



卡耐基

写给

女人

戴尔·卡耐基◎著

吴霞◎编译

每个女人都是一部读不完的书

独立自主，从容优雅，知性内涵
乐观自信，宽容平和，温婉贤淑
做一个有魅力的女人



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司



万卷出版公司

卡耐基 写给 女人

戴尔·卡耐基◎著

吴霞◎编译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

2014年·沈阳

© 卡耐基 2014

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人 / (美) 卡耐基著; 吴霞编译. —
沈阳: 万卷出版公司, 2014. 12
(典藏 / 吴昊主编)
ISBN 978-7-5470-3376-0

I. ①卡… II. ①卡… ②吴… 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 (2014) 第233870号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司
(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)
印刷者: 北京中印联印务有限公司
经销者: 全国新华书店
幅面尺寸: 178mm × 254mm
字数: 390千字
印张: 19
出版时间: 2014年12月第1版
印刷时间: 2014年12月第1次印刷
责任编辑: 王亦言
装帧设计: 张莹
责任校对: 李辉
ISBN 978-7-5470-3376-0
定价: 19.90元

联系电话: 024-23284090
邮购热线: 024-23284050
传真: 024-23284448
腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>
E-mail: vpc_tougao@163.com
网址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090

如有质量问题, 请速与印务部联系。联系电话: 024-23284452



经典之藏，心灵之旅



读书是一件辛苦的事，读书又是一件愉悦的事。读书是求知的理性选择，同时，读书又是人们内在自发的精神需求。不同的读书者总会有不同的读书体验，但对经典之藏，对精品之选的渴求却永远存在。

传统上，读书是求学的手段，千百年来，人类知识的传承，最重要的总是通过书籍的记载与传述。因为有了书，人类才可以文脉延续，薪火相传。西哲说：书籍是人类进步的阶梯，因而，先贤们都把读书当作高尚而庄重的事情，赋予读书神圣、光荣的使命感。故此，韦编三绝、悬梁刺股，以及凿壁、囊萤、映雪等等，就成了刻苦求学的典型，千百年来成为人们效法的楷模。于是，寒门学子挑灯夜读，富家子弟潜心求学，或诚心拜师，或自学成才，诸如此类的事例，就成了激励学子上进求学的传说故事而广泛流传。

书籍除了自身寓含的教化功能外，还能让人感到身心的愉悦和快乐。在文化生活极度匮乏的年代，人们极力去寻找各种承载文明的载体，来填塞文化需求的饥渴。一本残破小书，可以在上百人的手中传递和阅读，看完后仍意犹未尽，不忍释卷。彼时，人们读书如饥似渴，却并无黄金屋、颜如玉一类的功利目的，有的只是内心的精神需求，读书的愉悦与快乐正在于此。仲春季节，读书间隙，推窗而立，鸟语花香扑面而来，内心深处则有禾苗拔节的哗剥之声回响；炎炎夏日，一卷在手，品茗读书，摇扇驱蚊，自然能感受到心灵的清凉和愉悦；秋风瑟瑟，听窗外传来淅淅沥沥的雨声，啜一口酽茶，想起“风声雨声读书声”的名联，便会发出会心的微笑；数九严冬，寒意砭骨，围炉夜读或雪夜捧卷，书香入腹，情

暖人心，又能体验到视通万里、思接千载的悠悠遐思。

无论是求学求知还是寻求精神上的愉悦，读书都是我们的一种心灵之旅，是接受自我内心的召唤和灵魂的导引上路，让自己再次起飞得到新生的力量。变换的风景，奇异的遭遇，萍逢的客人，这一切旅途中可能发生的事，都会在我们读过的书籍中出现，它们强烈地超出了我们已知的范畴，以一种陌生和挑战的姿态，敦促我们警醒，唤起我们好奇。在我们被琐碎磨损的生命里，张扬起绿色的旗帜；在我们刻板疲惫的生活中，注入新鲜的活力。

正因为读书之益，读书之趣，我们才对书籍本身挑剔起来。试想，灵魂之伴侣如何可以等闲视之呢？一本书的好坏，总会有无数人来品评，既有芸芸众者即兴点评，又有专家学者细心解析，然而，书籍最终的裁定者是历史而不是某一种潮流。随着时光的淘汰，留下来的经典之作渐渐走进更多人的视野，留在人们的案头，成为经典之藏。

“典藏”之作正如伴随我们的益友，多闻、博大、精彩而有趣，这样的益友，需要人们用心地品读，细心地筛选，最终把最好的“朋友”留在自己的身边。我们的“典藏”正是帮助读者挑“益友”的一种尝试，希望能把经典的、有价值的或者有趣的书籍放在读者的案头，让它们像朋友一样陪伴每一位读者走上自己的心灵之旅。

当我们打开书本，走进属于自己的心灵世界，自然能够体验那种君临一切的奇特感觉。此时心如止水，宁静安然，恰如室外无言的星月，美文佳句不期而至时，或击案称绝，或吟哦出声，甘之如饴。愿这“典藏”之作能给我们的心灵留下一块绿荫，助大家在自己的漫漫行旅中搭起一座可供休憩的风雨亭，对抗庞大、芜杂、纷繁的外界侵扰。

目录

第一章 成为智慧女人

自尊的重要·····	3	离婚也快乐·····	29
别忘了自己·····	4	最好的自己·····	31
剩女的生活·····	6	无条件的爱·····	33
相亲正在时·····	8	温暖他的心·····	35
别蹉跎青春·····	10	倍加关爱他·····	37
成熟爱情观·····	12	多投其所好·····	40
什么是真爱·····	14	多一分信任·····	41
不要太固执·····	16	管好这张嘴·····	43
擦亮我的眼·····	18	做个好听众·····	44
他已有个她·····	21	敬慕我的他·····	46
没未来的爱·····	22	不怕“宠坏”他·····	48
走了不要来·····	24	鼓励更有效·····	50
咱们分手吧·····	26	成功的男人·····	52
正确地分手·····	28	他是我知己·····	54

第二章 坚持美术权利

关爱我自己·····	59	气质很重要·····	65
恰当的妆容·····	60	风雅的举止·····	67
理智的打扮·····	62	动听的声音·····	71
美女综合症·····	64	心理的“护肤”·····	72

让压力“卸妆”	74	年龄恐惧症	79
有个好性格	76	自信来加分	81
不苛求完美	78	让快乐常在	82

第三章 修炼优雅品位

喜欢我自己	87	谈论其所好	115
不要再模仿	88	交往“柔道”术	118
自尊且自爱	91	如何获青睐	119
自立且自强	94	别忘记理财	121
特别的自己	95	理财与消费	123
快乐自己找	97	丢掉童话梦	125
别忘记感恩	100	不依赖爱情	126
不苛求感恩	101	为理想奋斗	129
替别人着想	104	性格与命运	131
理解与体贴	106	读书的习惯	134
他人的长处	108	修养的提高	135
微笑的力量	110	聪明的糊涂	137
愉快地交谈	113	极品的修炼	139

第四章 创造生活情趣

首先爱自己	145	不要不表达	149
要主动表达	147	羞涩的美妙	150

用眼睛说话·····	153	学会有情调·····	167
温柔是武器·····	156	单调不可取·····	169
女人的柔情·····	158	浪漫不能丢·····	172
抓住他的心·····	161	让家变温馨·····	174
去爱他所爱·····	163	吵架也和谐·····	177
学会用幽默·····	165	财务需预算·····	179

第五章 走进幸福婚姻

爱上做女主·····	185	给他个梦想·····	214
高效做家务·····	187	鼓励他学习·····	216
事半功倍·····	189	我来改造他·····	219
真正的爱情·····	192	让他听我的·····	221
先关心身体·····	193	让他更可爱·····	223
换位去思考·····	195	与他共进步·····	225
理解我的他·····	197	夫唱妇随之·····	227
做他的信徒·····	199	准备好改变·····	229
其实他不笨·····	201	工作的冲突·····	231
切勿太苛刻·····	203	随他一同去·····	235
留下理想的·····	204	爱冒险的他·····	237
学会欣赏他·····	207	合适的职业·····	239
让他来负责·····	208	不要打扰他·····	241
为他戴高帽·····	210	别做绊脚石·····	242
常常赞美他·····	211	丈夫的个性·····	245

丈夫的才华·····	247	难事简单化·····	259
丈夫的秘书·····	250	答案不唯一·····	260
外遇恐慌症·····	252	糊涂是好事·····	263
感情有风波·····	253	婚姻的文盲·····	264
出现第三者·····	255	幸福的婚姻·····	267
欲擒先故纵·····	257		

第六章 解决职场问题

要关爱自我·····	273	学会有主见·····	286
困惑与危机·····	275	职场的形象·····	288
焦虑与坎坷·····	277	成功的秘籍·····	290
工作与性别·····	280	修成女强人·····	292
当好女秘书·····	282	与同事交往·····	294
享受与规避·····	284		



第一章

成为智慧女人





女人都是渴望爱情的，但是如何正确地面对爱情，怎样确立自己的爱情之路，每个女士都有自己的见解。无论选择什么样的爱情，不管成功和失败，女人都应该冷静、坚强地面对现实，做爱情路上的聪明女人。

对恋爱中的女人来说，当你与你爱慕的男人接触的时候，要恰到好处地表达你的心意，让男人懂得珍惜你。如果你是那些经历过婚姻生活的女士，你也不要灰心失意。最恰当的方法是谨慎地对待自己以后的爱情。如果你用自己的真心和智慧经营你的爱情，你就一定会赢得美满的结果。



自尊的重要

女士们在社会生活中必须具备一种“平等”的心态。这种平等也就意味着，当女士和别人交往的时候，无论是在地位上，还是在感情上，女士都无须感到任何分别。其中，创造平等的根源就是自尊。如果为了得到某些东西，哪怕是为了获取爱，而放弃自己最起码的做人的尊严，那么从此之后，你的人格也就不复存在了。这样一来，你不但无法得到对方的认同与尊重，反而会被对方鄙视，他们会认为你是一个毫无尊严、卑躬屈膝的人。更为可怕的是，这种人格上的尊严一旦丧失，就再也无法找回来了。

琳达在一次舞会当中认识了罗杰，并对罗杰一见钟情。琳达认定他就是自己生命中真正的白马王子。两人感情发展的速度超乎寻常，她们甚至在认识的当晚就同居了。此后的一段时间里，琳达与罗杰确实度过了一段非常甜蜜的时光。

但是好景不长，琳达很快就发现罗杰有许多事情隐瞒着她，原来罗杰早就有妻室的人了。很多人都劝琳达赶紧远离罗杰，可琳达根本不为所动。她坚信自己与罗杰是真心相爱的。但是事情并不像琳达想的那样简单，没过多久，罗杰就主动找到琳达并正式提出了分手。不过，此时的琳达已经在情海里陷得太深，她已然无法自拔。无论罗杰如何打骂她，琳达始终不同意分手。最后，罗杰告诉她，只要她可以拿出10万美元，那么他就同意与妻子离婚，与她结婚。为了能够拥有自己理想中的“幸福”，琳达开始到处借钱，好不容易凑足了10万美元。没想到的是，当罗杰拿到这笔钱之后，就杳如黄鹤了。

临走前，无耻的罗杰还留下来一封信给琳达：“如今所有的恶果都是你自己造成的。我刚认识你时，正是我很失意的时候，因为我与妻子出现了严重的争吵，并已经决定离婚。本来，我刚遇见你时，以为你会是我的第二次真爱，然而事实令我失望。我们才刚认识不足一天，你就同意与我同居，这使我觉得你是一个轻薄而又放荡的女人。后来尽管我已经和你说得非常清楚，我们之间是没有未来的，可你依然不断坚持，并且无论我如何辱骂你，你仍然逆来



卡耐基写给女人

顺受，甚至还愿意筹集10万元钱。这一切都让我感到你根本就是因为没有自尊的女人。一个既不自尊也不自爱的女人，凭什么得到我的爱？你只不过是我的一个临时玩偶而已。”

琳达女士付出了异常惨痛的代价。其实归根结底，这件事首先是罗杰这个伪君子的错，尽管他在信里说得冠冕堂皇，但仍然掩盖不了他的卑劣本质，他就是一个感情的骗子，卑鄙的诈骗犯。但是他在信中的话，也是非常值得女士们警醒的。女人一定要做一个自尊自爱的女性啊，否则就连罗杰这样的人都会看不起你。

最后，我还有一点要提醒诸位女士：自尊自爱决不等于傲慢无理、目空一切。所谓的自尊自爱是指既能尊重自己、爱自己，也能尊重别人、爱别人。自尊自爱的目的在于避免自己受太大的委屈，又不使自己放弃做人的尊严。希望你的生命更有意义，想要自己的人生是快乐的女士们就应该努力学会自尊自爱。



别忘了自己

在五年之前，我的培训班上来了一位女士，她找到我之后希望我能给她提供一些建议，因为她实在是很难忍受住生活的压力。

这位女士跟我说，其实她应该算得上是幸福的女人，因为她的丈夫是位事业有成的政府官员。她的丈夫做事非常积极，很有上进心，当然也比较独裁，然而也正因为丈夫获得成功给这位女士带来了许多的烦恼。原来因为丈夫的工作关系，这对夫妇的社交圈就自然以先生的朋友为主。这些朋友大都是具有一定声望和地位且非常富有的人士。在这样的环境中，女士觉得自己有些渺小，很难完全发挥出自己的个性，虽然她本身具有善良和淳朴的本性，但这好像都没得到别人的重视。因此，她变得越来越不自信，越来越为自己难以达到别人的要求而感到痛苦。另外，她越来越不喜欢自己。

虽然我很快就判断出这位女士的问题并不在于是否适应环境，而是在于不能适应自己时，但我并没有给这位女士这个明确的答案。不是我不想帮助她，

而是我自己没有认识到喜欢自己是多么的重要。到后来，为了帮助这位女士解决问题，我就特意去了曼哈顿，拜访我的老朋友司麦理·布勒敦医师，希望从他那里能够得到一点建议。布勒敦听完我的叙述之后，对我说：“戴尔，这位女士最大的问题就是不能够勇敢和快乐地接受自己。在她的心中，始终期望自己能够成为另外一个完全不是自己的人。”我点了点头说：“我的朋友，我想知道如何来帮助她。”布勒敦想了想之后说：“她现在最需要弄清楚的是，任何一个人都有一定的作用，而自己完全可以在日常生活中把这种作用表现出来。但是，这种作用并非是通过依靠别人或是模仿别人才能表现出来，而是通过自己的个性来体现。我相信，只要她能够明白这一点，那么她就会变得成熟和快乐。”

我说：“你说得对，布勒敦医师，我和你的想法是一样的，只是我以前还不敢确定而已。”布勒敦接着说：“戴尔，你必须承认的一件事是，喜欢自己是每个人获得健康成熟的必要条件。但是在拥有这个条件之前，你要明白的是，这种自爱并非是自私的想法。它只是一种自我接受，是一种既清醒又实际的自我接受做法，是体现人性尊严和自重的做法。对自己表示出适当的自爱，这是健康的自我表达。无论是从事工作还是达到某种目标，这种自爱都是非常必要的。”我终于理解布勒敦所说的话了，从内心中体会到喜欢自己的重要性。为什么那位女士会不快乐呢，原因就在于她评判自我的第一步就是错误的，因为她把别人当成了评判自己的标准。在这之后，我把这些话跟那位女士说了，让她无论如何都要给自己树立起一套属于自己的价值观点，然后再将这些观点作为自己生活的依据。最后，这位女士真的获得了成功，逐渐变得成熟，因为她再也没有因此而苦恼过。

可见，学会喜欢自己有以下几个好处：第一是能让自己充满信心，第二是让自己的生活变得更加快乐，第三是自我会产生出不懈的动力，第四是让自己清楚存在的价值和意义。

女士们，我不清楚你们是如何看待喜欢自己的这件事，是不是依然将它当成一种没有道理且自私的做法？那么，我一定要提醒各位女士，学会喜欢你自己，这对自己具有很大的好处。

各位女士，在学会喜欢自己之前，一定别怕喜欢自己，因为这种做法是一种成熟的表现。女士们可以细心地观察一下，凡是那些拥有真正成熟思想的人，通常都能适度地忍耐自己的表现，就如同他们也能适度地忍耐别人一样。



卡耐基写给女人

这些人知道，每个人的身上都有一定的弱点，自己也不例外，所以他们不会为一些小小的过错而感到痛苦。

哥伦比亚大学教育学院的亚斯·卡斯教授认为，无论是成人教育还是儿童教育，首先需要做的是让学生了解自己，然后再鼓励他们拥有健康的接受自我的态度。他曾写过一本名为《教师，面对自我》的书，书中有这样一段话“教师是一个充满辛苦、满足、希望和心酸的职业。对于每个教师来说，自我接受是非常重要的事情。”

我赞同卡斯教授的观点，因为我知道这个社会里有太多的竞争，现在的人们总会以个人的物质成就来衡量一个人的价值。现今，人们热切地追逐着名利，做着枯燥的工作。所有人都会感觉自己的灵魂很难找到寄托。这时候的人们就容易迷失自我，从而不能做到自我认同。

好在有些人发现了这个问题，并且提出非常好的建议。哈佛大学心理学家卢伯·怀特先生曾经说过：“作为一个现代人，必须学会自我调整，否则就很难适应环境所带来的各种压力。”的确是这样，女士们，难道你们没有发现吗？周边有多少人很难真正地具有个性，很少有人能够真正清楚自己的主张。一旦自己的行为与自我所接触的社交和经济圈子相违背时，那么我们会立刻觉得不安或是感到不快乐，从而产生失落和迷惑感，最后就开始不喜欢自己。



剩女的生活

女孩在等待婚姻来临之前，总会经历一段时间的单身生活。没有哪个女子是真心希望一直单身的，每个女孩的心中都有对爱情的渴望。随着女孩年龄的增大，对爱情的渴望就会越来越强烈。当女孩到了适婚的年龄，而她依然孑然一身时，各种各样的压力也会随之而来：自己、父母、亲戚朋友等都会特别关注自己的婚姻问题。这个时候，也许你会更加焦虑，但是请记住，无论怎样着急，无论你多么渴望爱情的眷顾，都不要轻易改变自己的初衷，不要随意降低自己的择偶标准，也不要勉强自己接受不及格的爱情。

女孩在择偶的空窗期更应该很好地调整自己，享受单身的幸福生活，满怀

信心地等待爱情的来临。当然，在这个时期，女孩们要重新审视自己、思考自己的择偶标准，认真地制订一个和现实贴近的计划。女孩们可以从以下几个方面着眼，寻找阻碍自己爱情的症结所在：

一、你是否总是觉得自己很优秀，因此让你的择偶眼光过高，你对男方的长相、学历、才华、人品、经济等各个方面是否很苛刻？如果这样，会令你的择偶范围变得很狭窄。

二、你是否有很强的女权主义意识？如果这样，你应该试图让自己改变，因为大多数男人都无法与这样的女人很好地相处。

三、你是否因为太注重自己的感受，而变得非常有个性，甚至自我。以我为中心会令你在与男人接触的时候常常忽略对方的感受，这样，会让男人对你望而却步。

四、不要认为好的男人总在后面，出现的男人都不是最好的。如果你有这样的想法，你就会一直犹豫不决，无法坚定自己的心意。这样的想法会令你错过择偶的最佳时期，随着年龄的增长，你无法降低自己的标准，并痴心等待那个“最好的”，最后，只能使自己在等待中逐渐绝望。

五、不要因为一次失败而放弃重新爱的权利。女人应该坚强地面对爱情中的各种问题绝不要因为一次挫折而封闭自己的心扉，这样无异于自我摧残。

以上是一些可能使你的爱情迟迟不来敲门的原因，单身的女子们在等待爱情的时候，不妨认真审视一下自己。当然，单身的女子也不应放弃享受快乐的机会。虽然单身，但是女人应该学会时刻把自己的状态调整到最好，为爱情的到来积极准备。以下几招是单身剩女寻找快乐值得借鉴的几点：

第一招：找人倾诉。闺蜜之间的默契和安慰，有些时候会给人带来极大的安慰，甚至让人觉得更体贴、更到位。

第二招：让自己放纵地痛哭。放声大哭常常能够有效地缓解深度压力，泪流不仅让身体得到发泄，也让精神上的压力得到释放。

第三招：上街消费。如果是在自己的经济能力承受范围内，女性到街上购物，一方面能满足自己的消费欲望，转移注意力；另一方面也能够打扮自己。

第四招：常到外面散散心。如果自己心情不好，可以常常到外面散散步，不要总是在家里长吁短叹，多到外面接触不同的人，可能还会有意外的收获。

第五招：寻找发泄的替代物。人有的时候无法克制内心的感受，就一定要找一个发泄的点，把心中的怒气发泄出来。这个时候，女孩们可以在自己的私



密空间找到一些东西作为发泄对象，像是橡皮人或枕头等。

第六招：适当地饮酒。喝酒常常能令人获得情绪上的满足感，女性在平时的生活中通常都不会饮酒，但是当自己心情低落的时候，偶尔饮酒不仅可以怡情，还能起到调节情绪的作用。

第七招：读书听歌。有意识地培养自己的爱好，让自己形成积极健康的生活心态。

第八招：多做有氧运动。运动有助于调整身体内的荷尔蒙，运动以后，人常常有一种释放压力的感觉，从而感到兴奋。

第九招：试图寻找知己。朋友的安慰虽然能让自己的情绪暂时得到平复，如果能够找到和自己有相似生活经历的人，就更容易产生感情的共鸣，同时也避免产生孤独感。

第十招：女孩要勇于表达自己的爱。在爱情的道路上不要有性别歧视，无论是谁，只要心中有爱，就应该勇敢地说出来。女孩不能消极地等待爱情，而要积极去寻找自己的真爱。

第十一招：注意自己的仪表打扮。虽然没有男朋友，女孩仍然不能忽视自己，而要用积极的态度面对每天的生活，在自己的仪表方面也应精心打扮。这样做不仅能增强一个人的自信心，还会让周围的人感受到自己积极的心态，也容易得到更多的机会。



相亲正在时

在生活的压力下，女人为了更快地获得婚姻，她们常常会选择一种更快捷的方式——相亲。或者是家人朋友的介绍，或者是婚介公司的介绍，未婚的男女们通过各种方式彼此了解。由于在相亲之前，大家对见面的目的就很明确，因此，在相亲的过程中，男女双方都会在心中为对方打分。随着生活节奏的加快，相亲这种交往形式越来越受到人们的关注。

虽然相亲这种男女认识的方式逐渐流行，但是很多女性对这种认识异性的方式仍然不能认同。她们把相亲视为很丢面子的事情，甚至认为，要是去相