

◇一部改变千万女性的励志经典◇一份献给天下女人的最好礼物◇

〔心灵呵护·魅力修炼
经营之道·生活智慧〕



情商密码·人生规划
快乐建议·幸福忠告〕

卡耐基 写给女人

Carnegie's
Advice For Women



〔美〕戴尔·卡耐基◎著
榎藤子◎编译

一个有魅力的女人，应该是自立、自强、自尊、自信的。卡耐基用睿智的情感笔触和精辟的人生感悟讲述了女性缔造成熟之爱、获取人生幸福的真谛，帮助女性全方位认识自我，完善人格，提升自信、品位和魅力，并最终改变自己的命运。

华夏出版社

〔 心灵呵护·魅力修炼
经营之道·生活智慧 〕



〔 情商密码·人生规划
成功之道·幸福忠告 〕

卡耐基 写给女人

〔美〕戴尔·卡耐基◎著
榎藤子◎编译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人 / (美) 卡耐基 (Carnegie,D.) 著;
榎藤子编译. —北京: 华夏出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5080-6199-3

I. ①卡… II. ①卡… ②榎… 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247638号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

卡耐基写给女人

作 者 [美] 戴尔·卡耐基

编 译 榎藤子

责任编辑 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 20

字 数 350 千字

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

定 价 38.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6199-3

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

做世界上最有魅力的女人

什么样的女人最有美？知性的，美丽的，才华横溢的还是温柔体贴的？相信不同的人有不同的答案。外表的美丑或许会起到一定作用，但在实际交往中，能真正彰显女人的美的是其本身所具有的性格、气质以及由内而外散发出来的魅力。有魅力的女人最美，她们向这个世界展现了自己最好的一面，让这个世界为之惊艳。她们为人处世得体大方，将自己的事业经营得有声有色，在自己情感问题的处理上也是游刃有余。这样的女人让人舒心，让人不自觉地想要接近她们。

那么，要怎样才能成为这样的女人呢？相信这是众多女性朋友最为关心的问题。在认真考虑了众多因素后，我们有理由相信，卡耐基是最有发言权的。

这位经营人生的导师与高手用他的睿智和修养指引着人们攀登成功的巅峰，把幸运带给无数人。同时，他自己也是幸运的，他得到了上天的眷顾和优待。在他漫长的人生旅途中，他得到了一个女人的爱与帮助。这份深挚的爱来自他的夫人，一个同样成功的充满魅力的女人——桃乐丝·卡耐基。

桃乐丝·卡耐基既有作为妻子的温柔体贴，也有她自己作为一个女人独特的生活方式。作为一名成功男人的妻子，桃乐丝无法摆脱丈夫事业的影响；作为一个优秀的妻子，她对丈夫的事业也持积极乐观的态度，并始终与丈夫站在一起，不断扩展他那业已辉煌的事业。

因为有一个如此优秀的女人在身边，所以卡耐基不仅对人生有着深刻而透彻的领悟，对女人也有着深刻的了解和独特的看法。他从一个成功男人的立场和角度，去评判她们，分析她们，解读她们，给她们一个男人的智慧性的金玉良言。

卡耐基从他夫人身上总结出不少他所欣赏的女性的特质，正如他分析成功人士所应该拥有的那些特质一样。

卡耐基认为，一个魅力四射的成功女人，必须具备十项特质：即聪明有教养，能管理好自己的情绪，具有独特的气质，不拜金、不仇富、会理财，充分展示女性魅力，释放妻性和母性能量以及帮助丈夫取得事业成功。因为卡耐基的夫人就是这样的人，所以他深深了解这样一个女人会散发何等的魅力。

我们这本《卡耐基写给女人》其实就是借用卡耐基的观点来写给女人的励志书。现代生活中的女人，不但要有自己的理想和事业，还要有对爱情及家庭的责任感和爱心。在激烈的社会竞争中，女人该怎样摆正自己的位置，又该如何应对爱情、家庭中出现的种种问题，这是我们在本书中将要深入探讨的问题。

同时，本书还将卡耐基对女性的真知灼见与我国的国情和实际生活联系在一起，具体情况具体分析，给大家做了一个形象而精准的演绎，给每个女人和即将走进婚姻的女性朋友带去切实可行的幸福参考和体贴入微的温情关怀。

书中那些温暖而又发人深省的文字，会告诉我们如何成为世界上最有修养的女人，如何成为世界上最有情调的女人，如何成为世界上最有智慧的女人，以及如何成为世界上最快乐的女人。书中向您传达的不仅仅是单纯的知识 and 瞬间的心灵感触，还是一种获得人生快乐、家庭幸福的智者的感悟，让幸福的人生不再只是一个梦想。

朋友，你还在犹豫什么，和我们一起翻开书页，共同走进卡耐基的世界，聆听这位智者给出的金玉良言吧。有魅力的女人最美，祝愿天下所有的女性朋友都能找到属于自己的独特魅力，都能拥有自己的幸福生活。

本书根据1984年美国卡耐基事务所出版的《人性的优点与人性的弱点合集》（A Combined Edition of How to Win Friends & Influence People, How to Stop Worrying and Start Living）而译。为了便于国内读者欣赏书中的精华，译者精选了部分章节。由于水平有限，在对原书的理解和翻译上，必然会出现不少错误和欠妥之处，在此我们诚恳地盼望广大读者给予批评指正。

Chapter 1

{ 心灵呵护： 呵护你的身体，滋养你的心灵

生活中，很多女人都疏于滋养自己的心灵，这样的女人会禁锢在狭小的天地里。漫漫人生路，一个现代女人需要事业家庭一肩担，难免会觉得累，觉得疲倦。所以，你要做一个聪明的女人，一个会经营的女人，会在世事的牵累、终日的忙碌中，抽出空闲，修饰自己，滋养自己，丰富自己。只有不断滋养心灵的女人，生活才会越来越美好。

※ 女人因可爱而美丽	004
※ 保持鲜活的心态，拥有成功的特质	006
※ 保持适度的神秘感	009
※ 一分舒适感胜过十分性感	011
※ 学会说“不”和“好”	015
※ 能听意见，也有主见	020
※ 你不需活在别人的认可里	021
※ 一生必爱一个人——你自己	023
※ 感受幽默的力量	025
※ 成为一个处处受欢迎的人	029

Chapter
2

{ 魅力修炼： 做最好的自己

魅力是每个女人最心仪的赞美词，女性的魅力尽在细节中。魅力与年龄、身材和相貌无关，正如年轻清甜的脸上，可以绽放优雅淡定的笑容；布满皱纹的面容，同样可以盛放美丽的花朵。只要有一颗一丝不苟的心，就能将优雅的魅力绽放无遗。充满魅力的女性，可以在任何领域、任何境地绽放风姿，语言、文字、歌声……无处不在的是一颗优雅的心。

- | | |
|---------------|-----|
| ※ 美丽是女人一生的使命 | 036 |
| ※ 微笑让世界如此美妙 | 038 |
| ※ 让优雅从内心绽放 | 040 |
| ※ 做个理性的天使 | 042 |
| ※ 做个言谈得体的女人 | 044 |
| ※ 真正的美源于内涵 | 047 |
| ※ 自信，女人最好的化妆品 | 049 |
| ※ 在逆境中笑对人生 | 052 |
| ※ 永远做一个精致的女人 | 055 |
| ※ 永远保持女性的魅力 | 058 |

Chapter
3

{选择的智慧： 听从内心的声音

古人云“秀于外慧于中”。智慧与女人的领悟力紧密相关，大至人生命运，小至日常生活，悟性使你面对大小问题懂得分寸，能够明智地做出抉择。智慧固然在很大程度上取决于一个人的IQ值，却绝不是天生的，学识、阅历并善于吸取经验教训，会使一个人迅速成长起来。最后你的周身会散发出超然的气质，让你从人群中脱颖而出，这时候，你也就最接近女人的极致。

- ※ 倾听你内心的声音 064
- ※ 学会欣赏你的他 067
- ※ 正确的择偶心理 069
- ※ 千好万好，适合自己最好 071
- ※ 学会合理利用时间 073
- ※ 婚前磨合期不能省 076
- ※ 结婚前一定要擦亮眼睛 078
- ※ 你想要什么样的婚姻 080
- ※ 女人婚前一定要了解他的家庭 082
- ※ 当爱情遭遇父母反对时 084

{情商密码： 你不可不修炼的情商

有人总结出决定女人幸福一生的四个因素，即爱情、婚姻、职业和处世中的智慧，而这几方面恰恰都是情商在起着非常关键的作用。情商让女人把自己的潜能发挥得淋漓尽致，在职场中如鱼得水，工作起来顺风顺水；情商让女人更有魅力，更有女人味，与其他人保持更高的整合度。可以说，一个女人的情商越高，她收获的幸福也就越多。

- ※ 婚姻，也需要自由的呼吸 088
- ※ 学会向丈夫示弱 089
- ※ 别把自己当作丈夫的附属 091
- ※ 保留属于自己的空间 094
- ※ 让你爱的人自由呼吸 095
- ※ 经得起考验的爱才是真爱 097
- ※ 光有爱还不够 099
- ※ 遭遇爱情，难得糊涂 101
- ※ 会爱比爱本身更重要 103
- ※ 要得到他的爱，先得到他的心 105
- ※ 在人前人后给足他面子 108
- ※ 男人留恋的不是感官，而是情调 111

Chapter
S

{人生规划: 婚姻决定女人的一生

女人怎样选择和经营婚姻，将决定她的人生品质和命运。婚姻是女人的第二次生命，任何事业的成功都不能取代家庭的幸福。经营婚姻是女人一辈子的事，越早领悟婚姻的真谛，离幸福人生就越近。只会梦想的女人注定失败，善于规划的女人注定成功。学会经营婚姻，让婚姻成为女人一生最完美的事业；学会营造温馨，让女人与家庭共同成长，让婚姻成为一棵常青的幸福之树。

- ✱ 婚姻是女人的第二次生命 116
- ✱ 婚姻不是爱情的坟墓 118
- ✱ 将爱情和婚姻合二为一 119
- ✱ 做妻子是女人一生的职业 121
- ✱ 男人心目中的理想妻子 123
- ✱ 一个好妻子的标准 125
- ✱ 适应爱情与婚姻的温差 129
- ✱ 把丈夫当成生命中的贵人 131
- ✱ 亲爱的，让我们来换位思考 134
- ✱ 男人眼中的好妻子标准 136

Chapter
6

{ 经营之道： 用爱把琐碎变成艺术

爱情和婚姻永远是有差距的，热恋之后的平淡生活也是相当有挑战的。经营婚姻，经营爱情绝非易事，心与心的交流沟通是一门很深的生活艺术。现代女性要承受的压力比男性大得多，她们不仅要为人妻，为人母，操持家务，操心琐事，而且在工作中面临与男人相同甚至更大的压力，所以女性的心理健康格外重要。那么就让我们一起学习，共同总结，让女人在爱情和婚姻的琐碎中永远优雅，永远美丽，永远幸福。

- ✱ 为什么你关心他，他却觉得烦 140
- ✱ 避免做纯粹的家庭主妇 142
- ✱ 妻子一成不变，丈夫可能会变 145
- ✱ 学会过平凡但不平淡的日子 151
- ✱ 不要把权力规则带回家 153
- ✱ 为自己找一个蓝颜知己 155
- ✱ 婚后也别丢了你的梦想 158
- ✱ 婚姻没有完美，只有完满 160
- ✱ 女人要学会未雨绸缪 162
- ✱ 做一个合格的母亲 164
- ✱ 开启幸福婚姻的钥匙 167

Chapter
7

{生活智慧： 打造不抱怨的婚姻

从相识、相知、相爱，到最后步入婚姻的殿堂，每对男女都希望自己的婚姻生活幸福美满，但现实是，虽然每个人结婚时的初衷都是一样的，但结果却截然不同：有的夫妻结婚几十年依旧恩爱如初，有的夫妻结婚多年却都是吵着过日子，整天是鸡飞狗跳孩子叫，甚至于最后走向离婚……一样的婚姻愿望，却有着不同的结果。美满的婚姻就好比一笔异常丰厚的退休金：盛年时，你将一切所得放入其中，经年累月，它便会从白银变成黄金，再从黄金变成白金。

※ 婚姻为什么会出问题	172
※ 不做绝望的主妇	174
※ 唠叨使丈夫陷入不幸	176
※ 聪明女人不抱怨	179
※ 聪明女人绝不对丈夫说的话	182
※ 吵架也是一门艺术	185
※ 创造双赢的夫妻沟通	188
※ 婚姻里善意的谎言	194
※ 做应对情感风波的高手	196
※ 当丈夫有了女秘书后	199
※ 理智面对婚外情	201
※ 当爱已成往事	205

Chapter
8

{ 快乐建议： 做个有心计的小女人

快乐的女人也许不是最出色的，也不一定比其它人拥有更多的幸福，但她却是掌握人生真谛的女人。一个快乐的女人知道怎样热爱生活，知道怎样让生命更有意义。快乐的女人善于在生活中寻找乐趣，日子虽然平凡却活得有滋有味。快乐的女人都有一颗爱心，在传播爱的同时，自己也收获快乐。快乐的女人就像一缕春风，给人带来轻松和愉悦。快乐的女人身上有一种无形的光芒，吸引你走向她。

- ※ 靠强势不如靠温柔 210
- ※ 让他感觉家永远是最温暖的 212
- ※ 对他的健康负起责任 213
- ※ 理财是女人的必修课 215
- ※ 好婆婆是被巧媳妇“哄”出来的 219
- ※ 做个让丈夫骄傲的妻子 222
- ※ 在双重角色中做个好女人 224
- ※ 做聪明的妻子，让婚姻永葆激情 227
- ※ 女人爱情调，男人爱调情 229
- ※ 改变他，还是改变自己对他的期望 231
- ※ 向丈夫表达出你的爱和幸福感 233
- ※ 爱他的优点，更爱他的缺点 235

{成功之道： 成为他事业上的好帮手

一个男人的成功，是从对未来的宏伟计划开始起步的。而这种计划往往不是男人自己一个人制订的，在男人还是男孩的时候，父母就会给他制订很多计划；当男人长大成人后，帮助他制订计划的工作就落到了妻子身上。在男人坚强的外表之下，仍然有感情脆弱的一面。无论是喜悦还是悲哀，他们都会盼望有人与其分享或共度。如果一个男人觉得不论他做出什么样的成就，都没有人在乎，没有人分享，那么他还有什么动力创造辉煌的事业呢？

- ※ 男人都有冒险的天性 240
- ※ 好女人是男人的“复苏丹” 241
- ※ 给丈夫一个梦想 243
- ※ 帮助他成为理想中的自己 245
- ※ 做丈夫的好帮手 248
- ※ 相爱的人要并肩战斗 250
- ※ 女人的鼓励，男人的动力 253
- ※ 做丈夫的“宣传大使” 255
- ※ 爱他，就分享他的嗜好 257
- ※ 已婚男人都有的恐惧心理 260
- ※ 给他最坚定的信任 261
- ※ 做他最忠实的倾听者 263

Chapter
10

{ 幸福忠告： 给你的生活开一扇窗

人人都想获得幸福，女人亦是如此。想要得到梦寐以求的幸福，就要把握好“度”，这个“度”包括你自身见识的高度、涵养的深度、视野的广度、衡量人和事的尺度、看问题的角度、追寻目标的速度、内心的温度，以及人生的态度。女人如果在这些方面都能做到张弛、进退有度，那么也就离幸福不远了。

- ※ 一味追求幸福，恰恰阻碍了幸福 268
- ※ 放慢匆忙的脚步，活在当下 270
- ※ 还原生命本来的面目 272
- ※ 用孩子的眼光看世界 274
- ※ 穿越都市的孤独 276
- ※ 学会与婚姻外的男性相处 278
- ※ 告别恐惧，迎来希望 280
- ※ 爱需要宽容，幸福需要守候 285
- ※ 保持一颗平常心 287
- ※ 控制欲望，得幸福人生 289
- ※ 学会接受不可更改的事实 291
- ※ 珍惜现在所拥有的一切 293



有风采的人有自己的原则。 一个女人的迷
人，一半来自于自己的幻想。



卡耐基写给女人

