



卡耐基

教你做世界上 最有魅力的妻子

怎么说，爱人才会听？怎么听，爱人才会说？
当他的眼中只有熠熠生辉的你，你就是当之无愧的人生赢家！

畅销50年的婚姻幸福秘密，送给爱人的美好礼物
嫁得好是幸运，过得好是幸福；想嫁好是本能，能过好是本事

美国第一心灵导师卡耐基
教你如何在爱情和婚姻中收获一份完美的两性关系

韦甜甜◎著

台海出版社

卡耐基

教你做世界上



最有魅力的妻子

韦甜甜◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基：教你做世界上最有魅力的妻子 / 韦甜甜著.
—北京：台海出版社，2016.12

ISBN 978-7-5168-1207-5

I. ①卡… II. ①韦… III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 295752 号

卡耐基：教你做世界上最有魅力的妻子

著 者：韦甜甜

责任编辑：赵旭雯

装帧设计：芒 果

版式设计：通联图文

责任校对：化莹莹

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码：100021

电 话：010-64041652 (发行, 邮购)

传 真：010-84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：640mm×960 mm 1/16

字 数：200 千字 印 张：17.5

版 次：2017 年 1 月第 1 版 印 次：2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-1207-5

定 价：38.00 元



前言

P R E F A C E

有这样一个故事。

上帝降临到人间，无数人来向他祈福，他从一个袋子里拿出物品来满足这些人的愿望。一个人来到上帝面前，向他祈求财富，上帝赐给他金钱；一个人向上帝祈求权力，上帝赐给他国王的皇冠；第三个人祈求得到一生的平安和幸福，上帝交给了他一个女人，说：“这是一个贤惠的妻子，你带她走吧！”

这个故事说明：有了一个好妻子可以获得一生的平安和幸福。而“做个好妻子”也是无数女人在新婚时对自己最大的希冀。关键就是如何才能做到？

新的时代给妻子们提出了全新的责任，妻子在完成了自己工作的同时，还要抽出大把的时间来料理家事，打点一家人的衣食住行，管教孩子，甚至还要对丈夫的事业出谋划策……

婚姻不同于恋爱，法国剧作家尚福尔形象地比喻“恋爱有趣如小说，婚姻无聊如历史”。从众多幸福的婚姻中，我们可以发现，它们都有着诸如理解、宽容、信任、体贴、忠诚、和谐等这样的关键词。而不幸福的婚姻，大部分是两人初结婚时情投意合、如胶似漆，随着时间的推移便被无休止的争吵所代替，或是从埋怨渐渐走向疏离，或是由不断猜疑走向决裂……

所以，如何在爱情和婚姻中拥有一份完美的两性关系，如何成为有魅力的完美妻子，是女性朋友怎么也说不完的话题。

作为伟大的人际关系大师的妻子，桃乐丝·卡耐基曾和戴尔·卡耐基先生一起巡讲全球五大洲的50多个国家，指导和帮助千百万人建立了更富活力、更具高品质的生活。作为卡耐基成人教育课程的一部分，这些生活经营模式已经被全球2000余所卡耐基成人教育机构的女性学员所使用。

这些生活经营模式囊括了成熟与魅力、职业与成功、心情与快乐、形象与交往、沟通艺术、性爱与包容、婚姻与爱情、身心健康、家庭料理、理财与管钱、信任与奉献、激励与相夫等12个方面的内容。这些内容其实就是对女人的成长忠告和幸福实施方案。

你想使自己的心理品质迅速达到成功女人的标准吗？

你想使自己成为一个有品位的女人吗？

你想让自己在家庭、事业和生活中与众不同吗？

.....

本书适合对婚姻充满憧憬而又盲目的未婚女性，也适合正处于甜蜜期而未雨绸缪的聪明已婚女性，更适合处于冷战僵持又想挽救婚姻的烦恼已婚女性。作为未婚女性，可以从书中提前了解婚姻中可能发生的种种状况，避免走进婚姻殿堂时手足无措，打好婚姻准备战；而已婚女性将从书中学会如何经营婚姻，如何让老公宠爱自己，如何应对婚姻危机，如何做一个幸福的女人。

目录

CONTENTS



第一章

优雅绽放，活出一份精致的美

- 1.呵护你的容颜，让它不受岁月摧残 / 2
- 2.女想衣裳花想容，春风拂槛露华浓 / 6
- 3.让优雅成为自然的气质 / 11
- 4.找到属于你的专属“味道” / 15
- 5.可以不漂亮，但你必须精致 / 19
- 6.书香四溢，魅力源自于你的底蕴 / 24
- 7.清雅芳香，让修养成为你的名片 / 27

第二章

温柔似水，许你一世繁华

- 1.最是那—低头的温柔 / 34
- 2.你若温润如水，他便许你一生宠爱 / 39
- 3.温柔话温柔说，良言一句三冬暖 / 43
- 4.微微一笑很倾城 / 48
- 5.大女人的气度，小女人的娇羞 / 53
- 6.以柔克刚，柔弱会激发男人的“保护欲” / 60
- 7.容颜可以老去，心却要始终明媚 / 65

目录

CONTENTS

第三章

妙语生香，让爱情如沐春风

- 1.撒撒小娇，让他主动走进你的剧情里 / 70
- 2.喋喋不休，并不能越过山丘 / 75
- 3.学会称赞他，好男人是捧出来的 / 79
- 4.口吐莲花，不如细细聆听 / 85
- 5.戒掉抱怨，让婚姻如沐春风 / 90
- 6.不挑剔，别让男人成为你嘲讽的靶子 / 93
- 7.鼓励对方，比苛求更管用 / 98

第四章

幸福如沙漏，圈养不如放养

- 1.男人如风筝，该放就放 / 106
- 2.“半糖主义”，像不爱那样去爱 / 110
- 3.两情相悦，又岂在朝朝暮暮 / 115
- 4.与其限制，不如试着接受他的“男人帮” / 122
- 5.别以爱之名去改造他 / 126
- 6.每个男人都不完美，要学会悦纳 / 129
- 7.将“面子”留给男人，将宠爱留给自己 / 133

目录

CONTENTS

第五章

受得了三千宠爱，做得了诸葛军师

- 1.既能站在男人身后，又能站在男人身边 / 140
- 2.做男人的贤内助，而不是“嫌内助” / 145
- 3.为他的事业“出谋划策” / 148
- 4.当他失意时，需要你的积极安慰 / 152
- 5.成为对方事业的亲善大使 / 156
- 6.妻子对他认同，丈夫就会事业有成 / 160
- 7.陪伴男人度过事业的低谷 / 163

第六章

因爱相守，别让爱情输给了岁月

- 1.嫁给王子不是结局，幸福要靠自己经营 / 170
- 2.长相知，不相疑 / 175
- 3.与其跪着取悦爱情，不如站着取悦自己 / 180
- 4.相爱容易相守难，且行且珍惜 / 184
- 5.谁家烟囱不冒烟，何必让家变成战场 / 190
- 6.耐得住寂寞，不因诱惑而迷失 / 196
- 7.与子偕老，平淡岁月里默然相守 / 201

目录

CONTENTS

第七章

家有贤妻，家和万事兴

- 1.家如棉被，温暖而幸福 / 208
- 2.多抽点时间陪陪自己的家人 / 211
- 3.爱屋及乌，与家庭其他成员和睦相处 / 216
- 4.婆媳不是天敌，你可以和她成为“战友” / 221
- 5.提升自己，再忙也要做“天使妈妈” / 227
- 6.用爱塑造家庭，用心滋养事业 / 232
- 7.做好“小厨娘”，给家人最好的营养 / 235

第八章

人生不为谁止步，创造自己的光环

- 1.有梦想，谁都了不起 / 240
- 2.停下来，先为你的人生做个规划吧 / 244
- 3.热情是最好的精神气场 / 249
- 4.不要安于现状，人生需要不断地进步 / 253
- 5.你的认真让整个世界为你喝彩 / 258
- 6.女要嫁对郎，更要人对行 / 262
- 7.你待工作如初恋，工作还你成功梦 / 266

第一章

优雅绽放，
活出一份精致的美



1.呵护你的容颜，让它不受岁月摧残

女人的脸，是上帝赐予的最珍贵的礼物：白皙晶莹的面孔，精致美妙的五官，美目一开一闭，红唇一张一合，都在传递着来自心灵的信息。对女人而言，这样的礼物，需要用一生去爱惜，需要用一生去呵护。

——卡耐基

英国作家巴里说，魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它，别的都可以不要；没有它，别的都管不了事。女人的魅力源自气质、修养、内涵、才智等方面。俗话说，没有丑女人，只有懒女人。女人要想活色生香，魅力四射，就要克服懒惰。

的确，世界上没有丑陋的女人，只有懒惰的、不会打扮自己的女人。都说三分人才，七分打扮，天生条件不好和上了年纪的女人，经由适度的装扮，一样可以展现出与众不同的风采。唯有自我放弃，懒得花工夫打理外表的女人，才是真的和美彻底绝缘了。

卡耐基曾经说过这样的一句话，只要懂得爱惜自己，你永远不会有变老变丑的一天。

婚后的艾丽丝外出都是素面朝天，因为经过几个不大不小的“打击”，她已经放弃了对自己的打理，认为反正这样了，再怎么收拾也没有用。有一次下班逛商场的时候，实在是经不住美容院一个

美容师的“忽悠”，艾丽丝进去做了美容。自从结婚生孩子之后，艾丽丝的朋友、同事甚至是家里的亲朋好友见了艾丽丝，不是叫她小妈妈、黄脸婆，就是叫她中年妇女，半开玩笑的口气弄得艾丽丝很迷茫。慢慢地，艾丽丝也认为自己老了，脸黄了，不漂亮了，连化妆的自信都没有了，更别提进美容院了。

这次偶然进了美容院，又是面膜，又是眼贴，又是精油，又是按摩，弄得她都烦了，觉得反正自己都已然这样了，耽误这些时间做什么，还不如回家照顾孩子呢。好不容易做完，一出门，偶遇了一个很久不见的朋友，朋友竟然惊奇地拉着艾丽丝的手说：“这么多年没见，听说你都生了孩子了，怎么还是这么年轻漂亮啊！”

朋友走后，艾丽丝的心里像蜜汁一样甜。回到家里，老公也有些发愣，第一句话竟然是：“老婆，你今天好漂亮啊，简直和刚认识你的时候一样，干净、阳光，很久都没有见你这么美丽了……”艾丽丝赶紧跑到卧室，对着镜子看了又看，发现只是在美容院稍微收拾了一下，并没有太大改变啊，原来自己还是漂亮的，只要认真化妆好好打理还是有魅力的。

这件事给了艾丽丝极大信心，她不再每天早上起床匆匆洗漱后，就开始为孩子收拾和做早餐，而是提前20分钟，在浴室里仔细地梳头洗漱，洗面奶、爽肤水、精华素、乳液、乳霜之类的护肤品一个也不落，然后再仔细地穿衣搭配，从头到脚每一个细节也不放过。

同事朋友们也发现了她的改变，每天见到她都要夸她几句；老公对她的改变更是喜欢得不得了。艾丽丝也变得越来越自信，越来越美丽。

女人要相信自己，随着时间的流逝，年龄的增长，美丽不一

定会随之消失，但失去自信则会使你失去更多的美丽。美丽是由很多方面的因素综合构成的，而自信是其中最为重要的一部分。相信自己的美丽，然后花些时间，用心去呵护自己，相信你也可以拥有美丽。

徐薇和冉琳是初中时的同学。那时的冉琳是同学眼中的花仙子，是男生魂牵梦萦的“梦中情人”，而坐在冉琳旁边的徐薇则恰恰是“以丑衬美”的最佳佐料。徐薇圆乎乎的小脸蛋，胖嘟嘟的小娇唇，一双乌溜溜的大眼睛灵活地眨巴着，男生们见了她总会哄然大笑地打趣她道：“小胖妞，今天又带什么好吃的啦？”徐薇便会难为情地扭过脸去，生气地回答道：“哼，不要你们管！”

光阴荏苒，一转眼10多年过去了，昔日的“小胖妞”已经出落成亭亭玉立的大姑娘，在北京的一家大型企业担任高级翻译。优雅得体的装扮，温文尔雅的谈吐，为她赢得了无数的鲜花和掌声，还有一大批“慕名而来”的追求者们。

春节时，多年未见的初中同学聚在一起开了个同学会，当徐薇和冉琳出现在众人面前时，大家都毫无准备地“大跌眼镜”，惊叹的是当年小胖妞如今变成了淑女，当年的花仙子，今日却……这究竟是“女大十八变”还是“岁月催人老”？

原来，冉琳初中毕业后念了几年中专就回家嫁人开了家副食店，每天起早贪黑，劳累之中便失去了打扮的雅兴，长长的头发随意用皮筋扎在后边，皮肤整天蒙着烟尘也顾不得擦一把，早上匆匆洗把脸就出门，晚上懒洋洋地擦一擦就算了。日久天长，再美的容颜也被“摧残”了。

而徐薇则不一样。考上大学后，她意识到外表是女人的重要资本，便开始减肥，每天做大量的运动，并控制饮食。同时，她还注重保养皮肤，每天洗脸护肤执行得一丝不苟。考虑到“面子”在事

业、人生中的重要性,她还专门“进修”了一下美容课程,一到重要场合,必定“精雕细琢”,“闪亮”登场。当然,要想有个整体和谐的形象,服装也是重头戏,徐薇在这方面也花了不少心血,平时逛商场跑市场,买来时尚杂志潜心钻研,其中的艰辛不说,就是衣物的保养也得占用大量时间。但徐薇坚持下来了。对美的不懈追求,让她的品味与技艺越来越高,通过年年月月的“更新换代”,如今的徐薇,走在大街上的回头率是100%——这并不是因为徐薇天生丽质,而是她懂得如何扬长避短,在勤勉的装扮护理中,找到了最适合自己的方式。

徐薇通过自己的努力实现了从“丑小鸭”到“白天鹅”的蜕变,生活中像她这样的人还有很多很多。我们常看电视上明星光彩照人,国色天香,其中不少人卸了妆就和普通人一样,有的人甚至连一般人都赶不上,但她们为何能“傲立群雄”、“艳冠群芳”呢?对此问题的经典回答是:“没有丑陋的女人,只有懒惰的女人。”

因此,女人,没有天生丽质不是你的悲哀,但是懒惰则是你大大的不幸!女人要追求美,就要付出代价,不是要你“一掷千金”地整容购物,而是要在平时的各个细节上重视自己的形象。即使时间再忙,你也应该每天抽出几分钟时间打理自己。

卡耐基的夫人桃乐丝曾经说过这样一句话,只要懂得爱惜自己,你永远不会有变老变丑的一天。因此,各位女性朋友,为了你幸福的人生,请开始投资自己的“形象工程”吧。

2.女想衣裳花想容，春风拂槛露华浓

女人在生活中的每一种具体的表现，都对个人品牌的形成有着正面或反面的意义。成功地打造个人品牌，不是一味地追求名牌，而是首先要明确自己的目的是什么，你要成为什么样的人，就按照什么样的形象塑造自己，争取有一天变成理想中的人物。

——卡耐基

所谓三分样貌七分打扮。可见衣着对人们的影响，尤其对于女人来说，如果她们风姿绰约、妩媚动人，那么所到之处定会迎来一片瞩目和赞美。

不管女人们追求一种什么样的生活，但她们终身的目标，不外乎做个精致美丽的女人，或优雅得美丽，或婉约得温柔，或干练得帅气，或妩媚得风情，或淡雅得飘逸，或清纯得自然、或慵懒得高贵等。每一个女人在心底里，都想着做个千娇百媚的万人迷。

服饰是现代女人说不完道不尽的一门功课。服饰覆盖了一个人身体的大部分，成为个人形象的重要标志。对女人而言，一套合身与不合身的衣服穿在身上效果是截然不同的。一件合适的衣服能令人“顾盼生辉”，一件不合适的衣服则可能令美女也“黯然失色”。可以说，服饰是关乎女人美丑的重要因素，一件合适的衣服穿在一个合适的女人身上，会带来妙不可言的效果。

女为悦己者容。女士的穿着打扮不单是为自己,更希望在自己心仪的男士面前有所表现。因此,你需要学习如何穿衣打扮。得体的穿着与配饰,方能衬托出清新典雅的脱俗气质。

2008年6月18日,美国第一夫人米歇尔又让时装界大吃了一惊。在美国广播公司的《观点》节目录制现场,应邀担当嘉宾的米歇尔身穿了一条无袖黑白两色太阳裙上场,优雅而自信,立刻引起关注。在节目中,米歇尔毫不隐讳地透露,她的这条裙子是在一家名叫“白宫/黑市”的连锁服装店买的,品牌是唐娜·里科,售价只有148美元。

这套服装虽然很平民化,但是非常适合米歇尔。它展示了米歇尔漂亮的三头肌;而别在左肩裙带上的黑色花束,加上她浓密的睫毛和小碎花卷发,让米歇尔显得优雅而有活力,充满了女性的魅力。

1.8米的身高,体形修长健美,44岁的米歇尔天生是个模特胚子。不过,要想打扮得体而且引人注目,就需要后天的努力和悟性了。在这方面,米歇尔花了不少时间和心思。早在2005年,她陪丈夫奥巴马参加美国全国有色人种协会第36届嘉奖会时,就引起了时尚界的关注。当时,米歇尔穿了一条曳地绣花晚礼服,说实话,这种礼服虽然很优雅,但是比较传统,不容易穿出彩。不过,米歇尔别出心裁地在手腕上戴了个羽毛状的花色大首饰,并配上对白色大耳环,马上就使这件经典的绣花晚礼服显得不同寻常。

同一年,米歇尔和奥巴马还参加了由美国著名脱口秀女王奥普拉·温弗瑞主持的一个庆典,主题是嘉奖艺术界、娱乐界和人权领域的杰出女性。在出席那场庆典的女嘉宾中,有不少人穿了白色晚礼服,米歇尔穿的也是一袭白色长款晚礼服。不过,她在脖子上配了一条白色大项链,加上独特的古铜肤色,还是让她在众多白色礼

卡耐基

教你做世界上最有魅力的妻子

服美女中脱颖而出，成为当晚庆典的焦点。

米歇尔既会穿设计师品牌，也会穿平价服装，并将它们完美地搭配在一起。她最擅长以平价服饰搭配精品配件，走出一条更加实际的时尚路线，引来无数人争相仿效。

卡耐基认为，女人穿衣，是一种选择，一身得体的穿着不仅可以让女性显得更加美丽，还可以体现出一个女人独到的魅力。穿着不仅体现着一个人的审美情趣，更是一个人气质和内在素质的无言的名片。有眼光的女人，无论穿哪件衣服对她们来说都是锦上添花。穿衣得体能够充分展示出她们迷人的身材。会穿衣服的女人，能将衣服穿出女人味，使自己看上去更加完美，更加迷人。

女想衣裳花想容，女人如花，衣服是人的第二皮肤。对女性来说，无论是其衣服的造型还是制作，都要追求独具匠心，确立自己的着装风格，并通过这种创造演绎出一种令人难忘的个人风情。

兰丝丝不仅是丈夫眼里的大美女，更是单位里很抢眼的一道风景线，走到哪里都是众人目光追逐的焦点。和其他女人不同的是，追随着兰丝丝目光更多的是女人。

通常男生看女生，会注意这个女生是高是矮，是胖是瘦，是白是黑，是美是丑，但女生看女生就不一样了。她们第一眼看的肯定是对方穿什么衣服，什么鞋子，然后会观察她是否佩戴手链、耳钉之类的小配饰，最后会观察她化的妆怎么样，至于相貌等问题，可能会大略地看一眼，也可能就忽略了。

每次兰丝丝一出现，就能把看到她的女人牢牢地吸引住，因为她的穿戴总是那么让人赏心悦目。比如冬季刚到，在这个南方的都市，还没有多少寒冷萧瑟的感觉，可人们却提前进入了冬季。

女人们赶时髦一样地穿上了各式各样的大衣，有的穿着厚厚的