

【美】戴尔·卡耐基 著
唐 汶 编译



亿万女性必读的幸福圣经！
连续多年位居欧美女性畅销书榜首！

卡耐基： 写给女人的 幸福密码

DALE CARNEGIE



化学工业出版社



卡耐基： 写给女人①的 幸福密码

【美】戴尔·卡耐基 著
唐 汶 编译



化学工业出版社

· 北 京 ·

戴尔·卡耐基是美国著名的心灵导师和成功学大师，被誉为美国现代成人教育之父。本书选取自卡耐基夫妇写给女性读者的作品中的精华部分，讲述了许多鲜活生动的事例，并以独特的视角，分析了女性认识自我、完善人格、提升魅力需具备的诸多要素。

其中对怎样做一个有魅力的女人、营造美好的人生、获取婚姻幸福等话题进行了经典的诠释，对万千女性如何获得一生幸福提出了人生忠告。这些温暖而发人深省的文字，向读者传达的不仅仅是单纯的和瞬间的心灵感触，而是一种获得人生快乐、家庭幸福的智者感悟，至今仍具有深远的影响力。

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基：写给女人的幸福密码/[美]戴尔·卡耐基
著，唐汶编译. —北京：化学工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-122-15217-6

I. ①卡… II. ①戴…②唐… III. ①女性-成功
心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第205222号

责任编辑：蔡大东 李 娜
责任校对：蒋 宇

装帧设计：IS溢思视觉设计工作室

出版发行：化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张15½ 字数164千字
2012年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：32.00元

版权所有 违者必究

前言 写给女人

多年以前，卡耐基在一家商业学校负责有关人格发展的培训课程。那些学生都是二十几岁准备要到社会上服务的年轻女孩。

有一次，卡耐基准备了一份简短的问卷，要求每个学生以不记名的方式填好。其中有个问题是：“你有在10年内结婚的打算吗？”答案竟是毫无例外的肯定。另一个问题是：“如果你必须在事业和婚姻之间做个选择，你要选择哪一项？”又是一次完全一样的答案——每个学生都选了“婚姻”。这样的答案对于身为老师的卡耐基来说，意义太重大了！于是他不再向她们强调未来在事业上要如何成功，而是开始鼓励她们——能够使她们在老板的眼里变得重要的条件，同样也可以使她们变成贤良的妻子。这种说法真的有效。由此可知，大部分女人都把婚姻看成她们人生的首要“目标”。

所有的女人都希望她们的婚姻是幸福的——而且她们也希望自己的丈夫事业成功。那么，是不是能够找出一套基本的原则，来引导妻子达到这些目标？这一定是有的。

在主持卡耐基妇女讲习班（包括人格发展、人际关系与说话技巧等课程）的工作时，卡耐基接触到各式各样的妇女问题，这使他深深地感受到

一个事实，即能够成功地帮助丈夫的妇女只不过是懂得运用一些简单的原则罢了。

《卡耐基：写给女人的幸福密码》一书就是要把这些基本原则整理出来，使任何一位女士都能轻易地了解和应用。

有许多原则都是来自于卡耐基讲习班的学生们的经验，书中所有的例子都是真实而亲切的故事。感谢她们贡献出她们私人的故事，也很感谢一些杰出的男士和女士，包括许多企业家能接受访问，并且允许摘录这些谈话。

有些读者也许会得到一个错误的印象，以为书中把一个幸福家庭的责任完全放在女人的肩上。其实卡耐基认为男人也有着同等的责任。但是，这本书主题是从妻子的角度，建议她们应如何尽到自己的义务，成为婚姻的帮手，帮助她们的丈夫成功。

社会学家、精神学家和其他专家们可能会反对这些原则认为它们并不能适用——如果丈夫是酒鬼、无业游民、恶棍和天生的蠢材，那怎么办呢？

当然，不会有一种原则，可以百分之百地一概适用所有人。这本书只是为一般的读者而写的，他们拥有一般的愿望、才智和能力，特殊的个体必须由专家来处理。本书所描述的原则，大约可得到90%的效果——无论如何，已算是很高的比例了。这些原则都是用简单的方式说出，并且能保证尽量准确而实用。

卡·耐·基：写·给·女·人·的·幸·福·密·码



CONTENTS

目录 ▽

第一章 ◎ 帮助丈夫迈出成功的第一步 /1

1. 帮助丈夫实现梦想 /2
2. 共同追求新的目标 /7
3. 激发丈夫的工作热忱 /10
4. 提高丈夫的“成功指数” /16

第二章 ◎ 做丈夫的好帮手 /21

5. 做一个“善于倾听”的太太 /22
6. 赞美和激励你的丈夫 /29
7. 做丈夫忠实的信徒 /35



第三章 ◎ 给丈夫额外的推动力 /39

- 8. 做丈夫事业的帮手 /40
- 9. 与丈夫的女秘书友好相处 /47
- 10. 鼓励丈夫勤做“学生” /52
- 11. 共同迎接挑战 /58

第四章 ◎ 如何面对现实问题 /63

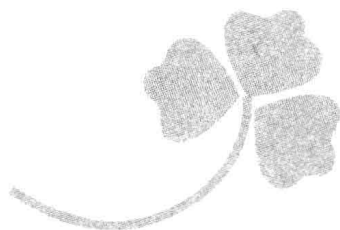
- 12. 快快乐乐地搬家 /64
- 13. 让你的丈夫全身心投入工作 /68
- 14. 学会适应不平凡的丈夫 /72
- 15. 适应丈夫在家里工作 /77
- 16. 如何处理你和丈夫的事业冲突 /80
- 17. 不要落在丈夫后面 /83

第五章 ◎ 消除夫妻之间的分歧 /91

- 18. 唠叨只会让男人远离家庭 /92
- 19. 不要干预丈夫的工作 /100
- 20. 不要用你的野心改变丈夫 /105
- 21. 鼓励丈夫冒险和尝试 /111

第六章 ◎ 让丈夫感到幸福快乐 /119

- 22. 做一个“温柔可爱”的女人 /120
- 23. 共同分享丈夫的嗜好 /125
- 24. 让丈夫单独享有一种嗜好 /129
- 25. 培养你自己的嗜好 /134



第七章 ◎ 做一个优秀的妻子 /137

- 26. 做个优秀的家庭主妇 /138
- 27. 给丈夫一个休憩的港湾 /141
- 28. 绝不浪费时间 /146
- 29. 处理家务要有技巧 /152

第八章 ◎ 让大家都喜欢他 /159

- 30. 使你的丈夫受人欢迎 /160
- 31. 发扬丈夫的优点 /166

第九章 ◎ 妻子最伟大的贡献 /171

- 32. 做一个家庭理财巧妇 /172
- 33. 关注丈夫的健康 /179
- 34. 提升爱情的深度 /185

第十章 ◎ 共建甜蜜的家园 /191

- 35. 谨防婚姻中的问题 /192
- 36. 给丈夫关爱和自由 /194
- 37. 不要做无谓的批评 /197
- 38. 让家庭充满快乐 /199
- 39. 相敬如宾，白头偕老 /203
- 40. 提升性爱的质量 /207
- 41. 享受真正成熟的爱 /210

第十一章 ◎ 聪明女人的故事 /219

- 42. 好莱坞女明星嘉宝 /220
- 43. 女作家奥尔科特 /225
- 44. 神怪作家蕾妮哈特 /227
- 45. 女作曲家邦德夫人 /231
- 46. 拿破仑的妻子约瑟芬 /234

第一章

帮助丈夫迈出成功的第一步

1. 帮助丈夫实现梦想
2. 共同追求新的目标
3. 激发丈夫的工作热忱
4. 提高丈夫的“成功指数”





卡·耐·基：写·给·女·人·的·幸·福·密·码

1. 帮助丈夫实现梦想

每一位妻子所能帮助丈夫的，首先便是帮助他找出对生命的渴求和希望，然后她才能与丈夫精心合作，实现这些梦想。

相爱并不是双目对视——而应该是朝同一个方向注视。只有这样，爱才会延续下去。

● 成功的男人都有清晰的目标

1910年，有两个年轻人合租了纽约市一所廉价寄宿公寓中的一间房子。其中一人名叫戴尔·卡耐基，他是一个来自于密苏里州玉米种植区的幻想家，他没有见过什么世面，现在就读于美国戏剧艺术学院；另外一个年轻人来自麻州乡下，名叫惠特尼。

惠特尼出身农村，和其他穷困的乡下孩子唯一的不同之处是：他决心将来要成为一家大公司的老板。

惠特尼在城里找到的第一份工作，是在一家大食品连锁商当零售店员。他工作十分努力。为了更好地了解业务状况，他利用午餐时间到批发部门去工作。他这样做虽然不会得到别人的感谢和额外的薪水，但却给老板留下了良好的印象。当一个更好的工作空缺时，老板就想到了惠特尼。

就这样，惠特尼从零售店员升为业务员，然后是部门主管、区域经理，后来升职为高级主管。人们认为他已经很成功了，但他自



己却不免会有失望和挫折感——在为这家公司服务多年之后，他感到自己到了尽头，因为公司里有太多的总裁亲戚，这些人职位显赫，能力却根本不如他，他知道自己到死都无法成为公司决策层的高级职员。

但他一直没有忘记自己的目标。当他成为“橘子包装公司”的总裁后，终于实现了梦想。后来，他又创立了“蓝月奶酪公司”。

当年惠特尼初进城时，曾对室友戴尔说：“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，他是在坚定自己的内在信念，为自己定下一个目标，以此来鼓舞他人生当中的每一个行动。

为什么惠特尼轰轰烈烈地成功了，而那么多的人却失败了呢？虽然他工作努力——可是别人也和他一样努力。他只是在工作之余自修，但学历应该也不是问题的答案。问题的关键是，惠特尼知道他的目标。当他加班、换工作、学习业务上的新知识时——他所做的一切都是为了这个目标。而其他人呢？他们却缺乏这种清晰的目标。

漫无目的是这些不能成功者的咒语。他们茫然地找个工作，茫然地结婚生孩子，他们蹉跎岁月，一直在彷徨地期望事情会有所改变，心里却缺乏清楚的欲望和理想。

● 找出丈夫对生命的渴求和希望

纽约市新温斯登饭店成立了一个“跳槽诊断处”，创办人及指导员是安·海沃德，她专门为那些对自己的工作不满意的人士提供参考意见。我花了好几个下午和安小姐讨论失业的问题，她告诉我，大部分上门来求教的人的主要问题，就是不明白自己想要追求什么。



因此，她所做的第一件事，就是帮助他们认清自己内心的希望和野心。

每一位妻子所能帮助丈夫的，首先便是帮助他找出对生命的渴求和希望，然后她才能与丈夫精心合作，实现这些梦想。

合著《婚姻指南》的塞默和伊瑟克林夫妇相信，快乐的婚姻需要夫妻具有共同的梦想。至于梦想是什么并不重要——例如一幢新房子，一趟欧洲旅行，或是一个大家庭——共同拥有一个梦想才是最重要的。

“关键在于，”他们说，“对眼前的生活有所希望，然后尽其所能去实现它。快乐、情趣、参与感都会从构思、梦想和希望中获得，从共享胜利与失望、成功与失败中获得。”

堪萨斯州的威廉·葛理翰夫妇的成功便是基于他们有一个共同的梦想。在威基塔，威廉·葛理翰油料公司是一个逐渐受人重视的公司，负责人威廉·葛理翰是主要功臣。在还不到五十岁之前，他就已经从油料经营和投资中赚得可观的利润。同时，葛理翰和他的夫人玛瑞丽还拥有着令人羡慕的婚姻成果：六个健康的孩子、漂亮的家庭、成功的事业——这一切使他们对未来的岁月充满了希望。

我认识威廉·葛理翰已有多多年，当我请教他成功的最大因素时，他回答说：“是我们夫妻长期计划和协调工作。”

他们刚结婚没多久，玛瑞丽就知道了丈夫的梦想和计划，于是他们共同工作，开始做房地产生意，为客户提供房屋买卖信息，从中抽取佣金。除了成功的信念和埋头工作之外，他们没有其他后援。他们将办公室设在一幢办公大楼废弃的通道末端，玛瑞丽在这里负



责联络，威廉外出四处拉生意。

开始的时候，业务进展很慢，这对年轻的夫妇必须精打细算，否则全家便要饿肚子。

当业务出现转机之后，他们便自己出钱买房子，再倒卖出去，从中赚上一笔，然后开始自己盖房子。

由于经营状况很好，威廉觉得应该加入一些新行业，以便获得更大的发展机会。

经过几次协商，夫妻俩觉得做石油生意最适合威廉，因为他渴望业务成长以及更多的机会和挑战。于是“威廉·葛理翰石油公司”诞生了，这个公司一直是非常成功的实例。目前，威廉正在制定新的计划，考虑在国外投资的可行性。只要他有了决定，便会将它付诸实现。当葛理翰夫妇为自己制订计划和选择目标时，总会考虑到威廉所受过的训练、倾向和性格。玛瑞丽说，一旦威廉实现了一个目标，一定会立刻再寻找另一个富有挑战性的难题，以免失去生活的乐趣。在这种共同面对挑战的过程中，他们建立了深厚的感情。

葛理翰夫妇的成功是两个人共同制订计划、实行计划、达到目标的极好证明。没有人能够不瞄准靶心便能击中的，即使会有一点偏失，但至少比闭上眼睛盲目射击更接近靶心。

● 和丈夫朝一个方向努力

“混淆不清，”哥伦比亚大学已故著名教授狄恩·海伯特霍基思说，“正是忧虑的主要原因。”

混淆不清不只是忧虑的主要原因，还是成功的最大绊脚石之一。因此，帮助丈夫出人头地的第一步，便是鼓励他找到生命的重心，



制定下一个目标。

作为妻子，你首先应该明白，成功对你丈夫和你的意义是什么。它意味着财富？名望？安全感？权力？为大众服务？满意的工作？

这正是你和你丈夫应该共同回答的一些问题。成功对不同的人有着不同的意义，只有找出成功对你们的意义，才能决定你们共同生活的目标。

做妻子的应该清楚地了解丈夫的目标——如果你想要帮助他实现那些目标的话。不幸的是，有许多例子证明，当双方都有所准备打算着手实施时，却发现两人的方向相左。

假如你丈夫已经明确了自己的志向，不要认为这就足够了，你也应该加入他的长期计划中去。

“相爱并不是双目对视——而应该是朝同一个方向注视。只有这样，爱才会延续下去。”我不记得这句话是谁说的，但是它的确是对有抱负的夫妇最好的忠告。

记住，成功的第一步是：帮助你的丈夫实现他的梦想。



2. 共同追求新的目标

当一个目标实现之后，马上定下另一个新目标，这才是成功的人生模式。因此，我们要跟自己的丈夫合作，共同追求新的目标。在携手实现这些目标的过程中，你们会像再次度蜜月一样甜蜜无比。

● 婚姻生活的最大乐趣

婚姻生活的最大乐趣，就是夫妇俩共同实现一个又一个目标。在携手实现这些目标的过程中，你们会像再次度蜜月一样甜蜜无比。

尼克·亚历山大最渴望实现的目标是上大学。因为他从小在孤儿院长大。那是一座老式的孤儿院，孤儿们从早上5点工作到日落，伙食极差，分量又不够，尼克根本没有条件上大学。

尼克是一个聪明的孩子——他太聪明了，14岁就从中学毕业。但是为了生存，他开始步入社会谋生。他在一家裁缝店里操作缝纫机，14年来，他一直在这家裁缝店工作，却始终没有攒足上大学的钱。

虽然如此，尼克·亚历山大还是幸运地娶了一个女孩，她愿意帮助他实现上大学的梦想。但事情可并不如他们想象的那么容易。在他们结婚之后没多久，裁缝店开始裁员，尼克丢掉了工作。于是，这对年轻的夫妇决定自己闯天下。他们把存款聚集在一起，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也卖