

有史以来最具影响力的女性经典名著，已畅销1000万册。
被誉为“一部改变女人命运的圣经”和“成功女人生活与事业的教科书”。



好女人 的36个习惯

幸福女人的魅力之源

36 Good Habits of a perfect woman

[美] 桃乐丝·卡耐基 著
雅 苓 编译



民主与建设出版社

华北水利水电学院图书馆



206770500

名著

B848.4

M545



36 Good Habits of a perfect woman

好女人 的36个习惯



[美] 桃乐丝·卡耐基 著

雅 苓 编译

一部女人征服成功男人的圣经

8AL08/02

民主与建设出版社

677050

图书在版编目 (CIP) 数据

好女人的 36 个习惯 / (美) 桃乐丝·卡耐基著; 雅苓编译
—北京: 民主与建设出版社, 2004
ISBN 7-80112-159-7

I. 好… II. ①桃…②雅… III. 女性 - 习惯 - 通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031233 号

责任编辑 徐昌强 高志敏
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010)65523123 65523819
社 址 北京市朝阳区大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 河北廊坊华星印刷厂
成品尺寸 203 × 140mm 1/32
印 张 8
字 数 180 千字
版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80112-159-7/G·257
定 价 19.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

好女人好生活

女人在人类的社会发展中起着无可替代的作用：繁衍生命、调和生活、繁荣经济，处处都可见女人伟大的真爱情怀和顽强的生命力。

每个女人都希望自己永远魅力四射，无论在男人中还是在女人都能卓而不凡，成为令人瞩目的焦点和中心。

女人的魅力不仅在于你拥有令人艳羡的魔鬼身材，更重要的是你要具有美丽的天赋和创造力，要能尽显你的智慧和激情，要能够标新立异、引领时代新潮流，带动时代前进的步伐。

女人永远是矛盾的统一体，她可以与你一起浪迹于人海，也可以拒你于千里之外；她可以面带轻蔑，却心存胆怯；她可以潇洒不羁，也可以静坐香闺；她可以热情奔放，也可以小鸟依人；她可以机敏过人、谙于世故，也可以自尊自强、孤芳自赏，尽显女人丰姿绰约的魅力，令男人神魂激荡，情愿倾其所有。

女人是男人最有分量的同盟者和对手，女人能让男人随遇而安，宁静祥和；也能让男人一往无前，

无所畏惧；只要女人愿意，她就可以驾驭好任何一个男人，不管这个男人平凡或伟大、贫穷或富有，只要她们掌握足够的技巧，最终都能引领这些男人实现她们的愿望。

世界著名成功学大师卡耐基的夫人在总结其作为女人成功的经验时，曾归纳为以下 10 条：

1. 发展勇气、自信与平衡。
2. 在家庭、社交与工作中有效地表现自己。
3. 提高自己的修养，注重仪表。
4. 提高自己的口才能力。
5. 拓展自己的视野，铸就自己的风格。
6. 记住他人的姓名、面孔和兴趣。
7. 调剂自己的生活，使家庭生活和谐幸福。
8. 与人和谐相处，为自己的丈夫赢得更多的朋友。
9. 提高自己对爱的标准，不要成为丈夫背后的女人。
10. 热忱地对待每一个人。

鉴于此，本书站在时代潮头，在深入分析研究男人心理的基础上，凝炼了 36 条言简意赅、经济有效的驾驭男人的实用技巧，是现代女性钓得金龟婿、征服男人心必备的一本好书。

雅 苓

2004 年 4 月于北京



目 录

CONTENTS

1 给男人一个梦想 / 1

每一个男人心中都有一个梦想。好女人总是能够发现男人心中的希望和野心，并帮助男人树立奋斗的目标。

2 激励男人迈上事业的新台阶 / 9

一个好女人，应该让男人登上一个台阶后看到一个新台阶，实现一个目标后又有新的目标。

3 唤起男人的工作热忱 / 15

热忱的态度，是取得事业成功所必需的条件。一个好女人一定会激发男人的工作热情。只有具备这样的热情，他的事业，才会飞黄腾达。



4 把丈夫打造成优秀的男人 / 23

请你的丈夫试试看：这些规则保证可以使他进入优秀男人的行列。

5 做个会“听话”的太太 / 29

一对敏感而善解人意的耳朵，比一双会说话的眼睛使一个女人更讨人喜欢。

6 赞美是男人前进的动力 / 37

向丈夫说“你无论如何也不会成功”的妻子，只会使这句话更快实现而已。

7 成功的男人都需要一个信徒 / 45

每一个男人都需要一个信徒，如果连他的妻子都不信任他，还有谁会信任他呢？

8 做男人事业的好帮手 / 51

费云先生有许多信件必须在家里处理，所以费云太太学会了打字。开车跑遍三十个州，对一个男人来说也是很费力的，但是费云太太学会了开车。

9 正确对待丈夫周围的女人 / 59

女秘书和妻子两个人有一个共同的目的，都是要使这个男人的事业更加远大。

10 鼓励丈夫经常“充电” / 67

你的丈夫已经做好升级的准备了吗？如果还没有，他目前正在为升级做些什么努力？而作为妻子的你，又做过多少努力呢？

11 共同面对生活的挑战 / 75

许多女人都认为，丈夫应该肩负所有的责任，不管时机是好是坏。她们忘了，有时候为了拖出陷在泥塘里的车子，做妻子的也需要下车来帮助。

12 嫁鸡随鸡，嫁狗要随狗 / 83

人事主管时常摇头抱怨说，许多女士由于不愿意离开熟悉的环境，便要把她们的丈夫束缚在一个固定的地方和工作上。

这种女人自私自利，是男人成功的最大障碍。

13 让男人安心工作 / 89

成功的嘉奖鼓舞着我们的丈夫，使得他们对于手边工作以外的任何事情都变得又聋、又瞎、又瞎。

这个时候，女人应该怎么办呢……

14 男人是很难改变的 / 93

必须在不寻常的时间工作的男人，或是工作上有特别需要的男人，都更加需要一个能够适应的妻子，这些妻子必须能够适应丈夫的职业，才能维持婚姻的美满。

15 对丈夫要有足够的爱心 / 99

如果你对你的丈夫拥有足够的爱心，时常保持良好的心情，并且下定决心去适应他，你就一定可以获得丈夫更多的爱。

16 以丈夫的事业为重 / 105

帮助丈夫获得成功，这本身就是一个需要敬业精神的工作。

全力支持男人是一个女人最能体现其价值的“终生职业”。

17 跟上丈夫的成功步伐 / 111

被丈夫遗落在身后的妻子——因为她不能跟上丈夫的成功步伐——并不是一个值得同情的人物。这种人通常是太懒了，或是不肯用心地利用围绕在自己身边的、无数的机会来改进自己。

18 好女人不唠叨 / 119

她可能拥有全天下最美丽的容貌，但是如果她脾气暴躁、唠叨、挑剔和个性孤僻，那么她最美丽的容貌便约等于零了。

19 别对丈夫的工作指手划脚 / 125

许多新娘子都做着美梦，希望帮助自己的丈夫爬上经理的宝座。但通常，她们的计策却使得自己的丈夫丢掉现有工作，而不是升上一级。

20 发挥丈夫的长处 / 131

帮助一个男人了解他自己的能力，与硬要推动他去做超出能力的事，这两种态度之间存在着一种细微的差距。要确定一个男人的能力限度，不可以硬要他去做超出能力的事，这其中的差距就要靠女人来把握了。

21 与男人一起冒险 / 137

他是个对生活感到厌倦的庸庸碌碌的中年人，他有张失意的脸孔，患有胃溃疡，他对自己的工作没有真正的兴趣，没有热心，没有野心——这都是因为他的太太不愿意给他尝试的机会。

22 女人一定要有“女人味” / 143

做个“温柔可爱”的女人，以及有个事业有成的丈夫，这两件事似乎是很有关联的。根据专家的说法，男人的太太如果能够使他快乐幸福，他就有更多更好的机会得到事业的成功。

23 分享丈夫的嗜好 / 149

克丽奥佩屈拉，这位古代的尼罗河艳后，从没有学过心理学，但是她却精通不少支配别人——尤其是男人——的最有效方法。

24 对男人一定要殷勤有礼 / 155

不讲理是吞食爱情的癌细胞。虽然我们都
知道这一点，但糟糕的是，我们对待自己的家
人，居然不如对待陌生人那样有礼。

25 适当地“放男人一马” / 159

妻子如果能够鼓励丈夫培养一种良好的兴
趣爱好，就不必担心他去追求别的女人了。只
有那些对生活感到厌倦的丈夫，才会掉进女狐
狸的陷阱里。

26 女人要学会照顾自己 / 165

如果你觉得你的婚姻已经单调得需要加点
调味品了，你就想想看你有什么嗜好。想想
看你是不是已经成为你先生的最好伴侣了。

27 做居家好女人 / 171

家庭主妇是我的工作和我的乐趣。尽我所
能使艾克的家永远保持平衡和安定，这是我感到
最奇妙、最有价值、最繁忙也最快乐的生活。

28 给丈夫一个舒适的家 / 177

我们不可陷进庞杂单调的家务里，忘了家
事的真正目的：为我们心里最爱的丈夫创造出
一个充满爱情的、安全的和舒适的小岛。

29 有效利用时间 / 185

没有人能说总统夫人爱丽诺·罗斯福是个懒人。她演讲、写作，在各国之间为友谊而努力，每天的活动排满了整张行程表，大部分比她年轻一半的女人也难以胜任这种繁忙。

30 打理家务要找到诀窍 / 193

在一幢二层楼的风子里，把某些清扫用具同时储存在楼上楼下，是很有用处的——抹布、肥皂、刷子、拖把以及其他东西。

31 提高丈夫的社交能力 / 199

已故的福洛连兹·齐格飞，曾经是一位出色的艺人。他不使用怪物招揽人，但他可以使女孩子变得漂亮。据说，他能够使任何一位身材普通、相貌平常的女士在使用他给她的装置和设备后，变成耀眼的美女。

32 女人是男人最好的推销员 / 205

专业人员和商业经理人，都知道妻子对他们的重要。他们的妻子都会巧妙地向全世界宣称，她们嫁给了一个多么伟大的人物。

33 做个家庭理财能手 / 211

脑筋糊涂、奢侈浪费的女人，也不会动人、迷人——她是附在丈夫身上的一个重担。

34 呵护丈夫的健康 / 219

如果需要的话，你应该早一点起床，保证丈夫吃一顿不慌不忙的营养早餐。

35 每天都要增加爱情的深度 / 227

许多女人碰到危机的时候，都能够应付自如，可是，很可悲，她却不知道每天带给丈夫最渴望的爱情面包。

36 “性”福带来幸福 / 235

“性”，无疑是生命中最重要的事情之一。无可否认，促使绝大多数男女婚姻生活触礁的，也就是这件事。

1

给男人一个梦想

36 Good Habits of Perfect Woman





我对我妻子的亏欠，比对世上的任何人都要多。因为她付出了所有，协助我走上人生征途。我们婚后，她省下每一分钱，替我积累了一笔财富。她给了我一个美好的家，因此，如果今天我有所成就，应该全都归功于她。

——艾迪·博特





每个男人的心目中都有一個夢想，愛他就要了解這個夢想。聰明的女人總是能夠發現所愛的男人心中的希望和野心，並努力幫助他達成這一目標。因為相愛的人僅僅看到彼此是不夠的，還需要有共同的奮鬥目標把他們緊密聯繫在一起。

男人都是有野心的

男人都是有野心的，女人一定要知道這一點。尤其是對於出身貧寒的人，他的野心就會更大。

惠特尼出身農家，但他和其他窮困的鄉下孩子不一樣，因為他決心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當零售店員。惠特尼工作十分努力，為了更好地了解業務狀



况，他就利用午餐时间到批发部门去工作。他这样做并没有额外的薪水可拿，但却在老板的心目中留下了良好的印象。每当有更好的工作空缺时，老板总会第一个想到他。

就这样，惠特尼渐渐地从零售店员升为业务员，然后是部门主管、地区部门经理。大家都认为惠特尼已经是成功人士了，但只有他自己知道，他的心中仍有失望和挫折感。在为公司服务多年之后，惠特尼知道自己在公司里的职位已经升到了尽头，有太多能力不如他的总裁亲戚挡在了他的面前。这时，另一家公司向他提出了邀请，并且告诉他公司的晋升规则是：能者居上。于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“桔子包装公司”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，徬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。