第一图书网, tushu007.com

<<卡耐基写给女人的8堂幸福课>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人的8堂幸福课>>

13位ISBN编号：9787530852415

10位ISBN编号：7530852418

出版时间：2009-9

出版时间：天津科学技术出版社

作者：（美）卡耐基　著，张晓华　编译

页数：329

字数：330000

译者：张晓华

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

内容概要

本书为所有渴望得到幸福的女性们提供了一套简单实用的方法，并告诉人们：幸福不是他人给予的，是靠自己创造的。
现在就让我们一起翻开书，踏上这段充满希望的幸福之旅吧。
美国成人教育之父”卡耐基励志经典，全球畅销60多个国家总累计近亿册！
内容全新翻译，专门写给女人的永不过时的魅力宝典！
设计精美，突出经典优雅，图文双色印刷，内容、品相、版本全面超越同类书！

作者简介

作者：(美国)戴尔·卡耐基(Carnegie.D.) 编译：张晓华

书籍目录

第1课 幸福与不幸只有0.01mm　Part 1-1 女人，你的幸福在哪里　Part 1-2 把忧虑锁在大门的另一边　Part 1-3 做个快乐的元气女人　Part 1-4 每天清晨先想想自己最得意的事第2课 整理我们的幸福迷思　Part 2-1 一切从悦纳不完美的自己开始　Part 2-2 做生活的女主人　Part 2-3 有爱情，也要友情第3课 会说话的女人才幸福　Part 3-1 一切从悦纳不完美的自己开始　Part 3-2 做生活的女主人　Part 3-3 有爱情，也要友情第4课 当我们走进婚姻……　Part 4-1 用爱把琐碎生活变成艺术　Part 4-2 被丈夫依赖的妻子最幸福　Part 4-3 男人的事业，需要你“插手”　Part 4-4 不唠叨，不多事　Part 4-5 够了，到此结束第5课 生活的方向是由自己决定……　Part 5-1 爱，我们都需要它　Part 5-2 报复的代价是……　Part 5-3 别给自己找借口　Part 5-4 让大家都快乐的“秘诀”第6课 一起寻找隐形的幸福　Part 6-1 调制生活的柠檬水　Part 6-2 当彩色的经历填满生活　Part 6-3 多去发掘一点人性之美　Part 6-4 做淑女，更要做“书”女第7课 欢迎光临“幸福办公室”　Part 7-1 好工作就是喜欢的工作　Part 7-2 职场美人的心灵“spa”　Part 7-3 “粉角色”要掌握的职场台词第8课 幸福观测站：幸福其实很容易　Part 8-1 你是个成熟女人吗　Part 8-2 零成本的礼物不妨多送一点　Part 8-3 忍耐一时，快乐一世　Part 8-4 放开心胸，迎接美好人生

章节摘录

第1课 幸福与不幸只有0.01mm女人，你的幸福在哪里走开，该死的烦恼沮丧只会给人带来消极影响，所以，一旦我发现自己陷入了它的陷阱，就会在一个小时之内，将所有的烦恼全都抛掉，让自己重新变回一个对生活充满信心的乐观者。
那么，我是怎么做的呢？
我信步走进书房，然后闭上眼睛，朝着专放历史书籍的书架走去，随意抽出一本书。
我仍然闭着眼睛，并不去看自己手中拿的是什么书，随便翻开一页，这才把眼睛睁开，然后认真地坐在桌前阅读一个小时。
我读的历史越多，对这个世界的苦难就了解得越多。
整部人类历史是用一支悲凉的笔所写成：杀戮、瘟疫、饥饿、贫穷……在看了一小时的人类历史后，我常常会产生一种感慨：现在的情况虽然很糟糕，但和从前相比仍然要好得多。
这种想法让我能够正确审视自己的处境，并且深信这个世界正在不断进步，正朝着更美好的方向前进。
所以，当你感到心情沮丧时，请去读一读历史吧，将自己的眼光延伸到千年之外，站在历史的长河之中，你会发现：自己的烦恼是多么不值一提！
我曾经有过极度的贫困，也患过严重的疾病。
每当有人问我是怎样渡过那些难关时，我总是这样回答：“能度过昨天，也就能熬过今天。
我从来不让自己去猜想明天。
”我已经经历了太多，深深懂得从奋斗、到焦虑、再到绝望的历程。
回想那些曾经的日子，我深切地认识到，生活就如同一个战场，上面遍布着破灭的梦想、破碎的希望和残缺的幻想。
在这样的战斗中，谁都没有取胜的把握；每一场战斗之后，即使胜利的人，也会伤痕累累，缺胳膊少腿。
然而，我从不为自己的不幸哀叹，也不为伤心的往事烦恼。
对那些一帆风顺的幸运儿，也从来没有嫉妒之心。
因为我是在真实地生活，而他们不过是活着。
我已痛饮生活的苦酒，而他们只不过尝到了一点泡沫。
我所见过的一些事物，他们从未见过；我所懂得的一些事情，他们一辈子也不曾了解。
只有眼睛被泪水洗净的女人，才会有更清晰的视野。
在艰难困苦的环境中，我学会了许多宝贵的人生经验，这是那些生活在温棚里的女人所学不到的。
我学会了珍惜生命的每一天，不会恐惧明天的到来。
恐惧让人软弱，我努力驱赶自己心中的恐惧。
我的经验告诉我，当让我恐惧的那一刻来临时，我的内心就会滋生出勇气和智慧来抵抗它。
一切琐碎的烦恼，对我毫无影响。
我也学会了不要对他人抱有过高的期望。
这样一来，无论是朋友的不忠，还是熟人在背后的闲言碎语，我都会一笑了之，并且继续与他们交往。
我还学会了幽默，这世间让人哭笑不得的事情太多了。
当一个女人遇到烦恼时，没有焦虑和急躁，反而能够自我解嘲，那么世界上再也没有什么不幸可以伤害她了。
对于人生的种种不幸，我从不觉得伤心难过，因为透过那些困苦，我触摸到生活的每一个角度——仅仅是它就值得我付出一切。
人生完全可以是这样子的，一边面临重大困境，一边在衣襟上插上一朵花，潇洒地穿过闹市。
我见罗威尔·托马斯就是这么做的。
当时我正在协助他拍摄一部“一战”中的艾伦贝和劳伦斯这样的电影，真实记录劳伦斯和他那支阿拉伯军队以及艾伦贝征服圣地的经过。

影片中穿插了罗威尔·托马斯著名的演讲《巴基斯坦的艾伦贝和阿拉伯的劳伦斯》，这才在伦敦甚至全世界都引起了极大的轰动。
为了让这惊艳的故事出现在卡文花园皇家歌剧院，伦敦的歌剧节不惜延迟六周。
果然，这部片子在伦敦获得了巨大的成功，然后罗威尔·托马斯就到世界各地四处旅行。
经过两年半的准备，他准备拍摄一部在印度和阿富汗生活的记录片，这时，接二连三的厄运来了：他破产了。
我们当时经常见面。
我清楚的记得，我们不得不到街头的小饭店吃廉价的食品。
要不是著名的苏格兰画家詹姆斯·麦克白接济的话，恐怕我们连这样的东西都吃不到。
这都不是问题的关键，关键问题是，面临债务危机，罗威尔·托马斯虽然很重视，但却没有忧虑。
他知道，要是自己再垂头丧气的话，那就真的灰头土脸了，尤其是面对着债权人。
所以每天出门时，他都在自己的衣襟上插一朵花，然后昂首挺胸地走出去。
他心中充满了勇敢和积极的想法，决不会让挫折击倒他的。
在他看来，挫折不过是生活中的一种，是攀登事业高峰必经的有益训练。
放出最好的生命能量人的精神状况还会影响肌体作用力。
英国著名心理学家哈德菲写了一本书——《力量心理学》，虽然只有54页，但内容绝不简单。
书中说：“我请三个人来做心理对生理影响的测试，使用的工具是握力计。
”在试验中，他们三个分别在不同的情况下用尽力气抓紧握力计。
一般情况下，他们平均握力是101磅。
对他们进行催眠时，让他们觉得自己很虚弱，结果他们的握力只有29磅，还不到正常力量的三分之一。
催眠之后，又让他们觉得自己是强壮的，这时他们的平均握力又上升到142磅。
这个试验告诉我们，人们在潜意识里肯定了自己的力量后，力量就增加了近百分之五十——这就是心理的力量，难以置信吧。
在多年以前，我的生活似乎被一种无形的力量控制着，我的内心充满了迷惑和茫然。
可是，有那么一天，当我偶然翻开《新约圣经》，一行经文引起了我的注意：“他派我来，亦和我在一起，天父从未将我遗忘。
”犹如醍醐灌顶一般，这句经文一下子启发了我，我的生活从此完全变了模样，所有的事物都焕然一新。
我每天不断重复这句经文，每当有人向我寻求帮助时，我也是以这句经文赠送给他们。
从我第一次看到这句经文开始，它已经成为了我的人生格言。
我与它同行，并从其中得到了力量与安宁。
对我而言，它就是宗教的根本，它让生活变得有价值，它是我生活上的金科玉律。
你是否快乐，就看你对人生、对世界万物的看法。
完全可以这么说：思想决定生活。
几年前，我曾参加过一家广播电台的节目，被问到这样一个问题：“你觉得自己学的什么课程最重要？
”这对我来说是个很简单的问题，那就是：思想的价值。
别人要是知道你在想什么，就能了解你了。
每个人的个性，一定程度上来说，都是由他自己的思想所决定的。
人生的路程也就是思想的痕迹。
爱默生说：“人就是自己整天想象的那样……”否则，人怎么可能成为其他样子呢？
我非常确定一件事，人们必须面对，也是必须面对的唯一问题：什么是正确的思想。
要是回答了这个问题，所有的问题都不再是问题。
古罗马帝国的伟大哲学家阿流士说了一句决定人生命运的话：“思想决定生活。
”确实，倘若我们每天都快乐，整天想的都是开心的事，我们自然就得到了快乐；反之，要是整天想悲伤的事情，我们就感到悲伤；要是想恐怖的事情呢？

我们内心就会充满恐惧；要是整天想邪恶的事情，就会导致心神不宁；害怕失败，失败就来了；孤芳自赏，朋友就远了。
这不是说心理暗示，也不是说我们要用乐观的态度看待所有的困难。
绝对不是这样的，生命从来不是简单的。
我这样说是为了让大家有个积极的生活态度，而不是以消极的心态看待生活中各个问题。
也就是说，我们要关注。
自身种种，但不能停留在忧虑上。
关注和忧虑有什么区别？
让我说得更明白一些。
每次经过纽约市中心，遇到交通堵塞，我都很关注自己的处境，但我不会担忧。
关注就是了解问题的关节，然后客观冷静地采取行动来解决。
忧虑则是在狭小的圈子里打转，一点点让自己疯狂。
你就是你的最佳角色“对于这个世界来说，你是全新的，以前从没有，从天地诞生那一刻一直到现在，都没有一个人跟你完全一样。
以后也不会有，永永远远，绝不可能再出现一个跟你完完全全一样的人。
根据遗传学原理，你之所以成为你，是你父亲23对染色体和你母亲23对染色体相互作用的结果，这46对染色体加在一起决定了你的遗传基因。
”据阿伦·舒恩费教授说：“每一条染色体里可能有几十个到几百个遗传因子。
在一定的条件下，每个遗传因子都能改变人生。
”你看，我们就是这样“既可怕又奇妙”地诞生的。
即使你的父亲跟你的母亲注定要相遇并结婚生子，但生下你的机会也只是三十亿分之一，也就是说，要是你有30亿个兄弟姐妹，你可能与他们完全不同。
这不是科幻片，这是科学事实。

媒体关注与评论

魅力女性应具备的七项特质：1.聪明有教养；2.管好自己的情绪；3.具有独特气质；4.不拜金、不仇富、会理财；5.充分展示性魅力；6.释放妻性和母性能量；7.帮助丈夫取得事业成功。

——戴尔·卡耐基现在，我的脸随时会带着微笑，但最大的区别在于，我觉得已经不害怕自己不快乐了。

——华语世界首席心灵畅销书作家 张德芬

编辑推荐

《卡耐基写给女人的8堂幸福课(白金珍藏版)》男人赠予爱人的最好礼物，女人滋润自我的幸福之泉。
每个女人都应该人手一册的枕边“幸福圣经”，献给所有热爱生活渴望幸福的女人们。
把幸福装满生命：有人说：“生命本身是一张空白的画布，随便你在上面怎么画：你可以将痛苦画上去，也可以将完美的幸福画上去。
”世事虽不能尽如人意，然而当我们放开心胸时，从生活这面镜子中看到的便不再仅仅是枯燥乏味的风景。
每个成功的男人背后都有一个优秀的女人。
戴尔·卡耐基作为一代成功学大师，其夫人的支持功不町没。
他在总结爱情婚姻得失、指导别人走向成功时，总是不忘告诫女性：永远保持女性魅力！
打开《卡耐基写给女人的8堂幸福课(白金珍藏版)》，做一个魅力四射、幸福快乐的女人吧！
戴尔·卡耐基：美国《时代周刊》称他“除了自由女神，卡耐基或许就是美国的象征”。
肯尼迪总统评价他“卡耐基留给我们的不仅仅是几本书和一所学校，其真正的价值是：他把个人成功的技巧传授给了每一个想成功的年轻人”。
他的作品迄今为止已被翻译成近60种文字，全球总销量逾1亿册，他被誉为“成人教育之父、20世纪最伟大的人生导师、人类出版史上第二畅销书作家”。
他以对人性的洞见，利用大量普通人不断努力取得成功的故事，通过自己的演讲和著作唤起了千万人的斗志，激励他们取得了辉煌的成功。
卡耐基在和妻子相处、与学员交流的过程中，总结出了魅力女性应具备的七项特质：1.聪明有教养。
她可以没有高智商，但不能缺乏生活的智慧及学习的兴趣。
2.会管理自己的情绪。
她要懂得，迷人的个性和良好的心态是最宝贵的财富。
3.具有独特气质。
她或许不是最漂亮的，但一定风趣幽默、惹人喜爱，同时还有着最令人难忘的优雅气质。
4.不拜金、不仇富、会理财。
她明白金钱的重要性，但不会让自己迷失其中。
5.充分展示性魅力。
她清楚自己身为女性的性别优势在哪里，并能将其发挥出来。
6.释放妻性和母性能量。
因为成功的女人和成功的男人同样离不开家庭的支撑。
7.帮助丈夫取得事业成功。
她深知平衡的奥秘，能够促使丈夫更进一步。

第一图书网, tushu007.com

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