

智商是能力 情商是智慧

情商高的女人幸福指数一定高

成功大师卡耐基教你如何做幸福的女人



卡耐基写给 女人_的情商书

杨秋平 ◎ 编著



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



卡耐基写给 女人^的情商书

杨秋平 ◎ 编著

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的情商书/杨秋平编著.

—北京:中央编译出版社,2011.11

ISBN 978-7-5117-1040-6

I. ①卡…

II. ①杨…

III. ①女性-情商-通俗读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第202043号

卡耐基写给女人的情商书

出 版 人 和 龔

责任编辑 邓永标

责任印刷 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612371(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售部)
(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctphome.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本 710×1000毫米 1/16

字 数 272千字

印 张 19

版 次 2011年11月第1版第1次印刷

定 价 35.00元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印刷质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618



前言

心理学家认为，情商是人类非常重要的一种能力，是人们整体素质的一种体现，情商比智商更重要。它可以让人正确地认识自我，管理自我，激励自我，并且可以让人和谐相处。

情商是一种能力，情商是一种创造，情商又是一种技巧。既然情商是技巧就有规律可循，就能掌握，就能熟能生巧。只要我们多点勇气，多点机智，多点磨炼，多点感情投资，我们也会像“情商高手”一样，营造一个有利于自己生存的宽松环境，建立一个属于自己的交际圈，创造一个更好地发挥自己才能的空间。

戴尔·卡耐基是美国著名的企业家、教育家和演讲口才艺术家，被誉为“成人教育之父”。早在 20 世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过他的演讲和著作唤起了无数迷惘者的斗志，激励他们取得辉煌的成功。

卡耐基一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独



FOREWORD

特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统，千千万万的人从中获益匪浅。卡耐基《人性的弱点》《人性的优点》《人性的光辉》《快乐的人生》等多部励志经典犹如一盏盏明灯照亮了每个读者的人生之路，改变了无数人的生活命运。这些书先后被译成几十种文字，拥有四亿多读者，被誉为“人类出版史上的奇迹”。



卡耐基通过对女人的人生愿望、生活烦恼以及女性心理的深入研究，对女人如何获得幸福和成功有着睿智的见解和精辟的感悟。在《卡耐基写给女人的情商书》这本书里，我们将为你展示他独有的视角和智慧，指导和帮助广大女性营造更富活力、更高品质的生活。无论对未婚女性还是已婚女性，都具有宝贵的启示和借鉴意义。

编者
2011年10月

目录

Contents

第一章 快乐源于自己的心灵

——写给寻求快乐的女人

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有拥有正确的思想才可能拥有真正快乐的人生。思想本身，以及怎样运用思想，既能把地狱造成天堂，也能把天堂变成地狱。掌控你心灵的，不是别人，也不是你所遇到的事，而是你自己。

- 01 你的思想决定你的生活 / 2
- 02 快乐与否是自己的选择 / 6
- 03 你的内心是快乐的根源 / 9
- 04 用积极的眼光看待生活 / 11
- 05 多把注意力集中在好事上 / 14
- 06 不要为了小事而烦恼 / 17
- 07 对别人的批评不必太敏感 / 21



- 08 快乐离不开适时放弃 / 24
- 09 没有“活在现在”就不会享受快乐 / 27
- 10 / 30
- 11 感恩是暗室里烛光的源头 / 33
- 12 赠恩予人，要有平常心 / 37
- 13 怨恨窒息着快乐，危害着健康 / 41

第二章 保持独立就是保持魅力

——写给努力把握自己命运的女人

独立是女人的另一种风情，是女人找准自己的位置、能够自己做主、不受别人支配的一种人格和精神。她在经济上独立，在人身上自主，在精神上自强。她不是菟丝花，不是爬山虎，不是无爷藤。独立的女人是精品女人，如天空中自由飞翔的白鸽，洁白而优雅。

- 01 保持“我是最好的”感觉 / 46
- 02 不能为迎合别人而改变自己 / 51
- 03 学会接纳并欣赏你自己 / 54
- 04 你的命运完全由自己决定 / 58
- 05 幸福不是靠别人来布施 / 61
- 06 要勇于为自己的行为负责 / 64
- 07 做一个不随波逐流的人 / 69
- 08 要学会独立而又不失本性 / 73
- 09 要有品位就需有兴趣爱好 / 76
- 10 女人要有自己的社交圈 / 78
- 11 不要对男人过度地依赖 / 81

第三章 每一朵花都有独特的芳香

——写给缺乏自信的女人

魅力十足，这可是每个女人最心仪的赞美之词。魅力能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发，而像根丝巧妙地编织在性格里。它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

- 01 魅力来自微笑 / 86
- 02 一定要保持良好的体态 / 89
- 03 用礼仪和修养透出你的气质 / 92
- 04 任何场合都要保持应有的涵养 / 95
- 05 优雅的气质远比长相重要得多 / 97
- 06 自信的女人是美丽的 / 100
- 07 读书会让女人拥有独特的魅力 / 104
- 08 用音乐素养提升女人品位 / 106

第四章 化茧成蝶 突破自我

——写给追求成功、实现自我价值的女人

放眼世界，我们可以看到，在政界、商界、学界以及各行各业的优秀人群中，到处都活跃着女性的身影。他们用自己的智慧和才华取得了辉煌的成绩，改变了自己的命运。一个现代女人只有追求成功，才能够充分展示自己的能力和魅力，最大程度地实现自我价值。

- 01 追逐属于自己的梦想 / 110
- 02 用目标指引你人生的船只 / 114



- 03 决心是梦想的真正开始 / 119
- 04 勤奋是通向成功的最短路径 / 123
- 05 如何正确选择你的职业 / 127
- 06 让自己对工作充满兴趣 / 133
- 07 表现出对工作足够的热忱 / 137
- 08 要善于挑选出头等大事 / 142
- 09 管理金钱的 11 个原则 / 146

第五章 家是温柔的港湾

——写给不善于经营婚姻的女人

每一个步入婚姻殿堂的女人，都希望自己的家充满温馨与甜蜜。因为家不仅是休身之所，更是心灵的归依。当月上枝头之时，燕雀尚知归巢，何况人呢？无论你身走多远、心飞多高，总要回家。因此，我们要用心经营，用爱相守，让家成为幸福的起点，痛苦的终点。

- 01 尽最大可能与爱人同行 / 154
- 02 让他享受到真正的心的宁静 / 157
- 03 拥有男性最欣赏的品质 / 160
- 04 成为丈夫的一名好听众 / 162
- 05 要能顺应男性的心情 / 164
- 06 夫妻恩爱需要经常沟通交流 / 166
- 07 没有礼貌是侵蚀爱情的祸水 / 168
- 08 别让自己成为“火药桶” / 170
- 09 唠叨是毁灭爱情的魔鬼 / 173
- 10 批评是婚姻幸福的无情敌手 / 177
- 11 赞赏对方，你想不幸福都难 / 181



- 12 要能干，但不要能干得过分 / 183
- 13 尽量避免把工作带回家 / 185
- 14 婚姻幸福需要性爱的和谐 / 188

第六章 这样获得好人缘

——写给不善于处世的女人

处世做人是一门大智慧，要凭你全身心地投入、全方位地观察，才能看清你周围的每一个人，才精明于与他们打交道。在做入处世上处理得当，我们的生活和事业会更加顺利，会少很多不必要的羁绊和阻碍。否则，一定会被各种突如其来的问题缠绕得头昏脑胀。

- 01 把别人的姓名牢记在心 / 192
- 02 关心他人会使你更具吸引力 / 197
- 03 不要用责怪表达不满 / 201
- 04 在争论中，没有人能够获胜 / 205
- 05 低头认错好过抬头辩解 / 209
- 06 站在对方的角度处理问题 / 213
- 07 温和与友善远胜过愤怒和暴力 / 216
- 08 认真静听别人的谈论 / 220
- 09 赞美是人际交往的润滑剂 / 225
- 10 能改变人的是称赞而不是指责 / 227
- 11 给人留情面自己才有情面 / 232
- 12 指出他人的错误要委婉含蓄 / 236
- 13 让别人觉得那是他的主意 / 240
- 14 令对方觉得改进弱点很容易 / 244
- 15 使人们乐意去做你所建议的事 / 246



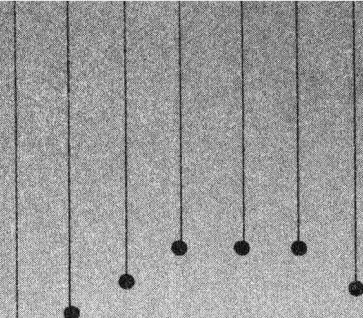
第七章 让阳光永驻你心田

——写给总是处于忧虑中的女人

人生不可能永远一帆风顺，但也不可能总是不如人意。如果凡事都往糟糕的方面想，难免会陷入忧虑的泥潭而不能自拔。一味地忧虑不仅无济于事，更会成为影响我们身心健康的大敌。把忧虑的阴云赶出心灵的天空，将整颗心放在阳光下，你的心才会一片灿然。

- 01 忧虑是身心健康的大敌 / 250
- 02 很多忧虑都是自己臆想的 / 254
- 03 不要忧虑过去的事情 / 258
- 04 木已成舟，那就接受它 / 262
- 05 不要为无法控制的事担心 / 266
- 06 明天还未到来，急什么！ / 268
- 07 让忧虑在临界点前戛然而止 / 272
- 08 分析忧虑，看清事实 / 276
- 09 清除忧虑的“万能公式” / 280
- 10 使自己没有时间去忧虑 / 286
- 11 把心中的忧虑说出来 / 291

参考文献 / 294



· 第一章

快乐源于自己的心灵 ——写给寻求快乐的女人

人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐的人生是一次成功的旅行。拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有拥有正确的思想才可能拥有真正快乐的人生。思想本身，以及怎样运用思想，既能把地狱造成天堂，也能把天堂变成地狱。掌控你心灵的，不是别人，也不是你所遇到的事，而是你自己。

01

你的思想决定你的生活

卡耐基情商启示录

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何，因为矛盾是由思想造成的。

只要知道你在想些什么，我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，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……他怎可能是别种样子呢？”

我现在很确切地知道，你我所必须面对的最大问题——事实上，几乎可以算是我们需要应付的唯一问题——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。曾经统治罗马帝国的伟大哲学家马尔卡斯·阿理流士，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，如果我们想的都是快乐的事情，我们就能快乐；如果我们想的都是悲伤的事情，我们就会悲伤；如果我们想到一些可怕的情况，我们就会害怕；如果我们总有不好的念头，我们恐怕就不会安心了；如果我们想的净是失败，我们就会失败；如果我们沉浸在自怜里，大家都会有意躲开我们。诺曼·文生·皮尔说：“你并不是你想象中的那样，而你却是你所想的。”

我这么说是不是暗示对于所有的困难我们都应该用习惯性的乐天态度

去看呢？不是的。生命不会这么单纯。不过它却鼓励大家要趋向积极的态度，而不要采取消极的态度。换句话说，我们必须关注我们所遇到的问题，但是不能一味地烦恼。关注和烦恼之间的分别是什么呢？让我再说明白一点。每一次我要通过交通拥挤的纽约市街时，我就会很关注我正在做的这件事——但是并不会烦恼。关注的意思就是要了解问题在哪里，然后很镇定地采取各种步骤去加以解决，而烦恼却是发疯似的打着小圈子。

我们的精神状态，对我们的身体和力量，有着令人难以相信的影响。著名的英国心理学家哈德飞，在他那本非常了不起的只有 54 页的小书《力量心理学》里，对这种力量有惊人的说明。“我请来三个人，”他写道，“以便实验心理对生理的影响。我们以握力计来度量。”他要他们在三种不同的情况下，尽全力抓紧握力计。

在一般的清醒状态下，他们平均的握力是 101 磅。然后将他们催眠，并告诉他们，他们非常虚弱。实验的结果，他们的握力只有 29 磅——还不到他们正常力量的 1/3。

最后哈德飞再让这些入做第三次实验：在催眠之后，告诉他们他们非常强壮，结果他们握力平均达到 142 磅。当他们在思想上认定自己有力之后，他们的力量几乎增加了 50%。

这就是我们难以置信的心理力量。

为了说明思想的力量，让我告诉你一个惊人的故事，我一直想以这个故事写一本书，不过我只在此简述一下。

一个十月的夜晚，美国内战刚结束不久，无家可归的艾太太在街上茫然游荡，她晃到一个退休船长的太太——韦太太家门前敲门。

韦太太打开门看到一个可怜的瘦小女人：体重不会超过一百磅，一身皮包骨头。艾太太解释说，她正在找个落脚的地方，思考并解决日夜困扰她的问题。韦太太说道：“那就在这里留一宿吧！这间大房子里只有我一个人。”

后来，韦太太的女婿刚好从纽约来此地度假，发现艾太太住在家里，



『卡耐基写给女人的情商书』

当即咆哮道：“我不可以让一个无赖住在家里！”他把这个无家可归的女人赶出了家门。

她在雨中呆站了几分钟，只好在街上找个遮蔽处。

这个故事的惊人之处是：被韦太太的女婿赶出去的这个“无赖”，后来竟成了世界上极具思想影响力的一位女性——玛丽·艾蒂，她有几千万信仰者——因为她正是基督科学教派的创始人。

不过，当时生命对她而言只是一连串的病痛、愁苦与悲剧。第一任丈夫在婚后不久即去世了。接着她被第二任丈夫遗弃，不过第二任丈夫在爱上了有夫之妇后，最后死于贫民窟。她只有一个儿子，可是因为贫病交加，不得不在他四岁时送给别人抚养，三十五年来未曾见过他。

她失去了一切。

因为自己的健康状况太差，几年来她一直对被她自己称为“心灵治疗学”的疗法极感兴趣。然而，真正戏剧性的转折是发生在麻省的那个寒冷的夜晚里，她一个人游荡街头，在结冰的人行道上，她滑倒了，摔得人事不知。她的脊背受了重伤，引起全身痉挛。连医生都宣告了她的死亡，即使发生奇迹，能够活下来也将终生瘫痪。

几乎躺在床上等死的她，哆嗦着打开她的圣经，她认为自己受到圣灵的引导，她看到马太福音上的一段话：“一个不能行走的人，来到耶稣跟前……耶稣对他说：‘孩子，平安吧！我已经赦免了你的罪恶……站起来——拿出信心来，回家去吧！’于是那个人就走回去了。”

后来，她宣称，是耶稣的话在她内心产生力量，是一种真正的信念，一种治愈一切疾病的力量，使她“立即下床走路”。

她说：“那次经验引导我发现治疗我自己和治愈别人的方法……我有科学的依据，我认为这都是人内心的力量，是一种心理现象。”

就这样她创立了一种新宗教：基督科学——唯一的女性创立的伟大宗教信仰，现在已流行全世界。

你现在一定在想：“这个卡耐基已经皈依了基督学教了。”错了，卡耐

基不是基督学派的教友。只不过，随着年事愈长，愈深信思想的巨大力量。

从这么多年我教授成人的经验来看，我知道人真的可以通过改变想法来克服忧虑、恐惧、各种病痛，甚至获得成功而改变人生。

我知道！我确信！

我亲眼目睹了这种改变不下几百次，我见过这么多，我一点都不怀疑了。

活了半百，如果我真学到什么，那就是：“除了你自己，没有别人能带给你平安。”

我只是想再重复一次爱默生在他的那篇叫做《自信》的散文里所说的那句结束语：“一次政治性的胜利，地产收益提高了，你的病体康复了，久未晤面的朋友出现了，或任何其他外来的事物，使你士气高昂，你以为好日子就在前面。切勿轻信，世事并非如此。除了你自己，没有别人能带给你平安。”

斯多葛学派宗师艾匹克蒂塔斯曾经警告我们，扫除不恰当的心理比割掉身上的毒瘤还要重要。

艾匹克蒂塔斯说这句话是 19 世纪前，不过现代医学还是支持他的说法。罗宾森医生宣称五位住进霍普金斯医院的病人中就有四位受到情绪和压力的困扰，而针对器官失调之类的病更是如此。

“归根结底，这些病都归咎于对生活调适不当。”他说。

伟大的法国哲学家蒙田把下面这句话奉为他一生的座右铭：“伤害人的并非事件本身，而是他对事件的看法。”

而对事件的看法完全取决于我们自己。树立积极的心态，有了快乐的思想 and 行为，你就能感受到快乐。

02

快乐与否是自己的选择

卡耐基情商启示录

一个人不管生活在怎样的环境中，客观现实或许不能改变，但却可以改变自己，选择自己想要的东西，比如好心情就是一个可以不花成本而轻易选择的。

每件事情都有它的两面性，就看你如何选择。你选择快乐也罢，悲伤也好，它都客观存在着，对于我们而言，它已不可避免地摆在我们面前。既然我们必须度过每一天，好心情也是过，坏心情也是过，那何不选择快乐的一面，让自己拥有一个好心情呢？

一位闻名遐迩的老人被电视台节目主持人作为特约嘉宾邀请来参加活动。他确实是一个非常杰出的老人。他的讲话完全没有经过特别的准备，更没有经过任何排练。这些讲话与他的个性是完全一致的，他精神矍铄、容光焕发、充满快乐。无论他想说什么，他都毫不掩饰，而且思维敏捷。他的机智幽默，让听众捧腹大笑。大家都非常喜爱他。这次节目，他给人以深刻印象，他也和其他人一样感到特别兴奋。最后，节目主持人问这位老人为什么总是这样高兴：“你一定有什么特别的让自己快乐的秘密？”“不，没有，”老人回答说，“我没有什么特别的秘密。这只不过和你脸上的鼻子一样普通。每天早上起床的时候，我有两种可能的选择：要么高