

全球畅销书《卡耐基写给女人》婚姻篇
改变千万女性的励志经典

(美) 卡耐基◎著 陈琦◎编译

卡耐基写给女人的 幸福婚姻密码

The secret
to happy marriage

你若盛开，幸福自来
写给幸福女人的婚恋心理学
女人一生必读的三十本书之一

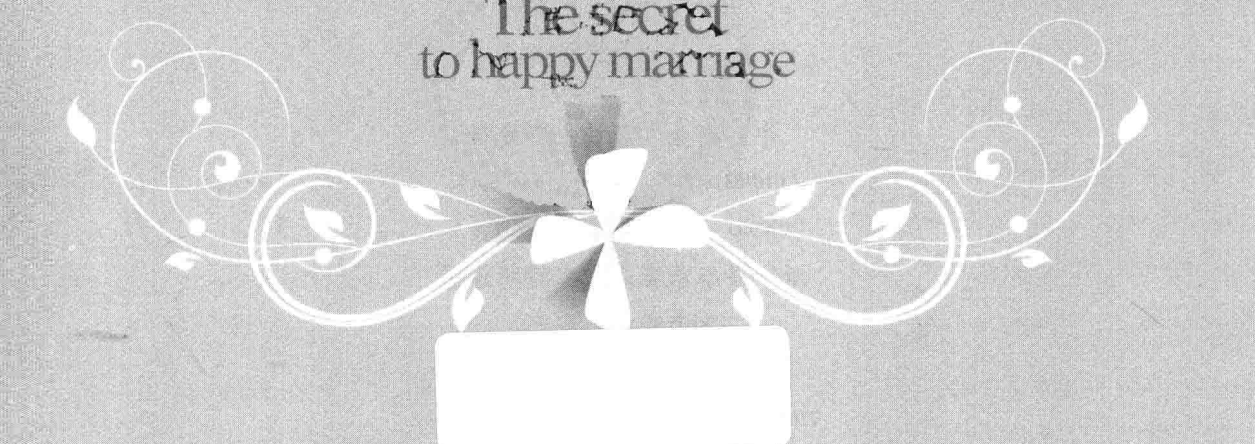
中国商业出版社



(美) 卡耐基◎著 陈琦◎编译

卡耐基写给女人的
幸福婚姻密码

The secret
to happy marriage



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卡耐基写给女人的幸福婚姻密码 / (美) 卡耐基著 ;
陈琦编译 . — 北京 : 中国商业出版社 , 2013.9

ISBN 978-7-5044-8409-3

I . ①卡… II . ①卡… ②陈… III . ①女性 - 婚姻 -
通俗读物 IV . ① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 045073 号

责任编辑: 侯燕平

中国商业出版社出版发行

(010-63180647 www.c-cbook.com)

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京嘉业印刷厂

*

710×1000 毫米 16 开 18 印 240 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

前 言

每个人都渴望拥有幸福的婚姻，但却很少有人知道如何才能得到。有的人认为，只要拥有了豪宅香车，金银满箱就能拥有幸福的婚姻生活；还有的人甚至悲观地认为“婚姻是爱情的坟墓”，认为结婚后，爱情的感觉会渐渐地淡化，也就不可能拥有婚姻的幸福，这两种观点显然都是有失偏颇的。

虽然说“一日夫妻百日恩”，但在当今这个纷繁浮躁的时代里，穷者每天为衣食所累，苦苦奔忙，富者又常怀不足之心，百计营求，哪里有工夫去维护自己的婚姻？于是，夫妻争吵不休者有之，虽同处一室而形同陌路者有之，在外眠花卧柳者有之。人们不禁感叹：“相爱容易，相处难！”

相信每一对新人都是带着对婚姻的美好憧憬步入婚姻殿堂的，但多数新人却没有做好准备，没有足够的知识来应对婚姻生活中的复杂问题。毕竟，领取结婚证书之前，并不需要通过理论和实践考试。

有一位婚姻问题专家，花了数十年时间，采访了上千对夫妻，总结了婚姻的五大规则：1. 爱情是把两个人拴在一起，婚姻是把一群人拴在一起。所以婚姻要协调好大家之间的关系。2. 结婚意味着杀富济贫，在金钱的支配上不能搞平均主义，更不能斤斤计较。3. 夫妻之间一旦发生矛盾，出面劝说的人越多，矛盾越不容易解决，必须学会自我消化。4. 婚姻是一部机器，故障在所难免，离不开日常的调试和维护。5. 家庭既然是难言之隐的避难所，婚姻就应该具有藏污纳垢的能力。

这个婚姻问题专家并将之寄给一对婚姻维持了78年的创吉尼斯纪录的夫妻，想征求他们的意见。他得到的回复是：“在这个世界上，即使是最幸福的婚姻，一生中也会有两百次离婚的念头和五十次掐死对方的想法。”当然，

这对夫妻表示还是乐意比照着幸福婚姻五大法则来过日子，只是能否完全遵守，心里没底。

的确如此，婚姻是一个不断呵护、建设、更新的过程，婚姻如果不加以经营，百分之百的婚姻都会以破产结束的。婚姻是人生中不可或缺的重要组成部分。幸福是每个人用实际行动争取来的，而不是从天而降的，婚姻中的幸福也不例外。因此，我们要在婚姻生活中掌握恰当的方法，用实际行动赢得幸福。

当然，好的婚姻是还有一定规则的，如果能够遵守婚姻规则办事，就能够使婚姻保持生机和爱意，如果不能遵守婚姻规则，即使基础再好的婚姻，也有可能被摧毁。这就是俗语所说的，幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。

婚姻，也许并不像相爱那么简单，它需要你的悉心经营。可以说，经营婚姻亦是一门学问。你也许不禁要疑惑，经营婚姻要做的事情实在太多了，该从何处下手呢？又该怎样做呢？本书正是为解答你的这些疑惑而量身打造的，它出自闻名世界的伟大的成功学大师、成人教育家及人际关系学大师，美国“现代成人教育之父”戴尔·卡耐基之手，他运用心理学和社会学知识，开创并发展了一种融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的独特教育方式，让千千万万的人从中获益。他一生致力于人性问题的研究，并在实践的基础上撰写出了《人性的弱点》、《人性的优点》、《美好的人生》、《快乐的人生》以及《卡耐基写给女人》系列等几十部著作。这些书出版后，立即风靡全球，先后被译成几十种文字，被誉为“人类出版史上的奇迹”，至今仍为畅销全球的励志经典。

卡耐基在本书中指出，婚姻不仅是一个完善自身的过程，而且是梦想的摇篮，它需要你彰显成熟的魅力，需要你随时洞察男人的情感需求，需要你与丈夫相敬如宾，拥有一种“大事化为小事，小事化为无事”的体谅与包容，需要你成为丈夫的避风港湾，需要你帮助你的丈夫成就事业，还需要你

积极地改变性格和生活习惯上的缺点……

本书以作者在长期的成人教育工作实践中接触到的来自社会各个阶层的家庭的真实案例为基础，辅以深入浅出的剖析与讲解，力图使广大女性读者懂得如何完善自身，从而更好地与丈夫相处。衷心希望女性朋友们能从中有所领悟，收获幸福快乐的婚姻生活。

目 录

第一章

婚姻是一个完善自我的过程

要想拥有幸福的婚姻生活，女人必须懂得在婚姻中时时完善自己，将家庭当作一种信仰并尝试着与丈夫爱上同一件事，随时适应他的临时提议，还要学会倾听；女人还必须懂得，自己的天敌不是男人，即使再能干也要做一个女人，只有这样，才算真正懂得了幸福婚姻的真谛。

像信仰上帝那样去信仰家庭.....	003
和你的爱人爱上同一件事.....	006
你选择用哪一只耳朵聆听.....	009
不妨适应他的临时提议.....	012
再能干也要做一个女人.....	016
女人的天敌不是男人.....	020
幸福婚姻何以可能.....	023

第二章

如何让婚姻成为梦想的摇篮

幸福的婚姻是梦想的摇篮。一个懂得维护婚姻的女人能够随时根据丈夫的需要改变自己，她会让丈夫做他爱做的事，她明白，男人是怎样可爱起来的，她会适时地展现她那临风若水的温柔，她知道，舒适感比什么都重要，

她会深情热烈地爱一场，并永远站在丈夫的身后。

爱，悄悄改变.....	031
让爱你的人做他爱做的事.....	034
男人是怎样可爱起来的.....	036
那临风若水的温柔.....	040
舒适感比什么都重要.....	043
深情热烈地爱一次.....	047
永远支持你的丈夫.....	052

● 第三章 ●

成熟，岁月带不走的魅力

成熟，是岁月带不走的魅力，一个拥有幸福婚姻的女人，一定是一个成熟的女人。她们充满魅力，因为她们时时洋溢着激情与自信，在她们柔弱的外表下，潜藏着一颗坚强的心，她们的心底绽放着灿烂的气质，她们有着似水的柔情，她们无怨无悔，只为做最真实的自己！

激情让你的魅力四溢.....	057
自信的魅力是永恒的.....	062
自信表达散发的魅力.....	065
坚强是女人最好的魅力.....	069
心底光芒灿烂的气质.....	072
那似水的柔情.....	076
做有“女人味”的自己.....	078

第四章

男人在情感方面最需要的是什么

善于维护婚姻的女人，具有一颗敏锐的心，能够时时洞察男人的情感需求，她们知道，男人需要的不仅是信任，还有接纳；不仅是感激；还有赞美；不仅是认可，还有鼓励。

女人的信任正是女人的魅力所在.....	083
女人的接纳能够让男人感觉自信.....	088
女人的感谢能够让男人更加努力.....	092
赞美男人更易让男人意识到不足.....	095
女人的认可能够增强男人的勇气.....	099
男人若没有了鼓励就会变得懒散.....	102

第五章

与丈夫相敬如宾的艺术

懂得维护婚姻的女人，从不试图改变她们的丈夫，也从不给她们的丈夫强加建议，她们知道，当她们的丈夫进入洞穴时她们该如何做，她们对丈夫的“亲密周期”了如指掌，她们还明白怎样向丈夫请求帮助及如何表达异议。

“家庭改造委员会”可以休矣.....	109
别给你的丈夫强加建议.....	114
当你的丈夫进入“洞穴”时.....	118
了解你的丈夫的“亲密周期”.....	123
怎样请求帮助，能够如愿以偿.....	128
如何表达异议，可以不吵架.....	133

第六章

成为丈夫的避风港湾

婚姻生活幸福的女人是丈夫的避风港湾，她知道做家庭妇女并不容易，因此她会时时留心，处处在意，她能妥善地安排好紧张的家庭生活，她会全心全意地照顾好男人的身体，她还是理财能手，她懂得如何让丈夫心甘情愿地做他想让他做的事，她会设定合理的家庭目标，她是丈夫的心灵驿站。

做个家庭妇女并不容易.....	139
妥善安排紧张的家庭生活.....	141
男人的身体由你负责.....	146
女人是家庭的财务总监.....	150
用委婉的方式支使你的丈夫.....	155
与家人一起设定家庭目标.....	159
成为丈夫的心灵驿站.....	161

第七章

你能决定丈夫事业的成败

懂得维护婚姻的女人，能决定丈夫事业的成败，她们是丈夫事业的助推器，她们放飞了丈夫的梦想，能耐心倾听丈夫的心声，并随时为他们的丈夫充电加油，她们从不嫉妒，自愿充当丈夫的宣传员，并积极地与丈夫建立共同的事业，而不与丈夫的事业为敌。

帮助你的丈夫成就事业.....	169
放飞丈夫的梦想.....	172
倾听你丈夫的心声.....	176

为你的丈夫充电加油.....	181
做你丈夫的宣传员.....	183
感谢丈夫的女秘书.....	186
和你丈夫建立共同的事业.....	190
不要与你丈夫的事业为敌.....	192

第八章

毁灭幸福婚姻的十大杀手

如果你想拥有幸福的婚姻生活，就必须远离潜藏在身边的“杀手”，这些“杀手”会让你的生活变得一团糟，病态人格会使你的气质在瞬间化为乌有，唠叨除了讨人厌烦别无它用，批评更是婚姻的致命伤，性生活的不和谐也是婚姻的一大杀手，爱与被爱的游戏规则更是每位女性的必修课。当爱情已逝的时候，每位女性都要扬帆起航，重新开始爱的征程。

毁灭你气质的病态人格.....	199
女人不要唠叨了.....	205
批评是婚姻的致命伤.....	209
爱与被爱的游戏规则.....	213
性生活的和谐至关重要.....	219
不要做喋喋不休的妻子.....	227
当爱情已逝要学会放手.....	232

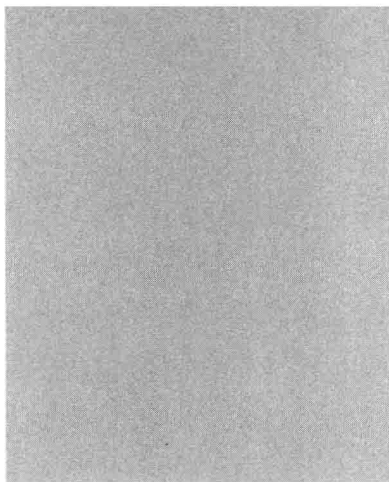
第九章

一名好妻子应该做到的

要想拥有幸福的婚姻，妻子就必须真正理解爱的含义，妻子应该认识

到没有“完美的婚姻”，只能尽量使婚姻美满，妻子不能歧视丈夫的个性需求，还要处理好双方家人间的关系。当丈夫出现不当的行为时，妻子也不要发牢骚或责备他，而要积极地对他进行鼓励，妻子要努力克服嫉妒心和占有欲，因为它们是婚姻不和谐的元凶。妻子要学会用温情迎接丈夫，千万不要自以为是，同时耐心也是必不可少的，只有这样，妻子才能收获幸福快乐的婚姻生活！

真正理解爱的含义.....	239
没有“完美”的婚姻，只有“美满”的婚姻.....	242
不要歧视丈夫的个性需求.....	245
处理好双方家人间的关系.....	248
用鼓励取代责备和牢骚.....	251
婚姻不和谐的元凶：嫉妒心和占有欲.....	255
用温情征服你的丈夫.....	257
责备不能改变丈夫.....	261
告别优越，用尊重赢得爱.....	265
遇事要有耐心，婚姻也有磨合期.....	269



第一章

婚姻是一个完善自我的过程

要想拥有幸福的婚姻生活，女人必须懂得在婚姻中时时完善自己，将家庭当作一种信仰并尝试着与丈夫爱上同一件事，随时适应他的临时提议，还要学会倾听；女人还必须懂得，自己的天敌不是男人，即使再能干也要做一个女人，只有这样，才算真正懂得了幸福婚姻的真谛。

像信仰上帝那样去信仰家庭

我认识很多“新女性”，她们习惯把女权主义放在嘴边，认为婚姻关系与同学关系、朋友关系一样，只是一种很普通的社会关系。所以当她们的婚姻出现危机，或者她们和爱人意见有重大分歧时，她们为了所谓的“坚持自我”，往往会选择放弃家庭。

很多人佩服她们的勇气、果断和敢作敢为的性情，也有人说她们的坚持让自我更加完整。而我恰恰要说，她们并没有让自己更完整。

为什么这么说呢？首先我们来问一个问题，对于我们来说，为什么要有家庭？

为了人类物种的繁衍？为了社会的结构稳定？这些都是社会需要家庭的原因，但却不是我们作为一个人，需要家庭的原因。而我们为什么需要家庭呢？

很简单，因为我们势单力孤，我们一个人无法面对这个世界给我们的考验，所以我们需要另一半。《圣经》上说，婚后的两人“同负一轭”、“如同一体”，正是要告诉我们：婚姻让两个人合二为一，这种结合不只是指性的结合，更多的是在生活、信仰、灵魂上的结合。这种结合给彼此带来力量，让我们在这个日益艰难的世界里，得到更多的勇气和更大的力量。就像聂鲁达在诗中所说：正因为世事艰辛，所以你要等着我。

男人如此，女人更是如此。因为女人的身体柔弱，独自面对世界的难度就更大，所以女人远比男人更需要家庭。很多时候，这种需要体现在：当你

和你的爱人的观点发生冲突时，你应该首先把家庭放在第一位。

我的祖父出生于堪萨斯州的一个农庄，但他一直想移居到边界殖民地泰里特利去，他想知道自己能不能闯出一番天地来，于是，他带着我的祖母哈丽特和孩子们出发了。他们在俄克拉荷马州东北部的西马隆河岸定居了下来。

祖父在这个小山村（即现在的俄克拉荷马州的杜尔沙市）盖了一座木房子，还在自己的土地上围上了一圈篱笆。过了不长时间，他用借来的钱开了一家小店。我的祖母身体很差，还要照顾九个孩子，日子过得很艰苦。她只能用废报纸把木屋的墙壁糊上，这里连医生也没有，而给孩子们念书的教会学校也仅有一间教室而已。

在寒冷的冬季和炎热的夏天，他们过着背负债务的艰苦的日子。但是，按照西部生活的标准，祖父成功了。祖母看着她的丈夫成了一个受人尊敬的男人，孩子们也都长大了，有了自己的家庭和事业。泰里特利也成了联邦政府的一个州。

可以说，所有联邦政府的外部发展都与我祖父这样的男性息息相关，因为他们深谋远虑，拓展了土地，开拓出了新的天地。同时，也离不开像祖母这样的妻子，她们勇敢地跟随丈夫去尝试新的机会。

当这些妻子跟随丈夫，离开朋友、父母、财富，向西部进发时，她们为此后悔过吗？她们会怀念她们无忧无虑、轻松自在的家吗？假如她们从未后悔过，那么，这是不符合常理、不符合人性的。但是，她们信仰着上帝，对自己的丈夫十分信任，她们也相信自己，她们不怕将要到来的艰险、困难和疾病。于是，她们和一心想拓荒的丈夫来到这片荒凉的土地，为美国的历史书写下了光辉的一页。她们和自己的丈夫一起给儿女留下了一片辽阔的土地，把他们毫不退让的决心和百折不挠的勇气留给了儿女，这些都是一笔巨大的财富。

作为妻子，她必须有拓荒的先人的精神，让丈夫去做他喜欢做的事情，

即使他的做法有一定的风险。就算遭遇挫折，她也应该全力支持他，对他深信不疑，这样，丈夫才能成功。如果一个人还有进取心和创造性的话，他一定能抛弃原有的安定的生活，也不会因为别的原因而退却。

再反过来看看那些具有“独立精神”的现代女性，她们往往孤老一生。我认识一位亚洲裔的女士，她爷爷是日本人，她生长的家庭环境可以说是重男轻女的。这种环境让她养成了对传统家庭观的抗拒心理，而她本人又是个聪明、富有才华的人，年纪轻轻就从哈佛大学拿到了国际关系学的硕士学位。后来，由于我们与日本关系日益紧张，她的日裔身份使她得天独厚地成了国防部对日事务顾问，一年之后就成了首席顾问。战争爆发后，在将星云集的五角大楼，她成了一名举足轻重的人物。

而且她很有魅力，既有亚洲女性特有的柔美，又富有美国女性的朝气。大学刚毕业的时候，她就被学院里最年轻的教授追求，并跟他结了婚。可后来由于工作繁忙，四年之后两人宣告分手。

这期间，两人并没有孩子。

她的第二段婚姻是和一位国防部的将军，其实在和第一任丈夫没有离婚的时候，她就跟这位将军很暧昧了。两人结婚后不到半年，就生下了一对双胞胎女儿。但后来，由于战争愈演愈烈，罗斯福总统制定了对日裔侨民的严格审查制度，她自然也在审查名单中。而主持审查的正是她的丈夫。她劝说自己的丈夫能够帮助自己免于审查，继续保持她在五角大楼的地位，但被正直的丈夫拒绝了。她因此跟丈夫使劲闹了一阵，第二段婚姻也宣告破裂。

此后直到现在，她都没有再结婚。虽然追求她的人很多，她也和一些优秀的男士发生过关系，但她没有组建家庭的力量了。今年她已经五十七岁了，化妆之后，仍是一位光彩照人的老妇人。但当你仔细观察她的时候，就能从厚重的粉底下，看到一张寂寞苍白的面孔。

我一直认为，上帝创造世人，就给了人一把锁住幸福的锁头和一把通往幸福的钥匙。锁头即生命的孤单和不完整，钥匙就是爱和家庭。只有通过爱