

卡耐基·著 吕叔春·编译



DALE
CARNEGIE
WROTE A HAPPY LIFE
OF A WOMAN'S ADVICE

卡耐基
写给女人

女人的自信与坚强，女人的美与温柔，女人的个性与品味，女人的理财天分与交际本领……无一不是美和魅力的彰显，《卡耐基写给女人》这本书中就充分体现了这些女人的特质。



京华出版社

卡耐基·著 吕叔春·编译



DALE
CARNEGIE
WROTE A HAPPY LIFE
OF A WOMAN'S ADVICE

卡耐基
写给女人

女人的自信与坚强，女人的美与温柔，女人的个性与品味，女人的理财天分与交际本领……无一不是美和魅力的彰显，《卡耐基写给女人》这本书中就充分体现了这些女人的特质。

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

卡耐基写给女人/(美)卡耐基著;吕叔春编译. —北京:京华出版社,
2008.8

ISBN 978 - 7 - 80600 - 935 - 2

I. 卡... II. ①卡...②吕 III. 女性 - 成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 099349 号

卡耐基写给女人

著 者 ☐ 卡耐基 著 吕叔春 编译

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 84241642 (发行部)

(010)64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@ sina. com

印 刷 ☐ 北京建泰印刷有限公司

开 本 ☐ 787mm × 960mm 1/16

字 数 ☐ 180 千字

印 张 数 ☐ 17 印张

印 数 ☐ 1 - 3000

版 次 ☐ 2008 年 8 月第 2 版

印 次 ☐ 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 978 - 7 - 80600 - 935 - 2

定 价 ☐ 32.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前言

世界上只有两类人：一类是男人，另一类就是女人。男人凭着自己的强壮与勇猛曾一度主宰着这个世界。女人经过几千年思维凝结，力量蓄积后，再也不愿甘当装饰的角色，于是她们便奔走呼告，拒理力争，力争和男人们同食天下羹。

充满着欢乐与战斗精神的人们，永远带着欢乐，迎着雷霆与阳光。女人的自信与坚强，女人的美与温柔，女人的个性和品味，女人的理财天分与交际本领……无一不是美和魅力的彰显，《卡耐基写给女人》这本书中就充分体现了这些女人的特质。

戴尔·卡耐基，是美国著名成人教育家。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、做人处世术、智力开发术为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构，多达一千七百余个。接受这种教育的，不仅有明星巨商、各界领袖、也有军政要人、内阁成员，甚至还有几位总统，人数多达几千万，影响了20世纪的几代人。《卡耐基写给女人》收集了卡耐基和卡耐基夫人的一些作品作为本书的主要内容，是一本写给女人的生活教科书。

不但具有可读性，而且也是每个女性朋友必不可少的良师益友。全书共分“女人当自强，敢于勇敢面对挑战”、“自信乐观，让女人魅力永葆”、“做丈夫的贤内助——好女人是男人的靠山”、“成功女人的关键——女人也需要有事业”、“做大家都喜欢的女人”、“让你的丈夫感到快乐、幸福”、“给他事业上推波助澜”、“女人应该防止哪些陷阱”、“建立一个甜蜜的家庭”、“做一个魅力女人——让大家都喜爱你的丈夫”、“妻子最伟大的贡献”十一个

部分。

作者以无数伟人、名人活鲜鲜的事例，娓娓动人地阐述了女人在事业、婚姻和家庭上应努力遵循的原则。

本书涉及内容广泛，大到名人的惊世之举，小到百姓的平凡琐事，涵盖了女人的方方面面，是每一位女性可以效尤的力作。对每一个女人在事业上的成功，婚姻的美满和家庭的幸福都是不可或缺的宝典。

编者

目 录

第一章 女人当自强，敢于勇敢面对挑战 (1)

1. 对困难不屑一顾 (2)

那些蔑视困难，敢于向困难挑战的女人是勇敢而又有魅力的女人。即使她们身处黑暗的世界，仍能为自己负起责任。她们不愿意过向人乞求的生活，面对困难和挫折，她们从不绝望，也从不去找任何借口。

2. 只有自强不息才能达到事业的顶峰 (6)

世界大多如此，许多身处黑暗的人，磕磕绊绊，最终走向了成功；而另外一些人往往被眼前的光明迷失了前进的方向，终生与成功无缘。

3. 不幸的命运造就伟大人才 (9)

自强是人生的根，没有它，生命之树很快就会枯萎；自立是奋进人生大树上一片不会凋零的叶子。

4. 坚韧性格的写照 (16)

不要抱怨黄土地的凄凉。是种子总是要发芽的，是金子最终要闪光的。

第二章 自信乐观，让女人魅力永葆 (23)

1. 风雨过后，驻足彩虹 (24)

乐观是女人身上的一块宝石，它足以让你光芒四射，美丽无比。乐观的女人认为，黎明就在眼前，闯过这些风风雨雨就会是风和日丽。

2. 找到自己的快乐 (27)

在人类进化的这个时刻，我们大家所需要做的，就是去学习我们需要学习和应当学习的东西——并且把它学好。在学习中得到沁人心脾的乐趣。

3. 我快乐无比 (33)

快乐的女人，不是她的生活里缺少磨难和痛苦，而是她是有一种乐观的人生态度，对自己充满信心。

4. 挖掘并释放你的内在美 (37)

自信是女人的内在美，无论何时，女人都要对自己充满信心，向着未来不断进取，相信你会有一天成功的一天。

第三章 做丈夫的贤内助——好女人是男人的靠山 (41)

1. 倾听，充分利用你的耳朵 (42)

记住，用耳朵听，听丈夫的任何话语，做他的知心朋友，你们的感情才会情真意切。

2. 不断鼓励他，让他成为理想中的他 (46)

多一些爱，多一些支持，多一些信心，帮你的丈夫找到比别人更美丽、更宽广的路。

3. 把自己变成他 (49)

鼓励对于男人，就像燃料对于引擎那么重要，尤其是擎发不动的时候。

4. 时时为丈夫过量的工作着想 (52)

如果我们都善于设身处地替他人着想，沿他人思绪斟酌一番，人与人之间也许能宽容、谅解。

5. 丈夫在家里工作的时候，妻子该怎么办？ (55)

当老鼠知道有猫在，但它又必须找食物时，它应该怎么办？

6. 为了丈夫，宁愿放弃自己的职业 (58)

如果夫妻恩爱得像两扇贝壳一样默契，那么连里面的沙子也会变成珍珠。

第四章 成功女人的关键——女人也需要有事业 (61)

1. 走向金领之路 (62)

坚守自己的个性，在女人这座百花园里，你同样是朵奇葩。

2. 共同控制将来的发展方向 (69)

星星因为互相照耀才显得灿烂，砖土因为互相凝聚才显得牢固，夫妻之间因为互相团结支持才显得伟大的力量。

3. 提高“热心商数”的六种方法 (73)

倘若你没有完成工作的热情，那你在任何岗位都无法崭露头角。如果把自己所从事的工作视为爱好，就会做出惊人的成绩；如果把自己所从事的工作视为负担，一生中决无成果。

4. 别找借口，责任在自己身上 (77)

责任心点燃寻求正理的不灭火焰，事业心挂起追求知识的不落征帆

5. 战胜不幸会活得更灿烂 (83)

不幸能砥砺人的意志，痛苦能让人读懂幸福，在人生的长途，几道沟壑，几番坎坷反而会成为记忆中最亮的风景。

6. 正确的思维是走向成功的领航灯 (91)

思维一旦走出封闭，眼前便是一片辉煌。

7. 一分辛苦一分才 (94)

人之贵在于勤奋，它像钥匙，帮你开启成功的大门；它像阶梯，引导你走向幸福的殿堂，它像彩船，载你驶向理想的彼岸。

第五章 做大家都喜欢的女人 (97)

1. 想让大家喜欢你，先要自己喜欢自己 (98)

除非我们能确实地喜欢自己，否则我们真的无法让别人喜欢自己。那些对每件事物都怀恨的人、讨厌和鄙视周围的人，会更加强烈地遭到周围人群的厌弃。

2. 友谊是人生不落的太阳 (103)

纯真的友谊是人生最美好的东西，它摒弃了人世间的卑鄙与狡诈等丑恶的现象，而代之以思想情感的默契和支持，形成了为共同事业奋斗的力量。

3. 让大家喜欢的女孩必备的十种品德 (108)

保持一种良好的品德如同守护一批财产，想永远占有很难，而要丢弃却很容易。

第六章 让你的丈夫感到快乐、幸福..... (113)

1. 温柔可爱的女人 (114)

每个妻子都有一颗写着爱的誓约的心，她丈夫的心里写着舒适和欢乐。

2. 夫妻之间学会共同分享 (118)

夫唱妇随的基本因素是什么？共同的朋友、共同的嗜好和共同的理想——这些东西能够把人们结合在一起。

3. 给他留一部分自己的空间 (122)

快乐不只是一种好心情，也是一种积极的人生态

4. 培养属于自己的兴趣 (126)

多培养一份兴趣和爱好，就多一个精神的支点，在人生的道路上就会走得更稳。

5. 要给丈夫舒适感 (129)

婚后的女人不要高枕无忧，你的“俘虏”也许有“反骨”，像冬天里的葱一样，枝干叶烂还心不死呢。那么，怎样守护住这缘定终生的爱呢？最好的方式是不断完善自己给丈夫一种舒适感。

6. 改善性格，做个让丈夫感到幸福、快乐的女人 (136)

具有乐观、豁达性格的人，无论在什么时候，他们都会感到光明、美丽和快乐的生活就在身边，他们眼睛里流出来的光彩使整个世界都溢彩流光。在这种光彩之下，寒冷会变成温暖，痛苦会变成舒适。这种性格使智慧更加熠熠生辉，使美丽更加迷人灿烂。快乐的心情像一股永不枯竭的清泉，有人把快乐的心情称为蔚蓝的天空，快乐的心情就是一首没有歌词的永无止境的欢歌。

第七章 给他事业上推波助澜 (147)

1. 你是你丈夫事业上的秘书 (148)

人人热爱太阳因为离不开这颗巨星的光彩和热。而我们回报太阳的最好办法，是自己也能发出光和热。

2. 正确看待他的女秘书 (153)

愿丈夫和妻子永远不要莫名其妙地区分你的、我的，因为这样造成了所有的法律、所有的诉讼与世人所有的战争。

3. 让你的丈夫永远不要自满 (157)

不要为前进所遇到的阻力而却步，像竹笋一样积极进取吧，石头那么沉重，泥团那么板结，她还是冲破了窒息的黑暗，迎来希望的太阳。

4. 具有一种对付意外的天分 (163)

世事风云变幻莫测，对将来会发生什么意想不到的事我们谁也无法预料，为了应付这个突来的意外，就要练就一身应付意外的能力。

第八章 女人应该防止哪些陷阱 (167)

1. 锁住丈夫的心 (168)

家庭生活中，总是充满种种的忧虑和烦恼，但家庭生活却是丰富多彩的，而且是富有成果的。在这里，忧虑与欢乐、烦恼与欢笑总是这样难舍难分的结合在一起，而在这无穷的欢乐与痛苦、欢笑与忧伤中，却又有这么丰富的收获，这就是夫妻生活的情趣，其他任何情感都不会有这么丰富多彩的收获。 *P172*

2. 让丈夫自由地去工作 (174)

不再坚持自己的独特、设身处地用对方的眼睛看事物，用对方的耳朵聆听。明明是两个个体却又结合为一，你心中有我，我心中有你。两个人的世界是个完整的宇宙，完全自给自足，相互交汇时散发出璀璨的光芒，随时准备为对方牺牲，交出自己却又成双成对——这就是真爱。

3. 你的野心会毁了他 (176)

一个男人能不能从婚姻生活中得到幸福，他太太的脾气和性情，比其他任何事情都重要。即使她可能拥有全天下的每一种美德。但是如果她脾气暴躁、唠叨、挑剔、个性孤僻，野心太大，那么她所有其他的美德便都等于零了。

4. 抓住来到面前的机会 (181)

任何成功的机会都是靠自己的奋斗得来的，不经过奋斗，机遇不会自动闯进你的家门，就像盐自己不会掉进汤里一样。同时，又需要有妻子的大力支持，愿意为你放弃眼前的美好生活来实现的。

5. 提高警惕。前方有无聊的陷阱 (186)

在生活中我们经常看到一些无聊的人做出无聊的事情，这已成为司空见惯的现象，但如果长年沉溺在这些无聊的事中不能自拔，却又习惯把责任一股脑全推给别人的话，那么这样的人便让人不敢恭维了。

第九章 建立一个甜蜜的家庭 (193)

1. 承担起家庭主妇的责任 (194)

承担起家庭事务的责任，是每一个妻子最伟大的职责。一个妻子要照顾好全家的饮食起居，抚养和教育子女，全心全意营造一个幸福快乐的家庭、并从中感到一种成就感和无限的快乐。

2. 回到家里真高兴 (197)

在现实生活中，习惯对人的影响是显而易见的，习惯有多种，有好的，也有坏的；有美的，也有丑的。培养良好的习惯也是家庭生活美满幸福的条件之一。

3. 不放过一分一秒 (203)

对时间要吝啬不要没有代价即付出一分一秒，对付出的时光，应如付出你的黄金一样珍惜；不要让一天空白过去，而没有增加你的知识及美德。

4. 掺了智慧的家事烹调 (209)

能够马上打动我们的心，使我们即刻辨认出一个人卓越超群的真正原因是，她必是一位条理分明，井然有序的人。

第十章 做一个魅力女人——让大家都喜爱你的丈夫 (215)

1. 使他广受欢迎的三个方法 (216)

善于抛开一切烦心的事情，一旦养成了习惯，你的生活将得到很大改善，把你从混乱无章的感觉中解救出来，让头脑得到彻底净化。

2. 发扬丈夫的优点 (221)

经常得体地鼓励夸奖丈夫，使丈夫的优点能充分地发挥出来，这才是一个聪明妻子所应该做的。

3. 怎样把你的丈夫改造成让大家都喜欢的人 (225)

我们能相遇简直是奇迹。我希望你能成为我梦寐以求的女人。

第十一章 妻子最伟大的贡献 (227)

1. 让我们提升爱情的深度 (228)

我和你是同路，让我们携手并进，彼此协助。我们在这里逗留不了太久，仁慈的死神就要回来摇我们入睡，让我们好好的相互扶持吧！

2. 对妻子的十条建议 (234)

在生活中绝大多数人对爱情有着狭隘、片面的理解，而且仅仅以是否能建立幸福家庭和是否能保持性关系和协的角度来理解它，同时又将它和占有、自负、姑息、依赖等混淆在一起。

3. 做一个好妻子是女人最大的贡献 (245)

家庭是爱情的归宿和升华，是新生活的开始。但是，如果不注意继续浇灌辛勤培育的爱情之花，也会在纷至沓来的生活琐事的纠缠中失去应有的芳香。

附：卡耐基简介 (249)

1. 卡耐基的生平 (250)

2. 卡耐基的成人教育 (252)

3. 卡耐基的著述 (256)

第一章

女人当自强，敢于勇敢
面对挑战



1. 对困难不屑一顾

那些蔑视困难，敢于向困难挑战的女人是勇敢而又有魅力的女人。即使她们身处黑暗的世界，仍能为自己负起责任。她们不愿意过向人乞求的生活，面对困难和挫折，她们从不绝望，也不去找任何借口。

我十分欣赏开出租车的琼斯女士。琼斯女士是个多才多艺的奇人。她才思敏捷，又热心助人，既懂得倾听又善于说话。有一次，我们谈起一个话题，是关于那些虽身处恶劣的环境却仍然对这个世界做出了伟大贡献的人。其间，琼斯问：“你听说过纳森尼尔·鲍迪奇吗？”我反问他：“鲍迪奇是不是一个对航海术相当精通的人？”

“没错，就是他！”琼斯说道，“纳森尼尔·鲍迪奇活到65岁。他出生于1773年，从10岁起，他就开始以自修的方式学习拉丁文，并研究牛顿的数学原理，到21岁时，鲍迪奇已经是一位比较出色的数学家了。由于他喜欢航海，便又去钻研航海术。据说，有一次，他教给船上的所有船员，甚至船上的厨师，如何观察月亮和星星的位置来确定每天的船位。后来，他又写了一本有关航海术的书，人们一度把此书捧为经典。这对一个从没受过正规教育的人来说，实在了不起吧？”

我十分赞同琼斯的看法。对鲍迪奇而言，他根本不知道困难为何物，也许从没人告诉过他：想当一名科学家，大学教育是必不可少的阶段。因

此，他可以无所顾忌地向前冲，并以自学的方式获得各种必需的知识。对鲍迪奇这类从不知困难为何物的人来说，障碍这个词的意思就是“胡扯”。但是，对困难总想逃避责任的那些人来说，挫折或困难则成了他们最好的挡箭牌。

古往今来，世界就有许多经历层层困难终于成为了了不起的伟大女人：海伦·凯勒自小就又盲又聋又哑，却成为一名作家；歌唱家珍·弗洛曼不幸在一次飞机失事中严重受伤，但她奋力康复，终于又重放异彩；女演员苏珊·鲍尔虽因切除一只脚而感到痛苦，但也并未因此而妨碍了自己的婚姻幸福和在电影界的成功。

女演员莎拉·巴恩哈特真是了不起，她面对困难从不退缩，然而，她又是怎么面对她人生障碍的呢？据说，她小时候是个遭尽别人白眼的丑陋的私生女。按照有些人的做法，她大可以把自己早年所处的恶劣环境当做自己偷懒、推脱的最好借口，但莎拉并没这么做，而是在困境中奋力进取，并最终成为演艺界不朽的人物之一。

我的好朋友有一个女儿叫比特。比特长得美丽清秀，但有一个缺点，就是自幼口吃。这个孩子一向功课很好，颇受朋友的欢迎，小学成绩一直名列前茅。这期间，我朋友为纠正女儿的口吃，曾找过许多治疗口吃的专家和精神病医师，但都失败了。

有一天放学回家后，比特兴奋地向父母宣布，她被指定作为毕业生代表将在毕业典礼上致告别辞。然后，她欢快地跑到楼上自己的房间去做准备工作。

我的朋友夫妇俩对比特的告别辞提出了一些修改意见，但是明智地回避了比特发言时可能会遇到的语言障碍。

毕业典礼那天，小比特从容地走向讲台，代表毕业生致告别辞。她挺胸收腹，踌躇满志。台下的听众屏神凝气，准备细听比特的发言，因为其中有不少人知道她有语言障碍。

比特满怀信心地慢慢抬起头，然后，她用15分钟的时间果断而流畅地讲完她的告别辞，中间竟没有出现口吃的毛病！原来，从比特准备告别辞

的时刻开始，她就下定决心要克服自己口才上的障碍，而她经过自己的努力，终于成功地克服了这种障碍。最后全场爆起的掌声，也证明了这一点。

年轻和青春，一笔无价的财富，尤其对女人来说，这笔财富更显得珍贵和不可替代。许多年龄较大的女人感受到了年龄的阻碍，他们不时会有被架空或被时代抛弃之感。

记得我的学员中曾有一位74岁的个子矮小的老太太，当时，她十分困惑剩下的日子究竟该如何打发。这个老太太退休前曾任教师，积蓄没有多少，因此，我认为继续工作对她的精神状态和经济都有益处。她说，除了教书之外，她还曾给小朋友讲故事听，并能为所讲的故事配以精心挑选出来的幻灯片，而小朋友也都十分喜欢。

在我看来这正是目前她能做的事情，她干嘛不重新开始自己的事业，做一个深受小朋友喜爱的说故事的人呢？

这位老太太听完我的鼓励后，她十分兴奋地又重新投入她70岁之后的事业。自此，她不再认为年龄是她的障碍，相反地，她现在的能力甚至超过了她年轻的时候，正是因为有经验，使得她讲的故事更为动人，更叫小朋友们迷恋不舍。

她还亲自动去找为促进美国文化做出许多贡献的福特基金会，向他们推荐自己为幼儿园小朋友研究出的各种“说故事时间”的计划。由于她洽谈的对象都是些“证明给我看”的人，她便努力地陈述自己计划的价值所在，并拿自己的经历来证明，结果她胜利了。而她的那些故事中蕴含着的温情、戏剧性和哲理，就是她最终被接受的原因。

如今，这个老太太简直像个年轻人一样，她天天满怀热情和信心，在全国各地巡回地讲故事，给无数孩子送上了欢乐。此时，年龄问题不再是阻碍或懒散的借口，她不会再说：“我年龄太大了，不再适合赚钱过日子了。”她会重新评估自己的才能和经验并拟定计划，脚踏实地地去实行自己的构想。值得高兴的是，这位老太太在74岁时并没有随年龄而变老，她是真正地成熟了！在一般人眼中，年龄大是人们做事的阻碍，而年龄对于

她，却变成了一种激励和进取的诱因。

萧伯纳一向十分蔑视那些拿环境不好来抱怨命运不济的人，“一味地抱怨环境只会使他们成为目前这种样子”，他说，“我不相信环境的阻碍之类的借口。这个世界上有成就的人，都是那些能主动寻找适应环境的人，即使找不到，他也会自己创造一个。”作为一个自强不息的女人不要在生活中寻找借口抱怨环境。对坚强的女人来说，困难面前，没有借口，只有征服。

其实在生活中，如果刻意地去找，每个人都能找到自己抱怨的事情。但作为女人，你要时刻提醒自己你有男人没有的优点，也有男人所不具备的劣势，这一切要求你要自强不息！

心灵箴言

卡耐基指出：女人要记住：如果你随波逐流，被动地接受命运的安排，而缺乏抗争不幸的勇气，那么你终将一事无成。

