

(大全集)

TO WOMEN

做成功男人背后的智慧女人，做平凡生活当中的魅力女人

写给女人

励志大师教给女人的幸福秘诀

我和桃乐丝都相信，如果你确实按照这本书的方法去做了，你和你的丈夫肯定向前迈进了一大步。女士们是那么的聪慧，只要她们明智而灵巧地运用这些方法，就一定可以跨越荆棘与障碍，帮助丈夫获得成功，也让自己获得愉悦。

——卡耐基



(美) 戴尔·卡耐基 桃乐丝·卡耐基等◎著
赵红艳等◎编译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

(大全集)

TO WOMEN

做成功男人背后的智慧女人，做平凡生活当中的魅力女人

写给女人

励志大师教给女人的幸福秘诀

(美) 戴尔·卡耐基 桃乐丝·卡耐基等◎著

赵红艳等◎编译

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

写给女人:大全集/(美)卡耐基(Carnegie,D.)等著;赵红艳等编译. —北京:新世界出版社,2010.8
ISBN 978-7-5104-1093-2

I. ①写… II. ①卡… ②赵… 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(2010)第 136644 号

写给女人:大全集

作 者:(美)卡耐基(Carnegie,D.)等著 赵红艳等编译

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:韩东坡

责任印制:李一鸣 秦光中

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京中印联印务有限公司

经销:新华书店

开本:880×1120 1/10

字数:500 千字 印张:39

版次:2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1093-2

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

序言(代序)

我以及我的机构已经在美国各地都进行过大规模的演讲。在台上演讲的人，可以说包括了美国各行业的人物，其中有大公司的经理人、商业协会的主席、科学家、心理学家，也有秘书、工人、面包供应商以及威士忌酒推销员。他们从平凡走向成功，成为这些行业小有名气的人。当然，他们中的大部分并不是为名利而来，只是想要进一步完善自己，获得更加美好的人生。

在前来听课的各类人士中，有一部分人是不容忽视的，就是那些为家庭幸福以及为成就自己梦想而来的女士们。我在演讲中也尽量照顾到这一类人，我的妻子桃乐丝更是举办了各种女子讲习班，将我们的一点心得送给那些需要的家庭。

桃乐丝曾经在一个商业学校专门给一些二十多岁的女士讲课。在一堂课上，桃乐丝让她的女学员们填写了一次调查问卷，这份问卷是专门为各位女士设计的，桃乐丝表示可以匿名回答。

我对其中的两个问题记忆深刻。其中的一个是：你认为自己在十年之内会结婚吗？另外的一个问题是：你必须在事业和婚姻中进行选择，你会选择什么？令我感兴趣的是答案，尽管是匿名回答，但是她们的答案是那样的一致，对于第一个问题，她们的答案是“会的”，第二个问题的答案是“婚姻”。

这个结果对我和我的机构针对婚姻方面的授课很有帮助。因为，女士们在婚姻问题上的一致可以让我们不再去强调事业的重要性，而是可以将重点放在如何经营幸福的婚姻以及如何做一个好妻子。从这份问卷中，我可以知道大多数女人将婚姻作为她们生活的重点。

女士们在穿上婚纱的那一刻开始就梦想着自己的丈夫会一步步走向成功，同时也期望自己能够帮助丈夫达成他的梦想，携手走过人生的百年。

桃乐丝和我在主持卡耐基妇女讲习会工作期间，接触到了各种各样的女士。这些问题是我们在家庭生活中常见的。我们都认为，一个优秀的妻子一定能够化解生活中的各种矛盾和冲突，她们只要运用一些简单的方法就可以帮助丈夫获得成功，并给她们的家庭生活带来欢声笑语。

桃乐丝和我对这方面详加整理，并尽可能向大家提供我们的建议以及将我们的心得及时教给那

些渴望幸福的善良的女士们。在这本书中，不仅有我们的实例，更有我周围的一些夫妇的生活实例，这些事例真实而亲切，其中还包括卡耐基培训课上的学员的实例。在这里，我很感谢这些各行各业杰出人士愿意和大家分享他们的心得，对他们同意桃乐丝和我援引他们的访谈记录表示感谢。

桃乐丝一开始担心有些读者会误解了我们的意思，认为我们把建立一个幸福家庭的责任完全推给了妻子们。我一开始也有这样的担忧，所以我在这里向大家再次说明，家是属于每一个家庭成员的，想要到达幸福的彼岸，所有家庭成员必须一起努力划桨。男人有着和女人同样的责任，只是这本书的初衷是写给那些可爱的女士们的，告诉这些女士如何帮助丈夫成功。而一个成功的丈夫，既能从事他感兴趣的工作且不断取得进步，又能让自己的家庭幸福富足。

有一部分人也可能会对我们的方法不屑一顾。因为她们认定一些男人是天生的酒鬼、蠢材。当然没有任何一种办法是完美无缺的，我们只是找出了对大多数人都还算有效的方法，如果你还在对你的丈夫、你的家庭以及你自己失去信心，那么我想这本书对你会有所帮助的。

我和桃乐丝都相信，如果你确实按照这本书的方法去做了，你和你的丈夫肯定向前迈进了一大步。女士们是那么的聪慧，只要她们明智而灵巧地运用这些方法，就一定可以跨越荆棘与障碍，帮助丈夫获得成功，也让自己获得愉悦。

戴尔·卡耐基

桃乐丝·卡耐基

目 录

上篇 女人——做好另一半

第一章 为他的梦想扬帆

女人不应该置身于男人的梦想之外，即使男人的梦想并不是你。为他守护最初的梦想，为他寻找下一个目标，陪他一起进行一次冒险之旅，在他梦想的掘金地应该有你的身影。

请记住，你不仅是他生活上的伴侣，更是他实现梦想的参与者、合伙人与助手。

1. 最初的梦想 / 002
2. 为他寻找下一个目标 / 005
3. 准备一次冒险之旅吧 / 007
4. 男人的打拼，女人的陪伴 / 010
5. 提升男人的成功指数 / 013

第二章 给他一个甜蜜的家

要想让自己的丈夫获得幸福，只需要让他感到舒适，并让他自由地按照自己的意志去做自己喜欢的事。这就需要温柔的妻子依照丈夫的喜好来改变自己的个性，或是参加他的消遣以及娱乐方式。但是无论怎么做，你都应该了解到只要你的丈夫感到幸福快乐，你就等于为他的成功作了最大的贡献。

1. “她是如此温柔可爱” / 017
2. 营造适合你们的家庭氛围 / 019
3. 你们的性生活 / 024
4. 让他全身心地投入工作 / 026
5. 当他把工作带回家 / 028

第三章 做他事业的推动器

有人说，事业是男人的全部，而男人是女人的全部，妻子和丈夫的兴趣会紧紧地结合在一起，不只是为了工作，也是为了生活。夫妻是共同体，妻子没有办法不对丈夫的工作付出更多的精力。妻子的工作并不只是打扫房间，或是挽着丈夫的手出席舞会。好妻子是丈夫事业的推动器和加油站，最终将丈夫推向成功，共赏迷人风光。

1. 你的社交活动可能帮了他的大忙 / 031
2. 他的女秘书和你 / 033
3. “星期五女郎” / 038
4. 他对事业的热忱由你来保持 / 041
5. 做一个“夜校寡妇” / 043

第四章 灵魂的契合

上帝赠与的运气是有限的，大部分的人并不能总是得到好运气。运气会打击每个人身上的锐气，严重的话，这种打击会让人挺不起腰杆。这时候，如果你身旁有一位忠实的信徒，她对你说：“别灰心，亲爱的，这点事情算不了什么。总有一天，你会成功的，那时全世界都在仰望你，全世界的女人都都在羡慕我找到这么一个能干的丈夫。”这时候，丈夫果然挺胸抬头，情况马上不一样了，命运的转盘也悄悄改变着自己的方向。

1. 做他一生的信徒 / 047
2. 你有两个丈夫 / 050
3. 聆听者 / 053
4. 也许你会对他的爱好感兴趣 / 057
5. 会撒娇的女人命最好 / 059
6. 温柔才是最有力量的 / 061
7. 声音：女人的独特韵味 / 062
8. 姿态：女人的无声语言 / 064
9. 爱心：让女人魅力永驻 / 066

第五章 “我是骄傲的主妇”

家庭主妇是我不悔的选择和乐趣。想尽办法尽我所能，使艾克以及我的家永远保持平稳和安定，这让我的生活繁忙而快乐，也让我感受到生活的价值与意义。

我们亲眼见证了玛米·艾森豪威尔这个家庭主妇的成功，谁说不是呢？她已经成功帮助自己的丈

夫进入了世界上最大最漂亮的房子——白宫。这是所有家庭主妇们的荣耀。

1. 做一个骄傲的家庭主妇 / 069
2. 好妻子是这样“炼”成的 / 071
3. 有计划地安排自己的生活 / 077
4. 优秀的主妇都是时间规划大师 / 080
5. 不挤时间挤效率 / 083
6. 20岁女人要做的事 / 085
7. 30岁女人要做的事 / 088
8. 40岁女人要做的事 / 090

第六章 优秀妻子的其他角色

每一个女人一生都要扮演很多种角色，优秀的妻子身兼数职，她的每一种角色都关系着与她共同生活的这个男人一生的幸福，妻子是一家人的家庭教师，她教会我们真诚，她鼓励我们进步，她帮助我们改进自身；妻子是丈夫的经纪人，让他随时受到欢迎，让他展露才华，成为璀璨明星；妻子也是丈夫的宣传大使，她帮助丈夫留给别人一个好印象。

1. 最好的家庭老师 / 093
2. 最能干的经纪人 / 095
3. 最棒的宣传大使 / 098
4. 不要喋喋不休 / 101
5. 不要野心勃勃 / 105
6. 不要指手画脚 / 107

第七章 当冲突来临

洁白的婚纱已经远去，新娘的捧花也不不知所踪，神父的祈祷声也越来越远，紧接着你们度过了一个十分甜蜜的蜜月。婚姻的前半场永远是梦幻的圆舞曲，惬意而且罗曼蒂克。但是，一年之后，五年之后，或者是十年之后，你发现所有的一切都和原来不一样了。可能是丈夫变了，也可能是你变了，他不再是风度翩翩解救落难公主的王子，而你也不是那个盛满柔情和才华的公主。这样，严峻的事实出现了。

1. 你们的争吵 / 110
2. 你的职业与家庭有了冲突 / 112
3. 不平凡的女人才能配得上不平凡的男人 / 114
4. 我们离婚吧 / 116

5. 吵架：婚姻的润滑剂 / 119

第八章 好女人的爱情魔方

爱，的确是一个美妙的词语。《圣经》中早已给了我们明确的指示：

爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。不做害羞的事。不求自己的益处。不轻易发怒。不计较人的恶。不喜欢不义。只喜欢真理。凡事包容。凡事相信。凡事盼望。凡事忍耐。爱是永不止息。

1. 如何与他相处 / 121

2. 爱情的独立空间 / 125

3. 提升爱情的深度 / 128

4. 爱，何必百分之百 / 132

5. 爱人不要迷失自己 / 133

6. 情场非战场 / 135

7. 爱有时并不浪漫 / 136

8. 疑心病是爱情的绝症 / 138

9. 及时表达你的不满 / 140

10. 属于你自己的爱情公式 / 141

第九章 婚姻是女人的存款

女人都想嫁个好男人，然而好男人也不是“免检产品”。对于别人来说是好男人，对于你就未必合适。正如女人按性格可分为九个类型一样，男人也有自己的“型号”。女人在了解自己的同时，也要了解男人。找到与自己相配的男人，婚姻这双鞋才会因穿着舒适走得更远。

1. 嫁个好男人 / 144

2. 找到你的那只“潜力股” / 145

3. 找一个宽厚的肩膀 / 147

4. “野蛮女友”的幸福秘笈 / 149

5. 女人嫁得好才幸福 / 150

6. 让爱情保鲜的婚姻 / 151

7. 幸福是不拿自己的老公和别人比 / 153

8. 为了梦想，“利用”婚姻吧 / 154

9. 把老公握在手心中的策略 / 156

第十章 粘性女人，和睦家庭

女人是家庭之中的双面胶，把孩子和老公粘在了一起。或者说是多面胶，把父母、公婆等亲人都紧紧地粘在了一起。女人如果没有粘性，家人会各自为政如一盘散沙，家庭的和谐与幸福也无从谈起。

1. 糊涂女人“粘”性强 / 159
2. 乖儿媳巧治“刁”婆婆 / 160
3. 弹性女人“粘”性大 / 162
4. “粘”住老公的秘方 / 164
5. 家庭不打烊：慎用“免战牌” / 166
6. 让爱变得成熟理智 / 169
7. 用慧眼而不是用电眼看男人 / 170
8. 和他一起慢慢变老 / 171

下篇 女人——做好你自己

第一章 经济独立，人格才能独立

我们承认事业对男人的重要性，但对女人来说，也不是可有可无的。一个人，不管是男人、女人，还是大人、小孩，只要经济不独立，那么人格就无法独立。所以女人不要做“金丝雀”，要有自己的事业，要有一定的理财能力，这样即提升了自己，也支撑了家庭。

1. 理财能手 / 176
2. 停止谋杀你的丈夫 / 180
3. 不要做一个“爱哭的小孩” / 183
4. 不要再做“月光女神” / 186
5. 如何将自己培养成“高钞财女” / 187
6. 不做“购物狂”，要做“购物精” / 188
7. 做升级版的“装钱匣” / 190
8. 有钱，才能过梦想的生活 / 192
9. 知识给女人带来无尽的财富 / 193
10. 兼职：上班族的生财之道 / 194

11. 培养积极的消费习惯 / 196

12. 把钱花到刀刃上 / 197

13. 不仅要赚钱,也要以钱生钱 / 200

第二章 独立的女人最有魅力

我们发现别人成功的方法用在我们身上时,往往不起作用,有时甚至还会帮倒忙。一把钥匙开一把锁,不同类型的女人有不同的成功之路,找到自己的成功密码,也就找到了一条通往成功的捷径。若是盲目地走了别人的路,离自己的成功可能会越来越远。

1. 放弃完美成大事 / 202

2. 充分利用自己的人脉 / 204

3. 执著是成功的关键 / 205

4. 知识不如见识 / 206

5. 做一个好员工也是一种成功 / 207

6. 坚持把“冷板凳”坐热 / 208

7. 试着将命令变成“请” / 210

8. 做事要有原则 / 212

9. 属于你自己的成功公式 / 214

10. 不学攀援的凌霄花 / 215

11. 嫁得好不如干得好 / 216

12. 女人也怕入错行 / 219

13. 二三十岁决定女人一生的事业 / 221

14. 做无往不胜的职场丽人 / 224

第三章 自信的女人最可爱

漂亮只是容貌,女人的魅力,关键还在于她内心的那份自信。自信,源于女人内心的成熟与外在的优雅。自信的女人,拥有的东西不一定很多,但是,她却拥有一份富可敌国的财富——自信,这是一份永远不会为外人夺取、永远属于她自己的财富。在她身上,自信是最美丽的魅力。

1. 女人就是要爱自己 / 227

2. 幸福快乐是一种选择 / 229

3. 有一种力量来自内心 / 231

4. 大胆说出你的爱 / 233

5. 让自卑远远地走开 / 235

6. 积极地挖掘和培养自信的源泉 / 236

第四章 女人也要拓展人脉，学会世俗

有人说：“女人是天生的外交家。”交际可以给女人带来快乐，带来四面八方的讯息。利用女人自身的优势，编织灵活而实用的人际关系网吧！

1. 敢于和陌生人说话 / 239
2. 经营人脉是一种智慧 / 241
3. 广结人脉事业旺 / 242
4. 幸福也要低调点 / 243
5. 会说话的女人受欢迎 / 245
6. 二十几岁要学会世俗 / 247
7. 耍酷会让你成为绝“缘”体 / 248
8. 聆听是最美的谈吐 / 250
9. 微笑是人脉的通行证 / 252
10. 幽默是人际关系的润滑剂 / 254
11. “网”住人脉成大事 / 256
12. 最适合女人的七种工作 / 257

第五章 好女人的魅力密码

“神就是照着自己的形象造人，也是照着他的形象造男造女。”

假如说，我们都是上帝创造的，那么，毫无疑问，上帝在创造女人的时候，他是带有更多的情意的，使用的材料也更好一些。因为，女人是那么的美好，或娴静如水，或弱柳扶风。这世界也因为女人的参与而变得更加可爱。

1. 你的微笑，世界的灵丹妙药 / 259
2. 享受成熟的爱 / 262
3. 坚持学习的女人永远不会落伍 / 265
4. 你是最重要的 / 268
5. 不忧虑的人生 / 270
6. 培养自己的爱好 / 273

第六章 做一个有情调的女人

生活中有太多值得我们关注的东西，而一些细节却常常被我们忽略。一个有情调的女人，一定是一个懂得生活的女人，这样的女人才能为自己保鲜。

1. 学会休闲，幸福来自生活的细节 / 276
2. 学点家庭装修艺术，幸福需要装点 / 278
3. 多点小资情调，幸福如空气弥漫 / 280
4. 幸福女人的美丽细节 / 282
5. 比容貌更重要的 / 284
6. 阅读能滋润女人的心灵 / 285
7. 女人花开不败的秘密 / 287
8. 做紧跟时代潮流的知性女人 / 288
9. 女人因为智慧而优雅 / 290
10. 自我修炼兰心慧质 / 291

第七章 美丽永远都是女人最好的一张牌

天地间最高境界的美都是顺其自然的，都是合乎自身的。这样的美自己无需张扬，也不必别人来张扬。但无需张扬并非是不修修饰，而修饰的目的是让美更加自然。女人们，要把如何让自己更加美当作自己一辈子的功课，让美丽永远与自己匹配！

1. 没有丑女人，只有懒女人 / 294
2. 从“丑小鸭”到“白天鹅” / 296
3. 二十几岁靠外貌，三十岁后靠味道 / 298
4. 微笑是女人的独特艺术 / 300
5. 职场女人的着装法则 / 304
6. 爱美——心中有爱人才美 / 306
7. 保持好心情才有好身材 / 307
8. 嫉妒是美丽的腐蚀剂 / 310

第八章 健康是女人幸福的本钱

健康的女人，是世间最绚丽的花朵，是造物主创造的迷人诗行。只有健康，女人才能更好地保持美丽和魅力，体味生活的快乐和幸福。

1. 定期做体检，关注身体 / 313

2. 科学减肥, 实现美丽梦想 / 314
3. 排毒, 让女人一身轻松 / 316
4. 解除痛经的困扰 / 317
5. 充足的睡眠让女人养颜 / 319
6. 女人需要警惕的妇科疾病 / 320
7. 及时捕捉身体的“求救”信号 / 321
8. 你有自己的健康菜单吗 / 323
9. 按生物钟的指示安排一天的时间 / 325

第九章 人人都有一把快乐的钥匙

童年是快乐的, 因为那时无忧无虑。长大后不快乐, 是因为忧虑太多。只要我们抛开忧虑, 自然就快乐起来。快乐就是我们自己心情的一种舒适状态, 快乐的钥匙就掌握在我们自己的手中。

1. 接受缺憾之美 / 328
2. 你快乐, 所以我快乐; 你不快乐, 我也快乐 / 330
3. 该认衰时就认衰 / 332
4. 关注当下快乐 / 333
5. 板起面孔做事, 放松面孔生活 / 335
6. 抛开忧虑 快乐生活 / 335
7. 找乐别找事 / 337
8. 以大女人的姿态, 享受小女人的快乐 / 338
9. 学会拒绝才快乐 / 340
10. 属于你自己的快乐公式 / 342
11. 别让情绪左右你的生活 / 343
12. 打开另一扇窗, 幸福朝你挥挥手 / 345
13. 释放伤痛, 明天又是一个艳阳天 / 347
14. 宽容, 让幸福回到女人身边 / 348

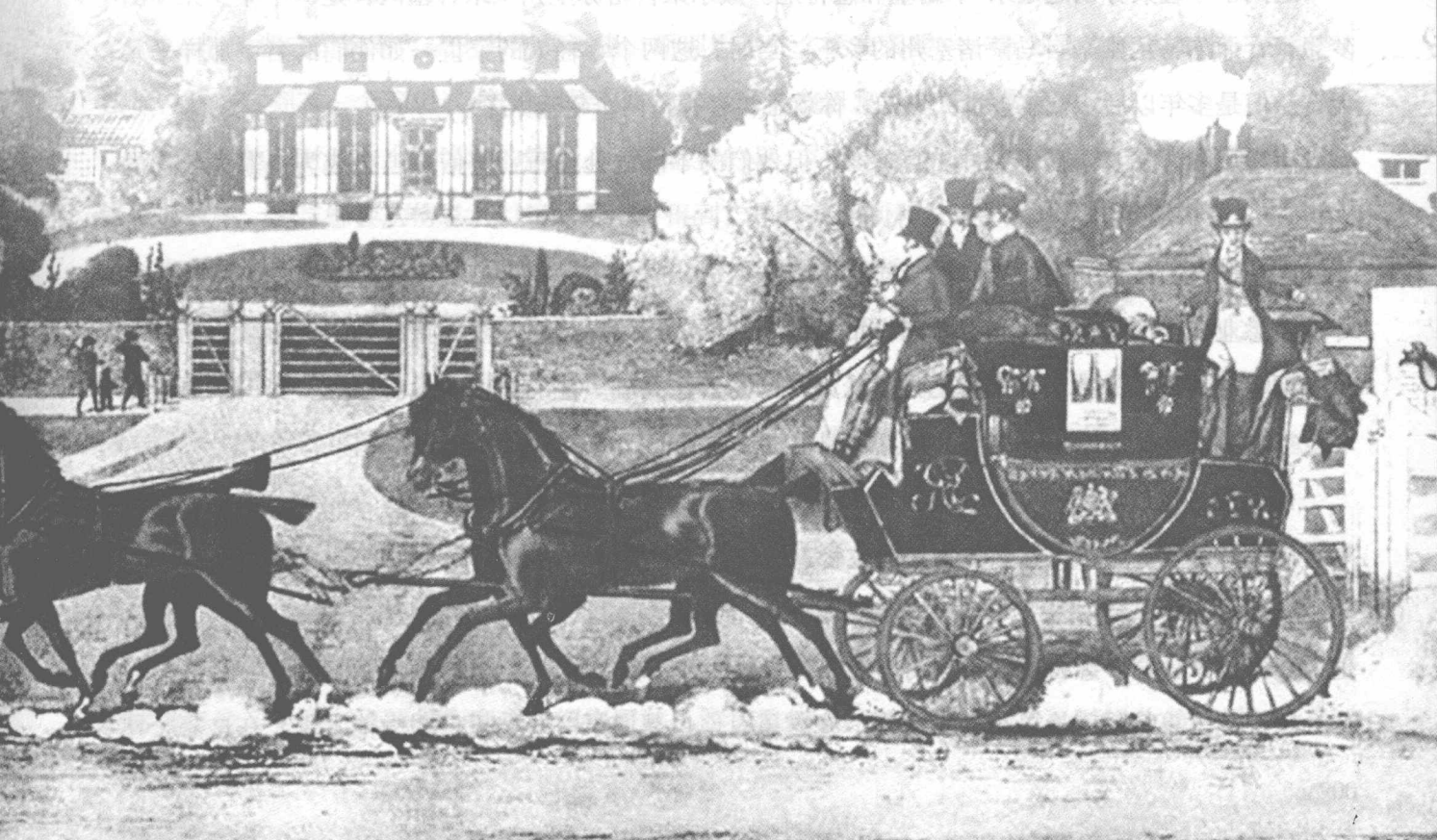
第十章 幸福是一种灵魂的香味

罗曼·罗兰在《约翰·克里斯朵夫》里用具有诗意的情怀描述: “幸福是一种灵魂的香味。”这是对心灵深处感受的深刻诠释。幸福是一种感觉, 是心灵的一种愉悦、惬意的感受和状态。锦衣华服、钟鸣鼎食的人, 未必幸福; 粗衣布履、粗茶淡饭的人, 未必不幸福。女人要想获得幸福, 保持一个恬静、平和、悠闲、豁达的心态, 这样你才会真正舔尝幸福的滋味, 领略幸福的真谛, 沐浴灵魂的

时代女性的困惑

上篇

★女人——做好另一半★



1. 幸福是什么 / 351

2. 告诉自己，我会幸福 / 352

3. 你的“幸福指数”有多高 / 354

4. 诗意地栖居于大地 / 355

5. 控制幸福20 调节器 / 357

6. 让幸福持续下去的秘诀 / 359

7. 幸福是幸福的法宝 / 360

第一章 为他的梦想扬帆

女人不应该置身于男人的梦想之外，即使男人的梦想并不是你。为他守护最初的梦想，为他寻找下一个目标，陪他一起进行一次冒险之旅，在他梦想的掘金地应该有你的身影。

请记住，你不仅是他生活上的伴侣，更是他实现梦想的参与者、合伙人与助手。

12. 友情是一生的财富 / 367

1. 最初的梦想

1910年的纽约依然是各地年轻人梦想之中的掘金地。有两个年轻人来到了纽约，他们身上并没有多少钱，只能住在廉价的寄宿公寓。

这两个年轻人分别是戴尔·卡耐基和惠特尼。戴尔来自密苏里州玉米种植区，是一个年少无知的梦想家；而惠特尼则来自马萨诸塞州的乡下。当时，这两个年轻人的家世一如他们的名字那样平凡无奇。但是多年以后，戴尔被世人熟知，你就不再轻视这两个年轻人了。

惠特尼和许多乡下孩子一样出身贫寒，但他们的不同之处在于：坚信自己会成为一家大公司的老板。

惠特尼走出廉价公寓的第一份工作是做零售店员，服务于一家大型的食品连锁店。惠特尼为了尽快熟悉业务情况，便趁着午餐时间去批发部门帮忙。当然惠特尼并没有指望别人会感激自己，也没有期望得到更多的报酬，惠特尼只是认为自己需要这么做。他的努力并没有白费，当一个更好的职位空缺时，食品店老板首先想到让惠特尼负责这项工作。

日子就这样过去了，尽管失望和挫折是免不了的，但是惠特尼悄悄地发生着变化，他从原来的零售店员升为业务员，又渐渐升为部门主管、地区经理。

就在大家都认定如果惠特尼一直做下去一定会有更好的职位时，惠特尼作出了一个重大决定，他要离开这家公司。惠特尼认为公司里老板的亲戚太多，自己继续升迁的机会很渺茫。

很快地，惠特尼就换了另一家公司，在这里，他也遭遇了一些挫折，因为他发现，在这家公司