



卡耐基人生必读经典 05

20世纪伟大的成功学大师卡耐基教你魅力修炼术

真正的魅力是一种成熟之美，足以闪耀一生



*Carnegie's Advice on
Being Charming*

卡耐基 魅力修炼书

〔美〕戴尔·卡耐基 / 著

白君 / 编译

 天地出版社



*Carnegie's Advice on
Being Charming*

卡耐基 魅力修炼书

〔美〕戴尔·卡耐基／著
白君／编译

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基魅力修炼书 / (美) 卡耐基著; 白君编译. — 成都:
天地出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5455-1540-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 174215 号

卡耐基魅力修炼书

作 者 [美] 戴尔·卡耐基
编 译 白 君
责任编辑 陈素然
封面设计 思想工社
电脑制作 水长流文化发展有限公司
责任印制 李 昆
封面图片 壹 图
内文图片 CFP

出版发行 天地出版社
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京盛源印刷有限公司
版 次 2016 年 1 月第 1 版
印 次 2016 年 1 月第 1 次印刷
成品尺寸 165mm × 235mm 1/16
印 张 17.25
字 数 234 千
定 价 36.00 元
书 号 ISBN 978-7-5455-1540-4

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书电话: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

编者说明



卡耐基的著作自问世以来，就改变了千千万万个人的命运。发明大王爱迪生、建筑业奇迹的创造者里维父子、旅馆业巨头希尔顿、麦当劳的创始人克洛克等，都深受卡耐基思想和观点的影响。

“卡耐基人生必读经典”系列汇集了卡耐基的思想精华和最激动人心的内容，针对当下社会人们最现实的需要，分门别类集结成册，希望能对读者有切实的帮助。相信这本充满力量和智慧的书，一定能帮助你发掘自己的无穷潜力，激励着你去创造一个辉煌的人生。

本书给女性读者的 ▶▶▶▶▶

6个魅力启发

卡耐基认为，女人的魅力是修炼出来的。魅力是女人活力的综合指数，是从女人身体和心灵的深处自然而然涌动、喷发出来的一种气韵。只有女人越来越有魅力，才能让自己的世界变得开阔，心情变得平静，充满喜悦。

- 一、有魅力的女人内心会是柔软而坚定的，不强势，也从不肯示弱，凡事都有自己独到的见解。
- 二、这个世界上没有完美的生活，也没有完美的人，适合自己的就是最好的。爱情的责任是让自己过得很好，也让对方过得很好。
- 三、人生中的得失原本就是一个奇妙的悖论。有些化茧成蝶的过程也许痛苦并且艰辛，但破壳而出之后，你就会爆发出属于自己的能量，这就是人生的蜕变。
- 四、无论婚否，女人都不应失去自己独立的人格。如果结婚了，不要委屈自己去符合对方的期望，在婚姻中也要独立。如果单身，就努力生活吧，独立、反省，生活照样可以过得很充实。
- 五、对善意欣赏你的男子，即便你对他没有好感，也要回报浅浅的微笑。
- 六、婚姻是一件谨慎的事情，千万不要与并不适合自己的人步入婚姻的殿堂。

卡耐基的全球影响力 及社会赞誉 ▶▶▶▶▶

相信这本充满力量和智慧的书，
一定能帮助你发掘自己的无穷潜力

卡耐基，20世纪最伟大的心灵导师、成功学大师，美国现代成人教育之父，人际关系学鼻祖。20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的向往，而卡耐基独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，运用社会学和心理学知识，对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。卡耐基的思想具有极强的实用性和指导性，而且对社会各个阶层的人士普遍适用，随着时间的流逝，卡耐基的思想和见解并没有被时代所抛弃，相反，在今天这个竞争激烈的社会中，他的思想和洞见更加具有指导意义。

卡耐基是美国当代顶尖成功学专家、畅销书作者，在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他辞世半个多世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》

由卡耐基开创并倡导的个人成功学，已经成为这个时代有志青年迈向成功的阶梯，通过他的传播和教导，无数人明白了积极生活的意义，并由此改变了他们的命运。卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正价值是他把个人成功的技巧传授给了每一个向往成功的年轻人。

——约翰·肯尼迪

戴尔·卡耐基的这些原则如魔术般令人震惊，它改变了3亿人的命运和生活。

——鲁伯特·默多克

Carnegie

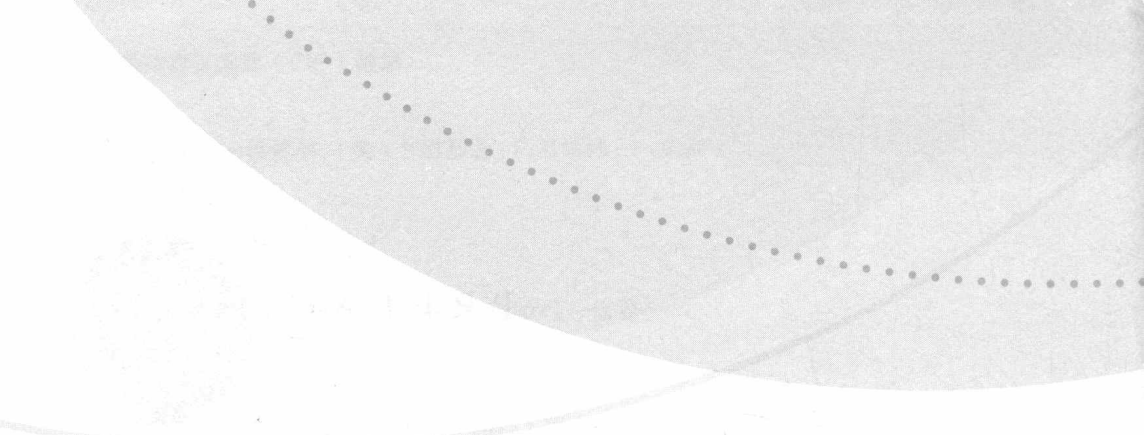
做世界上 最有魅力的女人

什么样的女人最有魅力？知性的，美丽的，才华横溢的，还是温柔体贴的？相信不同的人有不同的答案。外表的美丑或许会起到一定作用，但在实际交往中，能真正彰显女性美丽的是其自身所具有的性格、气质，以及由内而外所散发出来的个人魅力。

有魅力的女人是最美丽的，她们向这个世界展现了自己最好的一面，让这个世界为之惊艳。她们为人处世得体大方，将自己的事业经营得有声有色，在情感问题的处理上也游刃有余。这样的女人让人感到温暖，如沐春风。

那么，怎样才能成为魅力四射的女人呢？其实，卡耐基的夫人就是一位充满魅力的女人。卡耐基用他的睿智和修养指引着人们攀登成功的巅峰，把幸运带给了无数人。同时，他自己也是幸运的，他得到了上天的眷顾和优待。在漫长的人生旅途中，他得到了一个女人的爱与帮助。这份深挚的爱来自他的夫人——桃乐丝·卡耐基。

桃乐丝·卡耐基既有作为妻子的温柔体贴，也有属于自己的独特的生活方式。作为一名成功男人的妻子，桃乐丝无法摆脱丈夫事业对其的影响；作为一个优秀的妻子，她对丈夫的事业始终持有积极乐观的态度，并一直与丈夫一起不断扩展事业。



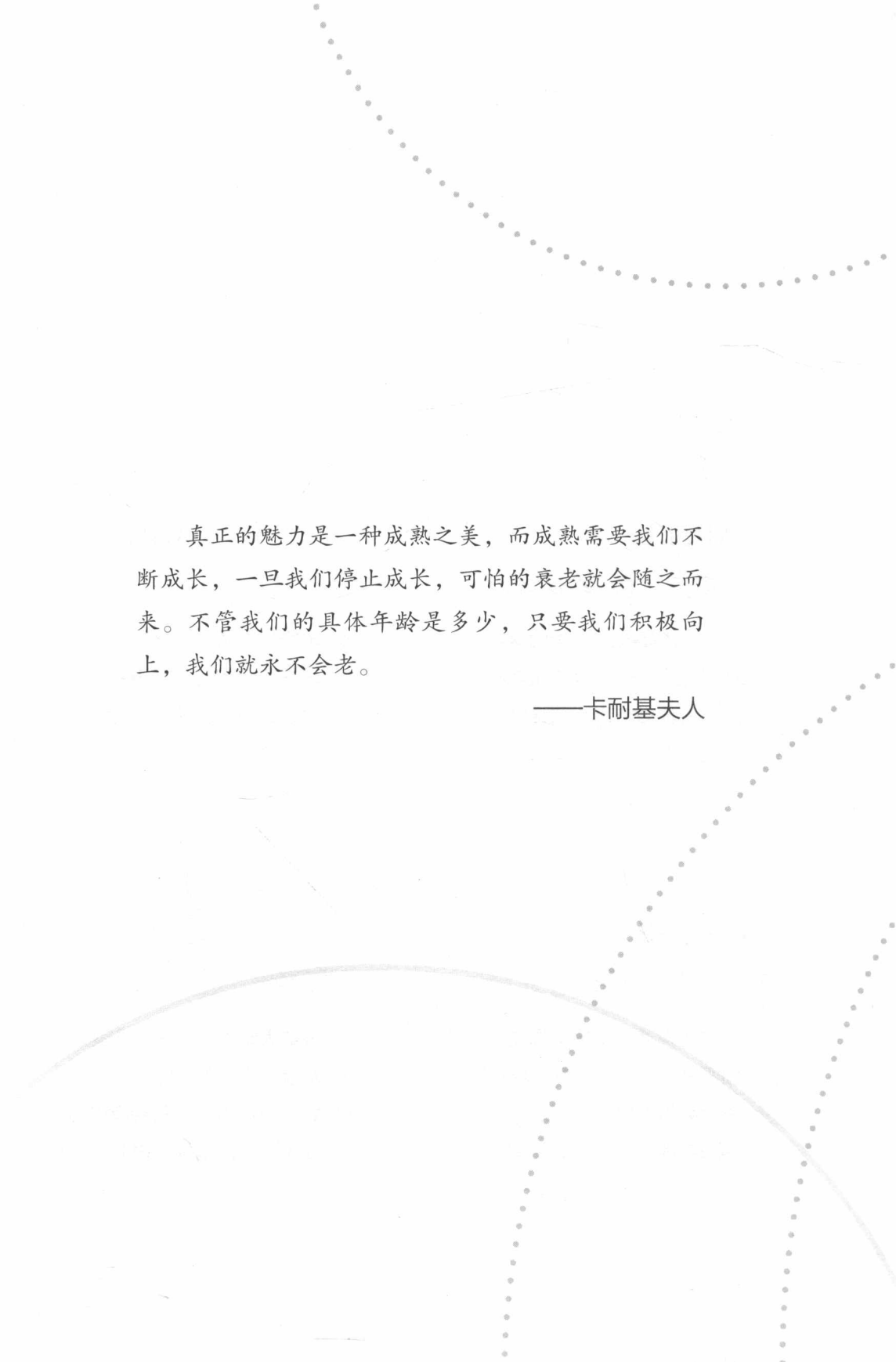
因为有一个如此优秀的女人在身边，所以，卡耐基不仅对人生有着深刻而透彻的领悟，对女人也有着深刻的了解和独特的看法。卡耐基从他夫人身上总结出不少他所欣赏的女性的特质，并给出了很多富有智慧的金玉良言。

卡耐基认为，一个有魅力的女人大多具备以下特质：聪明有教养，能管理好自己的情绪，具有独特的气质，不拜金、不仇富、会理财，能充分展现出女性魅力，释放母性能量，帮助丈夫取得事业成功。因为卡耐基夫人就是这样的人，所以，他深深地了解这样一个女人会散发出何等的魅力。

在现代生活中，女人不但要有自己的理想和事业，还要对家庭有责任感。那么，在激烈的社会竞争中，女人该怎样摆正自己的位置呢？这是我们在本书中将要深入探讨的问题。同时，本书还将卡耐基对女性的真知灼见与我国的实际情况联系在一起，给大家进行了有针对性的总结，希望可以给每个渴望独立的女人带去切实可行的参考和体贴入微的关怀。

书中那些温暖而又发人深省的文字，会告诉我们如何成为世界上最有修养的女人，如何成为世界上最有情调的女人，如何成为世界上最有智慧的女人，以及如何成为世界上最快乐的女人。

有魅力的女人最美，愿天下所有的女性朋友都能找到属于自己的独特魅力，拥有属于自己的幸福生活。

The page features several decorative elements: a dotted line starting from the top center and curving downwards to the right; a dotted line starting from the bottom center and curving upwards to the right; and a solid, light-colored arc spanning across the bottom half of the page.

真正的魅力是一种成熟之美，而成熟需要我们不断成长，一旦我们停止成长，可怕的衰老就会随之而来。不管我们的具体年龄是多少，只要我们积极向上，我们就永不会老。

——卡耐基夫人

CHAPTER

01

好好爱自己，做魅力女人

- 002 因为自信，所以魅力四射
- 005 精神独立，活出精彩自我
- 007 微笑是最好的化妆品
- 010 举止优雅，赢得尊重和爱
- 013 让内心的感性与理性完美交融
- 016 完美仪态为你的魅力加分
- 019 幽默让你领略人生别样的风景
- 022 气质比脸蛋更迷人
- 025 做一个有品位的女人

CHAPTER

02

修炼强大内心，幸福才能永久

- 030 幸福人生从心开始
- 033 心有阳光，世界才会灿烂
- 036 幸福需要用心去感受
- 039 幸与不幸全在你自己
- 042 生活需要拥有一颗平常心
- 045 人生得失，不必太计较
- 047 别太在意别人的批评
- 050 接纳不完美的自己
- 053 与人为善是快乐的享受

CHAPTER

03

掌控情绪，驾驭好你自己

- 058 控制自己的情绪
- 061 巧妙地释放怒气
- 064 做事要三思而后行
- 067 悲观时，不要作决定
- 070 不做总盯着自己缺点的傻瓜
- 073 做自己，不必取悦所有人
- 076 懂得什么是自己真正想要的
- 079 接纳自己，欣赏自己

CHAPTER

04

转变心态，让心充满正能量

- 084 抱怨只会让你看起来很可怜
- 087 不抱怨，幸福就在身边
- 090 不被无谓的烦恼所纠缠
- 092 乐观些，烦恼就少些
- 095 拥有一颗感恩的心
- 098 用豁达的心态面对一切
- 101 别让忧愁挂在脸上
- 104 总是面对事物光明的一面

05

CHAPTER

知足常乐，静享安宁生活

- 108 少一分欲望，多一分安宁
- 111 珍惜当下，人生不售回程票
- 113 在忙碌中给自己留些空间
- 115 一份亲密的友情，让生活更精彩
- 118 懂得享受现在的生活
- 121 停下来，欣赏窗口的玫瑰
- 124 幸福这么近，那么远
- 127 今天又是美好的一天
- 131 没钱也有享受幸福的权利

06

CHAPTER

追求事业，做个职业丽人

- 136 事业让女人更美丽
- 139 工作让你的生活更美好
- 142 工作中的美丽不可替代
- 145 女人，用好自己的柔弱
- 148 荣誉记得和同事分享
- 151 委婉地提出对同事的意见
- 154 跳好事业与家庭的“平衡舞”



07

CHAPTER

经济独立，拥有财务自由

- 158 做金钱的主人，而不是奴隶
- 161 不做虚荣的假贵族
- 164 敢于直面自己的财务问题
- 167 戒掉让你欲罢不能的消费恶习
- 170 远离商家诱惑，做理性消费者
- 173 收入增加，也要学会合理支配
- 176 经常储蓄，过不负债的自由生活

08

CHAPTER

学会爱，婚姻也需要经营

- 182 爱需要真心的付出
- 185 坚持爱情“半糖主义”
- 188 恋人面前不要太能干
- 191 做个一辈子让他笑的女人
- 194 争吵是感情的毒药
- 197 让他保持性生活的兴趣
- 200 要时常对他表达爱意
- 203 对爱人要多一些宽容和谅解
- 206 夫唱妇随，分享彼此的嗜好

CHAPTER

09

成就丈夫，就是成就自己

- 210 做好妻子是女人一生的事业
- 213 即使无人喝彩，也要做他唯一的观众
- 216 愿意为他做出小小的牺牲
- 219 给他绝对的信任与支持
- 222 多给他激励和赞赏
- 225 认真聆听丈夫的心声
- 228 回家后把工作关在门外

CHAPTER

10

温暖他人，拥有好人缘

- 232 雪中送炭远胜于锦上添花
- 235 倾听是对他人最好的恭维
- 238 要学会给人留台阶
- 241 多一点谦虚，少一点炫耀
- 244 善解人意的女人最讨人喜欢
- 246 友谊是人生的调味品
- 249 好人缘让你具有独特吸引力
- 251 赞美要真诚地发自内心

CHAPTER 01

好好爱自己， 做魅力女人

”

何为魅力女人？就是她能让每一个围绕在她身旁的人如沐春风，行为举止间让人感受到尊重，也乐于亲近她。让魅力永驻的元素不是明眸皓齿，而是富有魅力的人格特质和温润的眼神。她们聪明慧黠、人情练达，超越了一般女孩子的天真稚嫩，也迥异于女强人的咄咄逼人。她们在不经意间流露出柔美和知性魅力的同时，也对人群保持着若即若离的距离和冷漠。

因为自信，所以魅力四射

卡耐基

魅力心经

自信的女人是最美丽的女人，她所散发出来的魅力不会因外表的平凡而有丝毫的减少。每个女人都是一道亮丽的风景，要用一种欣赏的眼光看世界，更要用欣赏的眼光看自己。

自信是成功人生最初的驱动力，是一种积极向上的态度和激情。对于女人来说，自信显得尤为重要。在我们周围，许多女性或许没有迷人的外表，或许已不再是青春芳龄，但是她们拥有自信，每天都开心地面对工作和生活，笑容永远是最灿烂的，声音永远是最甜美的，祝福也是最真诚的。她们总是给人一种赏心悦目、如沐春风的感觉，她们自信地过着想要的生活，这样的女人永远自信快乐。

卞罗琳18岁时是当地最炙手可热的女模特，很多服装公司都想让她做代言人。当然，她的薪酬也是非常高的，出席一场活动要500美元，这在当时可不是一个小数目。像卞罗琳这样优秀的女模特，一般人都会认为她应该非常漂亮才对。但是当你和她近距离接触时，会发现她的相貌很平常，至少有很多女模特要比她出众。那么，这样一个长相很平常的女孩，怎会成为如此炙手可热的模特呢？为什么那些比她更漂亮的女孩，不如她出名呢？在一次走秀后的采访中，一名记者