

卡耐基夫人教你做魅力女人

● 现代女性的自我完善 ●

魅力不是一张漂亮的糖纸，魅力更像是一尊美丽的雕塑。它是由自信、幽默、宽容、丰厚一点点雕琢成的，那是一种从内心深处发出的灿烂光芒。外貌的美丑，头脑的智愚，不是鉴定一个好女人的标准，丑女人与好女人之间更不能划等号。魅力女人更像一杯茶，让人品味到美、让人冷静理智、让人慰藉滋润……

心随书动 ● 阅读自如

Follow Mrs. Carnegie to be a charming woman

修养+气质=魅力 见识+果决=魄力 魅力+魄力=影响力

韩冰/编译

中国妇女出版社



做魅力女人

卡耐基夫人

教你



韩 冰/编译

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基夫人教你做魅力女人 / 韩冰编译.

--北京: 中国妇女出版社, 2006.2

ISBN7-80203-254-7

I. 卡... II. 韩... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 144635 号

卡耐基夫人教你做魅力女人

作 者: 韩 冰

责任编辑: 朱婷婷

封面设计: 黑龙工作室

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) (010)65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 17.5

字 数: 200 千字

版 次: 2006 年 2 月第 1 版

印 次: 2006 年 2 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80203-254-7

定 价: 24.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



魅力女人是这样的好

每个女人都非常希望自己被别人称为是有魅力的人。每个女人都非常渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。

然而，事实并非如我们所愿。在今天激烈的社会竞争面前，许多女人又不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战。所以，在家庭与事业、理想与现实之间，我们时常会感觉迷茫和疲惫。我们的心灵在现实中空虚着，我们的梦想在忙碌中破灭着。

我和你一样，也曾经深陷其中。然而，经历了痛苦的挣扎之后，幸运的我从这其中走了出来。庆幸之余，我了解了这其中的奥秘：魅力并非神秘词汇，每一个善良包容的女人只要肯努力学习，都可以成为自身魅力的化妆师。

作为伟大的人际关系大师的妻子，我曾和戴尔·卡耐基先生一起巡讲全球五大洲的50多个国家，指导和帮助千百万人建立了更富活力、更高品质的生活。作为卡耐基成人教育课程的一部分，这些生活经营模式已经被全球2000余所卡耐基成人教育机构的女性学员所使用。

这些生活经营模式囊括了成熟与魅力、职业与成功、心情与快乐、形象与交往、沟通艺术、性爱与包容、婚姻与爱情、身心健康、家庭料理、理财与管钱、信任与奉献、激励与相夫等12方面的内容。这些内容其实就是对女人的成长忠告和幸福实施方案。

你想使自己的心理品质迅速达到成功女人的标准吗？

你想使自己成为一个有品位的女人吗？

你想让自己在家庭、事业和生活中与众不同吗？

按道理，我完全没有理由要求你按照书中的这些方法去做，但我却有



理由将这些生活经营理念和模式强力推荐给你：它确实确实能够帮助你成为一名魅力女人，帮助你最终走向事业与家庭的成功。因为，许多女人和她们的幸福生活都已经证明了我说的这些话是对的。

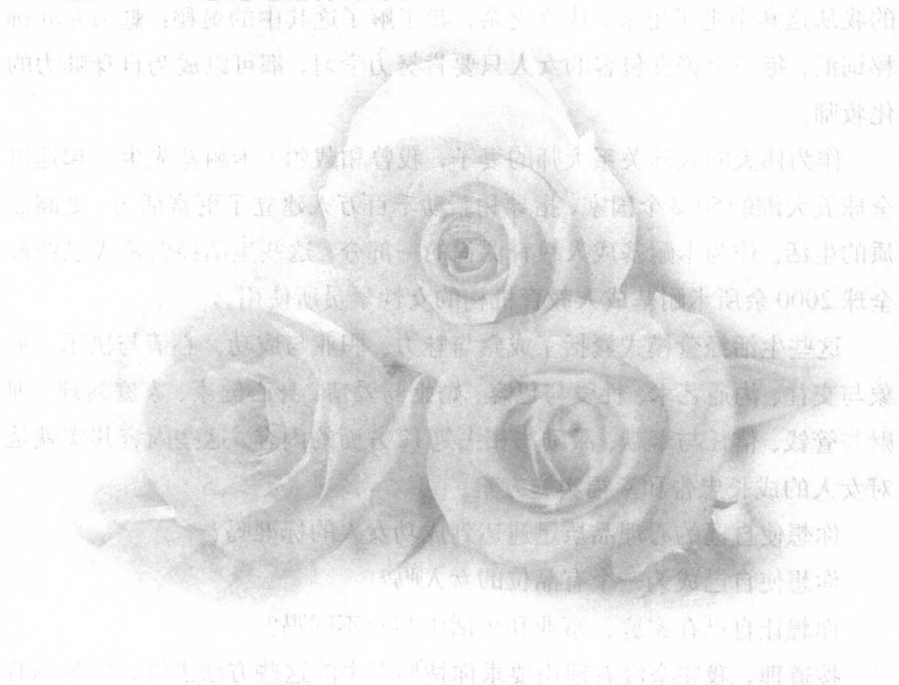
还有，不论你现在的起点是什么样子，只要你灵活变通地运用这些方法，你的生活定会与从前的生活大相径庭。

当你修炼成为一名光彩照人、耀眼夺目的魅力女人时，我在地球村的另一端为你举杯庆贺。

到那时，和我一样，你也会发现：

成为一个魅力的女人竟是那么的容易!!!

魅力女人的感觉是这样的好。



目 录

代序：魅力女人是这样的好

I

关于成熟与魅力

摆脱时尚，使自己成为一个有品位的女人

1. 如何使自己成为一个有品位的女人？ /002
2. 如何做一个令男士欣赏的女人？ /004
3. 如何摆脱时尚的压迫？ /007
4. 如何去征服一个男人？ /009
5. 如何建立起属于自己的价值观？ /011
6. 如何使自己变得因为可爱才美丽？ /013
7. 如何做到机敏圆通？ /015
8. 如何展现你的成熟与稳重？ /017
9. 如何与丈夫更好地相处？ /019
10. 如何把自己修炼为成熟的女人？ /021
11. 如何对待分居和离婚？ /023



目录

关于职业与成功

追求卓越，修炼成功女人的心理品质

1. 如何修炼成功女人的心理品质? /028
2. 如何选择适合自己的工作环境? /030
3. 如何做个赚钱高手? /032
4. 如何选择适合自己的理想职业? /034
5. 如何重新给自己进行职业定位? /036
6. 如何成为一个优秀的职业女性? /038
7. 如何绘制每天的心灵地图? /041
8. 如何在家办公? /043
9. 如何有效地利用时间? /045

III

关于心情与快乐

战胜孤独，活出真正的你自己

1. 如何做到心理放松? /048
2. 如何不让挫折击倒你? /050
3. 如何做到自我负责? /052



4. 如何活出真正的你自己? /054
5. 如何使自己变得快乐? /056
6. 如何排解自己的压抑心情? /058
7. 如何摆脱对自己或他人的依赖? /060
8. 如何才能尊敬你自己? /062
9. 如何战胜孤独? /064
10. 如何克服虚荣心悲剧? /067

IV

关于形象与交往

打理自己, 做一个令人喜欢的人

1. 如何让自己穿得更漂亮? /072
2. 如何使用香水? /073
3. 如何打理自己的头发? /075
4. 如何搭配自己的服装? /077
5. 如何做一个令人喜欢的客人? /079
6. 如何做一个招人喜爱的女主人? /081
7. 如何动作优雅地穿脱外套? /083
8. 如何应对异性的非分之想? /085
9. 如何利用音乐来美容? /088



V

关于沟通艺术

化解僵局，勇于打破沟通中的各种障碍

1. 如何识破男人的谎言？ /092
2. 如何选择适当的时机进行沟通？ /095
3. 如何理解丈夫需要独处的心理？ /097
4. 如何化解夫妻之间的僵局？ /099
5. 如何促成夫妻关系的巩固发展？ /102
6. 如何对待丈夫潮起潮落地脱离生活？ /104
7. 如何避免家人之间相互排斥？ /107
8. 如何制造并细化夫妻间的浪漫生活？ /109
9. 如何对待丈夫的忠告？ /112
10. 如何打破与丈夫之间的隔阂？ /114

VI

关于性爱与包容

懂得感恩，投入足够的力量去爱

1. 如何看待夫妻性生活的敏感问题？ /118
2. 如何使性生活更理想？ /120
3. 如何保持夫妻间性爱的和谐？ /122



4. 如何处理丈夫的过错? /124
5. 如何艺术地去说“抱歉”这个词? /126
6. 如何培养包容但不苛刻的个性? /128
7. 如何拥有一颗感恩之心? /131
8. 如何保持夫妻间的性热情? /133
9. 如何与丈夫经常讨论性? /136
10. 如何用足够的力量去爱? /139

VII

关于婚姻与爱情

保持距离，建立开放式的新型爱情

1. 如何避免外遇的发生? /144
2. 如何在夫妻间保持一定距离? /146
3. 如何制定一个同伴式的婚约? /149
4. 如何建立开放式的新型爱情? /151
5. 如何不犯结婚后的致命错误? /153
6. 如何去认定一个夫妻双赢的角色? /156
7. 如何善待离婚的发生? /158
8. 如何保持婚姻的永久活力? /160
9. 如何摆脱婚姻的烦恼? /162
10. 如何不被丈夫遗落在身后? /164



VIII

关于身心健康

多多运动，了解并控制自己的情绪

1. 如何走出压抑？ /168
2. 如何进行有益健康的体育锻炼？ /170
3. 如何让自己不发火？ /172
4. 如何了解并控制自己的情绪？ /175
5. 如何进行体育锻炼？ /178
6. 如何在生活中安慰自己？ /180
7. 如何避免丈夫情绪集聚暴发？ /182
8. 如何去克服每月几天的坏心情？ /184

IX

关于家庭料理

勤俭持家，创造和睦的家庭气氛

1. 如何对待孩子？ /188
2. 如何创造和睦的家庭气氛？ /190
3. 如何在家庭生活之间使用幽默？ /193
4. 如何换一种心情做家务？ /196
5. 如何营造一个温馨的家？ /198





6. 如何对付房间里的杂乱? /201
7. 如何让家里的东西“各就各位”? /203
8. 如何减少每月的家庭开支? /205
9. 如何才能做到既娱乐又省钱? /207
10. 如何合理安排早晨的时间? /209
11. 如何管理家庭重要文件和记录? /211

X

关于理财与管钱

谨慎购物，做个成熟的理财太太

1. 如何做个存钱高手? /214
2. 如何做个成熟的理财太太? /216
3. 如何去花钱? /219
4. 如何改掉不良的购物习惯? /221
5. 如何减少家庭日常用品的开支? /223

XI

关于信任与奉献

拒绝唠叨，做建设者不做批评家

1. 如何协调夫妻间不同的心理性格? /226





2. 如何改掉自己爱唠叨的臭毛病? /228
3. 如何让丈夫不去追求别的女人? /230
4. 如何对待“贪玩”的老公? /232
5. 如何有效运用男女性别之间的差别? /234
6. 如何做丈夫忠实的“信徒”? /236
7. 如何与丈夫真正的在一起? /238
8. 如何帮助丈夫和了解丈夫? /240

XII

关于激励与相夫

懂得影响，做丈夫的激励大师

1. 如何帮助丈夫度过那些特殊的日子? /244
2. 如何拴住丈夫的心? /247
3. 如何提高丈夫的影响力? /249
4. 如何看待男人的孩子气? /251
5. 如何培养影响而非改变丈夫的好习惯? /253
6. 如何赞美自己的丈夫? /255
7. 如何鼓励先生成为理想中的那个人? /258
8. 如何免遭“揠苗助长”的反效果? /260
9. 如何鼓励丈夫获得更高的成就? /262
10. 如何做丈夫的激励大师? /264



I

关于成熟与魅力

摆脱时尚，使自己成为一个有品位的女人





1. 如何使自己成为一个有品位的女人?

卡耐基夫人 魅力箴言

要不断改变自己,不断创造新的情趣,不要沉沦于锅碗瓢盆和琐碎的事务之中,要善于从事务中跳出来,从习惯中脱逸出来,不断创造新的感觉,那么你将永远是一个有品位的女人。

你生活在这个现实世界之中,然而你的心灵恍恍惚惚超脱于现实世界之外。

你怀着七分的现实、三分的超脱,于是你的现实人生之中,总有着异乎寻常的构成,于是你便变得这么有品位。

或许琐碎的家务剥夺了你生命中的大部分浪漫情调?或许岁月的年轮剥蚀了你的美丽青春?或许枯燥、单调的生活内容磨蚀了你的理想和热情?

如果你坚持做每一个女人必须做的事,又不把自我囚禁在其中,那么你可爱的真性情就会突破岁月与家务的束缚,清楚地表现出来。

当你在拖地板或收拾杂物的时候,你并不因为每天都忙于这种单调的活计而烦恼,而是轻轻地哼着一支童年的歌或轻松愉快的小调,让你的思绪不是停留在事务之中,而是飞到美好的回忆之中;

当你在做饭的时候,同时与丈夫说着公司里的新闻;

在吃饭时,你说一个笑话,引得丈夫和孩子哈哈大笑,食欲大增;

你静静地试图在每一件小事上都去捕捉一下它的意义;

当家庭出现困难时,不要埋怨丈夫,要安慰自己,学会幽默地对待生活;

也许你好久不曾化妆了,试试看,在镜子前细细地化妆一番,让丈夫



回来时大吃一惊，

在节假日穿一套漂亮的衣服，像初恋时一样和丈夫一同上街，

也许你们好久没上公园或出去散步了，试试看，吃完晚饭后不要坐在沙发上看电视，而是把自己打扮得焕然一新，和丈夫一同上公园散步，坐在公园的“情侣椅”上，回忆以前的美好时光，

或许你们结婚以后就没有上馆子了，你选一个愉快的日子，在他下班之前打电话给他，约他到某个餐馆见面，共进晚餐，并谈论从前或未来的事情。

总之，要不断改变自己，不断创造新的情趣，不要沉沦于锅碗瓢盆和琐碎的事务之中，要善于从事务中跳出来，从习惯中脱逸出来，不断创造新的感觉，那么你将永远是一个有品位的女人。





2. 如何做一个令男士欣赏的女人?

卡耐基夫人 魅力箴言

男人最爱的女人就是力量和温柔两种个性组合在一起的女人。男人喜欢她们的参与感,喜欢她们热情,也喜欢她们的给予。聪明的女人,从小便知道如何让男人倾倒。

男人爱什么样的女人?在传统上,是那种外表被动的、软弱的、纤美而又有女人味的,而内心则是羞怯的、爱弄风骚、善伪装、会游戏和善于运用一点战略战术的。

在现代社会,这些已经不再是好女人的定义了。好的女人最主要条件是能够表现出独立自我的女性。在这类女性身上,既有传统女性的美,也有一种力量和尊严。虽然这类女性都很坚强和果断,却不是没有女人味,而是以男性的某些特征,填补了女性特性上的缺陷。

一个聪明的女性,通常都知道如何以最可能的方式,来表现她个性中的女性化,以及具有力量的男性化的一面。她也知道能够发挥两性特征的女人,必定是温柔、有教养和吸引人的。她的坚强、自尊和自立,使她和男人的爱情生活发展出有活力的、有趣的并很满意的关系。

作为女人,温顺、性感和善于调情,并不一定能吸引男人。也许在恋爱开始时,能够引起男人的兴趣,但很难持久坚持下去。因为,爱情需要有真正内涵的东西。这同样要求,那些真正让女人倾心的男人,也需要有真正的能力和温柔体贴。

当今社会,有很多聪明的女性,努力扩大自己的视野,自由自在地表现自己的才能,以积极的成熟的方式进攻事业。她们在反省软弱的同

