

生活是一门学问，更是一门艺术



卡耐基 写给女人的 人际关系书

陈 峥◎编著

指引女性充满激情和活力，在职场中纵横驰骋，尽显风采；
在社交中如鱼得水，备受青睐；在婚恋中赢得真爱，收获幸福。



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。

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。



地震出版社



卡耐基 写给女人的 人际关系书

陈 峥◎编著



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人的人际关系书 / 陈峥编著. —北京:
地震出版社, 2011. 7
ISBN 978 - 7 - 5028 - 3900 - 0

I. ①卡… II. ①陈… III. ①女性—人际关系学—通
俗读物 IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 091492 号

地震版 XM 2185

卡耐基写给女人的人际关系书

陈 峥 编著

责任编辑: 赵月华

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68721982

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

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

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: 2011 年 9 月第一版 2011 年 9 月第一次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 205 千字

印张: 17

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3900 - 0 / C (4552)

定价: 28.00 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
PREFACE

人的一生应该可以这么理解，那就是从出生到再生所经历的岁月。人的一生或许短暂或许漫长，或许平淡或许精彩，或许欣慰或许遗憾。可为什么我们不能让自己的人生过得与众不同呢？唐代诗人杜甫有诗感叹曰：“人生在世間，聚散亦暂时。”可见，我们应该对自己负责，凭借灵巧的双手和有力的臂膀为自己创造出一个别样的世界，同时也体现出自己的价值。

对于女性朋友来说，人生该怎么定义，如何看待呢？当然，职场的人生可以算是人生的一部分，除此之外人的一生可以追求的东西、可追求的美好事物特别多。无论是生命的人生还是职场的人生，它的目的应该是这样的，那就是追求快乐与幸福、追求成功与收获。人生不是一马平川，注定要遭遇许多坎坷，但是只要把握现在，认真对待生命中的每一天，我们的人生就是有意义的。命运要靠自己把握，不要对自己做过的事情后悔，认真生活，享受生命中的每一刻精彩。对于女性朋友们来说更是如此，也许职场不够想象中的浪漫、华丽、简单，但这的确是知性的女性朋友施展才华的好机会。





卡耐基

写给女人的人际关系书

明确职场人生目的之后，接下来就是如何实现了。这也便是人生价值的体现。在风云变幻的职场中，如何面对领导、同事、客户以及工作，这都是女性朋友所要思考的，如何与他人沟通，注重职场上的礼节、谈吐等等，无论是大行为还是小细节都十分重要。女性朋友要做的、要学的事很多很多，从中选出那些自己认为最重要的事情，把最佳的时间、最充沛的精力献给那些有意义而又不能多等待哪怕一分钟的事情上。

有谁愿意此生一事无成，又有谁甘愿此生碌碌无为呢？世界名著《钢铁是怎样炼成的》中主人公保尔·柯察金这样说道：“人，最宝贵的是生命，生命对每个人只有一次，这仅有的一次生命应当怎样度过呢？每当回忆往事的时候，能够不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻；在临死的时候，他能够说我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类解放而进行的斗争。”多么震撼的告白。多年以后，当我们老去的时候，回想往事，回想不同时期的光荣岁月，你是否也能给自己一个交代、一个总结，而这人生的总结是否满意？你的事业的成功与失败、你的付出与收获等等是否能有一个完美的结局呢？

《卡耐基写给女人的人际关系书》为读者选出职场中最重要的10件女性不能不重视、学习的事，主题分别是善良、真诚、赞赏、倾听、知性、待人、激发、立场、聪明、优秀、赏识、健谈、兴趣、说话、礼节、低调、谦虚、和谐、宽容、智慧和高尚，等等。

从现在开始努力吧，无论你的年龄多大，一切都不算晚，鼓起勇气，把自己打造成职场皇后。



目录 CONTENTS

第一章 做一个善良女人不难

善良，也许在名利社会中很难被人记起了，而作为女人应该拥有一颗善良的心。在职场上，无论面对什么都要心存善良，因为那是她成功的基本功。善良的女人在职场上的所作所为可能会让别人感觉可笑，但那是一名优秀女人应具备的最基础的基本功。

- 第一节 真诚地赞美他人 / 2
- 第二节 赞美的艺术 / 5
- 第三节 真诚地关心他人 / 9
- 第四节 做一个善于倾听的人 / 16
- 第五节 倾听该注重的方式方法 / 21
- 第六节 倾听带来的好印象 / 23

第二章 做一个知性女人不难

女人的美不应该只是肤浅地认为是外貌，更多的是内在的美。职场中的女人，特别是作为女强人的职场女性更是深知这一点。





卡耐基

写给女人的人际关系书

因而如何转变成为一名职场上的知性女性，比装扮外貌要难得多。但也不算很难，相信每一个女人都可以做到。

第一节 知性带给女人的别样美 / 28

第二节 女人味十足更有魅力 / 32

第三节 做一个有内涵的女性 / 36

第四节 做快乐的知识女性 / 39

第五节 做一个懂生活的女人 / 41

第六节 做个独立的女性 / 44

第三章 做一个聪明女人不难

女人惹人喜欢，有一点原因一定是她聪慧的敏锐或者是机灵的变通。聪明、乖巧的女人，在职场上似乎更加的游刃有余、如鱼得水。女人骨子里的聪明会助自己的事业一臂之力，每一次成功，它的点睛之笔便来自于她的聪明。

第一节 聪明女人会微笑 / 52

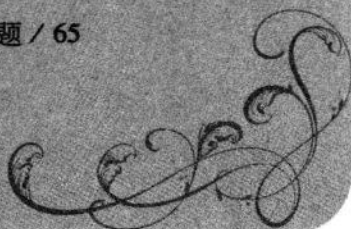
第二节 微笑里的学问 / 57

第三节 没有绝对的完美 / 60

第四节 女人世界中的完美主义 / 62

第五节 站在他人的立场上看问题 / 65

第六节 聪明女人的心理 / 71



第四章 做一个优秀女人不难

俗话说，不想当将军的士兵不是好士兵。或许可以说，不想当最优秀的职场女性不是好女人。女人的好胜心、好强心不比男人差，而充分展示自己的才华、自己最优秀的一面，往往也是女人乐此不疲的事情之一，而它正是职场女性的无穷动力。

- 第一节 在工作中提升自己 / 78
- 第二节 女人要学会自信 / 80
- 第三节 让你的上司赏识你 / 86
- 第四节 女人，注重调整自己的心态 / 91
- 第五节 初入职场守则 / 94
- 第六节 学会在工作中放松自己 / 101
- 第七节 优秀女人是怎么炼成的 / 106

第五章 做一个健谈女人不难

有一种美或者一种气质，来自女人优雅的谈吐。有人说从一个人的谈话就可以看出这个人的风格、素养。的确，对于职场女性来说，谈吐的风雅与健谈，也许正是她的魅力所在，也是职场氛围一道别样的风景。

- 第一节 谈论别人感兴趣的话题 / 112
 - 第二节 了解有关沟通的禁忌 / 115
 - 第三节 要用真心换真心 / 118
- 



第四节 闲聊中的大学问 / 120

第五节 说话是一门艺术 / 123

第六节 给别人说话的机会 / 126

第七节 说话注重技巧 / 128

第六章 做一个有礼女人不难

一个女人的素养如何，可以从不经意间的言行显现。职场女性难免与别人打交道，因而礼节十分重要，它的重要在于展现出自己的优雅风采的一面，同时也展示自己修养品质的一面。有礼的女人就是一张立体、深刻的名片。

第一节 学会给人“戴高帽” / 132

第二节 夸奖别人的技巧 / 138

第三节 你的微笑价值百万 / 140

第四节 微笑是最好的交际手段 / 145

第五节 委婉含蓄胜过口若悬河 / 148

第六节 委婉要注重方式方法 / 152

第七章 做一个低调女人不难

女人的成熟就像一坛陈酿的好酒，彰显女人味的十足。成熟稳重的女人，在职场上更受欢迎。不张扬的个性、低调的人，在职场上往往受到他人更多的尊敬与钦佩。

- 第一节 不探究他人隐私 / 158
- 第二节 尊重别人就是爱护自己 / 163
- 第三节 提升自己不张扬 / 165
- 第四节 读书使女人更知性 / 168
- 第五节 避免冲突，学会包容 / 173
- 第六节 拥有包容心的女人最美丽 / 176

第八章 做一个宽容女人不难

女人终归是女人，但女人要做得大气。女人何苦难为女人？这句俗话在职场上适用于任何女人，但何苦难为的对象绝不仅仅是女人，可以说是任何人。一个宽容的女人，她会收获到威信和自信，在处理人际关系上会简单得多。

- 第一节 宽容别人就是自我救赎 / 182
- 第二节 宽容是一种福 / 186
- 第三节 以平常心面对生活 / 189
- 第四节 女人要学会善待自己 / 196
- 第五节 不与他人斤斤计较 / 200
- 第六节 人生的真谛 / 203





第九章 做一个健康女人不难

无论你现在是女强人还是即将成为女强人，工作固然重要，但是健康更加重要。无论是内心的健康还是身体的健康都是十分的重要。所以，负责任的女人，不光对自己的工作负责，也要对自己的健康负责。要记住：健康是你不断成功的后勤保障。

第一节 不要跟自己过不去 / 208

第二节 职场中的女性要坚强 / 212

第三节 炖好心灵鸡汤 / 216

第四节 健康女人活得更精彩 / 222

第五节 良好心态是成功的必备 / 225

第六节 工作中的女人要有毅力 / 231

第十章 做一个智慧女人不难

女人的成功在于什么呢，努力，还是机遇？都不是。成功的女人在于自己的人生观、价值观是否正确、是否有正确、科学的目标。这是一个智慧的女性所要具备的。要知道智慧不等于聪明，智慧更是一门学问，一门需要实践才能收获的积累。

第一节 心怀成功信念 / 234

第二节 做一个有智慧的女人不难 / 240

第三节 择业必须谨慎 / 246

第四节 选择工作的技巧 / 250

第五节 保持好心境 / 254

第六节 精细女人彰显魅力 / 257



第一章

做一个善良女人不难

善良，也许在名利社会中很难被人记起了，而作为女人应该拥有一颗善良的心。在职场上，无论面对什么都要心存善良，因为那是她成功的基本功。善良的女人在职场上的所作所为可能会让别人感觉可笑，但那是一名优秀女人应具备的最基础的基本功。



第一节 真诚地赞美他人



卡耐基曾说过：“我们每一个人心中都有一种深深的渴望，那就是得到别人的肯定和赞赏。”在生活中，人人都需要赞美，人人喜欢赞美，尤其是真诚的赞美。真诚地赞美他人，会使人感到自身的价值得到了社会的肯定；真诚地赞美他人，会使人情不自禁地感到愉悦和鼓舞，使人感到信心倍增，并对赞美者产生亲切感，彼此的心理距离会因赞美而缩短、靠近。真诚的赞美还可以为你打开成功交际的新篇章。

在心理学上，有个著名的理论叫马斯洛的需要层次理论。

记得高中时的语文老师经常会说一些风趣话。他说，人没有不爱听好话的，人没有不爱吃好吃的，人没有不爱当官的。这三句话道出了人的天性和本能，前两个都准确，不爱当官的人倒是有。众所周知的马斯洛需要层次理论，分生物、安全、社交、尊重、自我实现五个层次，后两个较高层次的尊重和自我实现都包括对成就、自我价值的个人感觉和他人对自己的认可与尊重。理学家兼哲学家威廉詹姆斯说：人类性情中最强烈的是渴望受人认同。

因此，对于我们女人来说，学会真诚地赞美他人，是提升我们人际关系的重要法宝。表扬和赞美是激励人、温暖人的一种力量，可以极大地提高人的自信心。从社会心理学角度来说，赞美是一种

有效的交往技巧，能缩短人与人之间的心理距离。一句赞美的话，有时可以改变人的一生。当我们听到那些对自己由衷赞美的语言，心底的温馨、自信、愉悦油然而生，也会更加趋长避短、完善自己。那么，我们为什么不把我们对他人的欣赏、真善美的发现，发出由衷的赞美呢？

多些理解，少些抱怨，说说很容易，做起来很难。

赞美别人不是应付别人，谁都有优点，也有不足，赞美能体现一个人的品质。心里存满邪恶的人，只有仇恨在心中，是不会赞美别人的。自私透顶的人总是想让别人一切迁就自己，总觉得自己最高明。

赞美别人的同时自己也得到了认可。一个总是挑别人毛病的人，其实她的毛病最多。当一个人只知道夸奖自己、贬低他人的人，是个不值得交往的人。既看到别人的优点，又能知道自己的不足，学学人家的优点和长处，弥补自己的短处和不足，以此来促进自己的成长。

人是社会的人，社会是人的社会，当今世界想把自己封闭起来是不可能的，只要积极地参与社会，努力提高自己的修养和品质，你的人生才能活出档次。

鲁迅先生说过：要想找没有毛病的朋友，那你就永远没有朋友。尽量多赞美别人，多看看别人的优点，你的朋友就会多！

真诚地赞美他人要发自内心。真诚的赞美有纯洁的动机，它不是为了谋求从对方得到什么才赞美。卡耐基说：“如果我们只图从别人那里获得什么，我们就无法给人一些真诚的赞美，也就无法真诚地给别人一些快乐。”真诚的赞美是发自内心的，它是对对方的优点表露出来的由衷的赞赏，所赞美的内容是确实存在的，不是虚假的。它让人感动，让人欢喜，是一种心与心的交流。

中央电视台著名节目主持人敬一丹主持了大量有深度、有分量





的节目，在这个过程中，她也不断地和形形色色的人打交道，交往成了她工作和生活的重要组成部分。谈起人与人之间的沟通和交流，她觉得在某一方面看是在加强，但在某方面还远远不够，比如，对一些都市的人来说，交流方式很多，如通过互联网和各种媒介，他们的声音也容易被听到。但是有相当多的地方，尤其是生活在最低层、处境更艰难的人们，他们拼尽全力发出的声音可能也得不到回声。“当我看到那些写得密密麻麻的、揉得皱皱巴巴的，从偏远的地方寄来的信的时候，我就想，他写这封信用尽多少心血，也许还得避开人家的耳目，得辗转地走多少里山路，把它扔进一个邮筒。

他对我们是有很多期待的。如果这些声音到我这儿就为了了，那我们就辜负了他们。可是这些信能够做成节目的毕竟是微乎其微，那么我就想，我要寻找一种方式把我听到的，非常震撼我的这些声音传达出去……”这就是她写作《声音》一书的原因之一。她不止一次地表示：有声音，就需要倾听、回报、交流。敬一丹的表白是真切的，由衷的。人是能够为情所动的，一份真诚赢得一份感动。

赏识教育的例子不胜枚举，一句赞美，改变人的一生：一句赞美，让一个放牛的学生成为化学家；一句赞美，让原本羞涩的留学生，成为人们喜爱的心理学者。赞美的语言和行动，如温暖的阳光，能融解人心中的冰山，给绝望的人注入无穷的力量。一些世界名流回忆他们成功的时候都有一个共同点：就是在他们小时候，经常被家长称赞“你很棒”“你很聪明”“你将来一定有出息”。台湾作家刘墉从小跟父亲学画，他说不管画得多烂，父亲母亲都能鼓励他，看到他的进步，找到闪光点，促使他成为了一个知名画家。教育家周弘在失聪女儿七岁刚接触应用题时，10道题只做对一道，爸爸说：“简直不可思议，这么小的年龄，这么难的题，第一次居然就做对了

一道。”女儿当即露出了喜悦的表情，为了进一步证明自己，她问妈妈小时候能否做出来。妈妈说她像女儿这么大连碰都不敢碰。女儿信心倍增，三年完成了六年的课程。可见，真诚的夸奖对儿童的健康成长何其重要。

平常生活中同样如此，如果我们这一天听到赞美的话，一整天都会心情好。作为女人，我们要尽可能地发现别人的优点和长处，难能可贵的地方，独特的魅力，告诉她，给她以真诚的赞美。这个人长得不美不帅，但却有气质、有才华；那个人尚欠稳重，但非常幽默风趣。人各有志，某一方面弱，另一方面可能很强。我身边的朋友有的事业有成，有的是理家高手，有的开朗，有的沉静，有的精明强干，有的善解人意，都有其可亲可敬可爱的一面。那么我们应适时地给予赞美，在赞美中扬人所长避其所短，提升自己。

经常赞美别人的女人一定是善良平和谦逊的女人。赞美别人是种修养，是种胸怀，习惯赞美别人的人一定是善于发现别人优点和长处的人，愿意把快乐带给他人的人。她一定懂得：赞美是一种肯定，一种鼓励，也是一种鞭策，表达了你对他人的一种信任与尊重，同时作为自己不断学习和进取的动力。



第二节 赞美的艺术



赞美别人是一门艺术，应该是发自肺腑的、真诚的、有理智、有分寸的，必须是实事求是，不是无中生有、言过其实的。这样的





欣赏，这样的赞美才是有意义的，才会成为一种成长的力量，一种呵护心灵的力量，同时也会给自己带来很好的人脉。谁愿意和爱挑剔、指责、报怨、哪壶不开提哪壶、阴阳怪气的人交往呢？这种人只能给人带来沮丧。

学会赞美是女人成长的正面因素。有人甚至对植物做过实验，两株开始时完全一样的植物，分别给它们同样的生长环境，同样浇水和施肥，但对其中一棵天天给它赞美和听轻音乐，而另一株却没有，到了结果的时候，受到赞美的植物结出的果又大又甜，而没受到赞美的呢，只是一般大小而已。植物尚且如此，何况有感情的人呢？

对女人来说，赞美他人除了要做到发自内心，还应尽量保持一种良好的态度。当你赞美他人时，如能保持语气亲和自然，表情和悦真挚，使人感到情真意切，那样效果会更好。如果你在赞美他人时，持一副冷冰冰的面孔，或满脸讪笑，或阴阳怪气，那么，对方八成会认为你是在嘲笑他，是虚情假意，别有用心。这样的赞美就变了味，难以取悦于人。比如，对一个胖子说：“呀，你好苗条！”这种失真的赞美是最蠢的，只能自寻难堪。赞美他人应有一种良好的态度：亲切和蔼、情意诚恳。即使你的职务和地位相当高，对普通的人也要以诚挚的态度来点燃对方的希望与理想之火。

那么具体来说，我们怎样去赞美他人呢？

首先，溢美之词要坦诚得体，必须说中对方的长处。人总是喜欢奉承的。即使明知对方讲的是奉承话，心中还是免不了会沾沾自喜，这是人性的弱点。换句话说，一个人受到别人的夸赞，绝不会觉得厌恶，除非对方说得太离谱了。赞美别人首要的条件，是要有一份诚挚的心意及认真的态度。言词能反映一个人的心理，因而轻