



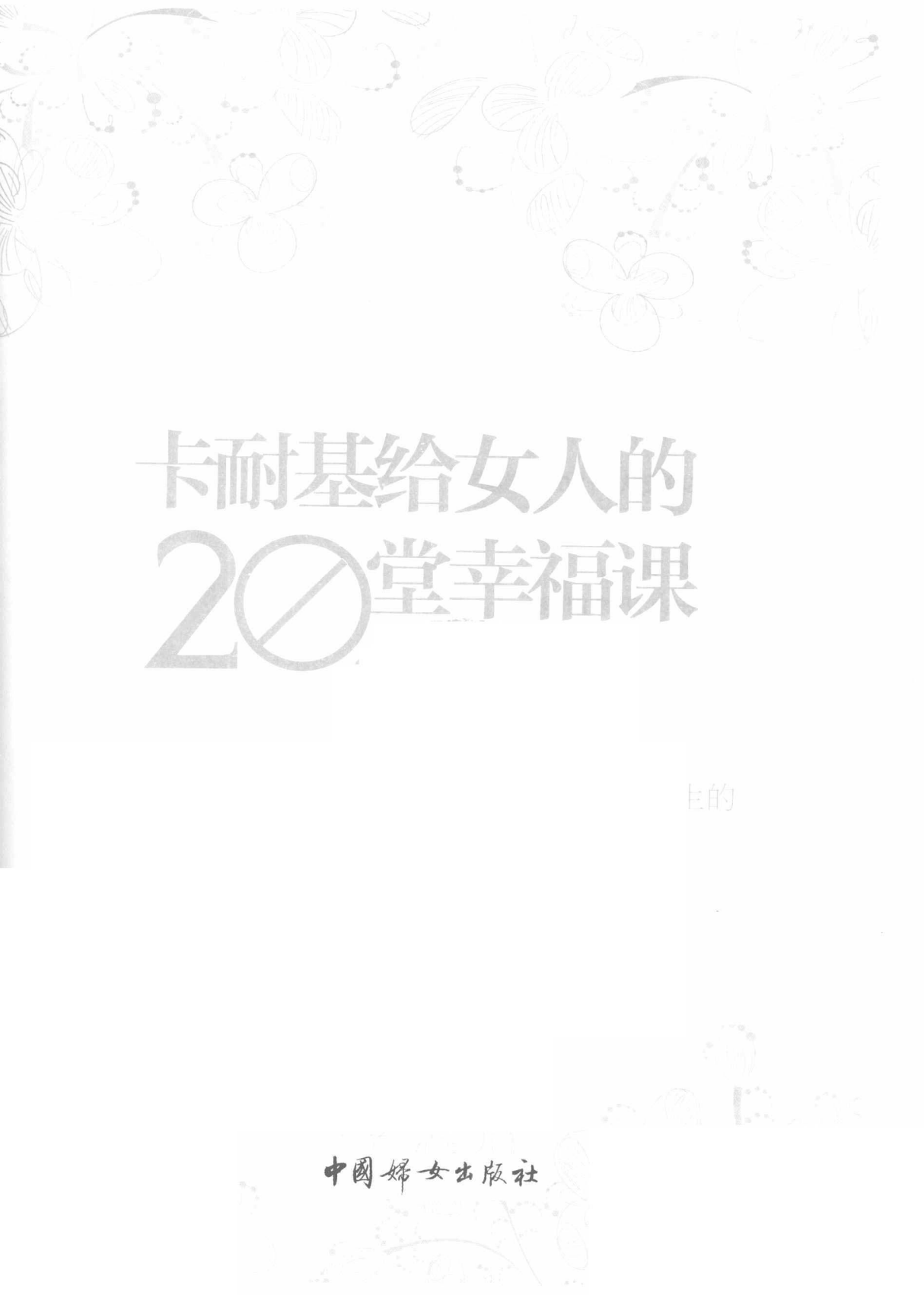
卡耐基给女人的 20堂幸福课

韩宏 编著

改变女性一生的
幸福圣经！

20世纪最伟大的成功学大师
卡耐基的“幸福配方”
成就你想要的幸福

中国妇女出版社

A light gray, stylized floral pattern with various flower and leaf motifs is scattered across the entire page, serving as a background for the text.

卡耐基给女人的 20堂幸福课

上的

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基给女人的 20 堂幸福课 / 韩宏编著. — 北京 :
中国妇女出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5127-0790-0

I . ①卡… II . ①韩… 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 (2013) 第 257522 号

卡耐基给女人的 20 堂幸福课

作 者 : 韩 宏 编 著

责任编辑 : 陈 元

封面设计 : 门乃婷工作室

责任印制 : 王卫东

出版发行 : 中国妇女出版社

地 址 : 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 : 100010

电 话 : (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址 : www.womenbooks.com.cn

经 销 : 各地新华书店

印 刷 : 北京楠萍印刷有限公司

开 本 : 170 × 230 1/16

印 张 : 18

字 数 : 230 千字

版 次 : 2014 年 1 月第 1 版

印 次 : 2014 年 1 月第 1 次

书 号 : ISBN 978-7-5127-0790-0

定 价 : 32.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

幸福是一门科学，幸福是一种能力

对于女性来说，最关心、最在意的事情就是自己的终身幸福了。每位女性都希望自己的生活幸福美满，天天活在快乐之中，然而当今社会很多女性活得并不快乐。她们天天在职场与家庭之间忙碌，不仅身体上非常劳累，心灵上也非常倦怠。有些女性虽然在事业上取得了很大的成功，但并没有感到自己生活得如何幸福，甚至觉得幸福正在一步步离自己远去……在这个喧嚣的世界中，女性怎样才能找到自己的幸福呢？相信每一位女性朋友都想过这个问题，但往往又会陷入深深的迷茫之中。也许这个人能够给你指点迷津，找到你想要的答案，他就是20世纪最伟大的成功学大师——戴尔·卡耐基。

戴尔·卡耐基在美国被誉为“现代成人教育之父”，是一位成人教育家以及人际关系大师。他通过对心理学以及社会学的研究，总结出了一套集演讲、推销、为人处世、潜能开发于一体的成人教育方式。这套教育方式既容易操作，又能让人迅速取得成功。接受过卡耐基指导的既包括千千万万的普通人，也包括石油大王洛克菲勒、旅店大王希尔顿、麦当劳创始人克洛克等人。可以说，卡耐基的精神和思想让数以万计的人受到了鼓舞，从而开创了自己崭新的人生。在长期的工作实践中，卡耐基和许多

女性交谈过，这其中既包括一些家喻户晓的明星、社会名流，也包括一些普普通通的女性。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。他的这些见解曾经让无数的女性走出迷茫，走向幸福，他写给女性的忠告也成为众多女性争相捧读的“心灵圣经”。

戴尔·卡耐基指出，女性要想获得人生的幸福，需要具有勇气、自信以及自尊，聪明地处理好家庭、事业中的问题，并且充分发挥自己的优点以及潜能。在本书中，戴尔·卡耐基总结了女性为人处世的技巧、获得事业成功的方法以及享受生活、保持快乐的秘诀，女性如何保持自己的魅力，如何获得美满的爱情和婚姻，如何管理自己的财物，如何给自己减轻压力和苦恼……而这一切，都和女性的幸福息息相关。

只要方法得当，每位女性都可以寻找到自己人生中的幸福。戴尔·卡耐基这些精辟的见解，就仿佛一盏明灯，为各位女性朋友指明了方向。而且这些方法和技巧既简单易懂又容易操作，具有很强的借鉴意义。女性的人生幸福不是上天赐予的，是要靠自己争取的。笔者祝愿每一位女性朋友都幸福快乐，同时也希望本书能够给大家带来一些帮助。

韩 宏

2013年10月

第1章 蜕去稚嫩的羽翼，成熟让你如此美丽

- 保持个人本色/2
- 把信念转化成行动/5
- 适应不可避免的事实/7
- 在“放手”之后变成成熟/10
- 承担也是一种蜕变/13

第2章 缔造人生正能量，做自己和别人的天使

- 突破自我设限，释放自己的潜能/16
- 用坚持把信念变成“钻石” /19
- 让自信彰显你的魅力/22
- 生活在今天/24
- 好心态可以带来好运气/27

第3章 快乐是一种心境，需要用心去感悟

无法改变事情，可以改变心情 /32

不当消极情绪的垃圾桶/35

付出比索取更快乐/37

不要活在别人的眼光里/40

第4章 告别完美主义，享受心灵自由

不要过于追求完美/44

不必让每个人都喜欢你 /47

学会接受和喜欢自己/49

“十全九美”才是完美/52

第5章 养成好习惯，以专注的精神去实现目标

积极主动面对一切/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6章 点燃王者气场，做魅力十足的自己

打造自我好形象，提升自己的影响力/72

你的教养有助于气场的提升/75

提高亲和力，让大家都喜欢你/78

借用手势和姿态提升魅力/81

尽情彰显你的个性色彩/85

第7章 成就自我奇迹，高情商缔造影响力

学会控制自己的情绪/90

不要为打翻的牛奶哭泣/92

不必忌妒别人，过自己的生活/94

在挫折中寻找人生翻盘的机会/97

第8章 规划你的人生，活出别样风采

选择权就在自己的手中/102

认清自己，放大自己的闪光点/105

勾勒人生蓝图，把梦想变成目标/108

有了目标后，第一时间去行动/111

生活需要新鲜的养料/114

第9章 不断学习，幸福未来的思考之旅

- 不断学习，直至老去/118
- 提升自己从学习开始/121
- 每天为自己留一点儿闲暇时间/123
- 在自我反思中不断进步/126

第10章 所有人情世故，一半是在说话里

- 站在他人的角度考虑问题/130
- 让赞美成为一种习惯/132
- 把批评说得动听/135
- 争论是一件费力不讨好的事/138
- 幽默让你更受欢迎/141

第11章 提升自我说服力，瞬间打动他人

- 用激将法激发他人的好胜心/146
- 学会授权，让别人完成你的事/149
- 以提问的方式代替命令/151

第 12 章 经营好你的人脉，为自己赢得机遇

建立并经营自己的人脉/156

轻松获得友谊的秘诀/159

机遇来临时，千万别犹豫/162

及时道歉，修补人际关系裂痕/164

倾听是对别人最好的恭维/166

第 13 章 用心修得好性情，让爱情浪漫如初

男人最渴望女性的温情/170

爱情恒久的秘诀：共同的喜好/172

多点儿理解，少点儿责备/175

爱他就不要强迫他做事/178

让爱情时刻保持新鲜感/181

第 14 章 婚姻是一种责任，要用一辈子去经营

把礼貌带进婚姻/184

喋喋不休是幸福的大忌/186

给他一个温馨、浪漫的家/188

让婚姻中的“危机”变为“生机”/190

第15章 对拥有的工作感恩惜福，成为“幸福发光体”

选择自己喜欢的工作/194

良好的工作习惯为你加分/197

轻松化解女同事的忌妒/199

不要频繁地换工作/202

如何找回工作的动力/204

第16章 提升你的财商，让财富为你的幸福加码

避免入不敷出/208

把奢侈当作一种恶习/210

要节俭，但不要吝啬/213

做好自己的家庭预算/216

学会储存自己的金钱/218

第17章 别让忧虑成为负担，幸福就是心灵的平静

忧虑可以让最顽强的人病倒/222

让烦恼减半的万灵方法/225

别让孤独困扰自己/228

别再担心那些不可能发生的事/231

别让批评之箭中伤自己/234

第 18 章 幸福是爱的盛宴，做个将幸福放大的女性

- 爱不是占有，而是自由/238
- 会爱的女性最幸福/240
- 别让仇恨的种子在心中发芽/243
- 少一点儿责备，多一点儿鼓励 /245
- 用真诚、善良的心对待他人/248

第 19 章 幸福就像空气，要学会享受和珍惜

- 别再懊悔昨天发生的事/252
- 做你喜欢的事/254
- 让放松成为一种习惯/256
- 把藏在心底的话说出来/259

第 20 章 幸福是“假糊涂、真智慧、最满足”

- 不计较那些小事情/264
- 别让贪婪毁了生活/267
- 杯空才能水满，有舍才能有得/269
- 做一个不抱怨的幸福女性/271

第 1 章

蜕去稚嫩的羽翼，成熟让你如此美丽

对于女性来说，最重要的就是早日成熟起来。只有这样，她才能够让家庭和睦，事业蒸蒸日上，并且获得自己想要的幸福。成熟不一定和年龄有关，但却需要一定的智慧。在本章，卡耐基将会给大家一些很好的建议，让你摆脱青涩和稚嫩。

保持个人本色

卡耐基金言：保持自我本色，审视自己身上的缺点，坦诚、真实而不虚伪。

詹姆斯·高登·季尔基博士曾经说过：“保持自己本色这个问题，和人类历史一样古老，也像人生一样普遍。”这句话是非常有道理的，一个人只有不再盲目学习别人，他才会变得成熟，才能得到更多的快乐。

但非常遗憾的是，大多数女人都没有坚持自己的本色，而是盲目地去追随别人。这也是很多人都觉得生活不快乐的根源所在。安吉罗·帕屈就曾经说过：“世界上，最痛苦的事情就是不能够做自己。”

一位名叫伊迪丝·阿德雷的女士，她就因为总是盲目模仿别人而感到痛苦，最后，她因为偶然间听到一句话而改变了自己，从此过上了快乐的生活。

伊迪丝·阿德雷是一个敏感且内向的人。她小时候非常胖，常常为此感到自卑。伊迪丝的母亲也是一个古板的人，她认为穿漂亮的衣服是一件很愚蠢的事，她总是对伊迪丝说：“窄衣服容易破，穿宽松的衣服才舒服。”她总是按照这句话来给伊迪丝挑选衣服。另外，她也从不让伊迪丝和其他的孩子做室外活动。正因为这样，伊迪丝变得非常害羞，总觉得自己和别的人不一样。

长大之后，伊迪丝嫁给了一个比她大好几岁的男人。她的丈夫以及

丈夫的家人都非常优秀，她觉得自己也应该成为那样的人。于是，她尽自己的最大努力去模仿那些人，但非常遗憾，她始终达不到自己的要求。这让她变得非常痛苦，她觉得自己是一个失败的人，每天都生活在自卑之中。她经常把自己关在家里，因为她不敢去见朋友，怕他们嘲笑自己。因此，有很长一段时间，她都过得非常不开心。

有一天晚上，她和婆婆都没有事情可做，便闲聊起来。婆婆说着说着便聊到教育孩子的方法。婆婆说：“无论如何，我总是要求自己的孩子要保持本色。”当听到这句话的时候，伊迪丝内心中颤抖了一下。现在她知道自己为什么过得不快乐了。没错，因为从小到大，自己总是模仿别人，从来没有活出自己的本色。

在以后的日子里，伊迪丝试着研究自己真正的兴趣，并且开始保持自己的本色。她尽自己所能去学习色彩和服饰的知识，并且按照自己的方式去穿衣服。另外，她开始参加各种社团，并且在活动中积极发言。这让她自己都感到吃惊，没想到自己会这样有勇气。更为重要的是，她这些天过得非常快乐，这是她从未体验过的。

看了上面的例子，我们也许会明白，一个人只有活出自己的本色，他才会生活得更幸福、更快乐。毕竟，我们每个人都是不同的，如果只是盲目地追随别人，就会丢失了自我，从而让幸福和快乐离自己远去。

此外，一个不懂得保持自己本色的人，很难将自己的真正潜力全部发挥出来。山姆·伍德是一位著名的导演，他培训演员的时候，遇到的最棘手的问题就是：如何让演员发挥出自己的本色。这是一个非常困难的问题，因为大部分演员只会模仿明星，却从来不想做真正的自己。遇到这样的演员，他会直接把他们请出去。

其实，不止做演员要保持自己的本色，做其他的工作也是一样。让我们再来看看有关凯斯·达莉的例子，这个例子就说明了这点。

凯斯·达莉是一位电车司机的女儿。她最大的愿望就是成为一名歌唱家。她唱的歌确实非常好听，而且她也非常努力。但她长得并不好看，不仅嘴非常大，还长了一口龅牙。这让她非常难过，每次去夜总会唱歌，她总习惯手中拿把折扇、手绢之类的东西，好挡住自己的龅牙。她认为这样做可以让自己显得“完美”一点儿，但却丑态百出，成为别人的笑柄。

后来，一个经常到夜总会听歌的人对她说：“凯斯小姐，我一直在听你的歌，并且认为你是一个非常有天赋的歌手。但我发现你一直在遮遮掩掩，我知道，你这样做是在遮掩自己的牙齿。”这让凯斯·达莉非常尴尬。但那个人没有在意，接着说：“你为什么这样做呢？难道长了龅牙就让你的歌声不好听了吗？不是这样的，这没有任何影响。以后，你应该张大你的嘴，不要去遮遮掩掩，这会让你变得更加出色。”

凯斯·达莉接受了这个人的建议。在以后的演出中，她不再注意自己的牙齿，而是尽情地展示自己。从那以后，她的观众变得多了起来，大家都非常欣赏她的歌声。后来，她成为电影界以及广播界的明星。

各位女士，看了上面的例子，你也许会明白，模仿别人不会激发你的潜能，让你成为一个成功的人。其实在这方面，卡耐基也有惨痛的教训。在多年以前，他进入美国戏剧学院学习，希望自己能够成为一个演员——在他看来，这是一条获得成功的捷径。在进入戏剧学院之后，卡耐基又有了一个自作聪明的想法，那就是模仿所有优秀的演员，把他们的优点会聚到自己的身上。后来证明，这个想法是非常错误的，甚至是非常愚蠢的，因为别人之所以获得成功，是因为保持了自己的本色，而自己是在做一件浪费时间、没有任何意义的事情。后来，他想写一本关于演讲方面的书籍，却又犯了一次相同的错误。在写书的时候，他希望自己写的是所有关于演讲的书籍中最好的一本。于是，他买了很多演讲方面的书，一本一本地研究，然后把别人的观点融入这本书之中。等这本书写完之后，连他自

己都读不下去，最后把稿子扔到了废纸篓里面。经过这两件事以后，他对自己说：“卡耐基，你一定要保持本色，无论你的能力多么有限，无论你的错误有多少，你一定不要成为别人！”

把信念转化成行动

卡耐基金言：一个人只有经历过苦难，才能变得更成熟。但要想顺利地渡过这些苦难，没有坚定的信念是不行的。

各位女士，假如有人问你：“你坚信明天的生活会更美好吗？”估计很多人都会很干脆地回答：“当然了，我认为明天的生活会更好。”但你相信的程度又如何呢？假如你正在失业，或者身体健康出现了问题，你还相信明天的生活会更美好吗？

有一个人就相信，她的名字叫赫德里太太。她本来是一个健康的人，但一场车祸让她的脊椎受损，在床上躺了5年之久。尽管如此，她始终抱有“明天会更好”的信念，从没有放弃过。

赫德里太太是一位快乐的主妇。在生活里，她从来没有感到过不顺心，直到一场可怕的车祸，让她毫无防备地跌到一个深渊里。

车祸发生之后，赫德里太太被送进医院治疗。在开始的时候，医生们认为她的脊椎骨发生了断裂，后来，经过X光检测，显示她的脊椎骨并没有断，但她的脊椎骨表面却长出了一些刺状物，需要观察治疗。医生让她在床上躺了3个星期。3个星期之后，他们带来了一个不好的消息：因为她的脊椎骨有严重的僵硬现象，她也许不能康复……