

白金珍藏版

卡耐基

写给女人的

8堂幸福课

【美】戴尔·卡耐基◎著 张晓华◎编译

*Carnegie Write to Women's
8 Happiness Lessons*

每个女人都应该人手一册的枕边“幸福圣经”

献给所有热爱生活渴望幸福的女人们

天津科学技术出版社

白金珍藏版

A decorative border with symmetrical floral and scrollwork patterns, framing the title text.

卡耐基 写给女人的 8堂幸福课

【美】戴尔·卡耐基◎著 张晓华◎编译

*Carnegie Write to Women's
8 Happiness Lessons*

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的8堂幸福课 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 张晓华编译. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5308-5241-5

I. 卡… II. ①卡…②张… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 139014 号

责任编辑: 范朝辉 陈 雁

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332390(编辑室) 23332393(发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京华戈印务有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/16 印张 21.5 字数 330 000

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 36.00 元

幸福快乐的和谐

——送给全世界的女人和她们的男人

奥格登是我最喜欢的现代人之一。他在献给女婴之父的颂读里，他感叹有一个男婴正在世界上的某个角落悄悄地长大，成为要娶走他可爱的小女儿的男人。大多数可爱女婴的父亲都有着他一样的感想，那么就让我们来直面这个问题吧：对于一个女人来说，更可悲的不是一辈子要迁就男人，而是没有男人让她去迁就。

男人的数量占世界总人口的一半，因此怎样跟男人相处是每个女人都要面临的问题。女人们一生中要接触形形色色的男人：父亲、丈夫、儿子和女婿，或者老板、顾客、朋友、追求者，或者医生、律师、军人和职员，或者屠夫、面包师和工人。

男人和女人存在差异——这是我们不得不接受的事实，所以作为女人，多思考一些如何与男人相处的问题倒是件好事。

爱是世界上人们谈论最多，也是最难弄明白的课题之一。艺术家可以通过爱来激发创作灵感，爱也被认为是婚姻幸福和家庭美满的基础，失去或缺乏爱，会导致人格破裂或影响人格的正常发展。

我们大多数人对爱的理解都是狭隘的、偏激的，而且都局限于家庭或性关系的角度，同时还常把这种情感与占有、自负、姑息、依赖等混为一谈。

男人希望女人能给他带来什么？

是舒适！你或许会想这个答案是我从一群喝腻了香槟酒、既老套又落伍的花花公子那儿得来的。那你就错了。

第二次世界大战结束时，那些继续留在军中服役的男人曾接受一份问卷调查，其中一个问题就是：“你希望婚姻生活能带给你什么？”几乎所有人的答案都是这样：不是让人心旷神怡的魅力女性、不是刺激和兴奋，而只是普通意义上的舒适！

对我们每个人来说，拥有成熟的观念非常重要。在美国，每年都会有 40 万对夫妇离婚，有成千上万的人婚姻陷入危机。就世界范围来讲，国家的分裂、种族的对抗、国与国之间的对立和战争是一直存在的。人类要想继续存在下去，就必须要学会和谐相处的艺术。

戴尔·卡耐基

Dale Carnegie

第 1 课 幸福与不幸只有 0.01mm

Part 1-1 女人，你的幸福在哪里 / 2

Part 1-2 把忧虑锁在大门另一边 / 9

Part 1-3 做个快乐的元气女人 / 21

Part 1-4 每天清晨先想想自己最得意的事 / 33

第 2 课 整理我们的幸福迷思

Part 2-1 一切从悦纳不完美的自己开始 / 44

Part 2-2 做生活的女主人 / 54

Part 2-3 有爱情，也要友情 / 65

第 3 课 会说话的女人才幸福

Part 3-1 不批评的女人最可爱 / 80

Part 3-2 聪明的“柔道”高手 / 90

Part 3-3 人人都是“交际花” / 103

第4课 当我们走进婚姻……

Part 4-1 用爱把琐碎生活变成艺术 / 120

Part 4-2 被丈夫依赖的妻子最幸福 / 134

Part 4-3 男人的事业，需要你“插手” / 146

Part 4-4 不唠叨，不多事 / 161

Part 4-5 够了，到此结束 / 171

第5课 生活的方向是由自己决定

Part 5-1 爱，我们都需要它 / 186

Part 5-2 报复的代价是…… / 194

Part 5-3 别给自己找借口 / 202

Part 5-4 让大家都快乐的“秘诀” / 214

第6课 一起寻找隐形的幸福

Part 6-1 调制生活的柠檬水 / 228

Part 6-2 当彩色的经历填满生活 / 235

Part 6-3 多去发掘一点人性之美 / 251

Part 6-4 做淑女，更要做“书”女 / 256

第7课 欢迎光临“幸福办公室”

Part 7-1 好工作就是喜欢的工作 / 274

Part 7-2 职场美人的心灵“spa” / 280

Part 7-3 “粉角色”要掌握的职场台词 / 289

第8课 幸福观测站：幸福其实很容易

Part 8-1 你是个成熟女人吗 / 304

Part 8-2 零成本的礼物不妨多送一点 / 310

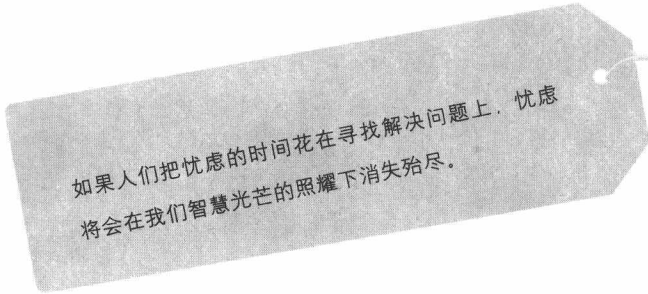
Part 8-3 忍耐一时，快乐一世 / 315

Part 8-4 放开心胸，迎接美好人生 / 324

幸福与不幸只有 0.01 mm

谁都渴望幸福，但究竟什么是幸福呢？其实幸福并不一定要拥有太多的财富和过高的地位。那些评价人们成功与否的所谓标准，真是就是成功的全部吗？难道，幸福的生活不也是一种成功？

谁都渴望幸福，但又不是人人都可以拥有。不要责怪上天的不公、事业的不顺、家庭的不和……这些都并非你不幸福的理由，真正能够决定你是否幸福的只有你自己的心而已。



如果人们把忧虑的时间花在寻找解决问题上，忧虑
将会在我们智慧光芒的照耀下消失殆尽。

女人，你的幸福在哪里 <<<<<

■ 走开，该死的烦恼 ■

沮丧只会给人带来消极影响，所以，一旦我发现自己陷入了它的陷阱，就会在一个小时之内，将所有的烦恼全都抛掉，让自己重新变回一个对生活充满信心的乐观者。那么，我是怎么做的呢？

我信步走进书房，然后闭上眼睛，朝着专放历史书籍的书架走去，随意抽出一本书。我仍然闭着眼睛，并不去看自己手中拿的是什么书，随便翻开一页，这才把眼睛睁开，然后认真地坐在桌前阅读一个小时。我读的历史越多，对这个世界的苦难就了解得越多。整部人类历史是用一支悲凉的笔所写成：杀戮、瘟疫、饥饿、贫穷……

在看了一小时的人类历史后，我常常会产生一种感慨：现在的情况虽然很糟糕，但和从前相比仍然要好得多。这种想法让我能够正确审视自己的处境，并且深信这个世界正在不断进步，正朝着更美好的方向前进。

所以，当你感到心情沮丧时，请去读一读历史吧，将自己的眼光延伸到千年之外，站在历史的长河之中，你会发现：自己的烦恼是多么不值一提！

我曾经有过极度的贫困，也患过严重的疾病。每当有人问我是怎样渡过那些难关时，我总是这样回答：“能度过昨天，也就能熬过今天。我从来不

让自己去猜想明天。”

我已经经历了太多，深深懂得从奋斗、到焦虑、再到绝望的历程。回想那些曾经的日子，我深切地认识到，生活就如同一个战场，上面遍布着破灭的梦想、破碎的希望和残缺的幻想。在这样的战斗中，谁都没有取胜的把握；每一场战斗之后，即使胜利的人，也会伤痕累累，缺胳膊少腿。

然而，我从不为自己的不幸哀叹，也不为伤心的往事烦恼。对那些一帆风顺的幸运儿，也从来没有嫉妒之心。因为我是在真实地生活，而他们不过是活着。我已痛饮生活的苦酒，而他们只不过尝到了一点泡沫。我所见过的一些事物，他们从未见过；我所懂得的一些事情，他们一辈子也不曾了解。只有眼睛被泪水洗净的女人，才会有更清晰的视野。

在艰难困苦的环境中，我学会了许多宝贵的人生经验，这是那些生活在温棚里的女人所学不到的。我学会了珍惜生命的每一天，不会恐惧明天的到来。恐惧让人软弱，我努力驱赶自己心中的恐惧。我的经验告诉我，当让我恐惧的那一刻来临时，我的内心就会滋生出勇气和智慧来抵抗它。一切琐碎的烦恼，对我毫无影响。

我也学会了不要对他人抱有过高的期望。这样一来，无论是朋友的不忠，还是熟人在背后的闲言碎语，我都会一笑了之，并且继续与他们交往。我还学会了幽默，这世间让人哭笑不得的事情太多了。当一个女人遇到烦恼时，没有焦虑和急躁，反而能够自我解嘲，那么世界上再也没有什么不幸可以伤害她了。

对于人生的种种不幸，我从不觉得伤心难过，因为透过那些困苦，我触摸到生活的每一个角落——仅仅是它就值得我付出一切。

人生完全可以是这样子的，一边面临重大困境，一边在衣襟上插上一朵花，潇洒地穿过闹市。我见罗威尔·托马斯就是这么做的。当时我正在协助他拍摄一部“一战”中的艾伦贝和劳伦斯这样的电影，真实记录劳伦斯和他那支阿拉伯军队以及艾伦贝征服圣地的经过。影片中穿插了罗威尔·托马斯著名的演讲《巴基斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯》，这才在伦敦甚至全世界都引起了极大的轰动。为了让这惊艳的故事出现在卡文花园皇家歌剧院，伦敦

的歌剧节不惜延迟六周。果然，这部片子在伦敦获得了巨大的成功，然后罗威尔·托马斯就到世界各地四处旅行。经过两年半的准备，他准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录片，这时，接二连三的厄运来了：他破产了。

我们当时经常见面。我清楚的记得，我们不得不到街头的小饭店吃廉价的食品。要不是著名的苏格兰画家詹姆斯·麦克白接济的话，恐怕我们连这样的东西都吃不到。

这都不是问题的关键，关键问题是，面临债务危机，罗威尔·托马斯虽然很重视，但却没有忧虑。他知道，要是自己再垂头丧气的话，那就真的灰头土脸了，尤其是面对着债权人。所以每天出门时，他都在自己的衣襟上插一朵花，然后昂首挺胸地走出去。他心中充满了勇敢和积极的想法，决不会让挫折击倒他的。在他看来，挫折不过是生活中的一种，是攀登事业高峰必经的有益训练。

■ ■ 放出最好的生命能量 ■ ■

人的精神状况还会影响肌体作用力。英国著名心理学家哈德菲写了一本书——《力量心理学》，虽然只有 54 页，但内容绝不简单。书中说：“我请三个人来做心理对生理影响的测试，使用的工具是握力计。”在试验中，他们三个分别在不同的情况下用尽力气抓紧握力计。

一般情况下，他们平均握力是 101 磅。对他们进行催眠时，让他们觉得自己很虚弱，结果他们的握力只有 29 磅，还不到正常力量的三分之一。催眠之后，又让他们觉得自己是强壮的，这时他们的平均握力又上升到 142 磅。这个试验告诉我们，人们在潜意识里肯定了自己的力量后，力量就增加了近百分之五十——这就是心理的力量，难以置信吧。

在多年以前，我的生活似乎被一种无形的力量控制着，我的内心充满了迷惑和茫然。可是，有那么一天，当我偶然翻开《新约圣经》，一行经文引起了我的注意：“他派我来，亦和我在一起，天父从未将我遗忘。”

犹如醍醐灌顶一般，这句经文一下子启发了我，我的生活从此完全变了模样，所有的事物都焕然一新。我每天不断重复这句经文，每当有人向我寻求帮助时，我也是以这句经文赠送给他们。

从我第一次看到这句经文开始，它已经成为了我的人生格言。我与它同行，并从其中得到了力量与安宁。

对我而言，它就是宗教的根本，它让生活变得有价值，它是我生活上的金科玉律。

你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法。完全可以这么说：思想决定生活。

几年前，我曾参加过一家广播电台的节目，被问到这样一个问题：“你觉得自己学的什么课程最重要？”

这对我来说是个很简单的问题，那就是：思想的价值。别人要是知道你在想什么，就能了解你了。每个人的个性，一定程度上来说，都是由他自己的思想所决定的。人生的路程也就是思想的痕迹。爱默生说：“人就是自己整天想象的那样……”否则，人怎么可能成为其他样子呢？

我非常确定一件事，人们必须面对，也是必须面对的唯一问题：什么是正确的思想。要是回答了这个问题，所有的问题都不再是问题。古罗马帝国的伟大哲学家阿流士说了一句决定人生命运的话：“思想决定生活。”

确实，倘若我们每天都快乐，整天想的都是开心的事，我们自然就得到了快乐；反之，要是整天想悲伤的事情，我们就感到悲伤；要是想恐怖的事情呢？我们内心就会充满恐惧；要是整天想邪恶的事情，就会导致心神不宁；害怕失败，失败就来了；孤芳自赏，朋友就远了。

这不是说心理暗示，也不是说我们要用乐观的态度看待所有的困难。绝对不是这样的，生命从来不是简单的。我这样说是为了让大家有个积极的生活态度，而不是以消极的心态看待生活中各个问题。也就是说，我们要关注自身种种，但不能停留在忧虑上。关注和忧虑有什么区别？让我说得更明白一些。每次经过纽约市中心，遇到交通堵塞，我都很关注自己的处境，但我不会担忧。关注就是了解问题的关节，然后客观冷静地采取行动来解决。忧

虑则是在狭小的圈子里打转，一点点让自己疯狂。

■ ■ 你就是你的最佳角色 ■ ■

“对于这个世界来说，你是全新的，以前从没有，从天地诞生那一刻一直到现在，都没有一个人跟你完全一样。以后也不会有，永永远远，绝不可能再出现一个跟你完完全全一样的人。根据遗传学原理，你之所以成为你，是你父亲 23 对染色体和你母亲 23 对染色体相互作用的结果，这 46 对染色体加在一起决定了你的遗传基因。”据阿伦·舒恩费教授说：“每一条染色体里可能有几十个到几百个遗传因子。在一定的条件下，每个遗传因子都能改变人生。”你看，我们就是这样“既可怕又奇妙”地诞生的。

即使你的父亲跟你的母亲注定要相遇并结婚生子，但生下你的机会也只是三十亿分之一，也就是说，要是你有 30 亿个兄弟姐妹，你可能与他们完全不同。这不是科幻片，这是科学事实。

要是你想就这个问题了解更多一点的话，我推荐你一本书，《阿伦·舒恩费的遗传与你》。我在这只想跟你探讨有关保持本色这个问题，因为我对此深有感触。我对于自己要谈的问题十分清楚，因为我曾为此付出惨重的代价，有过痛心的经历。

年轻时，我从密苏里州老家走出来，到纽约这样的大都市，成为美国戏剧学院一名学生。我当时的想法是成为一名演员，而且我认为这是一条成功的捷径。我想得很简单，而且觉得自己的计划完美，我很奇怪为什么成千上万富有野心的人发现不了这一点。我是这样想的，我先去学当时名演员的演技，将他们所有人的优点都学会，这样我就成了一个集所有人优点于一身的全能演员。这是多么愚蠢、多么荒谬的想法，我居然为这个理想浪费了那么长时间，最后我才明白，我不可能成为任何人，保持本色才是我最大的成就。

经历本该让我成长，但事实绝非如此。我仍没有吸取教训，以至于不得不再接受一次教训。几年后，我打算写本书，我希望这本书成为公开演说中

最好的一部书。在创作的过程中，我又犯了与演戏时一样的错误，竟计划将所有作者的观点都搬过来，全部放进一本书里，让我的书成为一部包罗万象的百科全书。为此，我买了十几本有关公开演讲的书，用了一年时间提炼所有的概念。到最后我才发现，自己又干了蠢事，这本拼凑观念形成的书很做作，无聊又沉闷，没有可读性。不用说，我这一年的心血全部丢进了垃圾篓，一切都要重新开始。这次经历后，我对自己说：“你一定要活出自我，无论怎样，都不要变成别人。”

在儿童教育领域曾经写过13本书和数以千计的文章的安古罗·派屈则认为：“最痛苦的事，莫过于想做其他人，或者除自己以外其他的东西了。”

好莱坞尤其流行做同自己迥然相异的人。好莱坞最知名的导演之一山姆·伍德说，他最头疼的事情就是启发一些年轻演员，让他们保持自己的本色。大家都愿意做二流的拉娜透纳、二流的克拉克·盖博，而这是最让观众们无法容忍的套路。为此，他只好不停地说道：“你们需要更新的东西。”

在导演《万世师表》和《战地钟声》之前，山姆·伍德曾在房地产行业打拼多年，由此知道很多推销技巧。在他看来，同样的道理在其他生意或电影事业中同样适用。要是你亦步亦趋、人云亦云，反而有画虎不成反类犬的坏效果。他说：“我的经验是，最好的方法就是丢开那些装腔作势的家伙。”

我曾问素凡石油公司人事部主任保罗先生，你觉得求职者最常犯的最大错误是什么？保罗先生曾与六万多个求职者面谈过，出版过《求职的六种方法》一书，他回答道：“那就是不能保持本色，不能以自己的本来面目示人。他们对待招聘者并不坦诚，老是回答一些自以为对方想要的答案。”这种做法当然没有一点好处，谁也不喜欢聘用一个伪君子，就像谁也不想有假钞一样。

一个女孩子历尽艰辛才明白这个道理。她的理想是成为一名歌唱家，但是她长得不够漂亮：脸长，嘴大，牙齿暴露。她第一次公开演唱会是在新泽西州的一家夜总会，期间她一直试图拉下嘴唇盖住暴露的牙齿，希望显得漂亮些，效果刚好相反，结果出尽了洋相。

她自认为自己就这样失败了，当时在夜总会听过她唱歌的一个人发现了她，他认为她很有天分，说：“我一直在欣赏你的表演，知道你想掩盖自己

的缺点，你是不是觉得自己暴露着牙很难看？”她觉得很难看，他继续说：“难到长了龅牙的人就应该觉得羞耻吗？不要掩盖什么，张开你的嘴，要是你不这么在乎的话，观众可能也会喜欢的，也许那些你想掩盖的东西反而给你带来好运呢。”

女孩接受了他的忠告，不再刻意掩盖自己的牙齿，演唱时只想着观众。她张开嘴巴尽情地欢唱，终成为娱乐界一位明星，许多演员到现在还刻意模仿她呢。

著名心理学家威廉·詹姆斯曾谈论过那些从没发现自己的人。他认为，普通人只发挥了自己10%的潜能，“与我们能达到的相比，我们最多算是醒了一半。我们身心两方面的能力，我们只用了其中的一小部分。换言之，人只活在自己体内有限空间里的一小部分里。我们有很多能力，可不懂得怎样利用。”

我们都有这样的能力，因此不要浪费一秒钟为自己不是别人而苦恼。

幸福女人的快乐课

- ★ 将所有关于明天的烦恼全都抛掉，让自己重新变回一个对生活充满信心的乐观者。
- ★ 你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法。
- ★ 不要浪费一秒钟为自己不是别人而苦恼。

医生说：“这可能会让你花一些钱，不过我觉得这是值得的。我为你开的药方是：不要烦恼。”
——作家 卡梅龙·西普

>>>>> 把忧虑锁在大门另一边

■■ 改变人生的一句话 ■■

1871年的春天，有这样一位年轻人，他在一本书中读到一句对他前途有很大影响的话。

当时，这位梦特瑞综合医院的医科学生正对生活充满了忧虑，不知道怎样才能通过眼下的期末考试，不知道未来该做什么，也不知道将来自己会在什么地方，创立什么样的基业，更不知道明天该怎么生活。

正是从书上看到一句话，改变了这位年轻的医科学生，使他后来成为最有名的医学家，创建了举世闻名的约翰斯·霍普金斯医学院，并成为牛津大学医学院的钦定讲座教授——这可是学医的英国人所能获得的最高荣誉，同时他还被英国国王册封为爵士。这是多么崇高的荣誉！他因此无忧无虑地度过了一生，到他死后，人们用了1466页的两大卷书才能记述他这传奇的一生。

这个幸运的年轻人就是威廉·奥斯勒。你不免好奇，1871年的春天，威廉·奥斯勒到底看到一句什么样的话，怎能有如此巨大的能量？这是汤玛士·卡莱里写的一句话：“对我们大家来说，生活中最重要的事情不是遥望将来，而是动手理清自己手边实实在在的事。”

42年后，一个温馨的春夜，当郁金香开满校园的时候，威廉·奥斯勒爵士