



听卡耐基讲幸福

——让女人幸福一生的24堂课

谢元珍 著



听卡耐基讲幸福

——让女人幸福一生的24堂课

谢元珍 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

听卡耐基讲幸福：让女人幸福一生的24堂课 / 谢元珍著. -- 北京：人民邮电出版社，2012.5
ISBN 978-7-115-27503-5

I. ①听… II. ①谢… 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(2012)第029075号

内 容 提 要

被誉为“20 世纪最伟大的心灵导师”的戴尔·卡耐基写给女性的话，其独到的思想与精神鼓舞了无数人，使万千女性走出了阴霾，另辟崭新的人生，找到了幸福的归宿。

本书精选卡耐基对幸福的感悟，通过对其深入透彻的分析，为各位女性朋友们总结出了能够使自己幸福一生的 24 堂课。其中包括：剖析自我、做好自己的方法；职场中做好工作、为人处世、把握机遇、获得成功的奥秘；婚姻生活中守护爱情的秘诀等。只要找到适合自己的方法并运用得当，每位女性都能轻而易举地找到自己幸福的坐标。

听卡耐基讲幸福——让女人幸福一生的 24 堂课

- ◆ 著 谢元珍
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京铭成印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：700×1000 1/16
印张：14 2012 年 5 月第 1 版
字数：196 千字 2012 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-27503-5

定价：32.00 元

读者服务热线：(010)67119329 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

序 言

点亮幸福的一盏灯

幸福是什么？

有人说，幸福是天空依偎着大地，花儿拥抱着阳光；

有人说，幸福是雏鹰展翅，扶摇直上九万里，绝运气，负青天；

有人说，幸福是飞鸟与鱼的痴恋，自由地呼吸爱的氧气。

幸福是这个世界上永恒的话题，更被很多女人认为是奠定人生圆满的基础。每个女人都祈祷自己能够事业成功、家庭美满、婚姻幸福。

但是，大多数女人对幸福的定义都是狭隘而偏激的，她们往往不能够清楚地了解自己的个性，甚至常常将情感与事业混为一谈。尤其是处于职场管理高层的女人，随着竞争不断增强，压力逐渐增加，她们的幸福指数则日趋减少。她们每天周旋于家庭与职场之间，身心俱疲，这让她们感到幸福渐行渐远，甚至很多女人开始感到生活不如意，事事不顺心。

但事实并非如此，她们只是没有找到幸福的指导方法，于是迷失了幸福的方向。

那么，女人到底应该怎样才能拾回“遗失的幸福”呢？

或许，有一个人可以为你指点迷津，指导你找到幸福的答案，他便是世界上最伟大的幸福人生的导师——戴尔·卡耐基。

戴尔·卡耐基被誉为“20世纪最伟大的心灵导师”，更被美国人誉为“成人教育之父”。他对社会学及心理学有深入的研究，并据此另辟蹊径地探索出了集为人处世、智能开发、演讲于一身的教育理论。他的教育理

念及方法可行性强，并能使人在短时间内获得成功。不仅是普通人受到过卡耐基的教诲与启迪，就连石油大王洛克菲勒、发明大王爱迪生亦从中受益匪浅。尤其是卡耐基写给女人的话，其思想与精神更是鼓舞了无数人，使她们开创了崭新的人生，找到了幸福的归宿。

卡耐基的话之所以能鼓舞女性，是因为他在工作实践中曾与各界女性朋友作过交流，通过对这些女性心理的研究，总结出了关于幸福的独到见解。就这样，卡耐基使成千上万的女性走出了阴霾，走向了幸福，这些女人更将卡耐基视为人生幸福的导师。

卡耐基是这样解读幸福的：**女人要想获得真正的幸福，首先要有勇气，其次是自信以及自尊，用智慧的头脑正确处理家庭与事业中的问题，并充分发挥自己的个性与潜能。**只要运用一定的方法并按照这个思路去做，每个女人都能拥有幸福的一生！

本书以卡耐基的观点为理论依据，通过对其进行深入透彻的分析，为女人总结出了能够使自己一生幸福的24堂课。其中包括：卡耐基为女人总结出的剖析自我、做好自己的方法；生活中为人处世的技巧；婚姻中守护爱情的秘诀；职场中把握机遇、获得成功的奥秘等。

本书的三大特色是：

思路清晰，指导性强

卡耐基的观点认为，女人只有先认清了自己，做好了自已，才有资格谈及其他。因此，本书从“随时准备幸福来敲门”，即从女人如何塑造自我入手，由此展开对女人婚姻及事业的深入探究，层层递进，结构严谨。这对女人解读幸福的定义具有较强的指导作用。

语言通俗易懂，可读性强

和市面上那些看上去语言华丽优美，实则内容空洞的书不同的是，本书摒弃了华丽辞藻的堆砌，全文采用通俗易懂的语言风格，简洁而不失优美，大气而不失华丽，意在使女性朋友们能够更好地理解幸福的定义。因此，本书对于女人而言，可读性较强。

内容融会贯通，实用性强

文中的每一小节都不是独立的个体，而是与全书融为一体，其所展现的观点、思路与全文融会贯通，这使得女人可以在看到某一观点时，能与前文的思想相结合，将学到的卡耐基的观点充分为己所用，实用性较强。

此外，作者在本书每一课的后面还增设了“卡耐基给女人的幸福课”这一小版块，其中包括对本课精华内容的总结以及卡耐基思想、观点、方法的提炼。

综上所述，只要找到了方法并运用得当，每位女人都能轻而易举地找到自己人生幸福的坐标。女人应该相信幸福并不是与生俱来的，而是靠自己去寻找与争取的。而卡耐基那些精辟的分析、独到的见解犹如黑暗中的一盏明灯，为女人照亮了幸福的方向。

幸福，就像女人身后的影子，永远没有办法追到它、超越它，唯有坚定地大步朝前走，幸福才会一直伴随在左右。

谢元珍



目 录

序言	1
----------	---

第一章 随时准备幸福来敲门

第一课 魅力是女人最美的“容颜”	2
------------------------	---

1 你的情绪谁做主	2
2 坚强之心的独特魅力	4
3 忙里偷闲的那一抹从容	7
4 “糊涂”女人最可爱	9
5 拥有柠檬汁的幸福	11

第二课 每天给心灵洗个澡	14
--------------------	----

6 止步于“忧虑的岛屿”	14
7 小事化了淡如菊	16
8 编织一个春风得意的梦	18
9 不要只追求遥远的玫瑰园	20

第三课 做自己和别人的天使	24
---------------------	----

10 为悦己者留住美丽	24
11 宠爱自己的日子	25
12 对敌人也可以“柔情似水”	27
13 飞越沧海的天使心	29

第四课 做乐观开朗的快乐女人	32
----------------------	----

14 真正的快乐经得起分享	32
---------------------	----

15 别让郁闷的针将自己刺痛	34
16 幽默是快乐最香的“果酱”	37
17 做个心情72变的小魔女	39
18 给怨恨一个“休止符”	41
第五课 做知足女人赢得美满人生	44
19 留住眼前的蔷薇花	44
20 聪明女人眼中的“鱼”和“熊掌”	46
21 总有一颗烟花为你绽放	48
第六课 平常心让幸福“保鲜”	50
22 平平淡淡才是真	50
23 让身外之物像候鸟一样迁徙	52
24 幸运宠儿的谣言	54
25 顺其自然的角落里住着幸福	56

第二章 关上婚姻的门锁住幸福

第七课 婚姻让爱情重新上路	60
26 为爱及时“美容”	60
27 婚姻的合伙经营让爱延续	62
28 爱在婚姻中升华	64
第八课 在你的地盘儿给老公留点空间	67
29 不能动男人自由的“奶酪”	67
30 保护他自己的爱好	69
31 让他轻松愉悦地倾诉	71
32 他也需要你的同情和谅解	74
第九课 幸福家庭“守护者”	77
33 “第三者”来了	77
34 轻松的家庭氛围让他留在你身边	79

35 理财是女人的一项事业	81
36 “性福”女人的秘诀	84
第十课 简单处理婚姻中的复杂难题	87
37 小事升级后的可怕	87
38 先赞扬,再批评	89
39 大声说出你的需要	91
第十一课 比看电视还简单的老公使用手册	93
40 用提问的方式传达你的命令	93
41 让他的高尚为你服务	95
42 给他一顶可以达标的“高帽子”	98
43 不再付出百分百	100
第十二课 什么样的女人决定什么样的婚姻	102
44 结婚前睁大你的双眼	102
45 只有50分的两个人	104
46 经济上“傲气”,在家有“底气”	106
47 打是亲骂是爱的骗局	108
48 相信爱的童话	110

第三章 让事业筑起幸福的围墙

第十三课 我工作,我独立	114
49 感兴趣的工作就是最好的工作	114
50 小细节成就大完美	116
51 用脑力掰过“手腕”	117
52 摆正梦想庄园的心态	119
第十四课 女人的职场“八卦”学	122
53 让兴趣的香水为话题调味	122
54 委婉含蓄胜过口若悬河	124



55 赞美他人就是抬高自己	126
56 批评是另一种恭维	127
第十五课 优雅涵养是女人永远不能卸的妆	130
57 做男人爱不释手的刁蛮公主	130
58 你的微笑让人如沐春风	132
59 做“淑女”，更要做“书女”	134
60 用优雅的风吹开男人的心	136
第十六课 女人的情商天生适合复杂职场	139
61 嫉妒和羡慕只是硬币的两面	139
62 职场女人应做个厉害“粉角色”	141
63 沟通达人让对方如履薄冰	143
64 工作着的女人更有魅力优势	145
第十七课 赢得上司的赏识	148
65 为你的上司“投资”	148
66 巧妙吹熄男上司手中的蜡烛	150
67 小主管晋升的舶来坊	152
68 高情商让女人成为最耀眼的钻石	154
第十八课 为工作建立一个快乐目标	157
69 让工作成为“开心果”	157
70 承载工作热情的氧气池	159
71 将好目标建立在好习惯之上	161

第四章 女人的幸福终点站

第十九课 幸福与不幸只有0.01mm	164
72 让走过的路灯在心里发光	164
73 学会在顺境中居安思危	166
74 幸福是个没有终点的旅程	167

第二十课 幸福的方向是由自己决定的	170
75 不做剥夺自己幸福的人	170
76 走自己的路看自己的风景	172
77 当白马王子向你伸出幸福之手	174
78 做通俗女不做庸俗女	175
79 握住幸福的“风向标”	177
第二十一课 懂得放弃的女人更容易幸福	180
80 身外之物是女人不该领养的“流浪猫”	180
81 没有月亮就欣赏星星	182
82 放弃更好才能得到最好	184
83 放手比流泪简单	185
第二十二课 一起寻找隐形的幸福	188
84 为生活的黑白片段注入爱的“泡沫”	188
85 为幸福插上隐形的翅膀	190
86 给微小的幸福戴上放大镜	192
87 幸福有时“非主流”	194
第二十三课 用你的心灵呼唤幸福	196
88 只要你肯放弃整个天堂	196
89 玩转微博，每天一句幸福箴言	197
90 摩擦最小化，幸福才会最大化	199
91 做幸福生活的女主角	202
第二十四课 幸福观测站：幸福其实很容易	204
92 幸福是女人掌心的“朱砂痣”	204
93 你就是幸福的插画师	206
94 旷世女“忍”者的幸福传奇	208
95 为自己穿上幸福的水晶鞋	210



HIGH FIVE! 擊掌哲學

The Magic of Working Together

KEN BLANCHARD, SHELDON BOWLES,
DON CAREW & EUNICE PARISI-CAREW

陳琬玲 譯



第一课 魅力是女人最美的“容颜”

1 你的情绪谁做主

卡耐基先生说过一句很黑色幽默的话：如果你想要别人憎恨你，让他一辈子都记住你的坏，你只需要对他上几句尖刻的话，不管你说得有没有道理。

中国有句谚语：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”这跟卡耐基的忠告是一个道理。事实上，每个人都没有天生的攻击性，不会无缘无故地去伤害别人。可是有些时候，我们情绪低落，我们心情压抑，我们需要宣泄，我们稍一任性，就会在不知不觉中伤害了我们本来不想伤害的人。回头看时，懊恼无比。这都是情绪惹的祸。

特别是女人，天生就是情绪化的动物。大大小小的事情都会影响到女人的情绪，情绪坏下来，任性的伤害也会随之而来，伤害了别人，更伤害了自己。

走在烈日下，炎炎烈日毁坏了刚刚化好的妆容；

打男朋友的电话，对面始终传来无人接听的提示录音；

熬成熊猫眼，把做好的工作计划交给老板，结果却被挑三拣四；

最好的朋友抢走了自己的男友，友情和爱情双双背叛。

这些时候，谁还会欢天喜地，大多数女人已经烦躁不安、委屈郁闷、暴跳如雷、痛哭流涕了。

女人是水做的，女人的情绪也像水，随着外界的“温度”而变化——或者

沸腾，或者降到冰点。

然后你会面对一个糟糕的自己，是的，这个时候，你连自己都不喜欢，更不会有别人喜欢你。此时，我们任由坏情绪在自己的自嘲自卑中不断升级，我们在这样的坏情绪中委屈抱怨，认为那些不好的事情坏了自己的好心情。可是，反过来想一想，如果你能强大到不被这些坏事情所影响，那结果又会是怎样呢？

2009年4月11日英国独立电视公司著名的选秀节目《英国达人》中，登上选秀台的是一位47岁，身材臃肿、相貌普通，顶着一头乱发的老大妈。全场唏嘘声和窃窃私语的声音传入了大妈的耳边，大妈显然是有些紧张了，开始了语无伦次地介绍：“我叫苏珊·博伊尔，今年47岁。”当评委问起苏珊大妈的梦想是什么时，她的回答是：“做职业歌手，成为伊莱恩·佩吉那样的歌星。”这一回答激起台下阵阵笑声。

一个人站在舞台上被当众嘲笑，这简直是糟糕透顶的事，尤其是一个女人，还是一位年近中年的女人，遇到这样的事情，也许会掩面哭泣起来吧？然而，苏珊大妈却没有被嘲笑声所影响。

音乐响起，苏珊大妈的演唱曲是《我曾有梦》。就在地开口的一刹那，奇迹发生了！所有的观众包括评委立刻被苏珊大妈那种浑厚而富有磁性的天籁之音所震撼，刚刚的嘲笑声变成了倾慕的掌声、尖叫声。

苏珊大妈用实力向观众说明了一切，让人们从她身上看到了一种独特魅力。幸福的女人，成功的女人，都不会让情绪做自己的主人，而是要做情绪的女王，让情绪永远听命于自己。

卡耐基忠告所有女人，学会管理自己的情绪就像学会化妆一样重要。只要管理好几个重点区域，就会让整件事情美丽起来。

控制坏情绪的实施对象

如果你是一位情绪波动较大的女性，且身边有一个心甘情愿的“受气筒”，那么你很幸运。

有这样一个“垃圾桶”，毫无怨言地收下了你的坏情绪，请善待TA，因为



不是每个人都会这样幸运。但是，当你想要施展情绪威风的时候考虑一下TA是不是会一直守护在你身边，是不是会永远理解你的情绪，是不是会在某一天因为你的发泄而突然消失。在你情绪失控时留在你身边，是因为TA很在乎这段友谊或是感情，并不太想计较，然而一旦TA发觉自己一直被伤害而选择离开时，你再想挽回就很难了。

正确运用情绪指数

每个女人都难免偶尔会有些小的情绪波动，而且会把这种小波动当成一种表达，表达自己的不满、委屈，有时候甚至只是为了撒娇。因为聪明的女人知道，适当的小情绪能够获得家人的关心、朋友的爱心、陌生人的倾心。但是前提应该是：事情无关紧要；其次，情绪的波动没有伤害到他人。

当意识到自己确实情绪欠佳时，可以听些舒缓心情的音乐，或者将坏情绪诉诸文字，又或者吃些甜美的食物，安静地独处一段时间……总之，要尽可能地使用有效的方法调节自己的情绪指数，做到收放自如，外显与内敛并重。

表达正确的情绪体验

调节情绪并不是要你压抑自己。情绪需要释放，但释放的方法要正确。很多时候，我们的情绪会影响甚至伤害他人，那也许是因为我们将自己的情绪表达错误了，别人不能够很准确地理解我们的感情，比如无奈的尴尬、放松的寂寞、紧张的安静……虽然我们心底的很多感受并不能被所有人理解接受，但只要坦白表达自己的真心就会得到相应的慰藉。

2 坚强之心的独特魅力

持有中国传统观念的人认为，男人喜欢小鸟依人的女人。而事实是，不管是在女性卑微的男权社会，还是在现在女性得到尊重的人权社会，内心坚强的女性对于男人来讲都更有魅力。

如果一个女人总是顾影自怜，无缘无故地萌生抱怨，总是祈祷别人能伸出援助之手，而自己却无病呻吟不去寻找解决方案，那么不论是多么爱你的男人，或者是亲人友人，久而久之，都会觉得你更像是一个麻烦的小孩子，而不

是一个可以和他們互相關愛、進行情感互動的成年人。

卡耐基說，我從不為自己的不幸哀嘆，也不為傷心的往事煩惱，對那些一帆風順的幸運兒，也從來沒有嫉妒之心。因為我是在真實地生活，而他們不過是活着；我已痛飲生活的苦酒，而他們只不過嘗到了一點泡沫；我所見過的一些事物，他們從未見過；我所懂得的一些事情，他們一輩子也不曾了解。只有眼睛被淚水洗淨的女人，才会有更清晰的視野。

相對於男人而言，堅強的女人更易得到別人的尊敬和善待。因為對於天生柔弱、有強烈的被保護欲的女人來講，強大的內心意味着女人擁有更多的自信，而自信是女人最獨特的魅力，這種魅力不會隨着時間的流逝而日益減少。

一個擁有堅強之心的女人可以成為男人的心靈支撐，可以與男人一起實現兩個人共同的理想，甚至，可以給他一個夢想，鼓勵他，支持他。

生活在美国纽约的酷伯夫妇，先生是一位房地产商人，夫人是家庭主妇，在家里照看着他们的一双儿女。他们经历了10年的婚姻生活。

在他们婚姻生活的第8年，酷伯先生有了外遇，他喜欢上了另外一个女人。这件事很快就被酷伯夫人察觉了。曾经有那么一瞬间，酷伯夫人觉得自己的天塌下来了，一个人流了很多的眼泪，喝了很多的酒，自言自语说了很多话……当酷伯先生从那个女人那里回来的时候，酷伯夫人已经擦干了眼泪，像没事儿人一样为丈夫煮咖啡，准备谈生意的西装，当然，她也没有忘记向她的丈夫要零用钱，只是，她开始要得更多，她说她看上了漂亮的手饰，还有漂亮的衣服和漂亮的包包。

酷伯先生把自己的内疚换作金钱交给了他的夫人，然后离开了她。

两年过去了，一场金融风暴袭来，酷伯先生的生意破产了，而那个外面的女人带着他两年来给她的财物消失了。

酷伯先生落魄地回到家里，酷伯夫人用温暖的怀抱迎接了他，像一个母亲迎接一个远途归来的儿子。她告诉他，经济情况好转时，他的事业会东山再起。而且，两年来，她把从他那里要来的钱，全部买成了黄金，他们还拥有一笔不小的积蓄，可以作为他东山再起的资本。



酷伯先生问他的夫人：“你不恨我吗？”

酷伯夫人温柔而坚定地回答：“我恨过，但是我知道总有一天你会回来找我，因为当你需要支持时，只有我在。”

酷伯先生觉得他重新爱上了他的夫人，而且从来没有这么爱过。

当然，不是所有女人都有像酷伯夫人这样的遭遇，即使有类似遭遇的女人也不会都有像酷伯夫人一样坚强的意志和博大的心胸。

不是所有男人都喜欢女人成为自己的附属，因为他们爱上的是一个独立的灵魂，而不是另一个自己或自己的一部分。

卡耐基说，对于这个世界来说，你是全新的，以前从没有，从天地诞生那一刻一直到现在，都没有一个人跟你完全一样；以后也不会有，永永远远，绝不可能再出现一个跟你完完全全一样的人。要想拥有独一无二的魅力，就要做独一无二的自己。不在生活和心理上依附任何人或情感，做个独立的自己。

坚强独立的女人只需具备以下两点：

经济独立

中国有一句老话叫“吃人嘴短，拿人手短”。总之，就是最好不要依赖或亏欠别人，依靠自己比较自由——身体自由，精神也自由。

经济独立带给你的自由不只是可以买昂贵的香水，漂亮的衣服，更多的是精神上的安全感。因为你有能力满足自己的需要，你在生活上就不再受任何人的牵制。对自己有绝对的掌控权，你就越有最安全的安全感，这是别人无法给予的。

卡耐基告诉女人，永远不要把自己的需求寄托在别人身上，哪怕那个人愿意为你实现一千零一个愿望；永远不要停下来等待别人的施舍，哪怕那个人能给予你千倍万倍的好处。保持自己的经济独立，能让女人体味到自己的能力很大、潜力很深，更自信更享受自己的魅力。

思想独立

保持自己的思想独立，不随波逐流或是附庸风雅，永远做独一无二的自己。卡耐基告诉女人，永远不要浪费一秒钟为自己而不是为别人而烦恼。不用因为