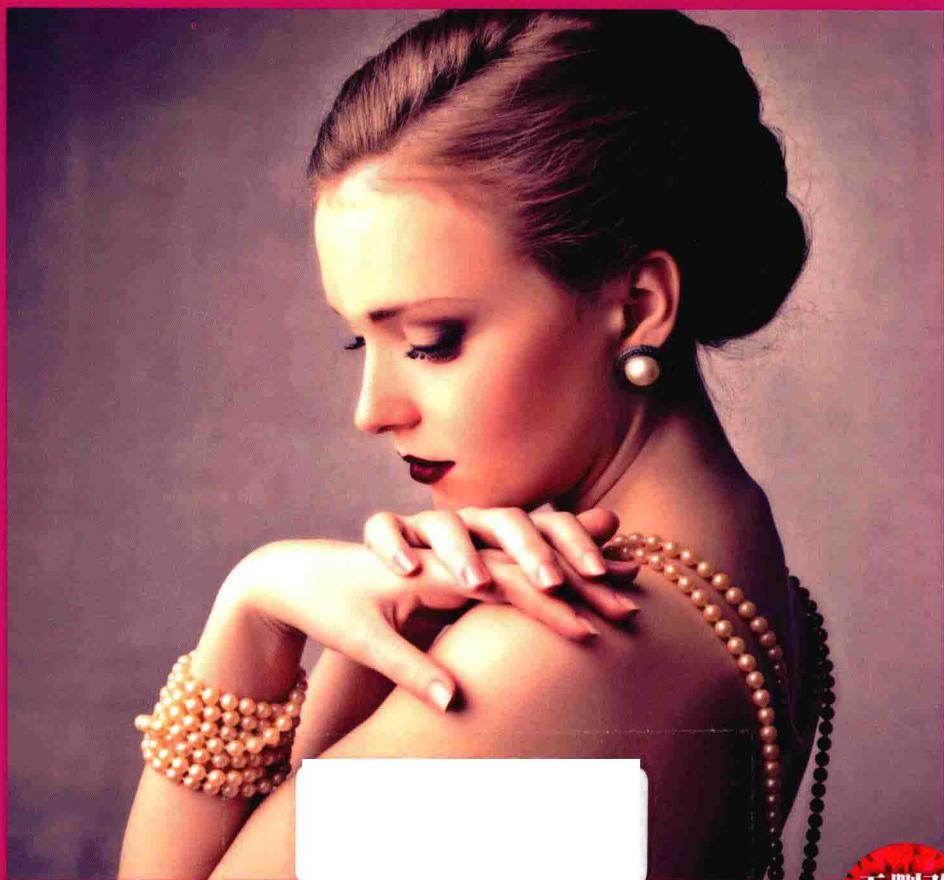




全球超级畅销书，接地气的两性关系宝典

无删改
全译本

身为妻子，你可以不漂亮，可以不性感，但你不可以缺少魅力

世界上最有魅力的妻子

[美] 桃乐丝·卡耐基◎著 逸凡◎译

英国女王伊丽莎白二世、德国总理默克尔、美国总统夫人米歇尔、影视明星小S等知名女性推荐阅读



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社



世界上最有魅力的妻子

[美] 桃乐丝·卡耐基◎著 逸凡◎译



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

世界上最有魅力的妻子/(美)卡耐基著;逸凡译.

—南昌:江西人民出版社,2016.2

ISBN 978-7-210-07960-6

I. ①世… II. ①卡… ②逸… III. ①女性—婚姻—

通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第284386号

世界上最有魅力的妻子

[美]卡耐基/著 逸 凡/译

责任编辑/王 华 晋璧东

出版发行/江西人民出版社

印刷/廊坊市华北石油华星印务有限公司

版次/2016年3月第1版

2016年3月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7.5印张

字数/167千字

ISBN 978-7-210-07960-6

定价/29.80元

赣版权登字-01-2015-862

版权所有 侵权必究

如有质量问题,请寄回印厂调换。联系电话:010-64926437

桃乐丝·卡耐基，20 世纪最伟大的成功学导师戴尔·卡耐基的第二任妻子，1944 年与卡耐基结婚，成为其忠实门徒和事业继承人。作为一名成人教育家的妻子，桃乐丝·卡耐基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如何建立充满活力的高品质生活。

1945 年，卡耐基创立了他的私人公司，他亲自担任总经理，桃乐丝任副总经理。同时，卡耐基开始编写一系列关于如何控制忧郁和烦恼的小册子，并在他的课程中重点使用。1948 年，卡耐基把这些小册子集结成书，定名为《克服烦恼建立新生活的艺术》，销售量高达 600 多万册。同年，桃乐丝开始深入地参与丈夫的这项事业。

在卡耐基的生活中，桃乐丝扮演的角色，首先是一个妻子。桃乐丝之于卡耐基，既有普通妻子的温柔与体贴，也有她独特的生活方式。作为名人的妻子，桃乐丝无法摆脱丈夫事业的影响，当然她本人对丈夫的事业持积极的态度，愿意为此与丈夫站在一起，继续扩展辉煌的事业。



世界上最有魅力的妻子

为了让桃乐丝有事可做，以避免因无所事事而产生的烦闷，卡耐基建议她为妇女编写课程。这一建议无意间促成桃乐丝的人生转折，她开始设立以女人自我发展为内容的桃乐丝·卡耐基课程。桃乐丝认为，这个课程不仅是教女人如何产生魅力，也能拓展女人们的心智水平。

桃乐丝为开创这一事业付出了20年的努力，但由于非盈利的性质，在20世纪60年代末期，这一课程不得不被迫取消。尽管课程最终以失败告终，但却促使她写出了自己的第一部著作——1953年，灰石出版社发行了她的《写给女人——帮助丈夫获得成功且婚姻幸福》。在书里，桃乐丝结合课程教学参与者中的典型故事，借用了一些卡耐基用于著作和演说中的案例，旨在告诉女性读者如何构建和谐幸福的家庭生活。

经典的东西，无论何时听起来都是令人折服，卡耐基夫人的作品正是如此。今天我们再次重温经典，就是要以自主的心态去展现女性的个人魅力，让每个女人都能主宰自己的生活，守护自己应得的幸福。

世界上的每个女人，都渴望自己容颜不老、魅力永驻，就算我们不能拥有令人艳羡的天使脸孔、魔鬼身材，也要有美丽的气质和精明的头脑。只要我们愿意，就可以驾驭好身边的男人，不管这个男人是平凡还是伟大、是贫穷抑或富有，只要你掌握足够的技巧，就能将他塑造成你想要的模样，让家庭生活处于自己的节奏中。

世界著名成功学大师戴尔·卡耐基的夫人桃乐丝·卡耐基，总结女人的成功经验时，归纳了以下 10 点：

- ◎发展勇气、自信与平衡；
- ◎在家庭、社交与工作中有效地表现自己；
- ◎提高修养，注重仪表；
- ◎提高口才和礼仪；
- ◎拓展视野，铸就自己的风格；
- ◎记住他人的姓名、面孔和兴趣；
- ◎调剂生活，使家庭和谐幸福；
- ◎与人和谐相处，为丈夫赢得更多的朋友；
- ◎提高对爱的标准，不做丈夫背后的女人；



世界上最有魅力的妻子

◎热忱地对待身边每一个人。

每一个男人心中都有一个梦想，女人要做的就是发现男人心中的渴望和野心，帮助男人树立奋斗的意识。

只有让男人具备这样高涨的热情，他的事业才会飞黄腾达，你们的小家才能衣食无忧、和谐美满。

在你的男人身边，经常会出现许多不同角色的女人，身为妻子如何面对和处理这些女人对丈夫的影响，无疑是重要的。太强硬的干涉不行，男人像沙子，“你攥得越紧他就溜得越快”。这就需要我们以细心观察为前提，以掌握方法为关键，在无形中给丈夫念上紧箍咒、套上玻璃罩，让丈夫体会到家庭和婚姻生活的乐趣，避免掉入“画皮女狐”的温柔陷阱里。

愿读过此书的所有女性都能够家庭和睦、婚姻幸福，与男人一起到达幸福的人生彼岸。

第一章 给男人一个梦想 /001	男人都是有野心的 / 002 共享一个理想 / 003 寻找共同的志向 / 005
第二章 激励男人迈上事业 的新台阶 /007	尼克的幸运 / 008 给男人订出奋斗目标 / 009
第三章 唤起男人的工作 热忱 /011	派特的经验之谈 / 014 把你的丈夫培养成热忱的人 / 016
第四章 把丈夫打造成优秀 的男人 /017	培养责任感 / 018 对目标的执著 / 019 经常自我激励 / 020 结交优秀的朋友 / 021
第五章 做个会“听话”的太太 /023	取得丈夫的信任 / 024 妻子最重要的事情 / 026 做丈夫的“好听众” / 028
第六章 赞美是男人前进的 动力 /031	爱他就多赞美他 / 032 鼓励带给男人进步 / 034 真诚的赞美是值得尝试的 / 036



第七章
成功的男人都需要
一个信徒 /037

福特的忠实“信徒” / 038

全心信任你的丈夫 / 039

第八章
做男人事业的
好帮手 /041

分担丈夫的工作 / 043

了解丈夫的工作 / 045

第九章
正确对待丈夫周围的
女人 /049

不随便猜疑 / 051

不心怀嫉妒 / 052

不随便支使他人 / 053

与女秘书愉快相处 / 053

第十章
鼓励丈夫经常“充电” /055

“充电”改变命运 / 056

付出会得到成功的报答 / 058

第十一章
共同面对生活的
挑战 /061

付出你的努力 / 062

分担生活的压力 / 064

第十二章
和丈夫一起适应
新环境 /067

别对新环境期望太高 / 070

多一点适应时间 / 070

抱怨无济于事 / 071

第十三章
让男人安心工作
/073

照顾好他的身体 / 074

替自己安排一些娱乐计划 / 075

让你的丈夫知道 / 075

第十四章
男人是很难改变的 /077

融入丈夫的生活 / 079
忍受丈夫工作的不便 / 080

第十五章
对丈夫要有足够的
爱心 /083

尽可能给他自由空间 / 085
不要打扰他 / 086
保持平和 / 086
减少家中的聚会 / 087
和他一起协调安排时间 / 087

第十六章
以丈夫的事业为重
/089

与你信任的人探讨你的问题 / 092
波士顿医院的治疗良方 / 094
家庭主妇如何放松自己 / 096

第十七章
跟上丈夫的成功
步伐 /099

提高你的社交能力 / 100
抓住每一个改进的机会 / 102
保持友善 / 103
防止丈夫的自满 / 104

第十八章
好女人不唠叨
/107

唠叨使丈夫离家 / 108
不拿丈夫与他人相比 / 109
改掉唠叨的毛病 / 110

第十九章
别对丈夫的工作
指手画脚 /113

妻子的干预是一件危险的事情 / 114
毁掉你丈夫的 9 种方式 / 115



第二十章
发挥丈夫的长处
/119

认清丈夫的才能 / 120

克制你的野心 / 122

第二十一章
与男人一起冒险
/123

发扬拓荒精神 / 124

让丈夫快乐工作 / 125

第二十二章
女人一定要有
“女人味” /127

向一流的秘书学习 / 128

做些“小牺牲”和让步 / 129

丈夫的回报 / 130

第二十三章
分享丈夫的嗜好
/133

埃及艳后的秘密 / 134

与丈夫共享快乐 / 135

第二十四章
对男人一定要殷勤
有礼 /137

殷勤有礼牢固婚姻生活 / 138

如何殷勤有礼 / 139

第二十五章
适当地“放男人一马”
/141

丈夫的私人天地 / 142

好嗜好带来好生活 / 143

创造空间，发展嗜好 / 145

第二十六章
女人要学会照顾
自己 /147

让自己的特长闪耀 / 148

培养多元化的嗜好 / 150

第二十七章
做居家好女人
/151

做好一切不简单 / 152

你成就了这个成功的男人 / 153

让年轻写在脸上 / 154

第二十八章 给丈夫一个 舒适的家 /157	轻松自在 / 158 舒适自在 / 159 有秩序和清洁 / 160 气氛快乐祥和 / 161 这是我们的家 / 162
第二十九章 有效利用时间 /163	时间的浪费 / 164 利用零散时间 / 165 女人要这样安排时间 / 167
第三十章 打理家务要找到 诀窍 /169	重新审视工作方法 / 170 运用统筹方法 / 171
第三十一章 提高丈夫的社交 能力 /173	让丈夫受人喜爱 / 174 让丈夫才华毕露 / 175 让丈夫融入社交话题 / 176
第三十二章 女人是男人最好的 推销员 /179	我的丈夫我推销 / 180 夸夸我的丈夫 / 181 我的丈夫最伟大 / 182
第三十三章 做个家庭理财能手 /185	更新观念 / 186 做好家庭预算 / 186 记录开销 / 187 预算开销 / 188 做好固定储蓄 / 189 备足意外用资金 / 190 为家庭保险 / 190



第三十四章
呵护丈夫的健康
/193

科学饮食 / 194
注意丈夫的体重 / 195
让丈夫得到充分休息 / 196
让丈夫保持精神愉快 / 198

第三十五章
每天都要增加
爱情的深度 /199

爱的力量 / 200
说出你的爱 / 201
温暖你的爱情 / 202
表现出宽容 / 202
对丈夫也要言谢 / 203
互敬互爱 / 204

第三十六章
“性”福带来幸福
/205

“性”福巩固婚姻基础 / 206
“性”福让婚姻延续 / 207

第三十七章
举案齐眉，
相敬如宾 /209

家庭是汽车，礼貌是汽油 / 210
把烦恼扔在家门外 / 211

第三十八章
用忙碌排解生活
忧虑 /215

没有时间去忧虑 / 216
让自己沉浸在充实的工作中 / 217
赶走“胡思乱想”的最佳方法 / 221
对丈夫说出你的心里话 / 223

第一章

给男人一个梦想

没有理想，没有某种美好的愿望，也就永远不会有美好的现实。

——陀思妥耶夫斯基



世界上最有魅力的妻子

每个男人心目中都有一個夢想，你如果愛他就要了解他的夢想。聰明的女人總是能夠喚起所愛的男人心中的希望和野心，相愛的人僅僅看到彼此是不夠的，還需要被共同的奮鬥目標緊密聯繫在一起。

男人都是有野心的

男人都是有野心的，越是出身貧寒的男人，他的野心就會越大。

惠特尼出身農家，他和其他窮困的鄉下孩子不一樣，他的目標是成為一家大公司的老板。

惠特尼在城市里找到的第一份工作，是為一家大食品連鎖店做零售店員。惠特尼工作十分努力，為了更好地了解業務狀況，他利用午餐時間經常到批發部門工作。他這樣做儘管沒有額外的薪水可拿，却在老板的心目中留下了良好的印象。每當有更好的工作空缺時，老板總會第一個想到他。

就這樣，惠特尼漸漸地從零售店員升為業務員，然后是部門主管、地區部門經理。大家都認為惠特尼已經是成功人士了，但只有惠特尼自己知道，他的心中對於現狀仍然是不滿足。在為公司服務多年之後，惠特尼知道自己在公司里的職位已經升到了盡頭，有太多能力不如他的總裁親戚擋在了他的面前。這時，另一家公司向他提出了邀請，並且告訴他公司的晉升規則是：能者居上。於是惠特

尼毅然离开了工作多年的公司，去追寻自己的目标。

多年以后，当惠特尼成为“橘子包装公司”的总裁后，他终于实现了他的梦想。后来，他又创设了“蓝月乳酪公司”。

当年惠特尼初进城时，曾对公寓里的室友说：“有一天我要成为一家大公司的总裁！”这句话并不是痴人说梦，他是在肯定自己的信念，同时也为自己的野心找到了方向。

也许你会说：“还有许多男人没能成为惠特尼这样的成功者。”确实如此。这些男人之所以不能成功，是因为他们心里缺乏清楚的目标和理想。他们茫然地找个工作、茫然地结婚生子……到了中年，他们就会悔恨自己蹉跎了岁月。

每一个女人都应当知道：爱他就要帮助他找到自己的方向，彷徨只会磨损男人的斗志。只有当女人融入了男人的理想之中，才会真正地与他密不可分。

共享一个理想

每一个妻子所要做的第一件事就是帮助自己的丈夫理清他心中的希望和野心，然后她所要做的事就是与丈夫精心合作，共同来实现这些理想。

曾经合著《婚姻指南》的作者沙慕尔和艾瑟·克林深信快乐的婚姻来自共同的理想。至于理想是什么并不重要，可能是一幢新房



世界上最有魅力的妻子

子、一趟去欧洲的旅行、一家大公司……共同分享这个理想才是最重要的。

快乐婚姻的关键在于：对眼前的生活有所希望，然后尽其所能地使它实现。所有的快乐、情趣、参与感都会从实现希望的过程中获得，同时，夫妻感情也能因共享奋斗过程中的成功或失败而逐渐加深。

堪萨斯州的威廉·葛理翰夫妇的幸福婚姻就是基于一个共同的理想。在堪萨斯州，威廉·葛理翰油料公司是个受人重视的大公司。威廉在他45岁时，就已从油料经营和投资中赚取了一笔可观的利润。同时，威廉和他的妻子玛瑞丽还拥有其他令人羡慕的婚姻成果：6个漂亮健康的孩子、宽敞舒适的家居和和谐美满的婚姻。这一切使他们对未来的生活充满了希望。

当威廉的朋友问他成功的最大因素时，威廉回答说：“是因为我和玛瑞丽共同的计划和协调作业。”

玛瑞丽刚嫁给威廉时，威廉除了成功的理念和辛勤的工作外一无所有。玛瑞丽了解了丈夫的梦想后就开始加入计划中来。他们最先尝试的是做房地产生意，从介绍房屋买卖中抽取佣金。他们将办公室设在一幢办公大楼的废弃通道内，玛瑞丽在办公室里负责联络，威廉便四处拉生意。

开始时，业务进展得很慢，玛瑞丽时常得精打细算，否则他们就要饿肚子了。后来，随着生意的好转，他们便自己出钱买房子进行买卖。到了最后，他们开始自己盖房子卖了。这时，威廉有了新的目标，他认为自己应该加入其他的行业，也许会有更大的发展机会。