

☆☆☆ 最新版 ☆☆☆

黄卫红◎编著

卡耐基 写给女人

收集了卡耐基和卡耐基夫人的一些作品作为本书的主要内容，
是一本写给女人的生活教科书。
是每个女性朋友必不可少的良师益友。
是每一位女性可以效尤的力作，是女性朋友不可或缺的幸福宝典。



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

卡耐基 写给女人

黄卫红◎编著



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人/黄卫红编

著. —北京:西苑出版社,2010.12

ISBN 978-7-80210-850-9

I. ①卡… II. ①黄… 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 230101 号

卡耐基写给女人

编 著 黄卫红

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码:100143

电 话:010-88624971 传 真:010-88637120

网 址 www.xybs.com E-mail:xybs8@126.com

印 刷 北京龙跃印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 270 千字

印 张 19

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-850-9

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题,本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

女人是男人的运气，男人是女人的命运。
一个女人会给一个男人带来不一样的运气。
一个男人会改变一个女人一生的命运……
男人是一本书。

无论在浏览哪本书，请女人一定要用心去读！

每本书的扉页的空白是要那个最心爱的人作序的，请好好珍藏属于你的那本书，然后为你精读的那本书写下最美的序言！

如书的男人，在你的字里行间溢满着一生的幸福，在每个季节，每段岁月让每本书都灿烂如花，让一份悠悠的花香在书中尽情地绽放。

女人是水做的。

再苦的日子，女人用水来冲淡；
再累的季节，女人用水来漂洗；
再忙的岁月，女人用水来冲晒；
再浓的忧愁，女人用水来淡化；

一份从容、自信，一份淡泊、清明。水样女子，水一样的纯净，水一样的温柔。

《卡耐基写给女人心灵箴言版》集萃了卡耐基思想精华，为幸福的女人打开了一生追求的目标。

世上的女人无不梦想拥有美满的婚姻、和睦的家庭、幸福的生活、成功的事业。

在本书中，成功学大师戴尔·卡耐基以对女性生理、心理多年的深入研究，对女性如何获得幸福、走向成功提出了许多睿智的见解和精辟的分析，对女人如何获得幸福有着独创的指导作用。

戴尔·卡耐基以超人的智慧总结了女性为人处世应当具备的基本技巧；

以严谨的思维分析了女性提高个人魅力、活得快乐的秘密所在；

以精彩的讲解告诉女性如何理解并俘获自己钟情的男人；

以广博的爱心指导千万女性尽快成熟，成就辉煌的事业，获取幸福的婚姻，开创崭新的人生。

书中所总结出一个个的关于女人获得事业成功、婚姻美满、家庭幸福的方法和技巧，已经帮助世界上无数的女人走出迷茫、走向成功和获得幸福……

每个女人都应该有一本属于自己的书。

这本书给女人以神奇的力量——

用甘冽的清泉沏出女人的智慧和修养；

用阳光和雨露滋养女人的心灵；

让女人的世界里再没有阴霾；

让女人的魅力热烈绽放；

让女人的美丽四季飘香；

让女人那颗柔弱的心变得更坚强而自信；

让女人享受自信的快乐、成功的喜悦。

目录

第一章 女人的魅力要修炼

- 魅力让女人的生命衍生 (2)
- 气质是宝,读书能永葆魅力 (4)
- 色彩的神奇打造你的情调 (8)
- 教养深厚的女人,随时随处散发着温润和煦的人性光辉 (10)
- 远离物欲,方使女人拥有从容和优雅 (12)
- 用礼仪和修养体现你的尊贵 (14)
- 任何场合都要保持应有的涵养 (17)

第二章 让你的容貌为第一印象加分

- 投入微笑,赢得魅力高回报 (26)
- 女人是最美的乐器 (28)
- 手是女人的“第二张脸” (29)
- 控重是一种积极的人生态度 (31)

第三章 礼仪周到使社交之门洞开

礼仪是社交生活的通行证	(36)
你的魅力你做主	(38)
习惯是最好的老师	(40)
算算你的魅力积分	(42)

第四章 到达幸福婚姻的那个“极点”

爱情使你们成了最伟大的“幻想家”	(46)
神圣的婚姻殿堂锁住你的爱	(50)
爱情不是婚姻,婚姻更不是爱情	(54)
帷幕拉开,每个女人的心中都有一把理想的标尺	(57)
用温柔的枷锁修炼老公	(60)

第五章 别让新婚的手镯成为手铐

婚后,激情回落,分歧露出水面	(66)
都是沉默惹的祸	(70)
娇媚,女人不经意间展现出的一幅美景	(73)
创业的过程中,加入他那长期的计划	(77)
和自己的丈夫一起不断追求新的目标	(80)

第六章 做一个温和体贴、乐观向上的女性

男性选择太太的首要条件是性格乐观	(84)
做一个好伴侣	(86)

微笑让男士们赏心悦目	(88)
用体谅架起沟通的桥梁	(91)

第七章 用内心的爱去感化丈夫

妻子必须运用技巧——赞赏鼓励	(96)
做好妻子是一生的职业	(99)
生活不能十全十美	(101)
把你的兴趣放在爱人的兴趣上	(103)

第八章 做一个好妻子是女人最大的贡献

夫妻恩爱,家庭和睦	(108)
用鼓励和赏识代替指责,抱怨和强迫	(109)
让我们提升爱情的深度	(110)
修炼老公也是一种本领	(115)

第九章 优雅的女人最美丽

优雅风度的持久魅力	(120)
本色女人最美丽	(122)
培养一种自己的兴趣	(126)

第十章 与单身女子美丽有关的 10 种行为

使你美丽万分	(134)
好习惯成就女人的美丽气质	(136)
给人耳目一新的吸引力	(138)

损害个人魅力的 26 条错误	(139)
女性维持节食习惯的 22 招	(142)
十大习惯助你睡眠	(143)

第十一章 婚姻是一部幻想曲

享受生活里的精彩每一刻	(146)
保持浪漫	(150)
责备不能改变丈夫	(153)
让我们提升爱情的深度	(154)
培养一种好心情——对事情看开一点	(156)
不要轻易动用你的怒气	(158)

第十二章 做丈夫的情人

分担丈夫在办公室里不能发泄的心事	(162)
作为他创伤时的护士	(163)
需要妻子扮演的却是“母亲”的角色	(164)
给新女性的七点忠告	(165)
婚姻的保鲜	(167)
夫妻间常送点小礼物	(168)

第十三章 做个平静如水的女人

懂得平淡生活的可贵之处	(172)
用欣赏的眼光看待老公	(173)
找出适合自己的时尚装扮	(175)

相敬如宾的艺术	(176)
尊重对方的自由	(180)

第十四章 幸福的婚姻,爱到八分最相宜

女人的生活动向,一向是以她的男人为中心	(184)
爱情是女人的全部	(186)
爱情,需要空间,也需要养分	(188)
爱到八分最相宜	(190)
不要总想着帮他成长	(193)
只有4%认为同居可代替婚姻	(195)
条件决定爱情吗	(197)
你有资本嫁给有钱人吗	(200)

第十五章 成功女性就在于她的智与勇

智勇双全的女人,成功常常降临在她们头上	(204)
喜欢自己就是接受自己,热爱自己	(207)
和自己的丈夫一起不断追求新的目标	(211)
随和体贴,心地善良	(213)
积极地倾听,做丈夫一个合格的听者	(215)
不要太能干	(217)

第十六章 女秘书是花瓶,你是汉堡包

减少摩擦,加强彼此间友善	(220)
一种对付意外的天分	(224)
你有一个特别的丈夫吗	(227)

好妻子的课堂	(230)
--------------	-------

第十七章 用真心丈量爱情与婚姻的标尺

当心变标尺为桎梏	(236)
爱情与婚姻的标尺	(239)
快乐与否是自己的选择	(242)
你的内心是快乐的根源	(245)
用积极的眼光看待生活	(246)

第十八章 学会接纳并热爱你自己

要想发现自己的本领,必须让你欣赏自己	(250)
你的命运完全由自己决定	(254)
幸福不是靠别人来布施	(256)
要为自己的行为负责	(259)
做一个不随波逐流的人	(263)
经济自由才能独立自强	(267)

第十九章 给他事业上推波助澜

你是你丈夫事业上的秘书	(272)
锁住丈夫的心	(277)
让丈夫自由地去工作	(283)
承担起家庭主妇的责任	(286)
回到家里真高兴	(289)

第一章

KANAIJIXIEGEINUREN

女人的魅力要修炼

魅力是什么呢？词典的标准解释是：“很吸引人的力量”。我认为，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久远，散发出与生命同在的永恒气息。惟有魅力，而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

魅力让女人的生命衍生

现在想想，那时我提出魅力的概念，并将有关的心得与众多女性朋友分享和交流，是多么值得纪念的一件事啊。

近10年来，我在她们的身上看到了许许多多的变化，10年前的那些几乎不用或不会用口红的女性们现在也成了美的实践者和拥护者。这些惊人的改变让我更深入地思考和魅力有关的一切，特别是“修炼魅力”的观念。

魅力的确是可以不断修炼，不断获得的，每个女人的确可以今天比昨天，明天比今天更有魅力。重要的是，你是否知晓魅力的重要性，是否愿意不断学习提升魅力的方法，是否能够把提升魅力作为你生活的一个重要内容，并为此做出长期不懈的努力。

魅力是一种力量，获得和拥有它便有了感染，影响，甚至驱动和驾驭他人的力量，拥有了对生命及未来的掌控力。

问很多女人爱不爱美，回答当然是爱的，是啊，哪个女人不爱美呢。走在大街上，有的人你一眼就看得出她爱美，你知道她为了美做了很多很多的事情，诸如化妆，染发，买漂亮衣服，减肥，美胸，隆高鼻子；而有的人你的确是看不出她爱美，任由肤色暗淡，唇体干裂，头发杂乱干燥，形体松懈，服饰真的不讲究，更谈不上优雅。

不是说“爱美之心，人皆有之”吗？这些看不出美的人为什么不去爱美呢？依我的看法，这主要是观念的问题。

这种观念的形成源自两个方面，一是大多数女性没有真正认识到美和魅力对于女人一生幸福的重要性；二是通常自身不够漂亮和美丽或是不再年轻靓丽的女人，往往会对美和魅力失去兴趣，她们潜意识中会认为自己已经远离了这个诱人和光芒四射的东西，于是抛弃了对美的追求。尽管有时也会涂一涂口红，购置几件新衣，但是激情已不在，持久的努力已不在。一颗热爱生命的心灵对美与魅力不应该是漠视的，冷淡的，对美与魅力的追求应当成为生命的一部分。

电影《泰坦尼克号》中有一句经典台词：“享受生活每一天。”那么怎样生活才是享受每一天，甚至是每一分，每一秒呢？

“享受每一天”意味着挑战昨天的自我，完善今天的自我，创造明天崭新的自我；“享受每一天”同时也代表着对美与魅力有着终其一生的渴望与追求。

女人因为内秀，方才可能具有魅力。一切内在之美，集合而成女性魅力之本。

在一般人的观念中，总认为保养，装扮，训练等等可以提升女性魅力，甚至认为这些就是女性魅力之本，然而我想强调的是，这些只是塑造女性魅力的技术性手段和方法。事实上，正如我们所感受到的：任何有魅力的女人，她必定是内秀的。内秀的女人心地纯净，乐观向上；崇尚知识，追求文明；热爱自然，热爱艺术；恪守规范，摒弃庸俗。具备这些优秀品性的女人，你能怀疑她不吸引人？反言之，你能想像一个容颜姣好却学陋识浅，庸俗粗放的女人，她与魅力何干？

生活中人们形容那类“有脸蛋，无脑袋”的女人，说的就是这个理。

因此，就像女人美丽的容貌，美丽的头发，美好的身段要靠内养一样，女人的内秀更需要天长日久的刻意培养——问问自己是不是还在为人生的目标锲而不舍地追求；是不是一直还在读书学习；是不是常常对他人施与关爱和援助；是不是爱名川，爱大山，珍惜自然；是不是能够不断发现平凡生活中的一切美丽；是否还对琴棋书画保持着执著的兴趣……我

们真的有理由坚信，一个始终关注着自己内在成长的女人，她的心灵质量必定不断丰厚。这样的女人，她的一举手一投足，一颦一笑，才可能真正的风雅。

气质是宝，读书能永葆魅力

岁月的流逝可以带走娇好的容颜，却无法带走女人越来越美丽和优雅的心灵。

书籍，是你永不过时的生命保鲜剂。有人说，世界有十分美丽，但如果沒有女人，将失掉七分色彩；女人有十分美丽，但如果远离书籍，将失掉七分内蕴，读书的女人是美丽的。

“腹有诗书气自华”是人人都明白的道理。的确，书是女人修炼魅力之路上最值得信赖的伙伴，依靠她，你将不再畏惧年龄，不会因为几丝小小的皱纹而苦恼几天。因为，你已经拥有了一颗属于自己的独特心灵，有自己丰富的情感体验，你的生活，你生活中的点点滴滴，将会书香四溢。

书籍是人类智慧的结晶，不管你现在的生活状态如何，读书都是提升你魅力指数的重要路径。读书，特别是阅读那些出自大师之手的书籍，就是一次与大师的对话，与智者的交流，即便你不能完全理解，也是一次难得的精神之旅，一定会在什么时候，在那个你自己也不曾注意的一瞬间，就表现出来了。

大部头的书读起来不轻松，你也许会因为困难大而想要止步，但是我要劝劝你，千万要继续。那些经过岁月淘洗而依然被奉为经典的著作是所有希望自己有魅力的人都必须要接触的，即便不能一下子达到大师的境

界，但我们一定都有自己的理解，这就已经是一笔不可轻视的财富了。

智慧，灵气，锐气，就在这一次次的阅读中自然获得了，胜过那许多空洞的追求。

还有一类书，适合与阳光，小雨，清茶作伴。在暖日洋洋的午后，在小雨淅沥的清晨，在你舒适的书房或者阳台，泡一杯清茶，随意而坐，捧起一本书，你的休闲时光就这样惬意地开始了。

或者是一本小说，或者是你喜欢的作家的随笔集，又或者是一本配有作者心灵抒怀的赏心悦目的画册，捧起来，你的思绪不再乱，你的心情不再浮躁，你的心暂时远离了那尘世的喧嚣，进入了超凡脱俗的纯净空间。这书籍不是美白祛斑的特效化妆品，但它的功效却超过一切涂在皮肤表面的东西，它美化了你的心灵，提升了你的气韵，让你容光焕发，魅力难舍。

每个女人都渴望拥有美丽，但美丽的标准并非只体现在容颜和身材上，而更重要的是体现在一个女人的内涵上。“腹有诗书气自华”，女人只有掌握更多的知识才能改变内涵。而在一般人的观念中，总认为保养，装扮，训练等能够从根本上提升女性的魅力，然而事实上真正有魅力的女人是内秀，是内秀大于外在气质。

内秀的女人心地纯净，乐观向上，崇尚知识，追求文明，热爱自然，热爱艺术。具备这些优秀品质的女人，怎么会不吸引众多的目光呢。因此，女人真正的品味来源于长久的训练。比如：

1. 拥有不断追求的目标；
2. 不断充实自己，不断读书；
3. 关爱别人；
4. 热爱自然，渴望远足；
5. 拥有琴棋书画等艺术追求。

很多年轻的女性从事的工作对年龄有着苛刻的要求，可说她们是在吃青春饭。有调查显示，现在青年职员最希望得到的福利不是加薪，而是培

训。现代女性明白，青春是短暂的，激烈的职场竞争是无情的，只靠天生丽质。当年华不在，最终会被淘汰。当我们懂得时刻学习新知识，更新观念，把握时尚，懂得保持一颗年轻的心，就不会担心岁月的残酷压力。

英国 73 岁的老夫人塞尔芬能够成为模特儿界的当红人物，仍然活跃在时尚界的一线，仍然担任着品牌代言人。这正是她内在修炼的结果。

长久以来，在很多人的心里才女和美女是相对立的，有才的女孩一般都不美，而美女一般都不太聪明。但其实，我们好好地审视一下生活，就会发现美丽且智慧的女人是越来越多了，男人们也是越来越喜欢有内涵的女性了。

美女和才女，其实本就不该对立，而应该相互融合，只有美貌大脑却一片空白的所谓美女和只有学问却不懂穿衣打扮缺少女人味的所谓才女，都是作为女人的缺陷。美貌和才华俱佳的女人才是最美丽的。

泰戈尔曾说，当上帝创造男人的时候，他只是一位教师，在他的提包里只有理论课本和讲义；在创造女人的时候，他却变成了一位艺术家，在他的提包里装着画笔和调色盒。智慧的男性需要自己创造，智慧的女性更需要自己创造。

读书对于女人的效力有如大师雕琢一件精美绝伦的艺术作品，很慢，很讲究。读书不会让女人立竿见影地看到自己的美丽，但是这种变化是“润物细无声”。邓亚萍的自信多是源于读书。的确，读书的女人，更充满自信，因为书让她们明辨自己的长短，既不自大，也不自卑。

读书是一种良好的修身养性的方法。喜爱读书的女人，追求是一种至高无上的境界。古人云：书中自有颜如玉。一个女人，如获一本好书，定会源源不断吸取书中精华。久而久之，便有了一种优雅的气质。读书可以养性，静心，正行。

高尔基说：“学问改变气质”也是这个道理。

看来，读书是气质，精神永葆青春的源泉。读书又是不分年龄界限的，年年岁岁都是女人读书的芳龄，让我们从现在开始也不迟。读书的女