

男人赠予女人的最好礼物，女人滋润自我的幸福之泉。
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

一本让你获得
事业成功
婚姻美满
家庭幸福
的心灵之书


WOMAN'S
HAPPINESS BOOK BY
CARNEGIE

卡耐基 写给女人的一生 幸福书

★★★★★ 连续30多年位居欧美女性最畅销读物排行榜前列

[美] 戴尔·卡耐基◎著
李昊轩 肖文键◎编译

中国华侨出版社



卡耐基
写给女人的一生
幸福书

[美] 戴尔·卡耐基 著 吴文文 编译

WOMAN'S HAPPINESS
BOOK BY CARNEGIE

连续30多年位居欧美女性最畅销读物排行榜前列



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的一生幸福书 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 李昊轩, 肖文键编译. — 北京: 中国华侨出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5113-1572-4

I. ①卡… II. ①卡… ②李… ③肖… 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(2011)第134866号

• 卡耐基写给女人的一生幸福书

著 者 / (美) 戴尔·卡耐基

译 者 / 李昊轩 肖文键

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 20 字数 / 350千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1572-4

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

PREFACE



幸福是女人的最大愿望，幸福是一种感觉，是女人心海里一道亮丽的彩虹，它折射到女人的脸上，呈现的是美丽，是从容，是自信。如果说女人是花，那么爱情就是它最好的滋养品，在爱的滋润下，女人的幸福感，才会得到极大的满足。

无数事实证明，女人获得幸福的要点在于自尊、自重、勇气和信心，在处理家庭、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智能，从而获得人生的快乐。

当然，不可否认的是，世界上几乎所有的女人都一样，无不祈祷着自己的婚姻幸福、家庭美满，期望着自己的丈夫获得事业的成功。但是，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极为薄弱，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，往往抓不住自己的爱人，更难以把握自己的命运，并最终获得人生的圆满。

那么，我们是不是可以找到一些方法，引导所有的女性都能够达成自己的这些目标呢？在我所有的社会实践当中，我也曾接触过各式各样的女性问题，这也使我对一个事实感触颇深：其实，她们只需要

运用一些简单的原则，就能够达成所愿，并给家庭带来和睦的氛围。

本书是我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为人处世应当具备的基本技巧；分析了女性打造个人魅力、快乐生活的秘密所在；告诉女性如何理解并俘获自己所钟爱的男人；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。

在我们的日常生活中，任何女人只要对这些方法灵活、明智地加以运用，她就可以越过许多通往幸福的障碍，最终拥有一个幸福、快乐、如意的人生。



第一章 | 化解忧虑，快乐生活 ——做世界上最有魅力的自信女人

一个幸福的女人，她从不把自己与悲剧联系在一起，她们用心地去品味生活中的点点滴滴，苦辣酸甜。她们坚信，只要快乐地活着，把握阳光般的好心态，就能够拥有幸福的生活，也能够活出人生的真谛。

自信是你魅力一生的法宝 / 003

快乐的女人最可爱 / 006

人生总是要遇到挫折的 / 009

学会控制自己的情绪 / 012

坚定的信念助你达到既定的目标 / 015

敞开心灵，远离寂寞 / 018

及时给自己减压 / 021

学会放松，解除疲劳 / 025

宽容是另一种美 / 028

怀有一颗感恩的心 / 031

第二章 | 扬起你的下颌 ——做优雅、有涵养的女人

一个女人只要插上了气质的翅膀，就会神采飞扬、楚楚动人起来。实际上，气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业、处于哪个年龄阶段，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。

自尊自爱 / 037

一定要保持自己的本色 / 041

提升内涵，让你光芒四射 / 045

良好教养是气质美的前提 / 047

女人因可爱而美丽 / 049

女人因温柔而美丽 / 051

女人因幽默而美丽 / 053

书才是女人最好的化妆品 / 056

优雅的气质离不开大方的仪态 / 059

挖掘并释放你的内在美 / 064

第三章 | 拥有优雅形象 ——幸福女人需知晓的魅力密码

美丽、优雅、有格调、有魅力……相信这是每一个女人毕生的追求。但是怎样才能让自己魅力四射呢？相信这并不是每一个女人都清楚明白的问题。对于女性而言，当你知晓如何着装、如何用优雅的气质来彰显自己的魅力、如何远离粗俗等问题，你方能变得更加完美，也会获得更多人的喜爱。

形象是女人的成功资本 / 069

做一个会着装、会打扮的女人 / 072

你的微笑价值百万 / 076

气质比脸蛋更重要 / 080



- 让自己远离粗俗 / 083
- 想让大家喜欢你，先要自己喜欢自己 / 085
- 让大家喜欢的女孩必备的七种品德 / 090
- 让女人味给你的魅力保鲜 / 093
- 做一个快乐的知识女性 / 095
- 书香女人味 / 097

第四章 | 才情横溢，气韵优雅 ——做可人的职场女人

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。怎样才能养成良好的工作习惯，提高自己的工作效率，在激烈的职场竞争中脱颖而出呢？

- 如何选择适合自己的行业 / 103
- “野心”是女人成功的必要条件 / 108
- 积极行动是成功的基础 / 111
- 改正常见的工作疏忽 / 115
- 学会快乐地享受工作 / 119
- 只做自己喜欢的事 / 123
- 做个能干又温柔的女人 / 127
- 处理好工作与生活的关系 / 130
- 四招打造公司人际关系网 / 133
- 只有自强不息才能达到事业的顶峰 / 135

第五章 | 会说话、懂交际 ——做一个处处受欢迎的女人

对于现代女性来说，善交际、会处世已经成为一种不可或缺的能力。一个善于交际的女人，不仅可以获得更多的成功机会，也会结交更多的朋友，

让自己的生活更加幸福和快乐。所以，现代女性一定要掌握与人交往的技巧，做一个会说话、会处世、受欢迎的智慧女人。

恰当称呼对方，秀出你的修养 / 141

做一个善于交谈的女性 / 144

用声音打动人心 / 146

赞美他人，助你赢得好人缘 / 149

会说“谢谢”的女人最得人心 / 152

会说话，会办事 / 155

女人这样沟通最有效 / 158

保全别人的面子很重要 / 162

礼仪和修养体现你的尊贵 / 165

不强加于人，让人心存感激之心 / 167

第六章 | 玩转爱情魔方 ——做一个善于表达情感的睿智女人

爱情是浪漫美好的，每一个女人都对它充满了憧憬和向往。但是要想得到自己意中人的青睐，获得一段甜美的爱情也不是一件容易的事情。如何才能赢得男士的好感？如何才能和他愉快相处？如何才能让爱情变得更加甜美呢？

男人最喜欢优雅、有涵养的女人 / 173

如何向一见倾心的他开口 / 177

让你的“风情”恰到好处 / 180

做个有情调的女人 / 183

选好自己的伴侣 / 187

建立共同的爱好会令爱情更恒久 / 191

女人，慢解你的罗裙 / 193

让他时刻感受到你的温暖 / 196



无谓争论害处多 / 199

理解和信任是爱情恒久的纽带 / 202

第七章 | 让家庭成为爱情的花园 ——幸福女人应该懂的家庭生活观念

遇到一个自己喜欢的人，并且和他结婚是一个女人幸福的开始。不过，怎样才能让甜美的婚姻提升自己的幸福度呢？怎样抓住丈夫的心，并且和他幸福地相处呢？相信这些问题是每个女人都需要认真思考的。

会爱的女人幸福多多 / 207

培养属于自己的兴趣 / 210

要给丈夫舒适感 / 212

成为丈夫的避风港湾 / 215

做应对情感风波的高手 / 218

教育孩子是女性的最高职责 / 222

做个知心爱人 / 225

爱情需要不断制造新鲜感 / 228

别做婚姻的文盲 / 233

没有一个男人能受得了没完没了的唠叨 / 237

第八章 | 帮助你的丈夫成功 ——让你的家庭生活更幸福

一个聪慧的女人，应该懂得享受自己的家庭生活，在家庭生活中找到自己的幸福快乐。但是非常遗憾的是，现在很多女人都做不到这一点，她们时常会觉得自己的家庭生活很空虚、很无聊，甚至连一点快乐也找不到。

你能决定丈夫事业的成败 / 243

巧做他事业上的好帮手 / 246

和丈夫共同追求一个目标 / 249

目录
CONTENTS

为你的丈夫充电加油 / 252

不断鼓励他，让他成为理想中的他 / 254

让他感到自己很重要 / 256

不要与你丈夫的事业为敌 / 260

艺术的批评能够让人进步 / 264

时时为丈夫过量的工作着想 / 267

第九章 | 从容生活，财富相伴 ——做一个善于理财的幸福女人

一个女人如果善于打理自己的财务，她的一生都会衣食无忧。相反，如果一个女人不善于理财，她的生活很可能陷入到困顿之中。

脑袋决定口袋 / 271

生活中大多数的烦恼都源自金钱 / 274

理财是女人的必修课 / 276

女人爱财，理之有道 / 279

有财力，更有魅力 / 282

用最少的钱享受最惬意的生活 / 285

做个精明消费潮人 / 287

把钱花在刀刃上 / 290

理财专家给出的四个储蓄建议 / 293

品味生活，从节俭开始 / 295

附录 | 卡耐基简介

卡耐基生平 / 299

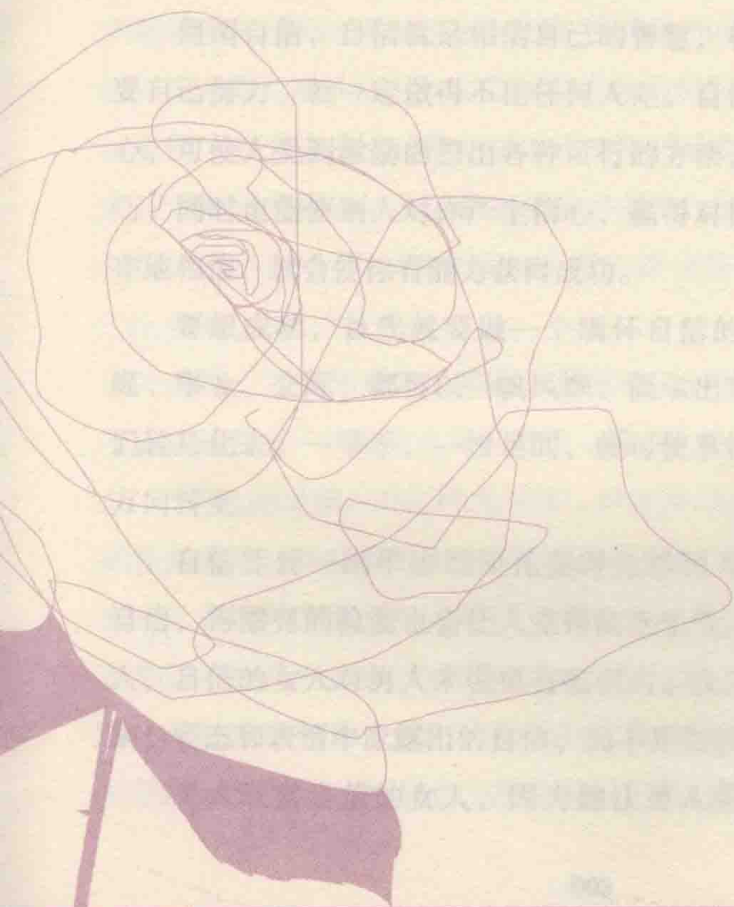
卡耐基的成人教育 / 301

卡耐基的著述 / 305



化解忧虑，快乐生活 ——做世界上最有魅力的自信女人

一个幸福的女人，她从不把自己与悲剧联系在一起，她们用心地去品味生活中的点点滴滴，苦辣酸甜。她们坚信，只要快乐地活着，把握阳光般的好心态，就能够拥有幸福的生活，也能够活出人生的真谛。





自信是你魅力一生的法宝

卡耐基箴言

美貌可以使女人骄傲一时，自信却可以让女人魅力一生。当你充满自信时，你会精神焕发，神采奕奕，即使是在遭遇困难和挫折的时候，你也能够用积极的心态去面对现实中的挫折和不幸。这样的女人才是最有魅力，最让人青睐的。

何谓自信，自信就是相信自己的智慧，相信自己的才干，相信只要自己努力，就一定做得不比任何人差。自信心，尤其是强烈的自信心，可使人受到激励而想出各种可行的方法，以及如何去做的各种技巧，同时也能使别人对你产生信心，赢得对你的好感。相信，实实在在地相信，就会使你有能力获得成功。

要想成功，首先就要做一个满怀自信的女人。自信的女人，家庭、事业、交际，都可以一帆风顺。偶尔出现的挫折打击，总能被她们轻巧化去。一举手，一投足间，便可使事情朝着她们所希望的有利方向转变。

自信能使一副平庸的面孔变得光彩照人，相反，如果女人缺乏自信，再漂亮的脸蛋也会让人觉得缺乏生气。男人喜欢充满自信的女人，自信的女人对男人来说更有吸引力。女人对男人的吸引力更多地来自姿态和表情中流露出的自信，而不是性感的体型和惊艳的外表。

男人欣赏自信的女人，因为她让男人觉得她能对自己的行为负

责，令男人很有安全感，可以放心与她交下去。不自信的女人总是害怕失去男人，担心失去爱情，她们想一天24小时抓着男人不放手，但她们不知道的是男人则一般不喜欢整天被人黏着。自信的女人则会给男人自由，她们对自己的魅力很有把握，知道男人逃不脱自己的手掌心。

一次，我的一位结婚已经35年的朋友，她对我说：“我丈夫从来没见过我不化妆的样子。每天，我都把闹钟的闹铃定在清晨4点，这样，当他睁开眼睛时，我已经打扮好了。”

生活中，确实有许多女人对自己的外貌、体重、头发、皮肤和模样等有着不切实际的主观期望。我想，女人们是不是应该放弃这种幻想？要知道，人只有在最有自信的时候才是最美丽的，这个道理人所共知，却又经常被忽略。当然这也并不是说，即便我们邋里邋遢的时候也认为自己是美女。

但，许多女性并不明白什么叫做自信，从开始到现在，她们一直认为娇嗔蛮横是由自信导致的。有的女性甚至认为，自信只不过是“飞扬跋扈”的比较温和的代名词而已。长久以来，她们在一种简单的态度下长大：“我不想冒险，我害怕冒险”，“让别人来当领袖好了，我一定是个非常棒的追随者”，“女人太强悍是找不到丈夫的”等等。这些想法让她们行动迟缓，个性也变得犹豫起来。因为她们很少自信地表达自己，所以，经常给别人留下一种无能、不善思考的“傻姑娘”的形象。

事实上，真正的自信可以与文雅、谦恭和善良同在，任何女人都可以自信而充满魅力。可以这么说，一个有魅力的女人一定也很自信。

自信，就是要清楚自己的立场，并善于表达自己的立场。

比如，如果你对她说：“如果你能事先告诉我你会迟到，我就不这么匆忙地往这里赶了。”一般来讲，那种人一听到这样的话，她的第一反应就是要反驳你。因为她能为自己的迟到找出许多很有道理的借口：比如很多“应该”做的事缠住了她，她是在做应该做的事，是不应该受到批评的。所以，尽管你的意见十分合理，但仅仅因为用了

“你”这个词，就让她立刻处于一种自我保护的状态。如果你不想和她争论，最直接而简便的方法就是：把第二人称的“你”换成第一人称的“我”，这样，就能消解一切让人尴尬的对抗了。比如，你可以把刚才那句话换成：“早知道的话就不用这么早了，我还有时间去干洗店把我的西装取出来。”不必多说，也不必直接指责她，你已经清楚地让她知道了，你觉得时间都给浪费掉了。同时，这样讲也不会让她像听到之前那种说法时那么强烈地想为自己辩护。

你可以用小幽默来对付别人贬低你的状况。如果你和某人在一起讨论一份预算报告，在某一点上，你与她的观点不符，她傲慢地说：“你不明白这一点。”对此，你可以笑着说：“没错，其实我们不明白的事情有很多呢。”你用这种幽默的方式间接地提醒了她：她的态度过于傲慢。这个回答很高明，肯定会让她牢牢记住的。当然，也有一些自信的女性会直接把自己的感受告诉对方：“刚才你说话太傲慢了。”

如果你感到尴尬，或是有人想利用你，你不要把自己的这种感觉搁置一旁，你要向别人说出你的感受。不过，你不要立刻说出你的感受，可以先思考一下，然后再陈述。如果有人用明显责问或轻蔑的口吻问你：“你怎么不说话呢？”你不要很冲动地说出你的感受，你可以说：“我正在想你刚才所说的，我认为这个计划不是很合理，因为我将承担大部分工作。”你不用为自己的直言相告而感到歉意，毕竟，你有表达自己的意见的权利。

当然，真正的自信不会在短时间内建立起来。当缺乏自信的女人开始自信地行动时，也许，她们会发现，自己挣扎在很久以前学到的、旧的、缺乏自信的行为方式中。当她们遇到一些场合需要她们清楚地表达自己的时候，她们的消极的想象会使她们的行动遇到很大的阻碍。她们经常会想：“在这种场合下，如果需要我自信地表现自己，我说错了话该怎么办？别人会以为我笨得很，一点女人的样子都没有，那可太糟糕了，我不允许这种事情发生。”缺乏自信的女人一联想到这种灾难性的结局，就会理所应当地说服自己不要太自信。所

以，女人要把那些对自己表现自信有阻碍作用的想法和态度彻底抛弃掉，要主动把这些态度变成积极的态度，真正帮助自己激发出积极的行为方式来。假如你在做每件事之前都这么鼓励自己，你就会更容易地走向果敢和自信。

努力想象自己的自信是可以由积极自信的行动培养出来的，假如你总是把目光放在自己失败的表现上，你就想象一些你表现得很成功的场景。当你想象自己变得更加自信之时，你的自我形象也会就此改变。你越认为自己是一个果敢而自信的女人，你就越有可能成为一个真正的果敢自信的女人。

也许有的女性朋友会说：“卡耐基先生，我怎样才能建立起自己的自信心呢？我也希望做一个有自信的女人，但是一直都做不到。”其实做一个有自信的女人并不是很难，秘诀就是接受自己，无论是优点还是缺点。

在现实生活中，很多女士总是太注意自己的缺点并盯着自己的缺点不放，最后这些缺点被无限放大，就慢慢失掉了自信心。所以，各位女士，你们应该完整地接受自己，无论是优点还是缺点。当你能够客观地对待自己的优点和缺点的时候，你就不会自卑了，也不会怀疑自己了。



快乐的女人最可爱

卡耐基箴言

在人类进化的这个时刻，我们大家所需要做的，就是去学习我们需要学习和应当学习的东西——并且把它学好。在学习中得到沁人心脾的乐趣。

快乐是什么？心理学的解释是人们的思想处于愉悦时刻的一种