

送给所有爱自己的女人

女人的格局 决定结局

〔美〕戴尔·卡耐基

李瑛◎编译



五大格局决定女人一生的命运

容颜 | 一个女人应该是优雅而惊艳的

品格 | 心地善良才会长相年轻

财富 | 谁拥有财富，谁就有安全感和自由

见识 | 迷人的女人多出常人的，恰恰是她的见识

情感 | 试着只爱很少的人，遇见真爱的概率才会高

如果你不想在中年就被定了结局，
到老年就成了明日黄花，寂寞凋零，
就必须从现在开始认真规划你的生命蓝图！

——马云

时代文艺出版社

ZHO
紫图

送给所有爱自己的女人



女人的格局 决定结局

〔美〕

戴尔·卡耐基◎著

李瑛◎编译

时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的格局决定结局 / (美) 卡耐基著; 李瑛编译.

-- 长春: 时代文艺出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5387-4727-0

I. ①女… II. ①卡… ②李… 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(2014)第294273号

出品人 陈琛

项目策划 紫圖圖書 ZITQ®

丛书主编 黄利

监制 万夏

责任编辑 李天卿

装帧设计 紫圖装帧

特约编辑 李媛媛 申蕾蕾

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

女人的格局决定结局

[美] 卡耐基 / 著 李瑛 / 编译

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 北京市昌平开拓印刷厂

开本 / 889毫米 × 1194毫米 1 / 16 字数 / 130千字 印张 / 12.5

版次 / 2015年1月第1版 印次 / 2015年1月第1次印刷 定价 / 35.00元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



态度决定高度，命运源自格局

我们的现实生活往往是这样的：会赚钱的女人不懂生活，美丽的女人没有智慧，事业成功的女人不够幸福，事业不成功的女人更不幸福。很多女人操劳、辛苦大半辈子到了中年发现无论是形象还是自身价值都早已坍塌无形；很多年轻女孩谈了无数次恋爱却始终找不到自己的真命天子。很多没有目标的女人、生活刚刚开始就似乎看到了结局。

人生就好比一盘棋，棋的格局决定了对弈的结局。有的女人在下自己人生那盘棋的时候，随性且随意，她们不懂得布局，不懂得积累，随着时间流逝被动地生活着，很难有开阔的格局，自然得不到满意的结局。没有格局，棋如散沙，即使侥幸有一两步棋下得不错，也很难得到最终圆满的结局。更严重的是，哪怕有时候走错了一步棋，人生就可能全盘皆输。

我们知道态度决定高度，命运源自格局。要规划人生的格

局，卡耐基提出了女人人生的五个根本，将这几个根本要素掌握好，才能奠定女人一生幸福的基础。

第一根本是容貌。卡耐基认为，女人一定要有终生美丽的决心。我们无法改变自己先天的长相，却可以通过各种方式让自己有一个优雅美丽的外在，让容颜随岁月流逝越来越有味道。容颜会老，优雅却不会。因而女人的修养除了拥有健康、幸福、有益身心的生活方式外，更重要的是对内在的修炼和养成。拥有一颗安定从容、积极乐观、海纳百川的心，世上所有的优秀、美好、正能量便能全部为你所用，任何时候都可以骄傲地说，哪怕时光倒流，我也还是更喜欢现在的自己。

第二根本是品格。一个优雅、极具魅力的女人首先是一个善良有爱的人，兼顾他人感受，对众生有悲悯之心，然后才是容颜的美丽。女人要坚信上天赐予自己独特的温柔、敏感、超乎寻常的韧性、对爱的执着等品质。理性与科学无法解决的问题，直觉和爱却可以穿透。我们还要更关注公共事业、弱势群体、社会竞争等等，以更具开拓进取的主人翁的意识参与到整个社会发展进程当中，才不会只是站在男人身后亦步亦趋、受人支配的小女人。

第三根本是财富。更多的财富意味着更多的自由和更强的施之于人的能力，它能化解这个世界的灾难与贫穷，能为自己挣来

尊严和价值，能让我们和男性一样站在对等的位置找寻自己所爱，而不必为了安逸舒适的生活依附一个男人，扭曲自己的灵魂，亵渎真正的爱情。因而女人要有智慧，要运用智慧，百般努力，为自己的人生聚集财富，这是我们获得长远发展、走向人生巅峰的基石。

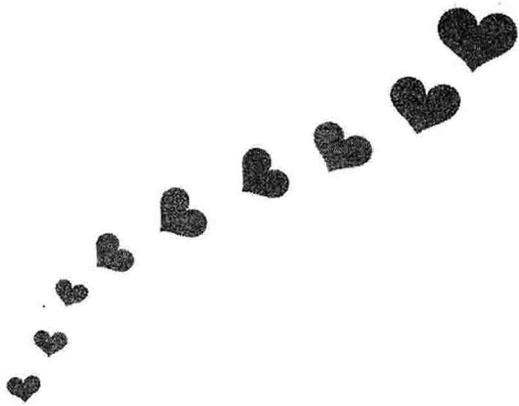
第四根本是见识。一个到过很多地方，见过很多世面，经历过大风大浪的女人，不会因为失去一份工作、失去一个爱人、丢掉一些东西、被一些人否定，就觉得人生如临末日。而是早已将得失看透，宠辱不惊，不卑不亢。她们在去实现自我的路上，早一点儿也好、晚一点儿也好，因为对自己充满了信心，反而更注重过程的充实与美好，因而总能把一件事办得风生水起、尽善尽美，就没有不成功的道理。

第五根本是情感。女人是天生的情感动物，她的丰富敏锐的触角需要在与他人的激越互动中收获赏识、被爱、呵护与慰藉。好女人都是众星捧月的明星，在朋友圈里、男人堆中、爱人面前，甚至是点头之交的人眼中，都是聪明伶俐的天生尤物，她用自己的风趣、温柔、机智和包容让人如沐春风。经济和思想都独立的现代女性在爱情中更容易占据主导地位，她根据自己的品位、喜好去选择男人，也更容易获得幸福美满的婚姻。

因而，卡耐基提出的女人人生这五个根本是互相影响、互相依存、彼此促进的。有见识的女人才不会狭隘，才会有好的品格。拥有财富、经济独立的女人才会有独立的思想，才会主动选择自己的幸福，而幸福让女人容颜更美丽。而所有这五个“根本”的前提是女人要对自己有要求，放弃自我。

愿所有对自己有完美追求，渴望拥有高品质人生的女人通过卡耐基的这五个根本去规划自己人生的格局，从容地面对生命中的各种意外、挫折和伤害，矢志不移地奔向实现自我的旅程，女人要成功，也要幸福。这也是卡耐基先生撰写这本书的初衷。

2015年1月



第1章 根本：容颜 一个女人应该是优雅而惊艳

1. 男人都是以貌取人的生物 / 2
2. 爱上一个人只需要几秒钟的时间 / 5
3. 用智慧吸引到华尔街单身贵族 / 7
4. 容颜易老，优雅却不会 / 9
5. 青春就是不妥协 / 12
6. 爱动的女人不会老 / 14
7. 惹人怜爱的往往是羞涩的女人 / 16
8. 一瓶香水也许能创造奇迹的人生 / 18
9. 幸福的女人在经营自己，不幸的女人在经营别人 / 21
10. 拯救你的并非王子，而是你自己 / 23
11. 你说话让人舒服的程度决定了你成功的高度 / 25
12. 积极主动的女人才有强大的气场 / 27
13. 成功可以复制，风格必须原创 / 29
14. 不要瞎忙，一生做对四件事 / 31
15. 即使不漂亮不年轻，也可以风情万种 / 33

第2根本：品格

心地善良，才会长相年轻

1. 勿以轻狂辜负好时光 / 36
2. 无论别人怎么对你，都不要看轻自己 / 38
3. 愚蠢的人才跟自己的缺陷较劲 / 40
4. 做选择之前先把心养好了 / 42
5. 想变成自己喜欢的样子，就和自己喜欢的一切在一起 / 44
6. 敬重别人，也不随意贬低自己 / 46
7. 大气的女人给男人带来好运 / 48
8. 容纳别人的成功，我们才能真正成长 / 50
9. 怨恨会毁掉清新和美丽 / 52
10. 自私的人会最终失去快乐 / 54
11. 会控制情绪的人能委以重任 / 56
12. 不要用恶语毁掉关系 / 58
13. 学会欣赏别人，也是为了自己快乐 / 60
14. 只要你不放弃生活，它就不会放弃你 / 62
15. 要有善待痛苦的勇气 / 64
16. 称赞每一个最细微的进步 / 67
17. 倾听，对他人的最高赞扬 / 70
18. 千万不要喋喋不休 / 72

19. 让人体面下“台阶” / 75

20. 勇敢承认自己的错误 / 79

第3根本：财富

谁拥有财富，谁就有安全感和自由

1. 受人支配是因为你不知道自己想要什么 / 84

2. 从二十岁开始规划人生 / 86

3. 等出来的是命运，拼出来的才是人生 / 89

4. 不要在家等着别人选择你，要让自己活得有价值 / 91

5. 最难缠的“老板”竟是自己的丈夫？ / 94

6. 没有独立的人格，谁都救不了你 / 96

7. 一天二十四小时都做自己喜欢的事，就已经赚了 / 98

8. 拥有自己的事业，内在的自信才会有增无减 / 100

9. 依附男人的女人得不到长久的爱 / 102

10. 学会投其所好 / 104

11. 让对方感觉自己很重要 / 108

第4根本：见识

迷人的女人多出常人的恰恰是她的见识

1. 未知的事情更值得经历 / 112

2. 别人为什么比你优秀 / 114
3. 你重视身边的贵人了吗 / 116
4. 卖命工作是在成就自己 / 118
5. 绝不让自己的生命服从于他人的意志 / 120
6. 你匮乏是因为你没有感恩之心 / 122
7. 恋爱情商高缘于见多识广 / 124
8. 彼此相爱，但不要系成爱的锁链 / 126
9. 对女人而言，真正的高贵到底是什么 / 128
10. 精致是因为用力在活 / 130

第5根本：情感

活着就要感知爱与被爱

1. 伤害到别人的爱情，也会戳伤自己 / 134
2. 好的爱情是彼此成就 / 136
3. 不是拼命对一个人好，他就会领你情 / 138
4. 他只是不爱你，不代表你不好 / 141
5. 没有完美的爱情，也没有完美的婚姻 / 144
6. 一辈子的合作，要放下个性，彼此成就 / 146
7. 试着只爱很少的人，遇见真爱的概率才会高 / 148

8. 爱情不是女人的全部 / 150
9. 成功的人都在做自己喜欢的事 / 152
10. 你的朋友不能只有闺蜜和爱人 / 154
11. 人生导师会大大缩短你取得成功的时间 / 156
12. 聪明女人都有几个好教练 / 158
13. 和闺蜜谈心是成功的自我疗愈 / 160
14. 女人的异性朋友，多多益善 / 162
15. 做点慈善会让人变得温柔美丽 / 164
16. 人生在世四个字：惜缘、感恩 / 166
17. 若遭遇意外 / 169
18. 理解丈夫的嗜好 / 172
19. 不可忽略生活琐事 / 174
20. 要像对待客人般对待家人 / 176
21. 条条大路通罗马 / 179
22. 借口，走出困境的捷径 / 182



第1根本：容颜

一个女人应该是优雅而惊艳

在变美的路上我们会很辛苦，但是亲爱的，一旦想到这是为了我们自己，一切都值了。





1 男人都是以貌取人的生物

男人都是以貌取人的生物！不少女性对此愤愤不平。让男人给十名素不相识、长相和身材各方面都存在差距的女人评分，结果发现，分值较高的前五名女性无一都是大眼睛、高鼻子、丰乳翘臀的女性。

有学员就曾问过我：“女人的容貌和内在气质哪种更为重要？”我笑着问对方：“是不是想听真心话？”见这位学员虔诚地点了点头，我便告诉她：在现今的社会里，甚至是往后很长的时间里，女人的容貌都是非常重要的。可以说，容貌跟内在一样重要。只有容貌，没有内在很难吸引人，可是光有内在，就像一本有着丰富内涵，封面却毫不起眼的书，是很难引起人们阅读的欲望的。这位女学员听完我的分析后就开始积极修饰起自己的容貌。半年后，我再次见到她，她在容貌上并没有太大的改变，但是皮肤变得白皙，体重也减轻了，化了点淡妆，看起来更加靓丽。她感谢我对她的提点，并透露自己目前有交往的对象，非常

幸福。临告别前，我告诫这位女学员，越幸福，越要保持美丽。

几年后，我再次见到这位女学员时，她跟要好的女友正在享用咖啡。我上前跟她打招呼，当她为我介绍她的女友时，我很惊讶。因为她三十五岁的女友看起来跟二十几岁没有太大的差别，而我这位学员才三十出头却显得比实际年龄要老得多，体态也变得臃肿。见我在打量她，她不好意思地解释道：“生完孩子的女人都这样。再说，我丈夫非常爱我，经常说不介意我变成什么样子。”

那么真的是如她所说，她的丈夫完全不介意她的外貌，从此过着幸福的生活吗？实际上，她的丈夫确实不太在意她老去的模样，但是随着她的丈夫事业不断攀上高峰，她内心的不安全感越来越重，越来越纠结自己的丈夫是否有外遇，整日跟丈夫吵架，婚姻质量一落千丈。反观她的那位美丽的女友却过得顺风顺水。她从三十岁开始为自己制定了几条戒律，誓死要保养好自己的容颜。她更把“保养容颜是女人一辈子的事业”贴在镜子边上，每天提醒自己执行制定的规则：

第一，坚持食用天然健康的食品，如牛奶、麦片、水果，拒绝吃罐头食品、合成食品等不健康食品。

第二，拒绝熬夜，作息要规律，每周至少要运动四天。

第三，每周都要坚持做面部护理，绝对不允许自己邋遢出现在别人面前。

第四，每个季度为自己购买一套高级护肤品和时装，并努力

用自己赚的钱来买。

通过这四条戒律，这位女性保养得非常好。用她的话说，女人要活得漂亮，也要长得漂亮。因为足够的自信是建立在足够的漂亮上面的。我决不允许某天我的丈夫挽着漂亮情人出现的时候，我是一个糟糕、有着肥肚腩的女人；我决不允许某天我失去婚姻的时候，我对别的男人再也没有任何吸引力。这样对我来说，人生就真的完蛋了。

为自己的容颜负责，是真正爱自己的表现。任何时候都不失美丽优雅的外表，才能有足够的自信活得闪耀精彩。取悦自己才会不断升值。在变美的路上我们会很辛苦，但是亲爱的，一旦想到这是为了我们自己，一切都值了。