



〔美〕戴尔·卡耐基 / 著
宿春君 / 编译

做内心强大的女人

卡耐基给女人的
能量法则与幸福忠告

优雅，源自

命丰腴

够勇敢，有力量，不惧时光，不怕悲伤，温暖且善良。

華齡出版社



做内心强大的女人

卡耐基给女人的 能量法则与幸福忠告

[美] 戴尔·卡耐基

華齡出版社

责任编辑：程 扬

责任印制：李未圻

封面设计：颜 森

图书在版编目(CIP)数据

做内心强大的女人：卡耐基给女人的能量法则与幸福忠告 / (美) 戴尔·卡耐基著；宿春君编译. --北京：华龄出版社，2017.5

ISBN 978-7-5169-0976-8

I. ①做… II. ①戴… ②宿… 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(2017)第107981号

书 名：做内心强大的女人：卡耐基给女人的能量法则与幸福忠告
作 者：[美] 戴尔·卡耐基著 宿春君编译

出 版 人：胡福君

出版发行：华龄出版社

地 址：北京市东城区安定门外大街甲57号 邮编：100011

电 话：58122254 传真：58122264

网 址：<http://www.hualingpress.com>

印 刷：三河市刚利印务有限公司

版 次：2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

开 本：880×1230 1/32 印 张：8

字 数：148千字

定 价：36.00元

(如出现印装质量问题，调换联系电话：010-82865588)

版权所有，侵权必究



戴尔·卡耐基，1888年11月24日出生于美国密苏里州，被誉为20世纪最伟大的励志学、成功学大师，被尊称为“美国现代成人教育之父”。他的著作被译成几十种语言，他也因而被誉为“人类出版史上第二大畅销书作家”，其著作销量仅次于《圣经》。美国《时代周刊》曾这样评价他：“或许，除了自由女神，他，就是美国的象征！”

相较于男人，女性并非更加脆弱，而是更加敏感。她们对世界、苦难、快乐有着不一样的触角和视野。卡耐基先生作为一位著名的精神导师，提供了众多的理论、故事来阐述女性自强的必要和方法。

这是最好的时代，也是最坏的时代。

它给予女性更多的权利、成就、选择……同样，也让女性承受相应的责任、磨难、烦恼……作为女性，我们有比以往任何时代都旺盛的自信、创造力和发展空间，同时，也要拥抱这个时代给予我们的更为沉重的撞击。

一位女性，一位要承受来自家庭、事业、婚姻、情绪等各方面压力的女性，她并不会比一位男性经历得更

少。在更新快速、人心浮躁的时代，女性需要拿起抗击伤害的盾牌和锻造能量的工具——既要保持内心的平静清爽，又要抵抗各种挫折困难的攻击；既要挖掘自己的内在能量，又要掌控自我的生存管理；既要微笑面对这个世界，又要点燃心中温暖的火焰；既要维护独立的人格魅力，又要塑造一个高品质女性的修养。

从内而外，打造一个全新的自我。

从内而外，塑造一个更有质感的女性。

从内而外，强化自己屹立于世界的舞台。

本书是卡耐基先生给予女性最好的故事书，也是他给予女性最好的励志书。只有不断磨炼自己更宁静的气场、更坚强的心理、更具创造性的视野，才能成就一个真正内心强大的女人。

女士们，你们需要锻造自己。

目 录



第一章

淡定，是女人最好的气质

- 你不伤害自己，伤害根本不算什么.....002
- 跟信任的人谈论你的问题.....005
- 忧虑是女人容貌最大的克星.....010
- 过重的负担杀死熊.....015
- 抱怨是在消灭自己的能量.....019
- “根据平均率，这种事情不会发生”023
- 你犯错了，但我曾比你更傻.....026
- 宽恕并忘却敌人.....027



第二章

逆商：有人拒绝坚强，有人永不受伤

- 冰冷的北极风造就了因纽特人.....032

不要让你的精神成了软骨头.....	036
不理睬那些不公正的批评.....	039
女士，你当思考后再行动.....	041
卡瑞尔的奇妙公式.....	043
恐惧使人枯萎和贫血.....	046
不指望别人的感恩.....	050
问自己十个问题，每天都是新的.....	055
没有人会踢一只死狗.....	057



第三章

气场女人：你远比想象的更强大

力量来自哪里.....	062
做命运的女王.....	065
创造力，是女性魅力的源泉.....	068
信心是所有“奇迹”的基础.....	072
勇气是可以培养的.....	078
承认自己的错误.....	081
20世纪最流行的疾病是孤独.....	087
打破乏味的生活方式.....	090
孕育可敬的野心.....	092



第四章

意志力的自控能量

- 女性：做一个理性天使.....096
- 刻意地使心灵空白.....098
- 在感到疲倦以前就休息.....100
- 区分什么需要在意，什么需要放下.....104
- 从假装快乐变成很快乐.....108
- 能够做喜欢之事的人都是幸运的家伙.....109
- 把要做的事列成表.....111
- 剪掉意念里的枝枝蔓蔓.....114



第五章

正能量——理性乐观派

- 积极思想的力量.....118
- 幸福从哪儿来.....119
- 成为一个有活力的健康女人.....123
- 做有梦想的王妃.....128
- 太阳下山时，每个灵魂都会再度诞生.....132

不理睬那些小事.....	135
别乐于做个失败者.....	138
平衡内心的十条准则.....	140
梦想缺失，人生如同梦游.....	142



第六章

世界冷酷，你要温暖

了解并喜欢你自己.....	146
“我只有一只眼睛”	150
一颗质朴、纯净的心.....	152
让每分钟都充满简单的美.....	155
用灿烂的笑影响周围的人.....	159
给予彼此真诚的欣赏.....	163
学着体谅面子，学着减少对别人的伤害.....	167
培育成熟之爱.....	171
拥抱着面对一切.....	178



第七章

你好啊，独立思考

- 亲爱的，你要保持本色.....182
- 正视生命中应负的责任.....186
- 理性女性：超越愤怒.....190
- 不只是一个家庭主妇.....193
- 学会自我安慰和鼓励.....198
- 把目标变成“沙盘演练”.....201
- 从做愚人开始.....206
- 钱不是用来烦恼的.....210



第八章

一个女人的自我修养

- 任何年龄都是最好的.....220
- 爱的喜悦远胜过胜利的滋味.....222
- 妻子的艺术.....223
- 气质是女人最强大的气场.....227

做一个举止优雅的女人.....230

永远不变的温柔.....233

学习是一种生存方式.....237

和书籍做闺蜜.....239

动听的声音让你更受欢迎.....242



第一章

淡定，是女人最好的气质

女人的诚实出自她对名声的珍惜，和对内心宁静的渴求。

——拉罗什富科

你不伤害自己，伤害根本不算什么

很多年以前的一个晚上，一个邻居来按我的门铃，要我和家人去种牛痘，预防天花。他是整个纽约市去按门铃的几千名志愿者之一。很多吓坏了的人都排了好几个小时的队以接种牛痘。在所有医院、消防队、警察局和大工厂里都设有接种站，大约有2000名医生和护士夜以继日地替大家种痘。怎么会这么热闹呢？因为纽约市有8个人得了天花——其中，2人死了——800万纽约市民中死了2人。

我在纽约市已经住了37年，可是还没有一个人来按我的门铃，并警告我预防精神上的忧郁症——这种病症，在过去37年里所造成的损害，至少比天花要大1000倍。

从没有人来按门铃警告我：目前生活在这个世界上的人中，每10个人就有1个会精神崩溃，而大部分都是由忧虑和感情冲突引起。所以我现在写下这些文字，女士们，你们就要知道，我这就等于来按你的门铃，向你发出警告。

当你恐惧于细菌、病毒带来的可怕疾病时，我希望你留意另一种更为可怕的疾病——由情绪上的忧虑、恐惧、憎恨、怒火、烦躁、绝望所引起的身体病症。这种情绪性疾病所引起的灾难正日渐增加，日渐广泛，速度



快得惊人。

有的女士会问我，这些情绪是精神上的问题，怎么会引起身体上的病症呢？当然会了。那些容易紧张的人得胃病的概率更高，习惯发怒的人更容易患上心脏病，这些几乎已成为医学常识。事实上，我有一个朋友最近得了严重的心脏病，医生命她卧床休养，交代她不论发生任何情况都不得动怒。医生们都了解，如果心脏衰弱，任何一点愤怒都会要人的命。

身体和精神紧密相连。当你忧虑、紧张、恐惧时，你就很容易患上神经性的消化不良，或者胃溃疡、心脏病、失眠症、头痛症和麻痹症，等等。这些病都是真病，我这些话不是乱说，因为我自己就得过12年的胃溃疡。恐惧使我忧虑，忧虑使我紧张，并影响到了我的胃部神经，使胃里的胃液由正常变为不正常，因此结果就是：我得了胃溃疡。现在我的病好了，感谢医生的尽心尽力，但我知道，最根本的原因是我的精神状态变好了。

因此，当我劝你对自己好一点时，我是从身心健康角度出发。能够平静、理智地解决遇到的各种问题，这对女士的健康非常有好处。假如你不伤害自己，来自这个世界的伤害根本不算什么，不是吗？

或许，当你接受了这个事实之后，又会向我诉说自己的无奈：“有些事只能靠强势的态度，激烈的情绪来解决啊！”这又是另一种误解。很多时候，你越是对别人友善、温柔、宽容，越是用平静理智的态度来解决问



题，你就会收获越多益处。

让我举一个例子。一位女士——一位社交界的名人——戴尔夫人，来自长岛的花园城。戴尔夫人说：

“最近，我请了几个朋友吃午饭，这种场合对我来说很重要。当然，我希望宾主尽欢。我的总招待艾米，一向是我的得力助手，但这一次却让我失望。午宴很失败，到处看不到艾米，他只派个侍者来招待我们。这位侍者对第一流的服务一点概念也没有，每次上菜，他都是最后才端给我的主客。有一次，他竟在很大的盘子里上了一道极小的芹菜，肉没有炖烂，马铃薯油腻腻的，糟糕透了。我简直气死了，我尽力从头到尾强颜欢笑，但不断对自己说：等我见到艾米再说吧，我一定要好好给他一点颜色看看。

“这顿午餐是在星期三。第二天晚上，听了有关为人处世的一堂课，我才发觉：即使我发怒、吼叫，教训艾米一顿也无济于事。他会变得不高兴，跟我作对，反而会使我失去他的帮助。我试着从他的立场来看这件事：菜不是他买的，也不是他烧的，他的一些下属太笨，他也没有法子。也许我的要求太严厉，火气太大。所以我不但不准备苛责他，反而决定以一种友善的方式做开场白，以夸奖来开导他。

“结果你猜怎么样？过了一个星期，我再度邀人午宴，艾米和我一起计划菜单，他主动提出把服务费减收一半。当我和宾客到达的时候，餐桌上被两打美国玫



瑰装扮得多彩多姿，艾米亲自在场照应。即使我款待玛莉皇后，服务也不能比那次更周到。食物精美滚热，服务完美无缺，饭菜由四位侍者端上来，而不是一位，最后，艾米亲自端上可口的甜美点心作为结束。散席的时候，我的主客问我：‘你对招待施了什么法术？我从来没见过这么周到的服务。’她说：‘对了。我对艾米施行了友善和诚意的法术’。”

是的，这就是控制情绪，以平和心态解决问题所带来的好处。我不知道女士们是怎么想的，因为我以前也曾为情绪和心态的问题付出过代价，但是，假如你们希望身心健康，希望获得别人的尊重和喜爱，那么，请对自己好一点，不要被外界轻易影响，保持自己内心的宽容、淡定，保持情绪的平和、安宁，我相信，能够做到这些的女人，一定可以在这个烦躁的社会中感受到深刻的内在幸福。

跟信任的人谈论你的问题

1930年，约瑟夫·普拉特博士——他曾是威廉·奥斯勒爵士的学生——注意到，很多波士顿医院来求诊的病人，生理上根本没有毛病，可是他们认为自己有某种病的症状。有一个女人的两只手，因为“关节炎”而完全无法使用，另外一个则因为“胃癌”的症状而痛苦不



堪。其他有背痛的、头痛的，常年感到疲倦或疼痛。她们真的能够感觉到这些痛苦，可是经过最彻底的医学检查之后，却发现这些女人没有任何生理上的疾病。很多老医生都会说，这完全是出于心理因素——“只是病在她的脑子里”。

可是普拉特博士了解，单单叫那些病人“回家去把这件事忘掉”不会有一点用处。他知道这些女人大多数都不希望生病，要是她们的痛苦那么容易忘记，她们自己就这样做了。那么，该怎么治疗呢？

他开了一个班，虽然医学界的很多人都对这件事深表怀疑，但却有意想不到的结果。从开班以来，18年里，成千上万的病人都因为参加这个班而“痊愈”。有些病人到这个班上了好几年的课——几乎就像上教堂一样地虔诚。我的助手曾和一位前后坚持了9年并且很少缺课的女人谈过话，她说当她第一次到这个诊所的时候，深信自己有肾病和心脏病，她既忧虑又紧张，有时候会突然看不见东西，担心失明。可是现在她充满了信心，心情十分愉快，而且健康状况非常良好。她看起来只有40岁左右，可是怀里却抱着一个睡着的孙子。“我以前总为家里的问题烦恼得要死，”她说，“几乎希望能够一死了之，可是我在这里学到了怎样停止烦恼，我现在可以说，我的生活真是太幸福了。”

这个班的医学顾问罗斯·希尔费丁医生认为，减轻烦恼最好的药就是“跟你信任的人谈论你的问题，我们

