

[美] 戴尔·卡耐基 著
陈奇 编译

品位女人的心灵圣经

卡耐基 写给女人的 心理呵护书

改变千万女性的励志经典
馈赠女友或妻子的最佳礼物

每个女人都应该有一本属于自己的心理呵护书。心理呵护给女人以神奇的力量，用甘冽的清泉润出女人的智慧和修养，用阳光和雨露滋养女人的心灵，让女人的世界里再没有阴霾，让女人的魅力热烈绽放，让女人的美丽四季飘香，让女人那颗柔弱的心变得更得坚强而自信，让女人享受自信的快乐、成功的喜悦。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

【美】戴尔·卡耐基 著
陈琦 编译

品位女人的心灵圣经

卡耐基 写给女人 的心理呵护书

改变千万女性的励志经典
馈赠女友或妻子的最佳礼物



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的心理呵护书/(美)卡耐基(Carnegie, D.)著;陈琦编译. —北京:新世界出版社, 2009. 4
ISBN 978-7-5104-0130-5

I. 卡… II. ①卡…②陈… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 012529 号

卡耐基写给女人的心理呵护书

策划:陈玮

作者:[美]戴尔·卡耐基

责任编辑:陈玮

封面设计:尹帅

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: +86 1068995424 68326679(传真)

发行部: +86 1068995968 68998733(传真)

网址:<http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

电子信箱:nwpen@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 1068996306 frank@nwp.com.cn

印刷:北京凯达印务有限公司

经销:新华书店

开本:710 × 1000 1/16

字数:320 千字 印张:20

版次:2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0130-5

定价:38.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前言

女人似水，坚韧中有温情，柔弱中见刚强；女人如花，或含苞欲放，或争芳斗艳，或清香悠远；她们自尊、自信，巾帼不让须眉，成为职场中的半边天；她们贤惠、柔情，为人妻为人母，坚韧而温柔地维护家庭。

今天的社会，女人面临的生存压力越来越大，因而不得不放弃许多的休息时间。女人的心理、身体也因此而得不到适度的休憩，终日处于高压状态。这样长期以往，很容易神经衰弱、情绪紧张，继而会影响到健康和幸福。美国国家疾病研究中心的调查显示，一个人每天至少需要有1到3个小时的时间来做一些没有压力、轻松愉快的事情。如果没有这些休息时间，人就容易变得焦躁不安、精神脆弱，严重的时候甚至会产生自杀倾向。此外，如果人的压力长期不能得到释放，那么就很容易给人造成心理上的负担，从而让人产生疾病，诸如胃溃疡等。而这些疾病其实是完全可以避免的，因为它们来自病人的心理。因此心理上的休息比生理上的休息更为重要。

所以说，幸福从“心”开始，呵护心理就是珍爱自己。女人更需要找到卓有成效的方法来给自己的心理以温柔而有效的呵护。女人更要懂得珍爱自己，成为自我心理的主人，才会成为生活的主人。

作为女人，应该是善良的、自信的、温柔的、充满魅力的、坚强而快乐的，而具有这些优秀品质的基础就是心理健康。心理健康的女人能够自我调节与控制情绪，保持自己身心愉悦，能够抗击压力，表现出自觉、果断、坚持的意志力来，更能适应环境的变化。心理健康的女人，她的人格魅力也是异





彩飞扬，她拥有和谐的人际关系，她自尊、自强、自立、自信、自爱，有明确的人生态度和目标。健康的心灵是女人幸福的源泉。给自己心理最好的呵护，才会获得精彩的人生。这种呵护不是让女人依赖，而是让女人自立，让女人的心理坚强而自信。这种呵护告诉女人，如何以有效的方法来化解忧虑，获得健康；如何赶走空虚、焦虑和悲观，从而感受生活的快乐；如何变得更自信、更有气质、更具魅力；如何驱除工作的疲倦，冷静面对来自他人的批评；如何找到一个好的工作并获得金钱上的独立；如何用爱与被爱来获得家庭生活的幸福。

为了更好的减轻女人心理上的压力，作为伟大的成功学导师，戴尔·卡耐基在本书里介绍了许多非常有效地缓解压力、呵护心理的方法。在长期的工作实践中，卡耐基接触到来自社会各个阶层的女性，她们向他讲述自己生活中的各种际遇，有成功的经验，也有失败的教训。卡耐基通过对女人的人生愿望、生活烦恼，以及女人生理、心理的深入研究，对女人如何获得幸福有着睿智的见解和精妙的人生感悟。在本书中，卡耐基以超人的智慧总结了女人为人处世应当具备的基本技巧；以严谨的思维分析了女人提高个人魅力、活得快乐的秘密所在；以精彩的讲解告诉女人如何排解阴暗心理，获得阳光心态；以广博的爱心指导千万女人尽快成熟、永久抓住幸福，从而帮助广大女人朋友全面提升自身魅力，成就辉煌的事业，获取幸福的生活，开创崭新的人生。





目 录

Chapter 1 化解忧虑，快乐生活

忧虑有损你的健康	002
忧虑夺走你的青春	008
防止忧虑的五种方法	010
接受最糟糕的结果	013
解决忧虑产生的根源	018

Chapter 2 击退多虑，欣赏人生

你的担心多半不会发生	024
给忧虑一个停损点	028
不要为小事而烦恼	030
不要为打翻的牛奶哭泣	033
事必如此，别无选择	037

Chapter 3 驱赶空虚，发掘生命

充实头脑，赶走空虚	042
用工作占据空闲的头脑	046





知识填补心灵的空虚	050
-----------------	-----

Chapter 4 握别焦虑，轻松上路

心态平和，从容应对	058
焦碌是压迫心的顽石	061
工作是最好的镇静剂	065
用忙碌驱逐你的不安	068

Chapter 5 跳出逃避，勇于担当

坦率承认自己的错误	072
主动为自己的行为负责	076
自己才是最大的敌人	080

Chapter 6 摆脱悲观，笑对人生

人生因挫折而精彩	084
做杯可口的甜柠檬汁	090

Chapter 7 把握今天，感受幸福

活在当下，活得自在	096
每天都是一个新生活	098
开阔心胸，享受生活	104
别为过去和未来烦忧	109

Chapter 8 心灵的力量是无穷的

心可以战胜地狱	116
心也可以缔造天堂	122
人是自己思想的产物	126

Chapter 9 宽容是最好的心灵补品

永不生气的人是智者	132
别拿别人的错误惩罚自己	135
对你的敌人充满爱心	138
给怨恨一个“休止符”	141

Chapter 10 感恩让生活变得富有

满足你已经得到的恩惠	146
学会感恩，学会珍惜	148
无私施予，不求回报	152

Chapter 11 爱心让世界变得美好

为了友情和爱出发	158
做自己和别人的天使	163
赠人玫瑰，手留余香	168





Chapter 12 自信，让自我闪亮登场

爱惜自己，增强信心	174
肯定自己，战胜自卑	177
自信是成熟的标志	180
自信让你光彩夺目	185

Chapter 13 气质，散发无穷的魅力

魅力源于内心的快乐	190
幽默绽放无穷的魅力	194
激情让你的魅力四溢	198
毁灭你气质的病态人格	203

Chapter 14 坚持本我，勇敢做自己

独一无二的玫瑰	210
爱一个不完美的自己	215
你就是你，不要模仿别人	219

Chapter 15 驱除疲倦，保持精力充沛

在你感到疲倦之前就先休息	226
学着在工作中放松自己	229
在家中得到彻底的休息	232
失眠没有什么大不了的	235

Chapter 16 面对批评，保持冷静

有人批评你说明你优秀	240
不要让批评左右你	243
接受善意的批评	246

Chapter 17 走出孤僻，拥抱阳光

走出人群孤独症	250
敞开心灵，远离寂寞	253

Chapter 18 快乐工作，精彩人生

选择自己感兴趣的工作	258
养成良好的工作习惯	264
把工作变成一种乐事	267
学会聪明地工作	272

Chapter 19 聪明人不做金钱的奴隶

70% 的烦恼都来自金钱	276
你不理财，财不理你	285





Chapter 20 让家庭成为爱情的花园

给予爱人真诚的赞赏	290
用细节表达对爱人的关心	293
结婚后还要做绅士或淑女	295
不要试图改变你的爱人	298
批评是婚姻的致命伤	300
设定生活的共同目标	303
爱与被爱的游戏规则	305



Chapter 1

化解忧虑，健康生活





忧虑有损你的健康



我桌上放着一本波德斯基医生所著，名为《停止忧虑恢复正常》的书，有一些章节的名录如下：

忧虑对心脏有害

忧虑令人血压升高

风湿症可能引起忧虑

为了自己肠胃健康，别再担忧了

忧虑使你感冒

甲状腺疾病与忧虑的关系

糖尿病与忧虑

诺贝尔医学奖获得者卡瑞尔博士曾说：“不知如何克服忧虑的人，往往英年早逝。”

几年前，我与葛伯医师一起度假——他是圣太菲铁路公司的医药执行总裁——当时，我们开车穿越德州与新墨西哥州。准确地说，他的头衔应该是科罗拉多海湾区与圣太菲医院协会的首席医师。当时我们谈到忧虑的后遗症，他说：“其实 70% 的人都不用就医，只要帮助他们摆脱忧虑和担心的困扰。”他继续说，“我的意思不是说他们的病症是凭空幻想出来的，忧虑所引起的病痛和牙疼一样，甚至比它严重上千倍。而且这种精神疾病还涉及消化性疾病、胃溃疡、头痛、失眠、心律不齐，甚至引起某些部位瘫痪。”

“这类病痛确实是挺难缠，我明白他说的是怎么回事，我也有切身的体会，因为我自己就被胃溃疡折磨了 12 年。”



“恐惧会引起忧虑，忧虑又造成神经紧张，这会影响胃部神经系统的正常反应，使人生理变化异常，从而改变胃液的正常分泌，最后引起胃溃疡。”

在医学著作《紧张引起的胃病》中，蒙泰格医师也作过同样的论述。他说：“你所吃的食物不会引起胃溃疡，而折磨你的心事，才会引起胃溃疡。”

玛若诊所的亚维瑞医师曾说过：“溃疡的轻重随着情绪的波动上下浮动。”

这个论点已由玛若诊所对 15000 名胃部功能失常的患者所作的诊疗研究证实，其中 4/5 并无真正功能方面的病因。而恐惧、忧虑、仇恨、极端自私以及内分泌失调才是胃病与溃疡的重要原因。而且胃溃疡可致人丧命，据生活杂志报道，在致命的疾病排行榜上，胃溃疡已高居第十大死因。

最近与玛若诊所的哈罗德医师通信，他在美国医师协会年度报告会上发表一份声明宣称，他做了调查，研究了 176 位企业主管，平均年龄为 44.3 岁，几乎有 1/3 的主管受到病痛的困扰，而这些是由紧张所引起的——消化性溃疡、心脏病以及高血压。仔细想想看，1/3 的企业主管在还没活到 45 岁时，就要忍受这些病痛的折磨。成功的代价真是高啊！可悲的是，如此高昂的花费还买不到真正的成功！一位以胃溃疡或心脏病换得成功的人能算是真正的成功造就者吗？一个人要是失去健康，即使赢得全世界的赞扬又有什么用？即使他占有全世界，获得一切财富，一个人也只能睡一张床，依然是每日三餐。新来的员工也能享受如此待遇啊！而且可能比执行总裁睡得更香甜、更能享受生活的乐趣！说实在的，我情愿享受自在生活，也不想去费心劳神地经营铁路公司或者香烟公司。

曾有一位世界知名的烟商，就因心脏衰竭而亡。他仅在加拿大森林中有一点消遣活动，他虽家财万贯却连 61 岁都活不到。这样的事业成功却是以短暂的寿命换来的。

以我的评价标准来衡量，这位富有烟商的成就还没有我父亲一半的成功有价值，而我父亲不过是密苏里州的一个平凡农夫，他虽然身无分文却活到 89 岁高龄。

玛若医师宣称，他们医院床位半数以上都是精神紧张忧虑过度的病人。如果用高倍数显微镜观察这些患者的神经细胞，多半跟普通人一样健康。显然他们的毛病不是生理上的，而是由烦恼、焦虑、挫折恐惧、绝望等情绪所



Chapter 1

化解忧虑，
健康生活



导致的。

描述忧虑的另一本书《与自我为敌》是由玛若兄弟诊所曼宁格医生所著。当你情绪低落的时候，你会发生怎样的变化呢？这本书揭露了一些耸人听闻的事实，我们将怎样因焦虑、仇恨、挫折、厌憎、抗拒与恐惧而最终使身心受挫折。

忧虑能摧垮最坚强的人。美国南北战争末期，格兰特将军就发现了这一点。故事是这样的：

格兰特将军在里士满围困已达9个月之久。而李将军的部下衣衫褴褛，食不果腹，显然溃不成军了。整个军队士气涣散，精神不振，有一些士兵在营帐内开祈祷会——又哭又闹，还有人出现幻觉。命运已定劫数难逃。李将军的军队于是放火焚烧里士满城内的棉花及烟草仓库，焚烧军火库，借着烈焰冲天之际逃出围城。格兰特部队紧追不舍，从两边包抄突袭，骑兵队又阻断了后方供给源。

格兰特将军当时头痛欲绝，视力不清，落在军队后面，直到后来在一个农场旁停下来。他在回忆录中记录：

“我在那里熬了一夜，用热水混合芥末烫脚，然后用芥末膏涂在手腕上与颈背后，希望头痛明早能停止。”

第二天早上，头痛果然消失了。不过那不是芥末膏产生的作用，而是因为收到由传令兵送来南军李将军的投降书。

“军官把那封信递给我的时候，我还头痛难耐，可是当我打开它，看到令人振奋的内容，头痛就马上消失。”

格兰特的头痛显然是由于忧虑、精神紧张及不良情绪所引起的。一旦信心、成就感及胜利的好心情取代了原来的低落情绪，他立即痊愈。

70年之后，罗斯福总统的财政内阁部长摩根索发现忧虑使他晕眩。在日记中，记录着他当时非常担忧的事情，为了拉动经济，并抬高小麦价格，政府每天要买进440万蒲式耳小麦，日记中写道：“每天午餐后我回家躺两小时，因为我总是觉得头晕。”

要想知道忧虑给人会造成什么影响，不必去查书或向医生咨询，只要从书房的窗户向外看，就能在一条街上看到有一家人因为忧虑结果精神崩溃——那一家的男主人因忧虑得了糖尿病。一看到股价下跌，他血中的糖分就升高，病情就严重。

当法国哲学家蒙田被选为市长时，他在自己的家乡波多城向市民们宣讲：“我愿为市政工作奉献全力，但我不会为了工作损害健康。”



相反的，我的邻居却任由股市行情损伤他的血管，还几乎为此搭上性命。

甚至不用看窗外的邻居，如果要提醒我自己，忧虑将有多大的伤害，我住的地方，这里以前的主人就是因忧虑过度而躺进坟墓的。

忧虑会引起风湿症、关节炎，使你在轮椅上度过余生。关节炎方面的权威人士西塞博士列出导致关节炎的四大要素：

- A. 婚姻危机
- B. 财政危机
- C. 孤寂和担忧
- D. 长期怨恨

以上这四种因素绝非导致人得关节炎的唯一病因。不同的原因会造成不同形式的关节炎。但是这四个因素是生活中最常见的。举个例子，在经济萧条时，有一位朋友饱受打击煎熬，先是瓦斯公司切断供应，银行要求将房屋抵押贷款提前结清。此时他夫人突然因关节炎发病非常痛苦——医药与食物都无法治愈，直到他家的财政状况改善后才逐渐痊愈。

忧虑还能导致龋齿。麦高尼克医生在全美牙医报告会上发表演讲报告时提到：“人体内钙的平衡会使忧虑、恐惧、唠叨所造成的情绪不畅改变，从而引起龋齿。”医生举了一个例子，他的一位病人原来拥有一副很棒的牙齿，但是在他太太生病住院的三周内，他却因常常担心她的病而出现了九颗蛀牙。

见过急性甲状腺亢进的病人发病的样子吗？我见过，他们会浑身颤抖，似乎是被什么怪物吓得半死的样子——差不多就是这样子，一点也不夸张。甲状腺控制身体的循环，而腺体分泌状况受到心情的很大影响。这种异常促使心跳加速——整个身体烧得像个猛烈燃烧的风炉。如果不及时接受救治，病人可能因此丧命，从此感觉像蜡烛一样化为灰烬。

一次，我陪一位患甲状腺疾病的朋友到费城去看病，我们要拜访的是一位著名专家，在这方面他已有38年的临床诊疗经验。在候诊室里，墙上挂着一块巨型木牌，上面写的就是他给病人的忠告，我在候诊的时候，就利用时间很快把它抄在一个信封背面：

放松与消遣

最好的消遣方式就是促进健康信仰、无忧睡眠、聆听音乐和欢笑

忠诚信仰——学会睡眠无忧

热爱美妙灵音——培养生活情趣



Chapter 1

化解忧虑，
健康生活



健康和快乐将属于你

他询问朋友的第一个问题是：“你有哪些忧虑情绪？”他警告说，如果再继续忧虑下去，他还会得其他并发症：胃溃疡、心脏病或糖尿病。“这几种毛病，”这位专家说，“都是近亲，关系相当近。”

当我还是密苏里州的乡下少年时，有一次在主日学校上课，听到地狱炼火的描述，真把我吓得半死。但牧师并没有提到，炼狱引起的恐惧及忧虑正是目前人们所要付出的身心代价。如果现在经常忧虑，可能有一天你会得心绞痛，而这可是一种痛起来极其要命的毛病。

孩子，如果这种病痛真袭击过你，你肯定会痛得歇斯底里并且对上帝喊“饶了我吧！”“以后我再也不忧虑了。”

你热爱生活吗？你希望永享健康长寿吗？我教你怎么做！引用卡瑞尔博士的话摘录在此：“在现代紧张快节奏的都市生活中，只有保持内心平静的人，才能免于精神崩溃。”

在当代紧张的生活中你能保持内心的平和吗？如果是个正常人，答案就是肯定的，绝对肯定。我们多数人的意志比我们所想象得更坚强。我们内心还存在一片未开垦的处女地。在不朽名著《湖滨散记》中，正如梭罗所言：“我坚信人的现实生活受到精神力量的左右——如果人自信地朝自己的理想迈进，不断改善他的生活，他终将如愿以偿达到梦想中成功的彼岸。”

当然，读者中很多人内心都不乏意志坚强。艾达荷州的贾维小姐就是一个范例。在恶劣悲惨的情况下，她发现自己反倒不知道忧虑。她讲述了她的故事：

“8年半前，因为患了癌症我被判了死刑。全国最权威的医学中心作出的诊断。我已没有活路，绝望无助，而我还如此年轻。我还不想死，绝望下我打电话找我的医师哭诉我的苦衷。他很不耐烦地打断我：‘你怎么回事！你怎么没有一点斗志了！再这么哭下去，你就必死无疑。当然，情况确实不妙——面对残酷的事实吧！别只顾担忧！应当想办法突破现状！’我当时就指日为誓，一个极为庄严的誓言，我痛下决心：‘我将不再忧虑！停止哭泣！我只在乎一件事，那就是我要赢得这场胜利！我一定要活下去！’

“当年，我这种疾病的一般X光辐射量为10分钟30秒每天，持续30天。可是我要做的放射治疗是14分钟30秒每天，持续49天。虽然我形销骨立枯瘦如柴，双腿如坠千斤重担，我不再忧虑下去！我再也没哭过！我