

提升魅力女人的幸福指数  
引爆优雅女人的灵性力量

Become a Strong  
**正能量** Inner Woman  
**做个内心强大的女人**

【美】戴尔·卡耐基◎著

东 隅◎编译

女人最宝贵的财富不是青春美貌，而是强大的内心。

全新修订珍藏版

## 内心强大是女人生命中最美的优雅

只有内心强大了，才能耐得住寂寞，HOLD住场面，才能在险恶的世界中笑得云淡风轻，走得自信有力，才能做到不生气、不抱怨、不焦虑。

**希拉里、朴槿惠、靳羽西、杨澜等**

全球成功女性热烈讨论并正在使用的幸福法则。



世界励志大师卡耐基

写给万千女性的  
心灵成长自助顶级巨著！



中华工商联合出版社

*Become a Strong*  
**正能量** *Inner Woman*  
做个内心强大的女人

【美】戴尔·卡耐基◎著 东隅◎编译



中华工商联合出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

正能量: 做个内心强大的女人 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 东隅编译. —  
北京: 中华工商联合出版社, 2014.2

ISBN 978-7-80249-988-1

I. ①正… II. ①卡…②东… 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 (2013) 第319735号

## 正能量: 做个内心强大的女人

作 者: (美) 戴尔·卡耐基

译 者: 东 隅

责任编辑: 胡小英 郑 婷

装帧设计: 润和佳艺

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2014年4月第1版

印 次: 2014年4月第1次印刷

开 本: 710mm×1020mm 1/16

字 数: 250千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978-7-80249-988-1

定 价: 32.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座  
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: [cicap1202@sina.com](mailto:cicap1202@sina.com) (营销中心)

E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto:gslzbs@sina.com) (总编室)

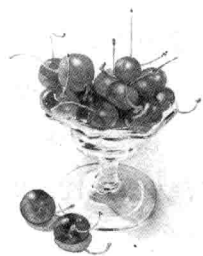
工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

## 译者序



放眼望去，“剩女”越来越多，恨嫁女更是比比皆是。为什么无数优秀的女孩找不到好的归宿，得不到想要的幸福呢？由于从小受到传统文化的熏陶，很多父母包括女孩自己都会觉得女生属于弱势的一方，所以需要更多的照顾和疼爱。在寻找爱情的时候，她们也觉得找个人品好、家庭好、事业好、身体好、相貌好的“五好”男生是一个成功女人的标准，是一个女人幸福的指标。于是，易得无价宝，难得有情郎。

真的如此吗？这个幸福的指标恐怕是欣赏的成分要更大一些，它其实就是别人眼中的幸福。可惜的是，在现实生活中，女性的接触面相对狭小，社会对女性的人生幸福方面的研究也比较薄弱，对女性如何获得幸福的教育更是少之又少。在这种背景下，女性虽然有获得幸福的强烈渴望，但因为方法失当、技巧不够，往往会被幸福的指标给囚禁起来，无法成为自己命运的主宰，难以最终获得人生的圆满。

原本，我也像大部分女人那样，一直祈祷着自己能找到一个优质好男人，期望着自己的丈夫在事业上取得成功，让自己过上悠哉的小日子。不



同的是，我有幸阅读了卡耐基先生写给女性的一系列书籍，了解到这些所谓的“幸福指标”并不能代表幸福，它们不过是别人眼中的幸福，自己想象中的幸福。

假如一个女人必须通过外界的评价来证明自己，那只能说明她的内心不够强大，没有能力追逐幸福，只有当你不再需要依赖外界给自己的幸福打分，自己就能证明自己的时候，你的内心才会真正强大起来。不管你是否拥有足够多的外在物质，只有内心强大才能获得真的幸福，才能有资格为自己的幸福负责。当一个女人拥有了强大的内心时，她就会变得无所畏惧，充满正能量；也只有内心强大起来，女人在生活中才能做到处之泰然，宠辱不惊，无论遇到多少诱惑多少挫折，都可以心无旁骛，固守内心那份坚定。

那么，我们是不是可以找到一些方法，引导所有的女性都做到内心强大呢？无数事实证明，女人塑造强大内心的要点在于自尊、自重、勇气和信心，在处理生活琐事、家庭事业问题中注意克服人性的弱点，发挥人性的优点，充分发挥女性的潜在正能量，这是拥有幸福人生的必经之路。

本书是卡耐基先生多年工作生活的经验结晶，是专门写给女人的人生教科书。书中有针对性地总结了女性获得正能量的途径；分析了女性快乐生活、打造个人魅力的秘密所在；告诉女性如何自信、自尊、自爱、自强；以及指导女性尽快成熟和永久留住幸福，从而帮助女性去改变生活，开创崭新的人生等。

书中可谓涵盖了女人生活的方方面面，大到名人的惊世之举，小到百姓的平凡琐事，这无论是对未婚的青年女子还是已婚的女性都具有深刻的指导意义。现在的你，可能在生活、事业、爱情上都不算是一个强大的女人，但在未来的日子里，我坚信，你会把自己塑造成内心强大的女人，而且你会嫁给幸福！



## 目录

卡耐基说：“一个人内心的想法是非常重要的。好的想法考虑到原因和结果，可以产生合乎逻辑的、有建设性的计划；而坏的想法通常会导致一个人的心理紧张，甚至精神崩溃。”一个内心强大的女人，她从不把自己跟坏情绪联系在一起。她坚信，只要克服人性的弱点，拥有阳光般的快乐心态，就能够远离生活的烦恼、懂得人生的真谛。

### Part 1 生活在阳光下

#### 克服人性的弱点，修炼快乐心态 //001

女人不要因小事而沮丧 //003

不做为难自己的女人 //006

把注意力从烦恼上移开 //009

忧虑是女人最大的敌人 //011

贪婪会吞噬你的快乐 //013

快乐属于乐于奉献的女士 //016

喜欢自己的女人最快乐 //019

假装快乐的学问 //022

自信铸就强大，做内心强大的女人最重要的就是自信。自信不仅是一种成熟的心态，还是女人魅力四射、收获幸福的关键所在。自信的女人不一定要有漂亮的脸蛋和迷人的身材，但一定有鹤立鸡群的气质；她的心如同一颗饱满的种子，任凭外面风吹雨打，依然会在春天萌发出鲜嫩的芽；她的笑声和细语仿佛冬日暖阳，即使身处逆境，也有破除坚冰的能量。

## Part 2 女人要自信

### 不再自我打击，让自己强大起来 //025

自信的女人魅力四射 //027

不模仿他人，做最好的自己 //030

战胜恐惧，女人要自信 //033

接受缺憾，完美不是绝对的 //036

女人要有主见，奉行不服从主义 //039

不胆怯，先把自己推销出去 //041

多想想那些得意的事情 //043

嫉妒，是用别人的优秀折磨自己；憎恨，是用别人的错误惩罚自己；抱怨，是用无奈的往事摧残自己；纠结，是用虚拟的风险惊吓自己；狭隘，是用自制的牢房禁锢自己……其实，能伤你的只有你自己而已。请跟我一起进行心灵的修行，当淡定下来之后，你就能做到宠辱不惊、去留无意。

## Part 3 淡定人生

### 为心灵松绑，能伤你的只有你自己 //045

摆脱情绪化，做淡定的人 //047

收起脾气才能不折磨自己 //051

嫉妒会让女人变得丑陋 //054

接受无法避免的事实 //056

感谢折磨你的人 //059

执着让人很受伤 //061

不做抱怨的女人 //064

卡耐基说：“当大难临头时，我不会一味地劝你要乖乖地承受，因为人生并非命定，你要在可以期望的范围之内起来奋斗。当受到打击无所适从时，你要保留健全的精神，不要烦躁，也不要做无望的期待。”女人同样没有理由向命运屈服，只有让自己在奋斗中变得坚强，女人才能保持高贵的尊严，才能获得生活的丰厚回报。

## Part 4 做坚强的自己

### 积攒正能量，活出女人的尊严 //067

- 你没有理由不坚强 //069
- 不要执着于生命的10% //072
- 学会悦纳自己 //075
- 每天都是一个新人生 //077
- 把负变成正的能力 //079
- 精进自己爱的能力 //082
- 热忱是一种重要的力量 //084

一个女人只有披上了气质的外衣，才会让人觉得如空谷幽兰般优雅。实际上，气质与修养并不是个别名人的专利，它们属于每一个女人。气质与修养跟金钱、权势也没有直接关系，无论你从事何种职业、处于哪个年龄阶段，即便你仅是这个社会中最普通的一员，你也可以散发出迷人的气质与修养，做一名优雅女性。

## Part 5 蕙质兰心

### 有修养、有气质，做最优雅的自己 //087

- 优雅是女人的魅力武器 //089
- 女人如花，要懂着装、会打扮 //093
- 阅读可以为美丽加分 //097
- 学习让女人优雅一生 //100
- 人生最大的修养是宽容 //102
- 一朵善解人意的解语花 //104



在生活的琐碎中，唯有爱情最能撩动女人的心，而婚姻是爱情的必然结果。如果想在爱的路上走得更远、更平稳，女人就应该加倍珍惜跟恋人的相处，千万不要亲手将自己的爱送入无声息的沉默之中，好好爱你身边的人，随时跟他进行思想的交流与沟通。真爱跟你的年纪没有关系，关键在于你是否值得。

## Part 6 认真爱、好好爱

### 真爱无关年纪，一切只因你值得 //107

- 偷尝禁果的代价 //109
- 做一个自尊自爱的女人 //112
- 别让爱人觉得你唠叨 //115
- 笨女人才会强迫爱人 //117
- 请让他有安全感 //120
- 挑战成功男人的爱情 //122
- 做一名合格的女主人 //126

卡耐基说：“如果一个人从事自己无限热爱的工作，那她很可能会获得成功。选择正确的工作，甚至会对你的健康产生重要的影响。祝福那些找到自己心爱工作的人，她们已经不需要再祈求其他的祝福了。”现代女性除了追求家庭婚姻的幸福外，也会追求事业上的成功。一个有事业心的女士，不仅会散发出知性美，而且更容易在工作中获得满足感、成就感。

## Part 7 有事业心

### 走出庭院，工作的女人最具知性美 //129

- 工作的女人最风光 //131
- 有“野心”才能有作为 //134
- 职场无小事 //137
- 女人的职场难题 //139
- 成功始于上司的赏识 //142
- 养成工作的习惯 //145
- 做善于沟通的职场人 //148

如果一个女人善于打理自己的财务，那么不仅是她自己，她的家人也会因此而衣食无忧。相反，如果一个女人不善于理财，那么，即便她的家庭收入不菲，也很可能让整个家庭陷入困顿。作为一名魅力女性，如果想在家庭中拥有更多的话语权，一定要懂一些理财的智慧。

## Part 8 有经济头脑

### 打理金钱的智慧，拥有更多的话语权 //151

- 学会理财，生活无忧 //153
- 总之生活需要预算 //155
- 爱丽尔女士的几个建议 //160
- 理性消费巧生活 //163
- 节俭与吝啬的距离 //166
- 丈夫才是最大的财富 //169

卡耐基说：“我们应该学会用自己的双手去处理烦人的日常事务，而不让愤怒影响我们的肝、肺、大脑，以致影响身心健康。”《生活》杂志上说：“愤怒不止的话，长期性的高血压和心脏病就会随之而来。”身体同样是女人的财富，拥有健康的身体，我们就可以减少烦恼，走出忧虑，远离病痛，获得更大的成功。

## Part 9 请爱惜自己

### 身体也是财富，健康的女人最强大 //173

- 不再忧虑，做健康女人 //175
- 把心里的闷气发泄出来 //178
- 家庭主妇动起来 //180
- 精神疲劳要不得 //182
- 失眠并不值得忧虑 //186
- 远离单调的生活 //189

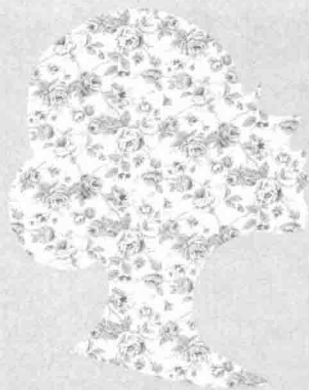
对每个女人来说，没有上天安排好的道路，更没有天上掉下来的幸福。想要幸福？很简单。先向你和你的生活深深地道一声感谢，然后用“生如夏花”的心态去努力生活，用淡定的智慧改变你不喜欢的。鼓起生命的风帆，用信念和行动告诉进入我们生命中的人“我是我最好的作品”。

**Part 10**  
**装点生命**

**生如夏花，“我是我最好的作品” //193**

- 你的信念有多坚定 //195
- 面对现实，接受现实 //199
- 演绎你的生命交响曲 //201
- 人生有方向，就有希望 //203
- 永远有目标，永远有动力 //206
- 对自己说：马上行动起来 //208
- 破茧而出，女人也要顶天立地 //210





## Part1 生活在阳光下

克服人性的弱点，修炼快乐心态

在这个世界上，没有人能够真正做到完美无缺。每个人都有自己的优点和缺点。但是，如果我们能够认识到自己的缺点，并且努力去克服它们，那么我们就能够成为一个更加完整的人。这就是所谓的“修炼快乐心态”。

快乐并不是一种偶然的状态，而是一种可以培养的心态。它来自于我们对生活的态度，来自于我们对困难的看法，来自于我们对自我的认知。如果我们能够学会接受自己的不完美，学会欣赏自己的独特之处，那么我们就能够找到真正的快乐。

快乐是一种选择。它不是取决于外部环境，而是取决于我们如何看待这个世界。如果我们能够学会从积极的角度看待事物，那么我们就能够发现生活中的美好。快乐是一种内在的力量，它能够帮助我们克服困难，实现我们的梦想。

快乐是一种习惯。它不是偶尔为之，而是一种持续的状态。如果我们能够学会在日常生活中寻找快乐，那么我们就能够培养出一种快乐的心态。快乐是一种可以传递的力量，它能够感染周围的人，让他们也感受到快乐。

快乐是一种智慧。它不是盲目乐观，而是一种理性的选择。如果我们能够学会在困难面前保持冷静，学会在失败面前保持坚韧，那么我们就能够培养出一种快乐的心态。快乐是一种可以改变命运的力量，它能够让我们的人生变得更加精彩。



卡耐基说：“一个人内心的想法是非常重要的。好的想法考虑到原因和结果，可以产生合乎逻辑的、有建设性的计划；而坏的想法通常会导致一个人的心理紧张，甚至精神崩溃。”一个内心强大的女人，她从不把自己跟坏情绪联系在一起。她坚信，只要克服人性的弱点，拥有阳光般的快乐心态，就能够远离生活的烦恼、懂得人生的真谛。

## 女人不要因小事而沮丧

人真是个奇怪的物种，在面对死亡时可以非常坦然，但在面对小事情时却容易走上极端。芝加哥的约瑟夫·萨伯斯法官在仲裁过4万多件离婚案件之后，得出这样的结论：

“婚姻生活之所以不美满，最根本的原因就是在处理小事情的方法上有问题。”而纽约郡的地方检察官弗兰克·霍根也说：“我们处理的刑事案件里，有一半以上都起因于一些不起眼的小事。在酒吧里逞英雄，为不小心的碰撞而口出秽语，加之你推我搡，结果引起了伤害和谋杀。其实很少有人是天性残暴的，大部分都是因为在小事情上觉得自尊心受到伤害，不能忍受小小的屈辱，一时的冲动，才铸成了大错。”

有一条众所周知的法律名言：“法律不会去管那些小事情。”既然法律都不管了，那我们是不是也应该不为这些小事情忧虑呢？如果想获得心里的平静，就应该放开这些琐事。

罗斯福夫人刚结婚不久，就因为新厨子做的饭菜不尽如人意而为她的新厨子忧虑了好几天。“可这事情要是放到现在发生，”罗斯福夫人说，“我才不会为了这种小事情而烦恼呢，我会耸耸肩一笑而过的。”这才是思想成熟的人的做法，就连那个最专制的女皇凯瑟琳，也会在厨子把饭菜做得糟糕时一笑了之。

记得有一次，我和妻子到芝加哥一个朋友家里做客，到吃饭的时候，由男主人来分菜，突然他的太太火冒三丈地跳起来指责他。“约翰！”她大声叫道，“看看你在搞什么，难道你就永远也学不会如何分菜吗？”紧接着她又对我们说：“他老是犯错，根本就没有用心过！”

其实如果不是他的太太指出来，我们根本就不会注意到。就算是注意到了，谁又会在乎呢？只有他的太太因此而生气。也许他确实没有用心地做过，可是他能够忍受他太太的唠叨达20年之久，着实让我佩服。坦白地说，如果换做是我，宁愿以只用抹上芥末的热狗填饱肚子，也不愿一面听着她的唠叨，一面吃着牛排或者鱼翅。其实，只要吃得舒服就好了！

在那件事之后的不久，我和妻子邀请了几位朋友到家中做客，共进晚餐。就当它们快要到达的时候，我妻子突然从厨房里冲出来，紧张地对我说：“有几条餐巾和桌布的颜色不相配。”这时候门铃响了，客人已经到家门口了，再去换肯定是没有时间了，妻子急得差点哭出来，为她的错误懊悔不已。我告诉她：“为什么要因为这么小的错误而影响整晚的心情呢！顺其自然吧。”说完我出去迎接客人，接着她也面带笑容地出来了。那一晚我们吃得很开心，谁都没有去在意餐巾与桌布是否谐调。后来太太告诉我她是如何说服自己的：“我决定好好地享受一下，我情愿让朋友们觉得我是个比较懒散的家庭主妇，也不希望他们认为我是个神经兮兮又爱发脾气的女人。”她成功了，那一晚每一个人都过得很开心。

狄士雷里曾说过：“生命太短促了，不能再只顾小事。”

安德烈·摩瑞斯在《本周》杂志里说：“正是这句话，帮我挨过了许许多多痛苦的经历。我们常常在为一些本可以不屑一顾的小事情而烦恼，甚至因此而弄得自己焦头烂额，疲惫不堪。其实静下心来想想，活在世上只有短短几十年，而我们把宝贵的时间浪费在一些小事情上，一些可能转天就会忘却的小事上，岂不是太可惜了？不能这样！让我们把宝贵的时间和生命只用在那些值得去做的事情上去吧，去思考那些伟大的想法，去经历一些真正的感

情。因为生命太过短暂，不该再把时间浪费在无谓的小事情上了。”

想要克服由小事情而引起困扰的最好办法，就是把自己的看法和注意力转移一下就可以了——想一些积极的、向上的、乐观的东西，这样你就会重新快乐起来。

人生如白驹过隙

人生如白驹过隙，转瞬即逝。在这短暂的一生中，我们经历了无数的喜怒哀乐，也经历了无数的坎坷与挫折。但正是这些经历，让我们的人生变得丰富多彩，也让我们更加珍惜眼前的时光。

人生如白驹过隙，转瞬即逝。在这短暂的一生中，我们经历了无数的喜怒哀乐，也经历了无数的坎坷与挫折。但正是这些经历，让我们的人生变得丰富多彩，也让我们更加珍惜眼前的时光。

人生如白驹过隙，转瞬即逝。在这短暂的一生中，我们经历了无数的喜怒哀乐，也经历了无数的坎坷与挫折。但正是这些经历，让我们的人生变得丰富多彩，也让我们更加珍惜眼前的时光。

人生如白驹过隙，转瞬即逝。在这短暂的一生中，我们经历了无数的喜怒哀乐，也经历了无数的坎坷与挫折。但正是这些经历，让我们的人生变得丰富多彩，也让我们更加珍惜眼前的时光。



## 不做为难自己的女人

很多女士对我说，她们在做错事的时候会不停地自责：为什么我那么笨？当时要是再多想一下就好了，或者：我真是愚蠢到家了，怎么会犯下这样的错误。如果觉得自己不是这样的女人，那你不妨想一想，自己有没有犯过严重的错误，要是想得出来的话，就说明你仍然耿耿于怀，从来就没有真正忘记。

表面上你早就原谅了自己，其实你是将自责收进了心里，一直在悄悄地为难自己。对任何人来说，犯错都是一件不愉快的事情，自怨自艾是免不了的，但是，人一生中会犯很多错，如果对每一件事都深深自责，那就会一直生活在罪恶感之中。试问，这种只知道为难自己的人能快乐吗？

好几年前，我就开始背诵惠特曼的诗句：要像树和动物一样，勇敢地去面对黑暗、暴风雨、饥饿、愚弄、意外和挫折。我曾做了12年的放牛人，但却从来没有看见一头母牛发怒过，哪怕是草地因缺水而干枯，天气寒冷，或者是一头公牛去追求别的母牛了。动物尚且如此，何况我们人呢？

这并不是对你说，无论碰到什么挫折，都要俯首帖耳、低声下气，肯定不是这样的，那是宿命论者的想法。不论发生了什么意外，只要还有挽救的机会，哪怕是一点点，我们都要全力以赴去争取。但有些事，是无法避免的，也不可能再出现转机，碰到这种情况，理智告诉自己，就不要再白费