

「美」戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie)
「美」陶乐丝·卡耐基 (Dorothy Carnegie) 著
雅芹 编译

改变千万女性的励志经典
馈赠女友或妻子的最佳礼物

入选“人类历史上最具影响力女性经典著作” 人际关系
学创始人送给女人的生命化妆，造就内外兼修的亮丽女人。

卡耐基写给女人

全集

品位女人的处世圣经

中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

改变千万女性的励志经典

卡耐基写给女人

全集

品位女人的处世圣经

（美）戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）

（美）陶乐丝·卡耐基（Dorothy Carnegie）著

湘芹 编译



中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人全集/雅芹编译.
—北京:中央编译出版社,2008.5
ISBN 978-7-80211-673-3

I. 卡…

II. 雅…

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(2008)第 063830 号

卡耐基写给女人全集

出 版 人 和 龔

责任编辑 陈 琼

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京市西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509405(编辑部)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 <http://www.cctpbook.com>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数 200 千字

印 张 20.5

版 次 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本社常年法律顾问:北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换,电话(010)66509618



前言

Foreword

前言

几年前，我在一所商业学校给那些十七至二十岁的女孩子上课，讲的是关于人格发展的课程。

有一次，我为了收集一些资料，准备了一份简短的问卷，对每个学员进行匿名的问卷调查。其中有个问题是：“你认为自己在十年内会结婚吗？”毫无例外，答案是如此的统一：“会的！”另一个问题是：“如果你必须在事业和婚姻之间选择，你会选择什么？”又是一样的回答：“婚姻。”

这个结果对于做老师的我来说，意义十分重大！于是，我不再对她们强调未来在事业要如何成功，而是开始给她们讲，能够使她们在老板眼里变得重要的因素，同样可以使她们变成贤良的妻子。这样真的把她们的注意力抓住了。从前面的答案就可以看出，大部分的女人都把婚姻看成人生的首要“目标”。

世界上所有的女人都一样，祈祷自己的婚姻幸福——而且祈望自己的丈夫会获得事业的成功。那么，我们是不是可以找到一些方法，引导所有的妻子都达到这些目标呢？我想肯定是有的。

在我主持卡耐基妇女讲习会（开设包括人格发展、人际关系与说话技术的课程）的工作中，我接触到各式各样的女性问题，也使我对一个事实感触颇深：她们只需要运用一些简单的原则，就能够帮助丈夫取得事业的成功，并给家庭带来和睦的气氛。

我就把这些基本的方法整理出来，让每一位女士可以比较容





易地了解和应用。我尽可能用自己的生活经验来讲述这些方法。所有的故事都真实而亲切,因为故事的主人公都是卡耐基讲习会的学员。

我很感谢这些杰出的男士和女士给我这个权利说出他们的私事;也很感谢他们接受我的访问并且允许我摘录他们的谈话。

有些读者也许会产生一个错觉,以为我把一个幸福家庭的责任完全放在女人的肩上。其实,我认为男人也有着同等的责任,只是我这本书是从女人的这个角度来讲的。女人是婚姻中的帮手之一,我就教给她们一些如何尽自己的义务帮助丈夫成功的方法。

我需要先给“成功”这个词下个定义:一个成功的男人,就是能从事带给自己满足感和成就感的工作,并且能使自己和妻子以及整个家庭维持和谐的人际关系的人。

社会学家、精神学家和其他专家们,可能会反对我所列出来的方法,认为这些公式并不能一概适用——如果丈夫是酒鬼、无业游民、恶棍和天生的蠢材,那怎么办呢?

当然,世界上没有一种方法可以百分之百地通用。我是为多数的读者而写的,他们拥有一般的愿望、才智和能力,那些特殊个体的问题就该由专家们去解决了。当然,本书所讲述的方法大约 90% 还是有效的——无论如何,这也算是很高的比例了。我把这些方法用简洁的话语说出来,目的是让这些方法确实有用。

我真希望可以向你保证:如果你按照这些方法去做,最终你能够帮助丈夫取得成功。这种事情并不是不可思议的。虽然现在要积累一大笔财富已经很难,而且一个人爬得越高,路就变得越窄,但是我可以向我的读者保证,任何女人,只要明智而灵巧地运用这些方法,就可以越过很多障碍,不会让自己的丈夫老在人生的低处仰望;而且她一定还能发挥很大的力量,激励丈夫发挥潜能,在社会上最大限度地展示自己的才华,成为她可以放心依靠的幸福男人。

陶乐丝·卡耐基



目录

Contents

第一篇

世界上最有魅力的女人

魅力是一种修养与气质,是女人的内涵及独特个性的张扬,它是一种实在的东西,它不像女人的容颜会随岁月的流逝而消失,它常驻在女人的内心深处,在不同的场合展现出它的独有风姿。魅力是女人身上任岁月带不走,任盗贼偷不去的一种珍品。魅力让女人更自信,魅力让男人更有作为。

1. 魅力源于内心的快乐 / 3
2. 幽默绽放无穷的魅力 / 7
3. 激情让你的魅力四溢 / 12
4. 娴雅生活的魅力 / 18
5. 走入心灵的栖息之地 / 22
6. 简单生活的魅力 / 24
7. 自信的魅力是永恒的 / 26
8. 自信表达散发的魅力 / 29
9. 宽容是最好的美容品 / 34
10. 坚强中散发出来的魅力 / 38





目录

Contents

- 11. 赢得友谊和爱的秘密 / 41
- 12. 忧虑让你远离青春 / 43
- 13. 别为小事而烦恼 / 46
- 14. 顺其自然, 乐观生活 / 50
- 15. 别让忙碌带走你的从容 / 54
- 16. 爱, 悄悄改变气质 / 60
- 17. 心底光芒灿烂的气质 / 64
- 18. 女人的爱不随岁月改变 / 69

第二篇

世界上最成熟的女人



一个美丽大方的成熟女人,在经过风风雨雨的洗礼后,她会更为从容,更为坦然与自信地去面对生活、面对工作、面对家庭乃至面对今后的人生,终是坎坎坷坷,终是反反复复,也必将淡定与从容地去对待。青春一时,高贵一世。一世的青春,我们无力让它长驻,那么就用一生的时间去挽住这一世的高贵,做一个成熟的极品女人。

- 1. 别迁怒那把椅子 / 73
- 2. 也许困难是幸运的开始 / 78



目录

Contents

3. 成熟,岁月带不走的魅力 / 82
4. 人生总是要遇到挫折的 / 84
5. 坚定信念是成熟的标志 / 92
6. 三思而后行的成熟品格 / 98
7. 需要当机立断的时刻 / 102
8. 独一无二的玫瑰 / 107
9. 爱一个不完美的自己 / 113
10. 做一个充满爱心的女人 / 118
11. 没人喜欢你为别人而活 / 125
12. 别让妥协侵蚀了你的信念 / 127
13. 毁灭你气质的病态人格 / 135
14. 知识填补心灵的空虚 / 142
15. 敞开心灵,远离寂寞 / 150
16. 人群孤独症正在流行 / 154
17. 为了友情和爱,出发 / 158





目 录

Contents



第三篇

世界上最有气质的女人

女人的气质不是化妆品,而是自己身上充满活力的一种底蕴,一种对生活理解的态度和方式。真正的女性气质的前提是要有崇高的生活理想。女人的气质体现在知识、智力、才能、品格、性情、涵养及道德情操等多方面。当然,还少不了渊博的学识,它不仅影响气质的深度,更是心灵丰富的标志。

1. 你能决定丈夫事业的成败 / 167
2. 放飞丈夫的梦想 / 171
3. 倾听你丈夫的心声 / 175
4. 为你的丈夫充电加油 / 181
5. 做你丈夫的宣传员 / 185
6. 感谢丈夫的女秘书 / 189
7. 和你丈夫建立共同的事业 / 193
8. 不要与你丈夫的事业为敌 / 196
9. 让爱你的人做他爱做的事 / 200
10. 成为丈夫的避风港湾 / 203
11. 男人是怎样可爱起来的 / 208
12. 宝贝,不要唠叨了 / 213
13. 那临风若水的温柔 / 218
14. 家庭妇女并不容易 / 222



目录

Contents

- 15. 舒适感比什么都重要 / 225
- 16. 深情热烈地爱一次 / 230
- 17. 一名好妻子所应做到的 / 235

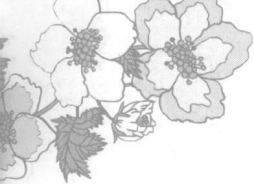
第四篇

世界上最幸福的女人

幸福是与进步、成就、梦想等紧密相连的。幸福感并不是来源于梦想的实现,而更多地是来自实现梦想的过程。从现在开始,关心和重视每一个细微的梦想,并从中找到幸福的价值,这才是真正的人生。从现在开始,我们要以更宽容的心态去感受和表达幸福。从日常生活做起,找出幸福的点滴,并努力描画出幸福的模样,这才是让幸福相伴一生的灵验魔法。

- 1. 那似水的柔情 / 251
- 2. 爱上同一件事 / 253
- 3. 用哪一只耳朵聆听 / 255
- 4. 适应他的临时提议 / 257
- 5. 再能干也要做一个女人 / 259
- 6. 上帝赋予我们的礼物 / 261
- 7. 永远站在他的身后 / 263



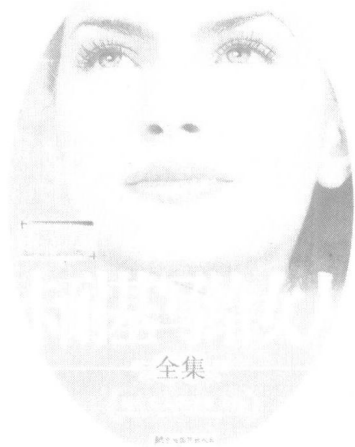


目录

Contents

8. 批评是婚姻的致命伤 / 266
9. 男人的身体由你负责 / 270
10. 理财是女人的必修课 / 275
11. 让婚姻成为梦想的摇篮 / 281
12. 女人的天敌不是男人 / 284
13. 爱与被爱的游戏规则 / 286
14. 幸福婚姻的真谛 / 293
15. 当爱情已逝 / 307





第一篇

世界上最具有魅力的女人

魅力是一种修养与气质,是女人的内涵及独特个性的张扬,它是一种实在的东西,它不像女人的容颜会随岁月的流逝而消失,它常驻在女人的内心深处,在不同的场合展现出它的独有风姿。魅力是女人身上任岁月带不走,任盗贼偷不去的一种珍品。魅力让女人更自信,魅力让男人更有作为。





魅力源于内心的快乐

外界事物并不能使我们快乐起来，快乐来自我们的内心。也就是说，一个人是否开心，不在于她处于什么环境，而是由她的心境决定的。

卡耐基
写给女人
全集

魅力源于内心的快乐，当人们快乐时，地狱也是天堂。女性的美丽就在于：她拥有独特的魅力。

在我们的演说课程中，有一位叫詹妮弗的年轻女孩，她做梦都想去夏威夷度假。她总是对我说：“我要是能去夏威夷玩就好了，哪怕几天也行。”她和她男朋友终于决定去夏威夷了。她把这个消息告诉了包括我在内的所有朋友。她快乐地叫喊着，迫不及待地等着去夏威夷。“再过三个星期我们就能去夏威夷了！”“再过一个星期，我就能躺在那片海滩上喝饮料了！”

几星期后，她度假回来，我问她，对于这次旅行，她有什么感想。她很无奈地对我说：“一直以来，去夏威夷度假都是我的梦想，为此，我花了很多钱，



按理来说,我应该特别开心才对,可其实我一点都不快乐。夏威夷的天气很热,他成天一点精神都没有。我不想就在饭店里呆着,就和他并排躺在躺椅上,这样的日子无聊死了。躺在海滩上,我一点被爱的感觉都没有,我只感觉自己可怜得很。我感覺自己要发疯了,我真希望自己从来就没去过那里。到底是哪儿出了问题呢?”

许多人都有过类似的经历。她们以为去什么地方,或者做什么事,自己会特别开心,比如去看一场梦寐以求的演唱会,去一家高级饭店就餐,或者去一个著名的旅游胜地度假等等,结果,却不如想象中的那么开心。

到底是怎么回事呢?夏威夷的海水不蓝吗?棕榈树不美吗?是演唱会的歌手唱得太糟糕?还是高级饭店的饭菜不可口?

其实不关外界环境的事,这只是因为,外界环境没有足够的力量平复我们内心的焦虑。如果工作让我们很气愤,或者我们的感情出现了危机,这时,我们就会心情很糟。就算我们处于世界上最美丽的地方,我们也不会有心情去看那些美丽的风景,也不会开心。相反,如果我们本来就很开心,就算身处最糟糕的地方,我们也会觉得像是在天堂一样。

所以,外界事物并不能使我们快乐起来,快乐来自我们的内心。也就是说,一个人是否开心,不在于她处于什么环境,而是由她的心境决定的。

外界环境是一个中立的世界,发生在我们身上的事只有事实,没有绝对的好坏之分。什么是事实?就是我刚刚把车子撞坏了;我的朋友迟到了;我生气了。这就是事实,发生在我们的生命中的真实的事实,它不好也不坏,它的好坏是我们自己在心里的定义。一般来说,人们内心的感受在日常生活会有所表现。高兴也好,难过也罢,都是我们内心的感受而已,而我们的感受可以改变我们所处的外界环境。

除了我们自己,没有什么能使我们快乐,也没有什么能让我们难过。

大多数人都不明白:快乐是来自内心的。很多人从出生那天起就开始寻找快乐,把快乐寄托在外界发生的事情上,不相信吗?那就看看吧:

“我想让人喂我……我想别人抱着我……我想玩那个玩具……我不想睡

觉,我想看电视……我想和那个男生谈恋爱……我想考个名牌大学……我想找一份好工作……我想我们能结婚……我想要一套房子……”不同时期,我们对美好的事情都满怀期望,我们相信,如果这些事情成为现实,我们会很快乐。但是,如果这些期望没有实现呢?

当我们没得到自己热切盼望的东西时,我们会十分难过。我们会失望、生气、焦虑、不安、迷惑,总之就是不开心。我们对生活、爱情充满了期望,然后让自己处于期望之中,期望的满足程度将决定我们是否快乐。

每天,我们都在无数次地重复着这样的心理历程:期望——失望——难过。

早晨,你从闹钟的吵闹声中惊醒,揉揉惺忪的双眼,看一下窗外的天气:“坏了,下雨了,路上一定很堵。”你的第一个有个好天气的期望落空了,你开始有点不开心。

起床后,你慢吞吞地走到厨房做早餐。这时,你发现,昨晚你没把自动咖啡机的开关打开,结果,早晨没有热咖啡喝。你期望的第二件事也落空了,你叹了口气。

你去淋浴,然后穿衣服,忽然觉得裤子不太合适:“天啊,又胖了!”现实又一次把你的希望打碎了,你开始难受了。

你来到单位,热情地和同事打招呼:“早上好。”“早上好。”同事就像在敷衍你一样,面无表情地嘟囔了一句。你立刻没了兴致,你想知道究竟是怎么了。

看,一天刚刚开始,你就有这么多理由让自己不开心,于是,你开始不再开朗,不再有激情。长此以往,原本那张热情洋溢的阳光下被一张阴沉的“苦瓜脸”代替了,慢慢地,魅力也离你而去。其实,一个女人是否有魅力,是因为性格开朗,心中充满了阳光,而不取决于外表。

为什么要让外界环境决定自己的快乐呢?这样只会培养我们的依赖性,让别人决定我们的快乐。世事无常,无论我们多努力,我们都没有能力去控制周围的人和事。我们阻止不了一些客观事情的发生,比如下雨,也无权要



求别人像我们希望的那样去说话、办事。有些人总希望能创造一个理想中的环境,竭尽全力使自己生活中发生的每件事都安宁而和谐。其实,这就像在波涛汹涌的海洋里寻找平静一样,都是徒劳的。

几年前的一个夏天,我的生活被意外的事弄得一团糟,那一系列巨大的挑战考验着我。我的世界像被台风扫过一样,变得破烂不堪,一个好的地方都没有。我开始极度地恐慌着,于是,我打电话给我的一个朋友。我相信,任何听我诉说那些事的人都会同情我,可是,当我诉完苦时,我的朋友用十分温柔但却有力的声音对我说:“陶乐丝,是谁让你变得这么不开心呢?”

我试图找一些理由:“是那些家伙!那些家伙那么对我……”朋友又问我:“陶乐丝,是谁让你变得这么不开心呢?”

我就在那一瞬间恍然大悟。“是谁让你变得这么不开心呢?”实际上,他们没有直接让我如此难过,是我这么给自己定义的,如果遭遇这些事或身处这种处境,我就会很难过。是我自己让自己不开心的。

“是谁让你变得这么不开心呢?”这句话让我意识到,没有谁夺走过我的快乐,是我自己让自己不开心的,因为我把快乐寄托在别人的身上。我给了别人主宰我的权利,而他们自己其实是不知道的!这就是关键所在,是我主动交出这种权力的,是我让自己难过的。

每当我感到自己有些难过时,我就问自己:“陶乐丝,现在,是谁让你不开心了?”当然,最终,我会做出同样的回答:“是我自己。”然后,我再让自己回到正确的方向上去,我提醒自己要快乐地看待周遭的环境,其实,快乐就来自你的内心。

对于女性美丽的标准,不同种族、不同国家和不同时代的人们有着不同的认识。然而,人们对魅力的理解却很相似,那就是:魅力源于心底深处的灿烂光芒。