

[美] 戴尔·卡耐基 [美] 姚乐丝·卡耐基 著

微澜 译

做一个 不攀附、不将就 的女子

你不必向任何人
要安全感

非虚构

北方文艺出版社

做一个 不攀附、不将就 的女子

[美] 戴尔·卡耐基 [美] 姚乐丝·卡耐基 〇 著

微澜 〇 译



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个不攀附、不将就的女子 / [美] 戴尔·卡耐基,
[美] 姚乐丝·卡耐基著; 微澜译. -- 哈尔滨: 北方文
艺出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5317-3885-5

I. ①做… II. ①戴… ②姚… ③微… III. ①女性—
修养—通俗读物 IV. ① B825.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 128431 号

做一个不攀附、不将就的女子
ZUO YIGE BU PANFU BU JIANGJIU DE NÜZI

作者 / [美] 戴尔·卡耐基 [美] 姚乐丝·卡耐基 著 微澜 译

责任编辑 / 王金秋

出版发行 / 北方文艺出版社

邮编 / 150080

地址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

网址 / www.bfwy.com

经销 / 新华书店

印刷 / 北京嘉业印刷厂

字数 / 223 千

版次 / 2017 年 7 月第 1 版

开本 / 880×1230 1/32

印张 / 10

印次 / 2017 年 7 月第 1 次印刷

书号 / ISBN 978-7-5317-3885-5

定价 / 39.80 元

前言 更好地利用本书的几条建议

怎样更好地利用本书的几条建议

建议一

如果你想从本书中有所收获，就需要具备一项不可或缺的基本条件，否则再多的方法对你来说也毫无意义。

这个重要而神奇的条件是什么呢？其实它不过是一种持之以恒的学习欲望，一种让自己冷静处事，得以克服忧虑，享受幸福人生的决心。

建议二

在阅读本书之前，先快速浏览每一章，获得一个整体概念。如果你仅仅是为了消遣，那就不要浏览这本书，因为这不是一本供你消遣的书。如果你是为了提升自己心理素质及为人处世的技巧而读这本书的话，那就请你再翻回去，将所读过的内容再详细阅读，因为这才是既省时又奏效的办法。

建议三

当你阅读本书时，应不时地暂停片刻，思考一下自己看过的内容。你还要问问自己该如何运用本书中的各项建议。这样阅读

会比一口气读完要更有益处。

建议四

生活之中总会出现一些突发情况，没有人知道未来会是个什么样子！但是，明智的人会为它的来临做好准备。

建议五

如果你想从本书中得到切实又持久的教益，就不能走马观花地看一遍就作罢。在仔细阅读之后，建议你平时把它放在你面前的书桌上，可以随时翻几页，这会使你注意到深藏于你自己身体内部的、可以大大改进的潜能。

务必记住，只有通过长期有效的温习与实践，才能在不知不觉中使这些原则的运用得心应手。

建议六

当你阅读本书时，别忘了你不只是想要获得一些知识，你更需要养成一种新的心境、新的习惯，甚至开创一种新的生活。

建议七

最后，建议你坚持写日记，你可以在日记中写下你运用这些原则所取得的成果。对此，请认真对待并尽量写具体。写这种日记，将会激励你更加努力地完善自己。多年之后，当你无意中回顾时，一定能体会到无穷的乐趣！

你忠实的朋友 戴尔·卡耐基



Part 1 戴尔·卡耐基：做心灵坚韧的女人

ONE 活出最精彩的自我 / 003

你是颜色不一样的烟火 / 004

别让你的生活太单调 / 011

从改变形象开始 / 017

你不爱自己，谁还会爱你 / 021

自卑只因未发现自己的美 / 028

努力做一个明媚的女子 / 034

TWO 不要为爱屏蔽朋友圈 / 039

尝试去爱最本真的自己 / 040

快速让人产生好感 / 043

与人交往，耐心倾听 / 051

了解并满足他的需求 / 053

用真诚与热情暖化他 / 058

THREE 身为女性也应独立自强 / 065

不要活在“过去”与“未来” / 066

将满腔热忱投入工作 / 073

微笑是打动人心的法宝 / 080

争取“今天”的快乐 / 086

为了今天 / 092

将烦恼交给时间解决 / 094

站在对方的立场思考 / 097

FOUR 家庭和睦需用心维护 / 101

爱他，就选择支持他 / 102

你的婚姻为什么会出现问题 / 108

“性福”了，才能更幸福 / 111

唠叨——婚姻破裂的催化剂 / 115

倾听家人的“心里话” / 119

FIVE 我所敬佩的魅力女人 / 125

埃及艳后克里奥帕特拉 / 126

拿破仑的妻子约瑟芬 / 132

身残志坚的海伦 / 138

作曲家邦德夫人 / 143

神秘影星——嘉宝 / 147

影坛巨星凯瑟琳·赫本 / 153

著名影星璧克馥 / 158

“灰姑娘”海伦·杰普森 / 163



Part 2 姚乐丝·卡耐基：做成熟知性的女人

SIX 创造温馨的家庭环境 / 171

- 你为何要自找烦恼？ / 172
- 做个可人的“小女人” / 181
- 增强丈夫对你的信赖 / 186
- 和他的女秘书愉快相处 / 195
- 用心维护丈夫的形象 / 201

SEVEN 不要遗失你的交际圈 / 207

- 如何获取真正的友谊 / 208
- 怎样与男性和谐相处 / 216
- 不要做无聊乏味的人 / 228
- 不要陷入寂寞的“沼泽” / 237

EIGHT 做更美好的自己 / 245

- 用知识促进心灵成熟 / 246
- 当“成熟”遇到“爱情” / 257
- 适当工作拥有神奇力量 / 265
- 如何提高工作热情 / 277

NINE 冷静应对突发状况 / 283

丈夫调职，是否跟随？ / 284

试着减轻丈夫的压力 / 289

支持丈夫的特殊工作 / 293

给他创造安心工作的环境 / 298

成为一个合格的贤内助 / 302



Part 1

戴尔·卡耐基：做心灵坚韧的女人

ONE 活出最精彩的自我

TWO 不要为爱屏蔽朋友圈

THREE 身为女性也应独立自强

FOUR 家庭和睦需用心维护

FIVE 我所敬佩的魅力女人

ONE

活出最精彩的自我

心灵的成熟要靠不断地自我发掘，
不能了解自己，也就无法了解别人。

“了解自己”是智慧之始，

正如苏格拉底所言：

你是世界上唯一的你！

你是颜色不一样的烟火

我非常喜欢园艺，我的太太常说，我经营的玫瑰花园给大家增添了很多乐趣。有一天，我们共同欣赏玫瑰花时，有一对年轻的夫妻从旁边路过。

年轻的姑娘对身边的小伙子说：“你看这里的玫瑰长得多漂亮呀！”

小伙子却说：“这些花有什么好看的，不都长得一样吗？”

等他们离开后，太太也发现这些花似乎除了颜色不一样，就没什么不同了。

我便对她说：“乍一看，这些玫瑰花好像都差不多，其实不然！如果你仔细分辨，就会发现颜色和品种都一样的花之间仍有细微差别——成长速度、花瓣卷曲的程度、颜色铺展的密度，每一朵都存在细微的不同。”

自然界到处充满多样性，而人类自身更是千差万别。前英

国科学促进协会主席、古人类专家亚瑟·凯斯爵士说：“没有任何人曾经或即将与另一个人度过完全相同的人生旅程……每一个人的生命体验都是独一无二的。”

不错，每一个人的生命体验都是独一无二的，即使我们是由相同的“材料”组成。

要获得如何变得成熟的智慧就必须认识并理解这个道理，它是一座我们跟其他同胞沟通的桥梁。只有我们尊重对方是个“个人”，我们才能跟他沟通或建立有意义的关系。

这话听起来似乎很容易，事实上随着现代社会的变化越来越难。虽然我们喜欢这个自认为是已经废除了阶级意识的国家，但事实上却仍然受到阶级意识的支配。

我们发展出一套特殊的用语，反映出我们不喜欢把一个人当“个人”看待，而将他纳入我们认为他所归属的阶层里，例如：“普通人”“中下阶层”“消费大众”“低收入人群”“白领阶层”“蓝领阶层”等等。

这一切“标签”显示我们缺乏将他人当作“个人”的意识，而是把“个人”放在一个群体当中当作无名无姓、没有面孔的一分子。

我们被分类，然后被归纳于某一个群体中。在生活中，我们的方方面面都在受调查，社会调查员对我们再熟悉不过：我

们每周喝几杯咖啡，多少人拥有汽车及什么牌子的车，听什么广播或看什么电视，甚至我们每年有多少次性生活，过得怎么样等等。

大家都在强调“调整适应”“群体整合”和“社会机动性”，削弱自己的个性以顺应所属群体。绝对的个人主义已经不复存在了。难怪我们总觉得自己已经失去独立性，如果思想和行为与他人出现差异时，心里就会感到不舒服。

事实上，每个人还是希望自己能独一无二地生活。分类的压力、认同的压力并不能阻止人们内心深处渴望与他人不同。而这种渴望一旦通过外在表现挣脱出来，我们可能会被当作异类，送进精神病院，从此更加难以找回迷失的自我。

怎么解决这个问题呢？怎样做一个与众不同的“个体”？怎样变成相对成熟的自己？我提出三个建议：

（1）在孤独和退隐中认识自己

过度紧张的生活使我们失去了自我反省的机会，因此我们必须为孤独创造机会。制造出绝对安静的环境进行自我反省。

不同的人对孤独有不同的理解。一个朋友说，如果他需要沉思，他会上街进行长距离的散步，任自己淹没在人群中，他说：“在这种方式下思考问题，能避免分心。”

在纽约时，我常去附近一家教堂，因为那里安静。这样能

使我内心平静，使自己保持活力，使精神更振奋。

我最难得的孤独时刻是自己沉浸于自然那一刻。我很少做长距离散步或户外活动，但是我经常在花园里散步，不时抬头望一眼树和天空。四季的更迭真是个伟大的奇迹。方寸的土地和广袤的田野都可以体验欣赏的乐趣。我此时就会感觉到自己已经与大自然亲密交融。

也许有的人喜欢在安静的房间独处。不管怎样，每天创造一段孤独的时光，把电话和所有干扰的事务抛开，这是我们探索自己的生活、信念和行动必须要做的。许多哲学家和思想家都强调过孤独的价值，耶稣、佛陀、施洗者约翰、笛卡儿、蒙田、班扬等人正是在孤独中获得了启示。

（2）摆脱习惯这把枷锁

我们已经被埋在习惯和无聊的事务里面，只有通过超凡的努力才能将我们解救出来。有多少人甘愿套上习惯和惰性的枷锁，沉闷、无望地苟且度日？

我有一个年轻女学生，跟我讲过她和她丈夫破除习惯枷锁的故事：

“我丈夫和我都喜欢看电视，”她说，“我们每天下班后第一件事就是打开电视，看着电视节目吃晚饭，直到看到困得必须睡觉。为了不错过好节目，我们不去拜访朋友、不看书，

也不外出享受美好的时光。别人来拜访我们，我们就盼望他快快离开，好继续看被打断的电视节目。

“有一天我和我的朋友们一起吃午饭，我发觉我已经无法跟她们交谈，我根本插不上嘴。我哪儿都没去过，什么书也没看过，什么事也没做过，我生命里的黄金时间都被一间黑屋子里的电视机耗费了。

“回家后，我劝丈夫，有的人连戒毒都能成功，我们也能从电视节目中解脱出来。他很赞同我，我们开始努力做其他事务，以便转移精神。我们报名学习成人教育课程，经常打保龄球和出门访友，又从图书馆借书来看，然后互相读给对方听。我很满意能戒除电视瘾。我们的工作和婚姻也因此而改善。我们感到生活中有很多乐趣，而且无论对自己还是对别人，生活的价值都提高了。”

两个曾被埋在习惯里的人，终于获得解放。

（3）发掘生活中我们最满意的东西

1878年，心理学家威廉·詹姆斯在给妻子的信中有一段精彩的描述：“……我坚持认为要正确评价一个人的人格，最好的时机是观察他最活跃、最满意时的精神或道德态度，这时他内心传达的声音是：‘这就是真正的我！’”

简单点说就是：兴奋时“真我”便自然浮现，一个人“最