

A photograph of a woman's back, showing her hair in a bun and a multi-strand pearl necklace. The background is a soft, out-of-focus purple.

[美] 卡耐基 / 著
张馨巧 / 编译

最伟大的心灵导师卡耐基
给天下女人的气质忠告

一本解说“气质是怎样炼成的”优秀读物
气质是魅力的源泉，气质是最美的外衣！

卡耐基写给女人

提升气质的100个细节

一部气质女神速成手册

每个女人都能够得到气质精灵的宠爱
也都有机会展现自己独特的气质

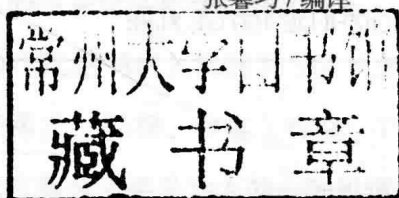
黑龙江科学技术出版社

卡耐基写给女人

提升气质的100_个细节

[美] 卡耐基 / 著

张馨巧 / 编译



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人提升气质的100个细节 / (美) 卡耐基著 ; 张馨巧编译. -- 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5388-8457-9

I. ①卡… II. ①卡… ②张… III. ①女性—气质—通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第173247号

卡耐基写给女人提升气质的100个细节

KANAIJI XIE GEI NÜREN TISHENG QIZHI DE 100 GE XIJIE

作 者 [美] 卡耐基

编 译 张馨巧

责任编辑 宋秋颖

封面设计 尚上文化

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 18

字 数 220千字

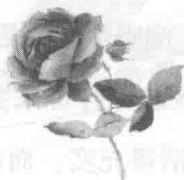
版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8457-9/Z · 1256

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言 PREFACE



真正漂亮的女人应该是内外兼修的，有气质的淑女才是美女。

什么样的女人是美丽的？是具有美丽容貌的女人吗？迷人身材的女人吗？相信更多人的回答是具有气质的女人。

气质在《现代汉语词典》里解释为：人的相对稳定的个性特点和风格气度。它是由人的姿态、长相、穿着、性格、行为等元素结合起来给别人的一种感觉。女人的气质其实更是女人的一种风情，一种味道。

有人说：气质是天生的，它是一个人骨子里所具有的。对于这种观点我一直不认同，美可以天生，但气质却是后天修炼的，我们呱呱坠地，赤身裸体地来到这个世界时没有多少差异，是后天不同的环境造就了不一样的人。有学识的知识女性，不必矫揉，不必造作，自自然然，举手投足间，就充满气质。

所以，气质是自身长久的内在修养以及文化修养的一种结合。真正的气质，是发自内心的淡定与从容，就像真正的自信其实从来都不需要张扬。

读书可以培养一个人的气质，“腹有诗书气自华”。一个人如果学识丰富，见识广博，根本不需要刻意装扮，由内而外自然会散发出一种气质。相反，如果没有内涵，不管怎么打扮，都不会显得有气质有风度。

音乐可以培养一个人的气质。音乐是表达人心灵感受的一种语言，有了

音乐的相伴，女人灵动的气质就会顺理成章地形成并彰显，所以有潜质的女性可以多弹弹琴，练练瑜伽，即使仅是听听音乐、唱唱歌，也是可以的。

通过培养气质来使自己变美的女子，比用服装和打扮来美化自己的女子，具备了更高一层的精神境界，因为前者使人活得充实，而后者却容易把人变得空虚。

聪明的女人会利用生活中的每一点闲暇的时间，读灵秀的诗、听美妙的音乐、选精美的杂志、看优秀的著作，通过内在修养来提升气质！

《卡耐基写给女人提升气质的100个细节》一书从女人的生活实际出发，教女人如何提升气质——读书学习培养精品女人、言语谈吐打造伶俐女人、行为举止修炼高贵女人、职场社交锻炼睿智女人、个性情调成就浪漫女人、形象设计装点魅力女人、性感柔情塑造妩媚女人，等等，全面提升女人的自身气质。

英国作家毛姆说：“世界上没有丑女人，只有不懂得如何使自己看起来美丽的女人。”现代女性早已抛弃了旧观念，学会了在忙碌与优雅中积极地生活。女人的真正气质不是时髦，而是内在的修养。通过修养打造一个气质不凡的自我，通过读书学习培养一种远离庸俗的品位，因为气质修养才是女人永恒的化妆品。

如何成长为气质女人，卡耐基先生教您怎样做。请您每天利用茶余饭后的一点点时间，打开本书，认真品读，透过这些文字来寻找提升自身气质的最佳良方……

目 录

CONTENTS



第一章 拥有品位，学会用心经营自己

细节1：插花，美丽女人必修课	002
细节2：茶道，偷得浮生半日闲	004
细节3：下厨，轻松打点美妙滋味	007
细节4：旅行，只为好风景而停留	009
细节5：包装，符合个性穿出品位	012
细节6：友善，永远有一张亲切的笑脸	015
细节7：PARTY，做一晚男人眼中的公主	019
细节8：珠宝，光彩夺目的奢华人生	021
细节9：舞蹈，舞动个性之美	024
细节10：花草，亲近自然点缀一生	027

第二章 告别肤浅，做优雅知性的女人

细节11：阅读，腹有诗书气自华	032
细节12：理性，让自己有美丽的心灵	034
细节13：大气，由内而外散发的美	036

细节14: 谈吐, 决定你是否被别人认可	038
细节15: 机智, “博乐”的女人更可爱	040
细节16: 爱好, 为心灵增添一份情趣	042
细节17: 知性, 提升气质的捷径	045
细节18: 书, 女人永不过时的“生命保鲜剂”	048
细节19: 好学, 跟得上时代的脚步	051
细节20: 睿智, 内涵丰富的展示	054

第 ③ 章 逃离灰暗, 发现生活的美

细节21: 品味, 从简单的生活中采撷情趣	058
细节22: 韵味, 做个风情万种的女人	060
细节23: 情调, 让浪漫伴你一生	062
细节24: 静心, 发现生活之美	065
细节25: 用心, 享受美的生活	068
细节26: 感悟, 淡看人生荣辱	070
细节27: 行动, 打开美的心灵之窗	075
细节28: 关注, 每一天都是新的开始	078
细节29: 豁达, 让阴霾远离内心	080
细节30: 乐观, 秀出你的快乐	082

第 ④ 章 提升修养, 跟有思想的人交友

细节31: 闺蜜, 女人要有自己的蓝颜知己	086
细节32: 朋友, 寻找你的心灵知音	088

细节33: 识友, 多交“有用”的朋友	090
细节34: 善交, 朋友不是越多越好	093
细节35: 人脉, 女人要编织自己的关系网	095
细节36: 表达, 声音美妙更易说动人	098
细节37: 赞美, 用对方法巧成功	100
细节38: 拒绝, 讲究方式感情不伤	103
细节39: 灵活, 见什么人说什么话	105
细节40: 自嘲, 化解尴尬的利器	108

第⑤章 磨砺品质, 女人要练好“内功”

细节41: 控欲, 不被欲望所左右	112
细节42: 感恩, 让生活变得简单	115
细节43: 嫉妒, 不要让恨占据女人心	118
细节44: 攀比, 女人失去快乐的绊脚石	120
细节45: 勤俭, 气质女人的必修课	124
细节46: “八卦”, 不做“长舌妇”	126
细节47: 微笑, 气质女人特有的招牌动作	128
细节48: 喋喋不休, 好女人不会这么做	130
细节49: 娇气, 适度让女人更妩媚	132
细节50: 淑女, 让女人更完美	134

第 六 章 重视身体，培养健康的心态

细节51：放松，别让忙碌带走你的从容	138
细节52：怡情，养性尽在音乐中	140
细节53：坚韧，做杯可口的柠檬汁	143
细节54：简约，女人潜藏的气质美	145
细节55：咖啡，品味浓郁的女人香	148
细节56：欣赏，积极生活的一种姿态	150
细节57：SPA，让身、心、灵完全获得释放	153
细节58：释放，及时清理心灵的垃圾	155
细节59：解压，给你的大脑装满最美好的东西	158
细节60：唠叨，女人最不幸福的习惯	160

第 七 章 注重外表，让美貌成为你的资本

细节61：香水，散发经典女人味	164
细节62：服装，用色彩塑造女人	167
细节63：内衣，女人甜蜜的诱惑	171
细节64：化妆，让女人更完美	174
细节65：手袋，尽显华丽与妩媚	176
细节66：饰品，让优雅与冶艳交融	179
细节67：腕饰，记录女人的精彩瞬间	182
细节68：发型，让女人气质倍增	185
细节69：肤色，让你的美与众不同	187
细节70：足下生辉，穿出贵族气质	190

第 八 章 专业气质，做个优秀的职场达人

细节71：守时，任何时候都要准时	194
细节72：沉稳，不要做一个坏脾气的职场人	197
细节73：言谈，女人要管住自己的嘴	200
细节74：业绩，让事实证明一切	202
细节75：慎言，莫做职场中的“八婆”	205
细节76：性感，用恰当的装扮吸引人	208
细节77：斗志，保持积极乐观的态度	210
细节78：敢争，该出手时就出手	212
细节79：展示，不因为谦虚而埋没自己	215
细节80：厚黑，别拿“善良”束缚自己	219

第 九 章 拥抱幸福，爱情与婚姻可以共同拥有

细节81：神秘，女人隐藏的美	224
细节82：理智，在爱情魔镜中看清自己	226
细节83：自爱，女人爱自己才会爱别人	228
细节84：多变，捉摸不透的女人更让男人动心	231
细节85：驭夫，婚恋中的“大棒加胡萝卜”	234
细节86：表白，如果爱就勇敢追	237
细节87：盲目，婚恋女人最容易犯下的错	240
细节88：大度，多给男人一些私人空间	242
细节89：抓心，用你的心拴住男人的心	245
细节90：撒娇，女人的独门暗器	247

第 10 章 坚信自己，谁说女人不如男

细节91：自励，不断为自己加油	252
细节92：自信，让你的舞台更宽广	254
细节93：走出寂寞，让女人更阳光	257
细节94：自怜，女人不该有的情绪	261
细节95：好心态，让女人更易成功	263
细节96：惊喜，让自己更自信	265
细节97：全力以赴，即便是小事你也要做好	267
细节98：放得下，别为过去和未来担忧	270
细节99：好情绪，能让你把握更多机会	272
细节100：财商，成就女人的未来	274

拥有品位， 学会用心经营自己



女孩到了二十几岁后，就要开始学着用心经营自己了。在外表及涵养上，每一个女孩都是特别的，都应该有自己独特的品位。女孩的品位与她的气质是相辅相成的，品位的高低取决于她在日常生活里对新事物的发现、感悟及应用。





细节1：插花，美丽女人必修课

有人说过，女人如花，人们常常用各种花来形容女人，古人常用面如桃花来形容女人的容貌。这就注定了女人与花的缘分。

女人爱花，不仅仅是爱它的娇艳欲滴、香气扑鼻，更多的是因为女人就像花一样，不仅有美丽的外表、芬芳的气质，更多的是她让世界多了一份亮丽。

花是一种浪漫和情调，花更是女人对于美好事物的一种追求和诠释。

插花是一门具有浓郁生活气息的高雅艺术活动，既能丰富日常生活，又能美化生活环境，当然，最重要的还是能提高个人的艺术修养。在日本、欧美国家，插花早已成为观赏性的艺术作品，点缀和装饰着各家各户。花艺作为精美的艺术创作，对女性有静心、修心、养心的效果，在充满花香的生活里，女人将永远拥有自己的青春。

所以，到了周末，女性朋友也不妨高雅一下，更深地了解插花艺术的发展以及欧美式、东方式插花艺术的不同风格，掌握插花制作的基本技巧。闺蜜们可以结伴近距离接触插花艺术，加入休闲花艺体验活动。

在休闲花艺培训中，女性朋友首先可以学习理论，由老师讲解花艺的基础知识，并示范一些基本插花造型。接下来，当然就是动手实践了，根据自己的兴趣，可以选择一款老师示范的作品，利用手中的花材进行实际操作，将亲手制作好的作品带回家，在老公孩子面前炫耀！

虽然现在还将女人形容成花有些过时，但女人与花总有不解之缘。插花是一门既古老又时尚、充满浓郁生活气息的高雅艺术。现今女人们更是要把

大自然的色彩和鲜花带回家，通过自己动手和布置，可以调剂生活，陶冶情操。插花是向往美丽的女人的必修课。一个美丽的女人和自己的插花作品，本身就是一幅多么动人的画面。在安静的房间里，让自己平静，看着摊开一桌的香艳花草，赏心悦目，为平凡的都市生活增加典雅的韵味。女人可以在练习插花的过程中接受那些低落的花枝，接受那些低落的生活；欣赏那些高昂的花朵，接受它们带来的骄傲。而当人生如意或是不顺意时都一如既往地懂得欣赏，懂得顺其自然。在充满花香的生活里，女人永远不老！

那么，女性朋友们如何才能在插花中找到生活的乐趣，让美丽与你长相伴呢？

卡耐基教你这样做。

方法一：要用“心”与花对话。插花是一种很好的修身养性之道，插花时讲究心平气和，神态专注，举止文明、优雅。

方法二：提高女性的精神文化素质和艺术修养。插花是“无声的诗、立体的画”，它与书法、绘画、音乐、美学等的艺术原理是相通的。所以学习插花，还要不断提高精神文化素养，才能获得更多、更好的创作灵感。

方法三：美化环境，增加情趣。插花作品可美化家居、办公室、宾馆、宴会等环境，有花布置的空间可产生满堂生辉的效果。

方法四：增加友谊，改善人际关系。“花”是传递和平、美好、友谊的使者，送人一个制作精美的花篮、花束，可增进友谊、加深情感、表达敬意等。所以，不论国际交往或日常生活，插花应用已成为时尚。

生如夏花，如花绽放！女人是女人花，亦是那插花之人。这就买束花回家准备插花吧！



细节2：茶道，偷得浮生半日闲

茶，什么茶？花茶、绿茶、红茶。

茶有道，道是什么？道无边，道中有道。

女人是什么？是杯茶，茶韵悠悠。

煮茶是非常讲究的。茶种类繁多，有昂贵的，有平价的，有低廉的，其实都是茶。区别在哪里？在于茶本身的品质，正如女人的心灵。

茶本身就是茶。茶有高低贵贱是商人附加的价格，价格不一定等于价值。

女人的价值是衡量不出来的，只有用心去评估。

烧一壶水。水要讲究水质。矿泉水和自来水烧出的水品质肯定不一样，再说营养成分也不一样。什么水都可以烧开，什么水都可以煮茶，但煮出茶的味道不同。

生活条件好的女人去茶馆喝茶，有幽雅的氛围、安静的环境，享受是短暂的，还要支付附加的服务费开支。

女人在家自己煮茶，给家人喝，给朋友、客人喝，没有附加的开支，只有热情和真诚。

茶馆里的茶和家中的茶都是茶，去茶馆喝茶的女人和在家喝茶的女人也都是女人。当然这其中的品位是不同的。

女人真如茶？难道有高低贵贱之分？女人就是女人，只是喝茶的讲究不同，场所不同。家中日日有茶，茶馆日日有茶。喝茶都是为享受，享受的目的不同，享受的结果也不同。

水质影响茶的品质。影响茶品质的，还有温度和火候，甚至环境氛围也影响品茶的情绪。

茶是长在山野的。用柴烧水，水来自溪流，溪流边的女人煮了一辈子茶。也不总是一个味道。

茶入口还入心。家中来客献茶，视为尊敬。

家中的茶岂不也是道？什么道？生活之道，长久之道。

一杯红茶，有红茶的颜色、味道和品质；一杯绿茶，有绿色漫延；一杯花茶，有香飘四溢。茶叶在杯中延伸扩展，在漂浮，在沉淀，在游弋，何尝不似女人的姿态？或静或动，百样的茶百样的女人。

茶的味道可浓可淡。女人何尝不是或烈性或温柔？品茶讲究的是过程，品女人讲究的是韵味。

十八的女人，二十八的女人，三十八的女人，四十八的女人……各有品位。

女人就是茶。煮茶就要讲究茶道，否则没味道。

煮茶需要文火。泡茶需要温度适宜。

女人心境就是杯，用来泡自己生命的茶。美丽也好，妩媚也好，平淡也好，曲折也好，自己品自己的滋味。

茶不是烈酒。茶就像平淡的日子，就像女人的心。

大口喝不是品，是解渴，小口地啜才是品。品才有味道。女人是要品的，不品则难得其妙趣。

茶有道，道里有道。女人也有道，妩媚、娇柔、烈性、刚毅，等等。

女人的味道是什么？女人的味道是女性的气息。女性毕竟是女性，茶毕竟是茶。女人有本道，茶有本色。

茶的贵贱在煮茶的水，煮茶人的手艺和喝茶的氛围。

茶本无价。女人本无贵贱。在爱自己的男人眼睛里你就是最高贵的，自



己认为高贵的人其实是不知道自己也很平凡的。

茶讲究的是原本的味道，女人何尝不是。

茶道是一种以茶为媒的生活礼仪，也被认为是修身养性的一种方式。它通过沏茶、赏茶、饮茶，来增进友谊，美心修德，学习礼法，是一种很有益的和美仪式。喝茶能静心、静神，有助于陶冶情操、去除杂念，这与提倡“清静、恬淡”的东方哲学思想很合拍，也符合佛道儒的“内省修行”思想。茶道精神是茶文化的核心，是茶文化的灵魂。那么，女人怎样才能通过茶道来达到修身养性的目的呢？

卡耐基教你这样做。

方法一：以茶为媒，在一群懂得茶道内涵的人中间，饮茶的过程就是一个内心交流的过程，是不需要讲话就可以表达内心意思的，可以避免言语表达时的尴尬。主人待茶的品级越来越好或越来越差，这些都是茶语，你可不能不知趣呀！

方法二：修身养性，就是借助于严格的程式和追求泡茶品质的过程，将自己导入冷静、客观的状态，反省自己的对与错。需要提醒各位一点的是，不同茶艺水平的人冲泡出来茶汤的味道是不一样的。

方法三：通过品茶活动来表现一定的礼节、人品、意境、美学观点和精神思想。它是茶艺与精神的结合，并通过茶艺表现精神。中国茶道的主要内容讲究五境之美，即茶叶、茶水、火候、茶具、环境，同时配以情绪等条件，以求“味”和“心”的最高享受。

方法四：茶是一种精神上的享受，是一种艺术。品茶也讲求一种不可说的心灵体验，其妙处就如禅宗的拈花微笑，只可意会，不可言传。正所谓：茶里乾坤大，壶中日月长。这茶的味道，不也正与人生的过程一样吗？人生或者浓酽或者清淡，功名利禄来来往往，炎凉荣辱沉沉浮浮，都是人生的滋味。多一分淡泊，便得一分宁静。深入细致地品茶，就如同品味漫漫人生。