

卡耐基的心灵力作,帮助无数人彻底改变现状, 寻回快乐生活, 更引领千千万万人走向成功的励志经典!

接纳不完美的自己, 做内心强大的女人

[美] 戴尔·卡耐基 著 木木 编译

改变无数人命运的心灵励志圣经,
内心强大的真正秘密!

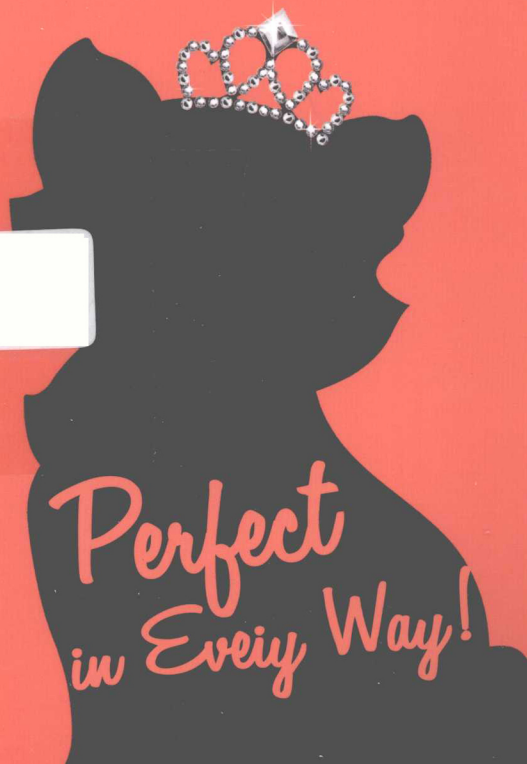
一个思考的方向, 走出痛苦、走出迷茫、走出寂寞!
人生中大多数的痛苦不是别人造成的, 而是自己跟自己过不去。

强大不是因为你战胜了自己,
而是因为你接纳了自己。

这个世界永远不会为你而改变, 唯有接纳不完美的世界,
才能享受世界的美好!

卡耐基引领“玻璃心”的你接纳不完美的世界,
并创造出强大的能量场, 从而让人变得更加强大无所畏惧!

一切人生的不完美
在坚强的心灵面前
终会变成一场华丽而
美好的体验。





接纳不完美的自己， 做内心强大的女人

〔美〕戴尔·卡耐基 著

木木 编译

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳不完美的自己, 做内心强大的女人 / (美) 卡耐基著; 木木编译. — 上海: 文汇出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-5496-1402-8

I. ①接… II. ①卡… ②木… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 015113 号

接纳不完美的自己, 做内心强大的女人

出版人 / 桂国强

作者 / (美) 戴尔·卡耐基

编译 / 木木

责任编辑 / 戴 铮

封面装帧 / 嫁衣工舍

出版发行 /  文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

印刷装订 / 三河市金泰源印务有限公司

版 次 / 2015 年 4 月第 1 版

印 次 / 2015 年 4 月第 1 次印刷

开 本 / 710 × 1000 1/16

字 数 / 202 千字

印 张 / 16

ISBN 978-7-5496-1402-8

定 价 : 36.00 元

- | 没有一个人是完美的，每个人身上都存有“阴影”部分，
如果你总是追着阴影跑，就会忽略光明。
- | 强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己；
只有真心拥抱生命中的不完美，才能活出完整生命。
- | **直抵心灵深处，感动都市灵魂，唤醒内在力量，活出完满人生！**

- | 接纳痛苦，才能收获成长；凝视阴影，才能遇见光明。

- | 生活有进退，输什么也不能输掉心情，
接纳不完美的自己，做内心强大的女人。

- | 希望这本书能终止你内心的纠结和对抗，让你的心田开出朵朵莲花。

前 言

一位心理学家曾有这样一位女性病人，她是全世界知名度最高以及薪酬最高的模特儿之一。工作时，她看上去漂亮自信，光芒万丈；私底下，她却对别人投向她的目光恐惧万分。日常生活中，她和男朋友约会时总是很紧张，她觉得自己很无趣，而且她极为在意自己脸上一个小到难以察觉的疤痕。尽管她每天都会收到无数人赞赏的目光，但她仍然害怕别人会因为这个疤痕而批评她。

大多数女性对待缺陷的态度都是这样，如叔本华所说：“我们对自己已拥有的东西视若无睹，但对所缺乏的东西总是念念不忘。”大多数女性都像那位模特儿那样，在照镜子时，总是对自己的优点视而不见，而只盯着脸上的缺陷，懊恼不已。

其实这种态度的根源在于完美主义。崇尚完美主义的女人很多，她们在方方面面对自己严格要求，不做到完美誓不罢休。因为苛求完美，所以不能容忍哪怕极小的缺陷。所以我们看到，无论是年轻女孩还是家庭妇女，无论她们是贫穷还是富有，是单身还是已婚，是出色还是平庸，所有的女人都抱怨自己的不完美：容貌不够美丽，身材不够标准，性格不够好，头脑不够聪明，才华不够出众，工作不够出色，爱情不够美满……总之，几乎没有女

人对自己和人生感到满意。她们总在说：“看看别的女人，多么完美，过着令人艳羡的生活，可我呢？”而那些她们口中的“完美”女人，同样有着自己的烦恼。

有一位名叫苏珊的女人，她有着令人艳羡的美丽外表、迷人的气质，以及一份非常不错的工作，在任何人眼中她都属于“完美”的女人。但她内心极度忧虑，经常失眠、焦躁，没有一天过得快乐。她认为完美的女人应该有一头金色长发，但她的头发是栗色的；她觉得工作虽然很不错，但也有很多遗憾，假如没有那些遗憾，说不定她现在已经升任经理了……她并不觉得自己的人生足够完美，仍然时刻活在缺憾的折磨中。

那这世上是否真有完美的女人？当然没有。命运给了你漂亮的脸蛋，可能会让你没有窈窕的身材；给了你性感迷人的身材，可能会让你没有智慧的大脑；给了你美丽和智慧，可能会让你缺少身体的健康……这个世界上并不存在十全十美，不完美才是现实的真相，而过度追求完美无异于自我折磨。

上帝在创造鸟类的时候，首先制作了各种形状、各种颜色的羽毛作为样品，供鸟儿们挑选。

鸟儿们兴致勃勃地挑选着自己的羽毛，蝙蝠却挂在树枝上看着它们，显出不屑一顾的样子。看到凤凰选中了红色和绿色，蝙蝠撇了一下嘴，鄙视地说：“哼，真俗气！”看到喜鹊披上黑白相称的羽毛时，它又刻薄地说：“这身衣服太难看了！”当麻雀穿上褐色的衣服时，蝙蝠差点笑得背过气去，说：“这身衣服简直土得掉渣！”

最后，除了蝙蝠以外，所有的鸟儿都选到了自己中意的羽毛。

上帝问蝙蝠：“你没有选中任何羽毛吗？”

蝙蝠摇摇头，说：“上帝，您能不能创造出更完美的羽毛呢？”

听了蝙蝠的话，上帝笑了笑，说：“每种羽毛都有它的美丽之处，关

键是找到最适合你的那一种。既然你选不到自己喜欢的羽毛，那么你就做兽吧！”

蝙蝠想了想，说：“我做兽也可以，但是，我想做一个完美的兽。”

“什么样的兽是完美的呢？”上帝问蝙蝠。

“不仅会走，而且会飞的兽，才是完美的。”蝙蝠说。

最后，上帝满足了蝙蝠的要求，把它变成了它心目中最完美的兽——没有羽毛却有翅膀，又能走，又能飞。但是，人们看到它的时候总觉得它不伦不类，既不像鸟，又不像兽。

现实中，很多女人都在重复蝙蝠的悲剧，不懂得欣赏独特的美丽，而执着于追求不伦不类的完美。就像赐予鸟类不同的美丽一样，上帝不会将所有天生的资质赐予你一人，但他会赐予你独一无二的特质；你可能不会成为人群中天生的耀眼“明星”，但你可以通过后天的努力，成为具有独特魅力的女性：容貌不够漂亮，可以用个性和修养来增加魅力；身材有缺陷，可以用优雅的举止和强大的气场来弥补；才华不够，你还可以拥有阅历和智慧。

身为女人，要学会接纳不完美的自己，你就是你，不是你想象中的那个“完美女人”。只有接受了这一点，你才能拥有强大的内心，踏出看清缺陷、弥补缺陷的第一步，进而走向成熟，接近真正的完美。

目 录

CONTENTS

第一章 接纳不完美的自己

对在社会中处于弱势地位的女人来说，在遭受打击的时候依旧保持美丽和自信，并不容易。但女人有着自己独有的优势，具备天生的魅力，只要她们肯全然地接受自己、赞美自己，整个世界都会为她们让路。

- 003 内心强大的女人，柔软却有力量
- 007 可以不完美，但一定要美好
- 010 始终记得，你是活给自己看的
- 014 谁也不能打击你，除了你自己
- 017 幸福是因为你接纳了真实的自己
- 021 内心强大的女人，用微笑让世界低头
- 024 总盯着自己缺点的女人是傻瓜
- 027 放下，让内心惬意丰润
- 031 自我赞美，就像你真心赞美别人一样
- 035 世界很烦躁，你要对自己更加好

第二章 越是对自己温柔，内心就越强大

在人生这场旅途中，每个女人都拥有天赐的礼物：爱。增进爱的能力，学会有节制、有智慧地去爱，是女人一生的课题。对于一个女人来说，如果为爱失去自我，那她将永远得不到幸福。女人需要在爱的世界里留下更多空间，温柔地爱自己。

- 041 甜言蜜语永不嫌多
- 045 温柔是女人的秘密武器
- 049 爱是最好的精神食粮
- 053 让婚姻成为幸福的温床
- 058 真诚地欣赏对方
- 061 生活中不止有爱情
- 065 比爱他更重要的，是爱自己
- 069 亲密关系中的最佳距离

第三章 唤醒内心的正能量

当一个女人拥有了强大的内心，她会变得无所畏惧；在遇到失败和挫折时，她会积极面对，坚强独立地处理问题，摆脱困境；在悲观失望时，她懂得悦纳自己，安慰和鼓励自己，走出悲观的阴影，从厄运里淬炼出芳香。面对逆境，请唤醒你内心的正能量，女人没有理由向命运屈服。

- 075 内心强大，做命运的女王
- 079 孤独时，学会悦纳自己
- 083 恐惧，走开
- 089 自我安慰和鼓励很重要
- 093 拥抱苦难，将逆境变为祝福
- 097 在痛苦面前，不妨自己拥抱自己
- 101 为了获得幸福，你必须接纳不幸

第四章 身为女人，要做梦想的王妃

女人的一生需要有梦想的指引：你梦想什么，希望过上怎样的生活，期盼得到怎样的幸福，设想自己成为一个怎样的女人——清晰而美丽的梦想会带给女人动力和支撑，让她知道该往哪个方向努力，该如何消除负能量，停止抱怨，放下纠结，该如何修炼最好的自己，去做梦想的王妃。

- 107 身为女人，要做梦想的王妃
- 111 有“野心”的女人更美丽
- 115 幸福的钥匙在自己手中
- 119 女人要有说“不”的自信
- 125 抱怨是在消灭自己的能量
- 129 放过自己，是为了接纳生活的美好
- 133 气质是女人最强大的气场

第五章 做知性、有教养的魅力女人

拥有美丽的容貌是每个女人梦寐以求的事，但若想成为富有魅力的女性，美丽的容貌并非必需品。一个真正有魅力的女性，有优雅的举止、非凡的教养、高贵动人的气质，她自信乐观，神采奕奕，她充满知性，品位不凡，她淡定从容，光彩焕发。这样的女性，即使没有美丽的容貌，也一样魅力无限。

- 139 智慧的女人最美
- 144 优雅的举止让你魅力四射
- 148 自信，让女性乐观向上
- 155 美好的心灵是女人最好的美容品
- 155 恰当着装，保持一颗爱美的心
- 159 和书籍做闺蜜，多学知识多幸福

第六章 放下坏情绪，做美丽女人

坏心情、坏情绪，会在女人的容貌上留下印痕，会让女人变得抑郁、焦虑、暴躁，像一颗随时会爆炸的炸弹，令人敬而远之；相反，好心情、好情绪，会让女人容光焕发、神采飞扬，会让她活得乐观、自信、淡定。做女人，懂得放下坏情绪，才能收获美丽和美好的生活。

- 165 积极的心理暗示可以帮你赶走坏情绪
- 169 从改善最坏的情况开始
- 172 假装快乐，化解负面情绪
- 176 别让情绪左右你的容貌
- 180 接纳自己情绪的人不会随意发怒
- 185 把内心的伤痛说出来，伤痛会降到最低

第七章 女人越淡定越有味道

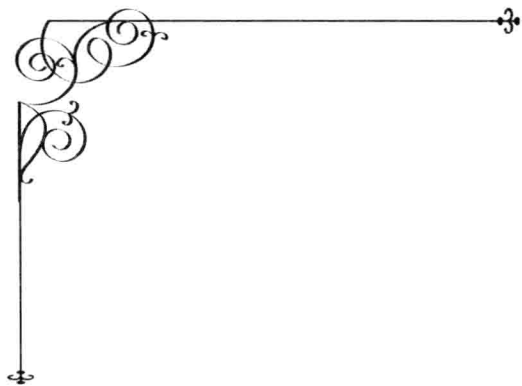
女人的容颜会在时光里老去，女人的青春会在岁月的流逝中消失；但是，女人的涵养、女人的淡定气质，会在时间的洗涤中变得越来越清晰，它们会像珠玉一样散发出温润的光芒，赋予女人越来越多的魅力。女人越有涵养越淡定，而淡定是女人最深的味道。

- 191 给心灵松绑
- 195 放掉包袱，顺应生命的节奏
- 199 内心没有对抗，就能淡然面对压力
- 203 心静时，就不会被负能量干扰
- 207 涵养、魅力——女人一生的灵魂
- 211 人生没有完美，只有更美
- 215 接受最好的自己

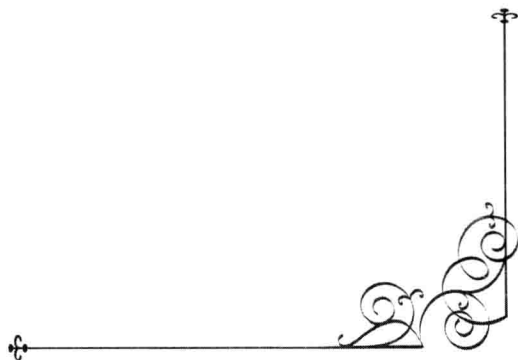
第八章 装点生命，你是自己最好的作品

任何时候，哪怕是身处逆境，女人也要记得享受生活，用一双敏锐的眼睛，用一颗善感的心灵，发现随处可见的生活乐趣，用那些随意的小快乐、小幸福，永远爱自己，永远相信你就是自己最好的作品，将生命装点得美好而丰富。

- 221 学会放松，掌握生活平衡
- 226 远离单调的生活
- 230 让生活充满创意
- 234 随意的小快乐，随意的小幸福
- 237 做有活力的健康女人
- 241 女人永远的幸福——爱自己



第一章
接纳不完美的自己





对在社会中处于弱势地位的女人来说，在遭受打击的时候依旧保持美丽和自信，并不容易。但女人有着自己独有的优势，具备天生的魅力，只要她们肯全然地接受自己、赞美自己，整个世界都会为她们让路。



内心强大的女人，柔软却有力量



卡耐基写给女人的话

内心强大的女人，就像柔韧的柳条，会随着飓风摇摆，但永远不会被摧折。她们在面对命运时，始终保有温柔、柔软的态度，却坚定而不失力量。

对每个女人来说，没有上天安排好的道路，更没有天上掉下来的幸福。想要成功和幸福，你需要让自己的内心变得强大，强大到足以淡然面对和处理生活中迎面而来的一切打击和困难。

这是理所当然的道理，但我知道很多女士并不明白。她们以为自己明白，在顺境的时候，当我问她们：“你是否坚信明天的生活会更加美好？”她们会不假思索地回答：“是的，我相信明天会更美好，并且我愿意为了更美好的生活而努力。”她们的确认为自己内心强大，也可以很努力，并在这种努力的状态下扫除障碍，击退困难。然而，一旦身处逆境，比如失业或失恋，或者身体健康出了问题，她们就不确定了：不仅很难相信更好的明天，甚至连今日存在于此的意义都看不到，更不用说会为之努力了。

追根究底，这些女士其实并未理解内心强大的真正含义。内心强大的女人，就像柔韧的柳条，会随着飓风摇摆，但永远不会被摧折。她们在面对命运时，始终保有温柔、柔软的态度，却坚定而不失力量。无论生命的境遇是好是坏，她们都会顺应。顺应并非逃避困难，而是面对现实，减少硬碰硬的对抗。身处逆境时，她们不会有勇无谋地往前冲，而是会看清现实，适时调整自己，在这种境遇下做好自己该做的事。她们并非只在顺境时才拥有自信，而是随时随地拥有自信；她们也不会在逆境中否定自己，轻易动摇，而是坦然接受现实、面对现实。

换句话说，真正的内心强大，意味着永远不被击倒，意味着始终保持自信，而真正的力量是无论遭遇什么，都能够坚定地直面一切。要做到这一点并不容易，我见过的多数女士，都软弱有余，力量不足。她们在命运面前，不是主宰一切的女王，而是娇生惯养的公主，遇到问题就逃避到父母、家庭，或者自己软弱的壳里，不去面对，然后又抱怨人生的剧本没有按照她们所设想的那样展开，这种逃避的姿态，简直和我的女儿乔伊小时候一模一样。

乔伊在三四岁的时候，因为是家中唯一的孩子，唯一的玩伴只有我们夫妻，所以我们常常陪她玩，玩得最多的是她最喜欢的捉迷藏游戏。

乔伊喜欢躲起来，让我们去找她。我每次总是故意慢慢地数着一、二、三、四……同时从指缝中偷偷地看她那胖嘟嘟的小腿慌慌张张地在家中的房间到处乱窜；她一会儿想藏到窗帘里面，一会儿想躲到壁橱后头，总是觉得不大放心地再三改变主意，总是觉得不大满意地屡次更改藏身的地方。即使确实找到了绝佳的隐秘地方，她也总会在我问她“躲好了没”时勇气十足地回答说“好了”，从而充分暴露她的行踪。

我故作谨慎地仔细搜寻，这个时候，我能听到她紧张的呼吸声；我