

FOR LADIES

凝聚卡耐基夫人精辟独到的人生感悟
引导千百万女性获得幸福的经典之作

卡耐基夫人 写给女人

「美」陶乐丝·卡耐基
以 汀 编译



南方出版社

写给女人

[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

写给女人 / (美) 卡耐基著; 以汀编译. - 海口: 南方出版社, 2001.9

ISBN 7-80660-013-2

I. 写… II. ①卡…②以… III. 女性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 063661 号

责任编辑: 卢荆林

封面设计: 红十月工作室

写给女人

[美] 陶乐丝·卡耐基 著 以汀 编译

南方出版社

(海南省海口市海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼)

新华书店经销

北方工业大学印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 10 印张 260 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

ISBN 7-80660-013-2/C·3

定价: 19.80 元

前 言

本书是卡耐基夫人的成名之作。

在全球五大洲的 50 多个国家，陶乐丝·卡耐基跟随其丈夫戴尔·卡耐基——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，并藉此写成此书，为女性朋友们提供了切实可行的生活指导。

本书以女性特有的视角，告诉你一个成功男人的背后，女性力量的重要作用与影响，以及女性提升心智，认识自我、完善自我、发展自我的要素，并尽量用真人真事来印证所述观点，从细微处入手，篇篇精彩生动，字里行间闪烁着卡耐基哲学的智慧与光芒。

本书作为卡耐基成人教育课程的一部分，供全球近 2000 所卡耐基成人教育机构的女性学员使用，被誉为当代女性的必读文本。

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。

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 / 6
- 真正的他和理想的他 / 14
- “听话”的妻子 / 18
- 做他忠实的“信徒” / 24
- 你和他的女秘书 / 27
- 一种对付意外的天分 / 31
- 你的“终生职业” / 35
- 适应不平凡的丈夫 / 37
- 不要被丈夫遗落 / 40
- 当机会来临 / 46
- 善待，而非逼迫 / 51
- 无效的干预 / 56

他的快乐幸福就是你的快乐幸福

- 致命的唠叨 / 61
- “她诱惑我，所以我就吃了。” / 67



在丈夫的收入范围内生活/72
她是多么温柔可爱/78
骄傲的主妇/81
真高兴回到家里/84
绝不浪费时间/90
努力使他广受欢迎/96
最优秀的他/100
让我们提升爱情的深度/104
好妻子的 10 条原则/110
关于女人的性冷淡/121
结婚女人的优势/123
怎样改变丈夫的不良习惯/125
性爱是美满婚姻的关键/129
切勿拒绝丈夫的性爱要求/131
怎样对待丈夫的阳痿问题/131
理性离异/132

三种女人

支配型女人/137
自我埋没型女人/139
不参与型女人/141
对支配型女人的建议/144
对自我埋没型女人的建议/145
对不参与型女人的建议/146

克服你的性格障碍

- 羞怯/147
- 缺乏自信心/150
- 孤独/154
- 摆脱依赖/159
- 走出压抑/161

把性格改造得使人喜欢

- 去喜欢别人/172
- 保持微笑/173
- 不要吝惜你的友爱之心/175
- 给他一份宽容/176
- 发掘他人的优点/176
- 不要忽略他人/177
- 别担心自己的魅力/178
- 善于交际/179
- 活跃谈话的气氛/181
- 倾听，倾听/184
- 夸赞与感谢/186
- 放弃过强的自我意识/189
- 勇于面对现实/192
- 放松和舒展你的身心/196
- 超越自卑，建立自信/198



“操纵”情人

- 爱情的基础是性/204
- 爱情不仅是性/205
- 一见钟情/207
- 迷恋和“沉溺于爱之中”/208
- 避免愚蠢的抉择/210
- 现代女性面临的冲击/213
- 男人喜欢杰出的女性/214
- 不要“施展伎俩”/215
- 切忌“饥不择食”/216
- 脆弱的男人/218
- 理解男人的性焦虑/220
- 谜样的诱惑/223
- 警惕“不可抗拒的三种男人”/224
- 如何看待男性的贞洁/228
- 女人受不了的男人/230
- 离婚的男人/234
- 已婚男人的魅力/236
- 不要抱怨男人/237
- 如何看待失恋/238
- 女人味/241
- 刚柔并济，魅力无穷/243
- 克服害羞/244
- 与男士交谈的要诀/245
- 求爱是探险/246

- 追寻爱情要主动/247
牵制男人/248
男人愿意被“套牢”/252
聪明女人的爱情观/254
选择理想对象的十六要领/255
对已婚和将要结婚的女人的忠告/257

“操纵”丈夫

- 你为什么结婚/265
男女在性爱与情爱方面的区别/266
身体之爱与精神之爱/268
爱情在男性生活中只占从属地位/269
如何看待男性的一夫多妻倾向/270
男人需要女人具备什么样的品性/271
认识你自身的缺点/274
嫉妒的原因/281
并非对竞争者的嫉妒心理/286
护卫自己的嫉妒心理/287
如何改变嫉妒心理/289
被抛弃的女人/292

附录 写给男人

- 男人应如何对待女人/294
爸爸回家/303

做他事业上的好帮手

帮他决定将来的方向

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经事的幻想家。另外一个来自麻萨诸塞州乡间，名叫惠特尼。

戴尔告诉我，惠特尼农家出身。他和其他穷困的乡下孩子唯一的不同点是：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员升为业务员，然后又升为部门主管、地区性经理。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了，他已没有继续升迁的可能。在另一家公司，他发现晋升的根据是资历——他知道他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”，创办人及指导人安·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，大部分上门求教的人的主要问题，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，他们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。他在还没有过 50 岁生日之前，已经可以从油料经营和投资中赚得可观的利润，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大因素时，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，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末端，玛瑞丽在这里负责联络，威廉四出拉生意。开始的时候业务进展缓慢，这对年轻的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，这个公司一直是非常成功的实例。

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现。

当格里翰夫妇为自己制订计划和选择目标时，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订下计划、实行计划、直达目标的标本例证。没有人能够不瞄准便命中成功的靶心。即使我们



会有点偏差，但是这样至少比我们闭上眼睛盲目射击更接近靶心吧。

哥伦比亚大学已故的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？安全感？权力？为大众服务？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。

妻子首先应该清楚地了解丈夫的目标，如果她要帮助他达成那些目标的话。不幸的是，有许多例子表明，当双方都有所准备打算创业时，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。

“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最好的忠告。

再确立另一个目标

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——那是一种老式的孤儿院，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。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 年以来，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。但事情可不那么容易。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掉了，以便增加他们那笔小小的资本。

在两年之内，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——这是人生道路上所抵达的第一个里程碑。

尼克又回到房地产事业——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。终于，他们也实现了那个梦想。

至此这对夫妇就这样坐下来轻松享受了吗？呵，没有。他们有一个小女孩要教育。如果他们能把他们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花费了。这个目标，他们终于也做到了。

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，特丽莎则照顾自己的家庭。

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，一旦机会来临就能马上捕捉到的人。他们都有一个确定的目标。

在长期的计划上，最好是把每五年划分为一个阶段。你可以这么计划，“在5年之前，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

我最喜欢的现代人之一奥格登·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，我们就来面对它：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。

而且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。女人接触到的男人不可胜数。

既然男人和女人彼此有所不同已是肯定的事实，那么女人多少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特性是什么？

第一是舒适！虽然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么？”几乎所有穿军装的硬汉都作同样的回答，不是令人心驰神往的女性魅力，不是刺激兴奋，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讨论到与男人相处的情形，从她们的经验中引出以下似乎有效的一些规则：

要亲切善良，善解人意

陶乐西·狄克斯曾经写道，男人找太太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、性情温和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，就一个打字员来说，她真是糟透了。她无法拼字，打字速度既慢又不正确。但是她保有这个工作一直到结婚退休，因为她具有快乐天使般的性情。她经得起牢骚、抱怨和批评像阳光一样照亮办公室，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。

要做一个好伴侣

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，同时又要自己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。你总不会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，是个平凡的为人妻者。在前 16 年的婚姻生活里，她料理家事，但似乎缺少了什么。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。梅纳德太太采取了一些行动改变了这种情况。