DIAN CANG BAN
耀世典藏版
YAO SHI
Dale Carnegie
女人幸福修炼圣经
卡耐基写给女人
〔美〕戴尔·卡耐基◎著　马兰◎主编
全球女性奉为至宝、改变千万人命运的幸福书
献给女性最好的人生礼物
天津出版传媒集团
天津人民出版社
悦读坊
YUEDUFANG

Dale Carnegie

女人幸福修炼圣经

卡耐基写给女人

〔美〕戴尔·卡耐基◎著　马兰◎主编

全球女性奉为至宝、改变千万人命运的幸福书
献给女性最好的人生礼物

天津出版传媒集团
天津人民出版社

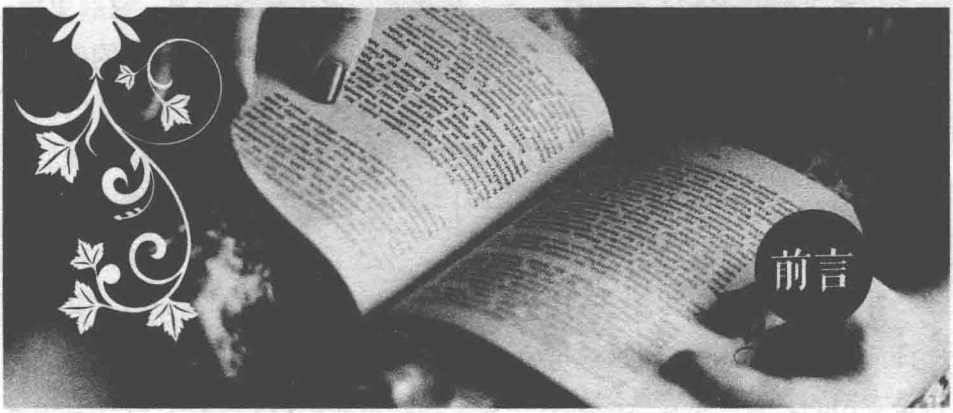
图书在版编目（CIP）数据

卡耐基写给女人：耀世典藏版 /（美）卡耐基著；
马兰主编 . -- 天津：天津人民出版社，2015.3
（悦读坊 / 刘光远主编）
ISBN 978-7-201-09128-0

Ⅰ . ①卡… Ⅱ . ①卡… ②马… Ⅲ . ①女性—成功心
理—通俗读物 Ⅳ . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 029692 号

天津人民出版社出版
出版人：黄　沛
（天津市西康路 35 号　邮政编码：300051）
邮购部电话：（022）23332469
网址：http://www.tjrmcbs.com
电子信箱：tjrmcbs@126.com
北京一鑫印务有限责任公司印刷　新华书店经销
2015 年 3 月第 1 版　2015 年 3 月第 1 次印刷
720 × 1020 毫米　16 开本　28 印张　字数：600 千字
定价：59.80 元



前言

作为伟大的成人教育家和人际关系大师，戴尔·卡耐基创立了一套系统完整，操作起来既简便易行，又能迅速成功的成人教育方法。这些方法都是他运用心理学的知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析创造并发展起来的。他创立的成人教育机构遍布世界各地，有2000所之多，曾经帮助千百万人建立了更有活力、更高品质的生活。

在长期的工作实践中，卡耐基晤谈过许许多多的女性，其中既有普通百姓，更有娱乐界明星、商界名流等。通过对她们人生愿望、生活中的烦恼，以及女性生理心理的深入研究，卡耐基对于女人如何获得幸福的问题，获得了睿智的见解和精辟的人生感悟。他以充满感情的笔触娓娓道来，曾使无数的女人走出迷茫、走向幸福。因此，他写给女人的忠告常常是友人馈赠和夫妻捧读的心灵圣经。

卡耐基指出，女人获得成功和幸福的要点在于自尊、自重、勇气和信心，在处理家庭、事业的问题时注意克服人性的弱点，发挥人性的优点，充分发挥女性的潜能，从而获得人生的快乐。

在本书中，戴尔·卡耐基以卓越的智慧总结了女性为人处世应当具备的基本技巧；以严谨的思维分析了女性打造个人魅力、活得快乐的秘密所在；以精彩的讲解告诉女性如何理解并获得自己钟情的男人；以广博的爱

心指导万千女性尽快成熟和永久留住幸福，从而帮助女性去改变生活，开创崭新的人生。

世界上所有的女人都一样，无不祈祷着自己的婚姻幸福、家庭美满，期盼着自己的丈夫获得事业的成功。但是，在现实生活中，女性的生活圈相对较小，社会对女性的人生幸福方面的研究极为薄弱，对女性如何获得幸福的教育更是少之又少。在这种背景下，女性虽然有获得幸福的强烈渴望，但因为方法失当，技巧不够，往往抓不住自己的爱人，更难以把握自己的命运，并最终获得人生的圆满。

在这里，戴尔·卡耐基对相关问题，既做了精辟的理论分析，又提出了许许多多具体的行为准则和做事指导。他的思想和洞见是深刻的，同时也是实用的，无论是对未婚的青年女子，还是对已婚的女性，都具有指导意义。任何女人，只要灵活、明智地运用这些方法，就可以越过许多通往幸福的障碍，使最终拥有一个幸福、快乐、如意的人生。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一篇 做有魅力的女人

第一章 提升魅力值，女人更幸福 2

举手投足尽显风雅.....2

格调女人魅力大 7

懂得微笑，拥有魅力.....12

有活力才有魅力 16

恰当的衣着和化妆可提升魅力 21

好性格为魅力加分.....26

第二章 心态好的女人更有魅力 31

学会活在当下 31

不为打翻的牛奶哭泣.....36

该放手时就放手 41

平静、理智、克制.....46

练就坚韧的意志品质.....51

第三章 好品质成就魅力女人.....56

“糊涂”的女人最可爱.....56

善于倾听让女人更受欢迎.....61
善解人意的女人最迷人.....66
魅力女人都是“柔道”高手.....71

第二辑　不做女强人，要做强女人

第一章　勇敢做自己.....76
坚持自我.....76
接受不完美的自己.....81
能听意见，也有主见.....86
永远爱自己.....91

第二章　做内心强大的女人.....96
自信的魅力是永恒的.....96
用真心打败孤独.....101
不会被批评的箭刺伤.....106
赶走内心的倦怠感.....111

第三章　你的情绪你做主.....116
做自己情绪的主人.....116
学会放松，解除疲劳.....121
心理健康，平安快乐.....126
调节情绪，找回睡眠.....131

第四章　给心灵洗澡.....135
利用闲暇，愉快享受.....135
记着最得意的事.....141
学会找人倾诉心事.....146

第三篇　高情商的女人有好命

第一章　有让自己快乐的能力……154
与人为善，快乐自己……154
不完美，也快乐……159
快乐生活不能太单调……163
感恩别人，但不求别人感恩……168

第二章　做一个高情商的女人……172
承认错误一点都不丢人……172
无事生非，损人不利己……177
千万不能心存报复……180

第三章　掌握人性的弱点……185
别忘了，保全别人的面子很重要……185
真诚地赞赏、喜欢他人……190
建议永远比命令更有“威力”……195
人们都喜欢被宽容……200

第四章　要懂得与人交往的技巧……205
请别人帮忙，要发自真心……205
会说话，会办事……210
不批评，不指责，不抱怨……215
不把个人意见强加于人……220

第四篇　女人要懂爱，更要会爱

第一章　你的爱情你做主……226
选好自己的伴侣……226
让真爱与你同行……231

做有情调的女人 236

第二章　增加吸引力，让他喜欢你 241
女为悦己者容 241
羞涩也可以俘获男人 246
让你的眼神更具魅力 250
保持独特魅力，让男人着迷 254

第三章　经营感情有妙招 258
多谈论他感兴趣的话题 258
认可他，崇拜他 263
让他获得从未有过的关爱 268
激发他的高尚动机 272

第四章　聪明女人知道怎么爱 276
最笨的女人才强迫对方 276
切忌直截了当地指出他的错误 280
鼓励更容易使人改正错误 284
戏剧性地表达自己的意图 288

第五篇　做男人背后的成功女人

第一章　做男人坚强的后盾 294
鼓励他从事合适的职业 294
帮助他确定人生目标 299
鼓励他不断学习 304
激励他获得成功 308

第二章　追随他的脚步 312
做他的忠诚信徒 312
随他的工作迁徙 317

他加班加点，你加倍呵护.....322
给在家工作的他提供方便.....327
和他并肩应对挑战.....332

第三章　成为他事业上的好帮手.....336
给他静心工作的空间.....336
帮助他成为受欢迎的人.....341
熟悉他的工作，并适时帮助他.....345
将帮他获得成功作为一项工作.....350

第一章　造就好男人，经营好家庭.....356
支持他的爱好，调剂家庭生活.....356
夫唱妇随，共建幸福家庭.....361
给丈夫“松绑”，他才会回家.....366
多一分同情和谅解，就多一分和谐.....371

第二章　女人要做好贤内助.....376
关注丈夫的身体.....376
倾听丈夫的心声.....381
向他表达你的爱和幸福感.....386
对他体贴入微.....390

第三章　做称职的女主人.....395
高效率处理好家务.....395
创造浪漫温馨的家庭氛围.....400
教育子女责无旁贷.....405
学会家庭理财这一课.....410

第四章　磨合后的婚姻更融洽.....415
喋喋不休是幸福婚姻的禁忌.....415
别做婚姻的文盲.....420
做应对情感风波的高手.....425
魅力妻子的十堂必修课.....430

第一篇

做有魅力的女人

第一章

提升魅力值，女人更幸福

举手投足尽显风雅

我曾经在新德克萨斯州举办了一个培训班，主要讲授如何与人相处的课程。一天，我正独自一人坐在办公室思考问题，突然一阵急促的敲门声打断了我的思路。还没等我开口说“请进”，一位女士就风风火火地闯了进来。

只见这位女士大大咧咧地走到我的面前，顺手拉了一把椅子坐了下来，开口说道：“你是卡耐基先生吗？我有一些事情想请你帮忙。”我点了点头，笑着说：“是的，女士，不知道有什么可以为您效劳的。”女士对我说：“我以前学过文秘，应该说我十分适合做秘书。可我不明白，为什么到现在为止仍然没有人愿意雇用我？”在她和我说话的时候，我仔细观察了一下，发现这位女士在举止上有很多不妥的地方。比如，她靠在椅子上的身体是倾斜的，腿也在不停地抖动着，眼睛四处游离，双手也不知该放什么地方。最让人接受不了的是，这位女士还会偶尔做出挖耳朵的动作来。

听完女士的诉说后，我问道："请问女士，您认为一个合格的秘书应该具备哪些素质？"女士有些满不在乎地说："很简单，有能力、会打字，当然还要漂亮和有气质。"我顺着这位女士的回答说："那您觉得什么是气质？"女士有些语塞，不过她还是说："这……总之那是一种让人看起来很舒服的东西。嗨！卡耐基先生，你在做什么？你不觉得这个样子很不得体吗？"

原来，就在女士说话的时候，我把脚放到了办公桌上，心不在焉地听她讲话，而且还时不时地做出挖鼻孔的动作。那位女士显然到了忍无可忍的地步，大声说："卡耐基先生，您是一个有身份的人，怎么可以做出这样的事情来？您要知道，您的一些小举动很可能会影响到您在别人心目中的良好印象。"这时，我马上回到了原来的样子，并对她说："女士，您说得很对，相信没有人愿意要我这样的人做员工，因为我看起来让人生厌。不过女士，我不得不告诉您，我刚才的举动其实是和你学的。"女士听完我的话后没有说什么，因为她知道自己的确是有这方面的问题。她点了点头说："谢谢你，卡耐基先生，我知道该怎么做了！"

人真正的魅力体现在举手投足之间。一个非常细微的动作，往往能够体现出无尽的风雅。

女人的魅力来自于外在的衣装打扮，更来自内在的气质。

据说，那位女士后来参加了一个礼仪和形体训练班。如今，她已经如愿以偿地成为了一家大公司的秘书，而且做得还非常不错。

女士们，现在是你们思考问题的时候了。为什么以前那位女士总是找不到合适的工作，而在她参加完礼仪和形体训练班之后就找到了呢？是因为她的能力有所提高了？显然不是，因为礼仪和形体训练班上课不会教她如何当好一个秘书。事实上，正是因为女士改变了自己不得体的仪态，所以才最终改变了自己的命运。

我知道，很多女士都梦想着自己不管走到哪里都能获得所有人的青睐。为了做到这一点，她们不惜花费大量的金钱和精力来塑造自己的外

表。化妆品、文胸、丝袜、漂亮的衣服、昂贵的首饰等，这些东西无疑都成为女士们的首选。在她们看来，穿着性感、珠光宝气、浓妆艳抹的女人才是最有魅力的。

其实，女士们的这种观念是错误的。我首先澄清，我并不是否认外表的重要性。事实上，一个漂亮迷人的女人的确要比一个相貌平平的女人更容易获得好感。然而，芝加哥大学心理学院的教授卢克斯·托勒却说："每一个人对美的认识都是不一样的，因此每一个人的审美观念也不尽相同。然而，所有人在对事物进行评判的时候，都会考虑内在和外在两个方面。其实，很多人有一个错误的观念，那就是把人的内在美和外在美看成是两个互不相关的部分。实际上，内在美与外在美是密切相关的。在很多时候，人们完全可以通过外在的形式来展示自己的内在美，这也就是我们能通过外在的接触来感觉到对方的内在美。特别是对于女人，如果她们想要让自己充满魅力，外在的表现形式是非常重要的。当然，这不仅仅是通过化妆和穿衣。"

卢克斯教授的这番话是在一次演讲中提到的，我当时是台下的一名听众。等演讲结束之后，我专程拜访了卢克斯教授，并和他深入地探讨了有关"美"的问题。我问教授："您在演讲中所说的那种用外在形式来表现内在美究竟是什么意思？"教授笑了笑，说："怎么，戴尔？你不明白吗？其实，我说的那种内在美也可以称为气质，而那种外在的表现形式就是平时的一举一动，也可以说是举手投足间的行为。"

的确，卢克斯教授说的这一点很重要，而且它也往往会被女士们所忽视。实际上，真正能体现女士内在气质的关键，就是在这举手投足之间。英国著名演员卡瑟琳·罗伯茨是平民心目中的女王、贵妇人，因为她塑造的角色都是诸如王公贵妇、豪门千金这一类的角色。应该说这些角色很不好处理，因为她们要求演员必须能够演出那种高贵的气质。卡瑟琳·罗伯茨出生于一个普通的农民家庭，那么她是如何做到这一点的呢？

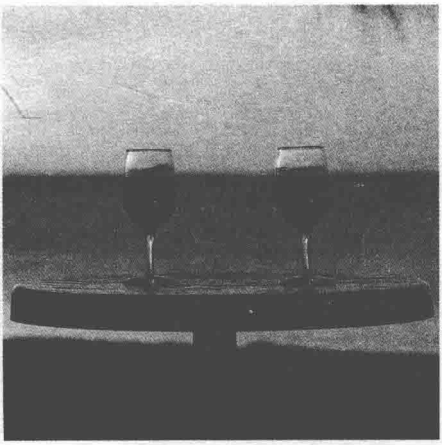
有一次，我到伦敦去采访这位著名演员。其间，我问她是如何成功地塑造出那么多尊贵的形象的。卡瑟琳回答说："在进入影视

圈以前，我不过是一个普通人而已。我没进入过上流社会，因此不可能成功地塑造角色。当我第一次接到这类角色的时候，心里害怕极了，因为我不知道自己该怎么演。如果我不能把握那些生活在上流社会的人的“神”的话，那么观众有可能就会认为电影里那个人不过是一个穿着华丽衣服的乡下姑娘而已。为了让自己演得逼真，我开始留心观察那些贵妇人。

“在最初的时候，我只是留心她们的衣装打扮、语言谈吐，但我发现那些根本帮不了我。因为我虽然已经尽力去模仿了，但在别人眼里我依然是个下层社会的人。后来，我开始更为细致地观察她们，发现那些贵妇人虽然有时候穿的是很普通的衣服，但同样能看得出她们来自上流社会。最后，我终于发现，原来这些人真正的魅力是体现在平时的举手投足之间。有时候，仅仅是一个非常细微的动作，却能够体现出无尽的风雅来。于是，我开始学习她们的一举一动，而且还特意参加了一些礼仪课程。现在，我终于能够将那些贵妇人演得活灵活现了。不过坦白说，与其说我是在演贵妇人，还不如说就是在演我自己的生活。”

卡瑟琳真的很聪明，因为她发现一条让自己跻身上流社会的捷径。我们必须承认，贵族并不能单单以财富、金钱和地位来衡量。他们最显著的标志还是其身上特有的气质。一个家族的气质并不是一两代人就能塑造出来的，那是经过几百年的沉淀积累而成。诚然，女士们不可能在短时间内学会人家这种经过几代演变的内涵，但我们却可以通过训练使自己在举手投足之间显露出风雅来。女士们现在一定迫不及待地想要知道究竟该怎么做？我这里有一些小的意见和方法，也许会对女士们有帮助。

第一点是非常重要的，因为如果你想做一个有品位有气质的女人，那么你首先要做的就是相信自己。如果你没有自信，那么你就不可能有勇气和能力去面对现实，更加不会有心思去培养自己的魅力。第二点到第七点是教女士们如何做一些必要的训练。最后两点是教女士如何做好自我保健。



女士们，要想真正成为众人眼

中最耀眼的明星，要想让自己成为最受欢迎的人，那么请你们不要在为自己平庸的外貌感到忧虑。相信我，只要你们使自己拥有了非凡的品位和气质，那么你们就一定会成为世界上最有魅力的女人。

我还可以教女士们一种快捷的方法。首先女士们要在心里告诉自己："我想要获得所有人的瞩目，我要成为最风雅的女士，因此我必须训练自己的仪态。"然后，女士们到街上买一本有关礼仪的书，把它从头到尾读一遍。接着，女士们要找一面镜子（要那种能照全身的镜子），在镜子面前做各种动作。这时，你们就要以书上写的为基本准则，只要发现自己有哪些不妥的地方就马上更正。这不会浪费你们很多时间，你只需在每天晚上睡觉前做半个小时就够了。

如何让自己做到魅力四射

◎培养自己的自信心；
◎让自己的身体保持柔软；
◎训练得体的坐姿；
◎经常散步；
◎注意形体与声音语言的搭配；
◎学学跳舞；
◎做一些形体训练；
◎补充足量的水分；
◎适当休息，让自己保持健康。

最后，我还要提醒各位女士，你们一定要在平时多留意自己的一些习惯性动作。有时候，这些小的动作会让你们远离"风雅"，比如挖耳朵。

我相信，只要女士们将自己的仪态训练的大方得体，那么你们就一定会成为一个风雅女人。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com