

<<淡定的女人更幸福>>

图书基本信息

书名：<<淡定的女人更幸福>>

13位ISBN编号：9787543063037

10位ISBN编号：7543063034

出版时间：2011-10

出版时间：武汉出版社

作者：卡耐基

页数：272

译者：林山

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>

<<淡定的女人更幸福>>

前言

做女人，面对滚滚红尘，总有太多的不甘心，太多的不满足，太多的诱惑……而做淡定的女人是一种优雅。

淡定不是平庸，它是一种生活态度，是宠辱不惊，是对生活的一种追求！

淡定的女人是智慧的，是聪明的，是富有魅力的！

淡定的工作：淡然的女人对工作和事业努力着，她们不会忘乎所以。

她们也许不是女强人，但她们知道，人生需要执著，有时还需要随缘。

工作中认真地投入，把工作做到最好，对上不唯诺，对下不挑剔。

不争强好胜，不争抢荣誉，做好自己的本职工作。

简单地活着，善良、率直、坦荡，就使女人有时间和心情去品评人生的百味，享受人生的乐趣。

聪明的女人知道，女人的幸福不仅来自于事业！

事业虽是女人生活中不可缺的，但它只是生活的一道色彩。

淡定的情感：没有情感的生活是黑白的生活！

女人一定要有情感的滋润。

20岁的女人，憧憬爱情，甚至可以挥霍爱情，因为那时根本不懂爱情。

30以后的女人，要稳定的爱情，不是风花雪月，不是激情四射，不是烟花绽放。

爱上一个人，千丝万缕的心事托付于他，岁月离合，执子之手，生死相依。

淡定的女人要一份默然的情感，无声却有着深厚的穿透力！

不需要言语的承诺，只要专注的眼神；不需要火红的玫瑰，只要一杯清茶。

淡定的女人深知，女人的幸福不在奢华，而在简单平凡。

淡定的生活：生活是温馨而美丽的，如果你用心体会！

聪明淡定的女人可以把生活安排得舒心而惬意，全心相夫教子的女人是可敬的，但是女人千万不可没有了自我！

淡然的女人要学会在世事的牵累、终日的忙碌中，偷出空闲，修饰自己、滋养自己，用自己淡然的心境去呵护那长长的秀发，并常常呈现出清晨阳光般的笑容、端庄的气度、深厚的内涵。

白日的尘埃落定，灯下的女人会读一点书，看一段散文，修复日渐粗粝的灵魂，使自己依然保持温文尔雅。

可以不懂钢琴曲，但是一定要听音乐，音乐可以陶冶人的性情；不求华丽的居舍，温馨一隅，与爱人分享淡然的生活，是美丽的！

生活是一场旅行，途中有风亦有雨，淡定的女人，在风雨来临之时显本色，从容不迫，处事不惊，可以流泪，但永远不会丧失信心和勇气！

淡定的思考：曾经的梦想太多，都不曾实现。

也曾试问，幸福到底是什么？

幸福是精彩？

幸福是成功？

也曾不断追寻，自己到底要什么？

却常常是没有答案。

时间不断流逝，增长的是年龄，成熟的是心智。

其实幸福就在身边，只是因为目光总是投向远方，所以忽略了身边。

拥有一颗平静如水的心，拥有淡定的生活态度，不失为人生的另一种幸福。

淡然的女人像秋叶般静美，淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人以宁静，给人以淡淡的欲望，活得简单而有滋味。

从容淡定的女人总是笑看人生。

虽然他们已不再年轻，但美丽而坚强的女人不会惧怕岁月；或许世态炎凉已把她们年轻时的梦打碎，但她们永远不会灰心；人生路上，她们仍会以骄傲的步伐勇往直前，把欢乐和笑声传递给他人。

她们是生活中的强者，是最美丽的女人。

<<淡定的女人更幸福>>

译者：林山2011年8月

<<淡定的女人更幸福>>

内容概要

从容淡定的女人总能追求生活的乐趣，总能发现美丽的风景.那怕身心一次次受伤，哪怕生活一次次受挫。

淡定的女人更加宽容，更加感恩，更加呈现出历经沧桑的美丽。

淡然的女人崇尚简单的生活，淡淡的来，淡淡的去，少而又少的出头露面换来的是灵性的清静，对人生、对社会的宽容和不苟求，得到的是自己内心的宁静和有条不紊。

每个女人都应该学会淡定，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。

男人赠予爱人的最好礼物，女人自我提升的淡定之路。

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。

<<淡定的女人更幸福>>

作者简介

林山

国内知名心理辅导师，畅销书《做淡定的自己》译者。

专注心理减压研究数十年。

独辟蹊径地开创了一套融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的教育方式，他运用社会学和心理学知识，结合卡耐基的成功学理论，对人性进行了深刻的探讨和分析。

他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事，激励了无数陷入迷茫和困境的人，帮助他们重新找到了自己的人生。

接受作者辅导的人有社会各界人士，其中不乏知名的成功人士，千千万万的人从中获益匪浅。

<<淡定的女人更幸福>>

书籍目录

- Part1 淡定的女子，才能给自己幸福的权利
剪断三千愁丝，发现最好的自己
笑对人生荣辱，看淡世间潮起潮落
要淡定，也要敢于随性
用微笑的阳光，拉开你每天的生活大幕
- Part2 自强者自知，心悦则禅悦
独一无二，才是你的灵药
你的未来，由自己主宰
爱他，但别被他“套牢”
- Part3 云淡风轻，却是你最深的味道
给对方一份包容，给自己十分从容
优雅，女人最美的外衣
越曼妙，越迷人，跳好你的“交际舞”
- Part4 最好的爱如清酒，绵软却令人不醉不休
在岁月的烟熏火燎中，和他开心到老
你的怀抱，他的城堡
男人是船，好女人是舵手
闭上嘴巴，你会更加迷人
适可而止，懂得感恩
- Part5 爱人是能力，宽恕是智慧
有爱，才有完美人生
解开报复的绑绳，收获豁达的心情
不是世界太喧嚣，而是你的心太吵
笑如阳光，温暖自己，照亮他人心灵
- Part6 昨日已远，明日未来，怎忍辜负眼前好时光
调制生活的柠檬水
“健忘”是一种能力
给自己一双发现美的眼睛
红颜易逝，才情兼备才能魅力永恒
- Part7 幸福职场，舞出最美的华尔兹
越工作，越快乐
职场美人，做好你的心灵“spa”
演好你的“粉角色”
- Part8 与其向外苦求，不如关照内心
做自己，丢掉你的不成熟
赠人玫瑰，手留余香
一时的忍耐，一世的快乐
放下，方得刹那花开

<<淡定的女人更幸福>>

章节摘录

版权页：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，生活如同战场，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。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，这是那些生活在温室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落——仅仅是它就值得我付出一切。人生完全可以是这样的，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纪录片，这时接二连三的厄运来了：他破产了。我们当时经常见面。我清楚地记得，我们不得不到街头的小饭店吃廉价的食物。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。这还不是问题的关键，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，绝不会让挫折击倒他。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磨炼。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》，虽然只有五十四页，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T具是握力器。”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器。一般情况下，他们平均握力是101磅。

<<淡定的女人更幸福>>

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，它让我的生活变得有价值，它是我生活上的金玉良言。

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轨迹。

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，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，一点点计自己疯狂。

“对于这个世界来说，你是全新的，以前从没有，以后也不会有，永永远远，绝不可能再出现一个跟你完全全一样的人；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。

<<淡定的女人更幸福>>

媒体关注与评论

个人的自信来自哪里？

它来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，其前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。

患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。

——于丹作为女人，我喜欢那种静若幽兰，芳香四溢的女性，她心存感恩，又乐于独自远行。知道谢父母，却不盲从；知道谢天地，却不畏惧；知道谢自己，却不自恋；知道谢朋友，却不依赖。这样的女人喜欢读书，一世才情，冰雪聪明，却深掩于怀，从不张扬。

——毕淑敏

<<淡定的女人更幸福>>

编辑推荐

《淡定的女人更幸福(铂金版)》：令全球亿万女性，摆脱内心束缚、追求宁静平和。
卡耐基写给女人一生的幸福忠告，淡定不是平庸，而是一种智慧，是对简单生活的一种追求。
学会对自己说：“这件事情只值得我担一点点心”，没有必要去操更多的心。
男人赠予爱人的最好礼物，女人自我提升的最佳读物。
告诉女人，怎样做，怎样爱，怎样取舍。
做最淡定、最平和、最从容的新时代女性。

<<淡定的女人更幸福>>

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>