



人类出版历史上第三大畅销书系



HOW TO LET MEN CHANGE
AND HAVE MORE WISDOM



卡耐基 写给女人 最新全译本



卡耐基写给女人的忠告

女人的爱，给男人的是强大
女人最珍贵的爱，是点燃男人内心的那盏灯
女人必须明白——美丽让男人停下，智慧让男人留下

姚乐丝·卡耐基◎著 ● 林染◎编译

中国商业出版社

HOW TO LEARN TO MAKE CHANGE
AND HAVE MORE WISDOM



卡耐基 写给女人 最新全译本

卡耐基写给女人的16条忠告

姚乐丝·卡耐基◎著 ● 林染◎编译

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人/林染编译. —北京:中国商业

出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7149 - 9

I. ①卡… II. ②林… III. ①女性 - 婚姻 - 通俗读物

IV. ①C913. 13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 261328 号

责任编辑:王 彦

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

010 - 63180647 www. c - cbook. com

新华书店总店北京发行所经销

北京市业和印务有限公司印刷

*

710 × 1000 毫米 1/16 开 17 印张 170 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



《写给女人》原著序

——姚乐丝·卡耐基

几年前，我在一所商业学校给那些 17 至 20 岁的女孩子上课，讲的是关于人格发展的课程。

有一次，我为了收集一些资料，准备了一份简短的问卷，对每个学员进行一次匿名的问卷调查。其中有个问题是：“你认为自己会在 10 年内结婚吗？”毫无例外，答案如此统一：“会的！”另一个问题是：“如果你必须在事业和婚姻之间选择，你首先会选择什么？”又是一样的回答：“婚姻。”

这个结果对于做老师的我来说，意义十分重大！于是，我不再对她们强调未来在事业上要如何如何的成功，而是给她们讲，如何能够提高她们在老板眼中变得重要的品质，这些品质同时还可以使她们变成贤惠温婉的妻子。这样真的把她们的注意力抓住了。从前面的答案就可以看出，大部分的女人都把婚姻看成人生的首要“目标”。

世界上所有的女人都一样——祈祷自己的婚姻幸福，而且祈望自己的丈夫会获得事业的成功。那么，我们是不是可以找到一些方法，引导所有的妻子都达到这些目标呢？我想肯定是有。在我主持卡耐基妇女讲习班（开设包括人格发展、人际关系、说话技巧的课程）的工作中，我接触过各式各样的女性问题，这些问题使我感触颇深——她们只需要运用一些简单的原则，就能够帮助丈夫取得事业上的成功，并给家庭带来和睦的气氛。

于是，我就把这些基本的方法整理了出来，希望让每一位女士可以轻而易举地了解和应用。书中，我尽可能用自己的生活经验来讲述这些方法，而且所有的故事都真实而亲切，因为故事的主人公都是卡耐基讲习班的学员。

我很感谢这些杰出的男士和女士给我这个权利说出他们的私事，也很感



谢他们接受我的访问并且允许我摘录他们的谈话。

有些读者也许会产生一个错觉，他们认为我把一个幸福家庭的责任完全放在女人的肩上。其实，我认为男人也有着同等的责任，只是我这本书完全是从女人的角度来讲的。女人是婚姻中的成员之一，我就交给她们一些如何尽自己的义务帮助丈夫成功的方法。

我需要先给“成功”这个词汇下个定义：一个成功的男人，就是能从事带给自己满足感和成就感的工作，并且能使自己和妻子以及整个家庭维持和谐的人际关系的人。

社会学家、精神学家和其他专家们，可能反对我所列出来的方法，认为这些公式并不能一概适用——如果丈夫是酒鬼、无业游民、恶棍和天生的蠢材，那怎么办呢？

当然，世界上没有一种方法可以百分之百地通用。我是为多数的读者而写的，他们拥有一般的愿望、才智和能力，那些特殊个体的问题就应该由专家们去解决了。

当然，本书所讲述的方法大约90%是有效的。无论如何，这也算是很高的比例了。我把这些方法用简洁的话语说出来，目的是让这些方法变得确实好用。

——姚乐丝·卡耐基



女人的爱，给男人的是强大

——译者序

本书的作者姚乐丝·卡耐基跟随其丈夫戴尔·卡耐基——20世纪最伟大的心理学导师、现代人际关系学的奠基人——帮助千百万人成就了更具活力、更高品质和更令人满意的生活。

戴尔·卡耐基一生结过两次婚。他的第一任夫人，是法国的一位女伯爵，1921年与他结婚，10年后离异；他的第二任夫人姚乐丝·卡耐基于1944年和他结婚，是他的门徒和事业的继承人，并与他生有一女，取名丹娜。

本书是姚乐丝·卡耐基根据自己在卡耐基妇女讲习班多年工作的体会，专门写给女性的婚姻教科书。姚乐丝以无数伟人、名人和普通人鲜活的事例、娓娓动人地阐述了妻子在婚姻、家庭和事业上应努力遵循的规则；指出一个好妻子必须具备多重身份——她应该是丈夫的朋友、同事、信徒、宣传员，更是他的亲善大使；鼓励和刺激她丈夫的潜在智能，在社会上表现出才华，成为她可以放心依靠的、无忧无虑的人。

男人的爱，给女人的是幸福；女人的爱，给男人的是强大。

女人最贵重的爱，就是发现那个男人的好，而且是他自己从未发现的好。这样，爱一个人，其实就是拯救一个人，也成就一个男人，因为她付出的不仅仅是把自己的身心交出来，而是用自己的目光点燃男人内心的那盏灯。

爱一个人，如果可以让让他变得更有生命力，这样的爱，才是至爱，才是爱到最高点！男人在意全世界对他的看法，男人更在意他身边的女人看待他的方式，同样是冷嘲热讽，杀伤力将不仅是十倍二十倍；同样是关怀鼓舞，星星火花都可以漫成一望无际的燎原。男人和女人之间，除了爱的激情，更为美妙的，无非是情有独钟、独具慧眼的事情发生——我看见了你的好，而



译著序 Preface

且只有我一个人看见了。

一个成功男人的背后一定有个好女人。其实，好女人最大的贡献就在于给爱人巨大温暖的内心支持。聪明的女人与所欣赏的男人在一起，互相激发，分享生活，感受彼此的真诚和相处的乐趣。假如你是这样的女人，你就必须明白——美丽让男人停下，智慧让男人留下。

我可以向你保证的是，如果每一位欲为人妻，或已为人妻的女人能够灵活、明智的运用书中所提炼出的原则，她就可以越过形形色色的婚姻障碍，使自己的丈夫不总是在人生的低处仰望，并使自己拥有一个幸福、快乐、如意的人生。这当然不是一种凭空的臆想，因为无数幸福女人和她们美满的家庭已经证明了这一点。

虽然，在今天要寻找幸福显得十分困难，但书中的很多道理和故事对我们还是具有极强启示性的。

席勒在《女性箴言》中说：“没有爱之光的人生是毫无价值的人生。”你想缔造成熟之爱，拥有完美幸福的生活吗？请打开此书，它会使你豁然开朗，并发自内心地向卡耐基夫人致谢。



第一篇 帮助丈夫——做成功背后的女人

Six Fundamental Ways To Help Your Husband
-Be a Great Contributor

1. 共同关注同一个目标 / 3
 2. 达到目标，就再订一个 / 8
 3. 给予他最需要的帮助 / 10
 4. 如何与他的女秘书相处 / 15
 5. 鼓励丈夫继续学习 / 19
 6. 如何应付丈夫调职 / 24
 7. 尝试每一个可能的成功 / 27
- 提要：帮助丈夫的原则 / 32

第二篇 赞美丈夫——做一个伟大的贡献者

How To Inspire Your Husband
-Be a Successful Woman Behind Him

1. 第一是尊重，第二是赞美 / 35
 2. 赞美男人的诀窍 / 38
 3. 成功是“捧”出来的 / 43
 4. 做一个忠实的追随者 / 49
 5. 为男人上紧发条的人 / 53
 6. 给责备的话包上“糖衣” / 57
- 提要：帮助丈夫的原则 / 62



第三篇 吸引丈夫——让他永远离不开你

Eleven Fundamental Facts You Should Know About Attracting Your Husband
-Let Him Not Leave You

1. 学会做一个好伴侣 / 65
 2. 做个“听话”的太太 / 69
 3. 丈夫工作过量时怎么办 / 73
 4. 嫁得起不平凡的丈夫 / 75
 5. 丈夫在家里工作时该怎么办 / 78
 6. 你的职业和他冲突吗 / 81
 7. 不要逼他超过能力的上限 / 84
 8. 做个温柔可爱的女人 / 88
 9. 爱他，就要关心他 / 91
 10. 把男人从洞穴里引出来 / 95
 11. 共享他的爱好和兴趣 / 98
 12. 让他单独享受一种爱好 / 102
 13. 培养属于自己的嗜好 / 106
- 提要：吸引丈夫的原则 / 109

第四篇 “秀出”丈夫——为他招来好运气

Four Proud Ways to Manipulate Your Husband
-Allow People to Support Him

1. 社交，让人们都支持他 / 113
2. 放大丈夫的优点 / 118
3. 做他的“外交大使” / 121



4. 永远，永远不可泄露秘密 / 127
5. 具有对付意外的“自救措施” / 129
- 提要：“秀出”丈夫的原则 / 132

第五篇 关心丈夫——让他感到舒适和自在

How To Manufacture Happiness
-Let Your Family Full Of Love And Comfortable

1. 有真情就能换来实意 / 135
2. 唠叨是婚姻的杀手 / 141
3. 巧妙度过“吵架”这一关 / 150
4. 爱他，就不要干扰他的工作 / 155
- 提要：关心丈夫的原则 / 159

第六篇 快乐主妇——让家充满爱心和甜蜜

Ten Basic Ways You Should Know About Moving to Mature
-Be a Strong-Minded Woman

1. 做个快乐的家庭主妇 / 163
2. 家是让人最放松的地方 / 166
3. 丈夫的生命掌握在你手中 / 171
4. 浪费时间就是浪费生命 / 175
5. 家务劳动的简捷方法 / 180
6. 如何在收入范围内生活 / 185
7. 父亲所扮演的角色 / 190
- 提要：快乐主妇的原则 / 195



第七篇 经营婚姻——拥有一个亲情的家

The Golden Rules for Preserving the Family
-For a Sweet Home

1. 婚姻，要用心去经营 / 199
 2. 用爱心换真心 / 204
 3. 接受我们不能改变的 / 208
 4. “七年之痒”不要变成“七年之痛” / 212
 5. 让爱情转化为亲情 / 216
 6. 如何应对丈夫的异常变化 / 219
- 提要：经营婚姻的原则 / 226

第八篇 自我成熟——做一个有主见的女人

The Golden Rules for Preserving the Family
-For a Sweet Home

1. 改变不了环境就改变自己 / 229
 2. 为自己的行为负责 / 233
 3. 何必做情绪的奴隶 / 238
 4. 宽容，就能发现人心的美妙 / 243
 5. 孤独，随着年龄而来的结果 / 248
 6. 理性地面对问题 / 252
 7. 阴天也会有阳光 / 256
- 提要：自我成熟的原则 / 262



第一篇 帮助丈夫
——做成功背后的女人

Six Fundamental Ways To Help Your Husband
-Be a Great Contributor



1、关注同一个目标

爱情不仅是两个人对视，而应该是两个人、四只眼一起朝一个方向眺望。

爱他，就给他一个梦想。两个人，一个梦，一条心，无论遇到什么困难都会相互支持走下去的。

1910年，我的丈夫戴尔·卡耐基，当然，他当时还不是我的丈夫，而是一个来自密苏里州玉米种植区的未经世面的年轻人，就读于“美国戏剧艺术学院”。他与另一个年青人合租了纽约市一间廉价的寄宿公寓，那个年青人同戴尔一样，也是一个来自麻州乡下的孩子，也是一个幻想家，名叫惠特尼。

戴尔后来告诉我，惠特尼虽出身农家，但他和其他贫困的乡下孩子唯一的不同点是——他决心成为一家大公司的老板。

惠特尼在城市找到的第一份工作，是为一家大型超市当营业员。他对工作充满了热情，他为了更好地掌握业务情况，便利用午餐时间到批发部门去工作。他这样做虽然得不到别人的感谢和额外的薪水，可是当一个更好的工作出缺时，老板首先想到的就是惠特尼，总是把好职位留给他。惠特尼从营业员升为业务员，然后是部门主管、地区经理。随着岁月的流逝，惠特尼渐渐地爬了上来，但伴随而来的还有他产生的一种失落感。在那家公司服务多年之后，他感到自己已走到了尽头，因为总裁在公司里有太多的亲戚，他终于被排挤了出来。后来到另一家公司，他发现，这里的晋升标准是论资排辈，依据的是年资机制。他知道他到死也无法成为参加决策的高级职员。但是他一直没有忘记自己的目标，所以他又跳槽了。当他变成“惠特尼包装公司”的总裁后，终于达到了目标。后来，他又创设了“蓝月乳业公司”。

这个乡下孩子曾对在那间狭窄的公寓的室友说过：“有一天我要成为一家

大公司的总裁。”这句话并不是痴人说梦，他是在肯定自己的内在信念，为自己立下一个方向，借以鼓舞一生中的每一个行动。

为什么惠特尼轰轰烈烈地走向成功而那么多人却失败了呢？

是他工作努力吗？可是别人也一样努力。他只在工作闲暇时自修，所以学历也不是问题的答案。重要的区别是，他知道他的方向。当他加班，当他换工作，当他学习业务上的新技能时，他所做的一切都是为了一个目的。

“毫无目的”是老天对那些不能成功者下的咒语。他们茫然地找个工作，然后茫然地结婚，最后茫然地活着。尽管在岁月的流逝中也期望事情会改变，但心里却缺乏冲动的欲望和清晰的理想。

一个心中有目标的普通职员，会成为创造历史的人；一个心中没有目标的人，只能是个平庸的职员。惠特尼在成功之后说：“如果你没有明确的目的时，你很可能就走到了不想去的地方。”

不妨用一个故事来说明。在卡耐基训练班中有一位年轻人由于工作问题跑来找我，他举止大方，聪明，未婚，大学毕业已经4年。我们先谈了年轻人目前的工作、受过的教育、背景和对工作的态度，然后我对年轻人说：“你找我帮你换工作，你喜欢哪一种工作呢？”年轻人说：“这正是我找你的目的，我真的不知道想要干什么？”这个问题涉及的面似乎十分广泛。表面看来，不知道想要干什么，也就等于什么都可以了，但事实却并非如此。事实上，误打误撞的求职办法是很不明智的。由于他似乎什么都可以干，那他至少就有几十种职业可选择，眼花缭乱、无所适从，也就是十分自然的事情了。切记，什么都行也就等于什么都不行；什么都能干也就等于什么都不能干。

我想让年轻人明白，找一种职业以前，一定要先深入了解那一行才行。我是这样启发年轻人的，我说：“让我们从这个角度来看你的计划，10年以后你希望怎样呢？”年轻人沉思了一下，最后说：“我的希望和别人的一样，工作待遇很优厚，并且买一栋好房子。当然，我还没深入考虑过这个问题呢。”我对他解释说：“你现在的位置仿佛是跑到航空公司里说‘给我一张机票’一样。”除非你说出你的目的地，否则人家无法卖给你机票。所以我又对他说：“除非我知道你的目标，否则我无法帮你找工作。换言之，只有你自己才知道你的目的地。”

年轻人陷入了深深地沉思之中。

最后，我相信，年轻人已经学到了人生最重要的一课了，那就是，你出

发以前，一定要有明确的目标。

正如古希腊哲学大师亚里士多德所说的：“首先，要有一个明确可行的构想，也就是一个目标；其次，用任何可行的方式，诸如智慧、金钱、物质等方法来达到目标；第三，调整所用的一切方法，以达到成功。”

在纽约市新温斯登饭店里成立了一个“变换职业诊断处”，创办人及指导人安·海渥德专为不满意自己工作的人提供参考意见。我花了好几个下午和安小姐讨论失业的问题。她告诉我，大部分上门求教的人的主要问题，是不明白自己在要求些什么。她所做的第一件事，就是帮助他们建立自己心里的希望，或者说是野心。

而我们每一位妻子所能协助丈夫的，便是帮助她先生找出对生命的渴求是什么，然后你才能与先生精诚合作，实现这些理想。

合著《婚姻指南》的塞默和伊瑟克林，就相信快乐的婚姻需要共同的理想。至于理想是什么并不重要，一栋新房子，一次到欧洲的旅行，或是一个大家庭——共同分享一个理想才是重要的。

“重要的是，”他们说，“对眼前有所希望，然后尽其所能使它实现。快乐、情趣、参与感由构思、幻想和希望中得之，从共享成功与胜利中得之，从共同经历失望与失败中得之。”

可见目标对于男人的成功是很重要的。凡是生活散漫的男人，生活没有一定的目标和计划，什么事都是稀里糊涂地去做。这时候，做妻子的就要想办法帮助自己的丈夫确定目标，一个妻子所能协助丈夫的，便是帮助丈夫找出对生命的渴求是什么，然后才能与丈夫密切合作，一起奋斗实现成功的理想。

很多男人结婚前其实是非常有才能的，可是为什么结婚后变得平庸了呢？那是因为受妻子拖累的缘故，他们变得不再努力学习，渐渐地，他们跟不上时代的潮流，更不能适应新的社会环境和能力要求了。

一个男人的成功，是从对未来的宏伟计划开始起步的。而这种计划往往不是男人自己一个人制定的，在男人还是男孩的时候，父母就会给他制定很多计划；当男人长大成人后，这些帮助他制定计划的工作就落到了妻子身上。在男人坚强的外表之下，仍然有感情脆弱的一面。无论是喜悦或悲哀，他们都会盼望有人与其分享或共度。如果一个男人觉得不论他做出什么样的成就，都没有人在乎，没有人分享，那么他还有什么动力创造辉煌的事业呢？

那么，女人该怎样帮助丈夫确定目标呢？

首先，你们应在每个阶段定下前进的方向和目标。这代表着你们拥有共同的奋斗愿望。在实现愿望的过程中，你们会彼此分享心得和分担压力，甚至会互换彼此的角色。比如，在丈夫需要考试的时候，你就尽可能不让琐碎的生活小事分散他的精力，之前他所承担的家庭事务你就要一并处理了。

假如你有足够的时间，你完全可以和丈夫报同一个班，然后一起学习一些知识。这样一来，你不仅可以帮助丈夫更好地学习，而且还可以使自己学到很多知识。此外，你还可以选择丈夫没有时间去学习却对他很有帮助的课程，这样你就可以帮助他补充一些知识。如果实在不行，那么就选择一些自己感兴趣的课程，这种做法至少不会让自己觉得太过无聊。

一个好的妻子还应该帮助丈夫认识自己的优缺点。聪明的女人能够发现自己丈夫的长处，还可以将丈夫的缺点减低到最低的程度。

我们每个人都有自己的缺点。贝多芬是聋子，拜伦是跛子，拿破仑不擅长在大众面前讲演，甚至连勇猛无比的阿喀琉斯也有他的弱点——他的脚跟。男人的缺陷是不愿意在外人面前暴露的，而且也怕人知道自己的缺陷，愿意自己去下工夫弥补。如果妻子不是在旁边怨天尤人，而是积极帮助和配合丈夫去补足，丈夫就会有更多力量和决心去取得骄人的成绩。

1953年堪萨斯州的威廉·葛理翰夫妇的成功便是基于这个道理。现在，“威廉·葛理翰石油公司”越来越受到人们的重视，负责人威廉·葛理翰在还没有过50大关之前，就已经从油料经营和投资中赚得了可观的利润，葛理翰和他的夫人玛瑞丽因此拥有许多令人羡慕的成果——6个孩子，健康、富有、漂亮的家居，有利的事业——这些条件足可以使他们在未来的岁月中去尽情享受。

我认识威廉·葛理翰多年，当我请教他成功的原因时，他回答说，“长期计划和协调作业。”他们夫妇俩成家没多久，便开始做房地产生意，介绍房屋买卖，抽取佣金。除了成功的信念和埋头工作之外，别无其他后援。他们的办公室设在一栋办公大楼的废弃通道末端，玛瑞丽在那里负责联络，威廉便四处拉生意。开始的时候业务进展很慢，这对年轻的夫妇时常得精打细算，否则全家便要饿肚子。

当业务有了转机之后，他们便自己出钱买房子，再转手赚一笔。然后，他们就开始自己盖房子。由于经营状况太好了，威廉觉得应该加入一些新行业，免得他失去冲动和理想。