

卡耐基告诉你：永远保持女性魅力

卡耐基 写给 女人 的 羊皮卷

潇 雯 | 编译

他引导你，他启示你，他倾听你，
成功学大师卡耐基写给女人一生幸福的至理箴言



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

卡耐基告诉你：永远保持女性魅力

卡耐基 写给女人 的 羊皮卷

潇 雯 | 编译

他引导你，他启示你，他倾听你，
成功学大师卡耐基写给女人一生幸福的至理箴言



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的羊皮卷/潇雯编译. —北京:中央编译出版社,2010.4
ISBN 978-7-5117-0195-4

I. ①卡...

II. ①潇...

III. ①女性-成功心理学-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第025067号

卡耐基写给女人的羊皮卷

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街36号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京业和印务有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

字 数 246千字

印 张 19

版 次 2010年4月第1版第1次印刷

定 价 35.00元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印刷质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

前言

《羊皮卷》这部人生“圣经”，被誉为世界上最伟大的励志丛书、全球成功人士的“启示录”、超越自我极限的“奇书”，而戴尔·卡耐基写给女人的诸多至理箴言，也正是这样一部足以点化女性朋友人生的“羊皮卷”。

戴尔·卡耐基是美国著名的企业家、教育家、演讲口才艺术家、心理学家和人际关系学家，是20世纪最伟大的心灵导师、现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

早在20世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，通过著书和演讲等方式，激励了千千万万陷入迷茫和困境中的人，使他们重新找到自己的人生目标，激发了他们对生命的无限热忱与信心，勇敢地面对与搏击现实中的困难，追求自己充实美好的人

FOREWORD



生。其作品《人性的弱点》、《人性的优点》、《快乐的人生》、《人性的光辉》等多部励志经典犹如一盏盏明灯，照亮了每个读者的人生之路，改变了无数人的生活命运，先后被译成几十种文字，拥有四亿读者，除《圣经》之外，无出其右者，被誉为“人类出版史上的奇迹”。

卡耐基通过对女人的人生愿望、生活烦恼以及女性生理、心理的深入研究，对女人如何获得幸福和成功有着睿智的见解和精辟的人生感悟。在《卡耐基写给女人的羊皮卷》这本书里，他以独有的视角与智慧，指导和帮助广大女性营造更富活力、更高品质的生活。无论是对于未婚女性，还是已婚女性，都具有宝贵的启示与借鉴意义。

一句良言开启一个人的智慧，一本好书改变千万人的命运。借助羊皮卷赠予你的神奇力量，你的人生将会产生巨变，你将获得更多的快乐，更大的成功。

编译者

2010年2月

CONTENTS

目录

卷一：让你的心一片灿然

——写给总是处于忧虑中的女人

人生不可能永远一帆风顺，但也不可能总是不如人意。如果凡事都往糟糕的方向想，难免会陷入忧虑的泥潭而不能自拔。一味地忧虑不仅无济于事，更会成为影响我们身心健康的大敌。把忧虑的阴云赶出心灵的天空，将整颗心放在阳光下，你的心才会一片灿然。

- 01 忧虑是身心健康的大敌 / 2
- 02 很多忧虑都是自己臆想的 / 6
- 03 不要忧虑过去的事情 / 10
- 04 木已成舟，那就接受它 / 14
- 05 不要为无法控制的事担心 / 18
- 06 明天还未到来，急什么！ / 20
- 07 让忧虑在临界点前戛然而止 / 24
- 08 分析忧虑，看清事实 / 28
- 09 清除忧虑的“万能公式” / 32
- 10 使自己没有时间去忧虑 / 37
- 11 把心中的忧虑说出来 / 42



卷二：活出女人独特的魅力 ——写给缺乏自信的女人

魅力十足，这可是每个女人最心仪的赞美之词。魅力能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发；而像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

- 01 什么让男士们赏心悦目 / 46
- 02 一定要保持良好的体态 / 50
- 03 用礼仪和修养体现你的尊贵 / 54
- 04 任何场合都要保持应有的涵养 / 57
- 05 优雅的气质远比长相重要得多 / 59
- 06 自信的女人是美丽的 / 62
- 07 读书会让女人拥有独特的魅力 / 66
- 08 用音乐素养提升女人品位 / 68

卷三：驾驭好那个男人 ——写给不善于经营婚姻的女人

每一个步入婚姻殿堂的女人，都希望自己的家充满温馨与甜蜜。因为，家，不仅是休身之所，更是心灵的归依。当月上枝头之时，燕雀尚知归巢，何况人呢？无论你身走多远、心飞多高，总要回家。因此，我们要用心经营，用爱相守，让家成为幸福的起点，痛苦的终点。

- 01 尽最大可能与爱人同行 / 72
- 02 让他享受到真正的心的宁静 / 76

- 03 拥有男性最欣赏的品质 / 79
- 04 成为丈夫的一名好听众 / 81
- 05 要能顺应男性的心情 / 83
- 06 夫妻恩爱需要经常沟通交流 / 85
- 07 没有礼貌是侵蚀爱情的祸水 / 87
- 08 别让自己成为“火药桶” / 89
- 09 唠叨是毁灭爱情的魔鬼 / 92
- 10 批评是婚姻幸福的无情敌手 / 96
- 11 赞赏对方，你想不幸福都难 / 100
- 12 要能干，但不要能干得过分 / 102
- 13 尽量避免把工作带回家 / 104
- 14 婚姻幸福需要性爱的和谐 / 106

卷四：掌控你的心灵

——写给寻求快乐的女人

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有拥有正确的思想才可能拥有真正快乐的人生。思想本身，以及怎样运用思想，能把地狱造成天堂，也能把天堂变成地狱。掌控你心灵的，不是别人，也不是你所遇到的事，而是你自己。

- 01 你的思想决定你的生活 / 110
- 02 快乐与否是自己的选择 / 115
- 03 你的内心是快乐的根源 / 118
- 04 用积极的眼光看待生活 / 120
- 05 把注意力集中在好事上 / 123
- 06 不要为了小事而烦恼 / 126
- 07 对别人的批评不必太敏感 / 130

- 08 快乐离不开适时放弃 / 133
- 09 没有“活在现在”就不会快乐 / 136
- 10 善行可以让心灵产生喜悦 / 139
- 11 感恩是暗室里烛光的源头 / 142
- 12 赠恩与人，要有平常心 / 146
- 13 怨恨窒息着快乐，危害着健康 / 150

卷五：熟谙沟通的艺术

——写给不善于处世的女人

处世做人是一门大智慧，要凭你全身心地投入、全方位地观察，才能看清你周围的每一个人，才精明于与他们打交道。在做
人处世上处理得当，我们的生活和事业会更加顺利，会少很多不
必要的羁绊和阻碍。否则，一定会被各种突如其来的问题缠绕得
头昏脑涨。

- 01 把别人的姓名牢记在心 / 156
- 02 关心他人会使你更具吸引力 / 161
- 03 不要用责怪表达不满 / 165
- 04 在争论中，没有人能够获胜 / 169
- 05 低头认错好过抬头辩解 / 173
- 06 站在对方的角度处理问题 / 177
- 07 温和与友善远胜过愤怒和暴力 / 180
- 08 认真静听别人的谈论 / 184
- 09 赞美是人际交往的润滑剂 / 189
- 10 能改变人的是称赞而不是指责 / 191
- 11 给人留情面自己才有情面 / 196
- 12 指出他人的错误要委婉含蓄 / 200
- 13 让别人觉得那是他的主意 / 204

- 14 令对方觉得改进弱点很容易 / 208
- 15 使人们乐意去做你所建议的事 / 210

卷六：独立是女人的另一种风情

——写给努力把握自己命运的女人

独立是女人的另一种风情，是女人找准自己的位置、能够自己做主、不受别人支配的一种人格和精神。她在经济上独立，在人身自主，在精神上自强。她不是菟丝花，不是爬墙虎，不是无爷藤。独立的女人是精品女人，如天空中自由飞翔的白鸽，洁白而优雅。

- 01 保持“我是最好的”感觉 / 214
- 02 不能为迎合别人而苦了自己 / 219
- 03 学会接纳并热爱你自己 / 222
- 04 你的命运完全由自己决定 / 226
- 05 幸福不是靠别人来布施 / 229
- 06 要为自己的行为负责 / 232
- 07 做一个不随波逐流的人 / 237
- 08 经济自由才能独立自强 / 241
- 09 要有自己的兴趣爱好 / 244
- 10 女人要有自己的社交圈 / 246
- 11 不要对男人过度地依赖 / 249

卷七：突破你的局限

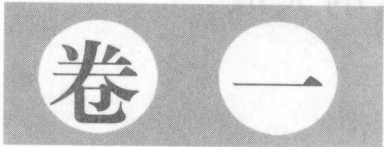
——写给追求成功、实现自我价值的女人

放眼世界，我们可以看到，在政界、商界、学术界以及各行各业优秀人群中，到处都活跃着女性的身影。他们用自己的智



慧和才华取得了辉煌的成绩，改变了自己的命运。一个现代女人只有追求成功，才能够充分展示自己的能力和魅力，最大程度地实现自我价值。

- 01 追逐属于自己的梦想 / 254
- 02 用目标指引你人生的船只 / 258
- 03 决心是梦想的真正开始 / 263
- 04 勤奋是通向成功的最短路径 / 267
- 05 如何正确选择你的职业 / 271
- 06 让自己对工作充满兴趣 / 277
- 07 表现出对工作足够的热忱 / 281
- 08 要善于挑选出头等大事 / 285
- 09 管理金钱的 11 个原则 / 288
- 主要参考文献 / 294



卷一

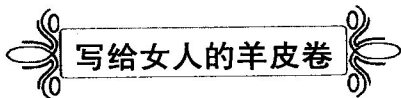
让你的心一片灿然 ——写给总是处于忧虑中的女人

人生不可能永远一帆风顺，但也不可能总是不如人意。如果凡事都往糟糕的方向想，难免会陷入忧虑的泥潭而不能自拔。一味地忧虑不仅无济于事，更会成为影响我们身心健康的大敌。把忧虑的阴云赶出心灵的天空，将整颗心放在阳光下，你的心才会一片灿然。



01

忧虑是身心健康的大敌



再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快。忧虑会使她们的表情难看，老是愁眉苦脸，会使她们咬紧牙关，会使脸上产生皱纹，会使头发灰白，有时甚至会使头发脱落，使脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

我们可以用双手去处理烦人的日常工作，但不要让它们影响到肝、肺、血液里去。

很久以前的一天晚上，一个邻居来按我的门铃，让我们全家去种牛痘，预防天花。他是整个纽约市中几千名志愿去按门铃的人之一。许多被吓坏了的人，排好几个小时的队种牛痘。种牛痘站不仅设在所有的医院，还设在消防队、派出所和大的工厂里。大约有两千名医生和护士夜以继日地忙碌着为大家种牛痘。怎么会这么热闹呢？原来纽约市有8个人得了天花——其中两个人死了——800万的人口里死了两个人。

我在纽约已经住了37年了，可是至今还没有一个人来按我的门铃，警告我预防忧虑，在过去37年里，这种病所造成的损害，比天花至少要大一万倍。

从来没有人按门铃告诫我，目前生活在这个世界上的人，每十个人中就会有一个人将精神崩溃，主要原因就是忧虑和感情冲突。所以我现在写

这一章，就等于来按你的门铃警告你。

得过诺贝尔医学奖的亚力西斯·柯瑞尔博士说：“不知道如何消除忧虑的商人命不长。”其实，何止是商人？家庭主妇、兽医和泥瓦匠也都是如此。

几年前，我度假时，和圣塔菲铁路的医务处长郭伯尔博士谈到了忧虑对人的影响，他说：“找医生看病的病人中，有百分之七十，只要能够消除他们的恐惧和忧虑，病自然就会好起来。不要误会他们是自以为生了病，实际上，他们的病都像你有一颗蛀牙一样确实，有时甚至还要严重一百倍。如神经性消化不良、某些胃溃疡、心脏不舒服、失眠症、一些头痛症以及某些麻痹症等。这些病都是真病。”郭伯尔博士说：“我说这些话是有根据的，因为我自己就得过12年的胃溃疡。恐惧使人忧虑，忧虑使人紧张，从而影响到人的胃部神经，使胃液由正常变为不正常，因而产生胃溃疡。”

曾写过《神经性胃病》一书的约瑟夫·孟坦博士也说过同样的话。他指出，“胃溃疡的产生，不在于你吃了什么，而在于你忧虑什么。”

梅育诊所的法瑞苏博士认为：“胃溃疡通常根据人情绪紧张的程度而发作或消失的。”这种看法在研究了梅育诊所一万五千名胃病患者的记录之后得到证实。有五分之四的病人得胃病并非是生理因素，而是恐惧、忧虑、憎恨、极端的自私以及对现实生活的无法适应。根据《生活》杂志的报导，胃溃疡现居死亡原因名单的第十位。

梅育诊所的哈罗·海彬博士在全美工业界医师协会的年会上宣读过一篇论文，说他研究了176位平均年龄在44.3岁的工商业负责人。大约有超过三分之一的人由于生活过度紧张而引起心脏病或消化系统溃疡或高血压。

想想看，在我们工商业的负责人中有三分之一的人都患有心脏病、溃疡和高血压，而他们还不到45岁，成功的代价是多么高呀！就算他能赢得全世界，却损失了自己的健康，对他个人来说，又有什么好处呢？即使他拥有全世界，每次也只能睡在一张床上，每天也只能吃三顿饭。就是一个挖水沟的人，也能做到这一点，而且还可能比一个有权力的公司负责人睡

得更安稳，吃得更香。我情愿做一个在阿拉巴马州租田耕种的农夫，也不愿意在不到45岁时，就为了要管理一个铁路公司，或是一家香烟公司，而毁掉自己的健康。

著名的梅育兄弟宣布，他们有一半以上的病人患有神经病。可是，在强力显微镜下，以最现代的方法检查他们的神经时，却发现大部分都是非常健康的。他们“神经上的毛病”不是因为神经本身有什么反常，而是因为情绪上的悲观、烦躁、焦急、忧虑、恐惧、挫败、颓丧等等。

柏拉图说过：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗身体，不医治精神。但精神和肉体是一体的，不可分开处置。”

医药学界花了2300年的时间才明白这个道理，一门崭新的医学“心理生理医学”开始发展，对精神和肉体同时治疗。现在医学已经消除了可怕的、由细菌引起的疾病——比如天花、霍乱等种种曾把数以百万计的人埋进坟墓的传染病。可是医学界还不能治疗生理和心理上那些不是由细菌引起的，而是由于情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、烦躁以及绝望所引起的病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日益加重，日渐广泛，而且速度又快得惊人。

医生估计：现在还活着的美国人，每20个就有一个人某段时期得过精神病。第二次世界大战时应召的美国年轻人，每6个人中就有一个因为精神失常而不能服役。

什么是精神失常的原因？没有人知道全部答案。可是在大多数情况下极可能是由恐惧和忧虑造成的。焦虑和烦躁的人多半不能适应现实社会而跟周围的环境断绝所有的关系，退缩到他自己的幻想世界，藉此解决他所有的忧虑。

爱德华·波多尔斯基博士在《除忧去病》一书中有以下几个标题：

忧虑对心脏的影响

忧虑造成高血压

忧虑可能导致风湿症

为了你的胃减少忧虑

忧虑会使你感冒



忧虑和甲状腺

忧虑的糖尿病患者

另外一本关于忧虑的好书，是卡尔·明梅尔博士的《自找麻烦》。这本书虽然没有告诉你避免忧虑的规则，可是却能告诉你一些很可怕的事实，让你看清楚人们是怎样用忧虑来伤害身心健康的。

英国女明星莫乐·奥伯恩说她绝对不会忧虑，因为忧虑会摧毁她在银幕上的主要资本——她美丽的容貌。她说：

“当我最先想要进入影坛的时候，我既担心又害怕。我刚从印度回来，在伦敦一个熟人也没有，却想在那里找到一份工作。我见过几个制片人，可是没有一个人肯用我。我仅有的一点钱渐渐用光了，整整有两个礼拜，只靠一点饼干和水过着。这下我不仅是忧虑，还很饥饿，我对自己说：‘也许你是个傻子，也许你永远也不可能闯进电影界。归根究底，你没有经验，也从来没有演过戏，除了一张漂亮的脸蛋，你还有什么呢？’”

“我照了照镜子。就在我望着镜子的时候，才发现忧虑对我容貌的影响。我看见忧虑造成的皱纹，看见焦虑的表情，于是我对自己说：‘你一定得马上停止忧虑，不能再忧虑下去了，你所能给人家的只有你的容貌，而忧虑会毁了它的。’”

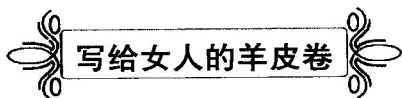
再没有什么会比忧虑使一个女人老得更快。忧虑会使她们的表情难看，老是愁眉苦脸，会使她们咬紧牙关，会使脸上产生皱纹，会使头发灰白，有时甚至会使头发脱落，使脸上的皮肤发生斑点、溃烂和粉刺。

身心健康是人一生最重要的资本，没有了健康，纵然有再多的成就也失去了意义。很多时候，人们可能忽视了忧虑对人的负面影响，造成了健康出现严重危机，因此，我们应该还心灵一片晴朗的天空，让健康永驻。



02

很多忧虑都是自己臆想的



太多的忧虑其实并不值得忧虑，很多忧虑只是自己臆想出来的而已。

有不少人整天忧心忡忡，不是担心这个，就是担心那个，每天都愁眉不展，始终快乐不起来。其实回过头来仔细想想，很多忧虑都是自己臆想的，根本就是杞人忧天。

在我认识的人当中，很多人都会自寻烦恼，自己给自己套上枷锁，从而搞得自己疲惫不堪。好多人都这样假设：假如变成这样要怎么办？假如变成那样又会如何？这样做会不会变得更差呢？

丽娜从小就是一个成天无故担忧、自寻烦恼的人。出门总担心自己会不会穿得太邋遢？对方会不会看轻自己？结了婚，有了小孩，她的毛病更是变本加厉，成天担心：她的小孩是不是生病了？会不会平安成长？

这是很常见的。实际上，我本人也曾杞人忧天过。

我的童年是在密苏里农场里度过的，有一天，正当我帮母亲采樱桃时，我忽然哭起来了。母亲问道：“戴尔，你哭什么？”我嗫嚅着说：“我怕被活埋。”

现在听起来，这似乎很可笑，但在那段岁月中，我的确充满了忧虑。夏季雷雨时，我怕被雷打死。干旱时，我担心食物不够吃。我担心死后会