

THE NINE WAYS
FOR WOMEN
30 YEARS OLD

缔造完美女人的九扇门 开启你心中未知的领域

西方女性经典文本

谢俊超 编译

30岁女人 的9扇门

卡耐基夫人 培训精华再现



中国长安出版社

THE NINE WAYS
FOR WOMEN
30 YEARS OLD

缔造完美女人的九扇门 开启你心中未知的领域

● 西方女性经典文本 ●

谢俊超 编译

30岁女人 的9扇门

卡耐基夫人 培训精华再现



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

30 岁女人的九扇门/谢俊超编著. —北京:中国长安出版社,2005. 2

ISBN 7 - 80175 - 261 - 9

I . 3 . . . II . 谢 . . . III . 女性—心理状态—自我控制 IV . B844 . 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 012558 号

30 岁女人的九扇门

谢俊超著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: cca@ccapress.com

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65271800 (编辑部) 65270593; 65270433 (发行部)

印刷: 北京高岭印刷有限公司

开本: 16

印张: 13

字数: 180 千字

版本: 2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7 - 80175 - 261 - 9/C · 087

定价: 24. 80

前 言

30 岁的女人，正处于人生成败的分水岭，能否意识到这一点，将在极大程度上决定着她的后半生。

在全球范围内的近 60 个国家里，桃乐丝·卡耐基跟随其丈夫戴尔·卡耐基——美国历史上最杰出的励志大师和人际关系学家——帮助上千万人成就了最具激情、最为成功、最让人满意的幸福生活。

桃乐丝·卡耐基更以其女性特有的视角与睿智，对女性、特别是 30 岁的女性在成熟女人的良好心态、气质女人的非常魅力、幸福女人的情感理念、优雅女人的才学资本、成功女人的事业法则、好运女人的品性风格、灵性女人的社交手段、富贵女人的超常财智、上进女人的进取精神等九个方面进行了一系列的成功指导。

本书作为卡耐基励志课程的精华部分，被全球 2000 多所卡耐基成人教育机构的女性学员普遍采用，成就了一大批“巾帼英雄”，不啻为当代女性的经典阅读范本。

他山之石，可以攻玉，相信本书一定会带你走入幸福之门。

目 录

第一扇门 成熟女人的良好心态

30 岁的女人身上洋溢着成熟之美，这得益于她们良好的心态。她们比 20 多岁的女孩更稳重，又比 40 多岁的女人更富有激情。可以说，一个 30 岁的女人，只要能够充分利用这种得天独厚的心理优势，以及这种优势所带来的积极心态，则万事可为。

积极的心态可以改变你的人生 / 3

心态的力量是世界上最大的力量 / 5

运用自我暗示，培养积极心态 / 7

改变心态，就能改变命运 / 9

不要为失败寻找任何借口 / 11

怀疑是一种腐化剂 / 13

做一个自信的女人 / 15

拥抱成功的心态 / 17

做自己情绪的主人 / 19

第二扇门 气质女人的非常魅力

30 岁的女人并非是美人迟暮，而是最有气质、最有魅力的时候。如果说 20 岁的女孩最吸引人之处是青春的话，那 30 岁的女人则完全靠气质与魅力取胜。她们气质高雅、善解人意、宽容自重，像一支在晚风中摇曳生姿的幽兰，散发着独特的迷人魅力。

- 女性的美在于内在气质 / 23
- 做个有姿有味的好女人 / 25
- 快乐的女人有魅力 / 26
- 将快乐传染给他人 / 28
- 有素养的女人更具魅力 / 29
- 宽容是一种美德 / 31
- 以宽容之心打动他人 / 32
- 自重是赢得他人尊重的前提 / 33
- 非凡的谈吐让你获得魅力 / 35
- 魅力女人的六种精品气质 / 38
- 下决心改掉不良习惯 / 40

第三扇门 幸福女人的情感理念

收获一份美好的爱情，拥有一个温馨的家庭，是每一个30岁的女人最执著的梦，因为这是一个女人一生的幸福之源。但调查显示，这个年龄的女子，情感却往往更容易触礁。所以，对于一个30岁的女人来说，无论你多忙，都别忘了浇灌自己的爱情之花，培育自己的家庭之树。

别梦想从自己不爱的人身上获得幸福 / 45

幸福的婚姻需要用爱经营 / 46

有趣的婚姻级数理论 / 48

平行的婚姻关系最安全 / 49

在没人爱自己的时候，自己爱自己 / 51

摆脱夫妻间的猜疑 / 53

想办法增进双方的感情 / 55

“我爱你”永远不能省去的字 / 57

经济权力均等是婚姻幸福的关键 / 58

这样的男人嫁不得 / 61

真诚的赞美能使婚姻之树常青 / 64

懂得珍惜，不要动不动就离婚 / 66

缝补爱情，修补婚姻 / 67

第四扇门 优雅女人的才学资本

要想成为一个优雅的女人，就需要修炼自己的才学资本。30 岁的女人虽然已经懂得了很多，但却不能因此而放弃对知识的追求，只有不断充电，学习各种新知识，掌握各种新技能，才能让自己更优雅，更具有持续的竞争力。

优雅是女人的推荐信 / 71

主动学习，提高工作能力 / 73

学习与生活同在 / 75

只有不断学习，才能不断进步 / 77

先满自己的脑袋，再满自己的口袋 / 79

知识是永不贬值的财富 / 80

一本好书足以影响女人的一生 / 81

每天读书 15 分钟 / 83

学一些商业知识是必要的 / 84

从错误中学习经验 / 85

第五扇门 成功女人的事业法则

30 岁的女人站在人生的巅峰，多年的工作经历让她们在处理事情方面考虑得更周到。丰富的生活经验和深刻的事业体验让她们意识到：在这个世界上，很多东西都是靠不住的，惟有靠自己的努力去争取成功。

- 选择职业要遵循一定的法则 / 89
- 这样求职最有效 / 91
- 高薪女性的九阴真经 / 93
- 善用自己的长处 / 95
- 让梦想牵引前行的脚步 / 97
- 随时准备为自己喝彩 / 99
- 获取晋升的资本 / 101
- 女性创业的突破口 / 103
- 善用他人的帮助，你会成功得更快 / 105
- 做一个游刃有余的女性领导 / 106

第六扇门 好运女人的品性风格

30 岁的女人如日中天，她们的心智逐渐成熟，她们有个性而不任性，并自觉地磨平了性格的棱角，因为她们明白，只有拥有好品性，才能带来好运气，也才能超越自己，成就非凡。

在自信中坚持自己的风格 / 111

不要忘了自己是女人 / 112

是自己的利益就要争取 / 113

个人教养是巨大的财富 / 115

嫉妒——心灵的肿瘤 / 116

勇于表现自己的个性 / 118

培养乐观向上的性格 / 119

积极的品格最具魅力 / 122

塑造自己的成功个性 / 124

自我克制是成事之本 / 125

第七扇门 灵性女人的社交手段

30 岁的女人是一支开到了极致花，香最浓，韵最雅，恰似人生美妙乐曲正奏至高潮。因为知道社交在现代社会中的巨大力量，所以她们总会充分利用自己八面玲珑的社交手段，将这种美妙的感觉传于他人，并成功获取来自各方的青睐与追捧。

- 善良的心是温柔的枕头 / 131
- 主动向他人问好 / 133
- 标榜自我的人没人喜欢 / 135
- 微笑是女人最好的招牌 / 136
- 欣赏在交际中也是重要的 / 137
- 做一个出“手”不凡的人 / 139
- 怎样自我介绍效果好 / 140
- 把握与人交谈的最初三分钟 / 141
- 诙谐幽默的闲谈技巧 / 142
- 倾听赢得成功 / 143
- 该问的与不该问的 / 145
- 有效地施展你的交际魅力 / 147
- 学会与各种性格的人打交道 / 150
- 处世的标准是把握分寸 / 151
- 利用自己得天独厚的优势 / 152

第八扇门 富贵女人的超常财智

30 岁的女人知道，仅仅依靠薪水收入，是很难过上高品质的生活的，所以她们会做科学的理财规划。她们或节俭，或投资，或创业，目的只有一个——那就是做一个高财商的女人，拥有足以让自己享受高质量生活的财富。

- 把节俭变为一种习惯 / 157
- 拥有正确的致富思想 / 160
- 用自己的双手去创造富裕的生活 / 162
- 要有管理金钱的意识 / 164
- 理财致富的第一条原则 / 165
- 不要轻易向朋友借钱 / 166
- 家庭理财的秘诀 / 168
- 患得患失成不了大事 / 170

第九扇门 上进女人的进取精神

30岁的女人清楚地意识到生活的压力，她们会积极主动地想方设法利用自己身边的每一个机会。她们会向先进者看齐，积极进取，并与时俱进地改变自己，完善自己。而且，30岁的女人是一座宝藏，只要全力挖掘，就能发挥出让人意想不到的潜能，干出一番大成就来。

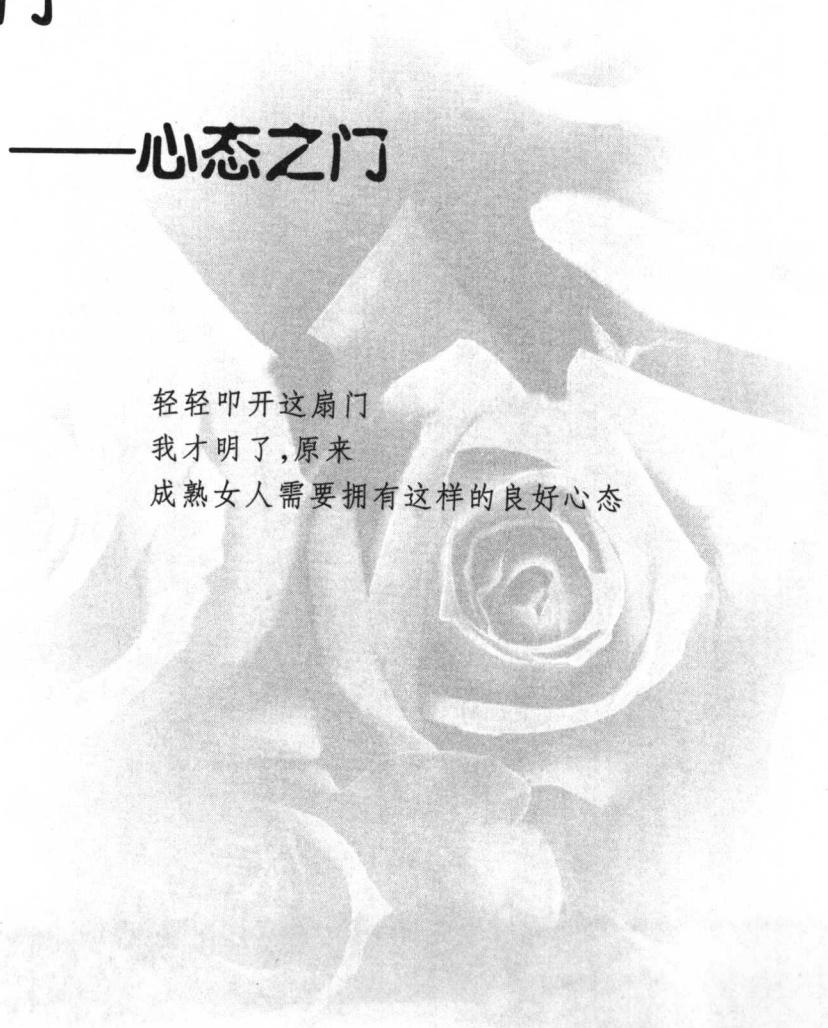
- 做个有进取心的女人 / 175
- 获取自己的成功 / 177
- 把天资发挥到不同寻常的高度 / 178
- 打破常规，赢得成功 / 180
- 没人会踢一只死狗 / 182
- 充分利用零碎时间 / 183
- 直觉有时比深思熟虑更重要 / 184
- 自卑的人必定一事无成 / 186
- 忍耐是一种智慧 / 188
- 聚焦小事，升华你的人生 / 190
- 每天进步一点点 / 191

我跋涉于都市的丛林
我穿越在茫茫的人海
终于，我发现了第一扇门

第一扇门

——心态之门

轻轻叩开这扇门
我才明了，原来
成熟女人需要拥有这样的良好心态



第一扇门

成熟女人的良好心态

30 岁的女人身上洋溢着成熟之美，这得益于她们良好的心态。她们比 20 多岁的女孩更稳重，又比 40 多岁的女人更富有激情。可以说，一个 30 岁的女人，只要能够充分利用这种得天独厚的心理优势，以及这种优势所带来的积极心态，则万事可为。

积极的心态可以改变你的人生

每个人都渴望成功，可为什么有的人轻易就获得了成功，而有的人却不断地遭遇失败呢？在这里心态起了至关重要的作用。如果我们仔细比较一下成功者与失败者的心态，尤其是关键时刻的心态，就会发现不同的心态会产生完全不同的结果。

有一位女游泳选手，立志要成为世界上第一位横渡英吉利海峡的人。为了实现这个梦想，她天天都用心练习，要为这历史性的一刻做最好的准备。

这一天终于来临了。在众多媒体记者的注视下，女选手躊躇满志地跃入大海中，朝对岸英国的方向游去。刚开始时，天气非常好，女选手很愉快地向目标前进。

但是当她快要接近英国对岸时，海上起了浓雾，而且越来越浓，几乎已到了伸手不见五指的程度。

处在茫茫大海中，她完全失去了方向感，不知道到底还要游多远才能上岸。她越游越心虚，越来越筋疲力尽。她对自己没有一丝自信了。她开始诅

咒这坏天气。最后，她终于宣布放弃了。

当救生艇将她救起时，她才发现只要再游一百多公尺就到岸了。

人们都为她感到惋惜，距离成功就那么近了。她遗憾地说：“要是我知道距离目标只剩一百多公尺，无论多辛苦，我一定可以坚持到底，完成目标的。”

女选手的能力是不用怀疑的，但消极的心态让她功亏一篑。最后关头，她要是能够用积极的心态咬牙坚持，实现梦想是轻而易举的，但遗憾的是，她最终失败了——她被自己消极的心态打败了。

可见，心态的力量是巨大的，不同的心态，会给你带来迥然不同的人生。

积极的心态可以带领你走向快乐的人生，随时让你的生活发生重大的转变。一个30岁女人所处的环境——心理的、感情的、精神的——完全由自己的心态来创造。《快乐的城堡》作者塞尔玛便是这理念的成功演绎者。

在塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地的日子里，由于丈夫奉命到沙漠里去演习，她只好一个人留在陆军的小铁皮房子里。沙漠上的天气异常炎热，让人无法忍受。更让她无法忍受的是，当地住的都是墨西哥人和印第安人，他们不讲英语，因此塞尔玛也不能和他们聊天。

最后，她实在忍受不住了，就写信给父母，说要回家去。而父亲的回信只有一句话，但这句话却永远留在她心中，完全改变了她的生活。这句话就是——两个人从牢中的铁窗望出去，一个看到的是泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛一再体会这句话，受到了深深的触动，她为自己以前的想法感到惭愧。于是，她决定要在沙漠中找到星星，开始新的生活。

塞尔玛开始和当地人交朋友，当地人的热情和朴实是她以前没有想到的。塞尔玛对这里的纺织、陶器很感兴趣，当地人就把最喜欢的、舍不得卖给观光客的纺织品和陶器送给她。塞尔玛还开始研究那些迷人的仙人掌和各种沙漠植物，并学习了许多当地的生活常识。她还寻找海螺壳，这些海螺壳是几百万年前留下来的。

塞尔玛的生活彻底改变了，原来让她难以忍受的沙漠变成了令她兴奋不