

你当温柔 且有力量

卡耐基教你优雅淡定做女人

美 戴尔·卡耐基
云中轩 译



因为内心强大，所以无所畏惧
女性幸福必读经典，魅力女人枕边书

彻底改变女性工作、生活、行为模式的心理学著作



江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

你当温柔 且有力量

卡耐基教你优雅淡定做女人

〔美〕戴尔·卡耐基

云轩译

图书在版编目 (CIP) 数据

你当温柔, 且有力量 / (美) 戴尔·卡耐基著; 云中轩译. — 南昌: 江西美术出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5480-4322-5

I. ①你… II. ①戴… ②云… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033448 号

出品人: 汤 华

企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司) 

策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司

责任编辑: 王国栋 康紫苏 刘霄汉 朱鲁巍 宗丽珍

版式设计: 刘 艳

责任印制: 谭 勋

你当温柔, 且有力量

作 者: (美) 戴尔·卡耐基

译 者: 云中轩

出 版: 江西美术出版社

社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦

网 址: <http://www.jxfinearts.com>

电子信箱: jxms@jxfinearts.com

电 话: 010-82293750 0791-86566124

邮 编: 330025

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 880mm × 1280mm 1/32

印 张: 7

I S B N: 978-7-5480-4322-5

定 价: 26.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

《你当温柔，且有力量》是收录戴尔·卡耐基写给女性的励志文章汇集而成。戴尔·卡耐基是美国乃至世界最有名的成功励志学大师之一。他的励志哲学中，有一半关于女人的励志哲学。这是因为：在戴尔·卡耐基去世以后，他的夫人桃乐丝·卡耐基和他的妹妹整理编撰了他留下的手稿，是成功学的继承者和光大者。她们两个人不但编撰了戴尔·卡耐基生前的大部分励志讲稿和著作，同时也加入了自己对于女人生活和心灵方面的独到见解——这些智慧，成了专门写给女人看的生活教科书，鼓励和激励着一代代女性的成长。

本书根据戴尔·卡耐基有关女人的励志思想，依据温柔却有力量主题，由八个方面着手，给女性读者启示如何活得精彩的密码：一是爱是修行，女人应该懂得爱的方式；二是优雅是女人提升魅力的必由之路；三是做温柔和力量合二



为一的女人；四是兰心慧质，要懂得淡定从容；五是女人需要提升自己的品位；六是做聪明女人，让人从内心喜欢你；七是善待自己人生才会完美；八是勇敢做自己，就能收获幸福和成功。

希望本书能够让现代女性在都市繁忙中静下心来，获得力量，在日积月累的压力下从灵魂上拯救自己。

本书是专门为女人量身定做的心灵励志书。书中说的，都是关于女人如何变得完美的事，从女性角度解读如何克服生活中所面临的困难，让自己做一个温柔却又有力量的女人。由此看来，这本书既是女人的生活常识必备手册，也是女人的品质修行工具包。

如果你对现状不满意，对各种鸡汤感到厌烦，何不看看这本书，从成功学的角度来找寻让你活得美丽漂亮的理由呢？

愿本书能够带给每一位读者温柔和感动、希望和力量，让每一位读者都收获幸福和成功。

第一章 爱是修行，女人当懂得表达爱的方式

爱的表达方式有很多种，你要保护好自己 / 002

学会他一定爱听的7句话 / 005

女人要懂点表情和语调说服法 / 008

六个方法，让你学会倾听男人 / 010

真诚的赞美和激励，值得尝试 / 012

女人，别让讨论变成恶语争吵 / 014

情侣间更应该有话好好说 / 017

做到这些，女人永远不担心被丈夫落在身后 / 019

女人不化妆意味着什么 / 022

第二章 优雅处世，女人提升魅力的必由之路

学习居里夫妇看淡金钱的心态 / 026



善良女人一定要学会保护自身权益的课 / 029

艾薇尔女士与老公约法三章的经验分享 / 032

女人注意你的形象，才有未来 / 034

优雅女人会的5个用词造句的要点 / 037

世界上最能让你有魅力的两句话 / 040

尝试用一句话表达清楚你的魅力 / 042

快乐的源泉，也是你魅力的源泉 / 045

让女性魅力提升的一个辅助指数 / 047

第三章 你当温柔，且有力量

男人最爱温柔和力量合二为一的女人 / 050

女人渺小还是伟大，取决于对自己的认识 / 053

女人，你完全有能力做得比男人更精彩 / 055

向往的生活要自己去争取 / 057

自强但不争强，是一个女人获得幸福的元素 / 060

女人要敢于抗争，好日子不是忍出来的 / 062

初次见面就给人留下好印象的技巧 / 065

要懂得好老婆与愚蠢老婆的区别 / 067

英国女王伊丽莎白与老公的爱情糗事 / 070

女人不恋爱就等于背叛自己 / 073

第四章 兰心慧质，要懂得淡定从容

- 学会 5 种笑，让你气质非凡 / 078
- 冥想，能体验到更多喜悦、快乐和从容 / 080
- 聪明女人对付情敌的最高原则 / 083
- 懂得宽容是女人成熟的标志 / 085
- 说话不要太直，批评要先肯定优点 / 088
- 初次见面就给人留下好印象的技巧 / 091
- 留不住男人，留住风度吧 / 093
- 学会用美女的心态去迎接幸运之神 / 095
- 她们身上散发着一一种迷人的气息 / 098

第五章 品位制胜，让女人美丽的法宝

- 学法国女人做个姿态优雅的美人 / 102
- 七个秘诀让女人魅力四射 / 104
- 做女人，要懂得用钱来宠爱自己 / 107
- 哪些兴趣爱好能增加女人的成就感 / 109
- 平凡女孩从头开始变得美丽动人 / 112
- 使一个平庸女人魅力倍增的唯一方法 / 114
- 优雅女人怎么站、怎么走和怎么卧 / 117
- 做一个招客人喜爱的成功女主人 / 120



美丽的眼睛，能让花心男人变得专一 / 123

保持一定距离，才能维持爱情的久远 / 126

第六章 做聪明女人，让人从内心喜欢你

改变一个女人一生的一句话 / 130

柏拉图制服愤怒的一句名言 / 133

聪明女人最令男人着迷的地方 / 135

好莱坞明星琼·克劳馥的追梦历程 / 138

一个聪明女人用双手改变了现状 / 141

聪明女人就是会赞美 / 144

牢记：女人生命的物质守恒定律 / 147

女人自有女人的力量 / 149

你终将变成你所希望成为的那种人 / 151

做聪明女人，让丈夫更亲近你 / 153

第七章 完美人生，从善待自己开始

过度依赖男人为什么十分危险 / 158

女人，你该有自己的世界 / 161

人际关系专家罗维尔·汤姆斯的鼓励法 / 164

- 幸运不是等来的，而是自己创造的 / 166
- 女人要学会爱自己 / 168
- 上帝送给女人塑造美丽的礼物——睡眠 / 171
- 自由女人具有的7个共同特点 / 174
- 给自己一个改正错误的机会 / 177
- 善待智慧，把聪明用在最需要的地方 / 179
- 肯定自己，生活才会对我们微笑 / 182
- 自重自爱，女人关于性的6个不要 / 185

第八章 勇敢做自己，收获幸福和成功

- 是女人就应努力成为你自己 / 190
- 女人的主要工作，用小事创造幸福 / 193
- 卡耐基夫人：从自卑原因寻找超越的答案 / 195
- 女人怎样比男人更容易成功 / 198
- 做现实生活的积极参与者：越努力越成功 / 200
- 女人，你拿什么作为自己炫耀的资本 / 203
- 女人获得幸福的不二法门 / 206
- 一位母亲教女儿的把握幸福婚姻的秘诀 / 209
- 敢于自嘲自讽，反而显得豁达和自信 / 211



第一章

爱是修行，女人当懂得表达爱的方式





爱的表达方式有很多种，你要保护好自己

爱的表达方式有很多种，性爱只是其中的一种方式，未婚女人不要大意，一定坚守住女人的最后阵地，保护好自己，否则，一失足成千古恨。

在遇到真命天子之前，上天也许会安排女人先错误地遇到其他一些人。所以，女人不要輕易地将自己献出去。在等待某一个人真心爱自己之前，先要学会爱自己。

几乎每个女人都曾经有过这样的梦想：自己是一个漂亮的公主，然后与心目中的白马王子一起步入爱的殿堂，过上了童话般的生活。

可是，长大之后才发现，许多梦想仅仅是梦而已，那种公主王子的生活只出现在童话中，而自己只是一个灰姑娘。

灰姑娘也有自己的梦想，有自己的偶像。也许，对于你与梦中情人相遇的情景，你已经设想无数遍。你期待着，

憧憬着，并按捺不住激动的心情。

某一天，在某一个场合，例如，校园门口、办公室、图书馆、咖啡厅、旅途中，你与他恰好遇上了。你们不费吹灰之力就熟悉了，两人之间的好感就如同流水一样，顺其自然，水到渠成，一切进展得那么快，让人猝不及防。

你的全身都汹涌着爱的激情，即使你是一个性格内向、比较传统保守的女人，可是，在炽热激烈的爱情面前，你还是有些把持不住自己。

在他脉脉温存的要求之下，你头晕目眩地答应了；或者在你毫无心理准备的情况之下，冲动的你不顾一切，终于打开了自己一直苦苦坚守的防线，把自己献给了他……

偷尝禁果的你，有些心跳不已。但是，你傻傻地坚信：他会对你负责的，会娶你为妻……

不要做梦了，在这个开放的时代里，这样的事情已经没有什么大不了的。只图享受，不求负责的人太多，谁还要求对谁负责？

大多数女人，是为了爱而性，而男人却不如此，他们可以将性与爱分开。

对于男人而言，把爱与性分开是一门艺术，但是，对于女人而言，把爱与性分开是一种耻辱。因此，你爱上了他，你心甘情愿地把自己献给了他，你开始幻想着美好的爱情可



以继续甜蜜地维持下去，而对于他来说，性只是一种与女人交流的方式而已，并不完全是爱的表达。

当他决定离开你时，不要天真地以为，你的身体会留住他。这是不可能的，男人对于女人的身体永远具有探索不完的兴致与嗜好。如果你带给他的神秘消失了，他还会继续他的涉猎本性。

所以，不要痴心妄想，还是放手吧。与其整天守着一颗精美的定时炸弹，不如弃之，免得彼此毁灭。



学会他一定爱听的 7 句话

女人总是习惯了听男人的甜言蜜语，却不曾对男人说过什么自感“肉麻”的话。其实，男人和女人一样，也爱听甜言蜜语。会说话的女人会适时地把自己的甜言蜜语送给他，博得他的欢喜和宠爱。

有人说，在爱情面前，男人较之女人更希望听到来自对方爱的表达。在现实生活中，男人作为家庭或者说未来家庭的保护神，除了承受社会、家庭、爱情等方面的压力，还要不时迎接自尊给他们带来的挑战。因此一个男人不管不顾地陷入爱情的时候，就是他最脆弱的时候。在这个时候，女人一句美言就能让他倍感关怀。

那么，什么样的话最能收服男人的心呢？请回顾一下，下面举出的这些话，你曾经对他说过多少？

(1) 我爱你。是的，男人也爱听你说：我爱你，他爱



听的理由其实也和你一样。如果想增添一点情趣，你还可以动用日语、法语、希伯来语……对他说：我爱你，而不是说：我也爱你。

(2) 你真有智慧。如果一个男人夸一个女人智慧，好像就意味着她的长相有待商榷，可是如果一个女人对男人说，“你真有智慧”，男人则会很受用，因为相比较来说男人的智慧比帅气的外貌更值得自豪。尽管很多赞誉的话都是废话，谁不知道自己几斤几两呢？可是既然所有的人都爱听，那么它的存在就是不能被抹杀的。赞誉是一种动力和承认，也是一种找回或者增加自信的很好的凭借物。

(3) 你真幽默。有幽默感的男人总是吃香的，只要他不是个话痨或者小丑。幽默男人的周围总是一片欢声笑语，在这轻松的氛围中，你真诚地对他说：“你真幽默。”想必他的内心也是欢喜的。

(4) 你真大方。在我们这个物质生活还没有彻底地极大丰富的社会里，慷慨的男人还是缺货。因为很多时候男人在物质方面对自己的大方，就代表着对自己的爱。比如他花了半年的工资给你买了一个价格不菲的钻戒，这说明他非常在意你，而你在接受礼物的时候也不妨夸他一句“你真大方”。

(5) 你真能干。他们努力让自己很出色，但是却少有女人对他说“你真能干”，不要那么吝啬，即便他没有你想

的那么出色。

（6）你真绅士。随着年龄的增长，人会越来越成熟，可是不能说所有的成年人都是成熟的。成熟的男人和女人都散发着一股独特的魅力。所以，在某些时候，绅士就是对男人最好的赞美。

（7）你是天底下最棒的老公。爱护女人天经地义，爱护老婆责无旁贷。那么，如果他表现不错，比如主动帮助你做家务，你就要不失时机地对他说：“你是天底下最棒的老公”，他听了不仅高兴，还会更加愿意做一名好老公。

当然，说这些甜言蜜语也是需要一定技巧的。只要你稍加留意，就会发现你最亲近的男人喜欢听什么，不喜欢听什么——这样一来，你多说对方喜欢听的，不说对方不喜欢听的也就是了。