

「美」戴尔·卡耐基 著
李昊轩 肖文键 译

指导女性拥有幸福生活的畅销经典

卡耐基写给女人 一生魅力计划

最新权威版

中国华侨出版社

指导女性拥有幸福生活的畅销经典

卡耐基写给女人的一生魅力计划

最新权威版



· 卡耐基 (Dale Carnegie) 著

李昊轩 肖文键 译

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的一生魅力计划 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 李昊轩, 肖文键译. —北京: 中国华侨出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5113-0032-4

I. 卡… II. ①卡…②李…③肖… 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(2009)第120968号

• 卡耐基写给女人的一生魅力计划

著 者 / (美) 戴尔·卡耐基

译 者 / 李昊轩 肖文键

责任编辑 / 文 蕾

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米

印 刷 / 三河市祥达印装厂

版 次 / 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

书 号 / 978-7-5113-0032-4

定 价 / 35.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

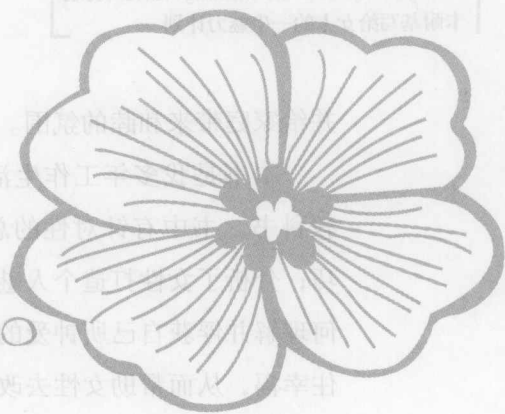
编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序 言 >>>

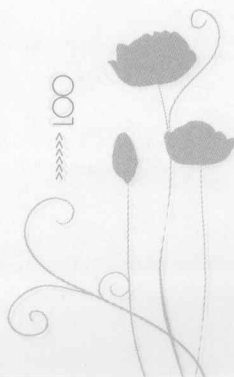


女人如水，女人如诗，女人如画……

亚里士多德曾经说过，女人的魅力比一封介绍信更具有推荐力，也更容易被人们所接受。事实也的确如此，社会学家们研究发现，那些魅力十足的女人一般取得成功的几率则相对较高。也可以这样说，魅力出众对于女人而言也是一种竞争力。

毋庸讳言，这世上每个女人都非常希望自己能被别人认为是有魅力的女人，每个女人也都非常渴望自己能够获得幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实却并非如我们所愿的那样。特别是在当今激烈的社会竞争面前，许多的女人又不得不面临着残酷的工作压力和家庭生活的挑战。所以，在家庭与事业、理想与现实之间常常会使许多女性感到迷茫和疲惫。于是，我们的心灵在现实中空虚着，我们的梦想在忙碌中破灭着。

那么，我们是不是可以找到一些方法，引导所有的女性朋友都能够达成自己的这些目标呢？在我所有的社会实践当中，我也曾接触过各式各样的女性问题，这也使我对这样一个事实感触颇深：其实，她们只需要运用一些简单的原则，就能够达成所愿，



并给家庭带来和睦的氛围。

本书是我多年工作生活的经验结晶，是专门写给女人的人生教科书。书中有针对性的总结了女性为人处世应当具备的基本技巧；分析了女性打造个人魅力、快乐生活的秘密所在；告诉女性如何理解并俘获自己所钟爱的男人；以及指导女性尽快成熟和永久留住幸福，从而帮助女性去改变生活，开创崭新的人生等。书中可谓涵盖了女人生活的方方面面，大到名人的惊世之举，小到百姓的平凡琐事，这无论是对未婚的青年女子还是已婚的女性都具有深刻的指导意义。

在我们的日常生活中，任何女人只要对这些方法灵活、明智的加以运用，她就可以越过许多通往幸福的障碍，最终拥有一个幸福、快乐、如意的人生。

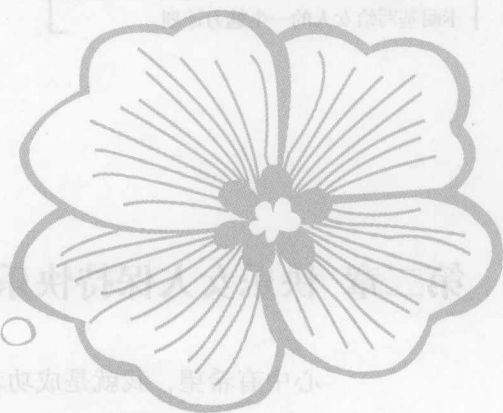
女性朋友们，不要在彷徨犹豫了，不论你现在的起点是什么样子，只要你灵活变通地运用这些方法，你的生活一定会与从前的生活大相径庭，这其中的秘诀又足以让每个女人的梦想成为现实。当你成功应用这些方法修炼成为一名光彩照人、耀眼夺目的美丽女人时，你会惊喜地发现：

其实成为一个魅力的女人竟是那么的容易！

原来魅力女人的感觉是这样的良好！

戴尔·卡耐基

目录 >>>



序 言

第一章 睿智女人的社交技巧和处世智慧

善于沟通让女人如鱼得水 / 003

做自信的女人 / 007

微笑是给人良好印象的最好方法 / 010

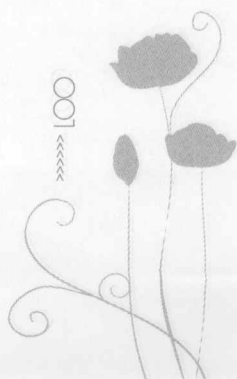
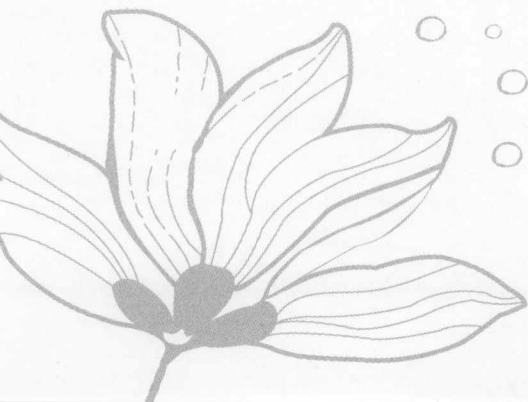
用声音打动人心 / 013

做一个善于交谈的女性 / 016

别让妥协侵蚀了你的信念 / 019

轻启玉口巧赞美 / 022

保全别人的面子很重要 / 026



第二章 快乐女人保持快乐的心灵秘招

心中有希望，我就是成功者 / 031

人生总是要遇到挫折的 / 034

追求完美的女人不幸福 / 037

做自己情绪的主人 / 040

做一个快乐的知识女性 / 043

魅力源于内心的快乐 / 046

自信的魅力是永恒的 / 049

敞开心灵，远离寂寞 / 052

第三章 魅力女人一生的礼仪行为准则

用气质来彰显你的魅力 / 057

粗俗会毁了你的一生 / 061

语言秀出你的修养 / 063

让女人味给你的魅力保鲜 / 066

形象是女人的成功资本 / 070

礼仪和修养体现你的尊贵 / 073

保持完美的职场仪态 / 081

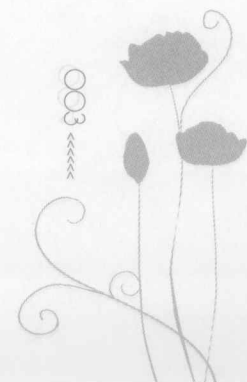
Office lady职业塑美法则 / 084

第四章 女人怎么表达你的情感

- 如何向一见倾心的他开口 / 089
- 让你的“风情”恰到好处 / 093
- 做个有情调的女人 / 096
- 女人味“俘获”男人 / 100
- 选好自己的伴侣 / 104
- 女人，慢解你的罗裙 / 108
- 做个会爱的女人 / 111
- 争吵有“度”，和好有方 / 114

第五章 幸福女人的家庭生活观念

- 一名好妻子所应做到的 / 119
- 别做婚姻的文盲 / 123
- 别拿出轨报复他 / 127
- 情妇给你的启示 / 131
- 做应对情感风波的高手 / 136
- 既做好女儿又做好母亲 / 140
- 抓住他的人不如抓住他的心 / 144
- 创造浪漫温馨的家庭氛围 / 148

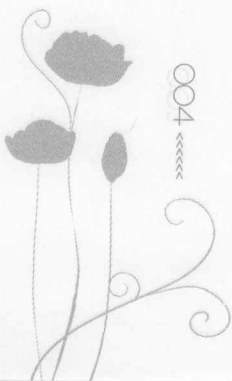


第六章 女人要做好贤内助

你能决定丈夫事业的成败 / 155
 为你的丈夫充电加油 / 158
 让他感到自己很重要 / 161
 不要与你丈夫的事业为敌 / 165
 成为丈夫的避风港湾 / 169
 为丈夫的身体负责 / 172
 宝贝，不要唠叨了 / 176
 善于倾听很重要 / 179

第七章 成长中的女人塑造成熟的美

像男性一样表现自己 / 185
 女性也要有幽默感 / 189
 12条定律让你成为温柔女人 / 193
 不畏挫折，坚持到底 / 197
 打造自己的领袖气质 / 200
 别让忙碌带走你的从容 / 205
 三思而后行的成熟品格 / 209
 守住隐私 / 212



第八章 做好职场规划才能成功

- 职场女性的沟通艺术 / 217
- 女人，认识你的职业优势 / 221
- “野心”是女人成功的基础 / 226
- 在最短的时间内做到“优秀” / 230
- 白领女人必知的职场礼仪 / 235
- 职场里的化险为夷术 / 239
- 自动自发，全力以赴 / 243
- 改正常见的工作疏忽 / 247

第九章 做一个会理财的幸福女人

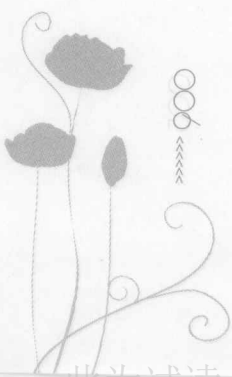
- 脑袋决定口袋 / 253
- 理财是女人的必修课 / 257
- 女人爱财，理之有道 / 260
- 有财力，更有魅力 / 263
- 做个精明消费潮人 / 266
- 把钱花在刀刃上 / 269
- 品味生活，从节俭开始 / 272

第十章“抗压”，从感恩自己开始

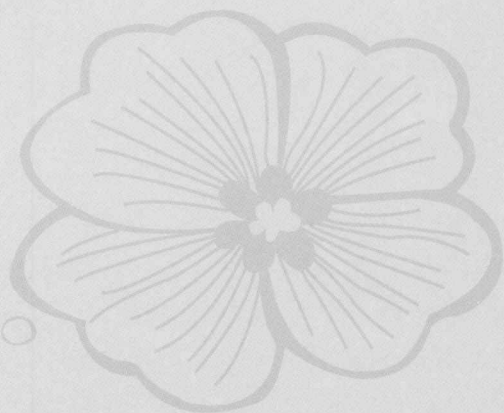
- 及时给自己减压 / 277
- 学会放松，解除疲劳 / 281
- 学会快乐地享受工作 / 284
- 跳出完美主义的陷阱 / 289
- 处理好工作与生活的关系 / 292
- 宽容也是另一种美 / 295
- 戒除批评、责怪和抱怨 / 299
- 怀有一颗感恩的心 / 303

第十一章学会感恩

- 学会感恩 / 323
- 学会感恩 / 327
- 学会感恩 / 330
- 学会感恩 / 333
- 学会感恩 / 336
- 学会感恩 / 339
- 学会感恩 / 342

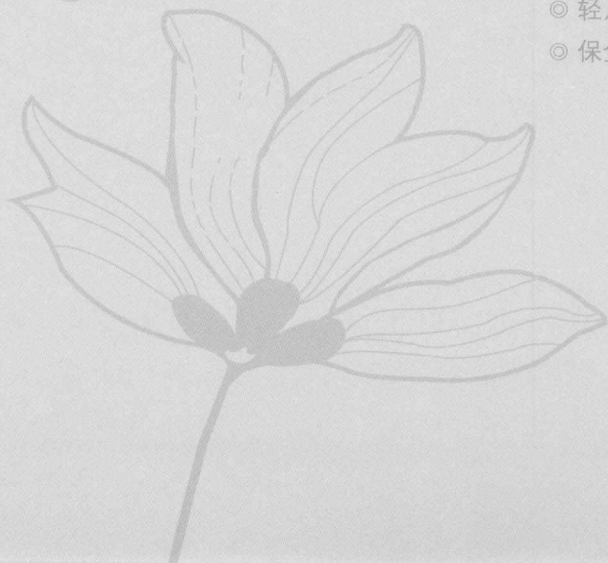


第一章 >>>



睿智女人的社交技巧和处世智慧

- ◎ 善于沟通让女人如鱼得水
- ◎ 做自信的女人
- ◎ 微笑是给人良好印象的最好方法
- ◎ 用声音打动人心
- ◎ 做一个善于交谈的女性
- ◎ 别让妥协侵蚀了你的信念
- ◎ 轻启玉口巧赞美
- ◎ 保全别人的面子很重要





● 善于沟通让女人如鱼得水

身为女人，要想建立良好的人缘，并且通过好人缘来促进你的事业，你一定要懂得沟通，沟通的技巧不光是一门学问，更是一门艺术。

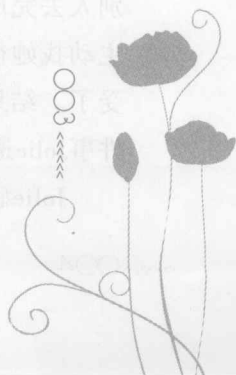
据有关研究表明，善于沟通的女人通常具有以下特征：聆听多于表达、尊重他人的隐私、不过于谦虚、犯错误时勇于承认并坦诚道歉、不给自己的不当行为寻找借口、不故意过分讨好他人、珍惜自己和他人的时间。

而不善于沟通的女人个性特征主要有：不懂得尊重他人、自我中心太重、过于看重功利、过于依赖他人，以及嫉妒心强、自卑、偏激、退缩、内向不合群、对外界充满敌意等。

在生活中，沟通离不开语言这个有力的工具，熟练掌握语言的艺术，有助于你获得好的人缘，而好人缘则是你走向成功之路的关键因素。

我有一位好朋友，她性格偏于内向，不怎么爱说话。可每当有人就某件事情向她征求意见时，她说出来的话总是特别“刺”人。

有一回，我所在部门的同事穿了一件颜色鲜亮的新衣服，别人都称赞说“漂亮”“合适”之类的好话。但当人家一问她感觉怎样时，她却直接回答说：“你身材太胖，这件新衣服不适合你，并且颜色太艳了，跟你的年纪很不相配。”



这“直爽”的话一说出口，便弄得当事人十分生气，而且其他大赞衣服多么多么好的人也显得很尴尬。原因是，她说的话有一部分属实，该同事就是属于比较臃肿的人。这使得当事人和周围的同事在以后的场合里，都不由自主地把她排除在集体之外，很少再就某件事儿去征求她的意见。但这个同事却仍旧没有觉察到这种状况，即使偶有需要听听她的意见时，她仍是管不住自己，又把他人最不愿意听的话给说出来。以至于到现在，全公司里几乎没有人愿意主动搭理她，她当然也很明白大家不搭理她的原因所在。

可见，在我们日常工作与生活当中，不要不讲究技巧就直截了当地指出别人的不足之处。要懂得，世界上没有任何人是完美无缺的，所有人都存在自己的缺陷与短处。当你要“如实”揭别人短的时候，要反求诸己地想想自己的短处，这样就会在说话时适当有所保留，给他人留一分面子，就等于给自己留一条后路，自然，也就是给自己创造良好人缘。



Jolie在纽约一家计算机公司当高级程序员。一次，老板故意交给Jolie一项难度很大的任务，并跟她事先声明“这件事难度较大，假如你感到没有太大把握，我可以安排别人去完成。”虽然Jolie知道自己的实力，她觉得在公司众人中，老板愿意主动找她征求意见，表明老板很器重自己。因此她对自己狠心地一咬牙就接受了。结果，老板给的期限太短，Jolie确实无法按时完成这项任务。由于这件事Jolie遭到了老板严厉批评，并对她采取了经济处罚。

Jolie感到十分委屈也非常气愤：这项任务本来就这么艰巨，完不成是预



料中的事。自己当时那么拼命努力，没做完也不应该算是工作失误。

“老板太过分，在这样短的时间里，让我一个人做那么难的活，他明明预料到我做不了，却非要让我做，没做完就对我重罚。”事后，Jolie跟身边同事都这么一直抱怨老板。结果没过多久，老板再次给她分派新的任务，还好，这一次Jolie做得很顺手，出色完成了任务。

正当Jolie对自己的表现高兴之时，老板又把一个难度更大的工作任务交给她。并说：“在公司我是老板，下属只能服从，不许抱怨。如果你这次再完不成任务，我想你就要考虑是否该换一份适合自己的新工作。”

不得已之下，Jolie只有选择辞职。可能你们会觉得Jolie很有冤屈，然而我们不妨从另一个角度来思考：第一次的任务，当Jolie明知仅凭一己之力确实无法完成时，就应该坦诚地向老板说出来，倘若抱着侥幸心理接受老板交给的任务，并不切实际地希望能够出现“奇迹”而及时地完成任务，抱着这样一种工作心态原本就是错误的。因此说，碰到类似这种情况时，你一定要主动跟他人有效沟通，尽一切办法获得他人的理解与帮助，而不是强逞个人英雄主义，硬着头皮或毫无把握地去做，一旦把事情搞砸，你在别人眼里所具有的实力就会大打折扣。

学会沟通，善于沟通，是一个当代女性一定要具备的本领。假如你懂得将这种本领充分融会贯通，得心应手地运用在你的生活与工作之中，你会发现你原来也是颇受他人欢迎的人。更为奇妙的是，从此以后，原来你一个人感到束手无策的诸多问题，现在轻易就可以得到他人的热心相助。你的生活将处处充满灿烂的阳光，事业更加顺心如愿。

事实上也的确如此，当一个女人的社交活动越频繁，她在社会上成功的几率越高。若能与各种人物广交朋友，并让他们乐意为你提供各种帮助，这样的女人，还有什么办不成的事情呢？

当然，当你建立了一个有效的关系网之后，你还得经常用心经营它。那么，在日常生活当中，经营关系网应该从哪几个方面着手呢？

1. 保持联系

不要与对方失去联系，这是建立“关系网”的最基本的原则。因此，你不要等你遇到麻烦的时候才想到别人，“关系网”就像是一把刀，你要经常磨

砺它才能保证它不会生锈。你若是长时间没有和你的朋友联系了，你就很有可能会失去了这位朋友。因此，主动联系就显得十分重要了。

2. 感情投资

也就是在利益之外，在加多一层相知和沟通，你能够在人情世故上对对方多一份关心、多一份帮助。因此，在现在忙碌的生活当中，即便再忙也别忘了感情的沟通。

3. 调整关系网

一个合理的人际关系网，必须是能够进行自我调节的动态结构，这个结构必须能够反映人际结构在发展变化过程中前后联系的客观要求。因此，对你而言不断检查、修补关系网，随着部门调整、人事变动及时调整自己手中的牌，不断在旧有的关系之中找关系，从而使自己的关系网一直有效。

4. 换位思考

学会把自己放在别人的位置上从他人的角度来体会对方的感受。学会用平常心来看待自己的得失荣辱，把自己的得失荣辱看成发生在别人身上，避免因自己情绪的变化而影响人际关系。把别人当作自己来对待，只有通过角色互换，你才会善解人意地去急他人之所急、痛他人之所痛。