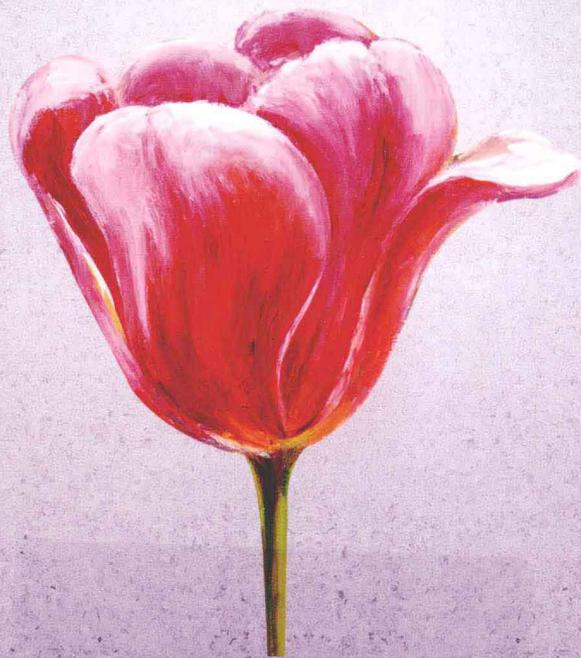


做心智成熟 的女人

(美) 戴尔·卡耐基 著 杨涓子 编译

DON'T GROW OLD,
GROW UP!



成熟的女人才是最智慧的、最幸福的、最成功的……

风靡欧美白领阶层，世界权威媒体推荐
“女人一生必读的三十本书之一”

女人不一定要成功，但一定要成熟。因为成功并不是女人幸福的前提，成熟才是抵达幸福的唯一路径。一个成熟的女人，能够使家庭温馨和睦、事业蒸蒸日上，能够获得自己想要的幸福。

天津社会科学院出版社

做心智成熟 的女人

(美) 戴尔·卡耐基 著 杨涓子 编译

DON'T GROW OLD,
GROW UP!



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做心智成熟的女人 / (美) 戴尔·卡耐基 (Carnegie, D.)
著; 杨涓子编译. —天津: 天津社会科学院出版社, 2013
ISBN 978 - 7 - 80688 - 932 - 9

I. ①做… II. ①卡… ②杨… III. ①女性 - 修养 -
通俗读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 144014 号

出版发行: 天津社会科学院出版社有限公司

出 版 人: 项新

责任编辑: 高潮

地 址: 天津市南开区迎水道 7 号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网 址: <http://www.tass-tj.org.cn>

印 刷: 北京兴湘印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 16

字 数: 206 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元



版权所有 翻印必究

前 言

每个女人都渴望获得幸福，每个女人也都有获得幸福的权利。但人生充满风险与变数，使得我们常常偏离了幸福的方向。

通往幸福的道路，可能是平坦的笔直大道，也可能是泥泞的迂回小路，有些人被一路上的障碍所绊，跌跌撞撞之余，再也没有爬起来继续走的勇气；还有被错误的选择误导，以致迷失自己，找不到原来的路。

在这个忙碌的世界里，一味追名逐利的女人是难以拥有幸福的。她们不甘人后，争强好胜，锋芒毕露，将自己的性别异化，完全失去女子特有的宽容柔美的品质，这种个性在职场中也许尚可，在婚恋中却屡屡碰壁。

有些女人或许在事业或专业方面有所成就，但却完全忽视了心智的培养。她们行为举止常显焦虑不安，无法理性地控制情绪，常常感到苦恼与烦躁，境由心生，就会觉得情绪变得焦虑、工作变得无奈、家庭变得繁琐。

其实，女人想要获得幸福，不需聪明，但要智慧；不需成功，但要成熟。因为女人心智的成熟比事业的成功更重要。成功并不是幸福的前提，成熟才是抵达幸福的唯一路径。

女人没有成熟的心智，再光鲜亮丽的外表，也有褪色的一天。而成熟的人智力均衡发展，能自我控制、适度表达情绪，并为自己的行为负责，因此她们多能坦然地走自己的路，不疑不惧；即使在自己容颜衰老、年华已去之际，也能不忧不虑。

常常有许多年轻漂亮的女孩跑来问我：“我就是不明白，我的男友和一个各方面都不如我的人结婚了，我的年龄外貌那么有优势，为什么一直

遇不到渴望和我结婚的人呢？”我发现这些女孩都有一个共同特点，她们的性格都不够成熟，不懂得理解和包容别人，容易挑起事端，这样自然没有太多男人下得了决心与其共度终生了。

对于那些不成熟的人来说，她们永远可以找到一些借口来掩饰她们的自身过失和不快；她们只要听到别人谈论她们的缺点，就愤怒激动，急于去辩护；她们习惯了用冷漠或仇恨去报复那些违背自己意愿的人；她们习惯于埋怨，埋怨自己的工作不好，埋怨出身不好，埋怨运气不好等等，如同一个被椅子绊倒的孩子，会爬起来狠狠地用脚踢椅子，埋怨是椅子害他跌倒的。这些不快乐的人就是人格不成熟、不愿意承担责任的人。

心智成熟的女人，处世能赢得朋友的称赞和肯定，她们能够使自己的智慧加速成长，对内能够成功的教养孩子，经营家庭，对外能够圆融的开拓事业，完美社交。

心智成熟的女人常保持一颗积极、上进、乐观的心，在遇到困难和挫折时，能够有足够的勇气与智慧面对，在获得成功时，能够惜福，感恩与分享。她们洞悉了生命的奥秘，是活得最轻松、愉快的人。

心智成熟的女人即使所处的环境再恶劣，也不愤世嫉俗、不抱怨，她们用行动去改变周遭，去改变个人的命运，她们把爱惜自己看成了一种责任和义务，她们不沉迷感官的享受，内心的宁静淡泊如同一池镜湖。

当然，心智的成熟需要长时间的自我修炼和岁月熏陶，它需要学习的积累和灵性的培养。事业的成功带来的可能只是物质上的财富，成熟带来的却是精神上的丰厚。在追求事业成功之前，先要追求心智的成熟，因为成功若没有成熟的人格做基石，也终将难以长久。

心智成熟的女人会把爱、信念和美好传递给他人，在职场中受人欢迎，在家中使孩子健康成长，丈夫积极奋发，家庭和睦温馨。

目 录



【第一章】

心智成熟，勇敢承担自己的责任

心智成熟的女人，敢于承担自己的责任，她们有着独立的生活态度，而不像菟丝花那样紧紧地依附着他人；她们有担当的气概，而从不以责备他人的方式来逃避自己的责任；她们懂得正确评估自己的责任，不在其位不谋其事，有所为有所不为，而不是包揽一切；她们时刻保持心理平衡，以一种崭新的生活方式享受生命的每一天。

- 承担责任，是迈向成熟的第一步 / 003
- 放弃依赖，你才能真正成长 / 009
- 责备他人，就是逃避自己的责任 / 013
- 别包揽一切，正确评估自己的责任 / 017
- 保持平衡，换一种崭新的生活方式 / 021

【第二章】

心智成熟，认识自己，接纳自己

心智成熟的女人，能够认识并接纳自己，她们自爱但不自负：她们懂得在适当的时候积极自己，提升自尊心，为自己加足马力；她们积极认可自己，独具慧眼，能时刻发现自己身上的优点；她们不仅敢于梦想，甚至将追求梦想看做生命的意义所在，为追求梦想不懈努力。

- 学会自爱，自爱是一切美好的源泉 / 027
- 摒弃自负，自负与自爱只有一念之隔 / 031
- 肯定自己，用积极的方式提升自尊 / 034
- 认可自己，你比想象中优秀 / 039
- 敢于梦想，并大胆地追求自己的梦想 / 044



【第三章】

心智成熟，得益于人生的历练成长

心智的成熟，与人生的历练成长有着密不可分的关系。心智成熟的人，懂得“尽人事，知天命”的道理，无论做任何事，都会竭尽全力，但决不强求成功，她们深知，在面对自己无法改变的事实时，与其做无谓的挣扎，不如顺其自然；心智成熟的人，具有冲破逆境的勇气，她们能够对挫折做出积极的回应；心智成熟的人，绝不甘于平庸，她们拥有充实的生活，渴望有一番作为。

顺应自然，接受命运安排的一切 / 051

对挫折做出积极的回应，才能破茧而出 / 056

不怕忙忙碌碌，就怕碌碌无为 / 060

摆脱束缚，过去的事也是自己的一部分 / 064

摆脱消极想法，才能避免恶性循环 / 069

【第四章】

心智成熟，找到让自己幸福的方法

心智成熟的女人，懂得平衡之道，她们能够在眼前的快乐与未来的幸福间找出一个平衡点；心智成熟的女人，懂得感恩，她们知道珍惜当下；心智成熟的女人，内心充满爱与慈悲，她们广博地爱一切人，不仅是自己的家人和朋友，即使是对相交不深的人，也会给予关心；心智成熟的女人，能活在当下，赢在当下，享受在当下，她们会尽力做好现实生活中的每一件事，享受人生的每分每秒。

学会平衡眼前的快乐和未来的幸福 / 075

时不时给自己打一针幸福强心剂 / 081

学会感恩，吸引更多的正面能量 / 088

爱和慈悲让你的心灵变得更强大 / 093

活在当下，赢在当下，享受在当下 / 098



【第五章】

心智成熟，学会掌控自己的情绪

心智成熟的女人，善于掌控自己的情绪，她们总是从哪里跌倒就从哪里爬起来，从不抱怨；她们有着豁达的心胸，不为琐事烦恼，能够做到“不以物喜，不以己悲”；她们善于摆脱恐惧，让自己拥有勇往直前的无畏精神；她们能够温柔地释放负面情绪，丢掉不安全感，使自己达到心如止水的境界。

不要抱怨，人生随时可以重新开始 / 109

放宽心，别为鸡毛蒜皮的事烦恼 / 115

将自己从恐惧的牢笼中拯救出来 / 118

温柔地释放负面情绪，才能使内心宁静 / 122

丢掉不安全感，让自己平静下来 / 126

【第六章】

心智成熟，修炼女人的情商资本

心智成熟的女人，一定是高情商的人，她们总是活跃在各类社交场合，努力让自己得到社会的接受；心智成熟的女人，善于挖掘事情的真相，寻找互惠互利的解决办法；心智成熟的女人，能够和蔼地与他人相处，她们懂得柔弱胜刚强的道理；心智成熟的女人，可以巧妙地向他人灌输思想，使别人更加认同自己。

积极社交，让自己得到社会的接受 / 131

理解他人的想法，纵观全局后作出理性判断 / 137

挖掘事情的真相，寻找互利的解决方法 / 141

和蔼的女人可以平定世界 / 145

巧妙地向他人灌输思想 / 148



【第七章】

心智成熟，让女人的魅力历久弥新

心智成熟的女人是温婉的诗，有着深远而优美的境界；心智成熟的女人是醇香的酒，丝丝柔情如玉醅般绵长甘冽，令人回味无穷；心智成熟的女人是清幽的兰，具有鲜明的个性，她们坚守自己的原则，遵循自己的天性，抒写自己的性灵，不矫饰，不媚俗，高洁洒脱；心智成熟的女人，总是三思而后行，一言一行都充满自信，散发着摄人心魄的魅力。

成熟的女人境界自然高远 / 153

似水柔情，荡漾着浓浓女人味 / 156

尽情彰显你的个性色彩 / 159

三思而后行，展现成熟的风格 / 164

自信表达散发的魅力 / 168

【第八章】

心智成熟，彰显女人的优雅气质

如果说美丽的容貌是女人的“形”，那么优雅的气质则是女人的“神”。正如一幅徒有形象而缺乏气韵生动的神采的画，不能被称为一幅优秀的作品一样，只有美丽的容貌而缺乏优雅的气质的女人不能算是心智成熟的女人。女人的优雅气质是学识和才华的外在表现，“腹有诗书气自华”正是说的这个道理。要拥有优雅的气质，不仅要谈吐有致，还要有得体的体态和行为，此外，拥有强大的气场也能让女人充满魅力。

优雅是女人最美丽的外衣 / 175

秀出自己的美丽与才华 / 179

谈吐得体，让你的魅力翻倍 / 183

体态因优美而楚楚动人 / 186

提升气场，让女人的魅力四射 / 190



【第九章】

心智成熟，让心灵随着爱成长

爱是女人心智成熟的催化剂，但心智成熟的女人，绝不会盲目地为爱牺牲自己，她们拥有理智的头脑，不会因为精神空虚而去爱别人，她们懂得客观地看待感情，知道什么样的男人才是自己想要寻找的，她们也不会深陷于一段没有结果的感情里不能自拔，丧失了爱的勇气，而是会勇敢地挥别过去，重新开始爱的征程。

真正的爱是心智成熟的催化剂 / 199

自我牺牲不过是爱的幌子 / 204

正视空虚，空虚不是说爱的理由 / 208

破而后立，穿越沙漠才能开始爱的旅程 / 212

如何避免选错你的爱人 / 217

【第十章】

心智成熟，破解幸福婚姻的密码

心智成熟的女人，知道女人的言行决定男人成败，她们在日常生活中时刻注意自己的一言一行，避免对男人造成不良影响；心智成熟的女人，理解爱的真正含义；心智成熟的女人，懂得世上没有“完美的婚姻”，但她们会尽量使婚姻美满，并且她们也深深明白，如何做好一个家庭主妇。

女人言行决定男人成败 / 225

真正理解爱的含义 / 229

没有“完美的婚姻”，只能尽量使婚姻美满 / 232

妥善安排紧张的家庭生活 / 236

幸福婚姻的真谛：如何做好一个家庭主妇 / 241



第一章

心智成熟，勇敢承担自己的责任

心智成熟的女人，敢于承担自己的责任，她们有着独立的生活态度，而不像菟丝花那样紧紧地依附着他人；她们有担当的气概，而从不以责备他人的方式来逃避自己的责任；她们懂得正确评估自己的责任，不在其位不谋其事，有所为有所不为，而不是包揽一切；她们时刻保持心理平衡，以一种崭新的生活方式享受生命的每一天。

承担责任，是迈向成熟的第一步

面对人生，请你学会负责。敢于承担责任是一个人走向成熟的一个标志。人类生活在这个世界上，就注定要面对生命中必须承担的许多责任。

对那些不负责任的人来说，为了能给他们的缺点和不幸找到借口，他们随时能想出一大堆理由。人们在失败后或是犯错误时，通常会指责别人，这种习惯与人类历史一样悠久。连亚当也会这么做，他为了开脱自己，就去指责夏娃：“我是在那个女人的引诱之下才去吃那个苹果的。”

对于人类来说，把人的生活改造得更美好是最重要的事，人们不应该沉浸在可怜自己的悲伤中无法自拔。

一天，我的小女儿陶娜想爬到冰箱上去，她端着小椅子摇摇摆摆地走进了厨房。我跑过去想阻止她，可是太晚了，她已从椅子上重重地摔到地上。我抱她起来，她哭喊着，用力踢那把椅子：

“都是这把破椅子让我摔跤！”

如果你和小孩接触过，你一定听过这样的抱怨。在他们摔倒时，他们通常都会去抱怨无辜的旁观者或是周围的东西。

可当我们成年时，如果我们还保留着这种习惯，麻烦就会随之而来。

承担自己的责任是走向成熟的第一步。勇敢地面对生活，你要知道，自己不再是那个摔倒了就只知道踢椅子的小孩儿。

很明显，不负责任要简单得多。我们完全可以抱怨同事、老师、环境，或是跟自己的亲人发火。甚至，我们还可以骂祖宗、骂政府。如果实在找不到可以怪罪的人，我们还可以说自己运气太差。

那些不愿成长的人总能为自己的错误和失败找到借口。通常，他们的童年都不太正常，身体也不太好。他们的父母不是太富就是太穷；不是对

他们太严厉就是太纵容。作为父母，他们没好好地教育孩子。

他们的爱人不理解他们，他们一刻也不能安宁。在他们看来，好像什么事都是针对他们而来的，整个世界都在和他们作对，搞得他们的生活乱七八糟。

有一天，一个学生在我进行《卡耐基论女性的个性发展》系列讲座时来找我。那天，我们训练学生记别人的名字。那个学生对我说：

“卡耐基先生，我根本记不住别人的名字。”

“为什么？”我问。

她说：“我们家的人个个都这样，这是遗传。我爸爸、妈妈就这样，在这方面，我也不会多么突出。”

“小姐——”我说，“你的问题是懒惰，而非遗传。在你看来，浪费精力来增强记忆力太麻烦，还是把问题推到遗传上比较容易。你请坐，我会证明给你看。”

接下来，我让她在几分钟内做了几个最基本的记忆练习。她做得十分专注，所以效果很好。过去，她一直认为她不可能比她的长辈做得更好。所以，我又花了些时间说服她不要这样想。事实上，她确实做到了。她无须为自己找借口了，因为她的记忆力得到了明显的提高。

对于家长来说，如果儿女只是把自己记忆力差的原因推在他们身上，这还是比较幸运的。无论是掉了头发，还是自己遭遇挫折，孩子总是去责怪父母。

比如，我就遇到过这样一个女孩，她总是说她的妈妈让她感觉很是困扰。当她还是婴儿时，她就没了爸爸。为了维持生计，妈妈只好出去找工作。经过一番艰辛的努力，能干的妈妈成了一个成功的企业家。在爱与关怀中，女儿也渐渐地长大，接受了最好的教育。可是，对于女儿来说，这些是远远不够的。妈妈的成功使她在精神上的压力很大。

女孩可怜地说，她的青春笼罩在妈妈的阴影之下，一直以来，她都感受到来自妈妈的强烈的竞争意识。妈妈困惑地说：

“我一点也不明白白珍妮是怎么回事，这么多年了，我都在尽最大努力地给她营造一个良好的环境。结果，我给她的好像全是忧虑似的。”

从我本人来讲，我真想用梳子打她一下，只是太迟了。

从什么时候，我们开始接触到了“责任”？

从我扔掉了那双穿了多年，依然夹脚的球鞋；从我走出了往昔的阴影，告诉自己应该开始一种全新的生活开始，“责任”这个词就在我脑海中深深扎下了根。回想起当年，母亲用柔弱的双肩撑起了家里的重担，我想我比一般的人更懂得责任的意义。

当然，责任并不指的是生活的重担，看完上面的一段话之后，我不希望大家对我的意思有所误解。任何一个成年人，都应该是心智成熟，情感丰富，拥有责任心的人。责任并不是我们对他人的承担，而是我们内心之中对自己的关爱，是我们面对生活的存在与意义。

就像是列夫·托尔斯泰曾说的：“一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任心”，我们不应把责任看成是义务，是不想做但是不得不完成的事情。相反，责任是我们渴望完成的目标，我们用灵魂培育着它的成长，并期待着它赐予我们强大的力量。

在从前的一次讲座上，我曾谈起过有关于责任的话题，当时的听众之一，一家上市公司的总裁，这样对我说道：“我很欣赏你的说法，我个人也是一个非常负责的人，我对我的员工们都非常友善。”

“是吗？”我看着他红彤彤的酒糟鼻，觉得应该给他一些善意的提醒，“从你的员工那儿，我了解到你是一位好老板，但是前段时间因为酗酒的问题，你似乎丢掉了好几个单子，还失去了几个得力助手。”

“那并不是什么大问题。”他有点尴尬，“我又不是饮酒成性，主要是因为办公室的日子太无聊了。”

“那为什么不看点儿书呢？”我建议道，“你喜欢读书么？”

“喜欢，当然喜欢。”他回答，“不过你知道，办公室里动不动就会有人来汇报工作情况，读书被打断是一件很让人恼火的事！”

“要不运动一下也好。”我看着他的啤酒肚，继续建议，“在办公室里安一台跑步机，并不是什么困难的事。”

“跑步机。”他叫了起来，“那是一个好主意。不过，在办公室里运动，大汗淋漓的样子被下属或是客户看见了，会对我的威信产生损害。”

怎样也不会有酩酊大醉被人看见了影响更坏吧？我摇摇头，说道：“不然，你可以试一下听听音乐，练习下素描……有这么多的事儿可以干，为什么非要喝酒呢？”

“可能……是我喜欢喝酒吧。”他挠了挠头，不好意思地承认了他的毛病，“一个人被关在那间大办公室里，外面的人都在忙忙碌碌，除非有文件让我审批，或是有客户的电话……不然我就得一个人呆在那儿，不能离开，也不知道该做什么，于是很久以前喜欢喝酒的老毛病就又犯了。”

“可是这样会对你的工作和形象造成损害。”

“我知道，可是有什么办法呢？”他向我摊着手，“除非有大生意……可是你也知道，这年头儿大生意越来越少了，很多老板都在办公室里品红酒，这也不是我一个人的问题啊。”

就这样，说了许久，这位鼻子和态度一样固执的总裁始终不肯承认酗酒是他的个人问题，而是找各种理由为自己辩解。这种行为，简直像无理取闹的小孩子一样，他不能对自己负责，也不能对自己的行为负责，对他来说，失去了员工和生意，只能归结为运气不好，“品酒”的公司总裁那么多，只有他遭到了这种厄运。

然而，这种厄运真的是偶然，而不是必然的么？

我见过很多不负责任的人，很显然，不负责任比负责要简单得多。当事情出了问题时，我们可以抱怨下属、同事、上司，却唯独想不起抱怨自己；我们可以把一件事的失败归结为环境影响，或是对自己的父母爱人发火。如果实在是跟所有人都无关，我们也可以跟上面那位总裁一样，说是自己运气太差的缘故。

这样的人，人人都讨厌，因为他们幼稚、轻佻，让他人没有安全感。就像是刘易斯所说的：“尽管责任有时使人厌烦，但不履行责任，只能是懦夫、不折不扣的废物”，一个不负责任的人，即使是年龄再大，事业再成功，也绝对不能称之为心智成熟的人。他在社会这条道路上也许走得很

远，但是在心灵的道路上，却只是刚刚开始蹒跚学步的小婴儿而已。

而相反，一个心智成熟、懂得负责的人，不论他的条件有多么的艰难，他与成功之间的距离，不过在于时间的长短而已。

我的邻居艾迪先生，在这一点上，为他的儿子小艾迪做了一个非常好的榜样。

记得我去找艾迪先生的那一个晚上，是在小艾迪十几岁的时候。那天夜里刮着大风，小艾迪家的大门门锁坏了，因此那扇门总是在他费力地合上之后，没过一会儿就被风吹开了，让在客厅里做作业的小艾迪不胜其扰。

我把艾迪先生叫出来，与他站在门外，告诉他社区管理人员嘱咐我转达的事。就在这时，风又把门吹开了，小艾迪跑过来，重重地一把关上了门。

“啊……”痛苦的叫喊声响起。接下来，我还没明白发生了什么事，就看见我面前的艾迪先生头发一根根竖了起来，满脸通红地在我面前甩着手狂跳。

“怎么了？”小艾迪出来，愣愣地看着他爸爸。

很快，我就知道这一场闹剧是如何发生的了。在跟我说话的同时，艾迪先生把手放在大门的门框上，而小艾迪那重重的一下关门，恰好夹到了艾迪先生的手指。

可怜的孩子。我看着艾迪先生向愣在一旁的小艾迪伸出了手掌，却已来不及阻止。

艾迪先生的巴掌落了下来，却并没有落到小艾迪的脸上，而是落到了自己腿上。

“其实当时真的是很痛，想给他一巴掌的。”事后，艾迪先生笑着对我说，“不过转念一想，是我自己把手放在门框上的，又不是他的错，我凭什么打他呢？”

小艾迪在旁边笑着，看得出，父亲的这句话，在他的心底留下了很深的烙印。直到十几年后，他在商场上拼搏出了一番天地，最常说的一句话