

卡耐基夫人成就完美人生的励志经典

《世界上最有魅力的妻子》续篇

成熟让你如此美丽

【美】卡耐基夫人 著 刘丹枫 译



中国青年出版社



这是一本缔造美好生活的成熟圣经！
卡耐基夫人在本书中奉献了她成熟的秘密，
带我们享受成熟美妙的丰盛人生！

ISBN 7-5006-5962-8



ISBN 7-5006-5962-8/B·94

定价：19.80元



陶乐丝·卡耐基，20世纪最伟大的人生导师卡耐基的妻子，1944年与卡耐基结婚，并成为他的门徒和事业的继承人。她就影响每个人的问题——成长的困惑，给了我们真正具有积极意义的忠告。本书引导我们应该如何运用智慧的人生态度，拥有魅力十足的自信；怎样获得真正意义上的长大，享受美妙愉悦的成熟人生。



责任编辑 李 凌

封面设计

J 简枫 13801316814
studio



策 划 李 凌
设 计 枫情沙龙

卡耐基夫人励志经典



《成熟让你如此美丽》

【美】卡耐基夫人 著 刘丹枫 译

- 开启成熟美丽人生的秘密
- 缔造成熟品格，成就非凡人生
- 探索你的个性，塑造成熟心灵
- 令千百万人获得美好生活的魅力指南



《世界上最有魅力的妻子》

【美】卡耐基夫人 著 石井 译

- 女人不可不读的一本书
- 提升你的魅力指数
- 带你进入一个洋溢着欢乐、倾心于爱恋的情感世界
- 令千百万女性获得美好生活的魅力指南

译者简介：

刘丹枫，女，毕业于浙江大学，在东北大学获得硕士学位并留校任教。曾经工作于澳门及加拿大，现居北京。



DON'T
GROW OLD-
GROW UP

成熟让你
如此美丽

【美】卡耐基夫人 著
刘丹枫 译



中国青年出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

(京) 新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

成熟让你如此美丽 / (美) 卡耐基夫人 (Carnegie, D.) 著;
刘丹枫译. — 北京: 中国青年出版社, 2004

ISBN 7-5006-5962-8

I. 成... II. ①卡... ②刘... III. 个人—修养—通俗
读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 097898 号

*

中国青年出版社出版发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 84014085

北京科文天和印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

889 × 1194 1/32 7 印张

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

本图书如有任何印装质量问题, 请与出版处联系调换

成熟，美不胜收



我曾经像仰望着晾在阳台上的高跟鞋一样渴望过成熟，想像着有一天高跟鞋穿在自己脚上的光荣。今天，我已经忘记了曾扔掉过多少高跟鞋，却悲哀的发现自己其实还没有成熟。

我曾经以为，只要有一颗热爱生活的美好心灵，任何事都无法阻止幸福的到来。可是，我却害怕迎接生活的挑战，不能停止对周围人的抱怨，认为整个世界都在和我作对；我害怕没有人喜欢我，而我也没有能力爱任何人，那么，这个世界将永远不能听到我发出的声音了吗？

当我穿上高跟鞋，只能证明我不过是长大了。不断的长大，却始终没有成熟。我一边憧憬着成熟带来的丰盛人生，一边担心着不小心一觉醒来自己已经老了。我多么害怕我不能享受到那段最美丽的时光。

究竟怎样才是成熟了呢？为什么我们一直在长大却始终还不成熟？当我们认为自己成熟的时候，会不会是在说我们的生命已不再新鲜，一天天失去了光芒？

如果成熟是一个秘密，那么，在这本书里卡耐基夫人为我们解答了所有的问题。

成熟是一只蝌蚪终于蜕变成身姿优美的青蛙，是一条毛毛虫变化为绚丽斑斓的蝴蝶；成熟不是日复一日的成长，而是点亮生命的开关，是生命里最伟大的质变。

成熟的我们可以担负起生命美好的责任，满怀对生命的感恩。一个真正成熟的人不会害怕生命会衰老，我们经过学习获得的成熟像一个忠诚的顾问，陪伴着我们的生活，我们的世界将开始变得神奇而充满快乐。

成熟是让我们的生命开花结果。它的种子源自于我们渴望成熟的一个信念，我们以后的收获，都取之于我们的生命之树在春天的萌芽。

现在，让我们跟随她一起沐浴成熟生命的光芒，尽情享受美妙愉悦的人生。

简 枫

2004年9月19日 北京嘉铭园



目 录

CONTENTS

序 言

第一章 走向成熟的第一步——承担责任

1 都怪那把破椅子 /15

我们尽可以指责我们的父母、上司、老师，抱怨周围的环境，或是向老公、老婆还有孩子发火。我们甚至可以骂祖宗、骂政府……

2 让困难见鬼去吧！ /23

如果我们比别人穷，或是比别人富；如果我们比别人漂亮，或是丑——如果我们愿意，那么，所有这些与众不同的地方都可以成为我们自卑的借口。

3 走出困境的五条路 /33

遇到挫折时，我们躲到床上，用被子把自己从头到脚盖住，不面对它，挫折并不会因此而绕行。具有成熟人格的人会勇敢地面对挫折，摔倒了，爬起来。

第二章 成熟的榜样

成熟的信念 /47

他年轻，没经验，看上去也没可能获得那些必要的经验。无论他到哪，结果都一样……工作机会稀缺，有经验的人，还常常被炒鱿鱼。

起跳前先看看 /57

一位女士有一次跟我说，她怀疑她丈夫对他不忠诚。她一直犹豫，要不要把她的怀疑倒出来给他，或是离开他带着孩子回娘家……



3 改变生命的三个字 /65

我的脑袋好像开锅了，还咕嘟咕嘟地直冒泡……经理转过身来，脸上挂着微笑，看着我说了三个字。假如我能活一千岁，我都不会忘了这三个字……

第三章 认清自己、欣赏自己、做你自己

1 独一无二的你 /75

我们拼命想挣脱束缚、张扬自己，这种极度的渴望，却把我们送进了心理医生的诊所，我们酗酒、吸毒或是卷入婚外性交易……解药在哪里？

2 谁来爱我 /85

负罪感和自卑感，被过去的错误和现在的缺点苦苦纠缠，我们羡慕别人，不喜欢、不尊重自己。要求自己总是完美无缺，是一种自我虐待。

3 妥协：恐惧的避难所 /95

“压力迫使你们妥协，这也要改，那也不行。妥协只会带给你失落感。除了丧失了自己最宝贵的财富——自尊外，你没有任何收获。”

4 别做最讨厌的人 /109

我们抓到一个倒霉蛋儿，温柔地把他拉到角落里，用密不透风的谈话把他困在那，他惟一的求生工具就是他的眼睛……

5 在成人世界里冒险 /121

她有什么问题呢？原来她发现丈夫对她没兴趣了。她丈夫是一个事业颇为成功的经理，兴趣广泛，而且很有品位……

第四章 婚姻物语

1 取悦女人的七句箴言 /137

如果你一定要在什么地方节省一下，记住千万不要省掉你给太太的甜蜜。关心太太，礼貌周全地照顾她，就像一位绅士对一位漂亮的陌生女郎一样。

2 爸爸的七分半钟 /155

就是最忙的人，每周也有57小时可用来吃饭、休闲或是做其他喜欢的事。除了这57小时外，他肯定可以挤出不止7分半钟陪孩子……

3 七个锦囊收买男人心 /167

既然舒适是他们想要的，为什么不都给他们？很明显，一盎司舒适可以换一磅诱惑。问题是，究竟什么是男人眼里的舒适？

4 爱的新意 /183

当我们说“我爱”，我们其实是在说“我要求”、“我想拥有”、“我满意”、“我利用”或是“我对此感到内疚”……

第五章 享受成熟人生

1 穿越都市的孤独 /195

很多孤独的人，从来不明白：爱和友情不会像包装精美的礼物般送上门来。赢得别人的欢迎和爱戴，也不会像接到银托盘中的邀请信那样简单。

2 爱的天空 /205

具有成熟人格的人，一直在发现人类的精彩之处。只有那些资历浅薄、不成熟的人才会说，所有的政治家都是骗子，大公司无情无义，他的老板是个笨蛋。

3 喜欢你的理由 /215

仅仅有一颗金子般的心是不够的。要强调的是，在必要的时候金子应该花出去。
我们必须去争取友情，而不能去诱惑友情。





序 言

在我的书桌上有一条剪报，上面说：“芝加哥大学的科学家评价一个人的岁数，不是看他的年龄，而是看他的成熟程度。他们发现所有的人都会变老，但只有很少一部分人成熟、长大。”

直到最近，成熟这个词还很少用来恭维人。说一个女人很成熟，她会感到心里不自在，会想：是在暗示我胖吗？还是说我邋邋遢遢地一点也不性感？

无论是从社会角度还是从经济角度看，我们的社会始终都是一个强调年轻的社会。每个女人都梦想永远保持25岁时的靓丽。对女销售人员来讲，最基本的要求就是年轻。现代包装最讲究看起来要年轻，动起来要有活力，感觉上要青春逼人。男人不像女人，他们从不公开地讨论这个话题，但是私下里同样非常关注。在周末的高尔夫球俱乐部，40岁上下的中产们挥汗

如雨，想要找回发福前的壮小伙身形，他们跟太太一样留意节食。

保持年轻不再是一件无关紧要的小事，从目前看，它也是一种经济需要。在企业界和商界，尽管强制退休年龄为65岁，事实上一般人35岁后想换份工作干干都挺难。

在一些拥有古老文明的国度，人到中年的女人们仍然有魅力，而年过花甲的男人更是充满睿智的象征。无论原因如何，结果都明明白白地摆在那儿，一群孩子气的大人，拒绝长大，拒绝接受成年人的行为准则，我们被剥夺了享受成熟、成年带来的甘美。

青春其实只是成年的一个准备阶段，是我们戏剧人生的一个序幕。幻想永远年轻，永远做男孩或是女孩，是在逃避面对生活一个成年人应该肩负的责任。

想要运用自己的能力，发挥自己的长处，自我完善吗？这就是想要成熟。成熟就是成长。当我们停止成长的时候，就变老了。“变老”是一个挺矛盾的词。当一个人心智和个性都不再发展的时候，就是老之将至。只要我们不断地学习，不断地进步，不断地付出，不断地创造或者是不断地享受生活带给我们的一切，我们就是一直在成长，不管我们是16岁还是96岁。当我们没有能力再做这些的时候，才是老了，“老”同日历无关。

这本书是社交、婚姻领域中人际关系的指南。在这几个人生的重要领域中，成熟、成长是不可或缺的重要一环。本书还

讨论了什么是塑造成熟心智的一些基本态度。

我的目的是，强调成熟长大带给我们的丰硕的成果，并指出实现理想的各种途径；鼓励人们把人生看成是一个不断成长的旅程，而不是一个走向衰竭、腐朽的过程。我相信人人都应该追求成熟，这种对成长和智慧的渴望应该成为我们人生的主导目标。

在本书中，我用真实人物的真实故事来诠释我的论点。这些人中大部分是我在教授《表达方式和人际关系》、《陶乐丝·卡耐基论女性个性发展》这两个讲座时的学生。她们同意我在本书中用她们的故事，对此，我表示深深的谢意。

我希望读过我的书之后，读者能够放弃“让我们永远年轻”这套人生哲学。我更愿意看到人们注重心灵和精神，如同他们注重光滑的肌肤和强健的肌肉。当听到别人说我们成熟、充满智慧时，比听到说我们年轻十岁更兴奋；没有人会认为自己太老，不能去做自己想做或有能力去做的事情；我们也不会认为某人太老，不该去做他想做或有能力去做的某件事。如果这样的话，我们就不会害怕长大，因为我们是在成长。

Dorothy Carnegie 陶乐丝·卡耐基



第1章 **承担责任** •



DON'T GROW OLD—GROW UP 1

第一章

承担责任

走向成熟的第一步

■ 失败后或是自己犯错误时指责别

人，这种习惯同人类的历史一样悠久。

甚至亚当都这么做，他为自己开脱时指

责夏娃说：「是女人引诱我，我才吃了那

个苹果。」