

全新纪念版

告别不安与依赖，笑对磨砺
和考验，成为骄傲的自己

卡耐基 给女人的 情商课

内心强大，淡定优雅

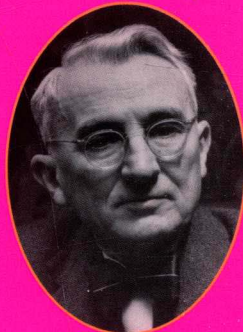
[美]戴尔·卡耐基◎著

刘文秀◎编译

一部畅销世界长盛不衰的心灵励志佳作
全球最具影响力的心理励志导师卡耐基给女人的礼物

戴安娜 / 希拉里 / 奥黛丽·赫本

极力推崇的幸福宝典



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

全新纪念版

卡耐基

给女人的

情商课

内心强大，淡定优雅

[美]戴尔·卡耐基◎著 刘文秀◎编译

中国法制出版社

CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基给女人的情商课/ (美) 卡耐基著; 刘文秀编译.
—北京: 中国法制出版社, 2015. 10
ISBN 978 - 7 - 5093 - 6720 - 9

I. ①卡… II. ①卡… ②刘… III. ①女性 - 情商
- 通俗读物 IV. ①B842. 6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 218675 号

责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计: 蒋怡

卡耐基给女人的情商课

KANAIJI GEI NÜREN DE QINGSHANGKE

著者/ (美) 戴尔·卡耐基

编译/刘文秀

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 毫米×1000 毫米 16

版次/2015 年 11 月第 1 版

印张/14.75 字数/218 千

2015 年 11 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 6720 - 9

定价: 32.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码: 100031

值班电话: 66026508

传真: 66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 66054911

市场营销部电话: 66033393

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)

顾问委员会

葛忠雨	葛忠雷	石楠	武杰	刘志新
彭剑锋	董欣	姜晓秋	江胜萍	刘俊萍
曹伏雨	刘雪	崔明磊	王成静	孙镇镇
马欢	陈新慧	吕中师	孙麒翔	蔺亚丁
段守正	孙赫	啜箫磊	王霆	张晓珉
张乐乐	穆利磊	陈玉新	李友广	于超

卡耐基给女人 的情商课

前言 preface

对于很多女性来说，人生仿佛就是一部幻想曲，充满了罗曼蒂克。然而，当严峻的现实出现，当一切幻想成为泡影，所有一切都与自己的想象不同时，你还能坚守自己的那份初衷吗？

我们可以看到，在如今这个快速发展的社会中，女性在面对来自社会以及自身压力的同时，同样深思着该如何去应对人生中出现的各种各样的问题。其实，在追求人生幸福的路上，几乎每个女人都渴望自己能够拥有一段甜蜜、美满的人生。然而，幸福不会从天而降，因为很多时候，打开幸福大门的钥匙，往往就在女人自己手里。

高情商的女人大都懂得如何为自己争取幸福。因为她们明白，幸福并不是仰赖别人的施舍，而是要掌握自己人生的主动权，打破被动地对命运进行妥协与接受。她们独立而自信，在坚持自己个性的同时，始终保持着最初那份对人生的憧憬。

另外，在匆匆行进的路途中，她们不断尝试着生活中的每一种可能，善待命运给予的每一段挫折。即便她们明白，未来可能充斥着各种不安，但是她们依然坚信一切美好的事情正在来的路上。她们随时保持着优雅

从容的态度，即便世间所有的严寒包围着她们，她们也相信岁月终究会为自己绽放出最美的花朵。

是的，无数事实证明，一个女人要想获得命运的青睐，重点就在于自尊、自重、勇气和信心，尤其是在处理命运给予的各种考验和磨砺时，要首先克服人性的弱点，发挥人性的优点，将女性的自我潜能激发出，从而获得人生的安定和快乐。

在长期的工作实践中，卡耐基接触过许多女性学员，这其中既包括一些家喻户晓的明星、社会名流，也包括一些普普通通的女性。通过与她们的悉心交谈，以及对女性心理的研究，卡耐基对女性如何获得人生的幸福有了独特的见解。

本书是卡耐基经过长年对女性的人生愿望、生活烦恼、生理和心理问题的深入研究，对女人如何获得幸福，总结出的一套科学的认识和看法。它不仅仅是一本心灵宝典，更是一套对广大女性如何获得幸福，从而展开自己新的人生提供的最为独到的见解。

最后，祝愿天下所有的女性朋友都能练就高情商的自己，都能拥有自己的幸福生活。

卡耐基给女人 的情商课

目录 contents

第 1 章

认识自我， 做世上独一无 二的玫瑰

- 认清自己的个性，找到适合自己的活法 / 003
- 保持自信，拥有自信的女人最美丽 / 007
- 不必事事苛求，爱上不完美的自己 / 011
- 无须讨好世界，且让自己欢喜 / 015
- 拥有目标和梦想，别让生活毁掉你的倔强 / 018
- 自己喜欢的事情，才是最相宜的 / 023
- 人生苦短，何必为难自己 / 027

第 2 章

激励自我， 正能量是最好 的心灵护肤品

- 你要配得上自己所受的苦 / 033
- 修炼内在涵养，练就强大气场 / 037
- 不要让未来的你，讨厌现在的自己 / 041
- 如春风般的热情，能为你化解一切难题 / 044
- 不间断地学习，做个有本事任性的女人 / 048
- 不依靠他人，靠自己去追求幸福 / 052
- 积极尝试，诠释人生的每一种可能 / 056

第3章

善待挫折， 相信命运会给自己 最好的报答

漫漫长路，谁不曾颠沛流离 / 063

孤独时，做自己最好的知心人 / 066

在不安的世界里安静地活 / 071

真正的女神，是困境面前毫不畏惧的女汉子 / 075

你若不勇敢，谁替你坚强 / 079

你要相信，最好的一切正在来的路上 / 082

第4章

释放快乐， 修筑一隅灵魂 的栖息地

真正的快乐，源自优雅乐观的内心 / 089

每天给心灵洗个澡，不要让它太疲惫 / 092

学会放下，坦然面对人生得失 / 096

别急，你要的岁月都会给你 / 100

女人的优雅来自大方的仪态 / 104

做个灵魂有香气的女人 / 108

淡定的女人最优雅 / 111

第5章

做情绪的 主人，大气的女 人最好命

保持情绪稳定，就能做好命的女人 / 119

微笑是最好的天气 / 123

永远相信美好的事情即将发生 / 126

不去羡慕他人，享受自己的生活 / 130

世间所有的寒冷，终究都会变暖 / 134

不发怒，看淡生命中的荣辱 / 137

你可以更彪悍地应对世界 / 141

总有一次流泪，让人瞬间长大 / 145

第6章

聪明是一种 天赋，而善良 是一种选择

智慧女人善于读懂他人的心思 / 151

换位思考，站在别人的角度上想问题 / 154

懂得倾听，善于倾听的女人最受人喜爱 / 158

了解他人的弱点，不揭人伤疤 / 162

做自己该做的，学会宽恕他人 / 166

展露微笑，让一切不快化解在笑声中 / 169

第7章

温文尔雅的 谈吐，让优雅 瞬间绽放

口吐莲花，懂得赞美的人最受欢迎 / 177

谈论他人感兴趣的话题 / 181

说服人时注重以理服人，以情感人 / 185

不以恶言中伤他人 / 189

巧妙而含蓄的批评让人更易接受 / 193

给对方留有余地，拒绝的话不能说得太绝 / 196

偶尔的幽默金句，能让你在人群中备受注目 / 200

第8章

用心修得好 性情，让婚姻 如初见时浪漫

不曾走过，怎会懂得 / 207

从容有序地安排好每一天 / 210

制造浪漫，为家庭营造温馨轻松的氛围 / 214

理解、包容、支持自己的丈夫 / 218

用细节表达对爱人的关心 / 222

别让生活琐事毁了你心底的爱和憧憬 / 225

卡耐基给女人 的情商课

第1章

认识自我，做世上独一无二的玫瑰

「

即使有时候我们不被人认可，也不要轻易地否定自己，起码我们要悦纳自己，欣赏自己。亲爱的，我们每个人都在这世上独一无二的玫瑰，即使花期短暂，花色不够鲜艳，我们也要骄傲地绽放，因为每个人都是无可替代的。

」

认清自己的个性，找到适合自己的活法

女性的心敏感而细腻，多愁而又善感，因而总是能在第一时间洞察到周围人的一喜一悲。但正是因为这种易受外界影响的特质，使得现实生活中很少有女性能透过缤纷的生活看清自己，找到其中能够适合自己演绎的角色。

就在几天前，我的一位女学员还在课堂上当面向我抱怨：“卡耐基先生，我非常自卑，和别的女孩比起来，我总感觉比不上人家。”

事实上，我刚刚从密苏里州出来时，也曾有过类似的想法。当时我一心向往美国戏剧学院，却对自己十分不自信。更可笑的是，我自作聪明地想出了一个自以为很简单、很容易成功的方法，那就是研究当时的几个著名演员，然后想将他们的优点汇聚到我自己身上。结果我花了多年时间去模仿别人，最终发觉自己什么都不是，我能做得最好的只有我自己。

经过这件事情之后，我几经思考，也因此得出一个结论：作为人生主体的个人，要制造成功美好的人生，必须对自我有一个清醒的认识，只有在认识自我的基础上，才能去发掘并锤炼一个“新我”，才能为成功缔造稳固的基础。

看看生活中那些沉静而智慧的女性，似乎总是善于描摹生活特性。因为她们往往都懂得如何保持自己的本色，认清自己的个性，把外表之

下的本真灌注到生活中去，因此活得十分洒脱随意。

几年前，我曾收到过一封来自北卡罗来纳州艾尔山寄来的信，信的主人是一位名叫伊笛丝·阿雷德的女士。她在信中对我讲：“我从小就特别敏感而腼腆，我的身体一直太胖，而我的一张脸使我看起来比实际还胖得多。我有一个很古板的母亲，她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。她总是对我说：‘宽衣好穿，窄衣易破。’而她总照这句话来帮我选衣服。”

“长大之后，我嫁给一个比我大好几岁的男人，可是我并没有改变。我丈夫一家人都很好，也充满了自信。他们就是我是而不会是那种人。我尽最大的努力要像他们一样，可是我做不到。我知道我是一个失败者，又怕我的丈夫会发现这一点。所以，每次我们出现在公共场合的时候，我假装很开心，结果常常做得太过。我知道我做得太过分，事后我会为这个难过好几天。最后不开心到使我觉得再活下去也没有什么道理了，我开始想自杀。”

那么究竟是什么改变了这个不快乐的女人的生活呢？

她在信中讲道：“直到有一天，我的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子，她说：‘不管事情怎么样，我总会要求他们保持本色。’‘保持本色’，就是这句话！在那一刹那之间，我才发现我之所以那么苦恼，就是因为我一直在试着让自己适应于一个并不适合我的模式。

“在一夜之间我整个人都改变了，我开始保持本色。我试着研究我自己的个性，自己的优点，尽我所能去学习色彩和服饰搭配的知识，尽量以适合我的方式去穿衣服。主动地交朋友，我参加了一个

社团组织——起先是一个很小的社团，他们让我参加活动，我吓坏了。可是我每一次发言，就增加了一点勇气。今天我所有的快乐，是我从来没有想到可能得到的。在教养我自己的孩子时，我也总是把我从痛苦的经验中所学到的结果教给他们：‘不管事情怎么样，总要保持本色。’”

詹姆斯·高登·季尔基博士曾经说过：“保持本色的问题，像历史一样古老，也像人生一样普遍。”的确，一个人要想从混沌中觉醒，那么就必须清醒地认识自己，明白“我”是非常重要的。了解自己的个性，沿着适合自己个性的道路走下去，最终才能找到自己感兴趣的生活方式。

女士们，不要再将时间过多浪费在担忧自己为什么与众不同上了。要知道，如果我们没有了自己的生活方式、思考方式，那么又怎么能算是一个完整的自己呢？其实，早在 2000 多年前，希腊的石柱上就已经写着“认识你自己”了。而我们每一个人从出生开始身上都蕴藏着一种潜能，关键在于我们能否去认识它并打开它。

在课堂上我曾告诉我的学员，当你们感到自己越来越像他人，越来越没有了主见时，那么不妨每天抽一些时间来独处，从认识自己开始，学着每天与自己对话，只有不苛求、不盲目地学习别人、改变自己，从熟知自己开始，这样才能变得成熟，收获更多的快乐。

美国电影界和广播界的一流红星凯丝·达莉，从小天生就有一副龅牙，而且嘴很大，因此在歌唱事业里走过一段很长的弯路。刚开始，她在新泽西一家夜总会里唱歌，每次公众表演，她都会把上唇拉下来遮住难看的牙齿。然而她越是想努力让自己表现得完美，

在观众眼中越是出尽洋相。

在这家夜总听凯丝·达莉唱过歌的一个人注意到了她，认为她很有天分。这个人十分直接地告诉达莉：“坦率地说，你的歌唱得很好，但是为什么总是遮遮掩掩呢？是因为你觉得自己的牙齿长得很难看吗？”凯丝·达莉感到很尴尬，但这个人继续说道：“你难道不明白吗？长了一副龅牙又不是罪大恶极的事。不要再试图隐藏，把嘴张开，在观众面前流露出最自然、最本真的你，用你的歌声吸引观众的注意力，这样你会更加出色。”

凯丝·达莉接受了这个人的建议，从此登台演出再也不刻意把注意力放在牙齿上，而是一心想着自己的观众，满怀热情地歌唱。不久，她不仅成为全美的广播和电视宠儿，而且其他相貌平平的演员都以她为榜样。

对于女性朋友来说，一定要学会避免被外界的言行所奴役，尤其是被那些消极的信息所误导。无论你的能力多么有限，无论你身上的错误有多少，你都一定不要成为别人，学着做那个最好的自己，学会为自己感到骄傲，认清自己，那么你就能成为这个世界上最独一无二的存在。

正如玫瑰和蔷薇，尽管都盛放地十分耀眼夺目，但是如若不是各有特色，那么最终也无法让人们记住它们各自的名字。

最后，各位女士，让我们一起来看看著名诗人道格拉斯·马罗屈曾写过的一首诗吧：

如果你不能成为山顶的一株松，
就做一丛小树生长在山谷中，

但必须是溪边最好的一小丛。

如果你不能成为一棵大树，

就做灌木一丛，

.....

如果你不能做太阳，

就做一颗星星，

不能凭大小来断定你的输赢，

不论你做什么都要做最好一名。

请记住：认清自己的个性，保持本色，才能找到属于自己的阳光。

保持自信，拥有自信的女人最美丽

刚到美国时，我租住在罗切斯特太太家的旁边，对于这位邻居，她总能给人留下十分深刻的印象。因为无论任何时候，她总是腰板笔直、衣着得体，形态优雅，说起话来也是生机勃勃。因此，每当小区举办一些公益性活动，她总是备受尊重和欢迎的那一位。

或许你们会认为，这样自信又有魅力的女人一定拥有一张美丽的面容。然而事实是，罗切斯特太太的右脸颊至右耳边曾因为一次火灾，留下了一道明显的烫伤。尽管如此，这并没有给罗切斯特太太以后的生活带来太大的影响，因为她从不在人前掩饰自己，反而活得更加坚强与自信，以至于在其他邻居的眼中，她是一位十分优雅高贵的女士。