

*Carnegie's Advice For
The Woman*

优雅一生

卡耐基写给女人的8堂修炼课

【美】戴尔·卡耐基 / 著
韦秀英 / 编译

优雅，与年龄无关，与自信有染。

进退自如
张弛有度
风姿绰约

卡耐基
写给女人的优雅圣经

戴尔·卡耐基：“这是我最好的作品。”

卡耐基超级励志经典
(修订珍藏版)



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅一生：卡耐基写给女人的 8 堂修炼课 / (美) 卡耐基著；韦秀英编译.
-- 北京：北京时代华文书局，2014.6

ISBN 978-7-80769-651-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 109838 号

优雅一生：卡耐基写给女人的 8 堂修炼课

著 者 | [美] 卡耐基

编 译 者 | 韦秀英

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 姚 慧

责任校对 | 姚 慧 袁思远

装帧设计 | 王保健 赵芝英

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 陶源源

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 北京京都六环印刷厂 010-89591957

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16

印 张 | 16.5

字 数 | 250 千字

版 次 | 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-651-3

定 价 | 32.00 元

版权所有，侵权必究

前言

既要有优雅迷人的外表、魅力四射的言谈举止，又要有强大自信的内心、直面挫折和困难的勇气，这是现代社会对女人的要求。好女人是从岁月中修炼出来的精灵，生活对她们来说是一首绮丽的诗。有人用心经营自己的生活与爱情，有人任凭岁月冲刷掉优雅的灵魂。只有懂得生活、热爱生活的女人，才乐于锤炼自己的心性，才会拥有一份经久不衰的美好。

《优雅一生：卡耐基写给女人的8堂修炼课》是被誉为美国现代成人教育之父、人际关系学鼻祖、美国著名心理学家和人际关系学家、20世纪最伟大的成功学大师戴尔·卡耐基写给女人的经典之作。他告诉我们，精神的富足比所有的名表、名牌时装都重要，比它们更有价值的是你自己。如何做一个有魅力的女人？卡耐基给了我们精神上的指导：作为女人，要进行自我的修养和精神的塑造，要在恶劣的环境中，活出属于自己的精致与优雅；要了解并喜欢自己，做一支独一无二的玫瑰；要懂得珍惜并享受生活中那一份淡然的轻盈，从容地越过层层荆棘，并让自己沾满幸福的清香；要在坎坷的人生道路中，坦然地面对一切，快乐而优雅地行走在喧嚣的世界；要做一个热爱工作的女子，享受生活的乐趣；做一个最有魅力的妻子，用睿智的情感缔造成熟的爱……

做一个有魅力的女子，始终在人们面前展示优雅的一面，不是一件容易的

事。女人这一辈子，要经历的事太多，要牵挂的人太多，付出的太多，承受的也太多，家庭、事业、爱情……不是每一段行程，都有人搀扶陪伴，总有一些路，是一个人寂寞地在走。生活中不会总是晴天，总有些风雨躲不过去，你要知道，你若不勇敢，没有人替你坚强；你要知道，逝去的爱无法挽回，用不着拿一辈子的幸福做赌注。所以，女人要懂得自爱，懂得好自为之，才能从内而外散发一种美，要保持一颗理智而沉稳的心，淡定地面对人世沉浮，才能拥有优雅明媚的气质。

这是一部写给世间所有女子的暖心之作，也是写给天下女人的幸福箴言。希望所有的女人在读完本书后，都能学会在有限的生命里，绽放自己迷人的魅力，吐露醉人的芳华，好好爱自己，做自己，累了就休息，委屈了就哭泣，哭完之后抹干眼泪笑一笑，生活还要继续。也希望所有的女人看完本书后，都可以美好地生活，活出一份理智，一份淡定，学会快乐地享受孤独时光。始终要记得，生命里，没有什么比快乐更重要，而那份天长地久的幸福，也只有自己才给得起。

编者



前言...001



第一章

达成复合之美：魅力是修养出来的

切忌做潦草的女人...003

克服虚荣心理...007

美丽的女人懂得欣赏和赞美...011

永远高雅地微笑吧...015

让语言充满幽默...020

善待自己，宽容他人...024

从心底发出光芒灿烂的气质...028



第二章

内修外养：优雅是女人最美的外衣

优雅的体态决定你的气质...033

读书可以让你更智慧...037

管住自己的舌头...040
如果爱，请先自爱...044
掌握尽量多的肢体语言...048
端庄优雅，让你更加性感...052
自然流露的羞怯之美...056
心底有爱，心灵才滋润...059
自信的女人最美...063



第三章

了解并喜欢自己：每个女人都是独一无二的

爱自己的不完美...069
困难和挫折是生命的礼物...073
你是活给自己看的...077
孤独时懂得自我欣赏...081
悦纳真实的自我才能找回自信...085
静下来，发现独一无二的自己...089
保持自己的本色...092
女人本身就很强大...096



第四章

拥有极致的美：淡定的女人最优雅

及时修剪心中的欲望...103
妥协是一种前进的艺术...107
花点时间调整自己...111
从容处理每一件事...115

宽恕是女人对自己最大的解放...119

学会控制自己的情绪...123

可以羡慕，但不用嫉妒...127

追求内心的平静...131



第五章

人际交往的关键：让人们对你“一见钟情”

忘却自己，关注他人...137

记住别人的名字，这是最甜蜜、最有效的恭维...141

责骂是最不明智的做法...145

争辩之下没有赢家...149

含蓄得体地与人交谈...152

学会用心倾听...156

反省，再反省...160



第六章

保持热忱：把工作当成事业来追求

选择自己喜欢的工作...165

一张抗疲劳的良方...169

消除工作的烦恼...173

良好的工作习惯让你事半功倍...177

发挥你独特的才华...181

赞美别人，赢得合作...185

不要惧怕批评...189

寻找工作和生活的平衡点...193



第七章

做最有魅力的妻子：用睿智的情感缔造成熟的爱

- 充分表达你的爱意温柔...199
- 做丈夫乖巧的听众...203
- 彼此留点空间和自由...207
- 不要做唠叨的女人...211
- 不要试图改变对方...215
- 学会如何处理好家务...219
- 与丈夫制订共同的目标并为之奋斗...223



第八章

心态改变人生：怎样才能快乐起来

- 改变生活的六字箴言...229
- 释放压力，恬淡心灵...233
- 拿开捂住眼睛的双手...237
- 不要为小事垂头丧气...241
- 赶走让人苦恼的忧虑...245
- 坦然接受不可避免的事实...249
- 我选择快乐，我快乐无比...253



第一章

达成复合之美：魅力是修养出来的

魅力是一种复合的美，是一种通过后天的努力与修炼达成的美，它不仅不会随年岁的改变而消失，相反，它会在岁月的打磨之中日臻香醇，任何一个女人都可以争取和拥有它。



切忌做潦草的女人

这个世界一切的表象都不是独立自存的，一定有它深刻的内在意义。那么，改变表象最好的方法，不是只在表象上下工夫，一定要从内在进行改革。

——卡耐基写给女人的幸福箴言

谁都有过年轻的时候，年轻本身就是一种美。但是，这种美终究抵挡不住时间的侵蚀，所以无论是外表还是内在，都不能落于潦草。

我身边就有很多这样的女士，她们或者因善于整理自己而更加美丽，或者会因自己的潦草而让人过眼即忘。

居住在洛杉矶的杰丽是一个年轻美貌的女子，每一个见过她的人都会不由得被她美丽的外表所吸引，她的举手投足经常吸引着人们的目光。不论什么时候，杰丽总是把自己打扮得光彩照人。精致的妆容，得体的衣裳，使她看起来十分美好。因此，杰丽身边总是围绕着一大批追求者，这对她来说，无疑是一件好事情，她将要从他们当中，挑选出一位好小伙陪伴她度过下半辈子。

终于，那个长相帅气、温柔、富有的男孩费瑞多走进了杰丽的心。费瑞多也爱慕杰丽好些年了，经历过考验的爱情异常甜美，两人步入了婚姻的殿堂。

婚后费瑞多对杰丽的宠爱让杰丽感受到了幸福与甜蜜。正是因为这种幸福与满足，杰丽渐渐地不再那样用心地装扮自己。特别是有了宝宝之后，杰丽把所有时间都扑在了宝宝身上，更没有时间拾掇自己。偶尔从镜子中看到自己蓬乱的头发，有些干燥的皮肤，杰丽虽然心下有些感叹，但一想到丈夫对自己的爱恋，依然非常满足。

可是，杰丽渐渐发现丈夫不再用那充满赞赏与温情的目光看她了，不愿意与她一起逛商店，有一次竟对她不修边幅的样子颇有指责。看着费瑞多双眼留恋地盯着大街上那一抹抹亮丽的身影，杰丽一下子醒悟过来。

我们发现生活中，很多女人结婚前还是聪明独立的个体，有着很强的个人魅力。可是，一旦结婚，花在自己身上的时间就越来越少，婚姻中无数琐碎的事情，将她们原本棱角分明的个性磨得面目全非。她们真正变成了一个潦草的女人。然而她们的丈夫，却从来没有停止对美好事物的猎取。

的确，现实生活中有许多女人因为结婚生子而疏于打扮。结婚前年轻是资本，但是，岁月是无情的，当青春和容颜在不知不觉中消失的时候，女人的牺牲或许能换来丈夫的爱，但也有可能换来丈夫的背叛。被男人娶进门之后，不要以为男人真的在乎的是你的贤惠而不是容貌。因此，女人千万不要相信“即便你不再美丽，我也不会嫌弃你”的谎言而从此潦草生活，不注重打扮。无论何时，一个清爽漂亮的女人，总能给人带来一种愉悦。与其让丈夫去看别的漂亮女人，不如把自己打扮得更漂亮一点，端庄一点，让自己变得更有内涵一点，优雅一点。

站在男人的立场，我可以这样说，漂亮而优雅的女人总能最先博人眼球，得到男人的好感，引起人们的遐思，让人第一眼就产生很好的印象。很多男性都坦言自己喜欢与漂亮的女人交往，我也不例外。对于女人来说，爱美是一种积极的表现，至少说明了她们对生活充满了希望，希望得到更多人的关注，这也是一种积极的生活态度。正是因为这种生活态度，不仅是别人，连自己也会变得愉悦而自信起来。

所以，打扮自己，让自己随时随地从容自信，让自己开心，也让别人舒心，何乐而不为呢？

可如果内心是一个潦草的女人，即使再美的外表也依然不能打动人心。因此，除了外在形象，女人更应该注意自己的内在气质。女人真正的美丽，是内外兼修的美，是外在与内心和谐统一的美，二者缺一不可，这是任何一个成熟男人所知悉的。女人的内涵会赋予灵魂以美丽，会使美丽得到质的升华，会让女人美得脱俗。而这种美，会因为时间的沉淀而历久弥新。因此，再美的女人都不可潦草，只有优雅而精致的女人，才会赢得男人的尊重和爱。

我的朋友丽丝是一个不甘平静的女子，她总是在不断地变幻着自己的工作，总是在不同的领域，做着不同的事情，从来不会长时间地把自己局限在某个地方。她对很多事物都充满了好奇，并且努力地去尝试做到最好。丽丝似乎是永远精力充沛、不会老的那种女人，那种清新自然、淡如秋菊的气质，不仅让大批异性爱慕，也让同性羡慕。可她却说：“无论是美或不美，我都不会作为花瓶存在，我要的是内在。”

她做过翻译，写过剧本，学过插花，做过很多事情。她总是把自己打扮得精致、美丽。她有她独特的保养秘诀，当所有人都建议她开一家赚钱的美容院时，她却放下一切，去非洲做义工。她穿越了几个国家，跑了很远很远的路，归来之后，显得气质更佳，言谈之中更是多了一份淡然与温和。与众多漂亮的女人在一起，她永远都是最有韵味、最吸引人的那一个，虽然不是最漂亮。

因此，女人不能潦草的，不仅仅是外在的容貌，还有不断修炼而积淀的丰富内涵。一个有魅力的女人，不是仅靠着浅薄的打扮、精心设计的形象就可以无往不胜。真正的魅力，是来自心底最灿烂的闪光，那是经历尝试、思考、百折不回的历练之后沉淀出来的味道，犹如一杯清香的茉莉花茶，意味深远，回味无穷。

有魅力有内涵的女人，除了美丽，还要有智慧。而这，也是一个不断修炼

与沉淀的过程。

你可以没有天生的优势，但你要相信后天的改造。怎样才能做一个有魅力、有内涵的女人呢？

要读书。有一丝淡淡的书卷气，增长知识与见识，陶冶情操，修养情趣，以修炼一份知书达理，贤淑文雅。

要自立。不抱怨生活的不公，不紧锁双眉，善用敏锐感恩的心，珍惜花开花落。在自食其力中，创造财富，充实思想。

要拥有高雅气质，既不随波逐流，也不哗众取宠，而是简洁别致，朴素典雅。

要有才华，兴趣广泛，博学多艺。

要懂得打扮自己，有一种积极的生活态度。

要有自信，有内涵，胸怀宽容，头脑理智，目光敏锐，身心健康，做一个浑身上下充满活力的女人。

这样里外兼修的女人，才能真正修炼出一份独特的魅力，赏心于己，赏目于人！这样的女人，不管在哪儿，不管生活过得怎样，都可以满袖生香，步履从容。



克服虚荣心理

抓住已经拥有的幸福，平静地看待生活，那么，你的每一天都将是充实的、美好的。

——卡耐基写给女人的幸福箴言

你是一个虚荣的人吗？如果这个问题不好回答，你不妨想象一下自己面对金钱、权力和人生是非时是怎样做的。它们可以让你真正清楚自己是什么样的人。卢梭曾经说过：“有的人几乎从没有以本来面目出现过，总是戴着面具，甚至弄得自己也不认识自己。当有一天不得不露出真面目的时候，他们就会感到十分局促。对他们来说，重要的不是他们实际是什么样的人，而是要在外表上看起来好像是什么样的人。”这就是虚荣。

每个人都有虚荣心，但程度不同。一般女人的虚荣心要比男人强，她们爱漂亮、爱攀比，更爱追求物质上的享受。虚荣就像一件奢华美丽的外衣，每个人都想表现出荣耀。

我朋友给我讲了一个他侄子女友的故事。漂亮的玛瑞拉出身在墨尔本一个乡下农庄，家境贫寒，但她的内心是一个极其骄傲的女孩子。艰难的大学生活里，她宁愿自己饿肚子也要买高档的化妆品，宁愿内衣千疮百孔，也要买华丽的外衣。她暗暗发誓，一定要跻身上流社会，过上让人羡慕的生活。

刚刚进入社会，她向好友借钱买高档衣服，还借钱买珠宝首饰来装扮自己，并告诉朋友和同事，自己出身高贵，父母都是墨尔本的名流。在周围人羡慕的眼光中，她的虚荣心得到了极大的满足。不错，她最后的确踏入了“上流社会”的门槛，至少她交了一个有钱而且颇有家世的男朋友。

就在玛瑞拉认为自己就要实现心中梦想的时候，突然有一天，当玛瑞拉春风得意地从男友的车上下来，准备走进公司的大门时，她却因涉嫌欺诈、欠债不还被法院传讯。男友得知真相后鄙夷而去，周围的朋友和同事，从此也如同路人。

苦苦经营的一切，就这样付之流水，玛瑞拉欲哭无泪。

玛瑞拉的故事告诉我们，这种虚荣所产生的攀比欲望是一个美丽的陷阱，女主人公们稍不注意，就会掉进自己设置的陷阱里去。虽然男女都有虚荣心，但虚荣心给女人带来的痛苦，远比男人多。被绑架的女人，内心是空虚的，表面的虚荣与内心深处的空虚总是不断地在斗争着：在没有达到目的之前，为自己不尽如人意的现状所折磨，陷入心灵困境；即使达到目的，也唯恐真相败露而名誉扫地。一个人如果永远被这种矛盾心理所折磨，他们的心灵总会是痛苦的，完全不会有幸福可言。

莫泊桑的小说《项链》就是一个非常明显的例子。女主人公玛蒂尔德家境贫穷，物质匮乏，地位低下，这就使她陷入了无法摆脱的心灵困境中。她借了一条漂亮的项链参加舞会，希望在舞会上崭露头角。的确，那条璀璨而华丽的项链让她成为人们瞩目的焦点，可当她把项链丢失之后，却付出了长达十年的艰辛，她更加辛苦而卑微地生活，不得不努力赚钱赔偿这条项链。

而简·爱也是相貌平平，出身低微，受尽磨难讽刺，她也对自己的现状非常不满，但她所追求的是独立和自由，是自立于社会的平等、尊重，唯独没有对物质利益的占有，她立志一切都要通过自己的努力而实现。

正因为二人的出发点不同，心境也是不同。玛蒂尔德为她一时的虚荣痛苦地埋单，而简·爱却恬静地过着让人称颂的生活。