

[美] 戴尔·卡耐基 著



卡耐基 写给女人 一生幸福的 忠告



翟文明 宋小威 · 译

成功学大师卡耐基赠予女人的最佳人生礼物
引导千万女人走向成功与幸福

CARNEGIE'S ADVICES OF HAPPINESS
FOR LADIES

中国书店

DE416.4

268

2007

卡耐基 写给女人 一生幸福的 忠告

[美] 戴尔·卡耐基 著

翟文明 宋小威 译

中国书店

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人一生幸福的忠告 / [美] 戴尔·卡耐基著;
翟文明, 宋小威译. —北京: 中国书店, 2007.1
ISBN 7-80568-759-5

I. 卡… II. ①戴…②翟…③宋… III. 女性—生活读物
IV. B931

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 120035 号

卡耐基写给女人一生幸福的忠告

原 著: [美] 戴尔·卡耐基

译 者: 翟文明 宋小威

责任编辑: 王 英

装帧设计: 李艾红

文字编辑: 宋小威

美术编辑: 高 芳

设计总监: 子 木

出 版: 中 国 书 局

地 址: 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮 编: 100050

发 行: 全国新华书店经销

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

字 数: 400 千字

印 张: 32

书 号: ISBN 7-80568-759-5/G · 406

定 价: 38.00 元

敬告读者

本丛书凡印装质量不合格者由本社调换,
当地新华书店售缺者可由本社邮购。

内容简介

在长期的工作实践中，成功学大师戴尔·卡耐基通过对女人的人生愿望、生活烦恼，以及女性生理、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辟的人生感悟。在本书中，戴尔·卡耐基以超人的智慧总结了女性为人处世应当具备的基本技巧；以严谨的思维分析了女性提高个人魅力、活得快乐的秘密所在；以精彩的讲解告诉女性如何理解并俘获自己钟情的男人；以广博的爱心指导千万女性尽快成熟、永久留住幸福，从而帮助广大女性朋友全面提升自身魅力，成就辉煌的事业，获取幸福的婚姻，开创崭新的人生。





作者简介



戴尔·卡耐基，20世纪最伟大的人生导师之一，著名企业家、演讲家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、为人处世术、智力开发术等为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达1700余个，接受这种教育的不仅有名星巨商、各界精英，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几名总统。他一生中著有《语言的突破》、《人性的光辉》、《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》等多部经典励志书籍，这些书籍和卡耐基的成人教育相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了成千上万人的生活 and 命运。





成功学大师卡耐基赠予女人的最佳人生礼物
引导千万女人走向成功与幸福

前言 P R E F A C E

作为伟大的成人教育家和人际关系大师，戴尔·卡耐基创立了一套系统完整，操作起来既简便易行，又能迅速成功的成人教育方法。这些方法都是他运用心理学的知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析创造并发展起来的。他创立的成人教育机构遍布世界各地，有2000所之多，曾经帮助千百万人建立了更有活力、更高品质的生活。

在长期的工作实践中，卡耐基晤谈过许许多多的女性，其中既有普通百姓，更有娱乐界明星、商界名流等。通过对她们人生愿望、生活中的烦恼，以及女性生理心理的深入研究，卡耐基对女人如何获得幸福获得了睿智的见解和精辟的人生感悟。他以充满感情的笔触娓娓道来，曾使无数的女人走出迷茫、走向幸福。因此，他写给女人的忠告常常是友人馈赠和夫妻捧读的心灵圣经。

卡耐基指出，女人获得成功和幸福的关键点在于自尊、自重、勇气和信心，在处理家庭、事业问题中注意克服人性的弱点，发挥人性的优点，充分发挥女性的潜在智能，从而获得人生的快乐。

在本书中，戴尔·卡耐基以超人的智慧总结了女性为人处世应当具备的基本技巧；以严谨的思维分析了女性打造个人魅力、活得快乐的秘密所在；以精彩的讲解告诉女性如何理解并俘获自己钟情的男人；以广博的爱心指导万千女性尽快成熟和永久留住幸福，从而帮助女性去改变生活，开创崭新的人生。

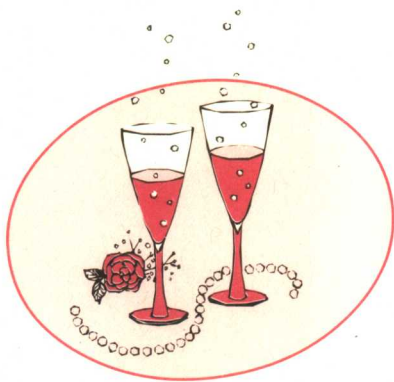
世界上所有的女人都一样，无不祈祷着自己的婚姻幸福、家庭美满，期望着自己的丈夫获得事业的成功。但是，在现实生活中，女性的接触面相对

狭小, 社会对女性的人生幸福方面的研究极为薄弱, 对女性如何获得幸福的教育更是少之又少。在这种背景下, 女性虽然有获得幸福的强烈渴望, 但因为方法失当, 技巧不够, 往往抓不住自己的爱人, 更难以把握自己的命运, 并最终获得人生的圆满。

在这里, 戴尔·卡耐基对相关问题, 既做了精辟的理论分析, 又提出了许许多多具体的行为准则和做事指导。他的思想和洞见是深刻的, 同时也是实用的, 无论是对未婚的青年女子还是已婚的女性都具有指导意义。任何女人, 只要灵活、明智地运用这些方法, 她就可以越过许多通往幸福的障碍, 使最终拥有一个幸福、快乐、如意的人生。

译者

2007年1月



目录 CONTENTS

第一章 女人处世的十二大基本技巧

1. 戒除批评、责怪和抱怨 2
2. 真诚地赞赏、喜欢他人 5
3. 不要争论不休 10
4. 发自真心地请别人帮忙 14
5. 建议永远比命令更有“威力” 18
6. 别忘了，保全别人的面子很重要 23
7. 承认错误一点都不丢人 27
8. 宽容别人是对自己的解救 31
9. 不强加于人 35
10. 千万不能心存报复 39
11. 守住隐私好为人 44
12. 闲来切忌无事生非 48

第二章 平安快乐的要诀

13. 选好自己的伴侣 52
14. 健康女人，平安快乐 56
15. 让真爱与你同行 60
16. 保持自我 64
17. 与人为善会使自己快乐 68
18. 做自己喜欢的事 72
19. 拥有点闲暇时间 77
20. 让最得意的事常在脑海中萦绕 81



21. 说出你的心事	85
22. 不要苛求别人的感恩	89
23. 生活不能太单调	93
24. 不要把别人的批评太放在心上	98
25. 学会放松, 解除疲劳	102
26. 认识忧虑, 抗拒忧虑	106
27. 战胜孤独	110
28. 追求完美的女人不幸福	114
29. 贪婪蛀蚀快乐	118
30. 自尊自爱	122

第三章 做最有魅力的女人

31. 举手投足尽显风雅	128
32. 做一个有格调的女人	132
33. 好性格使你幸运	136
34. 做自己情绪的主人	140
35. 保持快乐与活力	143
36. 恰当的衣着和化妆	147
37. 会说话, 会办事	152
38. “糊涂”女人最可爱	156
39. 给别人说自己得意事情的机会	159
40. 微笑是给人良好印象的最好方法	164
41. 善解人意, 体贴他人	168
42. 做一个“柔道”高手	172

第四章 让中意的男人喜欢你(婚前)

43. 做有情调的女人	178
44. 为悦己者容	182
45. 羞涩的诱惑力	186

46. 眼神效应	189
47. 用柔情结网	193
48. 保持独特魅力, 让男人着迷	197
49. 挑战成功男人的爱情	201
50. 多谈论他感兴趣的话题	205
51. 认可他, 崇拜他	209
52. 让他获得从未有过的关爱	213
53. 女人, 慢解你的罗裙	217
54. 机敏地抓住幸福	221

第五章 不伤感情地改变他(婚后)

55. 最笨的女人才强迫对方	226
56. 先赞扬, 再批评, 但赞扬要不留痕迹	230
57. 切忌直截了当地指出他的错误	234
58. 鼓励更容易使人改正错误	238
59. 以提问的方式来代替命令	242
60. 戏剧性地表达自己的意图	246
61. 给他一顶高帽子, 并让他努力达标	250
62. 激发他的高尚动机	254
63. 授权给他, 使他乐于做你所建议的事	258

第六章 做他事业上的好帮手

64. 鼓励他从事合适的职业	264
65. 帮丈夫确定目标	268
66. 称赞他的进步, 激励他获得成功	272
67. 做他的忠诚信徒	276
68. 让丈夫静心工作	280
69. 帮助他受到欢迎	285
70. 熟悉他的工作, 并适时帮助他	289

71. 他要是调职,就和他一起去	293
72. 鼓励他不断学习	297
73. 他要经常加班加点	301
74. 嫁了个在家工作的人	305
75. 丈夫的工作出现了突然变化	309
76. 与他的女秘书快乐相处	312
77. 善于倾听很重要	317
78. 让他感到自己很重要	321
79. 你的野心会害了他	325
80. 放弃控制他的想法	329
81. 给予他同情与谅解	333
82. 当你们的职业发生冲突时	337

第七章 让你的家庭生活幸福快乐

83. 珍惜丈夫的身体	342
84. 让他有自己的爱好	346
85. 女人的爱好,男人的“运气”	350
86. 高效率处理好家务	354
87. 喋喋不休是幸福婚姻的禁忌	358
88. 别做婚姻的文盲	362
89. 在生活的小细节中体贴他	366
90. 做一个招人喜爱的女主人	370
91. 创造浪漫温馨的家庭氛围	374
92. 学会家庭理财这一课	378
93. 注重生活中的小事	382
94. 教育子女责无旁贷	386
95. 多了解性,别让自己冷下去	390
96. 向他表达你的爱和幸福感	394
97. 魅力妻子的十堂必修课	398

98. 做应对情感风波的高手	402
99. 简单处理婚姻中的复杂难题	407

第八章 尽可能快地成熟起来

100. 拥有自信, 消除恐惧	412
101. 能听意见, 也有主见	416
102. 学会喜欢自己	420
103. 活在今天	424
104. 适应不可避免的事实	428
105. 不为打翻的牛奶哭泣	432
106. 该放手时就放手	437
107. 平静、理智、克制	441
108. 练就坚韧的意志品质	445
109. 学会与婚姻外的男性相处	449
110. 不再为失眠忧虑	453

第九章 做可人的职场女人

111. 工作着的女人有魅力	458
112. 心中要有目标	462
113. 高情商女人容易赢得成功	466
114. 女人的职场第一原理	470
115. 认真做好每一件事	474
116. 养成好的工作习惯	478
117. 让你的上司赏识你	482
118. 自如应付同性的嫉妒	486
119. 说话做事要有度	490
120. 做一个沟通高手	494
121. 打造成功的人际关系网	498

第一章



女人处世的 十二大基本技巧



处事让一步为高，退步即进步的资本；待人宽一分是福，利人是利己的根基。

—— [中] 洪自诚

1. 戒除批评、责怪和抱怨

在《人性的弱点》一书的开篇，曾给大家讲过“双枪杀手”克劳雷的故事。我不想再说故事的始末，只想重申一下那个双枪恶徒的话：“在我外衣里面隐藏的是一颗疲惫的心，但这是一颗善良的心，一颗不会伤害别人的心。可是我却来到了新新监狱（注：美国关押重罪犯人的监狱）受刑室，这就是我自卫的结果。”

克劳雷真的是为了自卫才杀人吗？就在警察拘捕克劳雷之前，他和女友开车在长岛一乡村公路上寻欢。有个警员走上前去，向克劳雷说道：“把你的驾驶执照给我看看。”克劳雷不发一语，掏出手枪就是一阵狂射。警员中弹倒地，克劳雷跳下车，从警员身上找出左轮枪，又向倒地不起的尸体开了一枪。

“双枪杀手”克劳雷根本不觉得自己有什么错。

和克劳雷一样的罪恶之人基本上都不知道自责。在芝加哥被处决的美国鼎鼎有名的黑社会头子阿尔·卡庞说：“我把我一生中最好的岁月用来为别人带来快乐，让大家有个好时光。我是在造福人民，可社会却误解我，给我辱骂，这就是我变成亡命之徒的原因。”恶名昭彰的“纽约之鼠”达奇·舒兹生前在接受报社记者访问时，也自认是在造福群众。

举这些例子，只是想向女士们说明一个道理：这些亡命男女都不为自己的行为自责，我们又如何强求日常所见的一般人？这是人的本性，批评、责怪、抱怨在别人的身上是一点儿都不会发生正面作用的，因为大多数人都能为自己的动机提出理由，不管有理无理，总要为自己的行为辩解一番，也就是说他们认为自己根本不应该被批评、责怪或抱怨。

从心理学角度看，每一个人都害怕受到别人的指责，包