

凡禹 / 编著 冰河 / 绘图

插图·精华版

向大师学习



女性魅力的金玉良言

卡耐基夫人 如是说

Dorothy Carnegie Speaks

“世界上没有丑女人，只有一些不懂得使自己美丽的女人。”

——戴尔·卡耐基

海潮出版社

凡禹 / 编著 冰河 / 绘图

向大师学习



女性魅力的金玉良言

卡耐基夫人
如是说

Dorothy Carnegie Speaks

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

向大师学习：卡耐基夫人如是说/凡禹编著.—北京：海潮出版社，2007.5

ISBN 978-7-80213-370-9

I.向... II.凡... III.女性—成功心理学—通俗读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 026683 号

向大师学习：卡耐基夫人如是说

凡禹 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话：(010)66969738
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

河北固安保利达印务有限公司印刷

开本：889 毫米×1194 毫米 1/32 印张：9 字数：200 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 978-7-80213-370-9

定价：25.00 元

要读就读大师的经典著作 要学就学大师的经典言论

关于卡耐基夫人——

卡耐基夫人(Dorothy Carnegie)是20世纪最伟大的成功学大师戴尔·卡耐基的第二任妻子。

卡耐基夫人1944年与卡耐基结婚,并成为他的门徒和事业的继承人。卡耐基夫人跟随丈夫一起巡讲于全球五大洲的50多个国家,指导和帮助千百万人成就了更具活力、更高品质和更令人满意的生活,也因此获得了大量生动的事例和独到的人生感悟,并借以著书,以循循善诱的理论和鲜活生动的事实,为人们的生活提供了切实可行的人生指导和精神启迪,成为卡耐基哲学思想、教育体系的有机组成部分。

卡耐基夫人一生中著作了《写给女人》、《成熟》、《优雅》、《世界上最有魅力的妻子》等多部书。这些书一直倍受全球的女性朋友青睐。

那么卡耐基夫人是凭什么做到的呢?

从她在演讲会和书中的言论,便能找到答案。

关于本书——

事实上,作为伟大的魅力教练,卡耐基夫人的很多言论都已被人们所传诵。我们只是把最经典的近百句言论挑选出来,用最浓缩的语言阐释,用最具代表性的案例进行说明,并配以精美的插图,带给读者直观的感受,以达到让经典言论再现智慧光华的目的。

跟大师学习,才能创造大师级的成绩!

要读就读大师的经典著作,要学就学大师的经典言论。

这是一本传播魅力精神的书,也是一本魅力实践范本。

经典言论是需要您常读常品常用常思的——

相信每一个以这些经典言论为魅力指导的人,都能永远美丽,永远年轻。

前言



卡耐基夫人(Dorothy Carnegie)是20世纪最伟大的人生导师戴尔·卡耐基的第二任妻子。

卡耐基夫人1944年与卡耐基结婚，并成为他的门徒和事业的继承人。卡耐基夫人跟随丈夫一起巡讲于全球五大洲的50多个国家，指导和帮助千百万人成就了更具活力、更高品质和更令人满意的生活，也因此获得了大量生动的事例和独到的人生感悟，并借以著书，以循循善诱的理论和鲜活生动的事实，为人们的生活提供了切实可行的人生指导和精神启迪，成为卡耐基哲学思想、教育体系的有机组成部分。

卡耐基夫人一生中写作了《写给女人》、《成熟》、《优雅》、《世界上最有魅力的妻子》等多部书。这些书一直倍受全球的女性朋友青睐。

那么卡耐基夫人是凭什么做到的呢？

从她在演讲会和书中的言论，便能找到答案。

卡耐基夫人说：

“人们总是会根据书的封面来判断书的内容。”

“我们的鉴赏能力，会通过我们的梳妆打扮向外界反映出来。”

“风格永远不会老。”



向大师学习——卡耐基夫人如是说



“服装是服装师的作品,搭配才是你的作品。”

“把保持体形当作一生最重要的事来做。”

“只有小人物才怕犯错误。”

“真正能使我们着迷的,是我们发自内心深处的一种爱好。”

“大多数婚姻争吵都与金钱有关。”

“化妆最难的不是技巧,而是审美眼光。”

“要用自己辛苦挣来的钱来买对你来说真正有价值的东西。”

“你不可能拥有你所希望的一切,幸福其实也不需要这一切。”

“我们来到这个世界,就注定要受到伤害。”

“数一数女人颈部的褶皱,就知道她衰老的程度。”

“宁可做清洁工中的亚历山大,也不要做根本不懂法律的平庸律师。”

“生命带给女人的最伟大生涯,就是做个好妻子。”

“除非你知道自己真的有病,否则你还是会继续唠叨下去的。”

“每位妻子都应向全世界宣布,她嫁给了一个多么伟大的人物。”

事实上,作为伟大的魅力教练,卡耐基夫人的很多言论都被人们传诵。我们只是把最经典的近百句言论挑选出来,用最浓缩的语言阐释,用最具有代表性的案例进行说明,以达到让经典言论经典再现的目的。

跟大师学习,才能创造大师级的成绩!

要读就读大师的经典著作,要学就学大师的经典言论。

这是一本传播魅力精神的书,也是一本魅力实践范本。

经典言论是需要您常读常品常用常思的——

相信每一个以这些经典言论为魅力指导的人,都能永远美

Directions Given by Dorothy Carnegie

丽,永远年轻。

卡耐基夫人说:

“世界上没有丑女人,只有一些不懂得使自己美丽的女人。”

从现在开始,就修炼自己的美丽和魅力吧!



目 录

前 言

第一辑 认识你自己

1. 让自己满意 /2
2. 我开心,我是女人 /5
3. 照一照镜子 /7
4. 两个我的对话 /4
5. 使自己美丽 /13
6. 推销自己 /15
7. 封面与内容 /18
8. 优点和长处 /20
9. 你就是你 /22
10. 放弃自恋 /24

第二辑 个性化风格

11. 决不妥协 /28
12. 做你自己 /31
13. 做最好的你 /33
14. 潜在性格 /36
15. 梳妆打扮 /39



- 16. 卖弄是傻瓜 /42
- 17. 个性化风格 /44
- 18. 持久性魅力 /47
- 19. 品位意识 /49
- 20. 从头开始 /51
- 21. 服饰符号 /53
- 22. 饰品的讲究 /56

第三辑 成熟如此美丽

- 23. 硬币的两面 /60
- 24. 真诚肯定 /62
- 25. 摆脱依赖 /65
- 26. 留出适当空间 /68
- 27. 不满足于称赞 /71
- 28. 服饰搭配 /74
- 29. 控制体重 /77
- 30. 体态美 /80
- 31. 因为可爱才美丽 /83
- 32. 做个好客人 /85

第四辑 勇气、自信和平衡

- 33. 坚韧起来 /88
- 34. 英雄资本 /90
- 35. 大胆前行 /92
- 36. 胜者介绍信 /94
- 37. 感情表达 /96



- 38. 超越自卑 /99
- 39. 尊敬自己 /102
- 40. 相信自己 /105
- 41. 打理你的头发 /108
- 42. 目光语言 /110

第五辑 充实你的生活

- 43. 充实生活 /114
- 44. 爱上学习 /117
- 45. 巨大的琐事 /120
- 46. 发展爱好 /122
- 47. 财务独立 /124
- 48. 化妆三境界 /127
- 49. 学会化妆 /129
- 50. 逛出来的漂亮 /132
- 51. 摆脱时尚的压迫 /134
- 52. 购物的讲究 /136



第六辑 做心情的主人

- 53. 改进效率 /140
- 54. 变“负”为“正” /142
- 55. 清理情绪 /145
- 56. 汤姆·索耶原则 /148
- 57. 面部表情 /151
- 58. 爱你自己 /153
- 59. 设定一个新年龄 /156

60. 使自己快乐 /159

61. 别发火 /162

62. 安慰自己 /165

第七辑 净化你自己

63. 男人之外 /170

64. 感恩之心 /173

65. 教养如水 /175

66. 诚实第一 /178

67. 选择法则 /181

68. 坏事好事 /183

69. 赶走嫉妒 /185

70. 宽恕真相 /188

71. 折服性魅力 /191

第八辑 风姿与众不同

72. 姿态 /196

73. 会说话的名片 /199

74. 微笑王国 /202

75. 走相标识 /205

76. 形体栅栏 /207

77. 手势语言 /209

78. 言形一致 /212

79. 使用香水 /214

80. 美在脖子 /216

81. 身体柔软度 /219



第九辑 职业魅力课堂

- 82. 第一印象 /224
- 83. 不做花瓶 /227
- 84. 做适合的工作 /230
- 85. 去喜欢别人 /233
- 86. 不吝友爱之心 /236
- 87. 讨厌的刺头 /238
- 88. 发言的艺术 /240
- 89. 保持一定距离 /242
- 90. 潜意识强化 /244
- 91. 场合妆容 /247
- 92. 热忱至上 /250

第十辑 婚姻物语

- 93. 做个好听众 /254
- 94. 善于适应 /256
- 95. 别发号施令 /258
- 96. 出色的家庭总统 /260
- 97. 明确问题 /263
- 98. 别再唠叨了 /265
- 99. 提高先生影响力 /267
- 100. 放弃改变先生 /270
- 101. 理想中那个人 /272



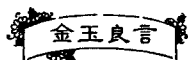
Directions Given by Dorothy Carnegie

第一辑 认识你自己



1

让自己满意



只有一个人像你。

找出生活中最让自己满意的地方。

关于这个问题，心理学家威廉·詹姆斯1878年曾写信给他妻子说：“我经常想，对一个人来说，遇见某种机会时，如果突然变得非常激动，热情高涨，特别有生气，那么，这就是总结这个人个性、道德观、世界观的最好时刻。在那一刻，内心深处好像有一个声音在喊：‘这才是真正的我！’”

换一句话说就是：兴奋情绪把“真我”带到了水面上来。感觉到“非常激动，热情高涨和特别有生气”就是兴奋。

我们也许是为一种思想而兴奋，为某个人而兴奋，或是为某件事而兴奋。答案是什么无关紧要，重要的是：兴奋是一种刺激，它使我们远离苦闷，摆脱习惯和不再感到压抑，我们就是我们自己。

在某些特定的工作中，兴奋，是成功的最基本因素。兴奋是我们情绪的燃油，给我们能量，让我们全力以赴。诺贝尔奖获得者、伟大的物理学家爱德华·阿普尔顿爵士曾经说过：“在科学研究成果的功劳簿上，我把热忱排在工作技能的前面。”

很显然，爱德华爵士不是暗示工作技能不重要。他是说，热忱——兴奋——能激励人去学习掌握工作技能。

一个人的个性不会改，只能是被发现。探究我们到底是什么人，是什么样的个性，让我们特别、让我们精彩、让我们与众不同。要清楚这些，我们必须一层一层地拨开缠绕着我们的恐惧、退缩、自我怀疑、迷惑和习惯。它们围绕着我们生长，紧紧裹住了我们的内核，让我们像看不清别人一样地看不到自己。兴奋是一支火炬，它熔化了窒息我们真我、我们个性的硬壳。

兴奋有多种形式。对有些人来说，爱是一种兴奋，揭示了人心底的世界。

对另外一些人来说，让他们兴奋的事是某种工作、某项活动，或者从事创作让他们兴奋。



危险或危机，也带来某种意义上的兴奋，
进而让人们发现自己深埋的个性。

危险或危机，也带来某种意义上的兴奋，进而让人们发现自己深埋的个性。公共灾难像战争、洪水、地震中，总有很多英雄脱颖而出。所以说，人们往往在遇到不寻常的挑战时，才迸发出能



量,显示出品格。还有一些比较小的场合,比如,有不少退休老人跟他们的孩子一家同住,他们总觉得自己老了没用了。可是,当家庭出现危机——疾病或是突如其来的打击时,他们突然像灯塔般放射出光明,既有力量又有能力。

这里列出三种方法,可以让我们发现自己的独特之处,认清自己的个性:

1. 每天留给自己一点独处的时间,让自己思考。
2. 尽全力打破习惯的外壳,认识真我。
3. 利用自己的兴奋和兴趣,找到自己。

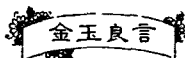
只有一个人像你。

心灵的成熟过程,是一个持续的自我发现的过程。我们只有了解自己,才能理解别人。



2

我开心，我是女人



你应该为自己的女性身份感到自豪。

是谁杜撰了那个出了名的词“两性战争”？他一定是一个大号的好斗分子。为什么男性和女性一定要对立，仅仅因为他们的性别不同吗？其实有很多其他的事值得我们去为之战斗。

无论如何，一个女人，如果她认为所有的男性都是她的敌人，她相信女人是大自然和人类社会的牺牲品，她确定男人占尽了女人的便宜，那么，她一定不会想成为男性的朋友。

想要跟异性建立良好的人际关系，首先，你应该为自己的女性身份感到自豪。

她应该接受这个生物学上的事实，即在人类的繁衍过程当中，女性扮演了一个非常特别的角色。她应该尊重女性的这个基本功用。拒绝利用自己女性化的一面，并不意味着就变成了“老姑婆”。

中年未婚女性，从总体上看，都特别地成熟，心态健康，很有魅力。一些已婚女性痛苦地抱怨说“身为女性，是二等公民”，那些全都是关于“两性战争”的胡说。

快乐地接受自己的性别，同已婚还是未婚没有

