

女性的力量

卡耐基夫人成功经验准则

编著：安妮



NUXING DE LILIANG
KANAIJIFUREN
CHENGGONG JINGYAN
ZHUNZE

当代世界出版社

女性的力量

卡耐基夫人成功经验准则

安妮 编著

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性的力量——卡耐基夫人成功经验准则/安妮编著.

北京: 当代世界出版社, 2001.11

ISBN 7-80115-487-8

I. 女… II. 安… III. 女性-成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2001) 第085805号

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市宏飞印刷厂印刷

开 本: 850×1168毫米 1/32

印 张: 13

字 数: 326千字

版 次: 2002年1月第1版

印 次: 2002年1月第1次

印 数: 5000册

书 号: ISBN7-80115-487-8/B·26

定 价: 24.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载!

目 录

战胜女性的弱点

第一章 女人的名字不是弱者	(3)
冲破自卑的迷雾	(3)
对自己说“我能够”	(5)
不要相信命运	(10)
远离眼泪	(12)
第二章 写给女人：婚姻不是你唯一的事业	(14)
爱情就是一切	(14)
女人对婚姻的渴望	(16)
离婚也是一种选择	(17)
不要溺爱孩子	(23)
第三章 发挥你的潜能	(25)
发现心灵的力量	(25)
不要让挫折击倒你	(27)
用心感应生活	(28)
第四章 做个自信的女人	(32)
不要畏惧	(32)
尊敬你自己	(34)
你的责任	(36)

克服失落	(38)
强化自信的技巧	(41)
使用自信的语言	(42)
发掘自己的优点	(45)
再往前迈一步	(47)
第五章 抛弃女人的虚荣	(50)
虚荣是女性最大的悲剧	(50)
不与嫉妒结缘	(53)
放弃自恋	(55)
第六章 女人的友谊	(58)
珍惜女人的友谊	(58)
克服女性友谊的陷阱	(59)

写给妻子们的信

第一章 成功的第一个台阶	(67)
帮他决定将来的方向	(67)
不断追求新的目标	(71)
激励丈夫的工作热忱	(73)
提高“热心商数”的六种方法	(77)
第二章 做丈夫的好帮手	(82)
做个会“听话”的太太	(82)
你所嫁的两个男人	(88)
当他忠实的“信徒”	(92)
第三章 给他额外的推动力	(96)
成为你丈夫家里的同事	(96)

如何与他的女秘书相处	(102)
鼓励丈夫“充电”	(106)
共同应付生活的挑战	(112)
第四章 你该怎么办	(116)
快快乐乐地搬家	(116)
丈夫工作过量时	(119)
如何适应不平凡的丈夫	(121)
丈夫在家里工作的时候	(124)
你的职业和他冲突吗	(127)
做丈夫的“亲善大使”	(129)
第五章 你应该防止这些陷阱	(136)
停止对丈夫唠叨	(136)
不要干预他的工作	(143)
发挥丈夫的长处	(146)
抓住成功的机会	(152)
第六章 使你的丈夫快乐幸福	(155)
她是多么温柔可爱	(155)
分享他的嗜好	(159)
让他单独享受一种嗜好	(162)
培养属于自己的嗜好	(166)
第七章 给丈夫一个甜蜜的家	(169)
只是一个家庭主妇吗	(169)
让他喜欢回家	(172)
绝不要浪费时间	(177)
掺了智慧的家庭烹调	(184)

第八章 想法使大家喜爱他	(189)
使他广受欢迎的三个方法	(189)
宣传你丈夫的优点	(192)
第九章 保持丈夫的健康和财富	(196)
在丈夫的收入范围内生活	(196)
丈夫的生命掌握在你手中	(201)
第十章 妻子最伟大的贡献	(208)
每天增加爱情的深度	(208)
找出婚姻出问题的原因	(213)
紧握幸福生活的钥匙	(215)

成功女性完全手册

第一章 快乐的女性	(221)
女性到底想要什么	(221)
快乐究竟是什么	(223)
拟定你的人生计划	(238)
第二章 呵护你的心灵	(250)
拥有自尊	(250)
学会自立	(253)
品味人生	(259)
钟爱寂静	(263)
爱的力量	(269)
感受生命的喜悦	(279)

第三章 美丽的女性	(286)
漂亮的感觉	(286)
穿出美丽	(289)
衣柜里的秘密	(295)
漂亮的点缀	(303)
打理你的头发	(310)
闻香识女人	(311)
第四章 魅力的源泉	(314)
魅力的本质	(314)
拥有持久的魅力	(317)
让自己更能吸引人	(320)
散发流动的魅力	(328)
第五章 学会自我保护	(332)
维护自己的权益	(332)
对付性骚扰	(339)
远离家庭暴力	(346)
第六章 金钱的意义	(357)
财务要独立	(357)
金钱与幸福	(359)
善对金钱	(365)
比丈夫挣得多时	(370)
第七章 幸福的婚姻	(373)
好女嫁对郎	(373)
婚姻就是相依为命	(379)
家务活儿	(384)

第八章 事业是成功的支点 ·····	(390)
渴望工作的女人·····	(390)
工作中的女人·····	(396)
第九章 最宝贵的礼物——孩子 ·····	(399)
啊，孩子·····	(399)
理性的认识·····	(400)

战胜女性的弱点

第一章

女人的名字不是弱者

“让每个女人都成为幸福与成功的女人。”这是桃乐丝·卡耐基夫人的名言。

女人身上的潜质与魅力始终存在，一举手一投足间都可能引出许多美丽的故事。但是，新时代的女性已不再满足于花瓶的角色，她们渴望走出男人统治的世界，另创一片属于自己的天地。

她们渴望走自己的路，用自己的才能去改变这个原本共同属于两性的世界。“第二性”已经成为女人的代称，而且她们会用绝对真实的业绩向“第一性”们宣布：女人，并不是弱者。

冲破自卑的迷雾

桃乐丝·卡耐基认为：“天下无人不自卑，无论是圣人贤士，富豪王公，还是贫农寒士，贩夫走卒，在孩提时代的潜意识里，都是充满自卑感的，并且很可能延续到成年。”

在分析产生自卑的原因时，她认为主要有两种因素：一是在孩提时代，对自己的弱小有很强烈的感受。二是社会对于个体有着各种的完善追求倾向，使作为个体的人有一种自愧不如的感觉。

这种感觉在女性身上显得更为突出。社会上对于女性的完美

追求似乎比男性更高，再加上传统观念对于女性的轻视，这种矛盾导致了女性严重的自卑心理。

另外，还有一些实际的原因，比如，从小家境不好，发育不当，或是身心受到压抑，或是受到蒙昧，身心未得到开发，很少有条件和机会培养自信心，以致于在人生的道路上遭受挫折和失败的打击过多，感到自我的渺小和无奈，因而怀疑自我的能力与潜质，产生自卑的感觉。

自卑的特点是感觉自不如人，低人一等，轻视和怀疑自己的能力。

自卑作为一种消极的心理状态，对于成功来说是一个很大的障碍。

如果自卑的程度很弱，并且自身有很强的控制能力，那么，这种自卑很容易超越，它甚至可以升华为人的一种良好品格：谦虚谨慎，不骄不躁，从而转化为一种进取的动力。

但是，对于一些自卑心理很浓重，而且根深蒂固的女性来说，超越就不是一件很容易的事了。

自卑心很重的女性分为三个部分：

消极认命

她们让自卑的感觉化为现实，承认并接受自己不如别人的事实，并且相信自己本身没有能力。

持这种消极观点的女性，容易放弃个人的努力与奋斗，听任命运的摆布，以各种借口自欺欺人，为自己的失败辩护。

自暴自弃

这类女性完全丧失信心，看不到一点光明前途，不惜以错误

的方式去补偿自己的自卑心理。

她们由于过分自卑，再加上遭受到太多的挫折，于是自毁前程，酗酒、吸毒、出卖肉体，甚至参加一些暴力组织，以破坏来报复社会。

显然，这类女性若是执迷不悟，下场将是十分悲惨的。

勇于超越

她们承认自卑的事实，但决不让这种感觉控制住自己，与其为自卑而悲观丧气，庸碌一生，不如变自卑的弱点为奋斗的力量，扼住命运的咽喉，奋斗一生，争取成功。

一旦有几个小成功的记录，自卑就会被逐渐超越，自信就会建立起来，持这种态度的女性，不管原来多么自卑，必将立刻成功，上文提到的泰丽丝就是一个非常有说服力的例子。

桃乐丝·卡耐基夫人认为，自卑并非天堑，不可超越，主要在于自己，如果每个自卑的女人都像泰丽丝一样勇于改变自己，成功就会逐渐成为事实。

对自己说“我能够”

克服了自我的自卑心理之后，拥有信心是非常重要的。

由于各种原因，现实中有许多女人缺乏信心。信心不足，不但影响你追求成功，阻碍你前进的步伐，而且还会严重地影响你的人生心态。有些女人因为缺乏自信而饱受折磨，甚而轻生厌世，最终走向自杀或慢性自杀的悲剧道路。

信心不足有多种表现，有的是从小形成的，有的是在人生道路上遇到挫折暂时丧失了信心，还有的是从小便信心不足，以后

更受到挫折，这种信心不足就比较严重。

来咨询的女性中，许多人都有一些身心症状，比如孤僻，害怕与人交往，说话过于偏激，悲观失望，总觉得自己有病等等，这就是缺乏自信的表现。

重要的因素

卡耐基夫人提出了一些与信心强弱相关的因素与培养自信的方法。

信心的强弱与下面几点有着密切的关系：

△ 从小培养及锻炼

少女时期是女性心态形成的重要时期，在这段时间内的信心培养与锻炼非常重要。

有些女孩很幸运，从小就得到家庭、学校的良好培养与引导，获得了不少成功经验，自信心自然而然就产生了。

有的女孩家庭虽然不太富裕，但很早就受到独立生存的磨炼，学会独立解决各种各样的人生问题，这种通过自己努力而取得某方面成功的经验多了，自信心也会建立起来。

这种成功锻炼，哪怕是很小的一件事，都会对自信心的建立有很大的帮助，也会使你产生“我能够”的感觉，从而树立了成功的心态。

相反，有些女人小时候或因为父母素质差，或是教育不得法，受传统的压制，极少有机会去独立完成某项工作，事事只能依顺他人，听从他人，这样，锻炼得越少自信心就越弱，以致产生严重的自卑心理。

△ 知识的掌握程度

一般来说，受过高等教育的女性要比文化程度低的女性更有

自信，因为她们在不断的学习之中，一方面，知识、技能有很大程度的提高，另一方面，价值观和人生观也有很大的发展，因此她们对自己更有信心。

从档案中可以看出，前来咨询的女性中受过高等教育的比例远低于没有受过高等教育的。

当然，也不能单靠文凭来衡量一个人的知识掌握程度，有些女性通过实践得到的知识使她们更具有魅力和自信，比起单纯从书本获得死知识更进一步。

△ 综合能力素质

女性的综合能力包括口才、写作、人际关系能力、管理能力和领导能力等因素，在这方面的综合水平越强，那么心中的自信心就会越强。

显然，可以看出那些具有丰富的实际经验，综合能力素质较高的女性主管，她们的自信心就会比一些普通的女职员要强得多。

当然，由于局限性的原因，每个人的经验、知识和能力都是有限的，因而她们的自信心也是有限的。

桃乐丝·卡耐基说：“一个女人，如果她的成功经验多、阅历广、知识丰富和综合能力素质高，她的自信心就强。”

战胜自卑的方法

如何达到上述那些目标，增强自信心呢？以下是几个卓有成效的方法：

△ 心理暗示法

桃乐丝·卡耐基曾经指出：信心是一种心理状态，可以用成功暗示法诱导出来。

对你的潜意识重复地灌输正面和肯定的语气，是发展自信心最快的方式。

当你将一些正面、自信的语言反复暗示和灌输给自己大脑的潜意识，这些正面的、自信的语言就会在你的潜意识中根植下来。

在做每一件事情前，先静下来想一想，给自己一些积极、鼓励的语言，并且不断加以重复暗示，比如说：

“靠命运给予我的力量，我凡事都能做得很好，即使有些困难，也只不过是上天在考验我的意志。”

“我一定会成功，我一定会成为我希望成为的人，只要我加倍努力。”

并且，你可以将这些话写在纸条上，贴在镜子上面，每天利用化妆的时间对着镜子念上几遍。不要以为这种方法没有用，实际上它对促进你的自信有很大的帮助。

埃米丽就是采用这种方法增强自信的，前来咨询时，她是一个极度缺乏自信的女性，于是桃乐丝·卡耐基建议她采用心理暗示法，不久之后，她的自信心便有了很大的增强，不再像以前一样担心自己的能力了。如今，她在事业和婚姻上都很顺利和幸运。

△ 寻找力量法

成功人物传记和一些白领丽人成功的事例，可以帮助你找到勇气和力量，从而增强你的信心。

那些成功的女性也曾经历过信心不足、被挫败等打击的锤炼，她们的自信心的建立最有启发意义。

另有一些成功自励的书籍，更是展现了许多成功女性的例证，从各个角度阐释成功的正确观念，这对增强你的信心也极有