

献给天下女人的幸福心经

国内权威
译本

卡耐基 写给女人 的忠告

KANAIJIXIEGEINV 精 华 版 RENDEZHONGGAO

[美] 戴尔·卡耐基 著 李锦清 编译

缔造女性成熟之爱、赢取幸福人生的经典之作

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

献给天下女人的幸福心经

卡耐基 写给女人 的忠告

KANAJIXIEGEIN V 精 华 版 RENDEZHONGGAO

[美] 戴尔·卡耐基 著 李锦清 编译

缔造女性成熟之爱、赢取幸福人生的经典之作

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人的忠告精华版 / (美)卡耐基(Carnegie,D.)著;李锦清编译. —北京:北京理工大学出版社,2010. 1

ISBN 978-7-5640-2907-4

I. 卡… II. ①卡…②李… III. 女性-成功心理学-通俗读物

IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 200877 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 230 千字

版 次 / 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 30.00 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

从翻开书的这一刻开始
改变态度，
改变人生。
成功的人际关系
在于你能捕捉对方观点的能力；
还有，看一件事须兼顾
你和对方的不同角度。



序 言

〔美〕戴尔·卡耐基

每个女人都非常希望自己成为有魅力的人，每个女人也都非常渴望拥有幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实并非如我们所愿。在越来越激烈的社会竞争面前，许多女人不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战。在家庭与事业、理想与现实之间，女人时常会感觉迷茫和疲惫。

心灵在现实中空虚，梦想在忙碌中破灭。这样的遭遇，不独女人有过，男人也同样可以感受得到。曾几何时，我和你一样，曾经深陷于人生的困惑当中。然而，经历了痛苦的挣扎之后，幸运的我从这其中走了出来。庆幸之余，我了解了幸福生活的奥秘，同时，也知道了女性朋友们的烦恼。

作为一个人际关系研究者，我曾巡讲全球五大洲的五十多个国家，帮助千百万人建立了更富活力、更高品质的生活。在我的成人教育课程中，有一部分课程是专门针对女性朋友而设的，在这些课程中，提到了一些生活经营模式，其中囊括了成熟与魅力、职业与成功、心情与快乐、形象与交往、沟通艺术、婚姻与爱情、身心健康、家庭料理与理财、相夫教子等内容。这些内容其实就是对女人的成长忠告和幸福实施方案。如今这些生活经营模式已经被全球两千余所卡耐基成人教育机构的女性学员所使用。

按道理，我完全没有理由要求你按照书中的这些方法去做，但我却有理由将这些生活经营理念和模式强力推荐给你：它确实实能够帮助你成为一名魅力女人，帮助你最终走向事业与家庭的成功。因为，许多女人和

她们的幸福生活都已经证明了我说的这些话是对的。

有一年秋天，我的助手乘飞机去波士顿参加一次医学实验，目的是治疗一些因忧虑而得病的人，这些病人中的大多数是精神上感到困扰的家庭主妇。

实验的主持者是约瑟夫·普雷特博士，此前，他发现了一个问题：来波士顿医院求诊的女患者中，有很多人生理上根本没有毛病，有个女病人的两只手却出现莫名其妙的“关节炎”症状，还有的患者出现“胃癌”的症状。经过最彻底的医学检查后发现，这些妇女生理上完全正常，因此，很多医生都说：“这是因为她们脑子里有病。”

但是普雷特博士却认为，单单叫她们“回家去把这件事忘掉”是不会奏效的。于是，他开了这门“应用心理学”的实验班。

对他这种做法，医学界一开始是怀疑者居多。然而，结果却是意想不到的好，这个班开设18年来，有成千上万的人参加实验后“痊愈了”。

在实验班里，我的助手亲眼看到一个妇女。她在说出心里的忧虑之后，感到一种非常难得的解脱。她有很多家务事方面的烦恼，而在刚刚开始谈论这些问题的时候，她就像一个压紧的弹簧。然后一面讲，一面渐渐地平静下来了，等到谈完了之后，她居然能面露微笑了，这些困难是否已经得到了解决呢？

很显然，这些困难并没有解决。然而，她改变了，就因为她能和别人谈谈，得到了一点点忠告和一点点同情。

从这一事情，我发现了解决忧虑的办法，后来实践证明其效果是非常显著的，我将之纳入了课程之中。当然，我的课程不仅仅是解决家庭主妇的忧虑，还有其他一些与成人生活息息相关的课题。

我要提醒女性朋友们，不要对别人或自己过于苛刻，我们得轻松一点，然后认真地思考下面几个问题：

你想使自己的心理品质迅速达到成功女人的标准吗？

你想使自己成为一个有品位的女人吗？

你想让自己在家庭、事业和生活中与众不同吗？

如果你的回答是“想”，那么不论你现在的起点是什么样子，只要你灵活变通地运用本书的方法，你的生活定会与从前的生活大相径庭。当你修炼成为一名光彩照人、耀眼夺目的魅力女人时，我在地球的另一端为你举杯庆贺。

目 录

第 1 章 告别忧虑与孤独

- 忧虑是有害无益的 2
- 向黎明致敬 5
- 不要只追求遥远的玫瑰园 9
- 不断为自己打气 12
- 走出寂寞的阴影 16
- 避免“自怜”的情绪 20
- 在忙碌中忘掉忧虑 23
- 放弃担忧，接受最坏的情况 27
- 恨意会让生活变成地狱 31
- 给忧虑一把“哨子” 34
- 不可能发生的事情 37

第 2 章 快乐健康的秘诀

- 培养愉快的心情 42
- 施人恩惠不望报 45
- 学会感谢，心怀感恩 48
- 充分享受已经得到的东西 51
- 如果有柠檬，就做成柠檬汁 54
- 多为别人着想 58
- 把批评当做另一种恭维 62
- 学会倾诉与分享 66
- 微笑带来了快乐 69

目 录

第3章 爱生活，爱自己

- 无论如何，要爱自己 76
- 别对自己过分苛刻 80
- 保持你的本色 83
- 切勿自暴自弃 86
- 不轻易向生活妥协 90
- 摆脱生活中的不幸 93
- 不为自己找借口 97
- 困难不是退缩的理由 100
- 少评论别人，多检讨自我 105
- 从平凡走向非凡 109

第4章 不要让金钱成为烦恼

- 抛开奢侈的恶习 114
- 学会消费，等于经营事业 117
- 记录每一次开销 121
- 制定适合家庭的收支计划 124
- 至少把每年收入的 10% 储存起来 127
- 购买适合自己 and 家人的保险 130
- 让你的孩子对金钱负责 134
- 要节俭，但不要吝啬 137

目 录

第5章 了解身边的男性

- 男人是无法改变的 142
- 男人更需要赞美 145
- 自由，是男人终生的追求 149
- 如果女人学会倾听 152
- 不要给男人太多的建议 156
- 当男人爱上女人的时候 160
- 从家庭中，男人更想得到的 164
- 什么是男人最想逃避的问题 167

第6章 如何让婚姻幸福

- 什么是真正成熟的爱 174
- 美丽和尊贵无法维持爱情 178
- 如果贫穷，请先宽恕自己和丈夫 182
- 帮助丈夫走出失业困境 185
- 为你的丈夫喝彩 188
- 不要被小事所羁绊 192
- 学会体贴和谅解 196
- 克服你的嫉妒心理 201
- 用信任挽救自己的婚姻 204
- 爱他，并让他自由生活 208
- 不要唠叨、恐吓自己的丈夫 211
- 不要让“性”谋杀两个人的幸福 214
- 夫妻要学会共同合作 218

目 录

第 7 章 不要害怕失去美丽

容颜是天赐的礼物，却有保质期 ■ 224

没有“不好”的年纪 ■ 227

一盎司的舒适胜过一磅的性感 ■ 230

温柔是女人赢得尊重的钥匙 ■ 234

女人的魅力来自内心 ■ 237

什么可以弥补容貌的缺失 ■ 241

第 8 章 给职业女性的几点建议

退掉摇椅，忙碌起来 ■ 246

合理安排工作时间 ■ 249

学会休息才会有好效率 ■ 253

尝试喜欢你的工作 ■ 257

养成好的工作习惯 ■ 260

别做太“个性”的人 ■ 264

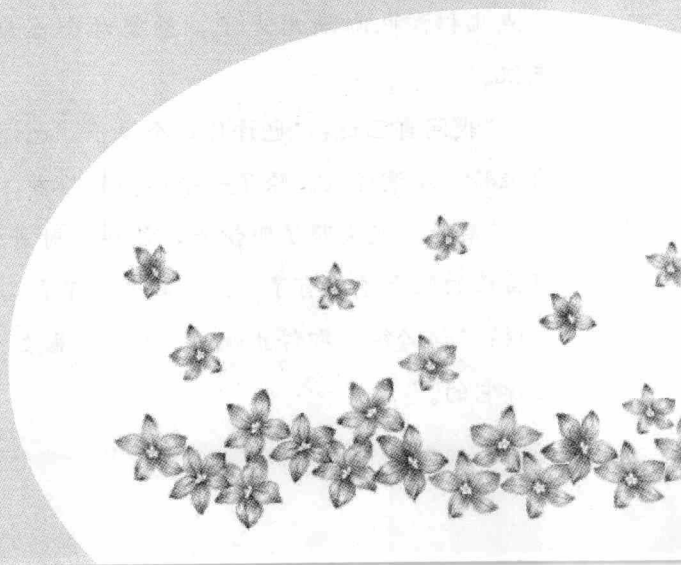
要换工作别冲动 ■ 268



第1章

告别忧虑与孤独

卡耐基写给女人的忠告





忧虑是有害无益的

●再也没有什么比忧虑让女人老得更快的，忧虑会迅速地摧毁美丽的容颜，让女人的脸色变得难看，并在女人的脸上勾勒出皱纹。

●即使是最强壮的人，若是有无穷无尽的忧虑情绪，也会变得脆弱。不知道如何抗拒忧虑的人，都会短命而死。

●医生所犯的最大错误，就是他们只为病人治疗身体，却不为他们医治思想。然而，精神和肉体是一体的，不能分别治疗。要想远离忧虑的危害，必须首先从精神上将自己解放出来。

女明星曼儿·奥白朗曾经对我说过，她绝对不会忧虑，也不能忧虑，因为忧虑会把她在银幕上的主要资本——漂亮的脸蛋摧毁掉。

她深有感触地讲起了自己的经历：

“我刚开始步入影坛的时候，既担心又害怕。那时，我在伦敦没有一个熟人。我联系过好几个制片人，可是没有一个肯启用我。我仅有的一点儿积蓄也渐渐用光了。整整两个星期，我只靠一点儿饼干和水充饥。

“我问自己说：‘也许你是个傻子，也许你永远也不可能成功。你没有经验，没演过戏。除了一张漂亮的脸蛋，你还有什么呢？’

“后来，我去照了照镜子，就在我对着镜子照自己的时候，突然发现自己的脸上竟然有了皱纹，我看见了自已焦虑的表情，于是，我对自己说：‘你必须立即停止忧虑。你能奉献给观众的只有容貌，而忧虑会毁掉它的。’

的确，再也没有什么比忧虑让女人老得更快的，忧虑会迅速地摧毁美丽的容颜，让女人的脸色变得难看，并在女人的脸上勾勒出皱纹。相信没有几个女人希望自己的容颜尽毁，迅速老去吧。

但若是你整天都愁眉苦脸，这样的情况就很可能出现。因为忧虑会使你的头发变白、脱落，让你的脸上出现雀斑、粉刺，甚至溃烂。这并不是夸大其词，我可以郑重其事地说：如果你不停止忧虑，你不仅会失去美貌，还会失去健康。

我桌上放着一本波德斯基医生所著，名为《停止忧虑恢复正常》的书，有一些章节的名录如下：

忧虑对心脏有害

忧虑令人血压升高

风湿症可能引起忧虑

为了自己肠胃健康，别再担忧了

忧虑使你感冒

甲状腺疾病与忧虑的关系

糖尿病与忧虑

我已经在纽约居住 37 年了，可是至今还没有一个人来警告我预防精神上的忧郁症——这种病在过去 37 年的时间里对我造成了很大的损害。同样，从来没有人来告诫我，当今生活在世界上的人，每 10 个人中就会有一个人面临精神崩溃的状况，主要原因就是忧虑和感情冲突。

如今，我已经了解了这些情况，并把它告诉各位女性朋友，希望大家能够从中吸取教训。忧虑不只让人容颜老去，还会让人患病，甚至会剥夺人的生命。即使是最强壮的人，若是有无穷无尽的忧虑情绪，也会变得脆弱。

关节炎方面的权威人士西塞博士列出导致关节炎的四大要素：婚姻危机，财政危机，孤寂和担忧，长期怨恨。这四种因素绝非导致人得关节炎仅有的病因，但是，这四个因素是最常见的。



在经济萧条时，有一位朋友饱受打击的煎熬，先是瓦斯公司切断供应，然后是银行要求将房屋抵押贷款提前结清。此时他夫人突然因关节炎发病非常痛苦——医药与食物都无法治愈，直到他家的财政状况改善后才逐渐痊愈。

忧虑还能导致龋齿。麦高尼克医生举了一个例子，他的一位病人原来拥有一副很棒的牙齿，但是在他太太生病住院的三周内，他却因常常担心她的病而出现了九颗蛀牙。

目前的生活方式中，最让人恐惧的就是，医院里半数以上的床位都留给了精神或神经上有问题的人。他们是被积累的昨天和令人担心的明天加在一起的重担压垮的病人。

医生所犯的最大错误，就是他们只为病人治疗身体，却不为他们医治思想。然而，精神和肉体是一体的，不能分别治疗。要想远离忧虑的危害，必须首先从精神上将自己解放出来。

不过，我非常坚定地相信，有了信心和勇气，并掌握消除忧虑的方法，就一定能够走出忧虑的陷阱。

我知道欧嘉·詹妮的故事，她是一个坚强的女性，她的那种意志力和内在力量正是忧虑的克星。她住在爱达荷州，即使在最悲惨的情况下，她发现自己还能够停止忧虑：

“8年半以前，医生宣称我将不久于人世，会缓慢而痛苦地死于癌症。连国内最有名的医生梅育兄弟，也证实了我这个诊断。我无药可救了，死亡降临到了我头上。可是我还很年轻，我还不想死。在绝望之余，我打电话找到我的医生，将我内心的绝望告诉他。他不耐烦地拦住我说：‘怎么了，欧嘉？难道你一点斗志也没有了？你要是一直这样哭下去，你将必死无疑。不错，你是碰上了最坏的情况。好吧！要面对现实，不要忧虑，然后想想办法。’就在这一刹那，我立下重誓，态度严肃。当时指甲都深深地掐进了肉里，而且背上一阵阵发冷——我告诉自己：‘我不要再忧虑，我不要再哭泣，如果我还有什么需要想的，就是

我一定要赢！我一定要继续活下去！’

“在不能用镭照射的情况下，我每天就照射 10 分钟的 X 线。虽然我瘦得皮包骨头，两脚重得有如铅块，我却不忧虑，也没有哭过一次。我面带微笑——不错，我的确是在勉强自己微笑。

“我当然不会傻到相信只要微笑就能治好癌症，但我的确相信，愉快的精神状态有助于身体抵抗疾病。总之，我亲身经历了一次癌症治愈的奇迹。在过去的几年里，我再也没有像现在这么健康过，这多亏了‘面对现实，不要忧虑，然后想想办法’这句富于挑战性和战斗性的话。”

我记得诺贝尔医学奖获得者阿里西斯·科瑞尔博士说过一句话：“不知道如何抗拒忧虑的人，都会短命而死。”如果一个人陷入惶惶不安的神经过敏当中，忘掉了自己的快乐和应该做的事情，即便生命没有停止，其未来也已经没有了。

为了找到对抗忧虑的方法，我查找了许多相关书籍，看过至少 22 本有关烦恼的书。在这些书里，特别提到一个问题，那就是女人比男人更容易遭受忧虑的煎熬。当然，我从这些书里还找到了一些对抗忧虑的方法，比如每日应留出半个小时专门用于忧虑，并写下自己的担忧。

对于世事，别过分忧虑了。忧虑不仅于事无补，还会伤害身体。因此，遭遇困境时，不要气馁，拿出勇气来吧，保持愉快的情绪，维护自己的健康。记住，过分的忧虑是有害无益的。



向黎明致敬

● 我们的生命正以难以置信的速度飞速流逝，时间如白驹过隙，唯有今天才是最值得我们珍惜的，这也是我们唯一能真正把握的一段时间。

● 我确信，今天才是应该把握的，我的快乐来自于今天。忘

记过去的幸，不为昨天烦恼，我们应以能活在所能活的这一刻而感到满足。

● 不论工作有多苦，每个人都能做他那一天的工作，每个人都能很甜美、很有耐心、很可爱、很纯洁地活到太阳下山，而这就是生命的真谛。

任何人都有能力解除烦恼，将其摒弃在生活之外。如果我们能够懂得一些正确的方法，并且认真按照这些方法去做的话，一切人——包括每个男人和女人都有办法解除烦恼，征服烦恼。

可是，我却发现一个奇怪的问题：人们不仅没有想方设法去解除自己的烦恼，反而有不少人自寻烦恼，沉浸于自己的过去，为自己的昨天而叹息。尤其是女人，往往多愁善感，为了一些往事而心情忧郁。

其实，所有的这一切都是不必要的。因为昨天已经过去，既成事实，不可改变，烦恼也于事无补。

在安徒生充满童趣而又富有诗意的笔下，描绘了一个心理阴暗的白雪皇后，她说：“我们这里的规矩是，明天可以吃果酱，昨天可以吃果酱，但今天不能吃果酱。”我们很多人也是这样，为昨天的果酱发愁，为明天的果酱担忧，却不知道将厚厚的果酱涂抹在今天要吃的面包上。

法国伟大的哲学家蒙田也同样犯过这样的错误，他说：“生活中曾经充满可怕的不幸，而这些不幸都是从前所没遇到过的。”他对那些不幸依然耿耿于怀，不能释然，却没有静心想一想，事实上，那些不幸都已经成为过去。

大诗人但丁说：“这一天永远不会再来了。”我们的生命正以难以置信的速度飞速流逝，时间如白驹过隙，唯有今天才是最值得我们珍惜的，这也是我们唯一能真正把握的一段时间。

所以，不要为过去而烦恼，我们首先要知道的一件事就是，不让已过的和未到的忧虑骚扰我们的人生。只要时过境迁，一切都会好转，因

为今天才是重点。

我的朋友劳维尔·汤姆斯也是这样认为的。前不久，我到他的农场里与他同度周末，我看到他把《圣经》第118篇的句子装在镜框中，挂在收音机旁的墙上，以便可以经常看到。这句话是这样的：

这是耶和华所定的日子，

我们要在其中，

快乐欢喜。

我的另一位朋友约翰·罗斯金，则在他的书桌上放了一块石头，上面刻着“今天”两个字。

我的书桌上虽然没有放石头，不过，在我的镜子上贴了一首诗，每天早上刮胡子时，我都能看见它。它的作者是印度著名的戏剧家哈里达沙，我在此把它献给我亲爱的女性朋友们：

看着这一天！

因为它就是生命的源泉。

.....

昨天不过是一场梦，

明天只是一个幻影。

但生活在今天，

却能使昨天是快乐的梦，

明天变成有希望的幻影。

好好看着这一天吧，

你要这样向黎明致敬。

这首《向黎明致敬》的诗歌，让我的心情每天都充满了阳光，全身都散发出勃勃的力量。我确信，今天才是应该把握的，我的快乐来自于今天。

当一个女人对每一天都怀着希望，尽心尽力去生活，那么她的每一天都将会是一个新人生。

在一次演讲中，我遇上了薛尔德太太，她对我讲起了自己的故事，让我感触良深。她对我说：“1937年我的丈夫死了，我又几乎身无分文，这令我十分恐慌。我给以前的老板奥罗区先生写信，请求他能让我做回我以前的工作。我有必要告诉你的是，以前我的工作是靠推销《世界百科全书》之类的书籍生活。两年前，我丈夫病了，我卖了汽车。现在，我勉强凑足了分期付款的钱买了一辆旧车，打算重操就业，靠卖书为生。

“本来我以为，繁忙的工作会抵消我的颓废和不安，可丈夫毕竟不在了，我要一个人驾车，一个人做饭吃，一个人生活，这所有的一切令我无法忍受。况且，有些地方根本就卖不出去书，哪里还有什么业绩。虽然分期付款买车的钱数并不多，但我却很难付清。

“1938年的春天，我开车来到密苏里州的维沙里市。这里的路很不好走，学校又都很穷，业绩更少了。我一个人在那里孤零零的，十分沮丧。我觉得生活没什么希望，根本看不到成功的出路。每天早上还要面临分期付款的车钱、房租、食物，万一有个病啊灾啊什么的，那无异于天塌下来了。我绝望得差点自杀。之所以最终没有自杀，那是因为担心我的姐姐会难过，而且她又没有钱再支付我的丧葬费。

“有一天，我读到一篇文章，就是这篇文章让我有勇气活了下来。这句话我永远感激：‘对一个聪明人来说，每天都是一个新人生。’这句话足以令我精神振奋，我把这句话打印出来，贴在汽车前面的挡风玻璃上，为的是我开车的时候能随时看见它。我发现，每次只活一天一点儿都不难，忘记过去，不想将来。每天早上起床时，我都对自己说：‘今天又是一个新的人生。’

“就这样，我很快摆脱了孤寂和恐慌。现在我很快乐，算得上成功，也对生命充满热情和关爱。我知道，无论生活中遇到什么，我都不会再害怕。因为，每次我只要活一天，‘对一个聪明人来说，每天都是一个新人生’。”