磨/99

不要为打翻的牛奶哭泣 /102

别让仇恨的种子在心中发芽/105

不必忌妒别人，过自己的生活/108

如果只有柠檬，就做一杯柠檬汁/111

在挫折中寻找人生翻盘的机会/114

第七章 将忧虑甩在身后，快乐生活每一天

忧虑是健康的最大敌人/118

不要为小事而垂头丧气/120

克服孤独，远离自怜的阴影/123

别让贪婪的欲望困住你/126

消除忧虑的灵丹妙药/129

盘点快乐，而不是清点烦恼/132

让忙碌消除你的忧虑/135

第八章 激活社交潜能，建立360° 好人缘

微笑是交际的“货币” /140

满足对方心理，让他乐于为你做事/143

不要批评、责怪和抱怨他人/145

与人相处，多为对方着想/148

友谊需要施予，不是索取/151

女人要学会赞美他人/153

学会迎合他人的兴趣/156

包容他人就是成就自己/159

第九章 扩大你的交际圈，为自己赢得机遇

人际关系，女人幸福人生的基础/164

建立并经营自己的“贵人圈”/166

轻松获得友谊的秘诀/170

用真诚、善良的心对待他人/173

如何抓住机遇的窍门/176

机遇来临时，千万别犹豫/179

第十章 用沟通赢得信任，成就快乐人生

倾听是沟通的第一秘诀/184

不说令人生厌的话/187

管好自己的嘴，不做无谓的争论/190

理解和尊重对方的意见/193

善于道歉，修补人际裂痕/196

幽默，提升你的沟通力/199

第十一章 提升你的说服力，瞬间俘获对方的心

让说服从赞美开始/204

忠言相告要委婉顺耳/208

用激将法激发他人的好胜心/210

学会授权，让别人完成你的事/213

以提问的方式代替命令/216

欣赏他人的优点，鼓励他人的进步/218

第十二章 梳理你的资源，跨越贫与富的分水岭

不要做金钱的奴隶/222

把奢侈当作一种恶习/225

看好钱袋，不要入不敷出 /228

适宜女性的理财方法/231

提升财商，学会让“钱生钱” /233

投资不要武断，应三思而后行/236

第十三章 为自己而努力，别把工作当差事

让兴趣与职业越走越近/240

敬业，最完美的工作态度/242

提升自己从学习开始/245

对工作要心怀感激/248

激情是工作的灵魂/250

认真工作是真正的聪明/254

良好的工作习惯为你加分/257
团队合作才能一荣俱荣/260
一盎司的忠诚相当于一磅智慧/263

第十四章 幸福不会从天降，婚姻要用心经营

把礼貌带进婚姻/268
不要误把占有欲当爱情/270
唠叨是婚变的加速器/273
夫妻相处，“改造”不如“包容”/276
互相欣赏，爱情可永葆活力/279
婚姻死于细节，别忽视生活琐事/282
走出“性无知”的泥淖/285
放弃是一种更高的境界/288

第十五章 永葆青春活力，演绎精彩生活

自我放松，远离“疲劳综合征”/292
人生有限，随时清空生命中的负担/294
每天为自己留一点闲暇时间/298
讲出心事，为心灵减减压/301
自我松弛，远离失眠的痛苦/304
保持童心，生活永远不会累/307
活在当下，感恩生活/310

参考文献/314

第一章

褪去稚嫩的羽翼，成熟地面对生活

成熟是处变不惊的从容，胸有成竹的大气，与世无争的淡泊，游刃有余的厚实。一些成熟的女人，往往都超越了自我。她们能够使家庭温馨和睦、事业蒸蒸日上，获得自己想要的幸福。

女人不要总盯着自己的缺点



人生要为自己而活，所以应该学着喜欢自己。不要在意别人怎么看待你，或者怎么想你。其实，别人如何衡量你完全取决于你如何衡量自己！换句话说，只有你喜欢自己，别人才可能喜欢你。

斯曼莱恩·布兰顿博士曾在其著作《爱，或者寂灭》中说过这样一句话：“适度的自爱对每一个人来说都是一种健康的表现，而且为了做好工作或达到某种目标，适度关爱自己也是绝对必要的。”

女士们，不要认为这种爱是一种自恋的表现，其实“爱自己”是一个人成熟的重要标志。因为生活中，一个成熟的人永远不会独自坐在角落里想自己哪方面不如别人，也不会对着镜子为自己的缺点和不足倍感哀愁，她更擅长的是——接纳、喜欢自己。

人自出生起便有了美丑、贫富之分，但不能因此而抱怨上苍的不公，因为上苍不会把所有的好东西都分给一个人。比如现实生活中，有的人虽然漂亮，却懒惰且缺乏进取心，往往一事无成；有的人虽然聪明，却因为骄傲自满，常常功败垂成；有的人生活富裕，却因为纵情声色而落得家财散尽的下场……这样看来，上苍是公平的，他让一个人在得到一些东西的同时，又会让这个人失去另一些东西。所以每个人所拥有的东西都是一样多的。既然如此，还有什么理由去羡慕别人的光环呢？其实，你真的已经很好了，不妨尝试着喜欢你自己。

几年前，我曾办过一个培训班，专门教授学员如何上台演讲。其中有一个叫嘉丽的女孩令我印象深刻。她是个对自己非常苛刻的女孩，每次演讲完，不管表现如何，都要先抱怨一番，认为自己的表现不够完美、不够出色。说实话，虽然她对自己的要求非常严格，也尽了最大的努力去练习，但她确实没有取得进步，甚至和从前相比反而退步了不少。也正因如此，她的抱怨越来越多，而且最糟糕的是她对演讲的信心也越来越小了。

有一天，嘉丽好像十分沮丧，她找到我并对我提出一连串问题：“卡耐基先生，为什么别人在演讲的时候都是大方得体、信心满满的，而我一站到演讲台上，就马上暴露出自己的笨拙和胆怯呢？难道我与其他人比起来真的有那么大差距吗？难道我真的很笨吗？为什么我只有付出没有回报呢？我是不是不适合做一名演讲家呢……”

我打断了嘉丽的提问，笑着对她说：“你为什么总是把目光放在自己的缺点上呢？其实你的演讲水平无法得到提高并不是因为自身的缺点，而是因为你没有把自己的优点全部发挥出来。所以，在以后的演讲中，你应该尽量去想自己比较优秀出色的地方，不要总是盯着自己的不足之处。”嘉丽听后点点头，接受了我的建议。一段时间后，她果然在演讲方面取得了很大进步，成为了一名非常优秀的学员。

女士们，如果你总是一味地盯着自己的缺点，并将这种行为视为对自己的严格要求，那么你就同嘉丽一样犯下了严重的错误。要知道，时刻要求保持完美就是一种残酷的自我主义。而过分地关注自己的缺点并不能使你变得更优秀，反而会使你的缺点不断被放大，让你逐渐失去自信、失去勇气。所以想要成熟的女人都必须尝试着接受自己，喜欢自己。不要认为这件事有多难，也不要认为你的缺点有多么大，多么无法接受，要知道，任何人身上都有这样或那样的缺点，这些缺点与你们自身的优点比起来，简直是微不足道。就拿伟大的剧作家莎

士比亚来说，他在写剧本的时候就经常写错很多地理和历史的常识，但世人并没有因此而不喜欢他和他的作品，因为莎士比亚已经用他那宏伟的篇章、优美的词汇掩盖了他一切的错误。所以，女士们，你们应该更多关注自己的优点而不是缺点，并像莎士比亚那样用优点掩盖缺点。

女士们，你们若想变得更成熟，就要学会喜欢自己。因为只有喜欢自己，你才能感受到上帝给予你的莫大恩赐；只有喜欢自己，你才能充满自信，勇往直前；只有喜欢自己，你才能远离自卑，沉着冷静地应对一切事情。

“安静，便可知道我就是自己的神。”独处对于尝试喜欢自己的人来说有着巨大的帮助，因此女性朋友每天最好留给自己一段独处的时间，以便更好地认识自己。我希望所有的女性朋友都能清楚自己的重要性，积极地面对生活，学会喜欢自己。

在自我批评中变成成熟



任何人都不喜欢听到批评自己的言辞，但成熟的人总能从批评中得到启发。批评并不是毫无益处的，女性朋友要学会自我批评。每当你回想当年做过的傻事，重读对自己的批评时，都有可能帮助你解决所面临的一些困难和问题，教会你如何成熟。

生活中，每个人都难免会犯错误，而在大多数情况下，人们往往都否认错误出在自己身上，总是千方百计地找借口为自己开脱。我曾经也常把自己的错误怪罪到别人头上，但是随着年龄的增长、阅历的增加，

我发现其实要怪的人应该是我们自己。正如拿破仑被放逐到圣海伦岛时，他对身边的警卫所说的那句话：“我的失败要完全归咎于自己，不能责怪任何人。我最大的敌人其实就是我自己，这也是造成我悲惨命运的主要原因。”

下面讲一个关于物理化学家斯维德伯格的故事。

1884年，斯维德伯格出生在斯德哥尔摩附近的一座叫耶夫勒的港口城市。斯维德伯格的家境不错，父亲是造纸厂的经理。少年时期的斯维德伯格在当地的一所公办学校读书。碰巧这所学校的校长跟他的父亲是好朋友，所以对他特别关心，管教得很严。可那时斯维德伯格的学习成绩并不好，各门功课只能勉强达到及格。校长恨铁不成钢，有一天当着许多同学的面，指着斯维德伯格的父亲开的造纸厂，毫不顾情面地痛斥他说：“瞧，二十年后这个造纸厂就要在你的手里倒闭了！”这时，斯维德伯格低垂着头，涨红了脸，心里愤恨极了。第二天，他再也不愿意见到校长，悄悄地转到斯德哥尔摩去读书了。

后来有一天，斯维德伯格突然想起了校长对自己说的那句话，他开始反思，自己是不是真的没有能力接收父亲的造纸厂呢？他还不断地批评自己：为什么自己的学习成绩那么差？为什么自己表现得不能更好些？为什么自己要让别人看不起？就这样，生来就有一股犟脾气的斯维德伯格从此以后开始努力学习，他决定要用优异的成绩来洗刷当年的耻辱。在这个信念的支持下，他发奋读书，同时也不忘时刻反思自己的过错，批评自己。最终，他成为举世仰慕的物理化学家，并在1926年获得诺贝尔化学奖。

说实话，斯维德伯格真得好好感谢那位校长，若不是他言语上的刺激，斯维德伯格也不会产生自我批评的意识，更不会运用这种意识来激励自己、提升自己。假设当年斯维德伯格只是一味地抱怨校长或者逃避问题而没有形成自我批评的意识，那么也许今天，世界上就多