

成功大师卡耐基送给女人最佳的人生礼物

卡耐基写给魅力女人

全集

KANAJI XIEGEI MEILI NVREN QUANJI

李世强◎编译

有魅力的女人，才可掌控男人 ◆ 懂得掌控男人，才能把握幸福

中国三峡出版社



卡耐基 写给魅力女人 全集

李世强◎编译

中国三峡出版社

0829574

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给魅力女人全集 / 李世强编译. — 北京 :
中国三峡出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80223-782-7

I. ①卡… II. ①李… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 256543 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail : sanxiaz@sina.com

北京集惠印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1 / 16 印张:20

字数:130 千字

ISBN 978-7-80223-782-7 定价:35.00 元

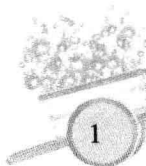


前言

戴尔·卡耐基（1888~1955年），被公认为是20世纪最伟大的心灵导师、现代成人教育之父和人际关系学的奠基人。其代表著作有《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》等。

戴尔·卡耐基出生于1888年11月24日。他先后有两位夫人，1921年一位法国女伯爵成为他第一任妻子，十年后离异。桃乐丝是卡耐基一生最重要的女人，在他眼里桃乐丝有着异于其他女性的魅力，他们于1944年喜结连理。桃乐丝也是他一生最忠实的追随者和事业的继承人，他们婚后育有一女，取名丹娜。

卡耐基小学期间可不是一个听话的孩子，因为戏弄他人险些被学校开除。有一次，卡耐基和班上一名叫山姆·怀特的大男孩发生了激烈的争吵，卡耐基说了几句很伤人的话，愤怒的怀特也毫不示弱，扬言：“总有一天，我要剪掉你那双又宽又大的耳朵！”被吓坏了的卡耐基几个晚上都不敢睡觉，害怕自





己睡着以后被怀特剪掉耳朵。山姆·怀特成了他功成名就之后无法忘掉的人物。他总结出了一条人生哲理：“在生活中希望别人对你友好，在工作中想要同事与你和睦，希望能协调好上下级关系，就必须不去伤及他人的心灵。”

骑马成了16岁的卡耐基进城上下学的交通方式。这样做并不是为了耍帅，而是便于放学后赶回家干活儿，像修剪树木、挤牛奶、收拾剩饭喂猪等等——这些都是他每天的“必修课程”。

卡耐基高中毕业后于1904年就读密苏里州华伦斯堡州立师范学院。为了能让他安心读书，卡耐基一家迁到学院附近居住。他是全校600名学生中五六个付不起市镇生活费的学生之一，虽然学习成绩优异能得到全额奖学金，但他还是要在课余四处打工，以弥补学费的不足。学院最引人注目的事情就是辩论会和演说赛了，卡耐基发现优胜者不但会广为人知，而且还会被认为是学院的榜样人物，他觉得这是一个能功成名就的好机会。于是，屡败屡战成为了卡耐基的代名词。虽然他没有演说天赋，但是这依然不能动摇卡耐基将演说进行到底的决心。

卡耐基1908年时依然很贫穷，可是和两年前相比，他现在已经成为了全院的风云人物，在各种场合的演讲比赛中大出风头。“士别三日当刮目相看。”卡耐基为这句话作了最好的印证，但他并不满足于此，他开始走出学院去扩大自己的演讲圈子了。

1912年卡耐基在纽约开办他的第一次公共演讲课，就是从那时开始，一项伟大的教育课程——卡耐基教程诞生了。这门课程指引，甚至改变了数以千万计的听众、读者的人生。从第一次发行以来，卡耐基的著作就始终独占鳌头。卡耐基在成人夜校讲授公开演讲课。他的亲身经历证明，通过学习公共演讲，

任何人都可以扫除性格中怯懦和不自信的一面，从而增加与人交往的勇气和信心。他开创的“人际关系训练班”遍布世界各地。

卡耐基创作了大量鼓舞人心的作品。其中包括《沟通的艺术》、《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《友谊的秘密》和《人性的光辉》、《卡耐基人际关系学》等等。他的书出版之后，即被大众认可，先后被译成几十种文字，其风靡全球的程度，堪称“人类出版史上的奇迹”。

本书以戴尔·卡耐基的经典成功学著作作为蓝本，从中提炼出高度有效的精华理论，并结合当代女性的生活现状，以第一人称的口吻详细阐述了在当下社会环境中，她们应该如何灵活运用戴尔·卡耐基的成功学理论，来改变自己的人生轨迹。

希望各位女性朋友能从这本书的案例中得到启发，得到安慰，得到鼓舞，从中汲取力量。



第一章 创造快乐，享受生活	1
培养快乐的心情	3
学会感谢，永怀感恩	7
贪婪是快乐的噩梦	10
永保快乐和活力的状态	13
微笑让女人更美丽	17
把批评当作一种恭维	21
施恩莫图报	26
快乐的人从不追求完美	29
第二章 与孤独和忧虑说永别	35
不断为自己加油	37
恨是生活的地狱	40
学会走出寂寞的阴影	43
“自怜”情绪不可有	47
认识忧虑更要学会抗拒忧虑	50



不要让担忧毁掉你	55
不要只追求遥不可及的梦	59
不要把恐惧放大	62
第三章 做一个优雅得体的成熟女	67
要懂得自我欣赏	69
无法改变就学着适应	73
学会做自己情绪的主人	77
要有坚毅的品质	82
该放手时就放手	86
要懂得活在当下	90
自信是获得成熟心灵的首要条件	94
第四章 不要为金钱烦恼	97
学做金钱的主人	99
节俭不等于吝啬	103
奢侈消费要不得	106
购物切忌相互攀比	109
养成记录每次开销的习惯	112
教会孩子对金钱有正确的认识	115
要懂得如何制定家庭收支	119
把每年收入的10%储蓄起来	122
第五章 学会了解周围的男人	125
赞赏男人要真诚	127
懂得多倾听男人的言语	131
给男人提意见要讲技巧	137
了解男人的可爱之处	142
学会成为男人的知音	146
男人需要认可、赞美和崇拜	151

第六章 婚姻幸福有秘诀	155
小细节中尽显你的体贴	157
爱要积极说出口	162
唠叨是婚姻危机的导火索	166
为丈夫加油喝彩	172
做一对“性福”的夫妻	175
不要控制丈夫	180
学会创造温馨、浪漫的家庭氛围	185
第七章 每一个女人都可以魅力四射	191
做一个善解人意的魅力女	193
着装乃女人最好的通行证	198
成为一个有格调的女人	201
仪态得体方显女性风雅	206
魅力女要懂“柔道”	211
魅力源于心底深处的灿烂光芒	215
好性格使女人更加迷人	218
第八章 成为人人羡慕的职场丽人	223
情商越高，越易成功	225
工作中的女人最美丽	230
说话、办事要讲分寸	234
做一个让上司赏识的人	239
巧妙应对女同事的嫉妒心	244
沟通高手才是职场中的宠儿	249
第九章 每一个女人都是独一无二的	253
保持真实的自我	255
喜欢什么，立刻去做	260
每天想一想最得意的事	265



多接受意见，但更要有主见	270
一个人生活不代表孤独	274
第十章 做人要低调，处世要灵活	279
切忌闲来无事生非	281
莫把自我意愿强加于人	285
遇事莫与他人争论不休	290
宽容他人等于解救自己	295
说话做事要给他人留有颜面	300
不要把自己的隐私告诉别人	305

第一章

创造快乐，享受生活

快乐不是专利。大千世界，芸芸众生，不管我们从事什么工作，处于什么地位，是否貌美，是否贫困或富有，但我们每个人都有追求快乐的权利。在物欲横流的今天，快乐正在悄然远去。究其原因，正是一些日益膨胀的欲望，让人们没有满足感，失去快乐。由此看出，我们要想快乐，必须摒弃贪婪的心，放弃一些力所不及的想法，面带微笑，才能保持快乐活力的状态。女士们，请跟随卡耐基先生的脚步，拥抱快乐，享受生活吧！





培养快乐的心情

我 35 岁之前曾是纽约市最不开心的年轻人之一。那时，我的收入非常少，而且毫无乐趣，这让我十分烦恼。更让我感到不满的是，我住的简陋房间到处都是蟑螂，我每天都不得不去那个廉价而肮脏的小饭馆里吃饭。

每天晚上，当我回到冷清的家，心中总是十分烦闷。现在想起来，我却后悔不已。因为那个时候，我并不知道愉快的心情对生活的巨大作用。

现在我明白这个道理了。就拿卖麻将牌来说，如果你单纯地认为打麻将不是什么好事情，会耽误时间，那么你就会对经营这个项目提不起兴趣，自然你的生意也就无法经营下去。如果你认为人们白天辛苦工作之后，晚上摸两圈可以调剂心情，带来喜悦，那么你就能够保持良好的工作热情了。

可是你期望能常常拥有愉快的心情也不是一件容易的事情，必须通过努力才能做到。最重要的一点是，我们没有必要为那些已经发生而且无法改变的事情烦恼。我们尽可能暂时忘却那些事情，来发现工作和生活中的快乐。长此以往，我们的心情就会获得持久的愉快感受。

我相信每个女性朋友都知道愉快的心情那种不言而喻的重要性。然而，并不是每个人都能以好心情来度过每一天，人们常常会遇到这样或那样不愉快的事情，心情被破坏，生活被影响。

其实，我们的日常生活中，只有 10% 是不太好的事情，剩下



90% 还是好的。如果我们想要快乐，就要多想想 90% 的好，而不去理会 10% 的不好。

来自明尼苏达州一个小镇的维莱瑞·史璜生，想在纽约开创一番演艺事业。她高中时是戏剧团的明星，三年级时被校友会选为校花，四年级时再度当选。她在当地的大学读了两年，成绩优异，并且在年度戏剧演出中担任主角，因此她决定到纽约读美国演艺学院。在演艺学院里，她必须与更有天分的男女青年竞争，结果并不理想。

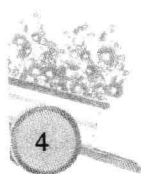
维莱瑞说：“在高中时代我在我们那个圈子里还算是相貌出众的，又有一些表演天分和经验。但是现在不是高中，和学院其他年轻人相比，我认为我不能在演艺界获得成功。我烦恼了好几个星期，晚上睡不好，在学院的表现就更糟糕。最后，在几个月以前，我退学了。

“我不敢把事实的真相告诉父母，但是既然已经不上学了，就不能再花他们寄给我的生活费了，因此我开始找工作。但是我能做什么呢？我没有一技之长可转行去坐办公室或做其它工作，因为我过去的一切梦想和计划都是以演艺为终身职业的。”

她向我说起她的经历和感悟：“经过多次挫折后，我遇到一位女士，这位女士的建议改变了我。她说：‘几年前有一首流行歌曲，你要记住其中的两句歌词——加强优点，消除缺点。’”

“回首不太漫长的曾经，想想自己有什么特长。我记起过去在舞台上得到的快乐，我有在人群前说话很流利的能力，我也有相当的智慧——至少我在学校里的成绩还不错。结果我不再为没有真正的演艺天分而懊恼伤心了，我开始想怎样加强我的长处。我决定回学校读书，取得教师资格。为了学费和生活费，我重新去学打字，现在得到一份接待员的工作。我重视我所有的长处，希望在未来能发挥这些长处，创造一番满意的事业。”

其实，很多时候快乐或难过要看你的心态如何。如果你的眼光



放在好事上，你的心情也会变好；相反，若是你执意要守着那些不好的境遇而悲叹，那么你就会失去愉快的心情。大学时代的美好梦想，现在看来都成了泡影！难道这就是我所期望的生活吗？如果我依然为此不开心，沉迷于悲哀，我就不会有现在的成人教育事业。而如今，我生活得很愉快。

以“你是否每天都快乐”为题的抽样调查表明，60%以上的人感觉自己每天不愉快，还有20%的人明确表示“每天都不愉快”，更有甚者说：“不知道什么方式才能让我快乐。”

似乎，快乐离我们渐行渐远了。当然，不愉快的人是多种多样的，他们都各有各的原因，不过，最主要的还是在情感上无法释怀，想得到的东西太多所致。

其实快乐的源泉并不是那么深不可测，关键在于你是否有好的心态。克莱斯勒公司总经理凯乐先生说：“如果我碰到很棘手的情况，只要想得出办法解决的，我就去做。要是干不成的，就干脆忘了。我从不为未来担心，因为没人知道未来会发生什么事情。而影响未来的因素太多，何必为它们担心呢？”

你要是说凯乐是个哲学家的话，他一定会为此感到困惑，因为他只是个不折不扣的出色的商人。但他这种想法和古罗马的大哲学家伊匹托塔斯的理论差不多，他告诫罗马人：“快乐之道不是别的，就是不去为力所不及的事情忧虑。”

其实凯乐所说的是一种顺应现实、接受自然的人生态度，千万别误解他的意思，接受和顺应并不代表逃避。

想想汽车的轮胎为什么能在崎岖的路面上抗拒一切颠簸？起初，创造轮胎的人想要制造一种能够抗拒路上颠簸的轮胎，结果，轮胎不久就被切成了碎条。后来，他们制造了一种轮胎，可以吸收路上所碰到的各种压力，可以“接受一切”。

有时候生活带来的困难，往往让我们束手无策。对于这种情形，我觉得采取乐观的解决办法要远胜于悲观失望的坐视。要知道，苦



难是生活的一部分，没有一个人可以逃避得掉。与其逃避或坐视不理，还不如积极地面对。轮胎的避震效果，就来自于它顺其自然的特性。

要是我们能在曲折的人生之路上承受各种负担和崎岖，我们会活得长久，也会享受到更多顺利的旅程。



学会感谢，永怀感恩

第一章 创造快乐，享受生活

萨姆尔·强森博士说过：“感谢是良好教养的成果，在普通人中是找不到的。”也就是说，人并没有感谢他人的天性。不过，却有得到他人感谢的希望。如果你救了一个人的命，你是不是希望得到他的感谢呢？

毕加索的一生中，有一位他最为钟爱和迷恋的女人——丽达，他给她的魅力标语是“充满活力的懒惰”。丽达·奥斯汀一直认为这个说法有点蹊跷，直到她结了婚。

丽达不是那种一得宠就得意忘形的女人，很是受用丈夫给她的宠爱。在她喜欢的文字和书籍中，到处是丈夫勤奋的影子。而作为妻子，她是一个“充满活力的懒惰”女人。她好美食，好玩，不为琐事操心。不过，她从不唠叨，也从不挑剔。

她住进她的新房子是在装修好后、家具一切齐全的情况下。她说：“我对一切都满意，除了感恩，就是快乐享受。我要感谢我的丈夫，不计较我的懒惰。”

婚姻中的很多人都是身在福中不知福，因为爱而变得更加贪婪，长此以往只会有更多的不知足。丽达·奥斯汀是一个明智的女人，她懂得适可而止，因为她知道感谢。

我认识一个加州女人，她是从婚前那种爱的死去活来的热恋中走进婚姻的。结婚之后，她很快就离婚了，原因为何呢？因为她发现爱情出了问题。

热恋中的人们总是会忘情地依恋着彼此，不计回报地为对方付出

