

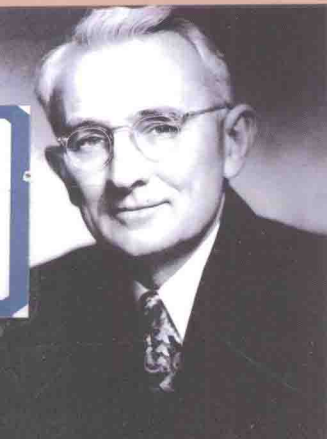
Dale Carnegie

Dale Carnegie

# 卡耐基夫妇


## 写给夫妻的 心灵对白

李丹丹 主编



世界上最幸福夫妇的共同话题  
夫妻之间应该共读的枕边心语

在人生的舞台上，无论扮演何种角色，人人都希望自己能像一块磁铁，把周围的人牢牢吸住，女性尤其如此。让人喜欢、让人欣赏、拥有自己独特的魅力，就像一个美好的梦，蛊惑着每一个女人。

 中国社会科学出版社  
国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

# 卡耐基夫妇

写给夫妻的  
心灵对白

李丹丹◎主编



## 图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基夫妇写给夫妻的心灵对白 / 李丹丹主编.  
—北京: 中国社会出版社, 2013. 8  
ISBN 978 - 7 - 5087 - 4504 - 6  
I. ①卡… II. ①李… III. ①婚姻—通俗读物  
IV. ①C913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 183630 号

---

书 名: 卡耐基夫妇写给夫妻的心灵对白

主 编: 李丹丹

责任编辑: 魏光洁

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 编辑部: (010) 66026807 (010) 66061723

邮购部: (010) 66081078

销售部: (010) 66080300 (010) 66085300

(010) 66083600

传 真: (010) 66051713 (010) 66080880

网 址: [www.shcbs.com.cn](http://www.shcbs.com.cn)

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 170mm × 240mm 1/16

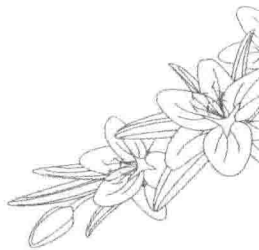
印 张: 18

字 数: 250 千字

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元



## 前 言

---

戴尔·卡耐基（Dale Carnegie）生于1888年11月，逝世于1955年11月，是美国著名心理学家、人际关系学家、现代成人教育之父，被誉为20世纪最伟大的心灵导师和20世纪最伟大的成功学大师。

卡耐基的成功人生以及他创造的成功学说，其深刻思想源头来自于哪里呢？其实，卡耐基出身十分贫寒，从小没有任何自信，后来也没有很高的学历。他高中毕业后进行过很多选择，除了演讲小有成就外，其余追求均毫无建树。

年轻的卡耐基与贝茜谈过恋爱，初恋是甜蜜的，但很快便以痛苦而告终。1921年，卡耐基在瑞士与法国女伯爵洛莉塔相遇并结婚。这场婚姻并没有给卡耐基带来任何幸福，结婚之后，卡耐基就隐约感到了婚姻的危机。他深受婚姻的折磨，这种折磨比以往任何一种折磨都深刻而痛苦，给他的心灵留下了深深的烙印。终于在十年后，卡耐基不幸的婚姻宣告结束。卡耐基这次婚姻失败对他是一个沉重的打击，使他感到非常忧郁，但也使他明白了婚姻与家庭的许多深刻问题。

走出婚姻阴影的卡耐基开始了他的事业追求。此时，他最忠实的门徒桃乐丝逐渐走进了卡耐基的心灵。卡耐基为了事业总是在外辛勤地奔波，而桃乐丝却不断给老师写信，向他请教有关婚姻家庭等许多问题。随着他们沟通的深入，讨论的问题也越来越多，不仅仅涉及婚姻家庭的



问题，还涉及社交处世、人格心理、成功励志等许多话题。他们相互探讨，获得了大量完美的共识，创造了许多共同的语言，而共同的语言使他们碰出了心灵的火花，他们之间逐渐产生了深深的爱情。

共同的语言与心灵的火花，再加上情感的激发，使卡耐基与桃乐丝产生了生命的灵感，也使他们探讨的问题更加深入。他们也逐渐意识到了自己的心灵寄托与情感归依，于是两颗心紧紧结合在一起了。1944年，卡耐基与桃乐丝结婚了，他们的婚姻是建立在共同的语言与追求之上的。

1945年，卡耐基创立了自己的公司——戴尔·卡耐基组织。卡耐基自任总经理，桃乐丝任副总经理。从此，夫唱妇随，卡耐基在桃乐丝的支持下，事业获得了巨大发展。此时卡耐基深深意识到，婚姻的确具有巨大神奇的力量，真的可以毁灭一个人，也可以创造一个人。

桃乐丝是一个十分聪明能干的女人，她既为卡耐基创造了幸福的家庭生活，也为卡耐基创造了发展事业的生命激情。他们既是心灵的依托，更是事业的伴侣。此时的卡耐基完全走出了曾经的忧郁和烦恼，完全建立了人生的自信和幸福。他以曾经与桃乐丝探讨的共同语言为源头，再根据自己后来的深切感受和所见所闻，开始编写一系列关于如何控制忧郁和烦恼的小册子，并集结成书，取名为《克服烦恼建立新生活的艺术》。1948年，这本书出版了，销售量达到了600多万册。

桃乐丝对于卡耐基而言，既有普通妻子的温柔与体贴，也有她独特的生活方式。她作为一个名人的妻子，当然会受丈夫事业的影响。她对丈夫的事业是积极支持，愿意与丈夫一起继续扩展已经辉煌的事业。

有天傍晚，卡耐基与妻子在加拿大度假，桃乐丝说她想跳舞，然而卡耐基更喜欢安静，因为只有安静才能思考更多问题。卡耐基从来就不想让桃乐丝只成为自己成功的事业背后支持者，他想让妻子也作出成

就，以避免因无所事事而产生莫名的烦闷，于是他建议桃乐丝为妇女编写一门课程。

桃乐丝也深深意识到自己不应成为丈夫高大的身影，她在丈夫的鼓励下，试着开设以妇女自我发展为内容的桃乐丝·卡耐基课程。桃乐丝的初衷是，这个课程不仅要提升妇女的魅力，还要鼓励她们提高心智水平，并希望通过这门课程的训练，使之真正成为妇女的一种老年保险。因为随着年龄的增加和社会的发展，妇女自身各方面素质的提高都是十分必要的。从此，桃乐丝也有了自己的事业追求。

在爱妻桃乐丝也有了事业追求后，卡耐基开始平静下来，他不再那么不断地奔波。他从爱妻身上看到了人性美好的一面，他开始系统地研究人性问题。他试图运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行深入探索和分析，于是他开创并发展了一套独特的融婚姻家庭、演讲推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育模式。

卡耐基将自己的研究不断运用于实践，取得了巨大的效果。接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统，千千万万的人从卡耐基的教育中获得了神奇的力量。

卡耐基在不断取得成功的基础上，再以曾经与桃乐丝探讨的各种共同语言为源头，并结合自己研究与实践的体会，开始专注于著述。他先后撰写出版的著作有《沟通的艺术》《人性的弱点》《人性的优点》《美好的人生》《快乐的人生》《伟大的人物》《友谊的秘密》和《人性的光辉》等。这些著作成了20世纪最畅销的成功励志经典，先后被译成几十种文字出版，被誉为“人类出版史上的奇迹”。《纽约时报》曾写道：除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征！

桃乐丝也不甘示弱，她也效仿丈夫的做法，在自己事业追求和实践体会的基础上，也以她曾经与卡耐基探讨的各种共同语言为源头，从女



性关注的热点问题出发，写作了《如何帮助你的丈夫成功》《成熟的人生》等书，帮助女性了解婚姻、适应婚姻、经营婚姻、享受婚姻，从而获得幸福的生活。这些成为卡耐基著述的相应补充，其出版后同样引起了很大轰动。

卡耐基与桃乐丝在共同语言的基础上创造了共同的成功，他们生活得非常幸福融洽。在卡耐基 63 岁时，桃乐丝为他生下一名女婴，取名为唐娜·戴尔·卡耐基。1955 年，卡耐基去世后，桃乐丝继承并发展了丈夫的事业。后来，桃乐丝被誉为“世界上最有魅力的妻子”、“世界上最有智慧的女人”等。卡耐基与桃乐丝成为世界上最成功最幸福的夫妇典范！

为此，根据卡耐基与桃乐丝曾经互相通信的讨论话题为基础，特别编译了该书。正如卡耐基所说：“现在有很多夫妻离婚，他们说离婚主要的理由就是没有共同的语言，那么到底什么是共同的语言呢？”在本书中，卡耐基与桃乐丝饱含激情，一唱一和，相辅相成，探讨了夫妻之间许许多多共同的话题，成为卡耐基与桃乐丝写给所有夫妻的心灵对白，相信对所有男人、女人、夫妻以及家庭都有巨大的帮助和启迪！



# 目 录

CONTENTS

- 前言 / 1
- 真诚地欣赏对方 / 1
- 不要挑剔你的丈夫 / 4
- 送给妻子一个惊喜 / 7
- 让丈夫得到快乐和幸福 / 10
- 选择自己热爱的职业 / 13
- 帮丈夫决定将来的方向 / 17
- 学会快乐地生活 / 21
- 别给丈夫太大的压力 / 25
- 作为男人应有胆略 / 30
- 鼓励丈夫去尝试 / 35
- 生活中无须自寻烦恼 / 39
- 作为妻子的责任 / 43
- 适度紧张地进行工作 / 47
- 做一个贤内助 / 50
- 培养良好的工作习惯 / 53
- 成功人生的六个规则 / 57





- 赢取别人的喜爱 / 61
- 帮助丈夫结交朋友 / 65
- 保持自我独特的本色 / 69
- 让丈夫单独享受一种嗜好 / 72
- 清除身体的疲劳 / 75
- 关注丈夫的身体 / 80
- 拥有自己的信仰 / 84
- 帮助丈夫成就他的事业 / 87
- 学会倾听对方的讲话 / 90
- 鼓励丈夫做“学生” / 95
- 学会用风格推销自己 / 99
- 做丈夫的“宣传员” / 103
- 怎样做一个好丈夫 / 107
- 做一个适应丈夫的妻子 / 112
- 学会让家庭幸福 / 118
- 同丈夫分享生活的艰辛 / 123
- 不要为婚姻挖掘坟墓 / 127
- 不能用唠叨套住丈夫 / 131
- 懂得注意婚姻生活的精神因素 / 136
- 妻子是丈夫的精神支柱 / 139



- 不要做婚姻的文盲 / 142
- 亲昵爱人的枕边书 / 145
- 做个信誓旦旦的丈夫 / 148
- 做个温柔可爱的妻子 / 152
- 懂得增加妻子的品位 / 156
- 学会做丈夫的助手 / 161
- 懂得真诚地赞赏他人 / 165
- 学会与丈夫的女秘书亲密相处 / 169
- 培养夫妻独立的性格 / 173
- 扮演好自己的家庭角色 / 177
- 学会预算好我们的金钱 / 180
- 做一个合格的家庭主妇 / 184
- 维护爱情与温馨的家庭 / 187
- 当丈夫忠实的“信徒” / 191
- 怎样实现人生的辉煌 / 195
- 学会反思爱情的价值 / 198
- 想想丈夫的责任 / 202
- 做好一名家庭主妇 / 206
- 丈夫应经营自己的事业 / 209
- 妻子要付出自己的关爱 / 213



- 用爱心资助成功 / 221
- 好妻子的一堂课 / 225
- 不要让嫉妒侵入我们的婚姻 / 230
- 对丈夫要像对陌生人一样有礼 / 233
- 学会爱惜自己的妻子 / 236
- 为丈夫创造一个舒适的港湾 / 240
- 学会善待每一个人 / 244
- 使丈夫对工作产生热忱 / 247
- 懂得保持内心平静 / 251
- 学会让自己忙碌起来 / 254
- 懂得生活在今天 / 256
- 学会迈出第一步 / 259
- 懂得施恩不求回报的道理 / 261
- 不要做感情的债权人 / 264
- 不要计较每一句责备的语言 / 267
- 懂得适时地自我解嘲 / 270
- 学会解放真正的自我 / 273
- 我们需要拥有独立意识 / 275



## 真诚地欣赏对方

桃乐丝女士，关于夫妻之间的问题，我觉得双方首先应该让对方明白，你是非常欣赏她（他），因此就必须创造共同的语言。这个语言既是有声的沟通，还包括感情和形态等方面的默契。这是保持家庭生活幸福、增进双方感情的秘诀之一！现在有很多夫妻离婚，他们说离婚主要的理由就是没有共同语言，那么到底什么是共同语言呢？他们也说不清。

鲍本诺曾是洛杉矶家庭关系研究所主任，他在谈到男人寻找自己的伴侣时说：“他们不是在寻找高级职员，而是寻求一个对自己具有诱惑并愿意满足他们的虚荣心，使他们感到优越的人。假如一位女办公室主任应邀吃一次午餐，但她总是将大学时代那些哲学思潮作为谈话内容，直至坚持自付餐费，那最后结果只能是自此以后再没有人敢请她吃饭了。”

“假若换一位女士，即便是一个未读过大学的打字员，她应邀吃午餐的时候，能温情地注视着她的男伴，并仰慕地说：‘再给我讲些有关你的事。’最终的结果可能是男伴会告诉别人：‘她不是十分漂亮，但和她在一起我很愉快。’”

还有，我认为男人对于女人追求大方美观的衣着应该表示支持。据



我多年的观察，其实一般男人都不会明白，假如他们曾有过觉察的话，就会认识到女性是如何注重自己的衣着。例如，假如一男子同一女子在街上遇见另一男子与一女子时，一方女子其实很少看对方男子，她真正关注的是对方女子的衣着打扮。

我的祖母是在 98 岁高龄那年逝世的。她去世前不久，我们给她看一张她自己在 30 年前所拍的相片。她的老花眼已经看不清相片，但她问的唯一问题是：“那时我穿的什么衣服呢？”

你想想：一位在她生命弥留之际的老太太，即使她年事已高，卧床不起，记忆力衰弱得几乎不能辨认她自己的女儿了，她还在意自己 30 多年前穿的是什么衣服。她问这个问题时，我就在她床边，这件事使我对女人爱美的心理又有了更深层次的认识。

我们男人对自己的穿着往往不会有太多关注，我们也许想不起自己 5 年前穿的什么外衣或什么衬衫，我们也没有兴趣去记这些。但是女人则不同。在法国，上流社会的男子都要接受训练，要对女人的衣帽表示赞赏，并且一晚要不止赞赏一次。这已成了全部法国男人的一种行为规范和习惯。

我告诉你，在我的收藏夹里有这样一个故事，它不一定真实，但它证明了一种真理，所以我要说给你听。

有一位农家妇女，经过一天辛苦之后，在她男人面前放下一大堆草。男人恼怒地问她是否发狂了。

她回答说：“啊，我终于引起你的注意了？我为你做了 20 年的饭，在那么长的时间里，我从未听见一句话，使我知道你吃的不是草！”

莫斯科与圣彼得堡那些养尊处优的贵族曾有优雅的礼貌修养。那就是他们有一种风俗，当他们享受过丰富的菜肴之后，一定要将厨师召入餐厅，大加赞赏一番。

作为男人，我们为什么不同样体恤一下妻子呢？当她烧鸡烧得很嫩，你就这样告诉她，使她知道你欣赏她的手艺，你不是只在吃草。

我觉得当男人要作出对女人赞赏的表示时，不要怕她知道，她对你的快乐是非常在意的。狄斯雷利是英国伟大的政治家，正如我们所知，他就不羞于使全世界都知道他沾了他的夫人很多光。

我告诉你件事情吧！有一天，当我阅览一本杂志时，看见这么一段话，那是埃第康德接受采访时说的：“我沾我夫人的光多于沾世上其他任何人的光。我在童年时，她是我最好的朋友，她帮助我勇往直前；在我们结婚之后，她节省每一镑钱，然后进行再投资，她为我积攒了一份家当；我们有5个可爱的孩子，她为我建造了一个美丽的家庭。如果说现在我取得了一点成就，那么这成就应该归功于她。”

在好莱坞，婚姻都是冒险的行为，就是伦敦的劳慈保险公司也不愿为他们投保。巴克斯德却是影视圈中少有的成功者，他说：“我已经尽力使她完全感觉到了我的鼓励与称赞。假如一个女子完全要在她丈夫那里求得快乐，她必须在他的欣赏与真诚中得到。假如那欣赏与真诚是实际的，那么，她的快乐也是无与伦比的。”

因此，我总认为，夫妻之间的共同语言其实就是一种感觉，这种感觉真的要让对方感觉到，这对于维系夫妻关系是多么重要啊！





## 不要挑剔你的丈夫

卡耐基先生，我也认为你说男人要真诚欣赏女人的说法是非常正确的。我对于男人的看法是：每一个男人事实上都拥有两个自我。查斯特·斐尔德爵士在经过调查后指出：“一个是他真正的自我，另一个是理想中的自我。”

我认为，作为一个好妻子的职责，就是不要挑剔丈夫，不要拿他和自己所认识的成功者相比，也不要设法使他工作过量，而是应该温柔地鼓励他、赞赏他，为他加油打气。

玛乔丽·霍姆士曾经写道：“当男人受到妻子的赞美，当他们听到‘你真了不起，我很以你为荣，我真高兴你是我的’这种话的时候，几乎没有人不会高兴得跳起来。”

我的看法是，许多成功男人都可以证明这种说法是对的。例如，有一位派克斯先生，他拥有派克斯货运和装备公司。他在给我的信中曾经写道：

我认为，一个男人不但可以成为他理想中的人，而且也可以成为他太太所期望的人。好几年来，在和我的太太谈过话以前，我绝不会把一个需要信任或是负责任的职位交给他人。妻子的人生观以及她愿意鼓舞



她先生士气的程度，可以决定一个男人在事业上的成败。我自己的经验就是一个例子。

我妻子的家庭非常富有，她嫁给我之前在物质生活方面从不缺乏，几乎是要什么有什么。她本人又受过良好教育。我没有钱，只受过很少的教育，没有什么可以运用的资产，除了有个想要自己闯天下的欲望以及她对我的信心与信任之外，我什么东西也没有。

在我们婚后最初那几年的困苦日子里，当我面对失败与挫折的时候，她的理解和不断激励，鼓舞着我继续努力。在我生命中，如果有了什么成功，都是由于我太太不断给我支持的结果。

这几年她身体一直不好，但是她很开朗，没有流露出丝毫不快。她的每一个想法都是要帮助我。早晨我离家时，她从不会忘了问我：“鲍伯，有没有什么事要我在今天办好的吗？”当我回家时，她就要听我这一天的情形。我希望自己永远不会令她失望。

可是不幸的是，有些女人并不像派克斯太太，她们一心想要自己的丈夫超过本身的能力范围，而成为她们想象中的样子。这种女人渴望家里更富有，希望开新车子，穿华贵的衣服，加入独特的俱乐部。于是，她们的丈夫就永远达不到令她们满意的成就。

从这些我可以看出，妻子使男人进步的方法，并不是要求他，而是鼓励他。我们应该怎样鼓励一个男人，使他成为自己理想中的样子呢？要给他鼓励和赞赏，要挖掘出他最能够施展才华的本领。

如果他需要建立信心，我们可以指出他做过的有勇气的事情。可以对他说：“记得那一次，你告诉老板如何减少你部门浪费的事吗？那实在需要很大的勇气。真了不起，你做到了啊！”

作为妻子这样一说，就算最怯懦的米奎脱斯特也会敞开胸怀去努力的。更进一步讲，他还会觉得，也许自己实际上比自己的表现还勇敢，于是他就会这样勇敢地做事了。



我觉得作为一位好妻子，必须永远是丈夫的精神支柱，永远不可以对丈夫说“你不行，你失败了”或“你从来都不会为自己争取什么，我甚至怀疑你敢不敢对一只鹅说一个‘哼’字”。这种话会带来怎样后果呢？

玛格丽特·卡金·芭宁在写给《四海》杂志的文章里劝告我们：

如果他真的失败了，他的老板将会毫不迟疑地告诉他。但是在家里，在早餐的时候，在床上，我们应该勉励他，告诉他说，人人都是可以成功的。一个向丈夫说“你无论如何也不会成功”的妻子，只会让本来可以成功的丈夫更快地失败。

这绝不是危言耸听，而是千真万确的真理。一个女人说出经过明智选择的话，就可以改变一个男人对自己的整个看法，使他变得更好，使他对生命有个全新的看法。

卡耐基先生，我这些说法对吗？我想你一定会有更高明的看法呢！

