

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人的幸福书>>

13位ISBN编号：9787506484947

10位ISBN编号：7506484943

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：戴尔·卡耐基

页数：301

字数：221000

译者：何菁

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>

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

前言

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

内容概要

卡耐基通过对女人的人生愿望、生活烦恼、生理和心理问题的深入研究，总结出了一套关于女人如何获得幸福和快乐的方法。

其中对如何提升自我魅力，如何消除忧虑、找到快乐，如何拥有和谐的人际关系，如何经营爱情和婚姻等话题进行了经典的诠释。

本书正是汇集了卡耐基有关这些方面的智慧，以期引导广大女性从容地对人生进行理性思考，从而最终获得自信和成功！

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

作者简介

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

书籍目录

第1章 没有不幸的生活，只有不肯快乐的心

生活中，总是有人整天闷闷不乐，但这并不证明他们比那些每天开心的人不幸，生活对谁都是平等的。

你不开心，并不是因为你的生活有多少烦恼，而是因为你的心不肯快乐。

生活本来平淡如水，放一点糖，它就是甜的；放一点盐，它就是咸的。

想调制成什么味道，

全在于自己的心境

001 无法改变事情，可以改变心情

002 不当消极情绪的垃圾桶

003 付出比索取更快乐

004 不要活在别人的眼光里

005 好心态可以带来好福气

006 苛求完美是一种自我折磨

007 女人，别让贪婪毁了生活

008 懂得满足，才会幸福

009 高情商的女人一辈子好命

第2章 放下你的忧虑，拥抱多彩的人生

忧虑是人类的天敌，它使人缺乏生命的活力，破坏人的志向，瓦解人的勇气，毁坏人的事业……卡尔·道格拉斯说得好：“别把生命看得太严肃，反正你不可能活着离开。”

倘若一个人敢于用超然的姿态迎接一切厄运，用坦然的心境承受一切苦难，纵然没有鲜花，没有掌声，幸福和快乐照样盈满心间

010 忧虑是美丽的最大克星

011 不要为了小事而烦恼

012 比失眠更可怕的是忧虑

013 你所担忧的事，99%都不会发生

014 困难没有想象中那么可怕

015 敢于承受最坏的结果

016 适当忙碌，赶走忧虑

017 失意时多想得意事

018 走出孤独和寂寞的人生

第3章 成熟是一种美丽，也是一种资本

成熟是幸福的前提，也是抵达幸福的唯一路径。

一个成熟的女人，自信、从容、大度、富有内涵。

在家里，她们相夫教子；在职场，她们挥洒自如；邻里间，和睦友善……无论何时，她们都完美地展现着女性的风采。

现在起，让我们一步一步地走向成熟，做一个幸福的女人吧！

019 本色最美，做你自己

020 责任感是你变成熟的标志

021 走自己的路，不盲从，不因袭

022 学会放弃就是学会选择

023 正视不完美，享受自己的精彩

024 把苦难夹在面包里品尝

025 坚定信念，用行动证明自己

026 没有宽恕就没有未来

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

027 直面不幸，才会臻于成熟

第4章 人生路上优雅前行，做最有魅力的女人

在这个人心浮躁步履匆匆的时代，美女如云，而优雅从容的女人却显得特别稀缺。

因为难得，所以人们对优雅的女人格外珍爱。

正如人们所说，女人不因美丽而优雅，却因优雅而美丽！

女人真正的优雅包括礼貌、涵养、友善、从容、谦让……这些都是内在的魅力。

从现

在起，让我们为优雅而修炼，做最有魅力的女人

028 无论何时，请扬起嘴角

029 可以不漂亮，不能没气质

030 礼仪是女人的金资本

031 男人最喜欢优雅、有涵养的女人

032 打扮得体为魅力加分

033 自信是女人最美丽的外衣

034 强势女人如何找回女人味

第5章 和谐的人际，决定女人一生的幸福

女人幸福需要很多资本，但在女人所有的资本中，与人交往的能力是安身立命之本，是事业成功基础，是爱情和家庭生活幸福之源。

人是社会的人，要想获得生存和发展，就必须学会为自己创造一个和谐的人际关系。

当你得到众人的扶持和协助时，你离成功和幸福也就不远了

035 满足对方的心理需求

036 真诚，人际交往的门槛

037 敢于认错才能赢得尊敬

038 温和友善胜于强风暴雨

039 不要强迫对方接受你的看法

040 自私让所有人都远离你

041 不做令人生厌的女人

042 赠人金银不如给人面子

043 好人缘来自热心肠

第6章 沟通改变命运，好口才成就好人生

对于现代女性而言，要想拥有幸福，取得成功，不能只靠漂亮的外表，更重要的是语言表达能力。

一个会说话的女人，必定能够将自己的智慧、优雅、博学、能力通过自己的口才展示在众人面前，从而使自己受到周围人的喜爱。

因此，我们要学会运用语言作为工具，

给自己一个优雅、自如、圆满的幸福人生

044 做一个善于交谈的女性

045 找到对方感兴趣的话题

046 与人有效沟通的秘诀

047 让赞美成为一种习惯

048 把批评说得动听

049 争论是一件吃力不讨好的事

050 少一点责备，多一份鼓励

051 倾听是对别人最好的恭维

052 幽默让你更受欢迎

053 及时道歉，修补人际裂缝

第7章 带着喜悦去上班，不做工作的奴隶

人的一生，可以没有很高的名望，可以没有用之不尽的财富，但不可以没有工作的乐趣。

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

工作是人生中不可或缺的一部分，如果从工作中只得到厌倦、紧张与失望，那么你的一生将非常痛苦。

因此，我们不要把自己变成工作的奴隶。

要时刻铭记：工作不是为了生存，而是为了给自己的生活赋予意义，给生命赋予色彩

054 从事你喜欢的工作

055 敬业，最完美的工作态度

056 有目标才有好人生

057 幸福是种追求，心动还要行动

058 成功来自高效的工作习惯

059 打造办公室人际关系网

060 身在职场，别过分张扬自己

061 换工作不如换心情

062 薪水不是工作的全部

063 只放电不充电，最终会被淘汰

第8章 从相遇到相爱，如何走得更稳更幸福

两个人相爱容易，但永远相处得甜蜜、融洽就是一件难事，许多爱情的激情往往被平淡取代。

如果你不懂爱情的方式，不懂男人的心理，不懂得避开爱情中的盲区，那么你很可能会遭遇到情感的危机。

爱需要仔细地品味，需要认真地思考，更需要用智慧去经营只

有了了解这些，你才能拥有永恒、美满的爱情

064 会爱的女人最幸福

065 男人最渴望女人的温情

066 爱情恒久的秘诀：共同的喜好

067 多点理解，少点责备

068 爱他就不要强迫他做事

069 女人需要宠爱，男人需要崇拜

070 把握争吵的度，别让“战争”升级

071 让爱情时刻保持新鲜感

072 当爱闪现时要及时抓住

第9章 婚姻是一种责任，要用一辈子去经营

女人幸福的根源就是爱情、婚姻、家庭。

幸福的女人会把婚姻当成一种终身事业，认真去经营；不幸的女人把婚姻当成生活中的一道程序，不去维护，有时还肆意挥霍。

要知道，婚姻经不起太多伤害，我们必须重视婚姻，学习婚姻生活需要的技巧，幸福人生总是光顾那些“有准备的女人”

073 把礼貌带进婚姻

074 喋喋不休是幸福的大忌

075 男人的成功离不开女人的支持

076 爱不是占有，而是自由

077 给他一个温馨、浪漫的家

078 理解和信任是爱情的筹码

079 别让“性”绑架了幸福

080 与丈夫拥有共同的人生目标

081 女人最容易陷入的婚姻盲区

082 别把简单问题复杂化

083 让婚姻中的“危机”变为“生机”

084 做合格母亲，把孩子培养成财富

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

第10章 聪明女人会赚钱，精明女人会理财

钱，要赚出来，更要理出来。

会赚钱的女人，在经济上更独立，能按照自己的意愿自由生活。

而会理财的女人，则懂得让自己的财富滚雪球，进而拥有更高的生活质量以及一生的财富保障。

因此，女人要想过得幸福，不仅要培养自己的赚钱能力，还要学会投资理财

这样你才能活得更从容、更幸福

085 不要为了金钱患得患失

086 避免入不敷出的尴尬

087 奢侈让你离财富越来越远

088 花最少的钱过有品质的生活

089 学会精打细算过日子

090 女人的幸福是储蓄出来的

091 投资不要武断，应三思而后行

第11章 幸福就像空气，要学会享受和珍惜

虽然现代科技不断地为我们节省时间，但我们却用省下的时间去做其他事情，使得生活比从前更繁忙、更劳累，以至于当我们还没有真正的享受生活的时候，它就离我们远去了。

其实生活的本意是快乐，人的生命只有一次，何必把自己搞得那么疲惫？

从现在起，停止匆忙的脚步，释放压力，享受生活吧！

092 不幸是幸福的起点

093 别再懊悔昨天发生的事

094 活在当下的女人最快乐

095 为生活加点新鲜感

096 尽情做你喜欢做的事

097 主动休息，告别疲劳

098 让放松成为一种习惯

099 把藏在心底的话说出来

100 别走得太快，等一等灵魂

参考文献

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

章节摘录

版权页：麦卡丁小姐的出身非常贫寒，她的父亲是一位修鞋匠，每个月的收入非常微薄。

正因为这样，她很早就参加了工作。

开始的时候，她在一家餐馆做服务员，每个月只有数百美元的收入。

不过麦卡丁小姐非常节俭，她买东西的时候，只挑选那些急需的，从来不买那些没有用处的。

正因为这样，她在餐馆工作了两年之后，稍稍有了一些积蓄。

后来她用这些钱报了一个成人学习班，每天晚上都去上课。

当她学完这些课程之后，她在一家保险公司找到一份工作，成为了那里的一名文员，收入也有所提高

。但是她仍然非常节省，把一半左右的工资攒下来。

在这家保险公司工作了三年之后，她已经有了一些积蓄，她用这些积蓄开了一家杂货铺。

因为她非常善于经营，这家杂货铺的效益非常好，她彻底过上了富足的生活。

各位女士，从麦卡丁小姐的例子可以看出，多留一些积蓄，对你们的人生是非常有帮助的。

所以，你们一定要避免入不敷出，多为自己的人生积累些资本。

也许有些女士会说，我平时已经省吃俭用了，但是我的收入低，根本留不下钱。

对于这样的女性，可以赚一些额外的钱，来弥补家用。

例如娜丽女士是一家小公司的文员，工资不是很高，于是她在业余时间写稿子，投给相关的杂志社。

虽然她所得的稿费不是很高，但这也是一笔收入，从而让她避免入不敷出。

当然，如果你不会写稿子，还可以干一些其他的事情，这样都可以提高你的收入。

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

媒体关注与评论

为什么当代社会有那么多人不幸福？

为什么我们已渐渐不知道什么叫幸福？

幸福者相似，不幸福者真的各有其不幸。

——畅销书《破解幸福密码》作者毕淑敏每个女人都有她对幸福的诠释，我也想做幸福女人。

——著名资深电视节目主持人杨澜幸福是你对生活、事业、情感、人际、感知、心灵所期待的满足；既有外部世界和条件的满足，又有内在心理的满足。

——著名情感专家、心理专家、中央电视台特约主持人胡邓这是一本让女人婚姻美满、家庭幸福的心灵密码书，仔细读一读，恍然间你就会发觉，原来幸福是这样创造的。

——知名女性作家沐阳

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

编辑推荐

<<卡耐基写给女人的幸福书>>

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>