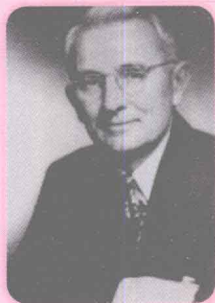


(美) 卡耐基 ● 著
巨基 ● 译

卡耐基写给女人 的幸福箴言

KaNaaji Xiegei Nüren De
Xingfu Zhenyan



简简单单，**瞬间**走近幸福
从从容容，从心感悟**生活**

经典中的经典，感悟生活，抚慰伤痛，直达灵魂深处，
当代女人的心灵圣经；大师中的大师，句句箴言，字字珠玑，

帮助世界上无数的女人走出迷茫、走向成功和幸福。

中国商业出版社



(美) 卡耐基 著
巨基 译

卡耐基写给女人 的幸福箴言

KaNaIji Xiegei Nüren De
Xingfu Zhenyan

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人的幸福箴言 / (美) 卡耐基著 ; 巨基译.
—北京: 中国商业出版社, 2011. 5
ISBN 978 - 7 - 5044 - 7232 - 8

I. ①卡… II. ①卡… ②巨… III. ①成功心理—女性读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 060585 号

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
三河市航远印刷有限公司印刷

★

710 × 1000 毫米 16 开 印张 16 200 千字

2011 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



幸福是女人一生追求的目标，世上的女人无不梦想拥有美满的婚姻、和睦的家庭、幸福的生活、成功的事业。然而，当我们努力去追求幸福和快乐时，却发现与它们渐行渐远。之所以会如此，并非幸福虚幻，而是我们追求不得法。

成功学大师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的方法。

幸福是什么？答案就在这里！

《卡耐基写给女人的幸福箴言》一书共分为六章，汇集了卡耐基写给女人的所有作品。该书从生活、人际关系、爱情、婚姻、工作、心情、女性魅力等几个方面给女性朋友提出了一些意见和建议，让女性朋友变得更成熟、更成功，也更容易在生活和工作找到一种幸福感。

为所有渴望得到幸福的女性们提供了一套简单实用的方法，并告诉人们：幸福不是他人给予的，是靠自己创造的。

在本书中，通过对女人的心理需求、人生愿望和生活烦恼进行深



入的研究，以严谨的思维分析了女人提高个人魅力、缔造女性品格的秘密所在；以超凡的智慧帮助女人消除一些常见的负面心理，建立积极向上的心态；以睿智的笔触告诉女性如何获得自信，如何保持自我本色；以精彩的讲解指导女性如何褪下青涩的外衣，提升自身的魅力；以广博的爱心引导女性成就辉煌的事业，创建美满的婚恋关系，开创幸福的人生！现在就让我们一起翻开书，踏上这段充满希望的幸福之旅吧。

阅读本书，你便能学会如何增加自己的魅力指数，如何掌控自己的情绪，如何做到成熟稳重、优雅得体，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……做到全面提升自己，你便能够拥有美好的爱情，收获幸福的婚姻，成就辉煌的事业，迎来别样的人生！

本书是每个女人都应该人手一册的枕边“幸福箴言”，献给所有热爱生活渴望幸福的女人们。也是男人赠予爱人的最好礼物，女人滋润自我的幸福之泉。



第一章 找到那个更有魅力的自己

一个对自己的形象极不自信的女人是无幸福可言的。其实，不论你相貌平平还是美若桃花，都可以通过形象塑造和内涵的提升，让自己更有魅力，也更有自信。所谓幸福只不过是一种感觉，对自己的形象感觉良好，正是迈向幸福之门的第一步。

- 01. 你的态度体现你的风度 2
- 02. 给别人一个可爱的微笑 5
- 03. 女人尤其要注意举手投足的细节 9
- 04. 有内涵的女人更可爱 12
- 05. 让优雅的气质给你加分 15
- 06. 男人最欣赏自信的女人 18
- 07. 读书让你更有女人味 22



08. 懂音乐的女人更有品位 24

第二章 快乐不需要理由

当我们说要做个快乐女人的时候，有的女性朋友便提出非议：工作烦恼、婚姻烦恼、点点滴滴到处是烦恼，怎么快乐得起来？这正是问题的症结所在，不是没有烦恼才可以快乐，快乐恰恰是赶走烦恼的“熏香草”。

01. 选择快乐你就拥有了快乐 28
02. 看法变情绪才会跟着变 31
03. 你的心可以把地狱变天堂 36
04. 凡事往好处看 38
05. 有些事情不值得你烦恼 41
06. 对别人的批评不必太敏感 45
07. 做点善事让你更加快乐 49
08. 你感恩生活，生活将赐给你灿烂的阳光 52
09. 快乐离不开适时放弃 56
10. 不要只活在“明天”里 59
11. 不要把给别人的好处变成自己的负担 62

第三章 赶走心中忧虑的阴云

如果凡事都往糟糕的方向想，难免会陷入忧虑的泥潭而不能自拔。
一味地忧虑不仅无济于事，更会成为影响我们身心健康的大敌。把忧虑
的阴云赶出心灵的天空，将整颗心放在阳光下，你的心才会一片灿然。

- 01. 你所担心的事情 99% 根本不会发生 68
- 02. 忧虑不但劳心而且伤身 72
- 03. 过去的事情就让它过去吧 77
- 04. 坦然接受已经发生的“坏事” 81
- 05. 不要为无法控制的事担心 85
- 06. 强制自己抛弃忧虑的困扰 87
- 07. 理性是战胜忧虑的良方 92
- 08. 心理上的平静能顶住最坏的境遇 96
- 09. 把工作当做治病的药物 102
- 10. 倾诉以后你会如释重负 108

第四章 掌握好说话与处事的学问

说话与处事跟女人的幸福有什么关系吗？不但有，而且关系重大。
试想，一个说话不考虑他人感受、动辄恶语伤人的女人，一个不能恰
当处理生活、工作中的具体问题的女人，不可能拥有和谐的人际关系，
做什么事情必然处处受阻，如此一来，又何谈幸福？



01. 不要用责怪表达不满 112
02. 不要逞口舌之快 116
03. 认个错又何妨 121
04. 站在对方的角度处理问题 125
05. 对别人表示你的关注与关心 128
06. 温和与友善远胜过愤怒和暴力 132
07. 认真静听别人的谈论 136
08. 赞美是人际交往的润滑剂 141
09. 要给别人留有余地 143
10. 指出他人的错误要委婉含蓄 148
11. 让对方产生成就感 153
12. 多给别人一点鼓励 158
13. 使人们乐意去做你所建议的事 160

第五章 掌控自己的命运之舵

独立的女人在经济上独立，在人身上自主，在精神上自强。她能够找准自己的位置、能够自己做主、不受别人支配，因此独立是女人的另一种风情，是争取幸福不可缺少的一种人格和精神。她不是菟丝花，不是爬墙虎，不是无叶藤，是掌握自己幸福之钥和命运之舵的主人。

01. 接纳并热爱你自己 164
02. 做那个“最好的自己” 168

03. 坚持自己的主见很难，但很重要	174
04. 靠谁？——只有靠自己	177
05. 幸福不是靠别人来布施	180
06. 要为自己的行为负责	183
07. 做一个不随波逐流的人	188
08. 经济自由才能独立自强	192
09. 要有自己的兴趣爱好	196
10. 女人要有自己的社交圈	198
11. 不要对男人过度地依赖	201

第六章 营造温馨甜蜜的家庭

每一个步入婚姻殿堂的女人，都希望自己的家充满温馨与甜蜜。因为，家不仅是休身之所，更是心灵的归依。当月上枝头之时，燕雀尚知归巢，何况人呢？无论你身走多远、心飞多高，总要回家。因此，我们要用心经营，用爱相守，让家成为幸福的起点、痛苦的终点。

01. 让家成为他身心的港湾	206
02. 带给他最大限度的舒适感	209
03. 成为丈夫的一名好听众	211
04. 要能顺应男性的心情	213
05. 夫妻恩爱需要经常沟通交流	215
06. 礼节是对对方必要的尊重	217
07. 动不动发脾气会损害夫妻关系	220



08. 唠叨是毁灭爱情的魔鬼	223
09. 指责与批评只能让事情变得更糟	228
10. 赞赏对方，你想不幸福都难	232
11. 要能干，但不要能干得过分	235
12. 婚姻幸福需要性爱的和谐	238
13. 帮助爱人获得成功	242



第一章

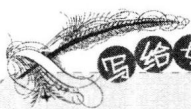
找到那个更有魅力的自己



一个对自己的形象极不自信的女人是无幸福可言的。其实,不论你相貌平平还是美若桃花,都可以通过形象塑造和内涵的提升,让自己更有魅力,也更有自信。所谓幸福只不过是一种感觉,对自己的形象感觉良好,正是迈向幸福之门的第一步。



你的态度体现你的风度



写给女人的幸福箴言

让人着迷的往往不是漂亮的女人，而是那些得体优雅，懂礼仪有教养的女人。

在人际交往中，根据交往的深浅程度，我们将人的形象分为三个层次：对于那些只知其名未曾见面的人来说，一个人的形象主要与她的名字相关；对于初次相见只有一面之交的人来说，她的形象主要和她的相貌、仪表、风度举止相关；对于那些相知相交很深的人来说，她的形象更多的是与她的品行、文化、才能有关。可见，第一印象是由人的相貌、仪表、风度举止等综合因素形成的。所以，留给别人良好的第一印象非常重要，因为交往的第一印象具有“首因效应”，并形成较强的心理定势，对以后的信息产生指导作用。

因此，作为一个女人，对“第一印象”应予以高度重视，要充分利用“首因效应”，不仅仅懂得依靠漂亮的五官、健美的身段及得体的服饰等这些表象的东西展示自己，更要会以优雅的举止、熟练的礼仪作为手段，对自身的形象精心设计，展示自己充满魅力的女性风采。因为只有二者的结合才使人更有教养和风度。

假如一个女人天生丽质、貌若天仙，如果她整日浓妆艳抹，全身

名贵饰品，充其量人们只会承认她阔绰，而决不会称道她的“品味”；而一个女人如果讲究礼貌、仪表整洁、助人为乐等，如果她的一言一行与礼仪规范相吻合，人们定会对他的教养与风度所称道。

一个行为有度的女人，会让他人觉得舒服；而一个谈吐不俗的女人，更会让他人如沐春风。这些良好的感觉不是建立在一个人的着装如何名贵华丽上的，它完全源自于女人对待他人、他物的态度。

如果一个女人只能做到金玉其外却胸无点墨，那就只是个绣花枕头。这样的女人也许可以给人留下一个美好的第一印象，但却无法将这种好印象持续下去，甚至可能在开口的一瞬间就将它破坏殆尽。一个女人如果有很好的外在形象，又举止文雅，言行得体，这样才能赢得每个人的赞许。

我经常听到一些女人抱怨生活很不幸，男人多么可恶和无情，很少有女人会反省自己的问题。当疲惫了一天的男人回家后，看到一个邋邋遢遢的爱人，那些恋爱时期的爱的心情还可能会依然存在吗？

其实，无论是银幕上还是在真实的生活中，让人着迷的往往不是漂亮的女人，而是那些得体优雅，懂礼仪有教养的女人。讲究仪表修养的女人才会具有高贵的气质，温柔典雅的女性才能散发迷人妩媚的气息，彬彬有礼的女人能使自身的美焕发出一种特殊的力量，而这一切是雅致和谐和仁爱的总汇。

一个女人的魅力，包括了她日常生活的全部，一举手、一投足、一颦一笑都以仪表和仪态的形式表现着。为什么漂亮的女人随处可见，而举止优雅、仪态万千的女人却很难看到呢？那是因为美貌可以借助美容和外科手术刀速成，而礼仪素养的培养需要用一生去坚持。今天这个社会，什么都被加速度，而女人们却变得很少会有这份耐心去修养修炼，那么试想我们的后代、我们的未来，在这一代丢失礼仪素养人群的影响下，会变成什么样子？



那么就从现在开始，学习做女人的礼仪，你会养成挥之不去的习惯，那便是优雅的枝叶。我要提醒的是，礼仪不是用形式，而是要好好用心。学会审视自己，有了改善的决心，每一个都不算太晚，让我们记住以下几点，做一个成功而又让人喜爱的女人。

(1) 自我肯定

自我肯定是由内至外散发出的一份自信，绝不是孤芳自赏，更不是自恋，这份信心能令女性在为人处世上从容、大度，不陷入世俗的漩涡中。自我肯定的主要内容是自我欣赏。

得体的装扮，优雅的举止，丰富的见识，这些无一不透出女性高贵的气质和个人魅力。能正确自我欣赏的女性，大多受过良好的教育，聪明灵慧，她们出类拔萃，既不会盲目自卑，也不会盲目自大。

懂得自我肯定的女性光彩照人，落落大方。但灿烂的笑里仍有一股凛然高贵的气息，让男人们仰慕的同时又有些敬畏。须注意的是自我欣赏不能过火，更不要堕落成自恋狂。要知道，一个完整的高贵女性，仅仅拥有外表的高贵是远远不够的，它更需要坚实的内在因素做后盾，这就是良好的文化修养。

(2) 充实自己

摄取营养的方式很多很多，不只是单纯的看书、学习。比如与人交流，欣赏一部出色的好电影，经常翻阅一些出色的报纸杂志。只有不断加强营养，女性才能在绚丽的生活中游刃有余、潇洒自如，生活也将因此更加丰富多彩。

(3) 打扮自己

气质好的女性绝对不是一个不懂得打扮自己的女性，因此，从头发的样式、护肤品的选用、服饰的搭配到鞋子的颜色，无一不需要细心地面对。从头到脚的细致，当然是需要花很多的时间和心思的，因此，要想做有高贵气质的女性就必须从做细致的工作开始。可别小看了细致，

也许仅仅因为鞋子与裙子的颜色不合适也会导致前功尽弃。男人们说过，对一张细致的脸说话要比对一张粗糙的脸说话要耐心得多。尽管男人说出这样的话使大多数女性不满，但这又确实是不争的事实。

打扮自己不单是一种美化自身的行为，也是净化心灵的一种极重要的方式，同时，对减压也有一定的效果。因此，高贵气质女性的第一要点是忙中偷闲的生活方式。但应注意，贵气的打扮要点在于精致中不露痕迹。装饰一定要恰到好处、点到为止，千万不可弄得一身“矫揉造作”之气。

02

给别人一个可爱的微笑



写给女人的幸福箴言

微笑比一套高贵、华丽的衣服更加能够显示出个人魅力。

我最近参加了一次纽约的宴会，宴会中有位客人，她是一位妇人，刚获得一笔遗产。她常急于使人们对她留下一个美好的印象，她花了许多钱买了貂皮外衣、钻石和珍珠，可是她却没有注意到自己脸上的表情。她那副神情，显得那么刻薄、自私。她不明白令男士们所赏心悦目的，是女士们表情中所表现出的那份气质、神态，而不是她那副雍容华贵的打扮。



一个人的面部表情，比穿着更重要。笑容能照亮所有看到它的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。

美丽的笑容，犹如桃花初绽，涟漪乍起，给人以温馨甜美的感觉。一个女人长得好看，如果不会笑，则显得呆板，顶多算是长得漂亮而已。如果一个女人长得不仅好看，而且还很会笑，那就如同盛开的花儿有了香气，芬芳艳丽，让人看了，不觉满眼都是美丽了。

而女人最美的笑当属微笑，微笑是女人的含蓄之美，微笑如同一个女人隐藏的珍宝，轻轻巧巧地展示给人看，让人觉得依然不够，看了又想看。

一个女人真诚的笑容透出的是宽容，是善意，是柔情，是善念，是作为一个女人的自信和力量。微笑给这个生硬的世界带来了妩媚和温柔，也给人的心灵带来了阳光和感动。

行为胜于言论。人们脸上的微笑，就是向人表示：“我喜欢你，你使我快乐，我非常高兴见到你！”

为什么人们那么喜欢狗？我相信也是同样的原因。你看它们那么喜欢跟我们接近，当它们看到我们时，总是流露出一股出于自然的高兴，所以人们也就喜欢它们。

纽约一家极具规模的百货公司里的一位人事部主任，跟我谈到这件事。他说他宁可雇用一個有着可爱的微笑、小学还没有毕业的女孩子，也不愿意雇用一個冷若冰霜的哲学博士。

如果你希望别人用一副高兴、欢愉的神情来对待你，那么你自己必须先要用这样的神情去对别人。

我鼓励成千累万的商人，花一个星期的时间，每天二十四个小时，都对别人微笑，然后再回到班上来，谈谈所得到的结果。情形如何呢？我们来看看威廉·史坦哈写来的一封信，他是纽约证券股票市场外市场的一员。他的例子并不是独一无二的。事实上，它是好几百个人中的典型