


畅销经典

韩宏 编译

卡耐基写给女人的 魅力密码 **全集**

成功学大师卡耐基赠予女人的最佳人生礼物

引导千万女性走向成功和幸福

 中国纺织出版社

卡耐基写给女人的
魅力密码 全集

韩宏◎编译

内 容 提 要

戴尔·卡耐基是美国著名的人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人，他对女人如何提高自己的魅力提出了许多独特的见解和精辟的分析。本书采用许多鲜活生动的事例，并以独特的视角，分析了女性认识自我、完善人格、提升魅力需具备的诸多要素；以睿智的笔触，为女性缔造成熟之美、塑造气质之美、点燃魅力之灯、撷取魅力之花，提供了切实可行的人生指导和精神启迪。

图书在版编目（CIP）数据

卡耐基写给女人的魅力密码全集 / 韩宏编译. —北京：中国纺织出版社，2012.9

ISBN 978-7-5064-8918-8

I. ①卡… II. ①韩… 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（2012）第171870号

策划编辑：曲小月 王 慧 责任编辑：王 慧
特约编辑：李广顺 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华裕达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：243千字 定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

改变女人一生的魅力密码

这是一个纷扰浮躁、让人疯狂的时代。这是一个快节奏、高压力、多竞争、多诱惑的社会。在现世中生存，很多女人都感到痛苦和疲惫。她们本该魅力、娇媚、优雅地前行，却神色匆匆地赶路，没有停歇的时间，没有看风景的心情。

为生活辗转奔波，心无所依；为家庭殚精竭虑，疲惫不堪；为工作辛劳奔命，匆匆忙忙；为金钱劳心伤神，疏远快乐……在通往魅力的路上，女人们被各种纷杂困扰，渐渐迷失了本心，甚至觉得生活失去了意义。她们苦苦地思索着相似的问题——魅力是难以破解的密码吗？为什么我没有魅力？

其实，魅力不是密码，而是一种感受、一种心态。一个人是否有魅力，全看你怎么想你自己，怎么看你周围的人，怎么对待你的生活。普通女性和精英女性的区别就在于有没有一颗理解和感受魅力的“心”。

心向魅力的女人，她们内心平安淡定、精神充足喜乐。她们无论走到哪里，脚底都是平坦路，头上都是艳阳天；不管嫁的是建筑工人还是国会议员，都有能力让自己过得很有魅力。她们知道如何从生活中挖掘魅力、提炼魅力、收获魅力。她们甚至能把别人眼中的不幸看成幸福，把自己曾遇到的风风雨雨变成日后为人仰慕的财富。

反过来，无心感知魅力的女人，就像我们前面提到的那样，每天为衣食住行、功名富贵而苦苦纠结。在她们头上，本是一片清澈、蔚蓝的天，而在她们眼里，却是堆积的云层及无边的阴霾。正因如此，她们始终无法获得魅力，最后在不断追逐中疲惫不堪，与魅力渐行渐远。



与其诅咒黑暗，不如自己点灯。要想成为精英女人、魅力女人，就要用“心”去生活，按照自己的意愿、自己的方式去生活。那么，在滚滚红尘的诱惑里，我们如何追求才不会偏离航向？在功名利禄的喧嚣场，我们如何修炼自己才能获得魅力呢？或许，有一个人能为我们带来启示和帮助——他就是戴尔·卡耐基。

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）是世界上最著名的成功学大师、成人教育家及人际关系学大师，被称为美国“现代成人教育之父”。他运用心理学和社会学知识，开创并发展了一种融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的独特教育方式，让千千万万的人从中获益。

在长期的工作实践中，卡耐基接触到来自社会各个阶层的女性。

这些形形色色的女性向他讲述了自己的生活现状，有欢乐，有苦恼；有成功的经验，也有失败的教训。卡耐基通过对女性心理学的研究和分析，总结出了一套专门针对女人如何获得魅力和快乐的方法。在如何规划未来、提升自己、成就事业、远离烦恼、享受生活、经营爱情、圆通人际等方面，他给出了自己睿智、温暖、智慧的忠告。他给予女性的这些忠告不是一些冠冕堂皇的言语，而是像涓涓细流一样注入女性的心田，引导她们从容地进行思考。

不管你生在哪里，不管你住在何方，不管你贫穷还是富有，也不管你年轻还是年迈，只要跟随卡耐基的脚步，阅读本书，就可以找到导致你不幸的罪魁祸首，并脱胎换骨地改变自己，进而翻转人生之牌，与魅力手牵手。

韩宏
2012年7月

目录

第一章 褪去稚嫩的羽翼，成熟地面对生活

成功是魅力的前提，而成熟是抵达成功的唯一路径。一个成熟的女人，能够使家庭温馨和睦、事业蒸蒸日上，能够获得自己想要的魅力。因此，让我们结束自己的青涩和莽撞，欢欢喜喜向成熟蜕变吧！

- 001 总盯着自己缺点的女人是傻瓜…002
- 002 在自我批评中变成熟…004
- 003 勇于承担，别再推卸责任…007
- 004 无论怎样的不幸，学会坦然面对…010
- 005 不盲从不模仿，只走自己的路…013
- 006 敢于面对最糟糕的结果…016
- 007 尽力而为，别在乎流言飞语…019

第二章 认为自己行，你就一定行

人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕，是热热闹闹的还是无声无息，全在于一个人抱持的是什么样的信念。如果你希望主宰自己的人生，那么就必须好好坚持自己的信念。换言之，你认为自己行，你就一定行！

- 008 信念，成功的动力…024
- 009 心在哪里，行动就在哪里…027



010 让信念力改变你的贫穷、疾病和不幸…030

011 相信自己，便与梦想更近一步…033

012 用坚持把信念变成钻石…036

第三章 选择一个方向，人生之路更好走

未经审视的人生是没有价值的。只有找到自己人生的方向，勇敢地走出一条属于自己的路，人生才会充实而有意义。

013 认清自己，放大自己的闪光点…040

014 做感兴趣的事，哪怕你已经70岁…043

015 勾勒人生蓝图，把梦想变成目标…046

016 有了目标后，第一时间去行动…049

017 突破自我设限，释放自己潜能…052

第四章 播种成功习惯，收获魅力一生

播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。习惯的力量是惊人的。它能载你走向成功，也能驮着你滑向失败。如何选择，完全取决于你自己。

018 积极主动面对一切…056

019 把最重要的事情放在第一位…059

020 以终为始，才能成就自我…062

021 与他人互相协助，实现双赢…065

022 不断充实自己，让自己变得完美…068

第五章 培养自己的气场，让自己多一份魅力

对女人来说，要有精致的外表、优雅的仪态、内敛的心理、文明的语言、温柔的个性。女人的优雅和神韵以及强大的气场不是天生的，而是后天无数细节的锤炼成就的。

- 023 魅力女人要先过形象关…072
- 024 如何锻炼自己的气质…075
- 025 让自信彰显你的魅力…077
- 026 你的教养有助于气场的提升…079
- 027 提高亲和力，让大家都喜欢你…083
- 028 借用手势和姿态提升魅力…086
- 029 尽情彰显你的个性色彩…090

第六章 提高自己的情商，让情绪为你所用

情绪是养育女人的天然补品，尖利、刻薄、虚伪、做作、钩心斗角、自私自利、妄自尊薄都是摧毁女人幸福的克星，我们应当予以摒弃。只有克服所有不良情绪，做事才更容易成功，生活才会更幸福。

- 030 生气等于慢性自杀…094
- 031 学会控制自己的情绪…097
- 032 追求完美是自我折磨…099
- 033 不为打翻的牛奶哭泣…102
- 034 别让仇恨的种子在心中发芽…105
- 035 不必忌妒别人，过自己的生活…108
- 036 如果只有柠檬，就做一杯柠檬汁…111
- 037 在挫折中寻找人生翻盘的机会…114



第七章 将忧虑甩在身后，快乐生活每一天

古老的文化告诉我们，未雨绸缪是明智的，而杞人忧天却是愚蠢的。所以我们不能沉溺在忧虑之中，让思想从无益的幻想中解脱出来，把握并珍惜今天，做好正在做的每一件事。

- 038 忧虑是健康的最大敌人…118
- 039 不要为小事而垂头丧气…120
- 040 克服孤独，远离自怜的阴影…124
- 041 别让贪婪的欲望困住你…127
- 042 消除忧虑的灵丹妙药…130
- 043 盘点快乐，而不是清点烦恼…133
- 044 让忙碌消除你的忧虑…136

第八章 激活社交潜能，建立360°好人缘

和谐幸福的家庭往往有一个好女人，协调有序的社会往往有一群好女人。可以说，女人的交际影响着整个社会的交际。我们若想家里家外都幸福，就应该做一个在交际中讨人喜欢、有人缘的女人。

- 045 微笑是交际的“货币”…140
- 046 满足对方心理，让他乐于为你做事…143
- 047 不要批评、责怪和抱怨他人…145
- 048 与人相处，多为对方着想…147
- 049 友谊需要施予，不是索取…150
- 050 戴高帽，上等的“恭维术”…153
- 051 学会迎合他人的兴趣…155
- 052 包容他人就是成就自己…158

第九章 扩大你的人脉圈，为自己赢得机遇

在好莱坞流行一句话：一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。在现代社会，朋友多，机会就多，办起事来自然就顺利。俗话说得好，“多个朋友多条路”，正是这个道理。

- 053 人脉，女人魅力人生的基础…162
- 054 建立并经营自己的贵人圈…164
- 055 轻松获得友谊的秘诀…167
- 056 用真诚、善良的心对待他人…170
- 057 如何抓住机遇的窍门…173
- 058 机遇来临时，千万别犹豫…176

第十章 用沟通赢得信任，成就快乐人生

善于沟通让女人如鱼得水。身为女人，要想建立良好的人缘，并且通过好人缘来促进你的事业，就一定要懂得沟通，沟通不仅是一门学问，更是一门艺术。

- 059 倾听是沟通的第一秘诀…180
- 060 不说令人生厌的话…183
- 061 管好自己的嘴，不做无谓的争论…186
- 062 理解和尊重对方的意见…189
- 063 善于道歉，修补人际裂痕…192
- 064 幽默，提升你的沟通力…195



第十一章 提升你的说服力，瞬间俘获对方的心

说服别人按照自己的方式去看待事物，是职场女性每天要做的功课，比如，你试图让老板接受你的意见，或向人推广自己的提议等。因此，每个女人都应提高自己的说服力，让别人欣然对你说“Yes”！

- 065 让说服从赞美开始…200
- 066 忠言相告要委婉顺耳…204
- 067 用激将法激发他人的好胜心…206
- 068 学会授权，让别人完成你的事…209
- 069 以提问的方式代替命令…212
- 070 欣赏他人的优点，鼓励他人的进步…214

第十二章 梳理你的财富，跨越贫与富的分水岭

女性独撑半边天的时代，女性经济的独立已经是不争的事实。面对自己的财富，如何进行管理和投资呢？其实很简单，只要定下目标，然后贯彻执行，就能妥善地管理好自己的未来，何乐而不为呢？

- 071 不要做金钱的奴隶…218
- 072 把奢侈当做一种恶习…221
- 073 看好钱袋，不要入不敷出…224
- 074 适宜女性的理财方法…226
- 075 提升财商，学会让“钱生钱”…229
- 076 投资不要武断，应三思而后行…232

第十三章 为自己而努力，别把工作当差事

如果你视工作作为一种快乐，人生就是天堂；如果你视工作作为一种苦役，人生就是地狱。在任何时候，只有找到自己的兴趣，并为此兢兢业业地努力工作，才会拥有灿烂辉煌的魅力生活。

- 077 让兴趣与职业越走越近…236
- 078 敬业，最完美的工作态度…238
- 079 提升自己从学习开始…241
- 080 对工作要心怀感激…244
- 081 激情是工作的灵魂…246
- 082 认真工作是真正的聪明…250
- 083 良好的工作习惯为你加分…253
- 084 团队合作才能一荣俱荣…255
- 085 一盎司的忠诚相当于一磅智慧…258

第十四章 幸福不会从天降，婚姻要用心经营

幸福的婚姻大致有相同的幸福，不幸福的婚姻各有各的不幸。信任固然是家庭魅力、夫妻关系融洽的基础，但如果没有爱心和责任心，那么再美满、再幸福的家庭也经不起风吹浪打。

- 086 把礼貌带进婚姻…264
- 087 不要误把占有欲当爱情…266
- 088 唠叨是婚变的加速器…269
- 089 夫妻相处，“改造”不如“包容”…272
- 090 互相欣赏，爱情可永葆活力…275
- 091 婚姻死于细节，别忽视生活琐事…278



092 走出“性无知”的泥淖…280

093 放弃是一种更高的境界…283

第十五章 永葆青春活力，演绎精彩生活

大家都认为有魅力的女人，其实与你我都没有什么不同，唯一与我们不同的是，她们能够随心所欲的调剂压力，释放活力、让自己年轻态、健康体，永葆青春的光彩。

094 自我放松，远离“疲劳综合征”…288

095 人生有限，随时清空生命中的负担…290

096 每天为自己留一点闲暇时间…293

097 讲出心事，为心灵减减压…296

098 自我松弛，远离失眠的痛苦…299

099 保持童心，生活永远不会累…302

100 活在当下，感恩生活…305

参考文献…308

第一章



褪去稚嫩的羽翼，成熟地面对生活

成功的前提是成熟，大凡有影响有魅力的人，都是性格非常成熟的人士。成熟是一种处变不惊的从容，胸有成竹的大气，与世无争的淡泊，游刃有余的厚实。一些成熟的人，往往都超越了自己。他们能够使家庭温馨和睦、事业蒸蒸日上，能够获得自己想要的幸福。





魅力密码 001

总盯着自己缺点的女人是傻瓜

人生要为自己而活，所以应该学着喜欢自己。不要在意别人怎么看待你，或者怎么想你。其实，别人如何衡量你完全取决于你如何衡量自己！换句话说，只有你喜欢自己，别人才可能喜欢你。

斯曼莱恩·布兰顿博士曾在其著作《爱，或者寂灭》中说过这样一句话：“适度的自爱对每一个人来说是一种健康的表现，而且为了做好工作或达到某种目标，适度关爱自己也是绝对必要的。”

女士们，不要认为这种爱是一种自恋的表现，其实“爱自己”是一个人成熟的重要标志。因为生活中，一个成熟的人永远不会独自坐在角落里想自己哪方面不如别人，也不会对着镜子为自己的缺点和不足备感哀愁，他更擅长的是接纳、喜欢自己。

人自出生起便有了美丑、贫富之分，但不能因此而抱怨上苍的不公，因为上苍不会愚蠢得把所有好东西都分给一个人。比如现实生活中，有的人脸蛋虽然漂亮，却因为懒惰且缺乏进取心，往往一事无成；有的人头脑虽然聪明，却因为骄傲自满，因此常常功败垂成；有的人生活富裕，因为纵情声色而落得家财散尽的下场……这样看来，上苍是公平的，他让一个人得到一些东西的同时，又会让这个人失去另一些东西。所以每个人所拥有的东西都是一样多。既然如此，你还有什么理由去羡慕别人的光环呢？其实，你真的已经很好了，不妨尝试着去喜欢你自己。

几年前，我曾办过一个培训班，专门教授学员们如何上台演讲。其中有一个名字叫嘉丽的女孩令我记忆深刻。她是个对自己非常挑剔的女学员，每次演讲完，不管表现如何，都要先抱怨一番，认为自己的表现不够完美、不够出色。说实话，虽然她对自己的要求非常严格，也尽自己最大的努力去练习，但她确实没有取得进步，甚至和从前比起来，她反而退步了不少。也正因如此，她的抱怨越来越多，越来越频繁，而且最糟糕的是她对演讲的信心也越来越小了。

有一天，嘉丽好像十分沮丧，她找到我并对我提出一连串问题：“卡耐基先生，为什么别人在演讲的时候都是大方得体、信心满满的，而我一站到演讲台上，马上暴露出自己的笨拙和胆怯呢？难道我与其他人比起来真的有那么大差距吗？难道我真的很笨吗？为什么我只有付出没有回报呢？我是不是不适合做一名演讲家呢……”

我打断了嘉丽的提问，笑着对她说：“你为什么总是把目光放在自己的缺点上呢？其实你的演讲水平无法得到提高并不是因为自身的缺点，而是因为你没有把自己的优点全部发挥出来。所以，在以后演讲中，你应该尽量去想自己比较出色的地方，不要总是盯着自己的不足之处。”嘉丽点点头，接受了我的建议。一段时间后，她果然在演讲方面取得了很大进步，成为一名非常优秀的学员。

女士们，如果你一味盯着自己的缺点，并将这种行为视为对自己的严格要求，那么你就同嘉丽一样犯下了严重的错误。要知道，时刻要求保持完美就是一种残酷的自我主义。而且过分地关注缺点并不能使你变得更优秀，反而会使你的缺点不断被放大，使你逐渐失去自信、失去勇气。所以那些想要成熟的女人都必须尝试着接受自己，喜欢自己。不要认为这件事有多难，也不要认为你的缺点有多么大，多么无法接受，要知道，在任何人身上都有这样或那样的缺点，这些缺点与你们自身的优点比起来，简直微不足道。就拿伟大的剧作家莎士比亚来说，他在写剧



本的时候就经常写错很多地理和历史常识，但世人们并没有因此不喜欢他和他的作品，因为莎士比亚已经用他那宏伟的篇章、优美的词汇掩盖了他的一切错误。所以，女士们，你们应该更多关注的是自己的优点而不是缺点，并像莎士比亚那样用优点掩盖缺点。

女士们，你们若想变得更为成熟，那么就要学会喜欢你自己。因为只有喜欢你自己，你才能感受到上帝给予你的莫大恩赐；只有喜欢你自己，你才能充满自信，勇往直前；只有喜欢你自己，你才能远离自卑，沉着冷静地应对一切事情。

“安静，便可知道我就是自己的神。”独处对于尝试喜欢自己的人有着巨大的帮助，因此女性朋友每天最好留给自己一段独处的时间，以便能够更好地认识自己。我希望所有的女性朋友们都能清楚自己的重要性，积极地面对生活，学会喜欢你自己。

魅力密码 002

在自我批评中变成成熟

任何人都不喜欢听到批评自己的言辞，但成熟的人总会从批评中得到启示。批评并不是毫无益处的，女性朋友们要学会自我批评。每当你回想起自己当年做过的傻事，重读对自己的批评时，都有可能帮助你解决所面临的一些困难问题，教会你如何成熟。

生活中，每个人都难免犯错误，而大多数情况下，人们往往都否认错误出在自己身上，于是千方百计地找借口为自己开脱。我曾经也常