



Dale Carnegie
ieGei NüRen De ZhongGao

卡耐基写给 女人的忠告

女人可以不美丽，但不能不睿智

冯雪钰◎编著



地震出版社



卡耐基写给 女人的忠告

冯雪钰◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人的忠告/冯雪钰编著. —北京:

地震出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5028-3708-2

I. ①卡… II. ①冯… III. ①女性—成功心理学—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 037070 号

地震版 XT201000038

卡耐基写给女人的忠告

冯雪钰 编著

责任编辑: 江 楚

责任校对: 宋 玉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2010年5月第一版 2010年5月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 317千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3708-2/B (4340)

定价: 36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

当代著名女作家罗兰说：“我们常说：‘某人的成功不是偶然的。’意思是说：这其中包含着有志气，有决心，有毅力，有善于捕捉时机的智慧，有创造时机、操纵环境的才干等等。真正的成功决不是侥幸可以得到的。也就因为这个缘故，我们可以相信，失败也绝不是命运。”

毋庸置疑，每个女人都会努力选择成功、选择快乐、选择幸福。然而，遗憾的是，在我们生活的这个世界上，许多女人都会陷入自己不期而遇的一种人生境地，并且越陷越深——她们不满意自己的工作，她们厌倦了与人相处，她们抱怨同事和朋友，她们为自己的婚姻而后悔，她们情绪暴躁，她们压力重重，她们未老先衰，对周围的一切都感到厌烦和不满。然而，她们却很少能够意识到，这种令人沮丧的境况往往是由她们自己一手造成的。

生活是一门学问，更是一门艺术，它需要的不仅是满腔热情、远大的志向以及不畏艰辛的努力，更需要一个人具备说话办事、为人处世等多方面的必要素质。要想获得理想的人生，就必须做个睿智的女人，抱持正确的准则，积极面对生活，从容面对生活，生活才会如你所愿。

美国著名的教育家和演讲艺术家戴尔·卡耐基，运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲、推销、做人处世、智力开发为一体的独特的成人教育方式。



卡耐基
写给
女人的
忠告

卡耐基在帮助人们学习如何处世方面，在帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心方面，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在智能、从而获得事业的成功和人生的幸福方面，比其他任何人所做的更多、更好。

《卡耐基写给女人的忠告》是根据戴尔·卡耐基的人生成功思想、为人处世技巧、快乐幸福理念和毕生智慧精华编著而成的。它将为不同层次的广大女性读者走出困惑、走出迷茫、走出烦恼、走出平庸，走向自信、走向成功、走向快乐、走向幸福，提供最直接、最有效、最持久的帮助。



目 录

一、只要改变想法，就能改变人生

卡耐基则指出：“人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。”当你改变对事物和其他人的看法时，事物和其他的人对你来说就会发生改变。要是你把自己的思想引向光明，就会很吃惊地发现，你的生活受到很大的影响。只要调整好了心态，你的生活就会充满友好、鲜花和阳光，你会活得更潇洒，更成功。

-
- 学会调整好自己的心态是非常重要的 (3)
 - 全面准确地理解积极心态的涵义 (4)
 - 相信自己的能力，摆脱依赖性 (7)
 - 摒弃消极思想，减少挫折感 (10)
 - 要相信自己能够控制和主宰自己的命运 (13)
 - 在内心肯定自己，发挥你的精神动力 (15)
 - 唤醒积极的心理，以振奋的心态去竞争 (19)
 - 努力克服虚荣心理 (21)
 - 在日常生活中主动去培养积极的心态 (24)

二、处世能力在很大程度上决定了你的未来

卡耐基说：“一个人，征服了自己，也就征服了世界。我



要让自己适应一切，而不去试着调整一切来适应自己的欲望。如果无法控制自己，就不能有效地影响别人。”很多女人有着共同的弱点：怯弱、犹豫、敏感、懈怠、易变……面对复杂的世界，她们往往难以把握自己。时常，人们并不是缺乏知识与才能，而是缺乏选择的自信。而一个拥有自信、自制力量，不受制于外界影响的女人，也就自然地产生了强大的魅力，为开创美好的人生奠定了良好的基础。

偶尔犯下小错误后要尽快停止对自己的苛责	(29)
你应该对自己感受到的每一种情感负责	(30)
尽量不要责怪别人，而是采取宽恕的态度	(32)
当别人批评你时，应该秉持感谢的想法	(35)
得体地去对付别人的不友好言论	(37)
面对一些对你不利的东西不要轻易屈服	(39)
面对批评不必时时自我谴责	(41)
不怕在别人面前出丑，你才能真正聪明起来	(43)
鼓足勇气，从自我封闭中走出来	(44)
积极改变自己，主动适应环境	(47)
随时准备多一分关爱给身边的人	(49)
学会珍爱自己，关爱自己	(51)
让你的生活和事业因感恩而变得更美好	(54)

三、成为别人的朋友，赢得别人的尊重

卡耐基说：“人最重要的特质，不是执行的能力，不是伟大的心智，不是仁慈，不是勇气，也不是幽默感，虽然这些都极为重要。我个人认为，最重要的是交朋友的能力，说到其本质，其实也就是欣赏别人优点的能力。”“如果你真正对别人感兴趣，相信不超过两个月，你就会交到许多朋友；绝对比你两年内想吸引别人注意所交到的朋友更多。”为了享受美满的生



活，现代女人应该把拓展和维护良好的人际关系当成日常功课，在提高交往技巧方面多下些工夫。

培养理解他人的能力，尽量减少误会	(59)
学会从对方的角度考虑问题就容易产生良好的效果	(61)
了解别人一般会有哪些方面的情感需求	(63)
帮助女性增强社交信心的简单方法	(67)
克服女性常见的有碍人际交往的不良心理	(69)
学会用真情化解疑惑、猜忌和冲突	(71)
通过大方真诚地肯定对方拉近彼此关系	(73)
女性如何避免或减少与别人的争论	(76)
在情绪冲突面前采取理智的应对策略	(78)
面对别人的嘲讽保持平和的心态	(80)
坚定果断地拒绝别人的不合理要求	(81)
用得体的策略改变常被人欺负的被动局面	(84)
为了彼此融洽相处而适当妥协	(87)
积极地避免冲突扩大和伤害彼此关系	(89)
消除潜在的矛盾，避免不必要的冲突	(91)

四、营造温馨甜蜜的家庭氛围，做一个好妻子

卡耐基曾遭遇两次失恋经历，后来他还遭遇过一次失败的婚姻。他曾投入了很多精力专门研究如何获得和呵护美满婚姻的问题，获得了很多心得，并最终指导自己找到了理想的伴侣，获得了温馨家庭。他非常欣赏艾森豪威尔总统夫人的一句话：“生命带给女人最伟大的生涯，就是做个好妻子。”在如何成为一个好妻子方面，卡耐基提出的许多建议至今对追求婚恋幸福的女人仍有重要的指导意义。

在与男性相处中展现出最佳的风采	(97)
-----------------------	------



控制不良情绪，避免婚姻危机	(102)
积极改正影响夫妻关系和谐的常见错误	(104)
在夫妻的日常生活中展现女人宽容博大的心胸	(107)
通过表现自己的不满赢得丈夫的尊重	(109)
唠叨、咒骂和乱发脾气最有碍家庭生活的幸福	(112)
试着接受丈夫的缺点，鼓励他的优点	(115)
自觉自愿、轻松愉快地采取促进爱情的行动	(118)
巧妙地调和婚姻和事业的冲突	(120)
以爱和尊重为前提，加强彼此的沟通	(121)

五、提升自己的讲话水平和人际沟通能力

卡耐基说：“与他人进行有效的交谈，并且赢得他们的合作，这是每个追求卓越的人应该努力培养的一种能力。”“与人沟通的诀窍就是：谈论别人最为愉悦事情。”我们知道，现实的世界，是一个人与人构成的世界。在我们的社会上，即使最简单的事情，也需要彼此合作，这意味表达能力对一个人的成功是举足轻重的——语言是彼此联系的起点、终点和连接点。无论男人还是女人，无论你在做什么，或者想做什么，要想获得成功，必须学会善于表达，善于沟通。

改善倾听技术，是沟通成功的出发点	(127)
尽量让你提出的问题引起对方积极的回应	(129)
改变啰嗦的毛病，更清晰地表达	(132)
把握住日常生活中有助于练习口才的机会	(135)
尽量努力去了解和理解身边的人	(137)
学会站在对方的角度去说服别人	(139)
用强硬的想法来支持你对别人的要求	(141)
躲开正面批评，避免当面指责	(143)
随时随地赞美，让别人得到快乐	(145)



- 得体而有效的赞美绝不是脱口而出的奉承和恭维 (147)
- 努力克服女性在语言表达方面的常见缺陷 (150)

六、独立思考，做一个有主见的女人

卡耐基说：“聪明可以发展成为充实成熟的智慧，一种很神奇的东西，帮助我们在这世界当中获得最大的成果。”如今，善于思考的女人在公共领域中的优势愈显突出，那种传统的以貌取人的时代已日益离我们远去。社会不再只强调对女性作单一评价，而更加注重对她们综合素质的评价。一个现代女性不仅要有女性特有的魅力，更要注重自身的智慧修养。这样，才能使自己从人群中脱颖而出。

- 客观正确地认识自己才能扬长避短 (157)
- 追求卓越的女性必须了解的基本原则 (159)
- 学会得体地面对生活中的挫折和困难 (161)
- 你可以确定自己在生活中应该扮演的角色 (163)
- 要敢于表达自己的想法，提出自己的要求 (166)
- 保持自己的观点，不被他人所左右 (167)
- 不要让别人的看法轻易影响你的行动 (169)
- 避免沮丧和消极的情绪阻碍你做出正确的判断 (171)
- 发挥思维特长，发掘自身的创造性 (174)
- 做有计划、有主见、敢于追求卓越的女人 (176)
- 追求独特的品味，活出一个最好的自己 (178)

七、享受工作的乐趣，让每天充满活力

卡耐基说：“正确的思考方法可以提高你对工作的兴趣



——你得为自己本身的问题好好想想。如果你调整好了心态，以愉快的心情去工作，那么你人生的幸福感也许可以大大增加。”人生的快乐来自工作上的成功！要做个快乐的女人，就去努力工作吧！爱默生说过：“没有热情，任何伟大的业绩都不可能成功。”聪明的女人要学会用满腔的工作热忱把每一份工作都做好，它们就会成为你人生晋级的一个个台阶。

女性如何正确对待在职场的自卑心理	(183)
喜欢自己所做的工作并不如想象得那么难	(185)
你可以决定和选择自己对待工作的态度	(188)
女性增强热心、强化热情的秘诀	(190)
更精明、更灵活地对待工作以使自己脱颖而出	(192)
不抱怨是做好职场一切事情的基础	(195)
更深入地工作，不放过每件小事和每个细节	(196)
考虑别人的需求，尊重别人的想法	(198)
超人的工作热忱本身就是一种巨大的财富	(200)
学会利用职场良好的人际关系推销自己	(203)
女人在职业上的良好发展并非必然会导致孤独	(204)

八、追求卓越，开创崭新的人生

卡耐基发现，每个女人的心中，都有着无数的欲望和梦想，但是，并不是所有的女人都能脱颖而出，成为杰出的佼佼者，这其中的原因大多是她们没有将这种欲望与梦想明确为具体的人生目标。女人天生爱做梦，要实现这些梦想，则要掌握方法，付出相应的努力。女人要想取得令人瞩目的成就，不能仅仅停留在美好的幻想上，一定要现实些，勤奋些，付出实实在在的努力，才能实现各种美好的理想。

每个女人都应思考如何提高生命的价值	(209)
-------------------------	-------



作为女人该怎样为自己制订合适的目标	(210)
精心细致地确立自己的优势目标	(214)
女性在生活中如何树立充分的自信心	(217)
为了追求卓越，女性必须敢于适度冒险	(219)
跨越心理障碍，果断地做出决策	(221)
在生活中要善于利用女性超常的直觉	(223)
对于竞争和进取要抱持一种积极的态度	(225)
掌握节省时间的要领，注重效率	(226)
同变化交朋友，不断丰富自己的人生	(229)
改变自己的想法，解除生活中的压力	(231)

九、必须具有克服障碍和敢于战斗的力量和勇气

卡耐基有这样一句名言：“我们绝不应该对向着我们而来的一切灾难低头屈服——那只是宿命论的主张。只要有让我们改变逆境的一丝机会，我们便要奋斗。”著名的以色列国的创始人之一梅厄夫人经过努力，使自己的意志最终获得了胜利，她的原则是：“人的一生中没有什么东西是生来就有的。仅仅靠信仰的力量是不够的，还必须具有克服障碍和敢于战斗的力量和勇气。”在生活中，每个人都会遇到困难，都会承受各种压力。但是，我们不要气馁，不要放弃。只要我们明确自己的目标，朝着目标去努力，去拼搏，就有达到目的、获得成功的希望。

执着地坚持才能创造生活中的奇迹	(237)
依靠更多的坚持去把握、掌控自己的命运	(239)
不让自己消沉颓废就能战胜逆境	(241)
只要有信念，什么艰苦都能忍受	(243)
没有什么逆境和挑战是不会过去的	(245)
你可以把逆境和苦难当作成长和发展的机遇	(247)



在生活中培养不屈的精神 (248)

你必须坚强起来，冷静地面对失望 (251)

强化必胜的信念，更好地对付惰性 (254)

十、学会以理性的力量来解除心灵上的各种苦闷

卡耐基指出：“在很多时候，人是情绪动物而不是理性动物。理解与掌握了种种情绪规则，它就会帮助你走向成功。忽略或违背了它，它就会成为你走向成功的障碍。消除错误思想和行为，在心灵中注入快乐，比割除身上的肿瘤和脓疮还重要！”许多女人对于自己思想上的种种苦闷和烦恼，没有方法来消除，因为她们没有学会和掌握控制情绪的基本原则和技巧。任何人都会面临心灵上的苦闷，在生活中，我们应该学会以理性的力量来指导自己，用适当的消毒药来解除心灵上的各种苦闷。

你能够控制情绪，让快乐围绕着你 (259)

很快打破消极念头的 6 个步骤 (261)

保持忙碌永远都是消除忧虑的最佳方法 (264)

为自己的错误而悲伤不如思考如何弥补 (266)

不要为那些发生概率很小的事情而担心 (268)

如果事情只值得担一点点心就不要过多忧虑 (270)

激发积极情绪，让自己自信与快乐起来 (271)

当危机心理来临时积极寻找摆脱的办法 (273)

以不同的方式度过个人生活中的种种不幸遭遇 (276)

在生活中不要让自己充当受害者的角色 (278)

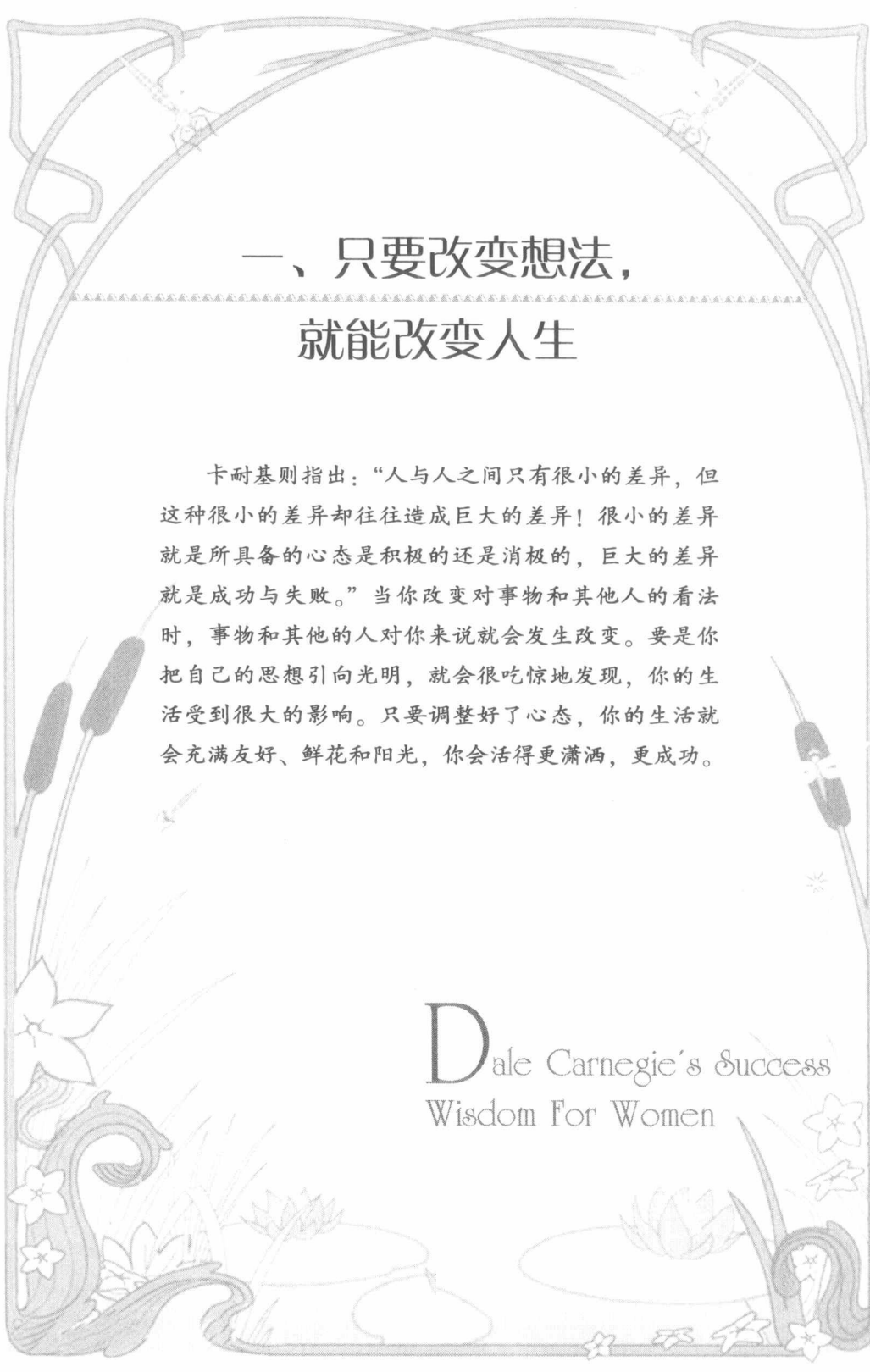
让生气的感觉慢慢从你的记忆中退去 (280)



十一、幸福是一种感觉，快乐是一种态度

卡耐基说：“使你快乐或不快乐的，不是因为你有什么，你是谁，你在哪里，或你正在做什么，而是你对它的想法。举例来说，两个人处境相同，做同样的事情，有着大致相等数量的金钱和声望。然而，其中之一郁郁寡欢，另外一人则欢欣愉快。什么缘故？是心态不同的关系。”几乎每个女人都在寻找快乐和幸福，但是只有一个确实有效的方法，那就是控制你的思想。如果我们将烦恼的时间用来寻找和关注世间美好的一切，那么，所有的烦恼都会在我们智慧的光芒下消失。

-
- 让更多的笑容给你的生活点燃希望和增添力量 (285)
- 学会坦然地面对必然发生的不利情况 (287)
- 你所追求的应当是自我价值的实现和自我精神上的满足 (289)
- 改变某些行为方式，就能获得更多的快乐 (291)
- 将注意力放在现在，无须为将来而烦恼 (294)
- 充分利用和享受现在的所拥有的一切 (296)
- 自己想办法在人生中积极寻求乐趣 (297)
- 精神世界的快乐与物质世界是没有多大关系的 (300)
- 你的一生是否幸福、快乐，最终取决于你的观念和态度 (302)



一、只要改变想法， 就能改变人生

卡耐基则指出：“人与人之间只有很小的差异，但这种很小的差异却往往造成巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功与失败。”当你改变对事物和其他人的看法时，事物和其他的人对你来说就会发生改变。要是你把自己的思想引向光明，就会很吃惊地发现，你的生活受到很大的影响。只要调整好了心态，你的生活就会充满友好、鲜花和阳光，你会活得更潇洒，更成功。

Dale Carnegie's Success
Wisdom For Women



学会调整好自己的心态是非常重要的

卡耐基说：“生活的快乐与否，完全决定于你自己对人、事、物的看法。因为，快乐的生活是由思想造成的。”

多年前，卡耐基参加一个广播节目，主持人向他提出了这样一个问题：“你所学到的最重要的一课是什么？”

卡耐基觉得要回答这一问题很简单：“我觉得自己所学到的最重要的一课是：思想的重要性。具体来说，只要知道你在想些什么，就知道你是怎样的一个人。因为每个人的特性，都是由思想造成的。所以，我们的命运完全决定于我们的心理状态。爱默生说：‘一个人就是他整天所想的那些——他怎么可能是别种样子呢？’”

我们现在面临的问题就是如何选择正确的思想。如果我们能做到这一点，就可以解决所有的问题。古罗马的一位大哲学家把这些总结成一句话——决定你命运的一句话：“生活是由思想造成的。”

不错，如果我们思想里想的都是令我们开心的事情，那么我们就快乐；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们总有不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们沉浸在自怜里，别人都会有意避开我们。因此，作为女人，学会调整好自己的心态是非常重要的。

伊丽莎白·库伯勒医师，她一生都在帮助临终的病患，也使得“安宁医护”受到今日的医界重视，让人们在生老病死的循环中都能够拥有尊严。晚年，她更执行计划收养艾滋病婴儿。为世界做了如此多的她，却没有得到应有的对待与回报。其他医师们排挤她；她因过度热心服务而赔掉了自己的婚姻、健康；附近的居民甚至一把火烧了她的房子，以