



铿锵女人行

WO ZUI XIANG YAO DE
XING FU KUAI LE SHU

我最想要的 幸福快乐书

卡耐基写给女人的心理呵护与忠告

(美) 卡耐基(Carnegie, D.) / 著

亦 辛 / 编译

男人送给女人, 女人送给自己
最好的人生礼物!

成功学大师教你做幸福快乐女人,
畅销书经典帮你找轻松优质生活。



中国纺织出版社



铿锵女人行



我最想要的 幸福之书

卡耐基写给女人的心理呵护与忠告

(美) 卡耐基(Carnegie, D.) / 著

亦 辛 / 编译



d 311244

广西工学院鹿山学院图书馆



d311244

中国纺织出版社

内 容 提 要

在长期的工作实践中,成功学大师戴尔·卡耐基通过对女人的人生愿望、生活烦恼、生理和心理问题的深入研究,总结出了一套专门针对女人如何获得幸福和快乐的方法。本书从女人如何增加魅力指数,如何掌控自己的情绪,如何做到成熟稳重,如何让心中的他喜欢上自己,如何改变自己的丈夫,如何帮助自己的丈夫走向成功,如何在交际中胜出,如何在职场上成功等方面指导女性全面提升自己,从而拥有美好的爱情,收获幸福的婚姻,成就辉煌的事业,迎来别样的人生!

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的幸福快乐书:卡耐基写给女人的心理呵护与忠告/(美)卡耐基(Carnegie, D.)著;亦辛编译. —北京:中国纺织出版社,2010.10

(铿锵女人行)

ISBN 978-7-5064-6473-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 092677 号

策划编辑:王 慧

责任编辑:王军锋

特约编辑:范 尧 李巧新

责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:22

字数:248千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

很多女人,终其一生都在思考这样的问题:

什么才是幸福和快乐?怎样的女人才称得上是幸福和快乐的女人?是拥有不凡的大智慧,还是拥有淡定的大自信?是拥有一群无话不谈的好姐妹,还是拥有一个事业、金钱、地位都让人艳羡的丈夫?抑或是自己拥有卓越不凡的能力并因此而得到很多别人费尽心思想要得到却始终未能得到的东西?

.....

其实这些都可以说是幸福和快乐的源泉,但也许这些你都得到了,却依然感觉不到幸福和快乐,这究竟是怎么回事呢?对于每一个女人来说,对幸福和快乐的追求始终不曾停止过,但是只有那些聪明的女人才真正得到幸福和快乐,因为她们知道幸福和快乐其实很简单,简单到仅仅是自己知道自己想要过怎样的生活,明白自己想要的到底是什么。

作为著名的成功学大师,戴尔·卡耐基被称为美国现代成人教育之父、人性教父,他一生致力于人性问题的研究,运用心理学和社会学知识,对人类共同的心理特点进行探索和分析,开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受卡耐基教育的有社会各界人士,其中不乏军政要员,甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。当然,这其中有一部分女性也从卡耐基的教育中获得了收益,她们从此摆脱了忧郁、自卑、狂傲,



前
言



战胜了沮丧、畏惧、磨难，她们从此开始注意自己的形象，开始掌控自己的情绪，开始增强自己的吸引力，开始做丈夫离不开的女人，开始在说话办事时讲究方法策略，开始在办公室中崭露头角。正是这种积极主动、乐观向上的态度和行为使得她们感知幸福和快乐的触觉变得灵敏，从而让幸福和快乐时刻萦绕在自己身旁。

本书力求从女人如何增加魅力指数，如何掌控自己的情绪，如何做到成熟稳重，如何让心中的他喜欢上自己，如何改变自己的丈夫，如何帮助自己的丈夫走向成功，如何在交际中胜出，如何在职场上成功等方面指导女性全面提升自己，成就辉煌的事业，获取幸福的婚姻，开创崭新的人生。

女人，是这个世界上最炫目的色彩。青春，是女人最值得炫耀的资本；容颜，是女人最锋利的武器；男人的宠爱和承诺，是女人永远的梦想；交际，是女人渴望被周围人所接受的需求；职业，是女人自立自强的最佳途径……当青春随着岁月的流逝而远去，当容颜随着时间的推移而褪色，当爱和承诺不再靠谱，当人际交往出现障碍和危机，当职业生涯遭遇困难和瓶颈，聪明的女人知道，没有美丽的青春和容颜，还可以培养魅力的外表和礼仪；没有男人的宠爱和承诺，还可以提升自身的吸引力；遇不到理想的完美男人，还可以打造称心的优质老公；没有良好的人际关系，可以改变自身的交际策略；没有融洽的职场氛围，可以弥补自身的不足……卡耐基告诉女人，任何时候，拯救你的都只是你自己。所以，学会经营自己、学会驾驭自己的女人才会找到真正的幸福与快乐。

走过相同的路，看过相似的风景，得到或者是失去，那些哭过、笑过、闹过的岁月，就像浮云一般，飘向天际，不知了去向。面对现实的生活，女人们不要为失去的耿耿于怀，也不要为尚未到来的杞人忧天，现在，让我们一起来尽情享受大师给我们的的心灵呵护，来好好聆听大师给我们的心理忠告。

无论何时，都要记住：只要心里充满阳光和希望，你看到的就总会是

色彩绚丽的美景。所以,女人们,请善待自己,因为人这一辈子,时间并不长;请善待身边的人,因为下辈子不一定能再相遇。

阅读本书,虽然不能让你马上获得幸福和快乐,但是,却能够让你找到寻求幸福和快乐的良方。所以,如果你正在苦苦追求幸福和快乐,却始终被苦恼和麻烦缠身,就一定要走进本书,身临其境后你才会发现:“这正是我一直想要的幸福快乐书!”

最后需要指出的是,美好的生活是靠自己去创造的,幸福和快乐也不是逐字逐句去读一本书就能马上实现的。即使是卡耐基这样的人物,能给你的,也仅仅是一些建议,而对于这些建议,如果你只读而不去实践,那也毫无成效。

这是一本送给所有渴望获得幸福和快乐的女性的心灵圣经,真心希望走进本书的每一位女性都能够敞开自己的心扉,接受所谓的不幸,改变不尽如人意的现状,收获那企盼已久的幸福和快乐。

亦辛

2010年8月



前
言



无论是生活中，还是在工作中，女人都要面对诸多难解的问题，倘若一时找不到好的解决方法，则可能导致女人内心的苦闷和现实生活的不幸。所以，女人们迫切需要一种心理呵护，同时更需要切实有效的疏导和指导。走进本书，跟随成功学大师的幸福秘诀和快乐良方来找回久违的美丽人生！





幸福是什么？怎样才能拥有快乐？如果你还在整日围绕这两个简单的问题发问，那么请停止吧！幸福和快乐其实很简单，因为简单本身就是一种幸福和快乐！所以，别把原本简单的关系复杂化，别将原本轻松的心态沉重化，别让原本舒适的生活繁杂化……





目 录

忠告一

女人要收获幸福，就要先提升自己的魅力值

举手投足尽显风雅	002
魅力女人有格调	007
好性格会让你更迷人	012
保持快乐与活力	017
重视衣着和妆容	021
微笑是最吸引人的魅力	024
要学会“柔道”	028
做个善解人意的体贴女人	032

忠告二

管理自己的情绪，做情绪的主人

让最得意的事常在脑海中萦绕	038
学会找人倾诉心事	043
感恩别人，但别苛求别人的感恩	047





给生活加一些调味料	051
坦然面对别人的批评	056
享受独处,但要驱赶孤独	061
凡事不要追求完美	066
当快乐遭遇贪婪	071

忠告三

心态年轻但不幼稚,做优雅得体的轻熟女

女人的自信,一张永不褪色的名片	076
接受他人的意见,也要自己有主见	080
心智成熟的女人都懂得自我欣赏	084
学会活在当下	088
无法改变事实,就要去适应它	092
成熟女人懂得适时放手	096
要平静、要理智、要克制	100
女人更该具有坚韧的意志品质	104

忠告四

增加吸引力,让那个Mr. Right主动喜欢你

女人一定要有情调	110
女为悦己者容	114
羞涩,俘获男人的毒药	119
让你的眼神更具杀伤力	124



温柔女人惹人爱	129
成功男人喜欢哪种类型的女人	134
让他觉得你是他的“知音”	140
认可他,赞美他,崇拜他	145

忠告五

打造优质老公,不伤感情地改变他

使丈夫成为有热诚的人	150
赞赏使他成为理想的人	156
做他的忠实“信徒”	160
换一种口吻让他接受你的建议	164
给他一顶高帽子,让他努力达标	169
激发他的高尚动机	174
不要企图控制他	179
不要让你的野心害了他	184

忠告六

帮他成就事业,做他背后的伟大女人

鼓励他做适合他的职业	190
帮丈夫确定人生目标	195
给丈夫静心工作的空间	199
帮助他成为受欢迎的人	203
熟悉他的工作,并适时伸出援手	208



如果男人“嫁”给了工作	213
与他的女秘书快乐相处	218
善于倾听他的心声	223

忠告七

做称职的女主人，编织美满的家

做一个招人喜欢的女主人	230
在生活的小细节中体贴他	234
创造浪漫温馨的家庭氛围	239
有“性福”，才会更“幸福”	244
爱和幸福感要积极说出口	249
当丈夫有了婚外情	253
会理财的女主人，理出幸福的家	258
做一位称职而成功的母亲	262

忠告八

与他人和谐相处，营造友好的交际氛围

不批评，不指责，不抱怨	268
真诚地赞赏他人，真心地喜欢他人	272
避免正面冲突，不做无谓的争论	277
宽容别人就是自我救赎	281
让对方主动做出你希望的选择	286
无事生非，对人对己都是一种伤害	290

女人难得的是“糊涂”	294
让别人说出自己最得意的事	298

忠告九

潜伏在办公室，做不可或缺的职场丽人

工作可以让女人充满魅力	304
女人也要树立职业目标	308
职场丽人与上司的相处之道	313
应对女同事的嫉妒	318
高情商女人容易赢得成功	323
在办公室说话做事要有分寸	328
做一个职场上的沟通高手	334



忠告一
女人要收获幸福，就要先提升自己的魅力值



做女人，魅力比美丽更重要。一个幸福的女人，不一定有漂亮的脸蛋儿，也不一定有完美的身材，但是她一定有优雅的举止，得体的打扮，卓越的性格，迷人的神态，暖人的柔情……



举手投足尽显风雅

我曾经在得克萨斯州举办过一个主要讲授如何与人相处的培训班,记得那天,我独自一个人坐在办公室里思考问题,正想得入神时,一阵急促的敲门声打断了我的思绪。还没等我开口说“请进”,一位漂亮的女士就风风火火地闯进来。

漂亮女士进门以后,大步流星地走到我面前,顺手拉了一把椅子坐了下来。没等我开口,她便说:“您就是卡耐基先生吧?我遇到一些小麻烦需要您的帮助。”我先是愣了愣,接着点了点头:“是的,您好女士,不知道我有什么可以为您效劳的?”“我毕业以前是学文秘的,专业知识应该说学得很好,我也认为自己非常适合从事秘书这个职业。可我不明白,为什么至今仍然没有人愿意雇用我。”

就在她和我说话的时候,我仔细地对她进行了一番打量,我发现这位漂亮的女士在举止上有很多不合适的地方。比如说,她坐下来以后,身体一直靠在椅子上,而且是倾斜的;她的腿在不停地抖动着,在和我说话的时候眼睛没有看过我,四处游离着;她的双手也不知该放到什么地方,一直在动。最让人受不了的是,这位漂亮的女士还会偶尔做出挖耳朵的动作。这真是和她美丽的外貌形成了鲜明的对比。

在听完女士的抱怨以后,我问她:“请问女士,您认为一名合格的秘书应该具备什么样的素质呢?”女士想想之后,满不在乎地说:“这简单啊,有专业知识,会快速打字,当然漂亮和气质也是不可少的。”我满意地点点头,顺着她的回答说:“那您说说什么是气质呢?”女士犹豫片刻

后说道：“这……应该是一种能让人看起来很舒服的东西吧。喂！卡耐基先生，您这是什么意思？难道您不觉得您这个样子很不得体吗？”

是的，就在她说话的时候，我故意做出挖鼻孔的动作，并且把脚放到办公桌上。漂亮女士明显地对我的行为已经到了忍无可忍的地步，有些激动地说：“卡耐基先生，一个有身份的人怎么可以做出这样的事情呢？您要知道，您这样的一些小举动是会影响到您在我心目中的良好印象的。”听完这话，我马上恢复到了原来的样子，严肃地对她说：“女士，您说得很好，您也看到了，我相信，是没有人愿意要我这样的人做员工的。因为我刚才的样子看起来很让人生厌，不是吗？不过女士，我也不得不告诉您，我刚才之所以那样，是想让您看看您的举动在别人眼里的样子。”女士听完我的话，显得有些脸红了，但也没有说什么。我想她也知道自己的确是有这方面的问题。接着她点了点头说道：“谢谢您，卡耐基先生，我知道我的问题出在哪里了！”

后来听说，那位漂亮的女士参加了一个礼仪形体训练班。现在，她已经如愿以偿地成为一家大公司的秘书，而且因为过硬的专业知识还做得非常不错。

女士们，你们思考问题的时间到了。那位漂亮的女士之前总是找不到合适的工作，而在她参加完礼仪形体训练班之后就顺利地找到了工作。难道是因为她的专业能力提高了吗？显然，答案是否定的。因为礼仪形体训练班不会教她如何当好一个秘书。而事实是，因为那位女士通过培训班改变了自己很多不得体的仪态，所以最终改变了自己的命运。

我相信，有很多女士都希望自己不管到哪里都能获得所有人的青睐，为此她们不惜花费大量的金钱和精力来改变自己的外貌。昂贵的化妆品、塑身的文胸、性感的丝袜、漂亮的衣服、价格不菲的首饰……这些东西成为女士们的首选。很多女士都会认为，穿着性感、周身珠光宝气、脸上浓妆艳抹，这样的女人就是有魅力的。



忠告一

女人要收获幸福，就要先提升自己的魅力值



其实,这是女性普遍存在的一个感知误区。当然,我得澄清,我并不否认外貌的重要性。而且事实上,一个漂亮迷人的女人的确要比一个相貌平平的女人更容易获得别人的好感。但是我不知道女士们是否知道芝加哥大学心理学院的教授卢克斯·托勒曾说过:“不同的人对美的认识会有不同的见解,可以说每一个人的审美观念都是不同的。但是,所有的人在事物美丑进行评价的时候,都会考虑它的内在以及外在两个方面。多数人存在这样一个错误的观念,他们认为人的内在美和外在美是两个互不相关的部分。然而实际上,它们之间却有着密切的关联。通常,人们都是以外在的形式来表现自己的内在美,也就是通过外在的接触来感觉到对方的内在美。对于任何一个女人来说,都是希望自己充满魅力,所以外在的表现形式被女士们非常看重。但是,女士们也应该知道,这不仅仅是通过化妆和穿衣就能表现出来的。”

卢克斯教授在说这番话的时候,我是台下的一名听众。等到演讲结束之后,我专程拜访了他,并和他就“美”的问题,进行了深入探讨。我问教授:“您在演讲中提到的‘用外在形式来表现内在美不仅仅是通过化妆和穿衣’究竟是什么意思?”教授笑了笑说:“难道戴尔你也不明白吗?很简单,我说的那种内在美,通俗一点说也就是气质,而所说的外在的表现形式也就是人们在日常生活中的一举一动,也可以说是举手投足之间的动作。”

不得不承认,卢克斯教授说的这几点的确是很重要的,而且它也往往容易被女士们所忽视。实际上,真正能体现女士内在气质的,确实是在举手投足之间。英国著名演员卡瑟琳·罗伯茨塑造的女王、贵妇人的形象在影迷们心目中不可动摇。原因很简单,就是因为她塑造的都是诸如王公贵妇、豪门千金这一类的角色。虽说受过专业的训练,可是这些角色的确是不太好处理的,因为贵妇、千金这一类角色对演员的要求极高,她们不仅需要有美丽的外表,更重要的是必须能够演出角色高贵的气质。卡瑟琳·罗伯茨只是一个普通农民家庭的孩子,如此完美的表