

卡耐基夫人

原著：桃乐丝·卡耐基
编译：宿春礼

给女性的11条准则

从魅力女人到成功女人的 11 个快捷通道

两个“我”的对话
给智慧之灯加豆油
人群中耐看的风景
事业让女人插上翅膀
为心灵减减“肥”

做快乐女人
在黑暗中舞蹈
相爱，朝同一个方向投视



石油工业出版社

卡耐基夫人

原著：桃乐丝·卡耐基
编译：宿春礼

给女性的11条准则

从魅力女人到成功女人的 11 个快捷通道



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基夫人给女性的 11 条准则/宿春礼编译.
北京: 石油工业出版社, 2004.6

ISBN 7-5021-4647-4

I. 卡…

II. 宿…

III. 女性-成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 054192 号

卡耐基夫人给女性的 11 条准则

宿春礼/编译

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.cn

营销部: (010) 64262233-3628

版权部: (010) 64219112

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京密云华都印刷厂

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 7.125

字数: 160 千字 印数: 1—10000 册

书 号: ISBN 7-5021-4647-4/B·100

定 价: 16.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有 翻印必究

编 译 组 成 员 名 单

主 任：宿春礼

副主任：汪云凤

成 员：(排名不分先后)

于心愿	李秀敏	周悦平	孙成毅
陆晓飞	詹子杰	李淑敏	齐 冲
周素云	杜延起	乔洪波	赵彩霞
苏亚莉	何瑞欣	陈 雨	邢群麟
陈鹏志	张良科	李 乐	高 宇
李红珍	陈凌云	汪云凤	

前 言

成功学大师戴尔·卡耐基的一生是幸福的，在事业上，他帮助成千上万的人走出心灵的困境，并且让卡耐基思想传遍世界。对一个人来说，最大荣誉莫过于此——让别人记住你的名字，并对这个名字心怀敬意。这一点卡耐基无疑已经做到了。

这里要谈到的有关卡耐基的幸福，主要是从另一个角度说的，他得到了桃乐丝的爱和有力帮助。美满的爱情和婚姻是他人生幸福的另一半来源。

卡耐基有过一次失败的婚姻和一次美好的婚姻，饱尝生活的苦涩和甘甜，因此他对女人发表的看法以及提出的忠告，是值得一听的。那是来自生活的智慧之言，是来自心灵的最深感悟。那么，卡耐基眼中的女人是什么样的呢？他对女性有什么样的忠告呢？

“生活中一切要求与压力，让女人们感到心神耗尽、精疲力竭、病恹恹的。女人们总认为这些压力大多来自外在的世界……然而事实上，绝大多数的压力是来自女性对世界的诠释、主观认定，以及判断。”卡耐基说。

女人的压力，尤其是上班族女性的压力往往超过男人，除了社会价值标准的苛刻外，主要是女人对自己不够自信。

“女为悦己者容”，一语道破天机，连美丽都是为了让别人看的；即使花费再多时间与精力，只要别人说不漂亮，就是不漂亮的。为什么漂亮不是为了让自己高兴，让自己有好心情呢？“女为已容”的观点似乎更适合现代女性。

女孩们常议论“我会快乐的，当我减肥后、离婚后、孩子长大

卡耐基夫人给女性的 11 条准则

离去后……”这些会成为现实吗？卡耐基给出的回答是：“信任我，这些从不会远离你们！你们所期待的，不过是你们会与其配偶结婚罢了。”

多令人沮丧的答案！女人是为结婚而生的吗？

虽然很不愿意承认，但有时候事实就是不与我们合作。

女人并不像歌里唱的那样：“十个女人九个傻。”其实每个女人都很多理想，如一份理想的工作、完美的旅游计划、幸福的家庭、显赫的地位等等，但是想法往往还在孕育阶段就夭折了，又回归安分守己的状态。

男女是否平等的讨论已经超出了本书的范畴，但是即使不跟男人平起平坐，女人也应该有属于自己的快乐、自己的计划、自己的秘密……一年三百多天里，女人应该拨出几天给自己。这种要求并不过分吧，但是并不容易做到。

现代女性不再安守于厨房，她们希望向前冲，只是阻挠太多，压力太大。她们需要帮助，需要建议，以便在混乱中找到一条通往前方的路，而不是绕向迷宫的陷阱。

卡耐基有关女性的思想很大一部分来自他的妻子桃乐丝。作为一名成功的妻子和成功的女人，她是无数女人羡慕的对象，都希望她能像她那样找到生活的真谛、成功的秘密。

卡耐基已经对如何成为一个成功的妻子和成功的女人提出了有效建议，如果你不想掉进世俗的陷阱，想找回本真的自我，不妨听听他是怎么说的。

那么，现在就翻开第一章吧！

本书编译组
2004 年 6 月

目 录

准则一：从照镜子开始	(1)
1. 认识镜中的“你”吗?	(1)
2. 两个“我”的对话	(5)
3. 独一无二的我	(6)
4. 做回你自己	(9)
5. 认识“女人”	(12)
准则二：给智慧之灯加点油	(17)
1. 人群中最耐看的风景	(17)
2. 打开智慧之门	(21)
3. 书香脉脉	(26)
4. 爱上学习	(30)
5. 开份学习计划书	(33)
准则三：为心灵减减“肥”	(35)
1. 忧虑，到此为止	(35)
2. 恐惧，走开	(39)
3. 对付怒火	(44)
4. 拨开沮丧这片乌云	(49)
5. 做快乐女人	(53)

准则四：在黑暗中舞蹈 (57)

1. 酸柠檬与柠檬汁 (57)
2. 威胁与困难 $\neq$ 不幸 (61)
3. 变“负”为“正” (64)
4. 不要相信命运 (67)

准则五：自信是万灵药 (71)

1. 自信是什么 (71)
2. 不可思议的信心 (73)
3. “说不”与“说好” (75)
4. 勇气是培养出来的 (82)
5. 自信的 8 个诀窍 (84)
6. 你自信吗？ (86)

准则六：魅力的资本是修为 (91)

1. 微笑有魔力 (91)
2. 谁都喜欢你 (99)
3. 气质是灵魂 (102)
4. 创造力是源 (106)
5. 良好的习惯 (109)
6. 格调女人的“原则” (111)

准则七：肢体会说话 (115)

1. 认识肢体 (115)
2. 透过视线看你 (120)
3. 服饰表信息 (123)
4. 姿态沟通 (128)

准则八：沟通有水	(133)
1. 为你同意的事加着重号	(133)
2. 我在听	(137)
3. 错了就承认	(140)
4. 第一印象很重要	(143)
5. 为“他”着想	(146)
准则九：事业让女人插上翅膀	(153)
1. 不做花瓶	(153)
2. 她们想工作	(155)
3. 工作中的美丽女人	(157)
4. 做最符合你天性的工作	(161)
5. 把自己推销出去	(164)
准则十：“圆”铸金钱	(169)
1. 不为钱发愁	(169)
2. 不需要那么多消费	(172)
3. 做金钱的主人	(178)
4. 拥有自己的“小金库”	(182)
5. 测试你的财商	(188)
准则十一：以感恩的心态营造二人世界	(193)
1. 做个好妻子	(193)
2. 相爱，朝同一个方向投视	(198)
3. 你是他的成功台阶	(202)
4. 与丈夫换换位	(206)
5. 给他幸福	(209)

准则一：从照镜子开始

“说实在的，想要开始对自己多了解一点，有个好方法，那就是自己对着镜子照一照。”

1. 认识镜中的“你”吗？

你了解自己吗？面对这样的问题，你也许会十分惊讶：怎么会问这么幼稚的问题？我想大部分的人都能自信十足地说出答案。

也许你会这样回答：“这还不简单，我性急、易怒；在别人遇到困难时，我会义不容辞地伸出援手；更多的时候，我还喜欢管闲事；其他的嘛……嗯？其他的方面我就说不上来了。”

虽然你认为“自己的人品与性格当然只有自己最清楚”，但一涉及具体的描述，你也只能回答出“性急”、“易怒”、“热心助人”、“多管闲事”四个层面，可见你并没有认真思考过要如何正确地认识自己。事实上，自己的事并非只有自己才最清楚！

卡耐基认为，这种不了解自己的人非常多，也就是说，我们大家可能都没有真正认识过自己。

说实在的，想要开始对自己多了解一点，有个好方法，那就是自己对着镜子照一照。坐在镜子前面，或站在镜子前面，愈久愈好，穿着衣服或没有穿衣服都可以。你仔细看一看自己，平常我们几乎都没有真正仔细地看一看自己。

卡耐基告诉我们：你潜意识中几乎可以确定，你身体的各个部分需要的是什麼。但是在平常的日子里，许多噪音和行动把我们弄得很忙乱，所以我们从来没有停下来看潜意识里想要说些什么。

那么不妨做做下面这个练习。

先看一看自己在镜子中的影像，然后说道：“这个人擅长于……另外，如果能增进……方面的技能，那就更有用了。”并摘要记下答案。

然后，仍然继续注视着你在镜子中的影像，思考一下，你在这世界上要做些什么？“这个人完成了……现在正在做，或是打算要做……不过，如果能往外发展，继续……那就比较有益了。”

最后，“这个人有什么与众不同的地方……因此，对于自己的感受是……”

显然，你可能希望在虚线中填入许多。这个照镜子的练习方式，有个主要的目的，那就是对你自己会了解得比较清楚。当然，同时你也可能会触发了对于自己的感觉（可能是正面的，也可能是负面的）。

其实每个人都有长处与短处、优点与缺点。世上没有只有缺点而无优点的人；同样，也绝对没有只有优点而无缺点的人。明白这一点，你就能坦然正视自己的短处，在他人指出你的不是时，你也不会再像以前那样，一个劲儿地想尽办法反驳，反而会坦然地接受别人的意见。在别人指出我们的缺点时，我们应该反省一下，自己为什么会有那么多缺点？为什么以前没有注意到？是不是自己真如他人所说的那样？然后根据反思，对症下药，早日改掉那些缺点。

了解自己的人品和性格，并非像某些人所想的那样可怕。卡耐基认为，如果你能真正了解自己，就会发现这对你本身有很大的帮助，能让你有个目标可以改进努力，对提高自己的说服能力有很大的作用。你可以充分利用你的长处，也可以引用自己的缺点作为反面教材，这些在你说服别人的过程中都是可以派上用场的。

卡耐基非常重视“自我实现”（Self Concept），也即“自我观”，他认为“自我观”是决定人们各自行为方式的重要因素。每一个人，无论是聪明或愚蠢、贤良或奸诈，他的表现都是与其当时的“自我观”相符的行为。没有人会去做一件在当时他认为与自己的

身份、年龄、性别、能力以及其他自身任何一方面不相宜的事情。

如果某一个人对于自己各方面的印象，认为都和实际情况颇为接近，也就是说，他有着比较正确的“自我观”，那么他所表现的行为自然会很恰当。一般情况下，人们在自我认识的过程中，总是或多或少的存在着一定的误差。一个人之所以不易于建立正确的“自我观”，往往是因为许多方面的品质不能直接衡量，而间接得来的资料又不十分可靠的缘故。卡耐基认为，当一个人走入人群，不能很清楚地表现自己独特的一面，而只是成为人群中的一部分的话，这个人的形象明显存在缺憾。缺乏个性化的特质很难引起别人对你的注意，当然更谈不上与人成功沟通了。

卡耐基认为，自我认识也是了解他人的欲望与行动最有效的方法。如果你能够正确认识自我的欲望、动机与情感，并由此推测别人，你便能够了解他人的欲望、动机与情感。只要你具有洞察自我的能力，你就可以这么想：“既然我对这件事会有这样的反应，我相信对方一定也是如此。”例如，你的面前有一盘很好吃的蛋糕，你很想吃，这时你也可以推断，坐在你身旁的那个人同样也想吃那块蛋糕，于是你就分一半给他。相信他在高兴之余，一定也会因被你猜中了心事而对你由衷的佩服。

而与别人交往也是认识自我的好方法。打个比喻，日常生活里，你想知道头发看起来怎样，就会照镜子，或问一问别人。这就是探究自己的基本方法，要以别人或者是什么东西作为镜子。

一个人总是需要跟别人交往、共处，因而别人对你的态度相当于一面镜子，用以观测到自身的一些情况。比如某人若是为父母所钟爱，为师长所重视，为朋友所尊重和喜爱，大家都乐于和他交往，愿意和他一道工作或娱乐，那就表示他一定具备某些令人喜爱的品质。如果他经常被大家推举承担某项工作，或是经常成为周围人们求教的对象，则表明他具备某些才能，或是在某些方面超越了其他的人。反之，如果一个人不为周围的人所重视和喜爱，甚至大家对他有厌恶感，不喜欢与他一起工作或参与其他活动，这虽不足

以说明此人缺点满身，但通常情况下，他应当会感到不安，要进行自我反省了。

我们因为看不见自己的面貌，就得照镜子；同样，我们在无法准确地衡量自己的人格品质和行为时，就得利用别人对我们的态度，来获得一些印象。一般来说，当对方与自己的关系愈密切时，他的态度也愈有影响力。

由别人的态度反映出来的自我印象，有时也难免被有意歪曲或夸张。由于对方的偏见或是缺乏了解，使其赞美或批评，常常与当事者本身的情况不尽相符。如果单纯据此来建立自我印象，自然是不适宜的。

我们除了要不时和四周的人相比较，还经常会与某些理想的标准相比较。从父母、教师以及各种传播渠道处，我们获得了大量的知识与价值观念，并由此融合而成若干理想的标准。我们知道了很多名人或成功者的事迹，并被教导要以他们为榜样。也就是说，把他们作为比较的对象，以自己能否达到跟他们同样的标准作为成功或失败的衡量尺度。这种现象在我们的日常生活当中屡见不鲜。

历史上有许多先哲、贤能、英雄、学者，也是后世所效法或用以比较的对象。不过一般人不会注意到那些伟人、贤哲最值得后人效法的，乃是他们立身的准则、处世的态度、认真治学及治事的精神以及不屈服于困难的勇气等。这些大家都可以学，也是应当学习的。至于先贤们的丰功伟绩，在某一方面的卓越成就，那自是历史上的重要事实，却不一定是每人所必须去与之相齐的。

与别人相比较虽然是简便常用的方法，但还称不上是十分理想的方法。只要我们仔细地观察一下，就不难发现它的缺点。应该指出的是，人们很难在真正公平的情况下互相比较。

除此以外，我们还可以凭借自身实际工作的成果来评定自己。由于这种方法有比较客观的事实作为依据，所以因此而建立的自我印象也是比较正确的。这里所指的工作是广义的，并不仅限于课业或生产性的行为。由于每个人所具有的才能互不相同，如果只是看

他们在少数项目上的成就，往往不能全面地衡量一个人的能力与作用，许多时候，一部分人的某些才能或许因得不到施展的机会而被淹没。

2. 两个“我”的对话

卡耐基认为，想要真正了解自我，必须要养成与自己“对话”的习惯。需要提醒的是，卡耐基所说的与自己对话，不只是单纯地将目光转向自己。

从心理学的角度来看，人有“本我”和“他我”之分，卡耐基也将自我看做两部分：这些内在的自我可以称为“高层次的自我和低层次的我”。

我们每个人都有这两种自我，高层次的自我也就是内在的朋友，无时无刻不在给予我们信息和回馈，好让我们做正确的事情，下最好的决定，需要勇气的时候，就能够获得勇气。有些运动员就学到不少，有一种训练运动员的方法，就叫做内在运动。还有许多借助冥想来帮助发展的方法，也都是运用这个理论。冥想能让我们听到高层次的自我所发出的内在的、潜意识的声音。

但是，通常低层次的我，也就是内在的敌人，似乎说话的声音比较大，比较会说哄骗人的话：从需要摊牌的场合中溜开，是要容易多了；忽视使人难受的回馈，是要比面对那回馈容易多了；大喊大叫比考虑别人的观点是不是正确，要容易多了；等到明天才戒烟，要比现在就戒烟容易多了。

从意识的角度看，每个人也都有两个自我，一个是意识中的自我，另一个是无意识中的自我，而平时的一举一动、一言一行，几乎全部是在无意识中的自我控制之下进行的。看清无意识中的自我，并与自己“对话”，就可以了解到自己真正在想些什么，自己的性格倾向为何，怎样做才会使自己心安理得，出现障碍时，最主要的原因是什么，该如何待人处事等。如果这些你都能做到，那你

就是真正了解自己的人了。

那怎样才能做到与自己良好“对话”呢？你只需每天抽出一段时间就可以了。当你一个人独处时，你可以把自己此刻的感觉、感情、想法等在心中一一过滤，检视一下自己的心态是否正确、是否平衡，这就是与自我进行“对话”的最好方式。

卡耐基为我们如何认识两个“自我”提出了如下建议：

要想知道自己、评估自己、做自己，有一点非常重要，那就是要认识高层次的自我，也要认识低层次的自我。前者是你内在的朋友，这一部分的自我，能以正面的、建设性的方法来管理你自己，所以你必须辨识出内在的朋友，并且要很重视它，听它说话。不妨回忆一下，你高层次的自我或低层次的自我变得很明显的时候，当然，两种自我也经常同时出现，每一种自我后来发生了什么？

你认识了高层次的自我和低层次的自我以后，就用贮藏格来加以分析。这样一来，你就能洞察这些部分的自我本质——触发、加强、减弱这些部分自我的是谁？是什么事情？是什么时候？

最后，你不妨试一试源自心理合成的方法，这是一种意象练习。回忆一下发生过的重要事件，或者想一想你自己的特质和个性。让你内在自我的影像慢慢浮现，听“他”在说什么，感觉“他”想说什么，你就能知道你们俩想要什么，打算做什么？

3. 独一无二的我

不能做自己的女人，常常找借口，甚至抱怨说，环境迫使她放弃了自己做自己的可能，决定了她人生的位置。但实际看来，这是在为自己的软弱自圆其说。

一个女人将成为怎样的女人，固然与环境有关；但是，环境不能造就你，你之所以成为自己是你选择的结果。即使你手无缚鸡之力，让他人控制了你的环境，甚至你的肉体，但他人惟一不能控制的却是你的态度。你的态度决定你的选择，你的选择创造你的生

活，并塑造出你是谁，能成为一个怎样的人。

女人，如果你期望能做你自己，你所要培养的首要态度就是：看重自己。

卡耐基认为，当一个人走入人群，不能很清楚地表现自己独特的一面，而只是成为人群中的一分子的话，这个人的个人形象明显存在缺憾。缺乏个人化的特质，很难引起别人对你的注意，当然更谈不上成功了。

卡耐基举了这样一个例子证明个人化的重要：“你對自己，應照着厄文·柏林對已故的喬治·杰許文所做的明智的勸告去做。柏林與杰許文初遇時，柏林已經成名，而杰許文則是一個正在奮鬥中的青年作曲家，在亭盤巷里為着每星期 35 美元而工作。柏林對杰許文的才能大為贊許，想請他做自己的音樂秘書，薪水已達他當時所得的三倍。‘不過還是別接受這個工作的好，’柏林勸道，‘假使你接受了，你可能会發展成為二流的柏林。可是你堅持做自己，总有一天你会成為一流的杰許文。’杰許文記下了柏林的忠告，沒有接受這份工作，果然日後成為美國當代著名的音樂家。”

由此可見，當一個人具備了完全個人化的形象時，他至少成功了一半。當然個人化並不是那些不合時宜的論調，古怪的生活方式和令人側目的衣着打扮，而是一些性格上的更堅強更牢固的東西。如果一個漂亮女孩的美麗就是她的性格的話，她是失敗的。而一個即使並不美麗的女孩，如果在性格上具有善良的美德，那麼她個人化的品質則比前者突出得多。

其實每個人都具有某種潛能，所以，不要浪費時間去擔憂自己與眾不同。你在这世上完全是嶄新的，前無古人，也將後無來者。遺傳學家告訴我們，人是由 48 個染色體互相结合的結果，其中 24 個來自父親，24 個來自母親。每個染色體里面有成百個遺傳基因，每一個基因都能改變你整個生命。因此，我們的确是“不可思議，極為奇妙”的一個組合。我們是獨一無二的存在，我們是“雙贏”的組合。

我们如果没有了自己的生活方式、思考方式，就会无法定位自我，别人一提意见，就会无所适从，惊慌失措。如果决定了自己的生活方式，就不用在意别人的目光。不同的人有不同的生活方式，你没有必要努力想达到某个所谓的标准答案。

别人的人生与自己的人生自然是不同的。自己的人生，掌握在自己的手中。会是“成功传奇”还是“人生悲剧”，全是自己的问题。不去做你永远不知道的事情。所谓“真理惟有实践能证明”，若能专心致力于自己的生活，一定会有一定的效果。

爱默生在散文《自持》中如是说：

“每个人在受教育的过程当中，都会有段时间确信：嫉妒是愚昧的，模仿只会毁了自己；每个人的好与坏，都是自身的一部分；纵使宇宙间充满了好东西，不努力你什么也得不到；你内在的力量是独一无二的，只有你知道自己能做什么，但是除非你真的去做，否则连你自己也不知道自己真的能做。”

另外，道格拉斯·玛拉赫也用一首诗表达了自己的看法：

“如果你不能成为山顶上的高松，那就当一棵山乡里的小树——但要当棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，那就当丛小灌木。

如果你不能当一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

我们不能全是船长，必须有人去当水手。

这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。

如果你不能成为大道，那就当一条小路。

如果你不能成为太阳，那就当一颗星儿。

决定成败的不是你尺寸的大小——而在于做一个最好的你。”

态度决定一切。你的态度就是你“真我”的先遣尖兵，你最好的朋友，或你最坏的敌人，它决定着你的高度：你怎样对待生