



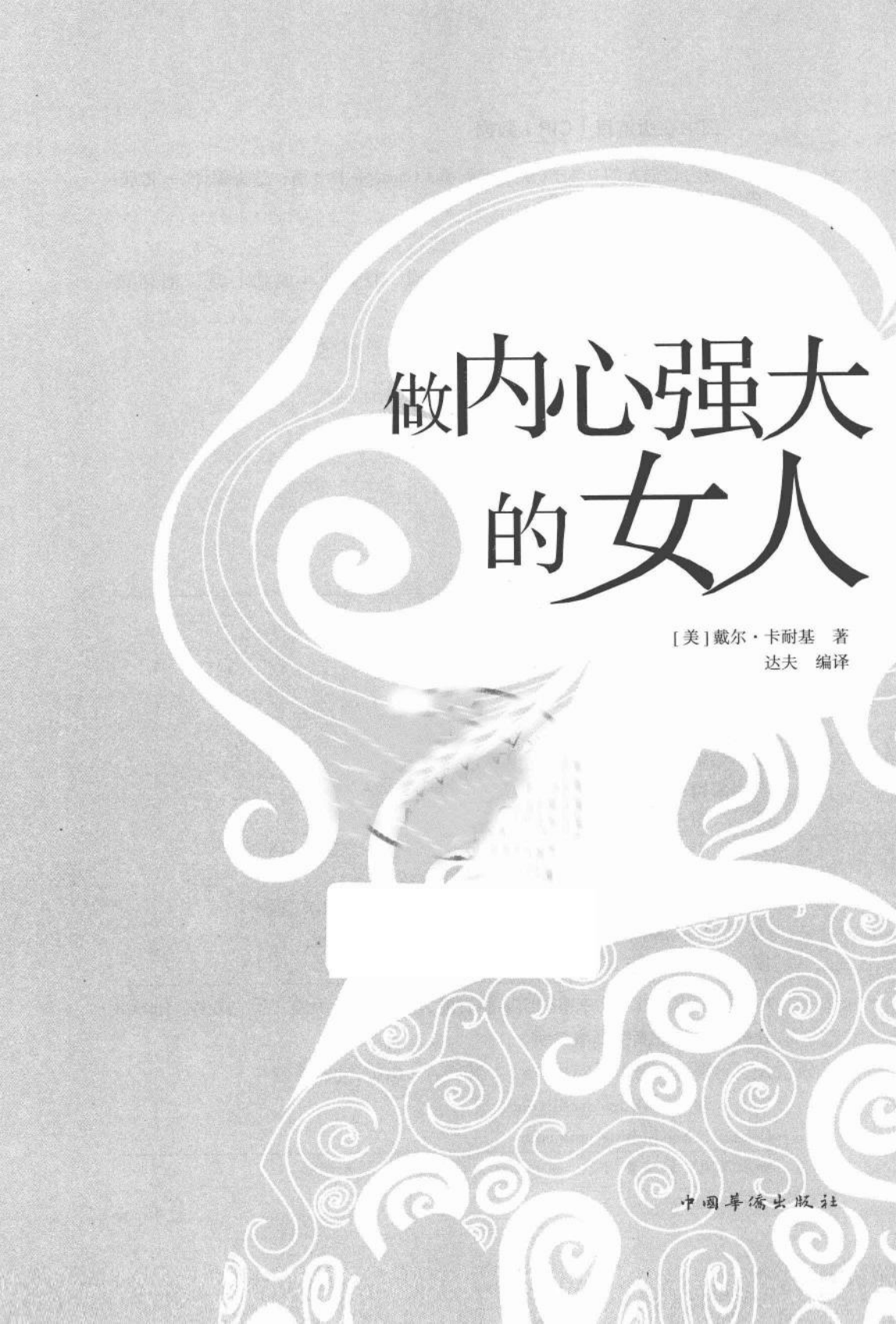
做内心强大的女人

*Carnegie's
for Women*

[美] 戴尔·卡耐基 著

达夫 编译

中国华侨出版社



做内心强大的女人

[美] 戴尔·卡耐基 著
达夫 编译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的女人 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 达夫编译. —北京: 中国华侨出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5113-4053-5

I . ① 做… II . ① 卡… ② 达… III . ① 女性 - 成功心理 - 通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 217383 号

做内心强大的女人

著 者: [美] 戴尔·卡耐基

编 译: 达 夫

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 琦

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡 青

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 680mm × 980mm 1/16 印张: 28 字数: 416 千字

印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4053-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦三层 邮编: 100028

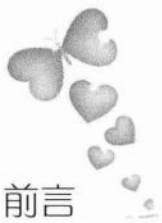
法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



“像你那样云淡风轻地笑，究竟要多么强大的内心才能做到？”

现在的社会要求女人越来越独立，不管你有没有拥有足够多的外在物质，内心强大才是真的强大。只有心理上变得强大起来，你才能战胜外在的困境。一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。也只有内心的强大，我们在生活中才会处之泰然，宠辱不惊；即使身处恶劣的环境，也能让自己活得精致优雅。自我的修养、精神的塑造、心性与心的锤炼，使我们的内心真正强大起来。当我们真正拥有强大的心灵，才不会受到任何外物的干扰。

何为内心强大的女人呢？内心强大的女人，时时刻刻让人仿佛沐浴春风，她们是那样的活力四射、美丽剔透，如天使一样宽慰人心。尽管她们没有倾城的美貌和妩媚的身姿，但是她们积极的心态总是给人无尽的享受。她们有着智慧的头脑、迷人的气质、得体的举止、高雅的品位和独到的见解。她们的美是由内而外慢慢渗透的，具有摄人心魂的魔力。她们自信而大方，底气十足，即使不动声色，也能够恰如其分地展现出美妙的情致。她们面对坎坷与不幸，不会低头，不会一蹶不振，而是用自己强大的内心去应对，去迎战！她们是内心强大的女人，能够以积极的心态感染周围的人；她们如同冬日暖阳的化身，明媚而温和，仿佛可以驱走一切黑暗和寒冷。

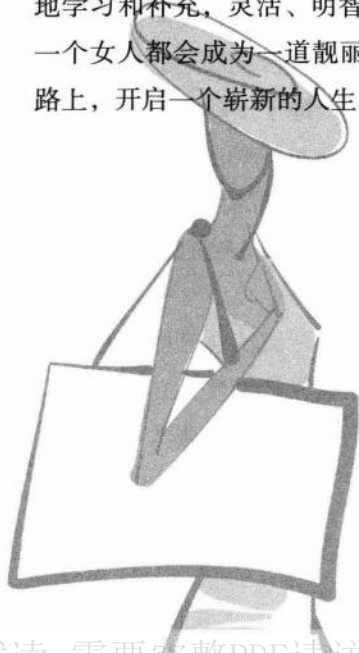
内心强大的女人，懂得悦纳自己。她们常常阅读自己的内心，试着了解自己的特质。她们不惧面对自己负面的人格特质，立志于剔除骨子里的心高气傲，摒弃以自我为中心的狭窄视角。内心强大的女人，她们是自己的心灵雕塑师，执一把雕刻刀，随时完善着自己的性格和

修养。她们对待生活有着独到的领悟，无论是绚烂还是平淡，都能够找到属于自己的舞台，演绎出独特的人生。内心强大的女人，有着成熟的心智，能够自如地控制自己的情绪，有“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”的笃定性格。她们褪去了浮躁和激进，多的是风雅与娴静。这并不是因为她们的人生一帆风顺，而在于她们对待坎坷时拥有一种淡定自若的心态。内心强大的女人，举手投足、一颦一笑间都蕴藏着女人的高贵典雅、圣洁温润。她们内外兼修，懂得如何使美丽绽放到极致。她们的外表得体，着装富有品位；骨子里自信而洒脱，内心细腻而宁静。她们重视仪表的修饰与保养，更立志于内在的提炼与升华。

内心强大的女人，20岁纯净青春，30岁万种风情，40岁成熟内敛，50岁淡泊悠然……

做一个内心强大的女人，有一个幸福人生，珍惜并享受命运带来的礼物，从容地越过层层荆棘，沾满一身幸福的清香。这种从容坚定、笃定自信岂不是每个女人追求的理想状态？

女性朋友们，做个内心强大的女人并不是遥不可及的梦想。在成功学大师戴尔·卡耐基看来，每一个女人都有使自己坚强、自信、无所畏惧的潜能。当然，这是一个漫长的修炼与积累的过程，只要不断地学习和补充，灵活、明智地运用一些行为准则和做事指导，相信每一个女人都会成为一道靓丽的风景，优雅地行走在蜿蜒曲折的生命之路上，开启一个崭新的人生。





目录



第一章 寻找一种正能量

- 戒除批评、责怪和抱怨 /2
- 真诚地赞赏、喜欢他人 /5
- 不要争论不休 /10
- 发自真心地请别人帮忙 /14
- 建议永远比命令更有“威力” /18
- 别忘了，保全别人的面子很重要 /23
- 承认错误一点都不丢人 /27
- 宽容别人是对自己的解救 /31
- 不强加于人 /35
- 千万不能心存报复 /39
- 守住隐私好为人 /44
- 闲来切忌无事生非 /48



第二章 人在旅途，温暖地找乐儿

- 选好自己的伴侣 /52
- 健康女人，平安快乐 /56

- 让真爱与你同行 /60
- 保持自我 /64
- 与人为善会使自己快乐 /68
- 做自己喜欢的事 /73
- 拥有点闲暇时间 /77
- 让最得意的事常在脑海中萦绕 /81
- 说出你的心事 /85
- 不要苛求别人的感恩 /90
- 生活不能太单调 /94
- 不要把别人的批评太放在心上 /98
- 学会放松，解除疲劳 /102
- 认识忧虑，抗拒忧虑 /106
- 战胜孤独 /111
- 追求完美的女人不幸福 /115
- 贪婪蛀蚀快乐 /119
- 自尊自爱 /122

3

第三章 好心态，最美丽

- 拥有自信，消除恐惧 /126
- 能听意见，也有主见 /130
- 学会喜欢自己 /134
- 适应不可避免的事实 /138
- 不为打翻的牛奶哭泣 /143



- 该放手时就放手 /147
- 平静、理智、克制 /151
- 练就坚韧的意志品质 /155
- 学会与婚姻外的男性相处 /159
- 不再为失眠忧虑 /163



4 第四章 女人有魅力，气场才强大

- 举手投足尽显风雅 /168
- 做一个有格调的女人 /172
- 好性格使你幸运 /176
- 做自己情绪的主人 /180
- 保持快乐与活力 /184
- 恰当的衣着和化妆 /188
- 会说话，会办事 /192
- “糊涂”女人最可爱 /196
- 给别人说自己得意事情的机会 /200
- 微笑是给人良好印象的最好方法 /204
- 善解人意，体贴他人 /208
- 做一个“柔道”高手 /212



5 第五章 你的爱情你做主

- 做有情调的女人 /218



- 为悦己者容 /222
- 羞涩的诱惑力 /226
- 眼神效应 /230
- 用柔情结网 /233
- 保持独特魅力，让男人着迷 /237
- 挑战成功男人的爱情 /241
- 多谈论他感兴趣的话题 /246
- 认可他，崇拜他 /250
- 让他获得从未有过的关爱 /254
- 女人，慢解你的罗裙 /257
- 机敏地抓住幸福 /262



6 第六章 做他事业上的好帮手

-
- 鼓励他从事合适的职业 /266
 - 帮丈夫确定目标 /270
 - 称赞他的进步，激励他获得成功 /274
 - 做他的忠诚信徒 /278
 - 让丈夫静心工作 /282
 - 帮助他受到欢迎 /286
 - 熟悉他的工作，并适时帮助他 /290
 - 他要是调职，就和他一起去 /294
 - 鼓励他不断学习 /299
 - 他要经常加班加点 /302



- 嫁了个在家工作的人 /306
丈夫的工作出现了突然变化 /310
与他的女秘书快乐相处 /314
善于倾听很重要 /318
让他感到自己很重要 /323
你的野心会害了他 /327
放弃控制他的想法 /331
给予他同情与谅解 /335
当你们的职业发生冲突时 /339



第七章 做可人的职场女人

- 工作着的女人有魅力 /344
心中要有目标 /348
高情商女人容易赢得成功 /352
女人的职场第一原理 /355
认真做好每一件事 /360
养成好的工作习惯 /363
自如应付同性的嫉妒 /367
说话做事要有度 /371
做一个沟通高手 /375
打造成功的人际关系网 /379



第八章 让你的家庭生活幸福快乐

女人的爱好，男人的“运气” /382

高效率处理好家务 /386

喋喋不休是幸福婚姻的禁忌 /390

别做婚姻的文盲 /394

在生活的小细节中体贴他 /398

做一个招人喜爱的女主人 /402

创造浪漫温馨的家庭氛围 /406

学会家庭理财这一课 /410

注重生活中的小事 /414

教育子女责无旁贷 /418

多了解性，别让自己冷下去 /423

向他表达你的爱和幸福感 /427

魅力妻子的十堂必修课 /430

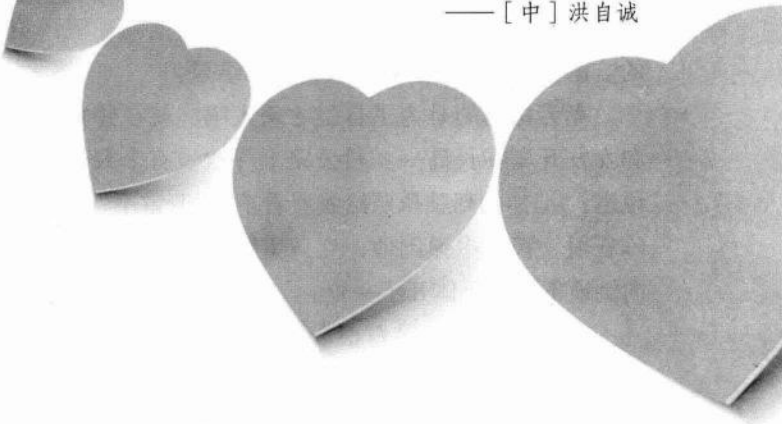


第一章

寻找一种正能量

处事让一步为高，退步即进步的资本；
待人宽一分是福，利人是利己的根基。

——〔中〕洪自诚





戒除批评、责怪和抱怨

在《人性的弱点》一书的开篇，曾给大家讲过“双枪杀手”克劳雷的故事。我不想再说故事的始末，只想重申一下那个双枪恶徒的话：“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心，但这是一颗善良的心，一颗不会伤害别人的心。可是我却来到了新新监狱（注：美国关押重罪犯人的监狱）受刑室，这就是我自卫的结果。”

克劳雷真的是为了自卫才杀人吗？就在警察拘捕克劳雷之前，他和女友开车在长岛一乡村公路上寻欢。有个警员走上前去，向克劳雷说道：“把你的驾驶执照给我看看。”克劳雷不发一语，掏出手枪就是一阵狂射。警员中弹倒地，克劳雷跳下车，从警员身上找出左轮枪，又向倒地不起的尸体开了一枪。

“双枪杀手”克劳雷根本不觉得自己有什么错。

和克劳雷一样的罪恶之人基本上都不知道自责。在芝加哥被处决的美国鼎鼎有名的黑社会头子阿尔·卡庞说：“我把一生当中最好的岁月用来为别人带来快乐，让大家有个好时光。我是在造福人民，可社会却误解我，给我辱骂，这就是我变成亡命之徒的原因。”恶名昭彰的“纽约之鼠”达奇·舒兹生前在接受报社记者访问时，也自认是在造福群众。

举这些例子，只是想向女士们说明一个道理：这些亡命男女都不为自己的行为自责，我们又如何强求日常所见的一般人？这是人的本性，批评、责怪、抱怨在别人的身上是一点儿都不会发生正面作用的，因为大多数人都能为自己的动机提出理由，不管有理无理，总要为自己的行为辩解一番，也就是说他们认为自己根本不应该被批评、责怪或抱怨。

从心理学角度看，每一个人都害怕受到别人的指责，包括女人，也包括男人，男人更害怕来自于女人的指责。所以，作为女人，还是戒除掉批评、责怪或抱怨为好。

刚才我说了，批评、责怪、抱怨在别人的身上是一点儿都不会发生正面作用的，相反，副作用却让人感到可怕。我的心理学家朋友曾对我说：“因批评而引起的羞愤，常常使雇员、亲人和朋友的情绪大为低落，并且对应该矫正的事实状况，一点儿也没有好处。”

我的邻居约翰有一个幸福的家庭，三个漂亮的女儿，一个贤惠的妻子。有年夏天，三姐妹驾车去郊外旅游。在市区内，由两个姐姐驾车，到了人烟稀少的郊外两个姐姐就让妹妹练练车技。

最小的妹妹开着车，兴奋得不知如何是好，有说有笑的。突然，汽车像脱缰的野马一样向前奔去，在快到十字路口处，与一辆从侧面驶过来的大拖车相撞，大姐当场死亡，二姐头部受伤，小妹腿骨骨折。原来，小妹想在红灯亮起之前通过，才加大了油门。

约翰夫妇接到电话后，立刻赶到了医院。他们紧紧地拥抱着幸存的两个女儿，一家人热泪纵横。父母擦干两个女儿脸上的泪，开始谈笑，像是什么事也没有发生过一样，始终温言慈语。

好几年过去了，肇事的小女儿问父母，当时为什么没有教训她，而事实上，姐姐正是死于她闯红灯造成的车祸。约翰夫妇只是淡淡地说：“你姐姐已经离开了，不论我们再说什么或做什么，都不能让她起死回生，而你还有漫长的人生。如果我们责难你，你就会背负着‘造成姐姐死亡’的沉重的心理包袱，进而丧失一个完整、健康和美好的未来。”

如果当年约翰夫妇对小女儿加以指责的话，后果恐怕比他们想象的还要恶劣。

女士们都会有这样的经历，当你指责你的男友时，得到的基本上

批评、责怪和抱怨的三大危害

1. 恶化人际关系，如容易树敌，遭到攻击；
2. 不但于事无补，反而越办越糟；
3. 损害健康，破坏心情。

就是沉默。除了沉默，还会有反唇相讥、振振有辞。这意味着什么？是对指责的对抗，尽管他们深爱你，尽管的确是他的错。

人就是这样，做错事的时候不会主动去责怪自己，而只会怨天尤人，我们也都如此。所以，明天你若是想责怪某人，请记住阿尔·卡庞、“双枪杀手”克劳雷和约翰夫妇等人的例子，别让批评像家鸽一样飞回到自己家里。也让我们认清：我们想指责或纠正的对象，他们会为自己辩解，甚至反过来攻击我们，或者他们会说：“我不知道所做的一切有什么不对。”

我可以骄傲地说，林肯是美国历史上最善于处理人际关系的总统。不止我这么认为，当林肯咽下最后一口气时，陆军部长史丹顿说道：“这里躺着的是人类有史以来最完美的统治者。”我也是受陆军部长史丹顿的提醒才对林肯的处世之道进行研究的，10年后我系统、深入、透彻地了解了林肯的一生，包括林肯的性格、居家生活和他待人处世的方法，于是，我又用了3年时间写成了《林肯的另一面》。

林肯开始并不完美，年轻时他喜欢批评人，他常把写好的讽刺别人的信丢在乡间路上，好让当事人发现。做见习律师时，喜欢在报上公开抨击反对者，虽然只是偶尔。有些行为导致的后果，他刻骨铭心，永生难忘。

1842年秋天，他又写文章讽刺一位自视甚高的政客詹姆士·席尔斯。他在《春田日报》上发表了一封匿名信嘲弄席尔斯，全镇哄然引为笑料。自负而敏感的席尔斯当然愤怒不已，终于查出写信的人。他跃马追踪林肯，下战书要求决斗，林肯本不喜欢决斗，但迫于情势和为了维护荣誉，只好接受挑战。他有选择武器的权利，由于手臂长，他选择了骑兵的腰刀，并且向一位西点军校毕业生学习剑术。到了约定日期，林肯和席尔斯在密西西比河岸碰面，准备一决生死。幸好最后在最后一刻有人阻止他们，才终止了决斗。

这是林肯终生最惊心动魄的一桩事，也让他懂得了如何与人相处的艺术。从此以后，他不再写信骂人，也不再任意嘲弄人了。也正是从那时起，他不再为任何事指责任何人，包括南方人，当自己的夫人极力谴责南方人时，林肯说：“不用责怪他们，同样的情况换上我们，大概也会如此而为。”他最喜欢的一句名言是：“你不论断他人，他人就不会论断你。”惨痛的经验告诉他：尖锐的批评和攻击，所得的效果都等于零。

我年轻时，总喜欢给别人留下深刻印象。我在帮一家杂志撰文介

绍作家时，美国文坛出现了一颗新星，名叫理查德·哈丁·戴维斯，这是一个颇引人注目的人物。于是，我便写信给戴维斯，请他谈谈他的工作方式。在这之前，我收到一个人寄来的信，信后附注：“此信乃口授，并未过目。”这话留给我极深的印象，显示此人忙碌又具重要性。于是，我在给戴维斯的信后也加了这么一个附注：“此信乃口授，并未过目。”实际上，我当时一点也不忙，只是想给戴维斯留下较深刻的印象。

戴维斯根本就没给我写信，而是把我寄给他的信退回来，并在信后潦草地写了一行字：“你恶劣的风格，只有更添原本恶劣的风格。”的确，我是弄巧成拙了，受这样的指责并没有错。但是，身为一个人，我觉得很恼羞成怒，甚至10年后我获悉戴维斯过世的消息时，第一个念头仍然是——我实在羞于承认我受到的伤害。

这件事给我的教训很深，每当我想指责他人的时候，就拿出一张五美元钞票，望着上面的林肯像自问：“如果林肯碰到这个问题，会如何解决？”

在现代文明社会，指责别人的女人或许永远不会遇到林肯遭遇过的尴尬，但是因指责而生的怨恨却是不容易化解的，因为我们所相处的对象，并不是绝对理性的动物，而是具有情绪变化、成见、自负和虚荣等弱点的人类。

所以我要说，假如你想招致一场令人至死难忘的怨恨，只要发表一点刻薄的批评就可以了。也就是说，只有不够聪明的人才批评、指责和抱怨别人。的确，很多愚蠢的人都这么做。

但是，要做到“不说别人的坏话，只说人家的好处”，善解人意和宽恕他人，是需要有修养自制的功夫的。

请女士们记住，待人处世的第一大原则就是不要批评、责怪或抱怨他人。

真诚地赞赏、喜欢他人

我不知道阅读这本书的女士们是否会和我有一样的想法，但在开始这个话题之前，我想先问你们一个问题：“你认为世界上促使人去做任何事的最有效的方法是什么？”我相信你们会给出各种各样的答案，

但我想说的是，真正可以让别人做事的唯一办法就是，赐给他们想要的东西。疑问又来了，一个人到底最想要什么呢？

小时候我住在密苏里州乡间，那段时光是非常快乐的。我记得，父亲曾经养过一头血统优良的白牛和几只品种优良的红色大猪。当时，让我最兴奋的事情就是跟随父亲带着猪和牛一起去参加美国中西部一带的家畜展览。很幸运，我们的那头白牛和那几只红色大猪获得了特等奖，并为父亲赢来了特等奖蓝带。

我记得很清楚，当时父亲是非常高兴的。他把那枚蓝带别在了一块白色软洋布上，而且只要有人来家中做客，他总要拿出来炫耀一番。

其实，那些真正的冠军——牛和猪并不在乎那枚蓝带，倒是我的父亲对它十分珍惜，因为这枚蓝带给他带来了荣耀和别人的称赞声，也使他有了“深具重要性”的感受。

事实上，这种“希望具有重要性”就是促使别人做事的唯一方法，也是我们说的人最想要的东西。不过，这个专业的名词并不是我提出来的，而是美国学识最渊博的哲学家之一——约翰·杜威提出来的。他认为，人类（包括男人也包括女人），在他们的本质里最深远的驱动力就是“希望具有重要性”。

有人说“食欲、性欲、求生欲”是人类的三大本能，其实人们对这种“希望具有重要性”的迫切热望绝对不亚于对前三者的需要。林肯曾经提到“人人都喜欢受人称赞”，威廉·詹姆士也曾经说过：“人类本质里最殷切的需求就是渴望被人肯定。”应该说，就是在这种“希望具有重要性”的促使下，我们的祖先一点点地创造出了今天的一切文明，否则我们恐怕就和禽兽没什么两样了。

每个人，当然包括男人和女人，都希望自己受到别人的重视。尤其是男人，他们更希望能够引起女性的重视，更希望从女性那里获得满足这种“希望具有重要性”的感受。作为一名女性，如果你想与别人相处得十分融洽，如果你想成为一个受欢迎的人，那么你首先要做的就是满足他们这种“希望具有重要性”的心理，而你最好的选择就是真诚地赞赏他们。

还有一点我必须告诉各位女士，那就是你能否真诚地去赞赏那些男士们直接关系到你是否能找到一个称心如意的伴侣或是拥有一个