

<<卡耐基写给女人的忠告>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人的忠告>>

13位ISBN编号：9787502837082

10位ISBN编号：7502837086

出版时间：2010-5

出版时间：地震出版社

作者：冯雪钰

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<卡耐基写给女人的忠告>>

前言

当代著名女作家罗兰说：“我们常说：‘某人的成功不是偶然的。’意思是说：这其中包含着有志气，有决心，有毅力，有善于捕捉时机的智慧，有创造时机、操纵环境的才干等等。

真正的成功决不是侥幸可以得到的。

也就因为这个缘故，我们可以相信，失败也绝不是命运。

”毋庸置疑，每个女人都会努力选择成功、选择快乐、选择幸福。

然而，遗憾的是，在我们生活的这个世界上，许多女人都会陷入自己不期而遇的一种人生境地，并且越陷越深——她们不满意自己的工作，她们厌倦了与人相处，她们抱怨同事和朋友，她们为自己的婚姻而后悔，她们情绪暴躁，她们压力重重，她们未老先衰，对周围的一切都感到厌烦和不满。

然而，她们却很少能够意识到，这种令人沮丧的境况往往是由她们自己一手造成的。

生活是一门学问，更是一门艺术，它需要的不仅是满腔热情、远大的志向以及不畏艰辛的努力，更需要一个人具备说话办事、为人处世等多方面的必要素质。

要想获得理想的人生，就必须做个睿智的女人，抱持正确的准则，积极面对生活，从容面对生活，生活才会如你所愿。

美国著名的教育家和演讲艺术家戴尔·卡耐基，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、推销、做人处世、智力开发为一体的独特的成人教育方式。

卡耐基在帮助人们学习如何处世方面，在帮助人们获得自尊、自重、勇气和信心方面，在帮助人们克服人性的弱点、发挥人性的优点、开发人类潜在智能、从而获得事业的成功和人生的幸福方面，比其他任何人所做的更多、更好。

《卡耐基写给女人的忠告》是根据戴尔·卡耐基的人生成功思想、为人处世技巧、快乐幸福理念和毕生智慧精华编著而成的。

它将为不同层次的广大女性读者走出困惑、走出迷茫、走出烦恼、走出平庸，走向自信、走向成功、走向快乐、走向幸福，提供最直接、最有效、最持久的帮助。

<<卡耐基写给女人的忠告>>

内容概要

卡耐基所著载誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《语言的突破》等作品，影响了不同国籍、不同时代的千百万人；他被誉为“成功学之父”。

畅销全球的《时代》杂志，曾经给予他极高的评价：“或许，除了自由女神，他就是美国的象征。”

《卡耐基写给女人的忠告》一书，通过大量极富情趣、启人心智的故事和精炼睿智、贴近生活的哲理，为女性充分发掘个人潜能，构建和谐的人际关系，潇洒地纵横职场，开创全新的人生，获得更多的快乐和幸福提供了非常具体而实用的指南。

要想获得理想的人生，就必须做个睿智的女人，抱持正确的准则，积极、从容地面对生活，生活才会如你所愿。

<<卡耐基写给女人的忠告>>

作者简介

戴尔·卡耐基（1880～1955），一个出生于美国西部的贫困农家子弟，青少年时期充满自卑、挫折感、恐惧和忧郁；他曾经饱受奚落、嘲笑，甚至一度想要自杀，了此余生。幸好，他最终选择了不断地自我磨练，通过自己的不断努力、摸索和实践。他对人类共同的心理特点进行了深入的探索和分析。开创和发展了一种融合演讲术、做人处世、沟通交流和快乐幸福等在内的实用成功励志理论。

<<卡耐基写给女人的忠告>>

书籍目录

一、只要改变想法，就能改变人生 学会调整好自己的心态是非常重要的 全面准确地理解积极心态的涵义 相信自己的能力，摆脱依赖性 摒弃消极思想，减少挫折感 要相信自己能够控制和主宰自己的命运 在内心肯定自己，发挥你的精神动力 唤醒积极的心理，以振奋的心态去竞争 努力克服虚荣心理 在日常生活中主动去培养积极的心态 二、处世能力在很大程度上决定了你的未来 偶尔犯下小错误后要尽快停止对自己的苛责 你应该对自己感受到的每一种情感负责 尽量不要责怪别人，而是采取宽恕的态度 当别人批评你时，应该秉持感谢的想法 得体地去对付别人的不友好言论 面对一些对你不利的东西不要轻易屈服 面对批评不必时时自我谴责 不怕在别人面前出丑，你才能真正聪明起来 鼓足勇气，从自我封闭中走出来 积极改变自己，主动适应环境 随时准备多一分关爱给身边的人 学会珍爱自己，关爱自己 让你的生活和事业因感恩而变得更美好 三、成为别人的朋友，赢得别人的尊重 培养理解他人的能力，尽量减少误会 学会从对方的角度考虑问题就容易产生良好的效果 了解别人一般会有哪些方面的情感需求 帮助女性增强社交信心的简单方法 克服女性常见的有碍人际交往的不良心理 学会用真情化解疑惑、猜忌和冲突 通过大方真诚地肯定对方拉近彼此关系 女性如何避免或减少与别人的争论 在情绪冲突面前采取理智的应对策略 面对别人的嘲讽保持平和的心态 坚定果断地拒绝别人的不合理要求 用得体的策略改变常被人欺负的被动局面 为了彼此融洽相处而适当妥协 积极地避免冲突扩大和伤害彼此关系 消除潜在的矛盾，避免不必要的冲突 四、营造温馨甜蜜的家庭氛围，做一个好妻子 在与男性相处中展现出最佳的风采 控制不良情绪，避免婚姻危机 积极改正影响夫妻关系和谐的常见错误 在夫妻的日常生活中展现女人宽容博大的心胸 通过表现自己的不满赢得丈夫的尊重 唠叨、咒骂和乱发脾气最有碍家庭生活的幸福 试着接受丈夫的缺点，鼓励他的优点 自觉自愿、轻松愉快地采取促进爱情的行动 巧妙地调和婚姻和事业的冲突 以爱和尊重为前提，加强彼此的沟通 五、提升自己的讲话水平和人际沟通能力 改善倾听技术，是沟通成功的出发点 尽量让你提出的问题引起对方积极的回应 改变啰嗦的毛病，更清晰地表达 把握住日常生活中有助于练习口才的机会 尽量努力去了解和理解身边的人 学会站在对方的角度去说服别人 用强硬的想法来支持你对别人的要求 躲开正面批评，避免当面指责 随时随地赞美，让别人得到快乐 得体而有效的赞美绝不是脱口而出的奉承和恭维 努力克服女性在语言表达方面的常见缺陷 六、独立思考，做一个有主见的女人 客观正确地认识自己才能扬长避短 追求卓越的女性必须了解的基本原则 学会得体地面对生活中的挫折和困难 你可以确定自己在生活中应该扮演的角色 要敢于表达自己的想法，提出自己的要求 保持自己的观点，不被他人所左右 不要让别人的看法轻易影响你的行动 避免沮丧和消极的情绪阻碍你做出正确的判断 发挥思维特长，发掘自身的创造性 做有计划、有主见、敢于追求卓越的女人 追求独特的品味，活出一个最好的自己 七、享受工作的乐趣，让每天充满活力 女性如何正确对待在职场的自卑心理 喜欢自己所做的工作并不如想象得那么难 你可以决定和选择自己对待工作的态度 女性增强热心、强化热情的秘诀 更精明、更灵活地对待工作以使自己脱颖而出 不抱怨是做好职场一切事情的基础 更深入地工作，不放过每件小事和每个细节 考虑别人的需求，尊重别人的想法 超人的工作热忱本身就是一种巨大的财富 学会利用职场良好的人际关系推销自己 女人在职业上的良好发展并非必然会导致孤独 八、追求卓越，开创崭新的人生 每个女人都应思考如何提高生命的价值 作为女人该怎样为自己制订合适的目标 精心细致地确立自己的优势目标 女性在生活中如何树立充分的自信心 为了追求卓越，女性必须敢于适度冒险 跨越心理障碍，果断地做出决策 在生活中要善于利用女性超常的直觉 对于竞争和进取要抱持一种积极的态度 掌握节省时间的要领，注重效率 同变化交朋友，不断丰富自己的人生 改变自己的想法，解除生活中的压力 九、必须具有克服障碍和敢于战斗的力量和勇气 执着地坚持才能创造生活中的奇迹 依靠更多的坚持去把握、掌控自己的命运 不让自己消沉颓废就能战胜逆境 只要有信念，什么艰苦都能忍受 没有什么逆境和挑战是不会过去的 你可以把逆境和苦难当作成长和发展的机遇 在生活中培养不屈的精神 你必须坚强起来，冷静地面对失望 强化必胜的信念，更好地对付情性 十、学会以理性的力量来解除心灵上的各种苦闷 你能够控制情绪，让快乐围绕着你 很快打破消极念头的6个步骤 保持忙碌永远都是消除忧虑的最佳方法 为自己的错误而悲伤不如思考如何弥补 不要为那些发生概率很小的事情而担心 如果事情只值得担一点点心就不要过多忧虑 激发积极情绪，让自己自信与快乐起来 当危机心理来临时积极寻找摆脱的办法 以不同的方式度过个人生活中的种种不幸遭遇 在生活中不要

<<卡耐基写给女人的忠告>>

让自己充当受害者的角色 让生气的感觉慢慢从你的记忆中退去 十一、幸福是一种感觉，快乐是一种态度 让更多的笑容给你的生活点燃希望和增添力量 学会坦然地面对必然发生的不利情况 你所追求的应当是自我价值的实现和自我精神上的满足 改变某些行为方式，就能获得更多的快乐 将注意力放在现在，无须为将来而烦恼 充分利用和享受现在的所拥有的一切 自己想办法在人生中积极寻求乐趣 精神世界的快乐与物质世界是没有多大关系的 你的一生是否幸福、快乐，最终取决于你的观念和态度

<<卡耐基写给女人的忠告>>

章节摘录

许多颇有才华的女性终其一生却少有所成，很多情况下在于她们深为令人泄气的自我暗示所害。无论她们开始想做什么事，总是胡思乱想着可能招致的失败；她们总是想象着失败之后随之而来的羞辱，一直到完全丧失创新精神或创造力时为止。

对一个女人来说，可能发生的最坏的事情，莫过于她的脑子里总认为自己生来就是不幸之人，命运女神总是跟她过不去。

在我们自己的思想王国之外，根本就没有什么命运女神。

我们是自己的命运女神。

我们自己控制、主宰着自己的命运。

在每个地方，尽管有一些人抱怨他们的环境这也不行，那也不行，没有机会施展自己的才华，但是，就是在这种相同的条件下，也有一些人却设法取得了成功，使自己脱颖而出，天下闻名。

聪明的女人应该认识到：成功是不可能来自于这种失败的思想的，就好像玫瑰是不可能来自于长满杂草的土壤一样。

当一个人非常担心失败或贫困时，当她总是想着可能会失败或贫困时，她的潜意识里就会形成这种失败思想的印象，因而，就会使自己越来越处于不利地位。

换句话说，她的思想与心态使得极有可能成功的事情变得不可能了。

我们的幸运或是那种属于我们思想的所谓残酷的命运，与我们自己有莫大的关系。

我们经常看到我们中间那些能力并不十分突出的人却干得非常不错，而我们自己却与他们有很大的不同，甚或招致失败。

我们往往认为有某种神秘的命运在帮他们，而在我们身外有某种东西总是在拖我们的后腿。

但是，很可能的事实却是我们的思想和心态有毛病。

可以这么说，我们面临的问题便是根本不知道该如何提高自己。

我们对自己不够严格，对自己的要求不够高。

我们应当希望自己有更加光辉灿烂的未来。

应当认为自己是具有辉煌、超凡潜质的了不起的人物。

你要全心全意希望自己健康，绝不能容许自己去想可能会有另外的事情落到你头上。

一定要拥有健康的心态，你的所思所谈都是健康。

一定要对自己说：“健康是我生来就该享有的权利。

”你也该以同样的态度对待成功。

除了成功之外，你绝不应该再想别的事。

一定要有成功的心态、思想和行为举止。

一定要像一个成功的、先进的人士一样行动；穿着打扮和思想都要表现得像一个成功的、先进人士的样子。

务必要相信，你心中的图景，你的心态，便是你将可能使之变为现实的图案。

如果你希望自己成为勇敢、卓越的人，你一定要坚定地拥有无所畏惧的思想，绝不能害怕任何事情，绝不能使自己成为一个懦弱胆小的女人。

如果你卑怯胆小，容易害羞，那就要鼓足勇气，告诉自己，你将再也不会害怕任何人或任何事，你将昂起头来，挺起胸来；一定要痛下决心加强你品格中的薄弱环节。

对畏缩、胆怯和害羞的人来说，如果能展现出另外的神态，如果能表现出自信的样子，对以后的发展往往大有裨益。

胆怯、害羞的人不妨对自己说：“其他人太忙，不会来操心我或看着我，观察我；即使他们看着我，观察我，对我来说也没什么大不了的。

我将按自己的方式行事和生活。

”如果你显得有些孤僻、畏缩和害羞，那么，就要学会不断地在内心告诉自己：“我是生来就要有所成就的人，我是将会有所成就的人。

”通过这样一点点的日常练习，会逐步培植起心中承担责任、义务的勇气和自信心。

<<卡耐基写给女人的忠告>>

这将使你由一个卑怯胆小的女人令人惊讶地迅速成长为一个坚强勇敢的女人。

如果你的父母和教师说你不聪明，思维不敏捷，那么，每当你想到这一说法时，你要坚决否认。

你要不断地宣称，你善于思考，你有能力。

你将向那些不相信你的人们表明，其他人能做的事，你也能做。

你将发现，当你的自信心因为你经常断言你能成为你希冀成为的人而增强的时候，你的能力相应的也会增强。

无论其他人如何评价你的能力，你绝不能容许自己怀疑你能做你渴望做的事情的能力，你绝不能对自己能否成为你渴望成为的那种人心存怀疑。

要尽可能地增强你的信心。

在很大程度上，运用自我暗示能使你成功地做到这一点。

个人的自我暗示中有一笔很大的财富，有一笔极大的资本。

你在立身行事时，要不断地暗示自己一定会成功，会获得发展、提高。

绝不要自轻自贱，绝不要把自己视作一个软弱无能的、不健康的人，而应该把自己视作是完整、完美、完全的化身。

绝不能容许自己有可能一生失败或一生部分失败的念头。

在你的行为举止中，绝不要表现出你似乎认为自己一生不会有什么作为的样子。

如果你躬行践履并坚定地坚持这种积极的、建设性的、丰富的思想，那么，有朝一日你的这种心态便会创造出你所希冀的东西来。

一定要相信，没有任何东西无缘无故地发生，这种缘故便是一定的心态或思想。

思想就是力量，正是通过这种思想的力量，我们塑造了我们自己，也塑造了我们的环境。

这些细小的力量正不断地雕刻、塑造人的品格，不断地塑造人生。

我们不可能摆脱我们的思想，我们必定会沿着我们的思想在生活的道路上不断前进。

<<卡耐基写给女人的忠告>>

编辑推荐

《卡耐基写给女人的忠告》：女人可以不美丽，但不能不睿智。

<<卡耐基写给女人的忠告>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>