



精彩插图版
JINGCAICHATUBAN



欧美三大门户网站
五星级作品
★★★★★

被誉为“西方女书”的经典之作



卡耐基夫人
KARNEGI
FR RAN

怎样成为最幸福的女人

HOW TO BE A HAPPIEST WOMAN

[美] 陶乐丝·卡耐基 著 以汀 译

南方出版社

怎样成为最幸福的女人

[美] 陶乐丝·卡耐基 著
以 汀 编译

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样成为最幸福的女人/以汀编译. - 2 版. - 海口:
南方出版社, 2004.1

ISBN 7 - 80660 - 013 - 2

I. 怎... II. 以... III. 女性 - 生活 - 通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 013112 号

怎样成为最幸福的女人

[美] 陶乐丝·卡耐基 著 以汀 编译

责任编辑: 卢景林

插图: 李燕

封面设计: 耀午书装

出版发行: 南方出版社

邮政编码: 570203

社址: 海南省海口市海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼

电话: (0898) 65371546 传真: (0898) 65371264

印刷: 中国电影出版社印刷厂

开本: 880 × 1050 1/24

印张: 9.5

字数: 190 千字

版次: 2004 年 1 月第 2 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

书号: ISBN 7 - 80660 - 013 - 2/C·3

定价: 19.80 元

前 言

在全球五大洲的 50 多个国家，卡耐基夫人跟随其丈夫——美国杰出的成人教育家和人际关系学家——帮助千百万人成就了更具活力、更高品质和更令人满意的生活，卡耐基夫人也因此获得了大量的生动事例和独到的人生感悟，得以为女性朋友们提供切实可行的生活指导。

本书以女性特有的视角，告诉你如何获得真正的爱以及一个成功男人背后女性力量的重要作用。人需要爱，没有爱的人生是沙漠的人生。家庭是爱的结果，是爱的“场”。而爱是家庭的依据，家庭的魅力。

你想缔造成熟之爱，拥有完美幸福的生活吗？

请打开此书，它会使你豁然开朗。

For



目 录

做他事业上的好帮手

帮他决定将来的方向	1
再确立另一个目标	4
• 如何与男人相处	7
你生命中的“两个”男人	15
“听话”的妻子	19
做他忠实的“信徒”	26
你和他的女秘书	28
一种对付意外的天分	33
你的“终生职业”	37
适应不平凡的丈夫	39
别把他逼得太急	43
无效的干预	48

他的快乐幸福就是你的快乐幸福

致命的唠叨	52
“她诱惑我，所以我就吃了”	58

在丈夫的收入范围内生活	64
她是多么温柔可爱	70
真高兴回到家里	73
努力使他广受欢迎	79
好妻子的 10 条原则	85
结婚女人的优势	95
怎样改变丈夫的不良习惯	96
性爱是美满婚姻的关键	101
切勿拒绝丈夫的性爱要求	104
怎样对待丈夫的阳痿问题	104
关于女人的性冷淡	105

“操纵”情人

爱情的基础是性	108
爱情不仅是性	109
一见钟情	112
迷恋和“沉溺于爱之中”	113
避免愚蠢的抉择	115
现代女性面临的冲击	118
男人喜欢杰出的女性	119
不要“施展伎俩”	120
切忌“饥不择食”	121
脆弱的男人	123
理解男人的性焦虑	124

警惕“不可抗拒的三种男人”	128
如何看待男性的贞洁	133
女人受不了的男人	135
离婚的男人	138
已婚男人的魅力	141
不要抱怨男人	141
如何看待失恋	143
女人味	147
刚柔并济，魅力无穷	148
与男士交谈的要诀	149
求爱是探险	150
追寻爱情要主动	152
牵制男人	154
男人愿意被“套牢”	157
聪明女人的爱情观	160
选择理想对象的 16 要领	161
对已婚和将要结婚的女人的忠告	163

For

“操纵”丈夫

你为什么结婚	172
男女在性爱与情爱方面的区别	173
身体之爱与精神之爱	175
爱情在男性生活中只占从属地位	176
如何看待男性的一夫多妻倾向	177
男人需要女人具备什么样的品性	178

认识你自身的缺点	181
如何面对丈夫的婚外性关系	189
被抛弃的女人	191
理性离异	192

附录 写给男人

男人应如何对待女人	198
爸爸回家	208

做他事业上的好帮手

帮他决定将来的方向

相爱并不是双目对视——应该是朝同一个方向投视。

若干年前，两个年轻人在纽约市合租了一套廉价寄宿公寓。其中一人是戴尔·卡耐基，一个来自密苏里州玉米种植区的少不更事的幻想家。另外一个来自马萨诸塞州乡间，名叫惠特尼。

戴尔告诉我，惠特尼是农家出身。他与其他穷困的乡下孩子惟一的不同点是：立志成为一家大公司的老板。

惠特尼在城市找到的第一份工作，是为一家大食品连锁商当零售店店员。他急于深入了解业务状况，就利用午餐时间到批发部门去帮工。他这样做虽然不能得到别人的感谢和额外的薪水，可是当一个更好的工作职位出现空缺时，老板就想到惠特尼并让他负责这一工作。

随着岁月的流逝，惠特尼渐渐地从零售店店员升为业务员，然后又升为部门主管、地区经理。这期间他当然免不了会有失望和挫折。在某家公司服务多年之后，他感到自己做到了尽头，因为总裁在公司里有太多的亲戚；他已没有继续升迁的可能。在另一家公司，他发现晋升的依据是资历——他知道自己到死都无法成为能够参与决策的高级职员。但是他一直没有忘记自己的目标。当他成为桔子包装公司的

For L



总裁后，终于达到了目标。后来，他又创设了蓝月乳酪公司。

这个乡下孩子曾在那间令他讨厌的公寓里对他的室友说：“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，他是在为自己树立信念，为自己确立一个方向，以此来鼓舞一生中的每一个行动。

为什么惠特尼一步步地走向成功而那么多人却失败了呢？他工作努力——可是别人也一样努力。他只在工作闲暇时自修，所以学历也不是问题的答案。重要的是，他知道他的奋斗方向。当他加班，当他换工作，当他学习业务上的新技能时，他所做的一切都是为了一个目的。

漫无目标是成功者的大忌。不能成功的人总是稀里糊涂地找个工作，茫茫然地结婚……他们急切地期望事情会有所改变，心里却缺乏明确的目标。

纽约市新温斯顿饭店成立了“跳槽诊断处”，创办及指导者安·海沃德，专为不满意自己工作的人提供参考意见。我花了好几个下午和安小姐讨论失业的问题。她告诉我，大部分上门求教者的主要问题，是不明白自己究竟要得到什么。她所做的第一件事，就是帮助他们明确目标。

一位妻子所能协助丈夫的，便是帮助她的先生找出对生命的渴求是什么，然后她才能与先生共同努力，实现这些理想。

《婚姻指南》合著者塞默和依瑟克林相信快乐的婚姻需要共同的理想。至于理想是什么并不重要——一幢新房子，一次欧洲旅行——共同分享一个理想才是重要的。

他们说：“主要的是，对眼前有所希望，然后尽其所能使它实现。快乐及情趣应从构思、幻想和希望开始，从共享胜利与失望、成功与失败里获得。”

威廉·格里翰夫妇的成功便是基于这个道理。威廉·格里翰油料公司是个逐渐受人重视的公司，负责人威廉·格里翰为主要功臣。他在50岁生日之前，已经可以从油料经营和投资中获得可观的利润，威

廉·格里翰和他的夫人玛瑞丽因此拥有许多令人羡慕的成果：六个孩子，健康、富有、漂亮的家，蓬勃发展的事业。

我认识威廉·格里翰多年，当我请教他成功的最主要原因时，他回答说：“长期计划和协调行动。”

他们夫妇俩成家没多久，便开始做房地产生意，介绍房屋买卖，从中抽取佣金。除了成功的信念和埋头工作之外，别无其他后援。他们的办公室设在一幢办公大楼的废弃通道的末端，玛瑞丽在那里负责联络，威廉四处拉生意。开始的时候，业务进展缓慢，这对年轻夫妇必须常常精打细算，否则全家便要挨饿。

当业务有了转机之后，他们便出钱买房子，再转手赚一笔。然后，他们就开始自己盖房子。由于经营状况非常好，威廉觉得应该再从事一些新行业，免得他精力浪费了。

经过几次家庭协商，他们觉得石油生意更适合威廉。因为他渴望业务扩展与交易的机会和挑战。于是威廉·格里翰石油公司应运而生。

目前威廉正希望开拓新领域。他和玛瑞丽开始考虑国外投资的可行性。只要他们有了决定，他们便会让它付诸实践。

当格里翰夫妇为自己选择目标和制定计划时，就时常考虑到威廉所受过的训练、倾向和性情。玛瑞丽说，威廉一旦实现了一项计划，必须立刻再找到另一个富有挑战性的难题，避免自己失去生活的乐趣。由于内心有这种观念，他们建立了一种满足生命的独特方式。

格里翰夫妇的成功是一个制定计划、实行计划、直达目标的例证。没有人能够不瞄准便成功命中靶心。即使我们会有一点偏差，但是这样至少比我们闭上眼睛盲目射击更接近靶心。

哥伦比亚大学已故著名教授狄恩海伯特·郝基思说：“混沌不清是忧虑的主要原因。”

混沌不清不只是忧虑的主要原因，也是成功的最大障碍之一。因此，帮助你丈夫出人头地的第一步，便是鼓励他为生命找到重心，立下一个目标。

成功对你丈夫及你的意义是什么？它意味着财富，名声，安全

For Lo



感，权力，为大众服务，还是满意的工作？

这正是你和你丈夫应该回答的问题。因为成功对于不同人有着不同的意义。找出成功对你的意义是什么，决定你生命的目标。

妻子如果要帮助丈夫达成他的目标，首先就应清楚地了解那些目标。不幸的是，有许多例子表明，当双方都打算创业时，却发现方向相左。

假如你的丈夫知道自己的志向，不要以为这就够了。你也应该加入他那长期的计划之中。

“相爱并不是双目对视——应该是朝同一个方向投视。”我不知道这句话是谁说的，但是它的确是对有抱负的夫妇的最好忠告。

再确立另一个目标

那些从人生中收获最多的人，都是警觉机敏、积极等待机会的人。

上大学是尼克·亚历山大最渴望达到的目标。他在孤儿院长大——那是一所老式的孤儿院，孤儿们从早上5点钟工作到日落，伙食既糟糕又吃不饱。

尼克是一个聪明的小孩——太聪明了，因此14岁就从中学毕业了。接着，他便开始谋生。

他在一家裁缝店找到了操作缝纫机的工作。14年来，他一直在那种环境下工作。后来，那家裁缝店加入了工会，工资提高了，工作时间缩短了。

尼克·亚历山大幸运地娶了一个女孩，她愿意帮助他实现上大学的梦想。但事情并不那么容易。在他们结婚之后不久，店里开始裁员，于是这对年轻的夫妇决定自己去闯天下。他们把存款凑在一起，开了一家亚历山大房地产公司。尼克的太太特丽莎甚至把订婚戒指卖



一个温柔的女人能唤醒一座麻木不仁的宫殿。

掉了，以便增加他们的资本。

在两年之后，由于公司生意兴隆，于是特丽莎支持尼克去上大学。他在 36 岁的时候，得到了学位——这是人生道路上所树立的第一个里程碑。

尼克又回到房地产业，成为他太太的生意伙伴。他们又有了一个新目标——在海边买一幢房子。最终，他们也实现了这个梦想。

至此这对夫妇就这样坐下来轻松享受了吗？没有。他们有一个小女孩要接受教育。如果他们能把商业大楼的分期付款缴清，把大楼变成公寓出租，收入的租金就能付孩子上大学的费用了。这个目标，他们终于也达到了。

亚历山大太太告诉我，他们目前正在为他们的退休保险金努力。现在尼克单独主持事业，特丽莎则照顾他们的家庭。

亚历山大夫妇过着一种忙碌、幸福、成功的生活，因为他们前面总是有一个目标，使他们的努力有一个明确的方向。他们认同萧伯纳的格言：“我厌弃成功。成功就是在世上完成一个人所做的事，正如雄蜘蛛一旦受精完毕，就会被雌蜘蛛刺死。我喜欢不断地进步，目标永远在前面，而不是在后面。”

许多人一辈子迷迷糊糊地生活，因为他们没有真正的目标。他们活在咫尺之间，过一天算一天。那些从人生中收获最多的人，都是警觉机敏、积极等待机会的人。一旦机会来临，他们就能马上捕捉到。他们都有一个确定的目标。

在长期的计划上，最好把每五年划分为一个阶段。你可以这么计划：“在 5 年内，杰克就可以拿到他的大学文凭，准备好升迁；在 10 年内，他就可以升为小主管了。”

一位清醒的女士说：“我希望我丈夫永远不会感到自我满足而停滞下来。我们结婚 5 年了，每一年都有一个目标——首先是他的学位，接着是进修课程，然后是一年的自由撰稿工作，现在是他自己的事业。一等到他告诉我他的钱够了，教育够了，经验够了，我就知道蜜月已经结束了。”

古语云：“不论你抓在手里的是什麼，别忘了最终的结果，那样你就不会失去什麼了。”

一个目标达到之后，马上确立另一个目标，这是成功的人生模式。因此，我们要跟自己的丈夫合作，不断地追求新的目标。

如何与男人相处

男人观念中的舒适到底是什么？是某个让他的眼睛、耳朵和全身的神经都感到轻松自在的女人？还是贤慧的女人？或是玛丽莲·梦露？

我最喜欢的现代诗人之一奥格登·纳许，在他所写的《献给女婴之父的颂诗》中，慨叹世界上某个地方的一个男婴将会长大，成为他心爱的小女儿要嫁的男人。既然大多数可爱女婴的父亲都有相同的感想，我们就来面对以下这个问题：对一个女人来说，比一辈子迎合男性的任性更糟的是，没有男性可以让她去迎合。

既然大约一半人口是男性，跟男人相处便成了每个女人的问题。丈夫、父亲、儿子和女婿；老板、顾客、朋友、追求者和色狼；医生、律师、军人、职员、屠夫、面包师傅和工人。女人接触的男人不可胜数。

既然男人和女人有所不同已是肯定的事实，那么女人思考一下如何与男人相处应该不是个坏主意。

男人希望女人提供的是什麼？

第一是舒适。关于这一点我将在以后的章节中详细阐述，但由于它的实际性和重要性，这里不妨先予以提及。

第二次世界大战结束时，在军中服役的男人接受问卷调查，其中一个问题是：“你希望从婚姻生活中获得什麼？”几乎所有穿军装的硬汉都给予同样的回答，答案不是令人心驰神往的女性魅力，不是刺激

For L

兴奋，只是平凡的舒适！这可能会令一些相信化妆品和香水广告解说词的小姐感到失望。但是，如果男人需要的是舒适，那何不提供给他们？显然，一盎司的舒适抵得上一磅的性感魅力。但是，男人观念中的舒适到底是什么？是某个让他的眼睛、耳朵和全身的神经都感到轻松自在的女人？还是贤慧的女人？或是玛丽莲·梦露？我们来看看。

在一项课程中，女人们曾讨论了与男人相处的情形。我从她们的经验中引出以下似乎有效的一些规则：

亲切善良，善解人意

陶乐丝·狄克斯曾经写道，男人找太太的第一个条件是好性情。男人宁可在快乐的气氛中吃罐头青豆，也不愿意跟一个哭丧着脸、唠唠叨叨的女人一起吃牛排。

有一个单身汉曾经坦白说，如果他得在一个快乐、温柔的女人和一个泼妇之间作选择，他会毫不犹豫地选择前者！

我的丈夫多年前雇了一个速记打字小姐，拿一个打字员的标准来衡量，她真是糟透了。她不会拼写，打字既慢又不正确。但是她保有这个工作一直到结婚离职，因为她具有快乐天使般的性情。她经得起牢骚、抱怨和批评，只要有她在，不用她做任何事，就值得付给她那份薪水了。我不知道她的烹调手艺是否比速记打字能力强，不过我偶尔见到她和她的丈夫在一起，很显然他并不在乎她的手艺——他每次注视她时，一张脸像霓虹灯一样闪亮。

分享他的乐趣

美国高尔夫球公开赛冠军杰克·弗立克为纽约《世界电讯报》写过一篇短文，告诉我们他是如何在非常不利的情况下，得到接收两座市立高尔夫球场的特许专利经营权。想要保有专利经营权，同时又要加紧练习以便赢得冠军，这是一场艰苦的奋斗。那是在娶了芝加哥的莲恩·伯恩斯泰之后，他才找到了机会。她投身于他的事业之中，让杰克有更多的时间练习球技。

后来，莲恩、杰克和他们 13 个月大的儿子克瑞洛开始周游全国。莲恩负责照顾儿子，杰克则参加巡回公开赛。如同他所说的：“我从不让莲恩跟我到球场上去。你没见过邮差的妻子跟在他的屁股后面吧！”

但她就在他附近，而且让他无后顾之忧。

住在纽约州北部一个小镇里的佛罗伦斯·梅纳德太太，是个平凡的妻子。在前 16 年的婚姻生活里，她料理家事，但似乎总缺少了点儿什么。最后，她终于发现了缺少的是伴侣亲情。出了家门之后，梅纳德先生和梅纳德太太也极少有共同的兴趣和爱好。梅纳德太太采取一些行动改变了这种情况，她说：

“我丈夫的主要兴趣之一是职业曲棍球，因此我的第一步是培养自己对这项运动的兴趣。在我搞清楚曲棍球是怎么一回事之后，发现自己对这项运动也产生了兴趣。我跟他一样热切地赶去看曲棍球赛，记住曲棍球赛的电视转播时间。我不仅欣赏到这项令人感兴趣的运动，而且发现自己也有事情做了，不会在我丈夫享受这项运动时，一个人无聊地坐在了家里了。

“从对曲棍球产生兴趣开始，我又找到了一些其他的兴趣，现在我跟我所嫁的男人——16 年来只愿为他料理家务的男人——分享乐趣。”

For La



做一个好听众

几乎所有男人都认为女人话太多了，意思是他们没有机会多说话。

许多女人不明白的是，听男人说话其实并不只是默不作声地坐在那里。听人说话也要讲究“品质”，即一种“积极性”的倾听。如果你是一个真正娴熟的听众，同样插得上嘴。

倾听人说话，首先意味着付出注意力。眼神不要左右飘浮，或作出紧张、坐立不安的举动。不要让心思游移到明天要买的杂货或想买的新衣服上。听的时候，表情要放松，让它们随着听到的内容变化。