

完美女人  
必修课

# 卡耐基写给 女人的幸福忠告

文娟  
编著

女人幸福修炼圣经  
全球女性奉为圭臬，改变无数女人命运的幸福书  
献给女性最好的人生礼物



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

# 卡耐基写给女人的 幸福忠告

文娟 编著



吉林文史出版社  
JILIN WENSHI CHUBANSHE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

卡耐基写给女人的幸福忠告 / 文娟编著. -- 长春 : 吉林文史出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-5472-4090-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第091322号

## 卡耐基写给女人的幸福忠告

KANAIJI XIEGEI NVREN DE XINGFU ZHONGGAO

出版人 孙建军

编著者 文娟

责任编辑 于涉 董芳

责任校对 薛雨 王莹莹

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司 (长春市人民大街4646号)

[www.jlws.com.cn](http://www.jlws.com.cn)

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

版 次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

开 本 640mm × 920mm 16开

字 数 206千

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5472-4090-8

定 价 49.00元

# 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，又浅显易懂的成人教育方法。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并发展起来的。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，卡耐基晤谈过许许多多的女性，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有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懂得自己钟情的男人；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。

世界上大多数的女人，无不祈祷着自己的婚姻幸福、家庭美满，期望着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，最终我没有获得人生的圆满。

在这里，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。他的思想和见解是深刻的，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、机智的运用这些方法，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。

最后，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！

# 目 录

## 第一章 女人处世的十二大基本技巧

1. 戒除批评、责怪和抱怨 ..... 1
2. 真诚地赞赏、喜欢他人 ..... 5
3. 不要争论不休 ..... 10
4. 发自真心地请别人帮忙 ..... 14
5. 建议永远比命令更有“威力” ..... 19
6. 别忘了，保全别人的面子很重要 ..... 23
7. 承认错误一点都不丢人 ..... 28
8. 宽容别人是对自己的解救 ..... 33
9. 不强加于人 ..... 38
10. 千万不能心存报复 ..... 42
11. 守住隐私好为人 ..... 47
12. 闲来切忌无事生非 ..... 51

## 第二章 平安快乐的要诀

1. 选好自己的伴侣 ..... 55
2. 健康女人，平安快乐 ..... 59
3. 让真爱与你同行 ..... 64
4. 保持自我 ..... 68
5. 与人为善会使自己快乐 ..... 73

6. 做自己喜欢的事 .....	77
7. 拥有点闲暇时间 .....	82
8. 让最得意的事常在脑海中萦绕 .....	86
9. 说出你的心事 .....	91

### 第三章 做最有魅力的女人

1. 举手投足尽显风雅 .....	97
2. 做一个有格调的女人 .....	101
3. 好性格使你幸运 .....	106
4. 做自己情绪的主人 .....	110
5. 保持快乐与活力 .....	115
6. 恰当的衣着和化妆 .....	119
7. 会说话，会办事 .....	124

### 第四章 让中意的男人喜欢你（婚前）

1. 做有情调的女人 .....	129
2. 为悦己者容 .....	133
3. 羞涩的诱惑力 .....	138
4. 眼神效应 .....	142
5. 用柔情结网 .....	146
6. 保持独特魅力，让男人着迷 .....	151
7. 挑战成功男人的爱情 .....	155
8. 多谈论他感兴趣的话题 .....	160

### 第五章 不伤感情地改变他（婚后）

1. 最笨的女人才强迫对方 .....	166
2. 先赞扬，再批评，但赞扬要不留痕迹 .....	170
3. 切忌直截了当地指出他的错误 .....	175

4. 鼓励更容易使人改正错误 .....	180
5. 以提问的方式来代替命令 .....	184
6. 戏剧性地表达自己的意图 .....	189
7. 给他一顶高帽子，并让他努力达标 .....	193
8. 激发他的高尚动机 .....	197
9. 授权给他，使他乐于做你所建议的事 .....	202

## 第六章 做他事业上的好帮手

1. 鼓励他从事合适的职业 .....	207
2. 帮丈夫确定目标 .....	212
3. 称赞他的进步，激励他获得成功 .....	216
4. 做他的忠诚信徒 .....	221
5. 让丈夫静心工作 .....	225
6. 帮助他受到欢迎 .....	230
7. 熟悉他的工作，并适时帮助他 .....	235
8. 他要是调职，就和他一起去 .....	239
9. 鼓励他不断学习 .....	244



# 第一章 女人处世的十二大基本技巧

处世让一步为高，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

## 1. 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、振振有辞。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。有些行为导致的后果，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。

## 2. 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惟一办法就是，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惟一方法，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，当你和你的男友或是丈夫相处时，如果你想让你们彼此都拥有幸福的美好感觉，那么你最应该做的就是去真诚地赞赏他们。不过，你能够真诚地去赞美他们的前提则是必须真心地喜欢他们。

我并不是在这里危言耸听，因为在历史上像这样的例子数不胜数。乔治·华盛顿，美国第一任总统，他最高兴的就是有人当面称呼他为“美国总统阁下”；哥伦布，这个发现美洲的航海家，他曾经要求女王赐予他“舰队总司令”的头衔；雨果，伟大的作家，

他最热衷的莫过于希望有朝一日巴黎市能改名为雨果市；就连最著名的莎士比亚也总是想尽办法给自己的家族谋得一枚能够象征荣誉的徽章。

这里，我之所以列举了这些成功男士的例子，无非是想告诉各位亲爱的女士们，一个成功的男人虽然已经获得了很多很多的东西，但他们永远不会对那美妙的赞美声产生厌倦。因此，如果你想成为男人眼中最善解人意、最迷人、最美丽的女性，那么你最好的选择就是去真诚地赞赏他。

当然，女性在生活中接触更多的可能还是同性朋友。我可以告诉各位女士们，女人对这种赞美声的渴望绝不亚于男人，而且还更甚。

我的一个朋友的妻子参加了一种自我训练与提高的课程。回到家后，她急切地对丈夫说：“亲爱的，我想让你给我提出6项事项，而这6项事项能够让我变得更加理想。”

“天啊！这个要求简直让我太吃惊了。”他的先生，也就是我的朋友这样：‘坦白说，如果想让我列举出所谓的能让她变理想的事情，这简直再简单不过了，可是天知道，我的太太很有可能会紧接着给我列出成百上千个希望我变得更好的事项。我没有按照她说的那样做，当时我只是对她说：‘还是让我想想吧，明天早上我会给你答案的。’”

第二天我起了个大早，给花店打电话，要他们给我送来六朵火红的玫瑰花。我在每一朵玫瑰花上都附上了一张纸条，上面写着：“我真的想不出有哪六件事应该提出来，我最喜欢的就是你现在的样子。”你肯定会猜到了事情的结果，就在我傍晚回家的时候，我太太几乎是含着热泪在家门口等我回家。我觉得不需要再解释了，我真庆幸自己当初没有照她的要求趁机批评她一顿。事后，她把这件事告诉给了所有听课的女士们，很多女士都走过来对我说：“不能否认，这是我所听到过的最善解人意的话了。”从那一刻起，我认识到了喜欢和赞赏他人的力量。”

如果当初我的这位朋友选择了给妻子提出那6件事，而并不是由衷地赞赏她的话，等待他的恐怕就是妻子那成百上千件的不满之事以及那无休止的争吵。

女人就是这样，她们总是希望能够得到他人的赞赏，得到别人的重视，尽管她们做得并不够好。相信各位女士经常会在心里佩服其他的女性，却很少在把这种心情表达。“挑剔”似乎是上帝赐予女人的特权，因此女人对她身边的人总是很不满意。她们认为，身边的人做得还远远不够，至少还没有做到能够让她赞赏的那个地步。

我不知道你是不是会真诚地赞赏和喜欢他人，但我知道成功人士大都会这样做，至少查理·夏布和安德鲁·卡耐基是这样做的。

1921年，安德鲁卡耐基提名年仅38岁的查理·夏布为新成立的“美国钢铁公司”第一任总裁，使得夏布成为了全美少数年收入超过百万美元的商人。

有人会问，为什么卡耐基愿意每年花100万美元聘请夏布先生？难道他真的是钢铁界的奇才？事实上，夏布先生曾经亲口对我说，其实在他手下工作的很多人对于钢铁制造要比他懂得多得多。接着，夏布先生又很得意地告诉我，他之所以能够取得这样的成绩，主要是因为他非常善于处理和管理人事。我是个爱刨根问底的人，马上追问他是如何做到这一点的。他告诉了我很多，但给我印象最深的就是下面两句话：

赞赏和鼓励是促使人将自身能力发挥到极限的最好办法。

如果说我喜欢什么，那就是真诚、慷慨地赞美他人。

这两句话是夏布成功的秘诀，而事实上，他的老板安德鲁·卡耐基也是凭借这一秘诀获得成功的。夏布曾经对我说，卡耐基先生十分懂得在什么时候称赞别人。他经常在公共场合对别人大加赞扬，当然在私底下也是如此。

应该说，真诚地赞赏和喜欢他人，是女士处理人际关系最好的润滑剂。也许我应该更直接一点告诉各位女士，你们为什么要



做到这一点。

我希望女士永远不要忘记，在人际交往的过程中，我们接触的是人，是那些渴望被人赞赏的人。应该说，赐给他人欢乐，是人类最合情也是最合理的美德。因为伤害别人既不能改变他们，也不能使他们得到鼓舞。

在美国，因精神疾病导致的伤害要比其他疾病的总和还要多。按照我们的推测，精神异常往往是由各种疾病或外在创伤引起的。但是，有一个令人震惊的事实是，实际上有一半精神异常的人，其脑部器官是完全正常的。

我曾经向一家著名精神病院的主治医师请教过这一问题，他在精神研究领域是相当有名的。可是，他给我的答案却是他并不知道为什么人的精神会变得这样异常。不过，这位医师也向我指出，很多时候人之所以会精神失常，是因为他们在现实生活中得不到“被肯定”的感觉，因此他们要去另外一个世界寻找这种感觉。

为了让我更加明白他的说法，他给我讲了一个例子：

他有一个女病人，是那种生活比较悲惨的人，她的婚姻非常不幸。她一直渴望着被爱，渴望得到性的满足，渴望拥有一个孩子，渴望能够获得较高的社会地位。然而，现实摧毁了她所有的希望。她的丈夫不爱她，从来没有对她说过一句赞美的话，甚至于都不愿意和她一起用餐。这个可怜的女人没有爱、没有孩子、更没有社会地位，最后她疯了。

不过，在另一个世界里，她和贵族结婚了，而且每天都会生下一个小宝宝。说到这的时候，那位医师告诉我：“坦白地说，‘即使我能够治好她的病，我也并不会去做，因为现在的她，比以前快乐多了。’”

这是一出悲剧？我不知道。但我至少知道，如果当初他的丈夫能够喜欢和赞赏她的话，如果当初她身边的人能够真诚地赞赏她的话，那么她根本没必要疯。因为能够在现实生活中得到的东西，