

卡耐基

写给


女人

的忠告全集

[美] 戴尔·卡耐基 著

刘洋 译

卡耐基作品已被翻译成近百种语言，
让全世界亿万读者受益。


 中国纺织出版社

卡耐基写给女人的忠告

全集

[美] 戴尔·卡耐基 著
刘 洋 译



 中国纺织出版社

内 容 提 要

幸福是女人一生追求的目标。《卡耐基写给女人的忠告全集》是帮助女性获得事业成功、婚姻美满、家庭幸福的心灵书。它将帮助女性读者走出迷茫、走向成功和幸福，成为令人羡慕的幸福女人。本书汇集了卡耐基思想的精华，总结了许多让女性行之有效的保持身心健康的秘方。它将帮助女性打开潜藏在身边已久的秘密，为其创造好运，从而改变心态，改变思维，步入永不抱怨的世界。

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人的忠告全集 / (美) 卡耐基 (Carnegie, D.) 著; 刘洋译. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5064-8032-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第233316号

策划编辑: 宫 商 曹 坤 责任编辑: 赵东瑾 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 24

字数: 497千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

好心态！好人脉！好口才！

只要开始，永远不晚！只要坚持，必定成功！

- ◆ 你是否曾因忧虑重重而难以自拔？
- ◆ 你是否曾因不善当众讲话而在公众场合脸红心跳，形象大打折扣？
- ◆ 你是否曾因不善沟通而错失挣钱的机会，还造成人际关系紧张？
- ◆ 你是否曾因缺乏沟通技巧而在商务谈判中被迫一再退让？
- ◆ 你是否曾因口才欠佳、不善表达而难以激励团队，扩大自己和企业的影响力？

本书将帮你达到的**8**项技能

- 1 走出思想的窠臼，思考新观念，获得新视野，发现新抱负。
- 2 快速轻松地赢得朋友。
- 3 让你更受人欢迎。
- 4 让别人赞同你的观点。
- 5 增加你的影响、你的名声以及处理事情的能力。
- 6 理性对待抱怨，避免争论，让你的人际关系融洽愉悦。
- 7 成为一个出色的说话者，一个更令人愉悦的交谈者。
- 8 在你的同伴中激发出热情。

卡耐基作品已被翻译成近百种语言，让全世界亿万读者受益。



从本书获得最大教益的9条建议

为了从本书中获得最大教益，你必须做到：

- ① 培养一种深刻而强烈的、掌握为人处世原则的欲望。
- ② 在阅读下一章之前，将前面的章节读两遍。
- ③ 阅读的时候，要经常停下来问自己，如何才能运用各项建议。
- ④ 在每个重要的观点旁边做记号。
- ⑤ 每个月温习本书一次。
- ⑥ 抓住每一个可以运用这些原则的机会，将本书作为帮助你解决日常问题的实用手册。
- ⑦ 每当你违反某一项原则而被你的朋友抓到时，给他一点钱，使你的学习成为一种活泼有趣的游戏。
- ⑧ 每个星期对你的进步进行一次检查。问自己曾犯了什么错，有什么改进，有什么教训，将来该如何做。
- ⑨ 在书后面做记录，写下你是在什么时候、如何应用这些原则的。

序言 通往成功的捷径

罗维尔·托马斯^①

那是在一个寒冬的夜晚，2500多名美国各界成功的绅士和女士们聚集到了宾夕法尼亚饭店的大舞厅。刚到7点半，宽敞的舞厅内早已座无虚席，但是直到8点，仍然还有不少人走进舞厅，而且大家兴致都很高。没过多久，宽敞的舞厅就挤满了人，那些来得晚的人开始挤占没有座位的空地。

这么多人，在经过了一天的劳累之后，晚上还情愿跑到这里来，辛苦地站上一两个小时，这是为什么呢？难道他们是来看著名模特的时装表演吗？或者他们是想看一场自行车比赛？或是著名演讲家克拉克·盖博亲自登台发表演说？

不，都不是！这些人是因为看了报纸上的一则广告之后，才不约而同地赶来这里。两天前，这些人在阅读《纽约太阳报》时，看到了一整版的广告，内容是：

你想增加你的收入吗？

你想流利地表达你自己吗？

你想做一个成功的领导者吗？

那么，就请……

也许你会认为这又是老一套的骗人伎俩。但是，不论你是否相信，就在地球上这座最繁华的大都市中，虽然有25%的人处于失业状态，需要靠救济金生活，而且当时的经济十分萧条，却仍然有2500人被这份广告吸引，并涌向宾夕法尼亚饭店。

这份广告可不是刊登在什么流行的报纸上，而是刊登在当地最保守的一家晚报——《纽约太阳报》上。那些来到饭店的人士，在美国全都属于上流阶层，例如他们当中有高级管理人员、公司老板、专业技术人员，而且他们的收入都在2000~50000美元不等。

这些人究竟是为了什么而来这里的呢？原来，他们是来听一场最现代、最实用的“口才与处世技巧”的讲座——这次讲座是由戴尔·卡耐基人际关系研究会主办的。

为什么这2500位成功人士要到这里来听这样一场演讲呢？是不是因为经济危机而使他们突然产生了求知欲呢？

显然不是！在此之前的24年中，这一讲座每个季度都在纽约举办，而且经常是场场爆满，人多得数都数不过来。其实，已经有1.5万名商业界和专业技术领域的人士接受过戴尔·卡耐基的训练；甚至一些规模庞大、传统而保守的公司或组织，如美国的西屋电器公司、麦格劳·希尔出版公司、布鲁克林联合瓦斯公司、布鲁克林商业工

^① 罗维尔·托马斯，与卡耐基是同时代的美国著名记者、编辑兼作家，一生著述甚丰，有25本书流传于世，卡耐基曾当过他的助手，到美国和欧洲各地旅行演讲。

会、美国电器工程师协会、纽约电话公司等，为了保护他们公司及员工的利益，也专门开设了这种业余训练课程。

这些人有的已经离开学校 10 多年甚至 20 多年。在经过这么多年后，他们再来接受这种训练，显然是对我们教育制度的一种有趣而鲜明的批判。

那么，这些成年人到底想要学习什么东西？为此，芝加哥大学联合了美国成人教育协会、青年联合会，在各地开展了一项耗资 2.5 万美元、为期两年的全面调查研究。结果表明，成年人最关心的是身体健康；其次是人际交往——他们要学习的正是为人处世的方法和技巧。他们既不想成为演说家，也不想听什么心理学方面深奥的专业知识，他们只想学到一些可以用于实际的商业交往、为人处世、家庭生活中的现实而有效的建议。

这就是调查的结果。他们所需要的，也正是我们为他们准备的。但是该去哪里找介绍这种知识的书呢？我们找遍了所有的教科书，却没找到一本！我们发现，至今还没有人写过一本教人如何解决为人处世问题的书。

这真是太奇怪了！千百年来，关于文学、艺术、哲学以及高等数学的著作多如牛毛，而且水平高深。但是，这些成年人对这种书却不屑一顾，而他们极其渴望获得的实用知识，却没有人教给他们。

看到这里，你也许会明白，为什么这 2500 名男男女女在看了报纸广告之后，会如此兴致勃勃地拥进宾夕法尼亚饭店来——因为他们找到了自己企盼已久的东西。

他们以前也曾在图书馆中读了许多书，而且以为只有知识才是出人头地、走向成功的唯一途径。可是当他们在工作若干年之后，终于发现，那些在事业上最成功的人，不仅具有一定的知识，而且还具有善于沟通、说服他人、向别人推销自己的才华。因此，他们发现，要想在工作中获取成功，人际沟通和自我表达能力比大学文凭和书本知识更加重要。

《纽约太阳报》刊登的那份广告正好指出，在宾夕法尼亚饭店举行的讲座，肯定能给前来听演讲的人带来极大的收获，事实上也果真如此。

若干名以前曾听过这一讲座的人被请到了演讲台上。他们每个人都在 75 秒钟的时间内，通过话筒向人们讲述了自己的亲身体会。记住，他们每个人只有 75 秒钟！而且时间一到，主持人就会敲一下木槌，大声喊道：“时间到！请下一位！”

讲座现场的气氛，就像牛群在草原上奔驰一样，异常热烈。台下听众站在那里将近两个小时，全都听入了迷。

在台上演讲的那些人，可以说涉及了美国商业领域的各个层面，他们包括连锁商店的高级职员、面包供应商、商业协会主席、银行家、卡车推销员、化妆品推销员、保险推销员、制砖厂秘书、会计师、牙科医生、建筑师、威士忌酒推销员、牧师、药剂师、律师。他们全都从不成功走向了成功，并且成为附近一带小有名气的人物，有的人后来甚至成为美国政治舞台上举足轻重的人物。

在这次讲座中，第一个上台的是派特里克·奥海亚。他出生在爱尔兰，只上过 4 年学，后来移民到了美国，曾当过机械师和私人司机。奥海亚 40 岁的时候，家里的人越来越多，养家糊口所需要的钱当然也更多了。于是，他开始为一家公司推销货车轮

胎。可是，正如他自己所说的，他十分自卑而内向，以至于见了人时连头都抬不起来。他每次上门推销时，总要在客户门口来来回回许多次，才敢推门进去。

可想而知，奥海亚对自己的推销成绩很不满意。就在他想去一家机械厂工作时，他收到了一封信，是请他去听戴尔·卡耐基的演讲。奥海亚起初并不想去，因为他担心自己难以愉快地和那些大学毕业的人相处。但是禁不住妻子的劝说，奥海亚终于鼓起勇气，走进了演讲大厅。妻子对他说：“或许这次能给你带来帮助。亲爱的，上天知道你需要这些东西。”

奥海亚刚开始当众讲话时，既恐惧又心慌，根本不知道该说些什么。可是没过几个星期，他就不再害怕面对听众了，而且他很快发现自己竟然喜欢上了演说，并且听众越多精神越兴奋。接下来，即使是单独地面对面和人谈话，他也不胆怯了——他也不再害怕面对自己的顾客了。

奥海亚的收入逐渐增加。今天，他已成为纽约的明星推销员。也就在这天晚上，派特里克·奥海亚面对宾夕法尼亚饭店大舞厅中的 2500 名听众，从容不迫地讲述了自己的亲身经历和成就。整个演讲会场笑声不断，气氛非常热烈。可以说，还很少能有职业演讲家能比得上他的出色表现呢。

第二位上台演讲的人是一位名叫葛德菲·迈尔的满头白发的银行家，他同时还是 11 个孩子的父亲。他当初在班上第一次演讲时，手足无措，不知所云。而现在他却生动地讲述了自己的经历，向大家描述了一个善于言辞和演说的人是如何走上通往成功之路的。

迈尔一直在华尔街工作。他这 25 年来也一直住在新泽西的克里夫顿。在此期间，他非常积极地参加各种地方性的活动，结识了至少 500 人。

在参加卡耐基的培训课程之后不久，迈尔收到了美国国家税务局寄给他的一张个人所得税催收单。但是迈尔认为这种税负很不合理，因此立即火冒三丈。如果是在以前，迈尔最多也就是一个人待在家里发发牢骚，但那天他却来到了镇民大会上，当着上千人的面发泄了自己对政府征税的不满和愤怒。

他这次富有激情的演讲，使当地居民都建议他竞选镇民代表。于是，在接下来的几个星期中，迈尔到处奔波，痛斥政府的浪费和奢侈行为。竞选结果公布之后，迈尔的得票数竟然在 96 位当选代表中名列第一。一夜之间，迈尔就成了当地的著名人物。他在这几个星期发表演讲使他赢得的朋友，比他以前所有的朋友还要多 80 倍，而他担任镇民代表所得到的报酬，比他一年投资的 10 倍还要多。

第三位上台演讲的是一个全国性食品制造商协会的主席，这个协会规模十分庞大。他讲了自己以前的经历，说他甚至不敢在公司的董事会上发言或当众表达自己的观点。

在参加卡耐基的当众演讲和有效沟通的培训课程之后，他发生了惊人的变化，而且很快就被推选为全国食品制造商协会主席，并以主席的身份在全国各地主持会议。他每次演讲的内容，都被美联社以摘要的形式发表在各种报纸和杂志上。

在参加培训课程两年之后，他为自己公司和产品所做的免费宣传，比他以前花 25 万美元做广告所获得的效益还要多。他说，以前他连约人共进午餐都不敢，而他在演讲之后所赢得的声誉，使一些社会上层人士都主动打电话约他出去聚餐，并为打扰他、

占用他的时间而致歉。

显然，他的说话技巧与能力对于他的成名起到了极大的推动作用，他不仅成了一位名人，而且令人瞩目。可见，一个讲话深得人心的人，往往可以得到别人的高度评价，这种评价甚至会超出他本有的才华。

现在，美国的成人教育已经非常普及了。这一运动的最有力推动者，正是戴尔·卡耐基先生。他比任何其他人听过、评论过更多的演讲。在利普莱写的《信不信由你》这本书中，作者曾提到卡耐基评论过15万场演讲。如果你还是感到不清楚的话，就请算一算这个数字代表了什么：自从哥伦布发现美洲大陆以来，卡耐基先生几乎每天都听一场演讲；或者换一种说法，卡耐基听过的所有演讲，如果每个人只讲3分钟，那么卡耐基也要日夜不停地听上整整一年。

戴尔·卡耐基的人生道路历经挫折，这也有力地证明了一个道理——富有创新思想和满腔热情的人，将会取得巨大的成就。

卡耐基出生在密苏里州的一个小村庄，距离铁路有10英里远。卡耐基在12岁之前从来没有见过电车，可是现在已经46岁的他，从香港到哈摩费斯特，足迹已经遍及了全球。有一次他还到了北极附近。

这个来自密苏里州的孩子，曾帮别人摘草莓、打野草，但每个小时才挣5美分。可是他现在给美国各大公司的高级职员进行培训时，一分钟的报酬却是以前的20倍。

这个乡下孩子以前曾替人放牛，但他后来应威尔士亲王的邀请到了伦敦，在众人面前显示了他的才华。然而，他最初在众人面前演讲，接连遭到五六次挫折，后来他成为我的私人经纪人。我的成功，也主要归功于他主持的培训。

卡耐基年轻的时候，不得不为接受教育而奋斗。由于他家所在的地区厄运不断：船被洪水卷走、船也经常因为相互碰撞而沉入河底、河水泛滥而导致颗粒无收、猪染上瘟疫死亡……这一切还都不算，银行也逼上门来，要把卡耐基一家赶出家门，好没收被抵押的房子。

于是，老卡耐基只好卖掉农场，迁到密苏里州华伦斯堡州立师范学院附近，又在这里购置了一个农场。由于卡耐基没钱在镇上居住，因此他每天都要回农场住，第二天早上骑马走3英里路去上学。回家时，他还要干挤牛奶、伐木、喂猪的活，晚上则在昏暗的油灯下学习拉丁文，直到困得眼睛睁不开为止。

即使卡耐基在午夜时才上床睡觉，他也必须将闹钟定在凌晨3点。因为他父亲养了一种良种猪，小猪仔受不住严冬的夜晚，每天凌晨3点钟都要喂一次热食才能御寒，所以只要闹钟一响，卡耐基就得起床去喂小猪，然后再把它们抱回炉灶边温暖的地方。

在州立师范学院的600名学生中，只有五六个人没有在镇上住，戴尔·卡耐基就是其中之一。他每天下午必须骑马赶回农场去帮助父亲干活。当时，卡耐基穷得只能穿一件很窄很小的衣服，裤子也很短，这使他感到了羞耻，并产生了严重的自卑心理。于是，他立志要出人头地。很快他就发现，在学校中名望最高的人，一般都是那些足球队员和棒球运动员，此外还有在辩论和演讲中获奖的人。

他知道自己没有体育天赋，于是决心在当众演讲方面出人头地。为此，他用了几个月的时间来做准备，在马背上练习，挤牛奶时也不放弃。有一次，他爬上一个大草

堆，一个人手舞足蹈地大声演讲，连附近的鸽子都被吓得飞走了。

然而，尽管卡耐基做好了充分的准备，起初还是接连遭受失败。当时卡耐基只有18岁，正处于人生中极其敏感，而且情绪极易波动的年龄。他对自己失望到了极点，甚至想到了结束生命。但事情随后出现了变化——他开始在演讲中获胜，后来几乎每次都能赢得对手，连以前那些曾指导过他的同学也都败给了他。

大学毕业后，卡耐基开始在内布拉斯加州的西部和怀俄明州的东部地区上成人大学的函授课。他的激情和活力无穷无尽，但他的事业似乎并没有什么进展。他有些失望，有一次，大白天的，他竟然躺在宾馆的床上痛哭流涕。

卡耐基希望回到原来的学校，以摆脱生活的冷酷和无情。但这说起来容易做起来难！他决定去奥哈马寻找另外的工作。但他没有钱买火车票，于是找到一个货车司机，和对方谈好条件，一路上为对方喂养两车厢的野马，让对方免费带他到奥哈马。到了那里之后，卡耐基找了一份推销咸肉、肥皂和猪油的工作。

由于他的销售区经济很不发达，所有的东西都很难推销。他一路上搭便车或骑马，晚上干脆就睡在简陋的旅舍里。只要有时间，他就阅读推销方面的书，并学习如何收账。当一家客户无钱支付账款时，他就采取变通的方法，从这家店铺拿了19双鞋，卖给铁路局的人，然后把钱寄给公司。

卡耐基经常每天要走上百里路。每当他搭乘的货车停在一个地方装货或者卸货时，他就去镇上向人推销，接下几份订货单。当货车即将启动时，他又急急忙忙赶回车站，跳上正在开动的货车。他就这样干了两年，把一个几乎没有什么销售利润的地区变成了全公司利润最高的地区。公司老板见卡耐基努力工作，有意提拔他，但他拒绝了老板的好心，还辞职不干了。

辞职之后，卡耐基又来到纽约，到了美国戏剧艺术学院求学，并在戏剧《剧团的宝丽》中扮演过哈里特博士。但卡耐基并没有演戏的天才，不久他也知道了这一点。于是他又重操旧业，干起了推销，不过这次是为派克公司推销卡车。

但是卡耐基完全不懂机械，对此也毫无兴趣。他过着很不愉快的日子，每天不得不强迫自己去推销卡车。然而，他又非常渴望有时间读书，能写出他曾在师范学院计划要写的书。于是，他又放弃了推销工作，专门从事写作，只靠在夜校教书挣来的一点钱维持生活。

卡耐基能在夜校教什么课程呢？他回顾过去，发现自己在大学时代接受的口才训练带给他的信心、勇气、镇静以及为人处世的能力，比大学其他所有的课程对自己的帮助都更大，于是他竭尽全力说服了纽约青年基督教协会，让他为当地的商业界人士开设一门口才训练课。

什么？这简直太荒谬了！让商人也成为口才高手？学校非常清楚这样做的结果，因为他们以前也开过这类课，可是没有成功的先例。不过学校总算答应了卡耐基，但拒绝付给他固定的报酬。卡耐基就和学校约定，如果有利润的话，他将按开课所得到利润的一定比例来抽取佣金——结果，他每个晚上开课所赚的钱是3美元，而不是原来固定的2美元。

随后，这一口才训练课程越开规模越大，而且其他城市的青年基督会也知道了此

事。不久，戴尔·卡耐基就声名远扬，当起了巡回训练导师。他经常往来穿梭于纽约、费城、巴尔的摩之间，后来又到了伦敦和巴黎。

由于前来上课的商业界人士都认为，他们以往接触过的这方面的教科书都太教条了，根本不实用，因此卡耐基坐下来认真思考，并根据自己的实践经验和体会，写了《人性的弱点——如何影响他人并赢得朋友》。这本书后来成了美国所有青年基督会、银行联合会以及全国信托协会的正式教材。

戴尔·卡耐基说，任何人一旦生气之后，就会言辞巧捷，变得很会说话。他说，如果你在镇上一拳打倒一个最笨嘴笨舌的人，他会立即站起来与你理论一番，而且一点都不亚于第一流的说话高手。他认为，无论什么人，如果有足够的自信，而且内心有表达的冲动的話，那么他一定会说得十分动人。

卡耐基认为，培养自信的最佳方式，就是做平时不敢做的事，从而获得成功的经验和体会。因此，他每次上课时，都会让每一个学员开口说话。听课的人都有相似的困难，都不敢当众说话。在这种情况下，大家从不会相互取笑。经过卡耐基的训练，他们逐渐培养起了勇气、信心和热忱，并将这些内在精神融入到他们的谈话当中。

戴尔·卡耐基不仅仅是在开口才训练课，他更主要的是在帮助人们克服恐惧心理，培养自信和勇气。在参加这门课程的商业界人士中，不少人已经有30多年未走进教室，他们当中大部分人最初都是抱着尝试的态度，以分期付款的方式向卡耐基交付学费的，因为他们希望能够立即获得实效，而且第二天就能用于商业谈判或当众演讲中。

针对这种情况，卡耐基必须追求快速实效的当众说话方式。结果，他开创了一套独特的，融说话、推销、为人处世和实用心理学于一体的教育方式，也开创了一门非常实用而有意义的课程。由于这门课程是如此管用，有些人竟从上百英里远的地方开车专程来上课，甚至有一个人每周都从芝加哥赶到纽约来听课。

哈佛大学著名教授威廉·詹姆斯说，普通人只利用了他潜能的十分之一。戴尔·卡耐基开设的这门成人教育课程，其目的就是真正帮助商业界人士发挥他们的潜能。卡耐基成功了，他也因此而享誉全世界，得到“除了自由女神，或许只有戴尔·卡耐基才能代表美国”的评价。

C 目录 Contents

第一篇 做个最智慧的女人：如何防止婚姻生活中的陷阱

- 第1章 不要挖掘婚姻的坟墓 (2)
- 第2章 爱对方，并给他自由 (9)
- 第3章 不要作无用的批评 (11)
- 第4章 给予真诚的欣赏 (12)
- 第5章 对家人也要有礼貌 (14)
- 第6章 不要忽视婚姻中的性生活 (16)
- 第7章 不要干预丈夫的工作 (19)
- 第8章 不要用你的野心改变你丈夫 (22)
- 第9章 提升爱情的深度 (25)
- 第10章 如何与丈夫相处 (28)

第二篇 做个最聪明的女人：如何赢得朋友并建立友谊

- 第1章 不要批评、指责或抱怨别人 (34)
- 第2章 真挚诚恳地赞美别人 (41)
- 第3章 激发对方的强烈需求 (46)
- 第4章 真诚地关心别人 (55)
- 第5章 微笑待人 (61)
- 第6章 牢记他人的名字 (65)
- 第7章 鼓励别人谈论他们自己 (69)
- 第8章 谈论别人感兴趣的话题 (74)
- 第9章 让别人感到自己很重要 (76)

第三篇 做个最有气质的女人：如何赢得他人的赞同

第1章	永远不要争论	(83)
第2章	千万不要指责别人的错误	(87)
第3章	一切从友善开始	(93)
第4章	让别人多说“是”	(97)
第5章	让别人多说话	(100)
第6章	使别人觉得那是他的主意	(103)
第7章	从对方的立场看问题	(106)
第8章	同情别人的想法和愿望	(109)

第四篇 做个最有魅力的女人：如何领导他人而不招致怨恨

第1章	从赞美和欣赏开始	(113)
第2章	间接提醒对方的错误	(116)
第3章	先谈你自己的错误	(118)
第4章	多用建议，少用命令	(120)
第5章	让对方保住面子	(122)
第6章	称赞最微小的进步	(124)
第7章	送人一顶“高帽子”	(127)
第8章	多用鼓励，使错误更容易改正	(129)
第9章	使人乐意做你建议的事	(131)

第五篇 做个最快乐的女人：如何走出忧虑烦恼的人生

第1章	活在“完全独立的今天”	(134)
第2章	消除忧虑的魔法公式	(140)
第3章	忧虑会使人短命	(144)
第4章	解开忧虑之谜	(150)
第5章	消除思想上的忧虑	(154)
第6章	不要为小事而垂头丧气	(159)
第7章	不要担心不可能发生的事情	(163)
第8章	接受不可避免的事实	(167)
第9章	让忧虑“到此为止”	(172)
第10章	不要锯木屑	(176)
第11章	说出心底的烦恼，让青春永驻	(179)

第12章 不要为失眠而忧虑 (182)

第六篇 做个最阳光的女人：如何培养平安快乐的心境

第1章 态度可以改变你的生活 (187)
 第2章 不要想着报复别人 (194)
 第3章 对人施恩勿望回报 (199)
 第4章 多想想你已经得到的恩惠 (203)
 第5章 保持自我本色 (207)
 第6章 培养积极的心态 (211)
 第7章 多替他人着想 (215)
 第8章 将别人的嫉妒当做对你的恭维 (222)
 第9章 不让批评之箭伤害你 (224)

第七篇 做个最高效的女人：如何把握你的工作、时间和金钱

第1章 找到自己喜欢的工作 (227)
 第2章 使自己的工作变得有意思 (232)
 第3章 养成良好的工作习惯 (237)
 第4章 如何减少工作中50%的忧虑 (240)
 第5章 防止疲劳的秘诀 (242)
 第6章 感到疲劳之前先放松 (245)
 第7章 绝不浪费时间 (248)
 第8章 处理家务也要技巧 (251)
 第9章 处理好你的家庭财务 (254)

第八篇 做个最成熟的女人：如何打造成功的人生

第1章 不要将责任推给别人 (262)
 第2章 绝不寻找任何借口 (264)
 第3章 面对困难无所畏惧 (266)
 第4章 摆脱生活中的不幸 (270)
 第5章 坚定的信念是行动的基础 (274)
 第6章 三思而后行 (277)
 第7章 不要做令人讨厌的人 (280)
 第8章 享受真正成熟的爱 (284)
 第9章 不要跌入孤独寂寞的陷阱 (288)


第10章 如何赢得友谊	(291)
-------------------	-------

第九篇 做个最伟大的女人：如何帮助你的丈夫走向成功

第1章 帮助丈夫实现梦想	(296)
第2章 共同追求新的目标	(299)
第3章 共同迎接挑战	(301)
第4章 激发丈夫的工作热忱	(303)
第5章 提高丈夫的“成功商数”	(306)
第6章 做一个“善于倾听”的太太	(309)
第7章 赞美和激励你的丈夫	(313)
第8章 做丈夫忠实的信徒	(316)
第9章 做丈夫事业的帮手	(318)
第10章 鼓励丈夫冒险和尝试	(322)
第11章 与丈夫的女秘书友好相处	(326)
第12章 鼓励丈夫勤做“学生”	(329)
第13章 让你的丈夫全身心地投入到工作中	(333)

第十篇 做个最贤惠的女人：夫唱妇随也是一种幸福

第1章 快快乐乐地搬家	(336)
第2章 学会适应不平凡的丈夫	(338)
第3章 适应丈夫在家里工作	(341)
第4章 如何应对你和丈夫的事业冲突	(343)
第5章 不要落在丈夫后面	(345)
第6章 做一个“温柔可爱”的女人	(349)
第7章 共同分享丈夫的嗜好	(352)
第8章 做个优秀的家庭主妇	(354)
第9章 给丈夫一个休憩的港湾	(356)
第10章 关注丈夫的健康	(359)
第11章 使你的丈夫受人欢迎	(363)
第12章 发挥丈夫的优点	(366)
后 记	(369)



第一篇

做个最智慧的女人

如何防止婚姻生活中的陷阱

第1章 不要挖掘婚姻的坟墓

75年前，法国的拿破仑三世——拿破仑·波拿巴的侄子，爱上了全世界最美貌的女人、德伯女伯爵玛丽·尤琴，并和她结了婚。他的顾问指出，她不过是一位地位并不显赫的西班牙伯爵之女，但拿破仑三世反驳说：“这有什么关系？”她的高雅、青春及迷人的美貌使他感觉如神仙般幸福，他甚至在一篇皇家公告中公然宣称，即使全国人民反对，他也绝不后悔。“我已经爱上了一位我敬重的女士，”他说，“我从未见过她这样的女士。”

拿破仑和他的新娘拥有健康、财富、势力、名声、美丽、爱情和敬仰——所有这一切都完全符合浪漫的情调。婚姻的圣火在人世间从来没有燃烧得如此炽热。

然而，这“圣火”很快就摇曳不定，而且热度也有所下降，终于只剩下灰烬。尽管拿破仑可以让尤琴当上皇后，但即使他倾尽美丽的法国的全部财富，献出他全身心的爱和皇帝的权威，也无法阻止这个女人的唠叨。

由于嫉妒和猜疑，尤琴根本无视拿破仑的命令，甚至不许他有一点个人隐私。有时他正在处理国务，她会冲进他的办公室；当他正讨论重要事务时，她也会进来干扰。她不想让他一个人独处，担心他会和别的女人鬼混。

她经常去她姐姐家，埋怨自己的丈夫，不停地唠叨哭闹，还会说些威胁性的话。她还会强行冲进他的书房，大发雷霆，辱骂丈夫。拿破仑虽然贵为法国皇帝，拥有无数财富，却没有一处安身之地。

尤琴这样做的结果是什么呢？下面就是答案。我就引用莱哈德的巨著《拿破仑三世与尤琴——一个帝国的悲剧》来说吧：“从此以后，拿破仑经常三更半夜在一个亲信的陪伴之下，从一个小侧门悄悄溜出去，用一个小软帽遮住双眼，真的去找一位正在等他的美貌女士；或者是去游览巴黎这座古老的城市，欣赏神仙故事中连皇帝也见不到的街道美景，呼吸本来应该拥有自由的空气。”这就是尤琴唠叨的结果。不错，她是坐在法国皇后的宝座上，她也是全世界最美丽的女人，但在她的喋喋不休中，美丽和尊贵都不能维持爱情。尤琴失声痛哭，说：“我最害怕的事情终于发生了。”这种事降临到她身上了吗？这是她自找的。可怜的女人，一切都起源于她的嫉妒和唠叨。

地狱中的魔鬼所发明的破坏爱情的所有恶毒手段，最厉害的要算唠叨了。这种方法总是会得逞，它就像眼镜蛇毒一样，总是置人于死地。

托尔斯泰伯爵的妻子也发现了这点——但可惜太晚了。

她在临死前向女儿们坦承：“你们的父亲是因我而死的。”她的女儿们没有回答，全都失声痛哭，她们清楚母亲是在说实话。她们知道，正是她用那没完没了的埋怨、批评以及唠叨，才使丈夫走向死亡的。然而，照常理来说，托尔斯泰伯爵及其夫人本应该是幸福美满的一对。