

Dale Carnegie's
advice on women's
happiness

卡耐基写给女人的 幸福忠告

(美) 戴尔·卡耐基 / 著
达夫 / 编译

中国华侨出版社

卡耐基写给女人的
幸福忠告

(美)戴尔·卡耐基 著

达夫 编译

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人的幸福忠告 / (美) 戴尔·卡耐基
(Dale Carnegie) 著; 达夫编译. — 北京: 中国华侨
出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5113-6827-0

I . ①卡… II . ①戴… ②达… III . ①女性—幸福—
通俗读物 IV . ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 117614 号

卡耐基写给女人的幸福忠告

著 者: (美) 戴尔·卡耐基

编 译: 达 夫

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 晓 涛

封面设计: 施凌云

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 杨玉萍

封面供图: 海洛创意

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 160 千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6827-0

定 价: 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



preface

前言

作为伟大的成人教育家和人际关系学大师，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，曾经帮助千百万人缔造了更有活力、更高品质的生活。

在长期的工作实践中，卡耐基与许许多多的女性晤谈过，其中既有普通百姓，更有娱乐界明星、商界名流等。通过对她们的人生愿望、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取得了睿智的见解和精辟的人生感悟。他以充满感情的笔触将他的心得娓娓道来，曾使无数的女性走出迷惘、走向幸福。因此，他写给女人的幸福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要点在于自尊、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，充分开发女性的潜在智能，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，无不希望自己的婚姻幸福、家庭美满，期望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，以致不能获得圆满的人生。

在本书里，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，还是对已婚的妻子或母亲都具有指导意义。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，最终拥有一个幸福、快乐、如意的人生。

希望通过本书，每个女人都能收获不一样的人生，找到并把握住自己的幸福！





第一章 懂交际才会赢得好人缘

戒除批评、责怪和抱怨 / 2

真诚地赞赏、喜欢他人 / 8

不要争论不休 / 15

建议永远比命令更有“威力” / 22

别忘了，保全别人的面子很重要 / 29

宽容别人是对自己的解救 / 36

第二章 好心态会带来好福气

做自己喜欢的事 / 44

拥有一点闲暇时间 / 51

生活不能太单调 / 58

不要把别人的批评太放在心上 / 65

学会放松，解除疲劳 / 71

自尊自爱 / 77

第三章 做最有魅力的女人

- 举手投足尽显风雅 / 84
- 做一个有格调的女人 / 90
- 好性格使你幸运 / 98
- 做自己情绪的主人 / 105
- 保持快乐与活力 / 111
- 恰当的衣着和化妆 / 118
- 会说话，会办事 / 126

第四章 让中意的男人喜欢你

- 做有情调的女人 / 134
- 为悦己者容 / 140
- 羞涩的诱惑力 / 148
- 眼神效应 / 153
- 用柔情结网 / 160



保持独特魅力，让男人着迷 / 167

第五章 用心经营你的家庭

珍惜丈夫的身体 / 174

让他有自己的爱好 / 178

高效率处理好家务 / 183

喋喋不休是幸福婚姻的禁忌 / 187

教育子女责无旁贷 / 192

做应对情感风波的高手 / 198

学会家庭理财这一课 / 202

第六章 让工作成为一种享受

心中要有目标 / 206

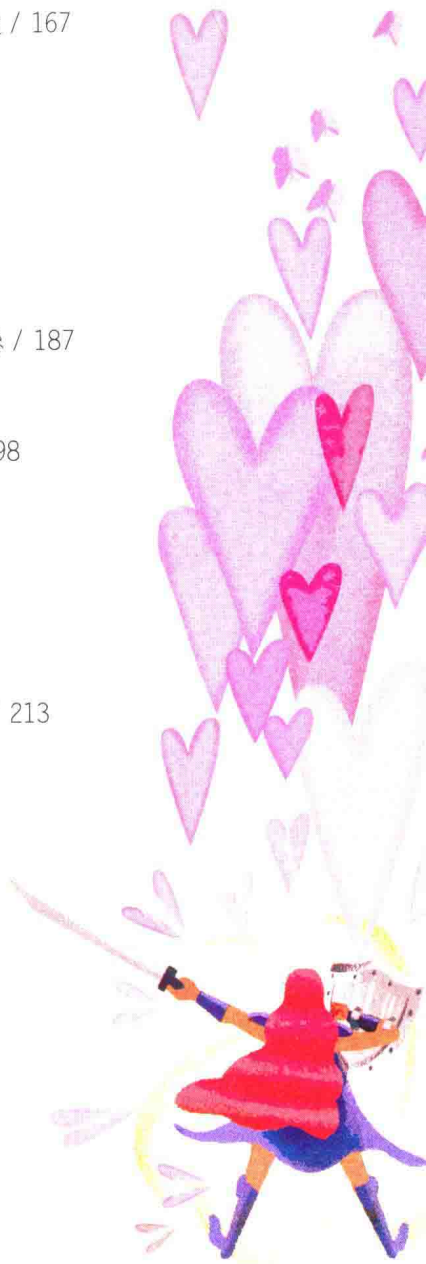
高情商女人容易赢得成功 / 213

养成好的工作习惯 / 219

让你的上司赏识你 / 226

自如应付同性的嫉妒 / 231

说话做事要有度 / 238





第一章

懂交际才会赢得好人缘

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





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：“我把一生当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，包括女人，也包括男人，男人更害怕来自于女人的指责。所以，作为女人，还是戒除掉批评、责怪或抱怨为好。

刚才我说了，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，相反，副作用却让人感到可怕。我的心理学家朋友曾对我说：“因批评而引起的羞愤，常常使雇员、亲人和朋友的情绪大为低落，并且对应该矫正的事实状况，一点儿也没有好处。”

我的邻居约翰有一个幸福的家庭，三个漂亮的女儿，一个贤惠的妻子。有年夏天，三姐妹驾车去郊外旅游。在市区内，由两个姐姐驾车，到了人烟稀少的郊外两个姐姐就让妹妹练练车技。

最小的妹妹开着车，兴奋得不知如何是好，有说有笑的。突然，汽车像脱缰的野马一样向前奔去，在快到十字路口处，与一辆从侧面驶过来的大拖车相撞，大姐当场死亡，二姐头部受伤，小妹腿骨骨折。原来，小妹想在红灯亮起之前通过，才加大了油门。

约翰夫妇接到电话后，立刻赶到了医院。他们紧紧地拥抱着

幸存的两个女儿，一家人热泪纵横。父母擦干两个女儿脸上的泪，开始谈笑，像是什么事也没有发生过一样，始终温言慈语。

好几年过去了，肇事的小女儿问父母，当时为什么没有教训她，而事实上，姐姐正是死于她闯红灯造成的车祸。约翰夫妇只是淡淡地说：“你姐姐已经离开了，不论我们再说些什么或做什么，都不能让她起死回生，而你还有漫长的人生。如果我们责难你，你就会背负着‘造成姐姐死亡’的沉重的心理包袱，进而丧失一个完整、健康和美好的未来。”

如果当年约翰夫妇对小女儿加以指责的话，后果恐怕比他们想象的还要恶劣。

女士们都会有这样的经历，当你指责你的男友时，得到的



基本上就是沉默。除了沉默，还会有反唇相讥、振振有词。这意味着什么？是对指责的对抗，尽管他们深爱你，尽管的确是他们的错。

人就是这样，做错事的时候不会主动去责怪自己，而只会怨天尤人，我们也都如此。所以，明天你若是想责怪某人，请记住阿尔·卡庞、“双枪杀手”克劳雷和约翰夫妇等人的例子，别让批评像家鸽一样飞回到自己家里。也让我们认清：我们想指责或纠正的对象，他们会为自己辩解，甚至反过来攻击我们，或者他们会说：“我不知道所做的一切有什么不对。”

我可以骄傲地说，林肯是美国历史上最善于处理人际关系的总统。不止我这么认为，当林肯咽下最后一口气时，陆军部长史丹顿说道：“这里躺着的是人类有史以来最完美的统治者。”我也是受陆军部长史丹顿的提醒才对林肯的处世之道进行研究的，10年后我系统、深入、透彻地了解了林肯的一生，包括林肯的性格、居家生活和他待人处世的方法，于是，我又用了3年时间写成了《林肯的另一面》。

林肯开始并不完美，年轻时他喜欢批评人，他常把写好的讽刺别人的信丢在乡间路上，好让当事人发现。做见习律师时，喜欢在报上公开抨击反对者，虽然只是偶尔。有些行为导致的结果，他刻骨铭心，永生难忘。

1842年秋天，他又写文章讽刺一位自视甚高的政客詹姆士·席尔斯。他在《春田日报》上发表了一封匿名信嘲弄席尔

斯，全镇哄然引为笑料。自负而敏感的席尔斯当然愤怒不已，终于查出写信的人。他跃马追踪林肯，下战书要求决斗，林肯本不喜欢决斗，但迫于情势和为了维护荣誉，只好接受挑战。他有选择武器的权利，由于手臂长，他选择了骑兵的腰刀，并且向一位西点军校毕业生学习剑术。到了约定日期，林肯和席尔斯在密西西比河岸碰面，准备一决生死。幸好在最后一刻有人阻止他们，才终止了决斗。

这是林肯终生最惊心动魄的一桩事，也让他懂得了如何与人相处的艺术。从此以后，他不再写信骂人，也不再任意嘲弄人了。也正是从那时起，他不再为任何事指责任何人，包括南方人，当自己的夫人极力谴责南方人时，林肯说：“不用责怪他们，同样的情况换上我们，大概也会如此而为。”他最喜欢的一句名言是：“你不论断他人，他人就不会论断你。”惨痛的经验告诉他：尖锐的批评和攻击，所得的效果都等于零。

我年轻时，总喜欢给别人留下深刻印象。我在帮一家杂志撰文介绍作家时，美国文坛出现了一颗新星，名叫理查德·哈丁·戴维斯，这是一个颇引人注目的人物。于是，我便写信给戴维斯，请他谈谈他的工作方式。在这之前，我收到一个人寄来的信，信后附注：“此信乃口授，并未过目。”这话留给我极深的印象，显示此人忙碌又具重要性。于是，我在给戴维斯的信后也加了这么一个附注：“此信乃口授，并未过目。”实际上，我当时一点也不忙，只是想给戴维斯留下较深刻的印象。



戴维斯根本就没给我写信，而是把我寄给他的信退回来，并在信后潦草地写了一行字：“你恶劣的风格，只有更添原本恶劣的风格。”的确，我是弄巧成拙了，受这样的指责并没有错。但是，身为一个人，我觉得很恼羞成怒，甚至10年后我获悉戴维斯过世的消息时，第一个念头仍然是——我实在羞于承认我受到的伤害。

这件事给我的教训很深，每当我想指责他人的时候，就拿出一张五美元钞票，望着上面的林肯像自问：“如果林肯碰到这个问题，会如何解决？”

在现代文明社会，指责别人的女人或许永远不会遇到林肯遭遇过的尴尬，但是因指责而生的怨恨却是不容易化解的，因为我们所相处的对象，并不是绝对理性的动物，而是具有情绪变化、成见、自负和虚荣等弱点的人类。

所以我要说，假如你想招致一场令人至死难忘的怨恨，只要发表一点刻薄的批评就可以了。也就是说，只有不够聪明的人才批评、指责和抱怨别人。的确，很多愚蠢的人都这么做。

但是，要做到“不说别人的坏话，只说人家的好处”，善解人意和宽恕他人，是需要有修养自制的功夫的。

请女士们记住，待人处世的第一大原则就是不要批评、责怪或抱怨他人。



真诚地赞赏、喜欢他人

我不知道阅读这本书的女士们是否会和我有一样的想法，但在开始这个话题之前，我想先问你们一个问题：“你认为世界上促使人去做任何事的最有效的方法是什么？”我相信你们会给出各种各样的答案，但我想说的是，真正可以让别人做事的唯一办法就是，赐给他们想要的东西。疑问又来了，一个人到底最想要什么呢？

小时候我住在密苏里州乡间，那段时光是非常快乐的。我记得，父亲曾经养过一头血统优良的白牛和几只品种优良的红色大猪。当时，让我最兴奋的事情就是跟随父亲带着猪和牛一起去参加美国中西部一带的家畜展览。很幸运，我们的那头白牛和那几只红色大猪获得了特等奖，并为父亲赢来了特等奖蓝带。

我记得很清楚，当时父亲是非常高兴的。他把那枚蓝带别在了一块白色软洋布上，而且只要有人来家中做客，他总要拿出来炫耀一番。

其实，那些真正的冠军——牛和猪并不在乎那枚蓝带，倒是我的父亲对它十分珍惜，因为这枚蓝带给他带来了荣耀和别人的



称赞声，也使他有了“深具重要性”的感受。

事实上，这种“希望具有重要性”就是促使别人做事的唯一方法，也是我们说的人最想要的东西。不过，这个专业的名词并不是我提出来的，而是美国学识最渊博的哲学家之一——约翰·杜威提出来的。他认为，人类（包括男人也包括女人），在他们的本质里最深远的驱动力就是“希望具有重要性”。

有人说“食欲、性欲、求生欲”是人类的三大本能，其实人们对这种“希望具有重要性”的迫切热望绝对不亚于对前三者的需要。林肯曾经提到“人人都喜欢受人称赞”，威廉·詹姆士也曾经说过：“人类本质里最殷切的需求就是渴望被人肯定。”应该说，就是在这种“希望具有重要性”的促使下，我们的祖先一点点地创造出了今天的一切文明，否则我们恐怕就和禽兽没什么两样了。

每个人，当然包括男人和女人，都希望自己受到别人的重视。尤其是男人，他们更希望能够引起女性的重视，更希望从女性那里获得满足这种“希望具有重要性”的感受。作为一名女性，如果你想与别人相处得十分融洽，如果你想成为一个受欢迎的人，那么你首先要做的就是满足他们这种“希望具有重要性”的心理，而你最好的选择就是真诚地赞赏他们。

还有一点我必须告诉各位女士，那就是你能否真诚地去赞赏那些男士们直接关系到你是否能找到一个称心如意的伴侣或是拥有一个美满幸福的家庭。所以我要告诫各位女士，当你和你的