

B244.5

K12

关于女人

写给女人的最后一本书

[美] 戴尔·卡内基 著 凯歌 译



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

关于女人/(美)戴尔·卡内基著;凯歌译. —延吉:
延边人民出版社,2002.11
ISBN 7-80648-905-3

I. 关… II. ①戴… ②凯… III. 女性-成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 074887 号
责任编辑 肖玉梅

关于女人

[美] 戴尔·卡内基 著 凯歌 译

出版:延边人民出版社

发行:延边人民出版社

印刷:河北省保定市地质勘察院美术胶印厂

880×1230 毫米 32 开

9 印张 200 千字

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80648-905-3/C·80

定价:18.00 元

版权所有·翻印必究

前言

三张一美元的纸钞

这是我的最好的一位朋友，艾丽丝，所讲述的一个故事。

★ ★ ★ ★ ★

不久前，我和老公鲍伯在佛罗里达度了一个长假，长到超过了期限。鲍伯是个奇妙的家伙，不过，就如同大多数的我们一样，他也在生活中制造了许多压力，时常忘了领会日常情境中的幽默。

在许多方面，我们夫妻俩有相当的差异。鲍伯身材高大、脸色红润、一头的白发，是个有名望的中产阶级；而我身材娇小、褐色的头发，是个白种意大利人。但我俩间的差异远超过血缘与文化。鲍伯的组织性强、井然有序，从吃特定的食物（午餐最爱土耳其菜）到上床睡觉的时刻（九点后必定熄灯），不论任何事总是有条不紊的。相反的，我则喜爱自发性地行动，偏好合乎情理的脱轨与失序；喜好探讨隐藏在事物背后的逻辑。

一天,我和鲍伯驱车从高速公路前往卡提华岛,我坐在租来的敞篷车里,呆望着窗外的美景,渐渐沉浸在愉悦的松弛中。

然而,鲍伯,这位老阿兵哥,突然对路上路标咆哮说:“我们在路上了。”鲍伯总是担心会走错路,就像其他的男人一样,他从不停下来问路(这就是为何摩西会在沙漠中打转40年的原因,如果有个女人与他同行,她可能会向一旁的灌木丛寻求指引)。

当我们行驶到公路弯曲处的尽头时,鲍伯用远光灯照向前面的路标,“收费站,三英里,三美元”

鲍伯着急地询问我说是否有零钱,我回说:“我不知道,别担心,临死前我们有足够的时间凑足它。”对我而言,三英里的距离就好像还要开三年。

“你到底有没有三美元呐!”

“干么?五美元不行吗?”

“不行!”鲍伯开始烦躁了起来。“那太花时间了,看看你的皮包,拜托一下好吗?”

哈!我们有纷争了。我的皮包不只是皮包而已,我的朋友露西称它为“无底洞”。它将近15磅重,当中有除毛工具、可以同时举行外科手术的器材,如此匆忙地想从中找到什么东西,只有自讨苦吃的份。但是当鲍伯胀红了脸——几乎要翻脸了——我开始在黑洞里掏寻那些不知藏在哪里的小钞。

“怎么样,找到了吗?”鲍伯问。

当时,我在那无底洞底找到了几个硬币,“没有纸钞,但有足够的硬币。”

鲍伯不悦地说:“我不能给他们零钱!”

“什么,不能给他们零钱?谁会介意啊!钱不就是钱吗!”

鲍伯说:“反正不要用那些零零碎碎的零钱缴费就是了,我们

在干啥呀？”

我说：“我们要越过这座桥啊！除非你有带账棚，否则我们就不能在这儿停留。”

这下子，鲍伯逐渐将战火扩大延伸到其他的层面。“我真不敢相信为什么你无法了解这是件多么尴尬的事，他们会怎么说啊？”

“不！我不了解，”我回答，“他们是谁？用零钱缴费有什么好尴尬的。如果我现在光着身子缴钱，那才叫尴尬。”

当鲍伯试图在这场争论中加入其论点时，他转移到一个假设性的情境，只因为我无法抓住他的论点。“如果过路费是 100 美元的话，”他说：“难道你要用零钱凑足一百美元吗？”

我被搞迷糊了。就我而言，这样的对话俨然已毫无逻辑可言、愚蠢至极了。我知道我做了些好事，毕竟，我总是这样。我试图抑制逐渐上升的怒气，运用我多年来习得并授与他人的技巧，我试着引出“放松的回应”，但毫无反应；寻找“悲悯的观照”，但它恰巧也不在家；事情演变到这般田地，可能需要好几卷胶带才能封住我的反应，“世上没有那么贵的过路费，我们无需花费 100 美元才能到达卡提华岛或吉利甘岛，甚至是金银岛！”

鲍伯气炸了，“你根本就不在意这件事，你从未认真地对待我。”

鲍伯一点儿也不知道我是多么认真地看待他，我正静静地将手伸入我的弹药库，那里有各式各样的挖苦讽刺，从最温和的揶揄到最彻底的嘲讽，我正寻找着最恰当的武器，欲使鲍伯弃械投降，跪倒在我面前，到时也许我会停止我的伶牙俐齿。

当我们接近收费站时，我发现那是一名皮肤白皙的女收费员，丝毫看不出实际的年龄。鲍伯驶进收费站，大声地说：“把那该死的零钱给我！”

当我把钱交给鲍伯，我注视着那名女收费员，用温柔、甜美的声音问：“抱歉，小姐，请问这些零钱会造成你的困扰吗？这很重要，如果会，请你一定要告诉我！”

她笑着回答，“没问题，我老总是会收到一堆零钱。”听到这话，鲍伯的脸皱成一团，紧抓着方向盘加速逃离，我们的假期就这样全速地进行着。

* * * * *

这到底是怎么一回事？一个是讲演“幽默与压力”超过20年的顾问，一个是娶了“幽默与压力”顾问为妻子，并结发16年的男人，这两个“成年人”竟在这场假期的开头，便如此地不理性和如此地混乱，一点儿也不幽默，还说要放轻松呢？

导致这样的结果，有一部份的原因来自于鲍伯的“自动反应”（musterbating）。“自动反应”是艾伯特·伊里斯自创的心理学用语，意指“事情必须以某种特定的方式发生”的观念。鲍伯生活在充满着标准与规则的世界中，对任何事都要求尽善尽美——亦即三张一美元纸钞，所以他无法用思考逻辑来处理“只有零钱没有纸钞”的情境。当艾丽丝加入与他的战局时，他开始以一个受害者姿态出现——“你未认真地对待我”——或是抱怨——“你让我出丑了。”当鲍伯发怒时，艾丽丝也掉入自我模式中与之回应，自己也是个孩子，在被要求完美之中成长。当鲍伯对艾丽丝吼叫或抱怨时，艾丽丝感觉到自己不完美，并以挖苦、嘲讽的方式来处理它们，就如同文章一开始我所描述的情形。

幸运的是，这几些年来对于如何掌握压力的探索，促使他们回到常轨，并笑嘲这场幼稚无知的争论。事隔一天，当湛蓝的海水轻拍着沙滩时，他们俩体悟到“这场争执的要点”后，就着手开始享乐

了。

生活中一切要求与压力,让女人们感到心神耗尽、精疲力竭、病恹恹的。女性们总认为这些压力大多来自外在的世界,像企业雇佣外劳并裁员、待业中、双薪家庭、暴力与犯罪、行动电话、资讯过荷,以及许许多多帅哥、美女的形象。然而事实上,绝大多数的压力是来自女性对世界的诠释、主观认定,以及判断。外在种种的事情可以是好的、坏的、苦恼与愉悦的,然而这些全都依凭自女性内在的判断。

从孩提时代开始,一个女人听取家人们、朋友、媒体的教导要如何地思考。所以当艾丽丝与鲍伯争执时,他们的反应是由掌握他们的思绪的人群所影响的。当他们将这些人群驱逐出他们的思绪后,压力就相当程度地释放,接着他们便懂得独立思考。

我、鲍伯,以及大多数人们的压力、挫折,本质上是个伪造的经验,荒谬的目标、虚假的想法,欠缺个人的担当,因此总需要为自己的问题去埋怨其他的人事物。通常我们能够运用一大堆的常识来处理压力、挫折,我们有能力看清事情的本质,当事情将要被我们搞砸时,总能擅用幽默重回正确的观点。

本书中,我要帮大家发掘压力和挫折——这个为众人创造许多困扰的东西——却同样能成为无限幽默与乐趣的泉源。是的,我们的确能运用压力作为成长、康复与幽默的机会。俗话说:“沙漠倒过来写便是压力。”我们可以为压力的情境穿上幽默的框框——也就是,换个方式思考。如此全新的视野使我们见到生活里困境中的幽默。

当我们听到“压力、挫折”这个字眼时,往往直接联想到:负面的、有害的、可怕的。但压力、挫折是积极与消极两者兼具的。对我们而言,许多事情都必须有一些压力,倘若我们毫无压力、挫折,

我们一事无成；我们将不会起床、只是一味地赖在那里——没有理由去呀，只要待在这里就好了。

倘若我们行驶着时速 40 里的车子，前方突然出现另一辆车，眼看两辆车即将相撞，这时我们会感到紧张，会不计代价地阻止这场灾难的发生，因此身体与思维会说：“神啊！快想点儿办法吧！”这时心跳加速，说：“老兄，我死定了！”这样的思维得以解救我们的生命。当我们误解事情的征兆时，压力、挫折反倒有害，这是我们必须认清的不幸事实；倘若以解救人质的作法来对付交通堵塞，这就反应过度了。

一种解除苦恼的方式是，将自己的生活视为一出情境喜剧，我们则是剧中的明星。我们可以为了欢笑而看那些电视喜剧，同样的，一定也可以在任何时间、任何地点上演自己的喜剧。我们是自己的综艺舞台，所要做的只是秀出它们。多数的人不敢展现，乃是因为思绪里塞满了何者该为、何者不该为的想法，没能在当下亲眼见到我们的喜剧。不过一旦我们养成对生活的幽默态度（或是重新拾回幽默感），我们会变成癫狂的网络——不需要任何电脑或数据机！

在混乱中找到祝福

西方的思维习惯将快乐延后。女人们常常听到下述的议论，“我会快乐的，当我减肥后、离婚后、退休后、孩子长大离去后……”信任我，这些从不会远离你们！你们所能期望的，不过是你们会与其配偶结婚罢了。

我们的文化本质上已病了。女人们太过于在意人们的错误，而不是她们的优点。她们欠缺拥有勇气、美德的个体，这是一个文化性变态的警讯。我们经常听到年轻女人说：“他实在够烂。”但如果“烂”是一种优点，就没有人要向往好的了。

现在，我们可能已经十分清楚为何自己的生命无法活络起来，我们还需自我挑战，走出熟悉、安适的世界，并发展有助于将困境视为机会的技巧，换句话说，就是在混乱中找到祝福。

这些年来，我总有些特权能够会晤许多女性中的勇者。有些女人尝试过任何我们想像得到的事情，其中最令我难以忘怀的，是一位罹患肌萎缩脊髓硬化症的患者。她坐在轮椅上，身旁有两位帮手，在我演讲中，她从头到尾都一直对着我微笑。事后她的丈夫代他传达，她是多么地幸运能参加这场演讲、拥有这样的妻子、拥有协助、照顾她的需要的人们。

开车返家的途中，我想起我们都需要去学习如何扭转生命中的不如意，当我们无法改变消极与负面的东西时，暂且先接受它们，看看会如何吧？尽己所能的去改变它，剩下的就交给欢笑吧！

如此一来，我们将在这条漫长的人生道路上，在混乱之中找到祝福。一所著名大学的研究指出，我们将会在这条路上等上三年。所以在等待之时，何不考虑考虑这项事实？不必急着做什么，没人会知道的！当自己与意义深长的人发生争执时，将之视为自我解决问题能力的挑战吧！晚上时，倘若孩子缠着我们不放，将它当作是拓展白天生活的机会吧。以下是艾蜜莉·狄更生的诗，它将帮助我们更为尊严、优雅地度过每一个白昼与夜晚。

希望如同羽毛一般，
栖息在灵魂中。
唱着无语的曲调，
从未停歇。

身为一名解除压力的顾问与演讲者，我已累积 20 年的经验帮助人们在混乱中找到祝福（包括个人与企业团体）。我引领、教导人们如何运用幽默来解毒、解压，无论是在关系中、工作中、生活中，乃至在整个世界舞台。事实上，自从这样的工作变成是一份 100 万收入的事业后，我就未曾想要换工作了！

生活环境的改变是无可避免的，不管我们如何期盼，没有什么能让万事维持不变。许多我们接收到的信息，使我们相信了痛苦、苦恼、忧伤，讨厌自己的身体，日常生活中的怒气会积压成种种特定产物，持续不变地呐喊着“这是不公平的！”、“这是我应得的！”或“这还不够！”当我们还是三岁的小娃儿时，这也许是一种可爱的表现，不过这情形若发生在 30 岁的时候，那可要好好自我省思一下了。

我总是提醒人们，一个我们能够确定的东西，就是每当事情发生时，我们没有处在那些事情的情绪中。人们经常在经历了某些压力的事件后，回过头告诉我，她们并没有处在那些事件的情绪里。好，那么谁在那里呢？是否是思绪中某个特定的机制，对某些发生的事件比较敏感？我们是否能唤醒自己的思考，说：“喔，今天我真的感觉到身体伤风感冒了。”或是我家失火这样的事实？

我们能够送给自己最大的礼物之一，就是认清自己并不是整个宇宙的中枢。没有人特地选上我们作为他们施压与欺骗的对象；没有一个特定的人是专门要来扰乱你的。这样的领悟教我们

开始释放——被束缚在无从选择生活的感觉里，等着别人来解放我们的一连串心理状态与过程；也教我们不再以受害者的角色自居；永无止境的责任感；以及支配控制的完美主义。

这些基本原则将提升我们和自己人性的连结，允许我们更加地宽恕自己与他人，减少评判他人，更为悲悯与体恤。生活的艺术在于尽可能地亲近那些与别人分享优缺点、在本然的人性中庆祝的人。

因此，为了引领生活走出如同演习般的紧张状态，实行以下的建议颇为重要：

1. 生活犹如拿着一个盛满水的杯子。我们都听过，杯子不是还有半杯就是只剩半杯。当我听到这个隐喻千百次后，我开始沉思并认为，我何须受制如此的二分法呢？假如我们到某人家里，她端来了半杯水，最先我们可能会想，“这未免太寒酸了吧！”我们也是以这样的态度来理解我们的生活。那满满一杯如何？“太多了，满出来了！”如此也许就得清理、拖地板了！现在我们可以从一种丰盈的感觉中出发，倘若细心留意日常中源于宇宙的愉悦与祝福，我们的杯子总是会盈满着。千万别走向事事皆要完美的路上！

2. 变得很有用。经常听见人们说：“我觉得自己很有出息。”如何辨识到底我们是在运用自我的潜力，还是为他人所运用，是十分重要的。我们有必要发挥自我的才能、可能性与情感，直至生命的最后一刻，到时人们将会回想起我们，分享我们的荣耀。

3. 借着自我嘲解来提醒自己：我们可以是既有趣又

好笑的，特别是对事情严肃以待，但那又无关下一刻的呼吸时，试着去达到幽默的最高形式，心理学家马斯洛称之为“嘲笑对你而言是圣洁的事物，并无损其圣洁。”我了解有些情境必须待之以严肃的态度，然而在严苛无情与真诚对待之间，差别是相当大的。

4. 和无可避免的死亡成为朋友，这是最后一点，但并非最次要的。我们无法永生！去揣想自己的死亡是异常困难的，但那些全然面对死亡，与之和睦共处的人，却能够享受这个上天赋予的珍贵片刻，而不是去延缓死亡，同时也错过了存在中的生命。

当你阅读这本书的同时，记住我曾说过的、用来结束演讲的一句谚语：

昨日已成历史，
未来是个奥秘，
今天是个礼物，
那就是为何它被称为“现在”的原因。

没有比这个观念更为宝贵了，我将它献给你们。休息一下，继续阅读下去吧！

目 录

前 言	(1)
三张一美元的纸钞	(1)
在混乱中找到祝福	(6)

上：快乐日志

第一章 一天400回	(3)
丢掉改变	(4)
压力的乐趣	(6)
与身体相连结	(8)
委员会	(9)
林达的母亲,委员会的头头	(11)
托管人	(12)
保持简单	(14)
走出巴士	(16)
令人嫌恶的思考方式	(17)
抗争或是天马行空	(19)

今天就欢呼,明天太晚了	(23)
塔达守则一 以微笑取代愁眉苦脸	(25)
 第二章 处事完美的需要	(29)
塔达守则二 幽默地与自己说话	(35)
 第三章 去除内在恐惧	(39)
杞人忧天	(42)
每当你快乐就会知道	(45)
超级飓风	(47)
什么赐予我们安乐?	(51)
塔达守则三 接触他人的生命	(56)
 第四章 如果没有苦恼,就别练习它	(59)
是超级妈咪,还是累毙了?	(61)
男人也是烈士	(65)
塔达守则四 留些时间聆听自己	(68)
 第五章 别叫自己“应该”做什么	(69)
我不怕高,我怕胖	(72)
品尝它、接受它、爱它	(76)
一位化妆成瘾者日记	(78)
塔达守则五 以欢愉和热情款待自己	(80)

第六章 杞人忧天者	(83)
放轻松,不过是部电影	(85)
知识的压力	(86)
人类的作为	(88)
利弊得失	(90)
以幽默感养育子女	(91)
长大是失去所有的欢乐	(94)
塔达守则六 发挥你的想像力	(97)
 第七章 放掉你的包袱	(99)
徒耗精力	(101)
保存名册	(103)
官能失常之名	(106)
敞开心扉	(107)
苍凉的美艳	(112)
小橡皮塞——转折点	(116)
人无千日好	(120)
塔达守则七 重起生活	(126)
 第八章 拒当偏执狂	(128)
停止一股脑儿地发牢骚	(129)
啦啦岛	(130)
感谢神,今天星期五	(132)
你是谁?	(133)
塔达守则八 敲进幽默的世界	(134)

第九章 人际关系的杀手	(137)
公说公的,婆说婆的——谁在乎?	(138)
我依然在吃	(142)
只要离开这屋子	(143)
对自己负责	(145)
宇宙的指挥者	(147)
塔达守则九 试着变成不同的	(150)
第十章 如何预防态度的僵化	(151)
乐观者比较长寿	(152)
重新构思	(156)
借着做不好来提升自我	(156)
停止!	(158)
创造内在的啦啦队长	(159)
滑稽的旁白	(160)
塔达守则十 更多耐心,常怀感谢	(161)
第十一章 陶乐丝的欢乐日志	(164)

下: 痛苦日志

第十二章 给自己的最好礼物	(173)
自我解嘲	(173)
开放胸襟	(178)

逆境中的完美结局	(186)
这怎么可能?	(191)
 第十三章 不耀眼的光明	 (202)
空 姐	(202)
小小石块	(207)
酸甜苦辣	(214)
安妮与尤靖	(221)
 第十四章 厄运的芳香	 (230)
抛弃虚伪	(230)
阴暗小屋	(239)
大智慧	(247)
厄运的芳香	(255)
 尾声 毕业典礼	 (263)