

每个女人都应该  
人手一册的枕边  
“幸福心经”！

# 卡耐基 幸福心经

教你

*Carnegie's opinion  
on happiness*



〔美〕戴尔·卡耐基／著 白君／编译

全球幸福女人首选智慧书

一部全面提升女性内涵、心智、魅力的经典之作

献给所有热爱生活、渴望幸福的女人们，告诉女人  
怎样做、怎样爱、怎样获得幸福，做淡定、平和、  
从容的幸福女人！



华夏出版社

# 幸福心经

*Carnegie's opinion  
on happiness*

〔美〕戴尔·卡耐基 / 著 白君 / 编译

华夏出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

卡耐基教你幸福心经 / (美) 卡耐基著; 白君编译. —北京: 华夏出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5080-7030-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第111137号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

## 卡耐基教你幸福心经

---

著 者 [美] 戴尔·卡耐基

编 译 白 君

责任编辑 陈思同

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

封面图片 壹图

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 17

字 数 250千字

版 次 2012年9月第1版 2012年10月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-7030-8

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

## 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。不知不觉五年过去了，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：“你已经知道了幸福不用去寻找，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，幸福不在远

方，也不是橱窗里的商品付了钱就可以带走。如果在自身之外寻找幸福，就永远得不到幸福的垂青，近在咫尺的幸福也会成为遥不可及的梦想。

遗憾的是，生活中大多女性朋友都错把财富、权势、声望等当成了幸福，把它们当成了自己毕生的奋斗目标。她们一直坚信，只要成功了就会得到幸福。结果，当她们经过不懈的努力，拥有了想要的一切后才发现，自己反而没有以前幸福。她们中有的人在感情上不如意，与伴侣形同陌路；有的疾病缠身；有的内心极度匮乏，常被孤独和焦虑所困扰；有的则失去了宝贵的友谊和亲情。

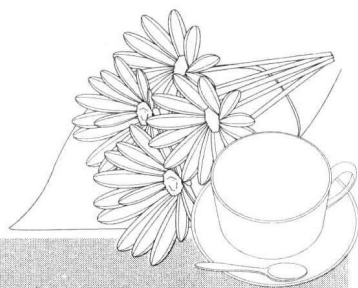
可见，对女人而言，即使有再丰富的物质，心灵没有阳光也是感觉不到幸福的。那么，在这个喧嚣的世界中，女人怎样才能找到自己的幸福呢？相信大家都想过这个问题，而随后又会陷入深深的迷思之中，不能够确定自己想要的答案。也许有个人能够给你指点迷津，你可以从中找到想要的答案，他就是世界上最伟大的人生导师戴尔·卡耐基。

戴尔·卡耐基，二十世纪最伟大的心灵导师和成功学大师。深受卡耐基教诲影响的既包括千千万万的普通人，还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、发明大王爱迪生、印度圣雄甘地、米老鼠之父迪斯尼等伟人。卡耐基的精神和思想激发了无数人对生命的无限热忱与信心，引导人们勇敢地面对并战胜现实中的困难，从而开创自己崭新的人生。

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。他的这些见解如同一盏明灯，为女性朋友指引了方向，让无数女人走出了迷茫，找到了幸福。他写给女人的忠告也成为众多女性追捧的心灵圣经。

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。

# 目录 CONTENTS



## 第一章

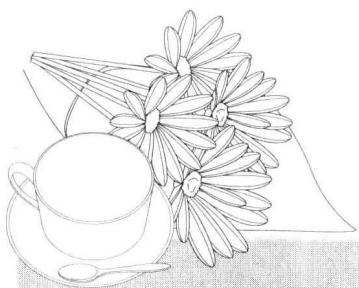
### 用心寻找最适合自己的快乐

- 幸福人生从心开始\_\_002
- 心有阳光，世界灿烂\_\_005
- 用内心快乐感受生活\_\_008
- 幸与不幸全在你自己\_\_011
- 生活需要拥有一颗平常心\_\_014
- 人生得失，不必太计较\_\_017
- 别太在意别人的批评\_\_019
- 接纳不完美的自己\_\_022
- 与人为善是快乐的享受\_\_025

## 第二章

### 这样的女人最有魅力

- 因为自信，所以魅力四射\_\_030
- 精神独立，活出精彩自我\_\_033
- 微笑是最好的化妆品\_\_035
- 举止优雅，赢得尊重和爱\_\_038
- 让内心的感性与理性完美交融\_\_041
- 完美仪态为你的魅力加分\_\_044



幽默让你领略人生别样的风景\_\_047

气质比脸蛋更迷人\_\_050

做一个有品位的女人\_\_053

### 第三章

#### 越成熟，越美丽

摆脱情绪的控制\_\_058

学会巧妙的释放怒气\_\_061

懂得三思而后行\_\_064

悲观时，不要作决定\_\_067

不做总盯着自己缺点的傻瓜\_\_070

不可能让每个人都喜欢你\_\_073

懂得什么是自己真正要的\_\_076

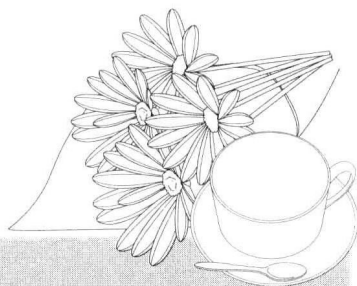
爱自己，才能得到别人的爱\_\_079

### 第四章

#### 懂交际的女人受欢迎

雪中送炭远胜于锦上添花\_\_084

倾听是对他人最好的恭维\_\_087



要学会给人留台阶\_\_090

多一点谦虚，少一点炫耀\_\_093

善解人意的女人最讨人喜欢\_\_096

赢得友情的6个妙招\_\_098

好人缘让你具有独特吸引力\_\_101

赞美要真诚地发自内心\_\_103

## 第五章

### 走出抱怨的世界，不再自寻烦恼

抱怨只会让你看起来很可怜\_\_108

不抱怨，幸福就在身边\_\_111

不被无谓的烦扰所纠缠\_\_114

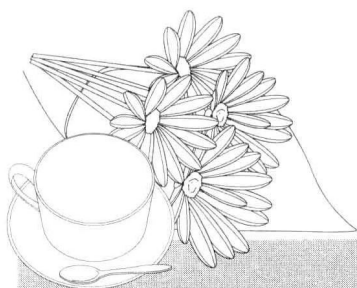
乐观些，烦恼也少些\_\_116

感恩的心，永远有你\_\_119

努力争取，梦想终能成真\_\_122

谁堪忍受你无尽的眼泪\_\_125

总是面对事物光明的一面\_\_128



## 第六章

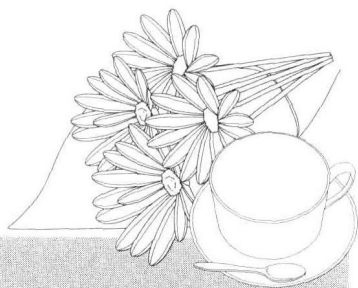
### 女人也爱财，爱之有道

- 做金钱的主人，而不是奴隶\_\_132
- 不做虚荣的假贵族\_\_135
- 敢于直面自己的财务问题\_\_138
- 戒掉让你欲罢不能的消费恶习\_\_141
- 收入增加，也要学会合理支配\_\_144
- 远离商家的诱惑\_\_147
- 经常储蓄，过不负债的自由生活\_\_150

## 第七章

### 知足常乐，静享生活

- 少一分欲望，多一分安宁\_\_156
- 珍惜当下，人生不售回程票\_\_159
- 在忙碌中给自己留些空间\_\_162
- 一份亲密的友情，让生活更精彩\_\_165
- 懂得享受现在的生活\_\_168
- 停下来，欣赏窗口的玫瑰\_\_171
- 幸福这么近，那么远\_\_174
- 今天又是美好的一天\_\_177
- 没钱也有享受幸福的权利\_\_181



## 第八章

### 会爱，比爱本身更重要

爱需要真心的付出\_\_186

坚持爱情“半糖主义”\_\_189

恋人面前不要太能干\_\_192

做个一辈子让他笑的女人\_\_195

争吵是感情的毒药\_\_198

让他保持性生活的兴趣\_\_201

要常对他表达爱意\_\_204

家庭不是地狱里歇斯底里的呼喊\_\_207

夫唱妇随，分享彼此的嗜好\_\_210

## 第九章

### 成就丈夫，就是成就自己

做好妻子是女人一生的事业\_\_214

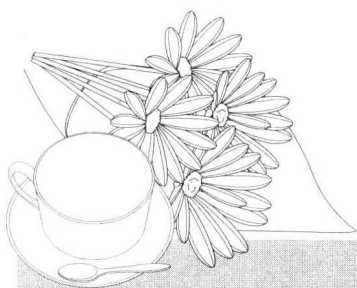
即使无人喝彩，也要做他唯一的观众\_\_217

愿意为他做出小小的牺牲\_\_220

给他绝对的信任与支持\_\_223

多给他激励和赞赏\_\_226

认真聆听丈夫的心声\_\_229



回家后把工作关在门外\_\_232

经常陪孩子一起学习和玩耍\_\_235

## 第十章

### 做个幸福的职业丽人

事业让女人更美丽\_\_240

工作让你的生活更美好\_\_243

工作中的美丽不可替代\_\_246

女人，用好自己的柔弱\_\_249

荣誉记得和同事分享\_\_252

委婉地提出对同事的意见\_\_255

跳好事业与家庭的“平衡舞”\_\_258



## 第一章 >>>

# 用心寻找 最适合自己的快乐

对成功和快乐的渴望，让很多人都喜欢模仿别人，希望跟上潮流的步伐，或是让自己散发出明星般的魅力。然而，这种模仿似乎并没有给她们带来成功和快乐，反而让她们感到焦虑和痛苦，而且这些不良情绪往往是和失败联系在一起的。事实证明，这是一种很不明智的做法。其实，做你自己、用心去寻找适合自己的快乐，才是最聪明的。



## 幸福人生从心开始

给自己来一杯醇香的咖啡，你会选择用什么形状的杯子来盛呢？方形的？圆形的？浪漫对于女人来说也就如同一杯醇香美味的咖啡，但你打算用什么样的人生之杯来盛放它呢？是积极地让幸福充溢着你生活的每个角落，还是消极地让幸福在某个阴暗的角落沉默？咖啡的形状由杯子决定，你的幸福需要你用心灵去感召。就如卡耐基所说：“世界上的女人也可以分为两种，一种女人用积极的思想点缀自己的生活，让生活花开不断；另一种女人则用消极悲观的苦水灌注生活，结出苦不堪言的人生果实。”

保持一份好心情会让女人更美丽，而当一个女人认为自己外表很漂亮时，焦虑情绪也会减少一些。

积极的思想让女人的内心充满了快乐，她们似乎生来就不知愁为何物，她们勤勉工作、操持家务、生儿育女……似乎随时随地过得很快活。当你打电话给她们时，从电话那端传来的总是脆亮清晰的声音、爽朗的笑声和那即使听不到看不见也能感受到的无穷活力。实际上，她们在生活中遇到的问题

和麻烦并不比别人少，关键在于对待问题的态度和方法不同。

面对工作，积极的女人会想：“我要竭尽所能做好自己的工作。”消极的女人则说：“天天做同样的事，得过且过就行。”

面对打扫卫生，积极的女人会想：“我要用我的双手把家里打扫得一尘不染，让家人身心愉悦！”消极的女人则说：“怎么这么多灰尘要打扫，烦心！”

面对烧饭，积极的女人会想：“看着家人津津有味地吃我烧的饭菜，心里挺美。”消极的女人则说：“买菜做饭伤神，要是人能不吃饭就好了。”

面对花钱，积极的女人会想：“钱是死的，人是活的，花完再赚。”消极的女人则说：“我就这么多钱，花掉钱就少了。”

面对失意，积极的女人会想：“人哪有一帆风顺的，明天的太阳会更亮。”消极的女人则说：“我的运气就是背，老天就是和我过不去。”

面对别人的成就，积极的女人会想：“我也要干出成绩来。”消极的女人则说：“他有什么好的，累死了。”

.....

心态积极的女人对生活充满希望和信心，懂得欣赏生活中的美；消极的女人往往沉迷在悲观的情绪中自我感伤，透过一双灰色的眼睛看世界，以为世界也灰蒙蒙的。

卡耐基说过：“女人，要想获得幸福的人生，你得用积极的心态去追寻生活中的美好，在生活中时时暗示自己：‘我一定可以获得幸福。我生活的每个方面都会一天天变得更好。’现在就做，便能使异想天开的美梦变成现实。拥有积极心态，你定能发现更多的美好。”

内心期待什么就能做成什么，我们都可以按照自己的愿望设计人生。如果你始终觉得自己的生活过于悲惨，渴望构建一个属于自己的人间天堂，那么你每天都要告诉自己“我离天堂很近”，很快，你就会觉得自己真的置身于幸福的天堂了。

弥尔顿说过一句话：“境由心生。”原来心中有天堂，我们就生活在天



堂里，心中有地狱，我们就会在地狱中挣扎。女人的生活总是跟着内心变化的，内心期许什么，我们就能做成什么。既然是这样，女人为什么不往好的方面想，让那些不快乐的事情远离自己的生活，给自己创造一种纯净而又快乐的生活呢？

生活中令人难以承受的大意外毕竟少之又少，小麻烦却接二连三，做到“天天好心情”还真不是件容易事。长时间的情绪低落会侵蚀你的力量，甚至还会影响健康。与其吃那些昂贵而不见效的保健食品，不如自己有个好心情，别让那些小事影响你的情绪。

卡耐基幸福心语

内心期待什么就能做成什么，我们都可以按照自己的愿望设计人生。如果你始终觉得自己的生活过于悲惨，渴望构建一个属于自己的  
人间天堂，那么你每天都要告诉自己“我离天堂很近”，很快，你就会觉得自己真的置身于幸福的天堂了。



## 心有阳光，世界灿烂

一样的事情，可以选择不同的态度去对待，选择积极的方面并做出积极努力，就一定会看到前方的风景。

两个小桶一同被吊在井口上。

其中一个对另一个说：“你看起来似乎闷闷不乐，有什么不愉快的事情吗？”

另一个回答：“我常在想，这真是一场徒劳，没什么意思。常常是这样装得满满地上去，又空着下来。”

第一个小桶说：“我倒不觉得如此。我一直这样想：我们空空地下来，装得满满地上去！”

可见，很多事情站在不同的立场便有不同的看法，正面的想法产生积极的效果，负面的想法产生消极的效果。乐观的人，在每一个忧患中看到机会；悲观的人，在每一个机会中看到忧患。所以，即使生活欺骗了你，也不要忧郁，不要愤慨，用心憧憬着未来。虽然现实有时令人失望，然而一切都

是暂时的，转瞬即逝，而那逝去的将变为收获。

鲁滨孙太太这样描述她的经历：

美国庆祝陆军在北非获胜的那一天，我接到国防部送来的一封电报，我的侄儿——我最爱的一个人在战场上失踪了。过了不久，又来了一封电报，说他已经死了。

我悲伤得无以复加。在那件事发生以前，我一直觉得生命非常美好，我有一份自己喜欢的工作，并努力带大了侄儿。在我看来，他代表着美好的一切。我觉得我以前的努力，现在都有了很好的收获……然而收到了这些电报，我的整个世界都粉碎了，我觉得再也没有什么值得我活下去。我开始忽视自己的工作，忽视朋友，我抛开了一切，既冷淡又怨恨。为什么我最疼爱的侄儿会离我而去？为什么一个这么好的孩子，还没有真正开始他的生活，就死在战场上？我没有办法接受这个事实。我悲痛欲绝，决定放弃工作，离开我的家乡，把自己藏在眼泪和悔恨之中。

就在我清理桌子、准备辞职的时候，突然看到一封我已经遗忘了的信，是从我已经死了的侄儿那里寄来的信。是几年前我母亲去世的时候，他给我写来的一封信。“当然我们都会想念她的，”那封信上说，“尤其是你。不过我知道你会撑过去的，以你个人对人生的看法，就能让你撑过去。我永远也不会忘记那些你教我的美丽真理，不论活在哪里，不论我们分离得多么远，我永远都会记得你教我要微笑，要像一个男子汉一样承受所发生的一切。”

我把那封信读了一遍又一遍，觉得他似乎就在我的身边，正在对我说话。他好像在对我说：“你为什么 not 照你教给我的方法去做呢？撑下去，不论发生什么事情，把你个人的悲伤藏在微笑底下，继续过下去。”

于是，我重新开始工作，我不再对人冷淡无礼。我一再对自己说：“事情到了这个地步，我没有能力改变它，不过我能够像他所希望的那样继续活下去。”我把所有的思想和精力都用在工作上，我写信给前方的士兵——