

【美】戴尔·卡耐基/著 刘娟/译

# 做内心强大的女人全集

宠辱不惊，闲看庭前花开花落。  
去留无意，漫随天外云卷云舒。

半个世纪以来  
深受女性欢迎的心灵慰藉之作

## 卡耐基

专门写给女性的幸福忠告

告诉你如何告别柔弱、脱胎换骨，  
成为一个内心强大的女人

江苏凤凰科学技术出版社



## 江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

做内心强大的女人全集 / (美) 戴尔·卡耐基著;  
刘娟译. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.9  
ISBN 978-7-5537-7199-1

I. ①做… II. ①戴… ②刘… 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 (2016) 第217484号

## 做内心强大的女人全集

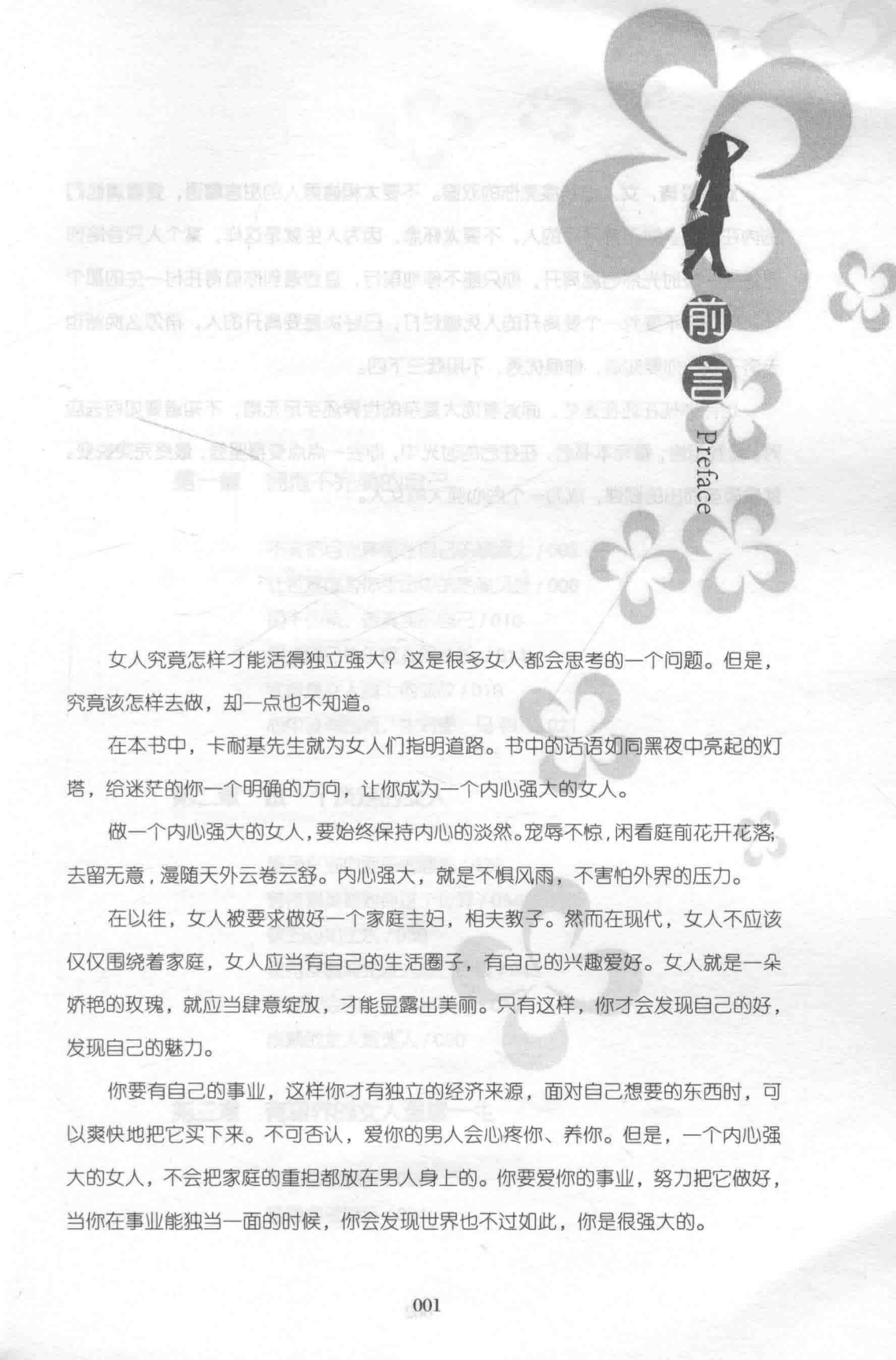
|      |            |
|------|------------|
| 著 者  | [美] 戴尔·卡耐基 |
| 译 者  | 刘 娟        |
| 责任编辑 | 张远文 葛 昀    |
| 责任监制 | 曹叶平 方 晨    |

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 江苏凤凰科学技术出版社                                               |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009                                    |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 印 刷   | 北京高岭印刷有限公司                                                |

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 718mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 15                  |
| 字 数 | 250 000             |
| 版 次 | 2017年9月第1版          |
| 印 次 | 2017年9月第1次印刷        |

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-7199-1 |
| 定 价  | 46.00元                 |

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



# 前言 Preface

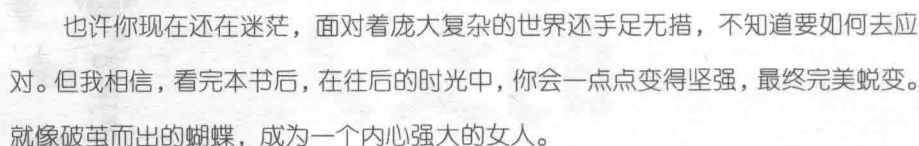
女人究竟怎样才能活得独立强大？这是很多女人都会思考的一个问题。但是，究竟该怎样去做，却一点也不知道。

在本书中，卡耐基先生就为女人们指明道路。书中的话语如同黑夜中亮起的灯塔，给迷茫的你一个明确的方向，让你成为一个内心强大的女人。

做一个内心强大的女人，要始终保持内心的淡然。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。内心强大，就是不惧风雨，不害怕外界的压力。

在以往，女人被要求做好一个家庭主妇，相夫教子。然而在现代，女人不应该仅仅围绕着家庭，女人应当有自己的生活圈子，有自己的兴趣爱好。女人就是一朵娇艳的玫瑰，就应当肆意绽放，才能显露出美丽。只有这样，你才会发现自己的好，发现自己的魅力。

你要有自己的事业，这样你才有独立的经济来源，面对自己想要的东西时，可以爽快地把它买下来。不可否认，爱你的男人会心疼你、养你。但是，一个内心强大的女人，不会把家庭的重担都放在男人身上的。你要爱你的事业，努力把它做好，当你在事业能独当一面的时候，你会发现世界也不过如此，你是很强大的。



## 第一章 拥抱不完美的自己

不要把目光停留在自己的缺点上 / 002

让苦难成为你生命中的绝美风景 / 006

扔下伪装，做真实的自己 / 010

假装自己快乐就真的快乐 / 014

忧虑是女人脸上的皱纹 / 018

心中没有围墙，生活便一马平川 / 021

## 第二章 做一个淡定的女人

接受来到你面前的磨难 / 028

善良温柔地对待这个世界 / 034

做到心如止水 / 039

获得友谊需先表达自己的爱 / 043

不要理会别人的流言蜚语 / 046

成熟的女人最迷人 / 050

## 第三章 有涵养的女人温暖一生

与书籍做朋友 / 056

施恩勿望回报 / 064



目

录

Contents

命运让你低头，是为了给你戴上王冠 / 070

在优雅里活出自己的风采 / 076

学会为人处世 / 083

微笑是给人良好印象的最好办法 / 091

#### 第四章 让生活充满能量

像贝多芬一样，扼住命运的咽喉 / 098

不要悲观，风雨后见彩虹 / 102

学会把“负”变“正” / 106

不幸有时不是一件坏事 / 110

揭开忧虑的谜底 / 116

别为打翻的牛奶哭泣 / 123

#### 第五章 好的女人都有一份好的工作

当你在想工作时，你在想什么 / 128

不为金钱烦恼 / 135

把自己推销出去 / 141

养成良好的工作习惯 / 146

提高工作效率的办法 / 148

#### 第六章 短暂陪你一辈子的人

做他事业上的好帮手 / 154

常常鼓励他 / 160

让他离不开你的方法 / 164

当你们的职业发生冲突时 / 171

准备好行囊，跟他走 / 173

真正成熟的爱 / 176

唠唠叨叨是婚姻的杀手 / 180

## 第七章 驯服“坏情绪”这匹野马

从改善最坏的情况开始 / 186

学会把情绪晾在一边 / 191

烦恼都是自找的 / 194

不要自己为难自己 / 197

别让忧虑左右你的健康 / 200

## 第八章 世界如此险恶，你要内心强大

快乐属于乐于奉献的人 / 208

赞赏的力量 / 211

青春永葆的妙方 / 214

不做无聊乏味的女人 / 218

让自己放松 / 224

批评是插在头上的一朵花 / 228

# 第一章

## 拥抱不完美的自己

### 做内心强大的女人全集

ZUO NEIXIN QIANG DA DE NV REN QUAN JI



## 第一章

## 5. 不要把目光停留在自己的缺点上

若干年前，我曾经在一家广播电台参加过一个节目，他们提出这样一个问题：“你学过的最重要的课程是什么？”

这对我而言十分简单，我的答案是：思想的重要性。别人如果能知道你在思考什么，就可以了解你的为人。个人的特性从某种意义上说都是由思想决定的。人的命运也完全取决于思想状态。爱默生曾经说过：“一个人就是他整天所想的那些……”既然如此，除此之外，人怎么可能成为其他样子呢？

现在，我可以十分确切地了解到人们必须面对的最大问题——从某种意义上说几乎是必须面对的唯一问题：怎样选择正确的思想。倘若能做到这一点，也就可以解决所有问题了。曾经统治古罗马帝国的伟大哲学家马克·奥勒留将它总结成一句话——一句决定命运的话：“生活是由思想决定的。”

的确如此，如果我们整天沉浸在快乐之中，所思所想都是快乐的事情，我们就能找到快乐；如果我们所想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想象一些可怕的事情会发生，我们就会满怀恐惧；如果我们所想的念头都是邪恶的，我们就会心神不安；如果我们害怕失败，结果就会失败；如果我们顾影自怜，人们就会像躲避瘟疫一样躲避我们。我们总是想自己的缺点，就会变得自卑。

这种说法并不是指心理暗示，也不意味着对于所有的困难，我们都应该用乐天的态度去对待。不是！生命绝对不会如此简单。我的目的在于鼓励大家以



正积极的态度，而不是用反面消极的态度去面对生活。换言之，我们必须关注自身的种种问题，但不能仅仅停留在忧虑上。关注和忧虑之间的区别在哪里呢？且让我表达得更明白些。我每次通过纽约市中心遇到交通堵塞时都会注意到自己的处境，但是我并不会因此而忧虑。关注的意思是要了解问题的关键所在，然后冷静地采取行动加以解决；而忧虑却是在一个狭小的圈子里打转，使自己变得疯狂。

这里有一封伊迪丝·阿雷德太太从北卡罗来纳州艾尔山寄来的信。“从小我就十分敏感和腼腆，”她在信上说，“身体一直很胖，脸部看起来比实际上还要胖。我的母亲十分古板，在她看来，穿漂亮的衣服是一件愚蠢的事。她总是唠叨着说：‘宽衣好穿，窄衣易破。’而她也正是按照这句话来给我添置衣服的。为此，我从来都不参加别人的宴会，也很少快活过。上学的时候，我也不和其他孩子一起到室外活动，甚至不愿意上体育课。我很害羞，觉得自己与其他人不一样，完全不讨人喜欢。

“长大之后，我嫁给了一个比我年长的男人，可是我并没有多大的改变。丈夫及其家人都很友善，充满了自信，他们正是我所希望的那类人。我尽自己最大的努力使自己能和他们融为一体，可是却无法做到。他们为了使我变得开朗而做的每一件事情都使我更退缩回自己的壳里去。我变得异常紧张，开始回避所有朋友，情形坏到甚至怕听到门铃响。我知道自己是一个失败者，却又害怕丈夫发现这一点。所以每一次在公共场合，我都假装十分开心，结果做得很不得体。我常常为自己的过失而后悔不已，有时候甚至觉得活下去都没有什么意义了——我想到了自杀。”

是什么改变了这个痛苦的女人的生活呢？原来不过是一句随口而出的话。

“一句随口而出的话改变了我的整个生活，”阿雷德太太写道，“有一天，婆婆谈到了自己是怎样教育孩子的。她说：‘无论如何，我总是要求他们做好

自己。’就是这句话。刹那间，我突然发现自己之所以如此苦恼，就是因为我一直试图让自己适应一个并不适合自己的模式。

“一夜之间我的人生整个改变了。我开始做本色自己，不去在意自己的缺点，试着研究自己的个性；发掘自己的优点，并开始研究色彩和服饰方面的问题，按照适合自己的方式穿衣服；主动地去交朋友，还参加了一个社团组织——一个很小的社团组织。第一次参加活动把我吓坏了，但每一次发言，我就增加一份勇气。尽管它花费了我很长的时间，但却给了我许多快乐，而这些快乐是我想都没敢想我能够得到的。当我在教育自己的孩子时，我经常将自己从这些痛苦中学到的经验告诉他们：无论如何，你们都要保持本色。”

几年前，我到某个小镇上演讲，曾经到一个女孩家中做客。演讲完的第二天早晨，她开车送我到20多公里以外的车站，从那里再转车到纽约中央车站去。

在路上，她对我说：“卡耐基先生，我想告诉你一件我从来没有跟任何人谈起的事情，连我丈夫也不了解。”

她出生在费城一个穷苦家庭里，“我的少女时代是如此悲惨，由于家里贫穷，无法像其他女孩子那样拥有那么多值得快乐的东西。我的衣服质量很低劣，式样很落伍，而且我长得太快，衣服总是不合身。对此，我一直觉得很没面子，内心充满了屈辱，常常躲在被子里哭泣。绝望之余，我想到了一个办法，在参加晚宴时，总是请男伴告诉我关于他自己的人生经验、未来的计划以及对一些事情的看法。之所以反复地问这些问题，并不是因为我对他们有特别的兴趣，而是避免男伴们注意我那些难看的衣服。可是，奇怪的事情发生了，在与这些男伴谈天，并且对他们有更多的了解后，我突然对他们的谈话产生了兴趣，甚至忘记了自己的衣着问题了。可更令我吃惊的是，由于我耐心地倾听，使那些男孩勇于畅谈自己的事情，并且使他们变得非常快乐，我也渐渐成为周围最受



欢迎的女孩子之一，甚至同时有3个男孩向我求婚。”

T.W.海斯夫人有相同的担忧。她十分胆怯，她说：“我的胆怯简直到了无可救药的地步，我害怕和陌生人接触，也不敢去参加公开的宴会。”14年前，她结婚了。海斯先生是一位很有作为的律师，同时也是个活跃的政治人物。因此，他的交游非常广，经常参加各种会议以及社交活动。可是他的新娘，往往是惊慌地得知自己到了那儿应该做的事情。她怎样才能克服自己的胆怯心理，帮助她先生取得社交上的成功呢？

她对此没有信心！但是，如果她不能克服自己的胆怯心理，实在过意不去。以下这些话给了她很大启发：“人们总是对自己最感兴趣。所以，你在谈话中可以把话题集中在他人的身上，他的苦恼或者成功。一旦把你的注意力集中在别人的身上，你就会忘记自己的紧张。”她决心要试试这个方法，果然很有效！她说：“别人真正感兴趣是我本身，于是渐渐地我就不知道害怕了。我发觉每个人都有自己的问题和烦恼。当我了解了他们后，我就喜欢上了他们，我和他们相处得很愉快。现在，我急于寻找新的朋友，我已习惯了在家里招待客人，也喜欢和丈夫一起去作拜访。如今，他已经是州参议员了。”

再让我们重复伟大哲学家马克·奥勒留的那句话：“生活是由思想决定的。”

## 让苦难成为你生命中的绝美风景

5年前，我朋友失去了丈夫。从此，她开始饱受折磨。

“我该怎么办？”她丈夫死后一个月，有天晚上她来问我，“我应该住在哪里？我怎么重新获得快乐？”

我回答她，她的焦虑源于降临在她身上的灾难，她应该及时摆脱忧伤。我建议她赶快走出以往的阴影，建立起新的生活、新的快乐。

“不，”她回答说，“我不会也无法快乐起来。”她是个不可救药的自私女人，虽然她有着61年的人生经历，但在感情上不能再有快乐，“我已经老了，子女都结婚了，我无处容身。”

这个可怜的母亲得的是可怕的自怜症，而她又对这种病症的治疗方法不甚了解。

5年当中，我一直关注着我的朋友，结果不容乐观。

“当然，”有一次我问她，“你总不会让人家老是同情你、可怜你吧？你可以重新开始生活，认识新朋友并培养新兴趣，代替旧的。”

她只是听着，但是没往心里去，她太自怜了。最后她决定把快乐寄托在子女身上，就搬到女儿家里去住。

这是一次错误的决定，后来母女俩反目成仇。她就又来到儿子家，但也没有得到好结果。

她的子女只好给她弄了一层公寓让她自己住，但这解决不了根本问题。一



天下午，她哭着告诉我说，她的家人把她抛弃了。

她想让全世界的人都可怜她，这样她永远还是个小孩子。但受欢迎和被接纳是从来就不会轻易到手的。

人要努力赢得别人喜欢。爱情、友情和美好时光不能通过谈判得到。

让我们面对现实！配偶死了，但是法律没有剥夺仍然活着的另一方享受快乐的权利。只是，他（她）必须明白，不能将快乐视为救济金或施舍品一样理所应得。我们得设法让自己受喜爱、受欢迎。

想象一下，有一艘客轮在地中海航行，许多快乐的夫妇和未婚的情侣在船上度假。在这些欢乐的游客之中，穿梭着一位60多岁、独自出门的春风满面的母亲。这是她第一次在海上验证寻找快乐的窍门。她也是一个寡妇，曾像我那个朋友一样悲伤，但在一天早上，她幡然醒悟，脱去悲伤的外衣，投身于新的生活。这是她经过一番深思而作出的决定。

她的丈夫曾是她的爱和生命，但必须让这一切过去。她原有对绘画的兴趣，重新进入她的生活，成了她生活中最重要的活动。绘画不仅陪伴她度过了那段悲伤的日子，而且还给她带来了最大的报偿——独立的事业。

最初那段时间，她不肯出门，羞于见人，因为失去了丈夫这个伴侣和力量。她长相平凡，也没有钱，在那段充满怀疑和绝望的日子里，她问自己可以做什么，怎么做才会被人们所接受，并对她表示欢迎。答案找到了——要想被他人接受，她必须肯于付出，而不是乞求别人的给予。

她以微笑代替悲哀，辛勤地作画，出门拜访朋友。这个时候，她就提醒自己时时露出欢乐的表情，她谈笑如常，又从不过多地停留。不久，朋友们开始争相对她发出邀请，社区活动中心也邀请她去办画展。

几个月后的一天，她在傍晚登上了地中海这艘客轮。她很快就成为船上最受欢迎的游客，她对任何人都表示她的友好，但又能保持超然的态度，从不介

入别人的私人恩怨，也决不依附哪一个人。

客轮明天就要靠岸了。这一天晚上，游客们在她的舱房里举行了最快乐的一次聚会，她则谦逊地回报旅程中他人的邀请。

后来，这位女士曾经几次像这样出海旅行。她已经懂得若想得到别人的友情，自己首先就要去关心生活并奉献自己。这样，不管她到了哪里，都能制造出和谐的氛围，深受大家欢迎。

我认识威斯康星州的一个女人，对社区居民来说，她是一个激励人心的人物，因为她超越了个人的悲伤，带给那些有同样烦恼的人以安慰。她23岁的儿子，在第二次世界大战时阵亡。她虽然非常哀痛，却不要别人怜悯。正如她所说：“我了解那些从不知什么叫真正幸福的母亲。有些人的子女得了痉挛性麻痹，有些人的子女精神或身体残缺，无法为国尽忠，另外有许多女人渴望养育子女却无法生育。我有过一个好儿子，他跟我度过了快乐的23年，我的余生中拥有了23年的美好回忆。因此我必须顺从上帝的意愿，尽我所能帮助那些有儿子在服军役的母亲。”

她做到了，毫不厌倦地带给在军中服役的人和正在军中服役的人以安慰。她精通重要的交往方法，学会将心思和精力投入到帮助他人之中，让自己没有剩余的精力再去苦思自己的烦恼和不幸。

我一直很佩服已故的弗雷德·福勒·夏德，他有一种能把老的事情用新颖又吸引人的方法说出来的天分。他是费城一家报社的编辑。有一次他曾为大学毕业班讲演，他问道：“有多少人曾经锯过木头？请举手。”结果大部分的学生都举手表示曾经锯过。然后他又问道：“有多少人曾经锯过木屑？”没有一个人举手。

“当然，你们不可能锯木屑，”夏德先生说道，“因为那些都是已经锯下来的。过去的事也是如此，当你开始为那些已经做完的和过去的事忧虑的时候，



你不过是在锯一些木屑。”

而这一点也正是杰克·邓普西所做到的事。他是怎么做的呢？他只是一再对自己说“我不再为过去而忧虑”吗？不是！这样做只会迫使他想起他过去的那些忧虑。他的方法是勇于承受一切，忘掉他的失败，然后集中精力为未来制订计划。他的做法是开始重新经营百老汇的邓普西餐厅以及大北方旅店；安排和宣传拳击比赛，举行各种拳赛展览会。他让自己忙着做一些富于建设性的事情，这样他既没有时间也没有精力和心思去为过去忧虑。“我过去 10 年的生活，”杰克·邓普西说，“比我当世界拳王的时候要好多。”

邓普西先生告诉我，他没有读过很多书，不过他却正在不自觉地照着莎士比亚的话行事：“聪明人永远不会坐在那里为他们的错误和损失而悲伤；相反，他们会很高兴地想办法来弥补他们的创作。”

我曾经到兴格监狱去看过，那里最让我吃惊的是，囚犯们看起来和平常人一样快乐。我当即把我的看法告诉了刘易士·路易斯——当时兴格监狱的监狱长。他告诉我，这些囚犯刚到兴格监狱的时候，都心怀怨恨而且脾气暴躁，可是经过几个月之后，他们当中比较聪明一点的人都能忘掉他们的不幸，安定下来承受他们的监狱生活，并尽量过好。

路易斯监狱长告诉我，有一个兴格监狱的犯人，一个在园子里工作的人——在监狱围墙里种菜种花的时候，还能一面唱歌。

我阅读历史和传记，并观察一般人是如何渡过难关的，我一直既觉得吃惊，又羡慕那些能够忘记他们的忧虑和不幸并继续过快乐生活的人。所以，为什么要为过去的苦难浪费眼泪呢？就连闻名于世的拿破仑，在他所有重要的战役中也输过三分之一。也许我们的平均纪录并不会次于拿破仑，谁知道呢？何况即使调动所有国王的人马，也不能挽回过去的失误。