

一剂情感事业生活永葆生机的心灵良药，一部指引女人开创美满人生的幸福经典
做内心强大的女人，选一种姿态让自己活得无可代替！

卡耐基

给女人的**100**条

幸福箴言

韦甜甜 / 著



20世纪**最伟大的**心灵导师

卡耐基写给女人一生幸福的忠告——

卡耐基的作品年销量突破**100万册**，影响**10亿**人成长！

每个人都希望品读的**经典励志精品**！

 **中国财富出版社**
CHINA FORTUNE PRESS



卡耐基给女人的 100^条幸福箴言

韦甜甜 / 著

中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基给女人的 100 条幸福箴言 / 韦甜甜著. —北京: 中国财富出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5047-6061-6

I. ①卡… II. ①韦… 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(2016)第 036035号

策划编辑	张彩霞	责任编辑	张 静		
责任印制	方朋远	责任校对	梁 凡	责任发行	敬 东

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568(发行部) 010-52227588 转 307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588 转 305(质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京高岭印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5047-6061-6/B·0484

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2016 年 5 月第 1 版

印 张 20 印 次 2016 年 5 月第 1 次印刷

字 数 278 千字 定 价 39.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

1

女人如水，女人如诗，女人如画……

毋庸讳言，这世上每个女人都希望自己能被别人认为是有魅力的女人，每个女人也都非常渴望自己能够获得幸福美满的家庭、事业和生活。

然而，事实却并非如我们所愿，这是一个纷扰浮躁、让人疯狂的时代，这是一个快节奏、高压、多竞争、多诱惑的社会。在现实中生存，很多女人都感到痛苦和疲惫。她们本该幸福、娇媚、优雅地前行，但却神色匆匆地赶路，没有停歇的时间，没有看风景的心情。她们为生活辗转奔波，心无所依；为家庭殚精竭虑，疲惫不堪；为工作辛劳奔命，匆匆忙忙；为金钱劳心伤神，疏远快乐……

在通往幸福的路上，女人被各种纷杂困扰，渐渐迷失了本心，甚至失去了生存的意义。她们苦苦地思索着相似的问题——幸福是什么？为什么我不幸福？

2

其实，幸福不是密码，而是一种感受、一种心态。一个人幸福与否，全看你怎么对待你自己，怎么看你周围的人，怎么面对你的生活。普通女性和精英女性的区别就在于——有没有一颗理解和感受幸福的“心”。当心灵照耀出光明和温暖的时候，你的眼里将不再有不幸福；当心灵散发出欢愉和滋润的时候，你就可以到达幸福的彼岸。

那么，在滚滚红尘的诱惑里，我们怎么做才不会偏离航向呢？在纷扰的名利场，我们如何修炼才能获得幸福呢？

有一个人能为我们带来启示和帮助——戴尔·卡耐基。

他是世界上最著名的成功学大师、成人教育家及人际关系学大师，被称为美国“现代成人教育之父”。他运用心理学和社会学知识，开创并发展了一种融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的独特教育方式，让千千万万的人从中获益。

在长期的工作实践中，卡耐基接触到来自社会各个阶层的女性。这些形形色色的女性向他讲述了自己的生活现状，有欢乐，有苦恼；有成功的经验，也有失败的教训。卡耐基通过对女性心理的研究和分析，专门针对女人如何获得幸福和快乐总结出了一套方法。在如何规划未来、提升自己、成就事业、远离烦恼、享受生活、经营爱情、圆通人际关系等方面，给出了自己睿智、温暖、智慧的忠告。他给予女性的这些忠告并不是一些冠冕堂皇的言语，而是像涓涓细流一样注入女性的心田，引导她们从容地进行思考。

3

本书将著名人生导师卡耐基的理念和智慧与新一代年轻女性的实际生活结合起来，为年轻女性在处理人际关系、培养口才、交友，以及如何成为一个好妻子等方面提出了宝贵的忠告和建议，帮助年轻女性尽早领悟生活的智慧和法则，让她们以更轻松、更容易的方式掌握必要的生活技能，健康、充分地发展自己的个性，与周围的人和环境和谐相处，从而引领千万女性踏上幸福之路，成为最有魅力的女人。

无论你现在的起点是什么，只要你灵活变通地运用这些方法，你的生活一定会与从前的生活大相径庭，这其中的秘诀足以让每个女人的梦想成为现实。

生命只有一次，请找回被我们迷失的心灵力量。别再步履匆匆，别再痛苦纠结，别再争名夺利。换一种心境，换一种态度，换一种方式，你就能踏上欢喜与快乐、惊喜与梦想的幸福旅程。

目录

CONTENTS

第一章 走出青涩岁月，接受梦想的挑战 1

1. 沐浴在梦想的光辉之中 1
2. 做感兴趣的事，哪怕你已经80岁 4
3. 不要活在他人的价值观里 7
4. 有梦不去追寻，得到的将永远是懦弱 10
5. 不做外表重复的美女，要做个性不同的女人 12
6. 坚强的信念助你达到既定的目标 16
7. 用勇气和智慧去正视压力 19
8. 认识你自己，放大你的优势 21
9. 志当存高远，做更好的自己 25
10. 最糟，也不过是从头再来 28

第二章 提高情绪智力，女人的成熟比成功更重要 32

1. 掌控情绪，掌控命运的主动权 32
2. 不管遇到什么事，记得别抱怨 36
3. 嫉妒是拿别人的优点折磨自己 39
4. 有一个柠檬，就用它做一杯柠檬水 42
5. 别让心灵里种下仇恨的种子 45
6. 难过时可以哭，但哭过就算了 48

- 7. 烦恼全是自找的 51
- 8. 别拿完美折磨自己 54
- 9. 不要为打翻的牛奶哭泣 57
- 10. 活在当下，当幸福来敲门时抓住它 59

第三章 找准人生舞台，让事业筑起幸福的城墙 63

- 1. 让兴趣与职业相契合 63
- 2. 拿出最大的热情对待你的工作 66
- 3. 敬业，最完美的工作态度 70
- 4. 养成良好的工作习惯 72
- 5. 努力奔跑，让自己变得无可替代 76
- 6. 全力以赴，让工作变得更完美 78
- 7. 用老板的标准来要求自己 81
- 8. 别把工作当苦役 84
- 9. 没人会主动提拔你，勇敢去敲老板的门 87
- 10. 不要只为薪水工作 90

第四章 提升爱商，会恋爱的女人最幸福 94

- 1. 找到最合适的人相随 94
- 2. 爱需要真心的付出 97
- 3. 别把幸福想得太遥远，它就在此刻 100
- 4. 走出情伤，就不会为情所困 105
- 5. 不是每一朵花都能如期开放 108
- 6. 爱情不是用来比较的 110
- 7. 给他尊严和面子 114
- 8. 你的委曲求全，在他眼里一文不值 117

9. 适度装傻，事事好强未必是爱情的福音	120
10. 爱需要给彼此留点空间	123

第五章 善待婚姻，别让幸福从指尖流走

126

1. 婚姻就是一场共同的修行	126
2. 平淡才是婚姻最真切的幸福	130
3. 记着对方的好，忘记对方的错	132
4. 争执新花样，婚姻好修养	135
5. 多看对方的长处	138
6. 闭上嘴，停止你的唠叨	140
7. 成为对方事业的“亲善大使”	143
8. 永远信任你的伴侣	146
9. 不要强迫对方为你而变	151
10. 用心经营，为爱保鲜	153

第六章 美丽到老，做有魅力的优雅女人

156

1. 克服懒惰，修炼自己的美丽	156
2. 穿出个人风采，塑造独特魅力	159
3. 完美妆容，让你脱颖而出	162
4. 形体是女人魅力的法宝	165
5. 将美貌升华为气质	168
6. 优雅是最美丽的外衣	171
7. 淡淡女人香，美丽一生的灵魂所在	174
8. 品位是时间打不败的美丽	178
9. 幽幽书香，熏染魅力底蕴	182
10. 因为自信，所以魅力四射	185

第七章 锦心绣口，做个会说话的智慧女人 189

1. 幽默的女人更有人气 189
2. 赞美是照在心灵里的阳光 192
3. 倾听是对他人最好的尊重 195
4. 接受不同的观点，不做无谓的争论 198
5. 尊重对方的意见 201
6. 准确地叫出对方的名字 204
7. 要学会给人留台阶 208
8. 娓娓而谈，把话说到心窝里 210
9. 与对方分享一点无关紧要的秘密 214
10. 女人的语言魅力源于真诚 216

第八章 独立睿智，先爱自己才能被人爱 219

1. 不做剥夺自己幸福的人 219
2. 保持自我，他才会更珍惜你 222
3. 走自己的路，看自己的风景 224
4. 爱自己是一种责任 227
5. 不要轻易否定自己 230
6. 耐得住寂寞，经得起诱惑 232
7. 独立自主，做自己的天使 236
8. 静下来，学会欣赏自己 239
9. 活在别人眼里是可悲的 243
10. 自信为王，你比想象的更优秀 247

第九章 心如阳光，让快乐成为生活的主旋律 250

1. 你要快乐就快乐 250
2. 敞开心扉，战胜孤独 252
3. 幸与不幸，只在一念之间 255
4. 学会微笑，时刻保持嘴角上扬 258
5. 不要让忧虑染黑你整个生活 260
6. 永远保持积极向上的心态 264
7. 放低底线，幸福其实很简单 267
8. 没有杂草的心灵才会纯净 270
9. 修炼内心强大的自己 273
10. 换个角度看生活，别把不顺总归罪于他人 276

第十章 永葆活力，为幸福插上隐形的翅膀 280

1. 自我放松，远离“疲劳综合征” 280
2. 别为失眠过分忧虑 285
3. 取得小小的成功时，送件礼物犒劳自己 288
4. 每天为自己留一点闲暇时间 290
5. 无论多忙，也要记得锻炼 292
6. 留住童心，有颗微笑到老的心 295
7. 活出一种洒脱的姿态 299
8. 培养几样让你着迷的爱好 301
9. 今天就是最幸福的时刻 304
10. 对未来时刻抱有希望 306

第一章

走出青涩岁月，接受梦想的挑战

1. 沐浴在梦想的光辉之中

女人应该有梦想。它是一种心灵的东西，也是生命的一种释放形式；它有着直观而天然的特性，不会被教化和灌输；它是纯粹的、感性的。如果你希望做一个幸福的女人，有自己精彩的人生，无论何时回忆自己的过去都觉得充满意义，那就不要放弃自己的梦想。

——卡耐基

梦想虽然不足以使我们到达远方，但是到达远方的人一定有梦想。所有非凡的女人背景各异，但都源于她们敢于追梦。当她鼓起勇气为梦想踏出第一步的时候，生命已经不再一样；当她在生命中放飞梦想的风筝，她的心就接近了蓝天的高远。

梦想是女人成功的第一步。

任何人不能缺少梦想，女人尤其如此，因为有梦想的女人对生活和未来充满信心、激情，不是什么事都能够打倒的；有梦想的女人，是自信的女人，她相信自己的能力，对朋友和同事都有着超强的感染力和凝聚力；有梦想的女人，可以使自己在成长中由弱小变得强大。完全可以说，如果她心中有梦想，她一定是一个美丽的女人。

有人说，正因为舞台小，才有了更大的发挥空间。舞台可以很小，但是有了梦想，舞台外面的空间就会变得很大很美。梦想让发展的空间变得无限广袤。

在20世纪50年代早期美国南加州一个小小的城镇中，一个小女孩抱着一堆书到图书馆的柜台。

这个小女孩是个小读者。她父母的书满屋子都是，但都不是她想看的。所以每个礼拜她都会到坐落在一排木结构房子中的黄色图书馆浏览图书。里面的儿童图书馆在一个隐蔽的角落，她就在这个角落里碰运气找她想看的书。

当白发苍苍的图书馆管理员在为这个10岁的小女孩所借的书盖上日期戳印时，小女孩渴望地看着柜台上“新书专柜”的地方。她为写书这件事一再地惊叹，在书中开创另一个世界是何等的荣耀。

在这个特别的日子，她定下了她的目标。

她说：“当我长大以后，我要当一个作家，我要写书。”

图书馆管理员检索了她的戳记后，并没有像其他大人一样叫小孩谦虚点，而是微笑着鼓励她说：“如果你真的写了书，把它带到我们图书馆来，我会展示它，就放在柜台上。”

小女孩承诺说：“我一定会的。”

她长大了，她的梦也是。

她在九年级时有了第一份工作，撰写简短的个人档案，每写一个档

案，地方的报社都会给她1.5元钱。对于这份工作，钱的吸引力比让她的文字出现在报刊上的魔力逊色多了。通过这份工作，她的写作能力得到了很大的提高。但这离写一本书还有很长的路要走。

以后，她编学校的校内报纸，结婚，有了自己的家，而写作的火焰还在内心深处燃烧着。她有了一份兼职的工作，把学校发生的新闻编成周报。但书还是连影子也没有。

之后，她又到一家大报社从事全职的工作，甚至还尝试编辑杂志。但还是没写书。

最后，她相信她有话要说，于是开始了创作。她把成品送给两位出版商过目，但都遭到拒绝，于是她悲伤地把它丢在一旁。七年后，旧梦复燃，她有了一个经纪人，又写了另外一本书。

她把藏起来的那本书一起拿出来，很快地，两本书都找到了出版商。

但书的出版比报纸慢得多，所以她又等了两年。有一天，内含她名字的新书邮包寄到她门前，她打开一看，哭了起来。等了这么久，她的梦终于实现了。

她记起了图书馆管理员的邀请和她的承诺。

当然，那个特别的管理员早已去世，小小图书馆也扩建成大图书馆。

她打电话问了图书馆馆长的名字。她给这位图书馆馆长写了一封信，说以前的那位图书馆管理员的鼓励对一个小女孩的意义有多重大。她会在高中毕业后第三十年校庆会回到小镇来。她问她是否可以带两本书送给图书馆，因为这对当时那个10岁的小女孩而言是件大事。图书馆复电表示欢迎，所以她带了她的两本书去了。

她发现新的大图书馆就在地母校对面，几乎就在地老家旧址，从前的隔壁人家已经都拆除了，变成一个市中心，以及这间大图书馆。

然后，她把她的书交给图书馆工作人员，而图书馆管理员把它们放在柜台上，还附上了解说。泪水流满了她的面颊。

她拥抱了图书馆工作人员之后就离开了，在外面照了一张照片证

明，虽然经过了三十多年，但梦想成真，承诺也兑现了。

她站在图书馆公布栏的海报旁，10岁小女孩的梦想和这名作家终于合而为一了，海报上头写着：欢迎归来，姜·米歇尔！

女人要用梦想之光深深触动心底，让它照亮你的一生。它将激发你的欲望，去活出梦想并追寻你的喜悦，成就有影响力的自己。

没有梦想的人生是乏味的，所以无论成功或是失败，女人都应该去追逐人生的梦想。这个追逐梦想的过程，会让女人一生没有遗憾，更会为女人带来丰富的生活，也能让女人在追梦的征程上走得更远。只要有梦想，人人皆可升华，终有一天你会破茧而出，冲破现实的局限，飞抵梦想成真的美丽新世界。

梦想值得女人珍惜，它和爱情一样，一旦浇灌，就可以带给女人幸福愉悦的体验。不管你的梦想是成为一个事业型女人，在某个领域做一朵铿锵玫瑰；还是惬意地在自己的小小世界里书写美好的童话故事，只要你能坚持不懈地追求这个梦想，它都会给你带来丰厚的回报！

2. 做感兴趣的事，哪怕你已经80岁

快乐和兴趣是一个人成功的关键因素。聪明的女人会设法将自己的天赋、兴趣、热情与自己的职业发展方向结合起来。大多数人都知道，只有在对某个领域感兴趣并充满激情、快乐地工作时，人才有可能在该领域把潜能发挥到极致。

——卡耐基

各位朋友，找到自己的兴趣所在，并做自己真正感兴趣的事吧，因为只有这样，你才能找到真正属于自己的人生殿堂。

哈里·莱伯曼先生是位著名的制药专家，80岁才离开顾问的岗位真正退休。他退休后常到俱乐部去下棋，以此来消磨时间。

有一天，女办事员告诉他，往常那位棋友因身体不适，不能前来作陪。看到老人失望的神情，这位热情的办事员就建议他到画室去转一圈，还可以试着画画。

“您说什么，让我作画？”老人哈哈大笑，“我从来都没有摸过画笔。”

“那不要紧，试试看嘛！说不定您会觉得很有意思呢！”

在女办事员的一再坚持下，哈里·莱伯曼到了画室。过了一会儿，她又跑来看看老人“玩”得是否开心。

“太棒了，老先生！您刚才一定是在骗我！您简直是一位名副其实的画家。”她笑着对老人说。

不过，老人刚才说的全是实话，这确实是他第一次摆弄画笔和颜料，以前从未发现自己有绘画的才能。

提起当年这件往事，老人颇有感慨地说：“我开始很不适应退休后的生活，那曾是我一生中最忧郁、最难熬的时光。那位女办事员给了我很大的鼓舞，从那以后我每天都去画室，从作画中我又找到了生活的乐趣。从事一项力所能及的有意义的活动，就会使人感到又投入了朝气蓬勃的新生活。”

后来，绘画对于这位八旬老人来说，已经不仅仅是一项单纯的消遣活动了，他对作画已产生了浓厚的兴趣。82岁那年，老人还去听了绘画课，一所学校专为成年人开办的十周补习课程。这是老人有生以来第一次系统地学习绘画知识。第三周课程结束的时候，老人直率地抱怨任课教师画家拉里·理弗斯：“您给每一位学员都讲得耐心细致，对我却从来不给予帮助和指导，甚至连一句话也不说。这是为什么？”显

然，老人有些不高兴了。

“先生，因为您所做的一切，我自己实在是赶不上。我怎么敢妄加指点呢？”拉里·理弗斯说得情真意切，还自愿出钱买下了老人的一幅作品。

人的潜能有时是极其惊人的。就这样，不到四年的光景，哈里·莱伯曼的许多作品先后被一些著名收藏家购买，并登上了博物馆的大雅之堂。

1977年11月，洛杉矶一家颇有名望的艺术品陈列馆举办了第23届画展——哈里·莱伯曼101岁画展。

这位百岁老人笔直地站在入口处，迎候参加开幕仪式的四百多名来宾，其中有不少画家、收藏家、评论家和新闻记者。老人身材瘦长，脸上皱纹已深，下巴留着一撮胡须，头发花白，但却精神焕发，衣着整洁，看上去最多不过80岁。其作品中表现出来的活力，赢得许多参观者的赞叹。美国艺术史学家斯蒂芬·朗斯特里特热情洋溢地赞美道：“许多评论家、艺术品收藏家，透过这种热情奔放、明快简洁的艺术，看到了一个大艺术家的不凡手法。”

不要因为外在的原因而被纳入他人设定的轨道，失掉应当属于自己的天地；也别为暂时不清楚自己的兴趣所在而感到迷茫。人生很长，只要勇敢地开拓，勇敢地尝试，你们很快就会发现兴趣到底是什么，进而将兴趣转化为激情，取得最后的成功。

其实大多女性朋友都能找到自己的兴趣所在，但在这里有几点建议要告诫各位：首先，不要把社会、家人和朋友们认可或看重的事情当作自己的爱好；其次，不要单纯地认为有趣的事情就是自己的兴趣所在，而要用头脑理智地做出判断，例如大多数人都喜欢玩电脑，但这并不意味着所有人都喜欢或有能力从事软件开发工作；最后，不要误认为自己感兴趣的事，就可以在这方面培养天赋，要尽量去寻找兴趣

和天赋的最佳结合点，假如你的兴趣是做模特和唱歌，但结合你身材高挑、五音不全的客观条件，你更适合当一名模特。

当然，有的女人可能会对自己的兴趣感到迷茫，其实没有必要为此担心。你不妨开阔视野，多接触一些新鲜的领域，以寻找自己的兴趣。经过实践，你一定能更好地体会自己在各个行业的乐趣，进而找到自己的最爱。

3. 不要活在他人的价值观里

人活在这个世界上，所追求的应当是自我价值的实现，并不是为了他人而活。如果你追求的幸福是处处参照他人的模式，那么你的一生都将会悲惨地活在他人的价值观里。

——卡耐基

女人总是很在意自己在别人的眼里究竟是一个什么样的形象，因此，为了给他人留下一个比较好的印象，总是事事都要争取做得最好，时时都要显得比别人高明。在这种心理的驱使下，人们往往把自己推到一个永不停歇的痛苦的人生轨道上。

事实上，人活在这个世界上，并不一定要压倒他人，也不是为了他人而活。人活在世界上，所追求的应当是自我价值的实现以及对自我的珍惜。不过值得注意的是，一个人是否实现自我价值并不在于你比他人优秀多少，而在于你在精神上能否得到幸福的满足。只要能够得到他人所没有的幸福，那么即使你表现得不够高明也没有什么。