



做个不将就 的女人

不取悦 不妥协 不抱怨 不将就
决定你人生的，不是你的能力，而是你的选择

生活不是用来妥协的，你退缩得越多，喘息的空间就越少
日子不是用来将就的，你表现得越卑微，幸福就会离你越远

[美] 卡耐基 / 著 陶乐斯 / 编译



经典纪念版

团结出版社



做个不将就 的女人

[美] 卡耐基 / 著 陶乐斯 / 编译



中国图书出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做个不将就的女人 / (美) 卡耐基著; 陶乐斯编译. —
北京: 团结出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5126-3522-7

I. ①做… II. ①卡… ②陶… 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 068839 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

开 本: 640×960 1/16

印 张: 15.5

字 数: 150 千字

版 次: 2015 年 5 月 第 1 版

印 次: 2015 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-3522-7

定 价: 32.80 元

(版权所有, 盗版必究)



不将就，做更好的自己

你有信仰就年轻，
疑惑就年老；
有自信就年轻，
畏惧就年老；
有希望就年轻，
绝望就年老；
岁月使你皮肤起皱，
但是失去了热忱，
就损伤了灵魂。

——戴尔·卡耐基

Do you have faith to young
and confused to old age;
have confidence on the young,
afraid to old age;
there is hope for young and old despair;
years to make you wrinkle the skin,
but lost the enthusiasm to damage the soul.

Dale Carnegie



你还年轻，何必将就？

决定我们成为什么人的，不是我们的能力，而是我们的选择。

这个世界并不完美，环境不完美，工作不完美，我们自己也不完美。不完美存在于每一个角落，所以，很多人一直觉得妥协一些、将就一些、容忍一些，就可以得到幸福。但到后来，她们却发现，自己的底线放得越低，得到的结果也就越低。

生活就是这样，一旦我们开始将就，习惯了将就，就不得不一直将就下去。将就这个词，说尽了世上太多的无奈。

但生命中最精彩的博弈，就是将就和不将就的选择。选择将就的人，渐渐发现，自己并没有得到期盼中的岁月静好，只是在

彷徨纠结中，反复说服自己，反复推翻自己……现实的将就总是压抑了真实的感受，太多将就，结局不妙。

被称为二十世纪最伟大的励志大师的戴尔·卡耐基，出身平凡的农民家庭中，他既没有富二代的背景，也没有迷人的外貌和过人的才华。在从丑小鸭到黑天鹅的蜕变中，他靠的是自己的自信、勇气和一份绝不将就的劲头。

他也遭遇过没钱吃饭的窘迫，遭遇过失败的打击，遭遇过糟糕的婚姻，但和大部分人不一样的是，他理智地将挫折看成是命运对自己的挑战，就算恨过、输过、错过，也绝不将就。即使生活如此反复，也从没放弃做最好的自己。

卡耐基最终成为一名成功的商人和演讲家。更了不起的是，他将努力的方法，对人性的观察以及成功的经验和技巧，总结成书。这些文字畅销全球，帮助了一代又一代的年轻人走出人生的迷茫。

卡耐基用自己的经历告诉大家，取得成功的唯一途径，就是不将就——不必将就命运的安排，不必将就性格的弱点，不必将就糟糕的现实，谁都可以通过自己的努力，让人生过得更精彩。

人生路上，独孤求胜的，是你；独孤求败的，还是你。你还

年轻，何必将就？你已经不年轻，还将就些什么？你将就着过日子，日子也只会回应你一份只能将就的生活。

不必将就一段半死不活的感情，不要因为寂寞就迷失自我。岁月那么漫长，遇上一个更好的人，来得及。

不必将就一份不好不坏的工作，把一辈子用来点一段朝九晚五的卯，是对自己的最大敷衍。不要因为将就一份薪水，就轻易放弃了对理想的坚持。

亲爱的朋友，世界从来不会将就一个被动的人，人生就那么几十年，并且很可能既没有上辈子，也没有下辈子，你怎么忍心，把这唯一的一段人生将就着对付掉？



前言 你还年轻，何必将就？

Part 1 永远相信美好的事情即将发生

- 03 · 自信是从第一次成功开始的
- 08 · 用所有热情，去拯救自己的人生
- 13 · 不快乐也要制造快乐
- 19 · 念念不忘，必有回响
- 24 · 用自己的方式改变这个世界
- 29 · 人生的精彩可以从每一天的细节里发现

Part 2 不将就的女人，都是狠角色

37 · 你不抛弃自己，没有人能抛弃你

42 · 懂了泪水，就懂得了人生

47 · 我比谁都相信努力奋斗的意义

51 · 赠人玫瑰，手有余香

56 · 不将就的女人，都是狠角色

62 · 拥有更多属于自己的时间

Part 3 认同这个世界，但仍要过自己想要的生活

69 · 输不丢人，怕才丢人

74 · 做自己的情绪女王

79 · 用一粒种子改变世界

83 · 操心操力不如没心没肺

88 · 别让对未知的恐惧，挡住你的目光

93 · 共情，学会最简单的温柔

Part 4 痛苦的将就不如愉快的分手

- 101 · 谈一场永不分手的恋爱
- 105 · 交流才能交心，交心才能交易
- 111 · 做成功的男人背后的成功者
- 116 · 完美关系，不过是知道了这些事儿
- 121 · 女人用温柔武装自己的时候最强大
- 127 · 若习惯了得到，便忘记了感恩

Part 5 不将就，才能赢得别人的尊重

- 135 · 在冷漠的世界里，怎样交朋友
- 140 · 和别人一起做喜欢做的事
- 144 · 当你赢了一场争吵的时候，你输掉了什么？
- 150 · 如何养成优美而得人好感的谈吐
- 155 · 两年学说话，一生学闭嘴
- 161 · 你希望别人怎样对待你，你就该怎样对待别人

Part 6 工作不是为了讨好领导，而是为了讨好自己

169 · 当你的才华还配不上你的野心时

174 · 不做必定让你后悔的工作

179 · 让你的时间大钟镌刻上“现在”

185 · 一生中犯的最大错误，就是经常担心犯错误

189 · 别人的想法，改变不了你的心情

Part 7 从现在开始，为自己骄傲地活着

197 · 做一个取悦自己的女人

202 · 别人未必是错的，而我未必是对的

207 · 成为一名出色的交流者

213 · 快乐不是接受别人的涌泉相报

218 · 你可以得到比你所期望的更多

223 · 全世界都是坑，愤怒只会带你走进最糟的那个

后记 如何从这本书里获得最大效益



PART 1

永远相信美好的事情即将发生

做 个 不 将 就 的 女 人

自信是从第一次成功开始的

用自信活出精彩，才能拥有无与伦比的魅力。

无论是想开始一段爱情、想拥有美好的未来，还是只想从事心爱的音乐——无论是什么，只要你对一件事拥有信心，你的人生就会惊喜不断。但有的女士常常为没有足够的自信而忧心忡忡，其实，你知道吗？那些看起来很自信的人，或许之前也自卑过，她们只是走过了那个拐角而已。要知道，从自卑中走向自信，才能得到真正的自信。

要想得到足够的自信，你需要做的就是：让自己变得更优秀。

参议员艾莫小的时候，常常陷入烦恼和自卑中不能自拔：和周围的同学相比，她太高太瘦，像根细长的竹竿，而且身体很弱，从来不能和孩子们一起参加各种活动，调皮的孩子们喜欢编各种故事来笑话她。艾莫性格也很内向，胆子很小，怯于和生人接触。凑巧的是，她家的位置很偏僻，周围是浓密的树林，经常一个星期都见不到一个陌生人，整天相处的只是父亲、母亲、哥哥和姐姐，无形中省去了与人交流的烦恼。

瘦弱的艾莫萎靡不振，做什么都提不起精神，成绩很差，勉

强读到中学毕业，便不再想继续上学了。艾莫的母亲曾当过教师，她建议艾莫说：“孩子，你还是应该去学校接受高等教育，在那里你可以学会怎样用头脑去谋生——即使身体瘦弱一些也不要紧的。”

艾莫也不想自暴自弃，然而父母没有能力供自己上大学，她决定依靠自己的努力去赚学费。

冬天来临了，艾莫跟随哥哥去野外打猎，去捕捉臭鼬、貂和浣熊；到了春天，又随着他们去集市上将兽皮卖掉，赚到了4美元，艾莫用这笔钱买了两只小猪崽。她精心饲养这两只小猪，将它们养得膘肥体壮，然后，在秋天将它们卖掉，赚了40美元。

带着这些钱，艾莫离开了家乡，考上了位于印第安纳州丹维尔市的一所教育学院。读书期间，她省吃俭用，每周只花费1元4角的伙食费和5角钱的住宿费，身上穿的则是母亲亲手缝制的一件棕色粗布衬衫。临行前，父亲送给了她一双旧鞋子，只是这双鞋艾莫穿起来不太合脚，一不小心就会掉鞋跟，这类窘迫使她觉得很难为情……敏感的自尊心，使她羞于和其他同学交往，常常一个人待在房里看书。当时她最大的愿望，就是能买得起商店里那些漂亮、合身的衣服和鞋子，让自己以青春健康的形象出现在同学们的面前。

但是，不久后发生了几件事，给了艾莫充分的勇气、希望和信心，帮助她克服了自己的那份忧虑和自卑感，并由此完全改变了她的生活。