



Dale
Carnegie



淡定的女人最幸福:

一位美好人生的心灵导师 一本呵护心灵的励志经典

卡耐基写给女人的
幸福箴言

[美] 戴尔·卡耐基 著
徐志晶 编译

北方妇女儿童出版社



淡定的女人最幸福：
卡耐基写给女人的
幸福箴言
Dale Carnegie

DANDING DE NUREN ZUI XINGFU:
KANAIJI XIE GELIUREN DE XINGFU ZHENYAN



[美]戴尔·卡耐基 著
徐志晶 编译

北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

淡定的女人最幸福：卡耐基写给女人的幸福箴言／（美）卡耐基著；徐志晶编译．—长春：北方妇女儿童出版社，2015.1

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8817-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第265442号

出版人：刘刚

策划：师晓晖

责任编辑：熊晓君 于佳佳

制作： (www.rzbook.com)

开本：787mm×1092mm 1/32

印张：8

字数：160千字

印刷：北京天宇万达印刷有限公司

版次：2015年1月第1版

印次：2015年1月第1次印刷

出版：北方妇女儿童出版社

发行：北方妇女儿童出版社

地址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

电话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定价：18.00元

幸福是什么？这是很多女人终其一生都在思考的问题。女人怎样才算拥有幸福的生活？是需要有金钱、事业、地位，还是需要有一个爱人、一个温馨的家？抑或是需要有别人望尘莫及的能力，站在众人的顶端？

其实，这些因素都可以说是女人一生幸福的重要组成部分。但是，就算是这些你全部得到了，有时候你也不会觉得自己很幸福，这又是为什么呢？是对幸福的定义变了，还是追寻的心态不一样了，其实都有吧。说穿了，女人想要的幸福就是一种心安的感觉。如果你内心感觉幸福，那么哪怕生活再清苦，你也甘之如饴，否则的话，锦衣玉食也换不来女人一个真心的笑容。

一个聪明的女人，对幸福的追寻，从来就没有停止过。只有那些睿智的女人，才真正地得到了幸福。

戴尔·卡耐基是世界著名的成功学大师，他曾经被誉为美国现代成人教育之父、人性教父。可以说，他对于人性问题的研究是非常透彻的。卡耐基的相关理论，从女人生活中最基本的构成

方面出发，给大家诠释一个个不一样的人生智慧。

在本书中，你会看到不同层次、不同场合的女人，从个人魅力到工作，从爱情到婚姻，从个人的情绪到与朋友的相处，展现的是不一样的自我，美丽的、聪明的、温柔的、狡黠的、善变的、高雅的……卡耐基会告诉这些女人，不论在什么时候，只有你自己才能拯救自己。所以，聪明的女人要努力学会经营自己、驾驭自己，这样才能最终得到幸福和快乐。

阅读本书，或许不能让你一下子就感觉到幸福是什么，但是一定能告诉你找寻幸福的方法。如果你正在苦苦地追寻幸福，相信本书会带给你不一样的感觉。但是，聪明的女人，你要知道，每个人面对的环境是不同的，本书只能给你一些建议，或者是方法的引导，而不是你真实生活的反映。只有你读了，然后去实践，这样才会有一定的成效。因此，谨将本书送给那些渴望获得幸福的女性，衷心地希望每一位读这本书的女性都能有所收获，在寻找幸福的道路上走得更好。

目录 Contents

Part01

保持一种好心态 / 1

笑看人生，让抱怨随风而逝 / 2

学会赞美，好心情与你同行 / 7

尊重自重，是一种幸福双赢 / 13

宽容待人，不失为一种幸福 / 19

微笑柔美，生活风雨也灿烂 / 26

控制欲望，生活反而更精彩 / 33

调理情绪，理性女人更美丽 / 39

逝者已逝，把握当下最重要 / 46

忘记当忘，学会给记忆“减肥” / 55

Part02

做个充满魅力的女人 / 63

淡淡书香，熏染魅力女人 / 64

巧笑嫣然，得体举止显魅力 / 71

浓妆淡抹，唤醒你的美丽因子 / 79

娓娓而谈，把话说到心窝里 / 85

简单简约，穿出自己的美丽来 / 92

魅力诱惑，打造自己的女人味 / 99

爱我所有，彰显自己的自信美丽 / 106

小小叛逆，展露那些特别的风情 / 113

保持神秘，女人就要让人猜不透 / 119

Part03

让工作成为一种享受 / 125

- 树立目标，让女人更加迷人 / 126
- 沉静认真，女人不变的魅力 / 133
- 顺其自然，跳起优美的华尔兹 / 140
- 从容对事，达观女人历久弥新 / 147
- 自信优雅，女人靓丽的名片 / 154
- 条理清晰，让忙碌成为轻松变奏 / 161
- 同性相争，小心职场嫉妒心 / 168
- 团队沟通，工作需要三人成“众” / 175
- 整合人际关系，助你走向成功 / 181
- 正视困局，不怕最糟糕情况 / 187
- 消除疲惫，轻松生活我做主 / 194

Part04

用心经营你的家庭 / 201

- 放低身段，温柔如风吹拂全家 / 202
- 适当撒娇，顽石也会温柔 / 210
- 关注细节，为家洒满爱的阳光 / 216
- 提高效率，当好优雅的主妇 / 221
- 提升自己，做一位合格的母亲 / 226
- 开源节流，学会家庭理财这门课 / 234
- 保卫爱情，打响自己的婚姻保卫战 / 242





Part 01

保持一种好心态

快乐就是幸福，一个人如果能从平凡的生活中发现快乐，
就比别人幸福。每天拥有一个好心态，你就能幸福。



笑看人生，让抱怨随风而逝



要想拥有一颗感知幸福的心，首先就要对人生充满热情，而不是生活在抱怨中。只有当你以积极的心态对待生活中的事情时，你才会发现，幸福其实无处不在，这样你才能感知自己生活在幸福中，心情才能愉悦。

“我怎么这么不幸呢？”在生活中，我们无数次听到许多女性这样抱怨。她们抱怨自己的生活不如意，丈夫不体贴，孩子不听话，身材不够好……从她们口中，几乎发现不了自己生活中的如意之处，尽管别人私下里对她们羡慕不已。这真是一个奇怪的现象。到底为什么这些女性感受不到自己身边的幸福？其实，看看我的邻居格莱明夫妇，或许你就能找到问题的答案。

那天清晨，我在庭院中散步。一幅美好的画面吸引了我：一棵高大的树旁，一位轮椅上的老人在静静地看着远方。一位老妇人出现了，轮椅上的老人抬头看着走来的老妇



人，笑了。很温馨的一幅画面。我知道，这又是格莱明夫妇在享受阳光。格莱明夫妇是我们的邻居。格莱明先生年轻时是一家公司的总裁，退休后身患重病，与轮椅为伴已经十多年了。都说久病之人性格古怪，格莱明先生偶尔也会大吼大叫。但奇怪的是，只要格莱明太太出现，这吼叫声就消失了，取而代之的是甜蜜的微笑和深情的注视。

那天，我听说格莱明先生病了，可能不久于世。没想到，今天早晨，我仍看到了他们。在晨光的沐浴下，二人的脸上满是祥和与安静。看到我，格莱明先生一脸幸福地说：“早安，卡耐基先生！今天的阳光真美。”

是啊，今天的阳光真美。小小的满足和幸福就洋溢在他们的脸上，因为他们发现了当下的幸福。

其实，正如格莱明夫妇享受阳光一样，幸福无处不在，离我们并不远。重要的是，我们能有一颗随时随地发现幸福的心。而这颗发现之心，才是最难得的。

在生活中，抱怨无处不在：父母抱怨孩子不懂事，孩子抱怨家长不体谅自己，职员抱怨自己付出的多获得的少，老板抱怨生意难做、员工不用心……无数的抱怨充斥在我们的周围。于是在抱怨中，我们总会发现身边的不完美、不如意，总觉得上帝待我们极其不公正。在周而复始的抱怨中，那些原来可以感受到的点点幸福就消失了。

我的一位学心理学的朋友曾告诉我，良好的心理暗示可以引导我们走向成功和幸福，而不良的心理暗示，则会导致

我们灰暗的人生。其实，抱怨不就是一种灰暗的心理暗示吗？如果把抱怨比作一种慢性毒药，那它就在每天侵蚀着我们的精神健康，甚至身体健康。于是，在抱怨中，幸福远离我们，我们那发现幸福的眼睛就在这个过程中，被抱怨遮蔽。长期下来，意志之堤终致溃败，最终使自己远离幸福。

有一位商人，一直认为自己不幸福。虽然他已经家财万贯，但一想到自己身边的事情，他就觉得自己是天底下最不幸的人。那一天，他发现了一个奇怪的现象。

在商人的牧场边，生活着一对靠捡垃圾为生的夫妻。这对夫妻每天早早出门，很晚才回家。一回到家，他们就会坐在一张凳子上，把双脚泡在盆中，接着就开始唱歌。一直唱到月亮升起来，他们才进屋睡觉。

商人觉得很奇怪，自己每天都快让生活压死了，他们生活贫困，竟然还会如此开心？带着疑问，商人问了这对夫妻。得到的回答是：“为什么不开心呢？我们感到很幸福。你看，脚放在水里泡着时，一天的劳累消失了。唱起歌，心中全是劳累后的开心。更不用说，还有那美好的月光了。这么幸福的生活，为什么不放声歌唱呢？”

其实，同样的幸福也在商人的身边，只不过，商人被自己的眼睛蒙蔽了，不能发现身边那些微小的幸福。其实仔细看一看，我们的身边并不缺少幸福：饥饿中的人，吃到第一口饭，格外幸福；口渴中的人，喝到第一口水，分外幸福；长期失业的人，找到一份工作，更是难抑的幸福……



葡萄牙作家费尔南多·佩索阿说：“真正的景观是我们自己创造的，因为我们是它们的上帝。我对世界七大洲的任何地方既没有兴趣，也没有真正去看过。我游历我自己的第八大洲。”事实就像费尔南多·佩索阿所说，在生活中，真正的幸福也是我们自己创造的，我们是我们自己的上帝。

今天是罗斯大学毕业的好日子。父亲约翰送了她一辆新车。于是，罗斯和姐姐、年幼的弟弟一起驾车去郊外旅游。

在市区内，姐姐担心罗斯刚考到驾照，车技不行，就建议到人烟稀少的郊外再让罗斯开车。就这样，三人快乐地驰过市区，来到郊区。一到郊区，罗斯兴奋不已，甚至忘了自己是驾车新手。就是这种得意忘形，最终导致车子撞到大树上。结果，大姐受重



伤，肋骨骨折。年幼的弟弟当场死亡。

当父亲约翰和母亲克莱尔到达医院后，他们将幸存的罗斯和姐姐紧紧地抱在怀中，泪水洒在她们的身上。接着，父母安慰着小女儿罗斯，细心地照顾着大女儿。多年过去后，罗斯已经有了自己的家。有一次她问母亲，为什么当年出事后没有教训自己。因为弟弟的死其实是她造成的。母亲目光深情地望着远方说：“你弟弟已经去了，又何必让你生活在痛苦中呢？无论我们说你什么，弟弟都不能复生。还是珍惜幸存的你，让你活得快乐些吧。”

试想一下，如果约翰夫妇指责小女儿，只能是增加小女儿的痛苦，严重的话可能还会失去小女儿，对事件能有什么帮助吗？

所以，抱怨其实解决不了问题，反而会让事情变得更加糟糕。不如放宽心，让自己活得轻松一些，让对方也活得轻松一些。这样的结果岂不更好？



幸福箴言

抱怨不但对我们的幸福无益，还会降低幸福的指数。每抱怨一分，幸福就远离一分。与其抱怨，不如培养自己拥有一颗感受身边幸福的心。



学会赞美，好心情与你同行



如果没有一颗欣赏他人的心，女性就难以培养出宁静安详的气质，当你欣赏、赞美别人的美好时，自己也受到了美的熏陶。

“在这个公司里薪酬条件不是很好吗？为什么你总是闷闷不乐？”

“上司太拘谨了，无论我把方案做得多么努力，他都是‘哦’‘就这样吧’，从来没有给过我正面的肯定！”

听了这段对话之后，不知道有没有人觉得后者有些孩子气，她会因为没人夸奖自己就闷闷不乐。可是设身处地想想，我们自己也经常会因为这种“小事”影响到情绪。要知道，希望被人注意、被人们称赞可是人类的本性之一。

一个人生活在世界上最需要的东西是哪些呢？我曾经做过这样一个调查，问人们最想要的是什么东西，最后的结果

令人惊讶，“被重视、被欣赏”居然和其他生存必需品一起上榜，成为人们心中非常在意的生活要素。威廉·扎姆士曾经说过：“人类本质最殷切的需求就是渴望被人肯定。”而在哲学家约翰·杜威看来，“希望具有重要性”是人类本质中最深远的驱动力。我想，人类除了物质需求以外，同样需要精神上的抚慰吧。

去年秋天，我曾经在一次集会上，遇到了一位性格开朗的女培训师莫妮卡小姐，她已经在社会上打拼近二十年，年纪估计也在四十岁以上了，但是当我们看到她时，印象最深的是她的活力十足与笑语不断，她整个人看起来好像只有三十岁一样。

当莫妮卡介绍她的同伴给我们的时候，充分展现出了自己的风趣，她介绍一位女士的时候说：“这位美女就是我们加州最棒的撰稿人之一——艾尔小姐。”而说到自己年轻的同事时，她则是赞许道：“不要看霍华德年轻。他可是我们培训行业的明日之星。”被莫妮卡小姐提到的人全都笑着说“过奖”，大家一片欢声笑语。莫妮卡是在巴结人吗？不是，她比她称赞的人名气都大。我发现，莫妮卡的这些赞美总是会让场面充满了温馨感，被她提到的人也会变得很活跃。

“当我看到别人身上的闪光点的时候，我会毫不吝惜地夸赞他们，虽然有些人会不好意思，但实际上大家都很高兴。”在我采访莫妮卡的时候，她这样笑着说。



“卡耐基先生，你在培训过程中也经常这样做对吗？赞美可以提升一个人的自信，使他有更强的动力。不过，对于我而言，欣赏别人并不是一种带有目的性的职业行为，虽然我是一个培训师，但是我对他人的欣赏是发自内心的，我对于自己喜欢的事物会非常流畅地说出赞美的话来，这已经成为一种生活习惯。而且我发现，当我告诉女儿她的蜡笔画非常新颖，告诉丈夫他挑的新领带非常有眼光，告诉下属他的工作取得了很大进步时，看到他们高兴的样子我发现自己也会变得很开心。”

莫妮卡喜欢赞美别人，那么就让我来赞美她一句吧：她看起来是一个非常快乐和有活力的女人，魅力四射。

女士们，向莫妮卡学习吧，拥有一颗欣赏他人的心，会变得非常快乐。想一想，如果你欣赏身边的人和物，会惠及多大范围呢？首先你会让自己快乐，然后你会使家人快乐，当你走进办公室的时候又会令同事快乐。

在我们心中都有一个小小的角落，期待着被认同。所以，如果你想成为一个在社交中和生活中如鱼得水的人，就学会认识身边事物的优点吧。乔治·华盛顿最喜欢别人称他为“总统阁下”；凯瑟琳女皇拒绝接受没有注明“女皇陛下”的信函；大作家雨果最热衷的就是希望有朝一日巴黎市会改名为“雨果市”。甚至连历史上最伟大的剧作家莎士比亚也千方百计地想办法为自己的家族获得一枚荣誉勋章。

在成功学里面，对人的能力进行肯定是常用的手段之

一。女士们，回忆一下你们在生活中遇到的那些口才出众的人，他们是不是都善于赞美别人呢？

赞美是对别人的肯定，无论是先天的容貌还是后天的性格、谈吐、行为举止，都可以成为你夸赞别人的理由。当你用喜悦的语气称赞别人时，看看她们的神情是不是很幸福，把这份幸福送给别人的你，是不是也感到愉悦呢？

南希和男友结婚以后，日子过得很平淡，生活波澜不惊的，她也觉得有些乏味。有一天南希去参加高中同学会，当她驱车来到目的地后，就被房子周围装点的彩灯和气球吸引了，进入大门后她遇到了主办这次同学会的莉莉安和她的丈夫。莉莉安比起高中时更加美丽迷人，满脸都是幸福的光彩。莉莉安和善的丈夫宣布同学会开始，同学们高高兴兴地讨论着彼此的情况，享受着可口的自助餐。

“哦，亲爱的，你这次的果酒调得比上次进步多了。”莉莉安品尝了一下丈夫自己制作的果酒之后，热情地献上了一个吻，大家一下子笑闹了起来。南希一阵羡慕，莉莉安热情大方，她的丈夫又体贴能干，真是幸福。

“啊，你问我哪里找来这么好的丈夫？”莉莉安夸张地说着，接着她偷偷凑到南希耳边，“实话告诉你呀，我刚认识他，他可是什么都不会做，不懂得生活情趣，家务烹饪样样都要我亲自动手，他整天只会工作。”

南希很惊讶：“真的吗？那他现在怎么会这么热情地做这些事情？”