

全球女性励志第一人桃乐丝·卡耐基女士私密巨献！一本治愈亿万心灵的暖心之作！

卡耐基夫人：

桃乐丝·卡耐基◎著 谢俊超◎编译

女汉子 修炼秘笈

外在要像小女子，内在要做女汉子



世事多艰，人心难测，怎样做一个内心强大、主宰自己命运的女人？卡耐基夫人的答案是：作为一个女人，你可以温柔，但不能软弱，只有刚柔并济，才能抵御各种突如其来的伤害，迈向幸福人生的终点。本书理念被全球**60**多个国家，**2000**多所卡耐基成人教育机构的女性学员普遍采用，帮助超过**10000000**位各个阶层女性强大自己的内心，过上了快乐富足的幸福生活！

让美国前国务卿
希拉里低潮愤起的
自励理念！

中国商业出版社

非外借

B825.5
1
卡耐基夫人：

女汉子修炼秘笈

外在要像小女子，内在要做女汉子

桃乐丝·卡耐基◎著

谢俊超◎编译



GD 01799294

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女汉子修炼秘笈/(美)桃乐丝·卡耐基 原著; 谢俊超 编译.

—北京: 中国商业出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5044-8445-1

I. ①女… II. ①桃… ②谢… 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070101号

责任编辑: 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-83128286 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

廊坊兰新雅彩印有限公司

*

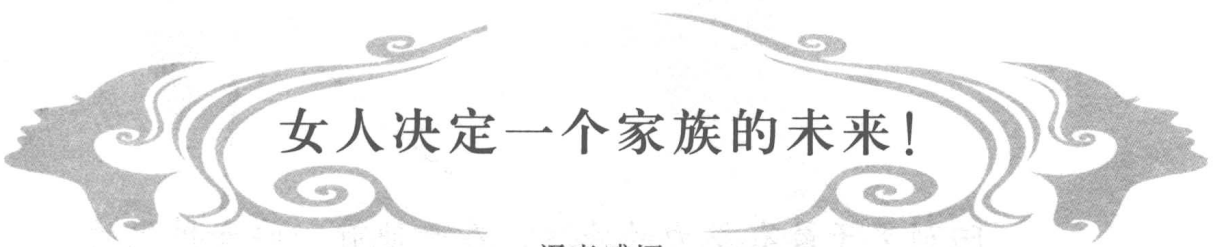
787×1092毫米 16开 18.5印张 280千字

2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

定价 39.80元

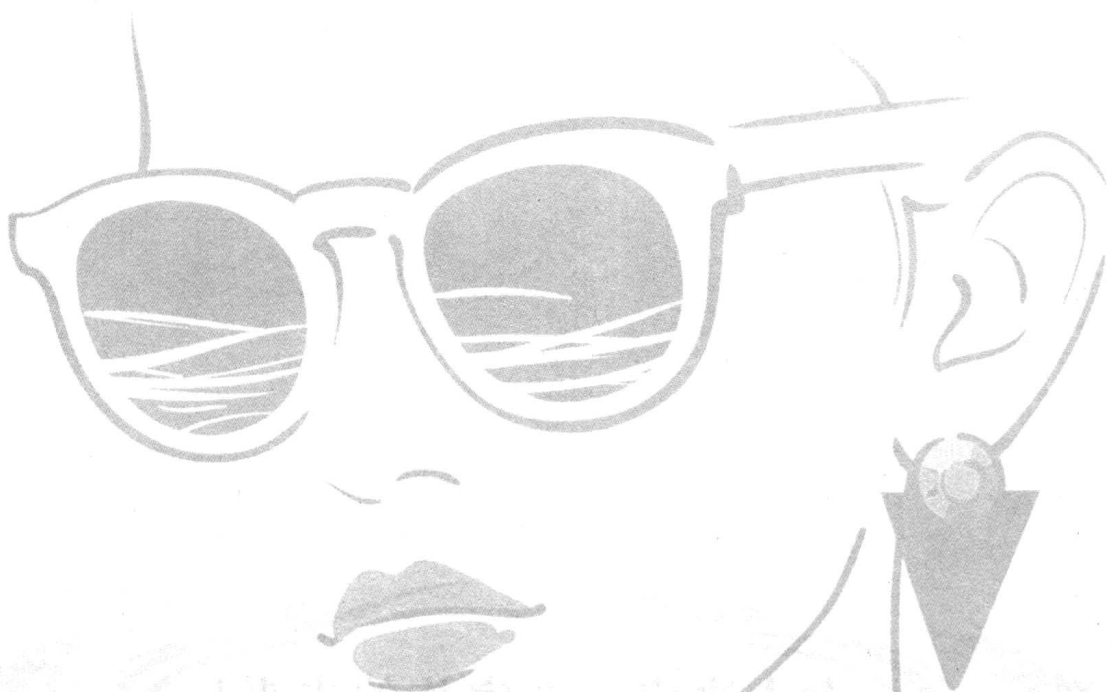
* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)



女人决定一个家族的未来！

——译者感悟



阳刚男子最有魅力的地方，在于他有一些女性化的东西；而娇柔女子最有魅力的地方，在于她有一些男性化的东西。

——苏珊·桑塔格 美国著名文学家、艺术评论家



前言

也许你不知道美国总统是谁，但不可能不知道戴尔·卡耐基。作为人类历史上最伟大的成功学导师，卡耐基声名远播，誉满全球，无人不晓。但是，如果没有一个人的协助，卡耐基是不会如此出名的，或者说，他不可能在全球范围内产生如此巨大的影响。

这个人，就是卡耐基的夫人——桃乐丝·卡耐基。卡耐基能够达到无人不知的地步，桃乐丝居功至伟。

其实，在成人励志教育领域，桃乐丝的成就足以与卡耐基比肩，只不过，她一直隐在幕后，很少宣传自己。她花费毕生的精力在全球范围内推广她的丈夫卡耐基。她宁愿在丈夫的光环下度过不平凡的一生。仅此一点，她的伟大，又有几人能够超越？但媒体的眼睛是雪亮的，尽管她很低调，但还是称誉她为“美国成人教育之母”。

桃乐丝通过大量研究发现，几乎所有被外界视为成功的女性，都有一个鲜明的性格特点，那就是多多少少带点男人的刚强气质。她们意志无比坚定，做事雷厉风行；她们既能上得厅堂，也能下得厨房；她们性情温柔，但绝不软弱……她们通过发挥自己的女性特质，似乎比男人更容易取得成功。

桃乐丝的诸多人生理念，一直被全球优秀女性视为圭臬。据知情者透露，美国前国务卿希拉里，就非常钦佩桃乐丝。桃乐丝的很多励志理念，带给希拉里无穷的奋斗力量。特别是克林顿的情感背叛，曾让希拉里陷入了痛苦的深渊，但她顶住了丈夫出轨带给自己的各种压力，用桃乐丝的理念自我激励，指导自己的人生，取得了令人艳羡的事业成就。

在全球各地的巡讲中，桃乐丝接触了很多无助的女性，她们或婚姻破裂，或事业失败，或人际关系糟糕，那些讲到伤心处泪流满面的情景，让桃乐丝久久难以释怀。她觉得自己应该为这些女性做些什么。于是，她开始投入地为女性编写课程。没想到，这一举动

竟无意间促成了一项事业——她开设了以女性自我发展为内容的桃乐丝·卡耐基课程。

桃乐丝对女性的励志理念，可以用一句话概括——外在要像小女子，内在要做女汉子。这句话可视为她毕生对女性教育思想的凝结。她认为，要想成为一个事业家庭双丰收的女人，除了要在日常生活与工作中发挥女性特有的美好品性外，还要略带一点儿男性的刚强气质，这样才不会在遭打击与遇挫折时败下阵来，从而拥有一个相对圆满的人生。

在桃乐丝的课程上，她鼓励女性朋友要像男人一样坚强，着重帮助女性提高心智水平，经常通过现身说法，指导她们如何经营爱情、婚姻与家庭，传授给她们一些事业成功的技巧，并将这种训练视为妇女们的一种“老年保险”。对女性学员来说，桃乐丝的课程无疑比其丈夫的课程更具针对性。

与此同时，桃乐丝还写了几部著作，如《写给你的》、《成熟的人生》等。在书中，桃乐丝用她女性特有的视角，对女性成长历程中所遇到的各种问题进行了全方位的关照。她的书受到女性读者的普遍欢迎，作品风靡全球，被媒体称为“全球女性励志第一人”。

你想知道经营婚姻的秘诀是什么吗？你想知道如何对待家庭中的经济权利吗？你想知道如何修炼自己的内在气质吗？你想知道如何展现自己的独特魅力吗？你想知道如何做个有才学的优雅女人吗？你想知道成功女性都遵循哪些事业法则吗？你想知道女性创业、当领导要注意哪些事项吗？你想知道如何用良好的品行风格吸引好运的降临吗？你想知道怎样控制自己才不会做情绪的奴隶吗？……那么，请打开本书！

本书全面总结桃乐丝的培训课程，经典再现桃乐丝的著作精华，以女性特有的视角与睿智，对女性在生活与工作中遇到的各种难题，进行了全方位、多层次的成功指导。本书作为桃乐丝·卡耐基女性成功励志课程的精华部分，被全球2000多所卡耐基成人教育机构的女性学员普遍采用，帮助无数饱受挫折的女性重新站起来，成就了一大批“巾帼英雄”，不啻为当代女性的经典阅读范本。

本书作者多年来一直收集桃乐丝·卡耐基的各种书籍、培训课件、访谈记录，是国内研究桃乐丝屈指可数的专家学者，所以本书某种程度上可视为桃乐丝最权威的理念总结，内容涵盖了桃乐丝毕生的理论精华。这些思想曾经改变无数女性的命运，也希望能够帮助您获得更高品质的幸福生活！



目录

第一章 幸福女汉子的情感理念

收获一份美好的爱情，拥有一个温馨的家庭，是每一个女人最执著的梦，因为这是一个女人一生的幸福之源。但情感是个复杂的问题，总是在毫无预防的情况下突发变故而让人伤心欲绝。所以，无论你多忙，都别忘了浇灌自己的爱情之花，培育自己的家庭之树。

记住：别幻想从自己不爱的人身上得到幸福/3

在没人爱自己的时候，要学会自己爱自己/5

放手要干脆，既是成全他人也能拯救自己/8

经济权力均等是婚姻幸福的关键/11

爱情像存款，欣赏是收入争吵是支出/14

幸福的婚姻需要用爱经营/15

你知道什么是婚姻级数理论吗/17

平行的婚姻关系最安全/19

摆脱夫妻间的猜疑/21

想办法增进双方的感情/24

“我爱你”永远不能省去的字/27

女汉子择偶禁忌：最嫁不得的18种男人/28

真诚的赞美能使婚姻之树常青/31

懂得珍惜，不要动不动就离婚/33

缝补爱情，修补婚姻/34

要学会宽恕自己与他人/35



第二章 气质女汉子的非常魅力

无论你愿意不愿意，女人总有一天会美人迟暮，要想拥有持久的吸引力，就要靠自己的气质与魅力取胜。只要你愿意修炼，女人随时都可以做个气质高雅、善解人意、宽容自重的人，就像一支在晚风中摇曳生姿的幽兰，散发着独特的迷人魅力。

女性的美在于内在气质/41

做个有姿有味的女汉子/43

快乐的女人有魅力/44

将快乐传染给他人/46

想开点，事情原本可能更糟糕/47

有素养的女人更具魅力/50

宽容是一种美德/52

以宽容之心打动他人/53

自重是赢得他人尊重的前提/54

用理智控制自己的不良情绪/56

非凡的谈吐让你获得魅力/59

魅力女汉子的六种精品气质/61

下决心改掉不良习惯/64

第三章 成熟女汉子的良好心态

心态决定命运，你有什么样的心态，就有什么样的人生。正如成功学大师拿破仑·希尔所说的那样：“人与人之间原本只有很小的差异，但是这种很小的差异却导致人的一生迥然不同。这种很小的差异就是你所具备的心态是积极的还是消极的，最终的结果就是成功或失败的不同人生结局。”

先处理好心情，才能处理好事情/69

先有美好的想法，才会有美好的结果/70

别将眼光放在让自己痛苦的地方/74

积极的心态可以改变你的人生/76

心态的力量是世界上最大的力量/78

- 运用自我暗示，培养积极心态/80
改变心态，就能改变命运/82
决定心情好坏的是心境而非环境/83
别让抑郁的乌云遮住心灵的彩虹/86
养成一种快乐的生活习惯/87
不要自贬身价/90
不要为失败寻找任何借口/92
怀疑是一种腐化剂/94
做一个自信的坚强女人/96
拥抱成功的心态/98
做自己情绪的主人/100
解剖消极心态的根源/101
遗憾总在不断发生/102
缺陷不仅不是遗憾，更是一种美丽/104
相信一切都是最好的安排/107

第四章 优雅女汉子的才学资本

优雅的风度是一封长效的推荐信，只要贴上你自信的邮票，就能顺利寄往成功的目的地。要想成为一个优雅的女人，就需要修炼自己的才学资本。有些女人虽然已经懂得了很多，但却不能因此而放弃对知识的追求，只有不断充电，学习各种新知识，掌握各种新技能，才能让自己更优雅，更具有持续的竞争力。

- 优雅是女人的推荐信/113
别忘了随时“充电”/115
从错误中学习经验/117
才学能让女人美起来/118
先满自己的脑袋，再满自己的口袋/119
要想跟上时代的脚步，就必须学习/120
知识是永不贬值的财富/122
一本好书足以影响女人的一生/123

每天读书15分钟/125
美化居室也是一种才学/126
学一点插花的技术/127

第五章 成功女汉子的事业法则

明天有什么，取决于你今天做什么。你现在的的生活状况，都是由你三年前的选择决定的，而你现在的抉择，也必将决定你三年后的生活状况。在这个世界上，很多东西都是靠不住的，唯有靠自己的努力去争取成功。

只要能够想到，就能够做到/131
成于坚忍，毁于急躁/133
成功就是不断地重复、重复、再重复/135
选择职业要遵循一定的法则/137
少一点抱怨，多一点感恩/139
这样求职最有效/141
高薪女性的九阴真经/143
善用自己的长处/145
让梦想牵引前行的脚步/147
获取晋升的资本/149
女性创业的突破口/151
女性创业前的注意事项/153
善用他人的帮助，你会成功得更快/154
别当女强人，只做女汉子/157
做一个游刃有余的女性领导/160
千万不要输给自己/162

第六章 好运女人的品性风格

只有拥有好品性，才能带来好运气，也才能超越自我，成就非凡。任何一个女人，只要你拥有超强的自信、保持鲜明的个性、具有女性的温柔、争取自己的所得、具备良好的修养、不嫉妒他人、勇于表现自己、时刻积极向上、懂得自我克制，好运气随时都会降临到你的身上。

别在意容貌的美与丑，重要的是做你自己/167

在自信中坚持自己的风格/169

个性会影响女人的一生/170

不要忘了自己是女人/172

适合自己的，才是最好的/174

是自己的利益就要争取/176

个人教养是巨大的财富/177

嫉妒是心灵的肿瘤/178

别让你的心灵染上流感病毒/181

勇于表现自己的个性/182

培养乐观向上的性格/183

积极的品格最具魅力/186

塑造自己的成功个性/187

承认生活的不公平/188

自我克制是成事之本/191

这一秒不绝望，下一秒就有希望/193

把握现在就能拥有未来/195

第七章 灵性女汉子的社交手段

女人只有懂得如何社交，才能从容穿越生活的风雨，迎来七色的彩虹。在属于自己的交际圈中，你要充分利用自己八面玲珑的社交手段，在交际圈中长袖善舞，这不仅是女人的自信，更是女人魅力的体现。这种美妙的感觉传于他人，就会成功获取来自各方的青睐与追捧，成为社交中的美丽精灵。

善良的心是温柔的枕头/201

主动向他人问好/203

标榜自我的人没人喜欢/205

微笑是女人最好的招牌/206

欣赏在交际中的重要作用/207

尝试理解别人的行为/209

- 做一个出“手”不凡的人/211
- 怎样自我介绍效果好/213
- 把握与人交谈的最初三分钟/214
- 诙谐幽默的闲谈技巧/215
- 倾听赢得成功/217
- 该问的与不该问的/219
- 有效地施展你的交际魅力/221
- 学会与各种性格的人打交道/224
- 处世的标准是把握分寸/225
- 利用自己得天独厚的优势/226

第八章 富贵女汉子的超常财智

仅仅依靠薪水收入，是很难过上高品质的生活的，所以你要给自己做一个科学的理财规划，或节俭，或投资，或创业，目的只有一个——那就是做一个高财商的女人，拥有足以让自己享受高质量生活的财富。

- 最高明的理财就是投资/231
- 把节俭变为一种习惯/233
- 请记住自己所花的每笔钱的用途/235
- 拥有正确的致富思想/238
- 用自己的双手去创造富裕的生活/241
- 要有管理金钱的意识/243
- 最完美的素质与最致命的弱点/244
- 理财致富的第一条原则/245
- 不要轻易向朋友借钱/247
- 讲信用的人能获得更多的帮助/248
- 家庭理财的秘诀/250
- 花钱做善事也要讲究方式方法/252

第九章 上进女汉子的进取精神

一个人在做某件事情时的进取心有多大，他所取得的成就就有多大。当你极度渴望要达成某个目标时，目标往往就很容易达成。如果一个人没有进取心，那么他的人生将注定会是一潭死水，或者只能起一点点小小的波澜，根本难有大的作为。

抱怨只会浪费你的精力/257

你只需再向前一步，就能迈过这道坎儿/259

获取自己的成功/261

把天资发挥到不同寻常的高度/262

在困境中寻找成长的机会/263

磨炼品性的最好导师是逆境/265

“跳”过生活中的不如意/267

没人会踢一只死狗/269

你只管吃鸡蛋就是了，而别管下蛋的鸡/270

充分利用零碎时间/271

直觉有时比深思熟虑更重要/273

女人也可以成为策划高手/275

忍耐是一种智慧/276

生活的秘诀在于给予/277

聚焦小事，升华你的人生/279

每天进步一点点/280



第一章

幸福女汉子的情感理念

收获一份美好的爱情，拥有一个温馨的家庭，是每一个女人最执著的梦，因为这是一个女人一生的幸福之源。但情感是个复杂的问题，总是在毫无预防的情况下突发变故而让人伤心欲绝。所以，无论你多忙，都别忘了浇灌自己的爱情之花，培育自己的家庭之树。

幸福女汉子的情感理念



记住：别幻想从自己不爱的人身上得到幸福！

幸福是什么？虽然每个人给出的答案不会一样，但在理解上应该都是趋同的：幸福是一种感觉，它并不需要华丽的修饰，只须我们用心去体会，就像每个人穿的鞋子一样，究竟合不合脚，只有自己知道。

可是，有的人在对待婚姻与爱情的问题上，明明选择了自己并不爱的人，明明知道自己真的不爱对方，却总是幻想在对方身上得到幸福。其实这是自相矛盾的，是荒谬的。因为，只有你自己真正爱的人，才会给你真正想要的幸福。

爱情是每个人必不可少的，尤其对于一个痴情的女人来说，爱情简直就是她生活的全部。

我认识一个叫卡蒂的小姐，天生丽质，聪慧可人。她在一所大学专修音乐，她的男友为她筹备个人演唱会。当出现经济危机时，男友鼓励她参加洲际小姐选拔赛，因为初赛的奖金高达1万美元。她去了，而且一路选到了纽约。她成了那个年度的洲际小姐。

卡蒂想开个人演唱会，可她已经不需要这些来使自己名声大振了；卡蒂想和男友浪漫缠绵，可她有那么多的追随者，再也不缺少浪漫了。身为洲际小姐，卡蒂感觉自己一下子站在了荣耀和财富的顶端。

当卡蒂还没有来得及充分享受荣耀和财富带来的满足时，幸运之神没有继续钟爱她——她患上了一种可怕的疾病。这种疾病的最大危机在于，双眼视力逐渐衰退，直至失明。卡蒂几乎是绝望地陷入黑暗之中。

消息传出，一位南非小男孩给她寄来了一包土，说他们那里的人用此治病。卡蒂虽然并不太相信那包土，但还是怀着姑且一试的想法用了，没想到奇迹却发生了，她康复了。