



幸福 不是别人给的，是你自己创造的
20世纪最伟大的心灵导师教你打造幸福女人的活法

卡耐基

写给聪明女人的 幸福密码

Words for Women from Dale Carnegie



女人
心灵鸡汤

不管你是涉世未深的年轻女孩，还是为人妻、为人母的成熟女性，
你都能够从此书中得到你最需要的幸福秘方。

姜 芸 / 编著





卡耐基

写给聪明女人的
幸福密码



姜 芸 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给聪明女人的幸福密码 / 姜芸编著. — 成都 : 成都时代出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5464-1002-9

I. ①卡… II. ①姜… 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 (2013) 第262195号

卡耐基写给聪明女人的幸福密码

KANAIIJI XIEGEI CONGMING NVREN DE XINGFU MIMA

姜 芸 编著

出 品 人 石碧川

责任编辑 陈德玉

责任校对 李 航

装帧设计  北京盛兰国际文化传媒有限公司
Beijing Dazhan International Culture Media Co., Ltd.

责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社

电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

纸张尺寸 710mm×1000mm 1/16

印 张 17

字 数 245千

版 次 2014年5月第1版

印 次 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5464-1002-9

定 价 32.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(010)65709800

❁ 女人的幸福来自哪里？



女人的幸福来自哪里？是天生丽质的美貌，还是衣食无忧的家世？是嫁给一个疼爱自己的好老公，还是成为独立有为的女强人？或许这些都是幸福的条件，又或许这些都是可有可无的人生点缀，幸福其实只是一种感觉，只要你能感受到。

每个女人都无不渴望拥有幸福美满的生活，而命运却仿佛总以捉弄人为乐趣。在今日物质日益丰富的时代，想要过安宁恬淡的日子越来越成为一种奢望，即便是女人，也不得不面临残酷的工作压力和烦琐的家庭生活的挑战。在家庭与事业的天平两端，同样摇晃的还有未曾实现的理想和尴尬的现实。女人时常在迷茫中失去信心，在疲惫中遗失了自己，梦想在忙碌中遥遥无期。

难道这就是人生的常态，难道这就是女人的宿命？不，绝对不是，上帝的恩宠从来不缺乏公正，女人和男人一样，也有争取自己幸福的权利和勇气。那么，究竟该怎么打破生活的枷锁，获取属于自己的幸福呢？

闻名世界的成功学大师卡耐基现在就告诉你答案——女人所有幸福的密码，就在此书之中。

毋庸置疑，卡耐基的每一本著作都闪耀着智慧的光芒，它拨开痛苦、焦虑和疑惑的暗云，照射进渴望成功与幸福的内心，带来希望，更带来方向和信心。卡耐基的著作从问世以来就改变了千千万万人的命运，从发明之王爱迪生到酒店霸主希尔顿，从最伟大的科学泰斗爱因斯坦到“米老鼠”的创始人迪士尼，他们都曾深受卡耐基思想的启发和鼓舞。

卡耐基善于从浅显的日常生活中提炼出深邃的处世哲学，为全世界在人生岔路口彷徨的人们指明了各自的出路。卡耐基的哲学不仅帮助人们学会为人处世，还可以使自卑的人重拾自尊和勇气，使有缺憾的人克服自己的弱点，发挥出自己的优点，这些都是他赠予女人最宝贵的人生礼物。

不管你是涉世未深的年轻女孩，还是为人妻、为人母的成熟女性，你都能够从此书中得到你最需要的幸福秘方。

本书浓缩了卡耐基成功学中的精华所在，它会告诉你如何在社会中与人相处，不温不火；它会教你如何保持一颗不输的心，宠辱不惊；它还会让你充分发掘出自己的内在潜力，使你魅力四射；它还将授予你与男人相处的方法，让你集万千宠爱于一身。为了幸福谁都愿意付出自己的努力，但是光有努力还是不够的，方法同样不可或缺。

现在就打开本书，在大师轻松的故事和笔触中寻找自己幸福的线索吧！当你把从书中领略到的人生智慧化为自己的亲身行动，生活的焦虑和难题将在你面前随风消逝，展现在你眼前的，必定是美不胜收的人生画卷。

目 录

第一章 精心装扮，让魅力随时绽放

- 2 与其追赶流行，不如自己创造时尚
- 4 精心装扮，塑造自己的完美形象
- 7 女人该有一套自己的穿衣哲学
- 9 休闲装，商务装，都能穿出时尚范儿
- 13 美衣巧搭配，穿出好身材
- 15 怎么穿才能性感而又不俗
- 18 巧搭小配饰——做足细节，美丽加分
- 20 有品位的女人更有滋味
- 22 让穿衣风格成为自己的名片

第二章 岁月偷走青春，却偷偷送来风韵

- 26 女人可以世俗，但不能庸俗
- 28 女人的本性是温柔，个性是力量
- 31 聪明的女人要管住自己的嘴
- 34 成熟的女人也能很可爱
- 36 女人处世要精巧玲珑

38 女人仪态要成熟稳重

40 成熟的女人最有风韵

第三章 女人可以没有男人，但不能没有工作

44 成功女人必备的十大品质

46 女人不能只会花钱还要会赚钱

48 女人选工作，兴趣和专业孰轻孰重

51 找好定位，干错行就等于嫁错郎

53 牢记职场八原则，塑造优秀女白领

56 想要不纠结不拖延，就趁早做好规划

58 在家办公容易懈怠，提醒自己不能太过随便

60 时间不光是金钱，还是生命

第四章 女人，从来就不是弱者

64 挫折是给坚强女人的恩赐

69 尽快逃离不幸的阴影

72 勇敢的女人敢于接受不能改变的厄运

77 成熟的女人就要对自己的行为负责

82 即便分居或离婚，也不能放弃生活

第五章 抛弃人性的弱点，掌握幸福

86 女人有权选择最开心的活法

88 成熟之后，就要更有担当

90 你离梦想中的自己还有多远

92 生活再苦也要笑一笑

94 孤独时，多联系知己和朋友

- 96 女人可以选择不纠结
- 98 寂寞只是因为你关上了自己的心门
- 101 怎样克服女人的大敌——虚荣心

第六章 生存第一法则：好好照顾自己

- 106 对抑郁情绪说不
- 108 去锻炼吧，自己的身体马虎不得
- 110 生气不如争气
- 112 不抱怨的女人才有好心情
- 114 学会自我安慰，自己讨好自己
- 116 千万不要等到过度疲劳才去休息
- 118 及时休息才能随时精力充沛
- 121 在家里就能做的心灵瑜伽
- 124 让工作变得简单的四个习惯

第七章 守护婚姻，守卫幸福

- 130 婚姻就像放风筝，女人要做到收放自如
- 132 小别胜新婚，距离产生美
- 135 时刻警惕婚姻的大敌——外遇
- 137 制造浪漫，人人有责
- 140 像保护孩子一样保护男人的自尊心
- 143 女人婚后最容易犯的四个错误
- 146 结婚后，尽快定好自己的角色
- 148 和有情人做快乐事
- 150 打破世俗的枷锁，放开心灵去爱
- 152 婚后也要提升自己，绝对不做平庸主妇

第八章 营造一个温馨的家是女人最大的成功

- 156 夫妻就是相互扶持着走下去
- 159 给孩子的爱始于无私，止于宠溺
- 161 做个幽默的女人，会让你更受宠爱
- 163 换一种心情，做家务也能有情调
- 165 女人最大的成就是营造一个温馨的家
- 168 要做一个会省钱的精明主妇
- 170 想理财，先要学“不漏财”
- 172 理性消费，克制物欲
- 175 如何才能不花冤枉钱

第九章 滋润爱情：掌握夫妻相处之道

- 178 性情不同不等于感情不和
- 180 男人的心真的能管住吗
- 182 与其责备，不如感动
- 184 爱情“斗争”中没有胜利者
- 186 当金星撞上火星
- 188 最持久的爱源于信任
- 190 在一起生活不只是住在一起
- 192 给自己的丈夫了解和帮助

第十章 他低落时，你不能只悲伤地坐在他身旁

- 196 让丈夫感受到你的支持和鼓励
- 198 把单调的日子过新鲜
- 200 每个男人的心里都有个孩子
- 202 影响他，让他自己改掉坏习惯

- 204 孩子需要哄，男人需要夸
- 207 鼓励丈夫去做他想做的事
- 210 如果丈夫不是你理想中的样子
- 212 不要将你的野心加在丈夫身上
- 214 会激励，让你的丈夫充满活力

第十一章 每天进步一点点

- 218 看透男人心
- 225 永远站在丈夫一边
- 229 与男人的步调保持一致
- 233 唯有美食与爱不可辜负
- 238 做一个温柔可爱的贤妻
- 241 每天一句“我爱你”
- 245 不试图改变对方，变成对方喜欢的自己
- 252 为对方改掉自己的恶习

第一章

精心装扮，让魅力随时绽放



——美貌是女人最大的资本，懂得扮靓自己才能赢

与其追赶流行，不如自己创造时尚

时尚不是真理，没有必要被我们视为生活的理想，更不必刻意地去追求。当你冷眼看时尚的时候，会发现时尚如过眼云烟。

梭罗说：“我走进了树林中，因为我希望慎重地生活。只去面对生命中最重要，尽可能不去学那些泛泛一般的，在我临死时，不会发觉我根本就不曾真正地生活过。”

时尚的东西可能是最耀眼、最热闹的东西，却未必是最好的东西。时尚不是真理，没有必要被我们视为生活的理想，更不必刻意地去追求。当你冷眼看时尚的时候，会发现时尚如过眼云烟。

没有人能够真正说清什么是时尚，变幻莫测正是她的脾气。

时尚既然不是根本的生活原则，人们却不遗余力地去追逐，说明败坏人类生活真实情味的不是外界的东西，而正是人类自己的虚荣心。虚荣心诱发奢望、贪婪和不择手段，导致道德、羞耻观念的异化，把生活的手段和途径当成了生活的目的，真实的生活便离我们越来越远了。

乱花迷眼的时尚流行经过多年来花开花落之后，已越来越走向成熟，这种成熟的标志就是越来越多的女人开始不再与时尚盲目地“同流合污”，而是对时尚进行个性化的选择，女人对时尚流行总是表示出鱼翔水底般天然的亲近。

还有什么比流行时尚里的东南西北大一统让人不能忍受？这种工业流水线上生产出的流行硬把千千万万鲜活生动的女人克隆复制成洋娃娃。在这里，时尚犹如一把尺子，最能丈量出女人靠近美的距离。

除了人的身体之外，心灵、精神等更显得重要，它是一个人的本质，将它转化到衣、食、住、行方面，那必然会带来令人耳目一新的感觉，展现个人生活最真实、最纯朴自然的一面：最真实的笑脸，最放松的姿态，最亲切自然的着装。这个自己最认可的优美，面对的也是自己的眼光，自己穿给自己看，只为自己的快乐、喜悦和满足，还有什么流行比这更令人陶醉？其实，穿着打扮如同做人、如同处世，讲究的正是不经意之间的流露与收获。

时装包裹之下的身体及心灵里涌动的激情，这两者之间到底有着一种怎样的连接？肉体有胖瘦之分，心灵有俗雅之别，那么这千差万别的灵肉怎么可以纳入同一种流行模式？

流行不一定适合你。服装、化妆品都有流行色，想赶时髦，就必须穿跟得上潮流的流行色服装。但是，所有鼓动你买流行服装和化妆品的说法都出自服装设计部门和化妆品公司，而不一定是依据你的需要。

你在生活的河流中游泳，曾经哭过、笑过，生活属于你自己，美丽也属于你自己，你就是你，茫茫人海中只有一个你，难道在世界上还有谁能分享你的寂寞和美丽？说到底，这是一种个性的领悟，如果一个人对时尚的感觉达到了这个层次，该是最高的境界了。

精心装扮，塑造自己的完美形象

很客观地看待你自己，你的五官、发型、体型等等。如果你的腿很漂亮，就把它显露出来；将你身上不漂亮的地方，用衣服遮住。

穿衣规则就是要扬长避短

选择穿什么衣服、梳什么发型、用什么化妆品都取决于你的最终目标。

如果你想成为一个标新立异的人，当然有很多选择。你可以穿全身透明的衣服，把头发染成绿色，涂黑色指甲油、紫色的唇膏等等。但是，大多数女士不是这样的。我相信大部分女士都想在自己天生容貌的基础上，把自己打扮得更漂亮。

穿衣服的最终目的和最重要原则就是要扬长避短。怎样才能扬长避短呢？

客观地看待你自己，你的五官、发型、体型等等。如果你的腿很漂亮，就把它显露出来，将你身上不漂亮的地方，用衣服遮住。

比如你的脖子很短，你的衣服上又有很多花边，这样你脖子看上去就更短了。如果你的臀部很大，你就不要穿衣摆到腰部或臀部的衣服，更不要系一条腰带，这样会更强调你的臀部。如果你的腿很粗，再穿短裙，就把你身上最丑的部分显露出来了。如果你个子很矮，你的裙子不要太长，因为这样使你显得更矮。这都是不聪明的穿衣法。

香水是女人灵魂的气息

过多地洒香水不是好的选择。过于强烈的香气，往往会像麻醉剂一样刺激周围的人。有时候，在音乐会上，那种具有麻醉作用的香气会使周围

的人感到头痛，以至于破坏了音乐的欢快气氛。

一个年轻男人一嗅到自己所熟悉的铃兰香水气味，就立刻知道，正是她来过了。一位埋头看报的年轻人正在站台上等电车，突然他抬起了头，目送着一位刚刚从他身边走过的女人，原来这个女人留下了一股难以描述的温馨的香气。或许，她的美貌根本没有使人注意，或许，他从来也不去注意女人的美貌，然而，香水味却牵走了男人的心！

没有确切的资料能够证实，这种富有诱惑力的液体是从哪里发现的。有的说，来自美索不达米亚，有的说，来自阿拉伯。“香料”发端于用百草烟熏神殿的习俗，人们相信有麻醉作用的浓重的香气能够把恶魔从神殿里驱走。人们在白鸽——“爱情使者”——的双翅上涂抹茉莉花油，然后放飞进宫殿的大厅里。在印度，有祭祀高贵香气的仪式。

制造混合香料的技术，无论是过去，还是现在，都是保密的。通常，有格调的女人知道哪一种香水最能显示其个性。

年轻姑娘不要使用强烈的、具有麻醉作用的香水，最好选用那种柔和淡雅的香水，突出自己妙龄年华和明丽清秀。运动型妇女大多使用酸涩型的香水。

在香水的使用上，有格调的女人通常也不会朝三暮四。她们不认为，只有经常换来换去，才可以突出她的个性。她们从来不会把香水洒在衣服上，而是洒在耳垂后、脖子上或者在衣服前胸开口处滴上几滴。

给自己的脸形找到最适合的发型

染发要选一种自然的颜色，如果你本来并非黑发，那么就算你染成那样，别人也会一眼看出你非本来面目，而且那样的头发也不会有光泽。

头发的整洁程度会衬托出一个人的精神状态

光彩照人的发型会使你一天都神采奕奕，如果你蓬头散发，那么你穿任何衣服都不会有好的感觉。

对于女性来说，发型有个性固然重要，但还要易于梳理，能最为有效地节约你的时间，头发过多看起来显得缺乏必要的自信。

头发与女性的脸形很有关系。对长圆的鹅蛋脸来说，可真是幸运，梳

什么发型都比较合适。

如果你不是鹅蛋形脸，那也没什么关系，只要把棱角处修饰得柔和些就可以了。

圆脸女性，头发应向后集中，往后梳，要么就留长发，使自己的脸蛋看上去并不那么圆。

长脸的女性绝不能留长发，那样会使你脸的长度明显增加，应该剪一个两侧蓬松的发型。

方脸的女性不要把头发剪到腮帮处，应把头顶的头发修出层次，最好成一定的角度，那样看上去立体感较强。

不要把头发挤到腮边，这样稍微长一点，能较分明地勾勒出你的脸部轮廓。

至于头发的颜色，也是要因人而异的。

很多女性都热衷于染发，对于那些发质较差、发色灰暗的女士来说，染发的确会更好。

发色必须使你显得健康自然，凡是让你变得苍老，或者与眉的颜色冲突，或者使人眼睛黯然失色的颜色，无论多么时髦也是不可取的。

去找位专门的色彩专家，请他为你建议染什么颜色，理发店里的那些美发师，对色彩方面可能并不一定精通。

烫发水、定型水和摩丝完全可能为你提供有效的帮助。当然要提醒你的是，改变发型后一定看一看镜中的自己是否变得更年轻，更漂亮了。

女人该有一套自己的穿衣哲学

女性很容易接受女性杂志上如何才能穿得非常休闲有趣的意见，认为那样就会给自己增加一道风姿绰约的风景。但要牢记的是：你仍然工作在现实世界中，这个世界要求你在任何时候都要保持严肃庄重的形象。

在炎热的夏天，即使平日衣着比较讲究的女士们也可能会丧失职业的敏感性，暴露出内心的狂热和对形象的忽视。

炎热的天气似乎意味着女士们可以脱下厚厚的“盔甲”，去掉那些紧身厚实的衣服和鞋。而无袖、低领罩衫，透明的迷你裙，这些看上去既随便又无职业女性特点的服装使得往日的端庄形象无影无踪。

当夏天来临的时候，女人的穿着要既庄重典雅，又要使你感到轻松凉爽。服装的面料一定要轻柔一些，颜色也一定要偏淡些。

如果你工作的办公室装有空调，那还是穿上长筒袜。

而且还要记住，在参加每个会议时，你都要自始至终穿着外套，只有当你的上司脱下或主持人建议你脱下外套时你才能脱掉。

袜子一般选浅柔的中性色系，这种颜色与你的服装搭配比较协调。

罩衫应该是短袖或围盖式袖，最好不将无袖衬衫穿进办公室。

无论你的手臂长得如何，赤裸着腋窝对你的职业形象不会有丝毫的益处，更何况，其他职员们都没有赤臂露膀，那你又有什么理由这样做呢？

褐灰色、银白色和淡灰色成了夏季最受人欢迎的与冬天人们常穿的深蓝色、黑色和棕色等颜色的调剂色。