

Best-selling global
Success
Inspirational classic



畅销全球的成功励志经典

卡耐基 写给女人

一个女人可以没有美丽的外貌，可以没有完美的身材，但是一定要有魅力，有涵养，有胸怀……既要追求事业有成，又要保证家庭幸福。本书是成功大师卡耐基写给女人的一本完美修炼手册。

Best-selling global
SUCCESS
Inspirational classic

张艳玲◎主编

【畅销全球的成功励志经典】

卡耐基 写给女人

民主与建设出版社

卡耐基写给女人/张艳玲改编. ——北京: 民主与建设出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5139 - 0913 - 6

I. ①卡… II. ①张… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848. 4 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 269709 号

© 民主与建设出版社, 2015

卡耐基写给女人

全案策划:  华图书业
HUATU BOOKS

总 策 划: 董治国

主 编: 张艳玲

责任编辑: 王颂 王倩

装帧设计: 王洪文

出版发行: 民主与建设出版社有限责任公司

地 址: 北京朝阳区阜通东大街融科望京中心 B 座 601 室

电 话: 010 - 59419778 59417747

印 刷: 北京威远印刷有限公司

开 本: 710mm × 944mm 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 10000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5139 - 0913 - 6

定 价: 29.80 元

前言 | PREFACE

世界上所有的女人都一样，都希望自己成为一个魅力非凡的女人，拥有幸福的婚姻、美满的家庭、和谐的人际关系，都期盼着自己和丈夫的事业成功。但是，很少人知道该如何得到这些。有的人认为，只要拥有了豪宅香车，美貌容颜，金银满箱就能拥有幸福的人生；有的人认为嫁个钻石王老五就能拥有幸福的人生……

她们不知道如何去做，甚至因为方法失当，技巧不够，往往失去自己的爱人，不能把握自己的命运，导致了人生的悲剧。

戴尔·卡耐基，这个 20 世纪伟大的人生导师之一，20 世纪的“人际关系学鼻祖”“成人教育之父”“成功学导师”在长期的工作实践中，认识了各行各业的女性，其中既有一些普普通通的女性，也有一些家喻户晓的明星，更有一部分社会名流。这些人向他讲述自己生活中的种种遭遇，其中包含着成功的欢笑，也有失败的血泪。卡耐基了解了这些情况，结合自己对女性心理学的研究，对女性如何远离烦恼、获得幸福、享受生活提出了精辟的见解。

他告诉女人：要做有魅力的女人。人的魅力无处不在，而女人的魅力则是从身体甚至心灵深处自然而然地流露出来的一种神秘品质。女人要想拥有魅力，需要从容貌、服饰、身体、学识、阅历、修养等方面全面提升自己。尤其是在思想和见识方面，有魅力的女人有自己独到的见解，这是她们吸引别人的最独特的方面。唯有魅力，才能使女人散发永

不淡去的芳香。

他告诉女人：要做优雅的女人。优雅不同于魅力，优雅是一种仪态，它是一种从内到外表现出的超然与洒脱。优雅不在于外貌，也不在于年龄，而在于内涵，它给人一种气息上的感染。正如古语所说“如芝兰之室，久而不闻其香”。在生命旅途中，在喧嚣的世界中，更需要优雅。优雅能保证一个女人在任何情况下都能演好自己的角色，处乱不惊。

他告诉女人：要做成功的职场女人。成功的职场女人自信却不自负，自信却不自大，谦和却不自卑。成功的职场女人不是男人的依附，而是独立的个体，职场上到处能见到她们俏丽的身影。

他告诉女人：要做会经营家庭生活的女人。婚姻是两个家庭的合并，势必会出现一系列问题，这就需要女人不仅要完善自己，而且要随时洞察男人的情感需求，要与丈夫举案齐眉，相敬如宾，拥有一种“大事化小，小事化了”的大度。这些都需要女人改变自己，调整自己。

本书是卡耐基先生专门写给女人的人生教科书，它向你展示了卡耐基关于如何成为有魅力的女人、优雅的女人、成功的职场女人、幸福的女人等主题的精辟阐述与独到见解。

这些温暖将为不同层次的广大女性走出困惑、烦恼、平庸，走向成功、快乐、幸福，提供最有力、最有效、最持久的帮助。



KARNEI XIE GEI NV REN

卡耐基写给女人

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一章 做世界上最有魅力的女人

01 自信的魅力是永恒的	(2)
02 能自我减压的女人最优雅	(5)
03 心态平和的女人最从容	(15)
04 有独立思维的女人最引人	(18)
05 宽容的女人有魅力	(26)
06 感恩的女人有魅力	(31)

第二章 做世界上最有涵养的女人

01 自尊自爱,涵养的基本要素	(38)
02 良好的着装,让你光芒四射	(42)
03 不追求完美结果的女人最可爱	(48)





- 04 女人因温和友善而美丽 (53)
- 05 女人因幽默而美丽 (56)
- 06 女人因仪态而美丽 (60)

第三章 做世界上最优雅的女人

- 01 良好的第一印象,女人成功的资本 (68)
- 02 微笑,给优雅锦上添花 (71)
- 03 风度,让女人更优雅 (76)
- 04 谦和的女人更优雅 (79)

第四章 做世界上最成功的职场女人

- 01 享受工作,成功就在眼前 (84)
- 02 良好的工作习惯,让事业腾飞 (92)
- 03 真诚赞赏,让事业插上腾飞的翅膀 (96)
- 04 了解对方的需求,事业成功的必要条件 (105)
- 05 保全面子,事业成功的润滑剂 (114)

第五章 做世界上最受欢迎的女人

- 01 恰当称呼对方,打动人心的第一步 (120)
- 02 使用礼貌用语,赢得人心的必要手段 (124)
- 03 赞美他人,助你赢得好人缘 (127)
- 04 谈对方感兴趣的事情,提高沟通效率的好方法 (131)



- 05 设身处地,让人与人之间如鱼得水 (134)
- 06 真诚地关心他人,人生路上不孤单 (137)

第六章 做世界上家庭生活最幸福的女人

- 01 流露真情实感的女人,是最幸福的女人 (148)
- 02 体谅丈夫的女人,是最幸福的女人 (153)
- 03 关注生活小事,家庭永远充满快乐 (157)
- 04 殷勤有礼,让婚姻永远和谐 (160)
- 05 性的调和,夫妻生活更和谐 (163)
- 06 对生活感兴趣的女人,是最幸福的女人 (168)
- 07 不求回报的女人,是最幸福的女人 (174)
- 08 不唠叨的女人,是最幸福的女人 (178)

第七章 做世界上最能帮助丈夫成功的女人

- 01 鼓励丈夫,让丈夫的成功之路更平稳 (188)
- 02 用信任激起丈夫的雄心壮志 (190)
- 03 艺术的批评,让丈夫奋马扬鞭 (191)
- 04 目标,丈夫事业成功的起点 (194)
- 05 包容,丈夫事业成功的港湾 (197)



第一章

做世界上最有魅力的女人

01 自信的魅力是永恒的

每个人的生活都是独一无二的，我们应该意识到自己是一个独特的人，相信自己，接受自己，你就会获得勇气和自信。

美国著名女商人凯利·托马斯给我们讲述了自己的故事：我 16 岁时，经常为忧虑、恐惧、自卑所苦。相对我的年龄来说，我长得实在太矮太胖，高 4.2 英尺，体重确有 280 磅。矮胖的我，根本不能在排球场上或田径场和别的女孩对抗，她们嘲笑地叫我“矮冬瓜”。我十分忧愁，又很自卑，几乎不敢见人。而我确实很少与人见面，我家的农庄距公路有半公里远，四周全是茂密的森林，我平时七八天都不会见到一个生人，所见到的只有我的母亲、父亲、姐姐和哥哥。我每时每刻都在因自己身体而悲哀，其他任何事情都引不起我的兴趣。如果这样发展下去，我的忧虑和自卑会让我变成一个怯懦无为的人。我几乎无法想到别的事情，我的难堪与恐惧与日俱增，几乎难以描述。

我母亲知道我的感觉，她曾经当过老师，她告诉我说：“女儿，你应该去上大学，你的身体不好，但你可以利用你的头脑！”我知道父母没有能力送我去大学，因此我决定自己努力。那一年冬天，我到小镇上打短工，当保姆，当收银员，凡是女孩子能够干的工作，我都去做。在家里，我养了两只小猪。

到了第二年秋天，我用它们换来了 40 美元，用于支付我在师范学



院上学的费用。每周的饮食费 1.4 美元，房租 0.5 美元。我穿着妈妈给我做的短袖上衣，我有一套原本是母亲的礼服，不过我穿着不合身。脚上的鞋子也是母亲的，那是一双侧边有松紧带的高跟鞋，但跟已经被磨偏了，鞋子又偏大，我穿着不跟脚，走路时常会甩掉。这令我非常难为情，总是自己闷在房间里读书，不愿意和别的同学交往。那时，我最大的愿望就是买一些合身的衣物，让我不再为它感到羞耻。没过多久，发生了四件事，帮助我摆脱了忧虑和自卑感。

其中一件事，给了我勇气、希望和自信，完全改变了我的生活。我把这几件事简单地描述一下。第一件事，在我进入师范学院的第八周后，我参加了一个考试，得了三等奖。这意味着我获得了乡村学校的教师资格，虽然只有 6 个月的时效，但这足以说明我的能力，这还是除了妈妈以外第一次有人对我表示信心。第二件事，位于“欢乐谷”的一所乡村学校的董事会聘用了我，每天薪水 2 美元，一个月 40 美元，这意味着别人对我更有信心。第三件事，我在领到薪水后，去商店买了合体的衣物，穿上它们我再不会感到羞耻了。即使现在有人白送我 100 万美元，我也不会像当初花几美元买衣服时那么激动。第四件事，是我生命中最重要转折点，从那以后，我完全抛开了自卑和忧虑。我家所在的小镇上每年都要举办博览会，妈妈鼓励我参加其中一项演讲比赛。我甚至没有勇气面对一个人讲话，可妈妈几乎是为我而活——她对我充满期望和信心，这令我决心参加比赛。我只有一个选择——演讲《美国自由艺术》。其实我并不知道什么是自由艺术，我想听众们也并不清楚，于是我将一篇洋洋洒洒的讲稿背诵下来，对着树林和牛群练习了上百遍。

我不想让妈妈失望，因此在演讲时倾尽了我的情感——我赢得了第一。听众欢呼起来，而我难以置信。曾嘲笑我是“矮冬瓜”的女孩们，现在友好地拍着我的肩说：“凯利，我早知道你很棒！”妈妈搂着我，高兴得流下了眼泪。我现在回顾过去时可以看得出来，那次演讲比赛获胜，是我人生的转折点。当地报纸在头版对我做了一篇报道，并预测我会出人头地。

在那次比赛中获胜，我成为当地出名的人物，人人皆知。而最重要的是，这件事使我的信心增加了千百倍。我现在很明白，如果没有那次获胜，我恐怕一辈子也不能成为富商。这件事使我豁然开朗，发现了自己甚至不敢妄想的真正潜力。不过，最重要的是，那次演讲比赛的第一名的奖品是师范学院为期一年的奖学金。那时，我渴望多受一点教育，我的生活只有两个主要内容：教书和学习。为了支付我在大学的学费，我当过餐厅侍者，当过保姆，帮人除过草，当过记账员，假期在麦田和玉米地里忙碌。我19岁的时候，已经做过28次成功的演讲了。

在大学里，我代表学校参加了与其他学院的辩论赛。后来我又在另外一场演讲比赛中获胜，成为班报和校报的总编。

获得学士学位后，我接受了朋友的建议——去了西南方，来到一个新的地方——俄克拉荷马州。当基俄格、坎曼奇、阿帕基的印第安人保留区公开放令之后，我也申请了一块土地，在罗顿市开办了一家公司，开始进行商业活动。我一直坚持下去，最终成为一个成功的商人。我诉说往事，并不是想炫耀我一生的成就，如果我真有这样的用意，恐怕人们就不会感兴趣了。我这样做，只是想让那些正被自卑和忧虑困扰的年



轻人，从中获得勇气和自信。当年穿着母亲的旧衣物，以及那双快要脱落鞋跟的高跟鞋的我，差点就被烦恼和自卑打垮了。

要知道，没有任何东西能将你打垮，除非你自己不想战胜自己。

女性的自信不是靠外貌，而是靠自己内心的坚强。

有些女性总是在丈夫起床之前把自己打扮得美丽漂亮，认为这样是为了丈夫开心，同时也让自己更加自信，但是，要记住，你是为了自己才把自己收拾得这样美丽动人的。所以，即使是你丈夫，也不能按照他的喜好来决定你的发式和衣服。另外一点就是，飞扬跋扈不是自信，真正的自信可以和谦虚、文雅、善良同在。任何女人都可以因自信而充满魅力。

自信让人们获得前进的动力。如果说人生是一艘帆船，自信便是那鼓起的风帆，让人勇往直前。

02 能自我减压的女人最优雅

女人的压力不仅来自家庭，也来自社会，如繁重的工作、人事竞争等。因此，很多女人都将时间浪费在忧愁、顾虑、担心的情绪中了。那怎么应对这些压力呢？

心理上的平静能顶住最坏的境遇，能让你焕发新的活力。想一想，最坏的情况又会怎样呢？当你预测了最坏的结局并能坦然接受时，你就迈出了战胜任何不幸的第一步。你是否想得到一种快速而有效地消除忧

虑的灵丹妙药——那种使你不必再往下看这本书之前，就能马上应用的方法？那么，让我告诉你威利斯·卡瑞尔所发明的这个方法吧。

爱丽丝女士是一个很聪明的商人，她是一家大型公司的负责人。她曾经向自己的朋友讲述道：“年轻的时候，我在纽约州巴法罗城的一家公司工作。有一次，我必须到密苏里州水晶城的一家公司去谈一笔生意，当时我已经把所有的准备工作都做好了，在同对方的主管见面的时候，我把所有的优势都列了出来，而且，当时从对方的反应看，对方倾向于和我合作。可是，第二天，对方却打电话说，我们公司的产品不符合要求，拒绝了和我们的合作。

“我对自己的失败非常吃惊，觉得好像是有人在我头上重重地打了一拳。我的胃和整个肚子都开始扭痛起来。有好一阵子，我担忧得简直无法入睡。

“最后，出于一种常识，我想忧虑并不能够解决问题，于是便想出一个不需要忧虑就可以解决问题的方法，结果非常有效。我这个抵抗忧虑的方法已经使用 30 多年了，非常简单，任何人都可以使用。这一方法共有三个步骤：

“第一步，首先，我毫不害怕而诚恳地分析整个情况，然后找出万一失败后可能发生的最坏情况是什么。没有人会把我关起来，或者把我枪毙，这一点说得很准。不错，我前期投入的所有精力完全泡汤了，很可能我会因此丢掉工作。

“第二步，找出可能发生的最坏情况之后，让自己在必要的时候能够接受它。我对自己说，这次失败，在我的记录上会是一个很大的污



点，我可能会因此而丢掉工作。但即使真是如此，我还是可以另外找到一份差事。至于我的老板——他们也知道我的付出，而且他们还知道这次合作不成功，原因不在于我们这边。

“发现可能发生的最坏情况，并让自己能够接受之后，有一件非常重要的事情发生了。我马上轻松下来，感受到几天以来所没有经历过的一份平静。然后，我就能思考了。

“第三步，从这以后，我就平静地把我的时间和精力，拿来试着改善我在心理上已经接受的那种最坏情况。

“现在，我尽量找出一些办法，减少我们的损失。我做了几次回顾，找到了失败的原因是我们对竞争对手不了解。如果我们了解了竞争对手，针对竞争对手的情况修改我们的方案，公司不但不会有损失，反而可以赚 15 000 美元。

“如果当时我一直担心下去的话，恐怕再也不可能做到这一点。因为忧虑的最大坏处就是摧毁我们集中精神的能力。一旦忧虑产生，我们的思想就会到处乱转，从而丧失作出决定的能力。然而，当我们强迫自己面对最坏的情况，并且在心理上先接受它之后，我们就能够衡量所有可能的情形，使我们处在一个可以集中精力解决问题的状态。

“我刚才所说的这件事，发生在很多很多年以前，因为这种做法非常好，我就一直使用。结果呢，我的生活几乎不再有烦恼出现了。”

那么，为什么爱丽丝女士的方法如此实用呢？从心理学上来讲，它能够把我们从那个巨大的灰色云层里拉下来，让我们不再因为忧虑而盲目探索。它可以使我们的双脚稳稳地站在地面上，而我们也都知道自己

的确站在地面上。如果脚下没有坚实的土地，又怎么能把事情想通呢？应用心理学之父威廉·詹姆斯教授在1910年就已经去世了，可是如果他今天还活着，听到这个解决最坏情况的公式的话，一定也会大加赞同。

他曾经告诉他的学生说：“愿意承担这种情况……能接受既成事实，就是克服随之而来的任何不幸的第一个步骤。”

如果脚下没有坚实的土地，又怎么能把事情想通呢？

林语堂在他那本深受欢迎的《生活的艺术》里也说过同样的话。这位中国哲学家说：“心理上的平静能顶住最坏的境遇，能让你焕发新的活力。”这一说法一点也不错。接受既成事实，在心理上就能让你发挥出新的能力。当我们接受了最坏的情况之后，就不会再损失什么，这也就是说，一切都可以寻找回来。

“发现可能发生的最坏情况，”爱丽丝女士告诉我说，“我马上轻松下来，感受到几天以来所没有经历过的一份平静。然后，我就能思考了。”她的说法很有道理，对不对？可是，现实中还有成千上万的人因为愤怒而毁掉了自己的生活。因为他们拒绝接受最坏的情况，不肯由此作出改进，不愿意在灾难之中尽可能救出点东西。他们不但不重新构筑自己的财富，还与经验进行了一次冷酷而激烈的斗争——终于变成我们称之为忧郁症的那种颓丧情绪的牺牲者。你是否愿意看看其他人怎样利用爱丽丝女士的方式来解决呢？好！下面就是一个例子。这是一个音乐学院的女生所经历过的事情。

“我要被压垮了，”这个女生开始倾诉，“我一天到晚不能入睡，晚



上我躺在床上睁大眼睛看着天花板，就是不敢闭眼。事情的经过是这样的。学校组织了一场大型演出，我和其他几个同学竞争成为合唱队的领唱，要知道，这是多么重要的机会，可是，在第一次排练的时候，我竟然唱错了其中的一个高音，这真是不可饶恕的错误。这不仅代表着我几乎丧失了竞争主角的机会，而且还会在同学之间留下非常不好的印象。

“我非常忧虑，以至于生病了，三天三夜吃不下睡不着。我一直在那件事情里面打转。我是该放弃，把这个机会拱手让人，还是应该继续努力，争取得到领唱这个位置。

“后来，在周末的晚上，我碰巧拿起一本叫做《如何不再忧虑》的小册子。我开始阅读，读到爱丽丝女士的故事，里面教我：‘面对最坏的情况。’于是我问自己：‘我犯的这个错误，可能发生的最坏的情况是什么呢？’

“答案是：‘我丢到这次的领唱位置——最坏就是如此，我不会失去其他。所可能发生的，只是我会把这件事毁了。’

“于是，我对自己说：‘好了，这次机会即使毁了，但我在心理上可以接受这点，接下来又会怎样呢？’

“嗯，这次机会毁了之后，我也许得去另外找机会。这也不坏，我的音乐才能还是有的，也许我很快就可以找到其他的演出机会……我开始觉得好过多了。两天三夜来，我的那份忧虑开始消散了一点，我的情绪稳定下来……

“我头脑足够清醒地看出第三步——改善最坏的处境。就在我想到解决方法的时候，一个全新的局面展露在我的面前：如果我把整个情况