

献给全世界女人最好的礼物
荣获欧美时代女性素质读物金牌畅销书



THE BEST ADVICE
OF LOVELINESS FOR LADIES

卡耐基夫人写给女人

魅力一生的忠告

[美] 卡耐基夫人 著
雯莉 编译



魅力
世界为你征服
成熟
幸福牵手一生



卡耐基夫人写给女人 魅力一生的忠告

作为伟大的成人教育家和人际关系大师，戴尔·卡耐基的妻子，卡耐基夫人曾和丈夫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，本书同时为全球2000余所卡耐基成人教育机构的女性学员所使用。

该书一经出版，立即畅销全球。成为一部女性缔造人生魅力、获取一生幸福的经典之作。

由于本书睿智的情感笔触和精辟的人生感悟，它常常是女人的枕边密友和心灵圣经。

本书是卡耐基夫人独特、精辟的女性魅力智慧的结晶。

THE BEST ADVICE OF LOVELINESS FOR LADIES

ISBN 7-80175-242-2



9 787801 752420 >

ISBN 7-80175-242-2/C · 072

定价：20.00元



THE
OF LOVELESSNESS FOR LADIES



卡耐基夫人写给女人

魅力一生的忠告

[美] 卡耐基夫人 著
雯莉 编译



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基夫人写给女人魅力一生的忠告/(美)卡耐基夫人原著;
雯莉编译. —北京:中国长安出版社,2005.2
ISBN 7-80175-242-2

I. 卡... II. ①卡... ②雯... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 137186 号

卡耐基夫人写给女人魅力一生的忠告

(美)卡耐基夫人 原著 雯莉 编译

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:cca@ccapress.com

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010-65270593

印刷:北京普瑞德印刷厂

开本:1/32

印张:10.25

字数:22 千字

版本:2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80175-242-2/C·072

定价:20.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)



写给女人

我知道,每个女人都多么希望自己富有魅力,又是多么渴望好好把握住自己人生的幸福——生活、事业与家庭。

如今,竞争的潮流,交错的压力,常常使许多女人疲于应对。家庭和事业、理想与现实,有时会令她们觉得自己好似陷入了重重迷雾。心灵的疲惫,使她们常常变得那么容易受到伤害。

我曾经也是一位身陷其中的女人。幸运的是,我看到了那里的真相:其实,每个女人,都能成为自身魅力最好的化妆师。

我多么渴望能向你保证:如果每一个女人都按照这些方法去做,最终一定能使自己成为一名别具魅力的女人,从而最终走向成功——生活、事业与家庭。这当然不是一种凭空的臆想,无数魅力女人和她们的幸福生活已经证明了这一点。

虽然,生活的道路依然很长,岁月的流转也许还会在不经意间划伤一颗历练完美的心。但我可以向你保证:任何女人,只要灵活、机敏地运用这些方法,她就可以越过许多障碍,使自己成长为一位光彩照人、耀眼夺目的魅力女人,从而使自己的人生更富活力、更加多彩。

卡耐基夫人
Dorothy Carnegie



第一篇 成熟让女人独具魅力

■ 负责是女人魅力人生的第一步/3

愿意为自己生命中应付的负责负责，并勇于承担相应的后果，这是一个人迈向成熟、绽放魅力的第一步！真正成熟而有魅力的人不怪别人，不发牢骚，不吐口水，也决不会找任何借口！

■ 女人不要迷失自己/10

假如我们能真正地成熟起来，便无需后退而躲进懦怯者的避难所里——去顺从环境；我们不必躲在人群当中，不敢把自己的见解表达出来；我们不必盲从他人的思想，要凡事都有自己的主张。

■ 做一道独特的风景/18

心灵的成熟过程，是一系列的自我发现、自我探险的过程；除非我们先了解自己，否则我们很难去了解别人。

■ 有期待，就能更快乐/22

一颗逐渐成熟的心灵，一种渐趋圆通的个性，逐渐增加的



通达和成就感，个人在社会人格方面一切能力较高的组合，较为广泛的知识兴趣和感情上的包容力……这些应该是我们人生的不同阶段自我改善的最高目标。

■ 人见人爱，超越精彩/31

别人为何要喜欢你呢？这世界并没有法律规定别人非要喜欢你或我，或其他任何一个人不可。要想赢得别人的友谊或感情，必须先不去担心别人是否喜欢我们，而是要用心去改善自己，增进能让别人喜欢自己的优良特点，让自己变得可爱、值得被爱。

■ 让男人从心底欣赏你/38

一个女人若想驾驭一个男人，这并不是一件什么困难的事。但她若想长期地令一个男人，甚至是自己的丈夫死心塌地地爱自己，就绝对不是一件容易的事。

■ 心若在，梦就在/42

成熟需要我们不断地成长，一旦我们停止成长，可怕的衰老就会随之而来。不管我们的具体年龄是多少，只要我们积极向上，我们就永不会老。

■ 不让“变老”困扰你/48

除非我们患上了精神错乱之类的疾病，否则，你我没有理由不能在80岁时仍能像20、30或40岁时一样地优雅、风趣和富有魅力，甚至更优雅、更风趣、更有魅力。

■ 享受成熟的乐趣/53

生命的后半生本应该是我们一生中最丰盛的一段时期。就是有了这一时期，我们才有了享受经验和智慧香甜果实的丰收



时期，我们也才能享受到由于早年的抱负、奋斗和压力而收获的成果，简而言之，就是享受成熟的、收获的季节。

第二篇 婚姻是女人成熟心灵的选择

■ 成熟的爱/61

在不少年轻人的心目中，似乎爱情永远是风花雪月、温柔缠绵。但是，当他们对罗曼蒂克的幻想消失，性的兴奋消退之后，便以为爱情也随之消亡，便欲去寻找另一种浪漫的感情，这实在是一种幼稚、不成熟的爱情观。

■ 相敬如宾 爱深情浓/66

殷勤有礼对于婚姻，就像机油对于马达那样重要。但愿妻子，对待她的丈夫就像对待陌生人一样尊敬有礼！无论是哪一个男人都会刻意逃避一个泼妇的口舌。

■ 做对方的好知己/70

如果一个女子想要从她丈夫那里求得快乐，那只能是得自于对方真诚的欣赏与热爱。如果丈夫那份忠实的欣赏与热爱是出于真心，他也会由此得到爱与幸福的回报。

■ 家庭，让男人参与进来/73

生活中，越来越多的孩子正在缺乏父亲教导的环境下长大。如果应由男人去做的事情一直全都由母亲来替代，而父亲只顾忙所谓自己的事情，无论男孩或女孩都可能对男女的角色产生成见，这必将影响到日后他们对两性关系及相处时的态度，也会阻碍到正常的人际关系。



■ 学会与男人相处/81

在男人的心目中，什么样的女人最令他们迷恋不已呢？是温顺贤慧的女性？还是让他的每一个器官和神经都感到轻松自在的女人？亦或是性感迷人的玛莉莲·梦露？

■ 男人，你该如何与女人相处/92

爱一个女人绝不是对她只拥有如泉涌般的感情就够了，还应该对她怀有理解、殷勤、敏感和尊重。天下的男同胞们，请不要忘记一点：无论男人、女人，或是婚姻，都不是光靠面包就能维持得下去的！衣食无忧只是生活的一个起步阶段，并不是男性责任的全部和终结！

■ 对女人最有意义的事/104

生活的长河由一连串的琐事组成，这就是长久婚姻的真相。忽视这些琐事的夫妇，就不会永远恩爱、融洽。米蕾的一首小诗道尽了一切原委，“不是失去的爱毁掉了我的美好时光，倒是生活中的细微处使爱消亡。”

■ 不要做婚姻的文盲/107

许多人虽然有着美妙的罗曼史以及对美好生活的向往，但他们步入婚姻殿堂时，却还是个婚姻的文盲。要知道，快乐的婚姻，很少是机会的产物，婚姻就象建筑一样，必须富有理智，并精心地设计。

第三篇 魅力女人的交际艺术

■ 第一印象最重要/113

一个人的“第一印象”是非常重要的，无论别人对你，



或是你对别人都一样。在应酬的路上，一旦“第一印象”不好的话，如果想要挽回，必定要费很大的努力，这一点，你一定要注意。

■ 女人的微笑是天下最美的表情/117

微笑是疲倦者的温床，失望者的信心，悲哀者的阳光。它为友谊传递信息，又是大自然消除烦恼的灵丹妙方。

■ 善于倾听，让你处处受欢迎/123

倾听是我们对别人最好的一种恭维，很少有人拒绝接受专心倾听所包含的赞许。

■ 友谊是人生不落的太阳/129

一个人无论有多深的学识，不管有多大成就，假如不能同别人一起生活、互相往来，没有对别人的丰富同情心，不能对别人的事情产生一点兴趣，不愿帮助别人，也不能与他人分担痛苦、分享快乐，那么，她的生命必将孤独、冷酷，毫无人生的乐趣。

■ 做个善解人意的女人/136

从生活的经验中我们可以发现，只有你真正关心他人，真心为他人的方便和需要着想，才能赢得他人真心的重视、帮助和合作，无论是普通的人们甚或是日理万机的重要人物都不会例外。

■ 记住别人的名字/143

你要明白：记住一个人的名字，对他本人来说，它是任何语言中最甜蜜、最温馨、最耐听的声音。



■ 日常应酬有学问/149

应酬的学问和艺术不是朝夕就能学尽解决的，所以也有赖于经验的积累。真正懂得运用应酬技术的人，都会让本身的立场迅速公开。

■ 获得他人信任的方法/153

一个人如果学会了获得他人信任的方法，真要比拥有万贯家财更足以让自己感到自豪。

■ 善于“推销”你自己/160

生活是一连串的推销，我们推销商品，推销一项计划，同时也在推销着我们自己。推销自己既是一种才华，也是一门艺术。有了这种才能，你就完全不用再担忧吃穿问题了，因为当你学会推销自己时，你几乎已能推销出去任何值得拥有的东西。

第四篇 魅力女人的完美心态

■ 谁不知足，谁就不会幸福/171

我正在因为没有鞋而难过，直到我遇见一个没有双脚的人。能看到每件事情的最好一面，并养成一种习惯，这真是千金不换的珍宝。

■ 喜欢你自已/179

要喜欢、尊重和欣赏自己，就像我们这样对待所爱的人一样。这么做不但能培养出健康成熟的个性，也能增进我们与他人相处的技能。



■ 你是自己心灵的主人/186

人类成功最坏的敌人，便是思想上的不健康，便是以沮丧的心情来怀疑自己的生命价值。其实，生命中的一切事情，全靠我们的勇气，全靠我们对自己有信心，全靠我们对自己有一个乐观的态度。

■ 保持平和的心态/192

获得心理平和的方法是什么呢？那就是矫正个人的想法，努力培养舒畅自然的心态。任何人无论在待人处事方面或个人的生活感受方面，都与本身的想法息息相关。

■ 逆境与困难不等于不幸/198

对于那些善于推脱责任的人，困难无疑是最好的挡箭牌。

■ 学会忍耐/204

人人都停下来不再去做的事情，只有富有忍耐力的人才会坚持去做；人人都因感到绝望而放弃的信仰，只有富有忍耐力的人才会坚持着。

■ 别为小事烦恼/214

想克服由一些小事情所引起的困扰，只要把自己的看法和重点转移一下，我们就常常能得到一个新的、令自己开心一点的看法。

■ 只管做好今天的事/220

不要烦恼明天的事，明天自有明天的安排，只要把全副精力集中在今天就行了。



■ 从挫折中你会学到更多/227

别以为你只能向喜欢你、仰慕你、赞同你的人学习，从反对你、批评你的人那儿，你可能会得到更多的启发、教益。”

■ 可爱的人们/232

只有那些成熟的人，才能在每天都发现周围人群的可爱之处，才真正会欣赏他人的优点、学习他人的长处。那些认为所有搞政治的人都是骗子、大公司的人都冷酷无情、当老板的人都是笨蛋的人，都是些既没有经验、也不成熟的人。

第五篇 魅力女人快乐生活的艺术

■ 学会宽容/239

人非圣贤，要去爱我们的敌人也许真的有点强人所难，但出于自身的健康与幸福，学习宽恕敌人，甚至忘了所有的仇恨，也可以算是一种明智之举。有句名言说：“无论被虐待也好，被抢掠也好，只要忘掉就行了。”

■ 快乐生活有艺术/245

要想生活幸福，就必须学会这种快乐生活的艺术：一种能使生活方式变得更有价值——充分利用每一件东西的艺术；一种从生活中获取最大的快乐并由此达到人生最高境界的一门艺术。

■ 懒散是人生的大敌/252

如果你对幸福的看法是无止境的悠闲，如果你期望退休后能天天躺在摇椅上，那么你就将活在一个愚人的天堂中。因为



懒散向来都是人类生活的大敌，它是只会制造出悲哀、未老先衰和死亡的可怕恶魔。

■ 既然不可避免，那就接受它/263

要勇于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，是克服随之而来的任何不幸的第一步。

■ 不做情绪化的奴隶/271

那些只依着情绪、偏见或性情就不分事实地采取行动的冲动行为，实在是一种十分不成熟的表现，它和小孩子们“立马就要”的欲望十分相似。

■ 停止忧虑，立刻行动/277

许多人总是决定不了要采取什么样的行动，因为他们担心，事情若是做不成功，自己便要成为受责难的对象。因此，他们尽可能避免负责，一有可能，他们就会陷入忧愁、疑惧或不知所措，却不知这种焦虑和紧张，往往会使身体和精神趋于崩溃。

■ 放松心情，远离疲劳/283

解除疲劳的方法，便是：放松！放松！再放松！要学会随时随地让自己彻底放松！

■ 不再为失眠而忧虑/290

如果你睡不着，别光躺在床上发愁，起来做些事吧！最糟糕的是烦恼，而不是缺乏睡眠。

■ 精明女人会理财/297

要是我们知道如何聪明、合理地安排我们的金钱，就可以