

<<做淡定的女人>>

图书基本信息

书名：<<做淡定的女人>>

13位ISBN编号：9787510423925

10位ISBN编号：7510423929

出版时间：2011-12

出版时间：新世界

作者：(美)卡耐基|译者:孙晶玉

页数：234

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>

## &lt;&lt;做淡定的女人&gt;&gt;

## 前言

光阴荏苒，有些女人只是徒长了年岁，憔悴了心灵。

于她们而言，时光是多么的面目可憎，剥夺了美丽容颜，使生活变得寡淡无味。

柴米油盐的乏味、家长里短的琐碎、工作的不尽如人意，沉重的负担压得她们喘不过气来，抱怨、烦恼成了她们生活的主旋律。

她们无时无刻不浮躁万分，常为一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火，就连天气热也能当做静不下心的借口，生活似乎变成了苦役。

但她们有所不知，还有一些女人同样历经岁月，却被打磨成一颗圆润光泽的珍珠，褪去青涩浮躁，变得淡定从容。

也许眼角眉梢不可避免地渐渐也被刻上时光烙印，但心灵深处却也沉淀出一份睿智。

光阴赐予她们安详宁静的美丽——那便是一种淡定怡然的气质所在。

淡定的女人，经过时光雕琢，露出晶莹剔透的内在。

她们的美由内而外地渗透，仿佛能氤氲出淡淡芬芳，让人不禁心生亲近之心。

这就是淡定的女人。

或许，她们并没有丰厚的物质，没有极高的名利地位，但她们的内心是丰盈富饶的。

平凡的日子，却让她们每天都有想要唱歌的欲望。

在丈夫的眼中，她是温婉体贴的妻子；在孩子看来，她是慈爱的母亲；在朋友看来，她似乎总是一副安定宁和的模样，不动怒不争吵；在工作中，她游刃有余，领着不错的薪资……她们不争不抢，却偏偏一切都唾手可得；她们不急不躁，却又一切难题都迎刃而解。

仿佛生活对于她而言，永远都是和风细雨，美好得让人艳羡。

毋庸置疑，淡定的女人是智慧的、优雅的、幸福的。

淡定的女人于工作，但求尽心尽责，即不卑躬屈膝，却也不会锋芒毕露。

与那些喜欢争强好胜的女强人相比，或许，她们的事业算不得什么成功，她们没有收获丰厚的物质，却也能圆通周到地处理好工作，赢来欣赏与肯定。

而对于女人，淡定比成功重要。

事业是必需的，但不是全部，为了事业而变得咄咄逼人、思想偏激而失去女性特有的柔美，得不偿失。

淡定的女人于感情不患得患失，不疑心病重，更不会在爱情中迷失自我。

她们明明确确知道自己要的是什么，不是浪漫浮华，而是简单平凡。

她们从不苛求完美无缺，而是学会包容对方，给予对方自由的空气后，却又知晓如何用柔情去拴住对方的心。

爱情恰如手中一捧沙，抓得越紧，剩下的越少。

淡定的女子最是男人的解语之花。

淡定的女人于生活，不盲目攀比，不嫉妒他人。

当身边的姐妹一个个穿金戴银，过上富足阔绰的生活；相貌平平的朋友却傍上富翁，飞上枝头；能力平庸的同班同学却依仗家中权势而获得一份美差事……她们依旧只是送上祝福，然后过自己的日子。

她们深知，别人是别人，自己是自己，与其去羡慕妒忌，不如过好自己的小日子。

正因为能安安静静、淡淡定过日子的人太少，所以这种人更难能可贵。

而唯有淡定的女人方能摒弃无谓的烦恼，祛除杂念，从而体悟人生的真谛。

本书就是要帮助那些身处迷惘的女性找到开启幸福大门的钥匙。

学做一名淡定的女子，多拥有一点淡定的生活态度，你的人生就会平和而美丽。

## <<做淡定的女人>>

### 内容概要

在这个忙碌的世界上，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。于是，我们总会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。

与其说纷扰的外界环境让她们的生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。正因能安安静静、淡淡定过日子的人太少，所以淡定的女人更难能可贵。而惟有淡定的女人方能摒弃无谓的烦恼，祛除杂念，从而体悟人生的真谛。

淡定的女人崇尚简单的生活，淡淡地来，淡淡地去，少而又少的出头露面换来的是性灵的清静，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。

<<做淡定的女人>>

作者简介

作者：(美国)卡耐基 编译：孙晶玉

## <<做淡定的女人>>

### 书籍目录

#### 第一章 做淡定的自己，你就是你

- 1.认清自己的个性
- 2.爱上生命中的不完美
- 3.别让妥协侵蚀了你的信念
- 4.你就是你，不要失去个性
- 5.自信的魅力是永恒的

#### 第二章 看淡一切，生活自然没烦恼

- 6.别让忙碌带走你的从容
- 7.你的担心多半不会发生
- 8.不要为小事而烦恼
- 9.从容处理每一件事

#### 第三章 平和悦纳，感受当下的幸福

- 10.开阔心胸，享受生活
- 11.活在当下，活得自在
- 12.别为过去和未来担忧
- 13.真正的快乐来自内心
- 14.学会感恩，学会珍惜

#### 第四章 不生气，用宽容化解仇恨

- 15.不要拿别人的错误惩罚自己
- 16.给怨恨一个“休止符”
- 17.宽恕并善待你的敌人
- 18.做自己和别人的天使
- 19.保持一颗宽容的心

#### 第五章 不气馁，从容不迫应对挫折

- 20.赠人玫瑰，手留余香
- 21.人生因挫折而精彩
- 22.做杯可口的柠檬汁
- 23.不要为打翻的牛奶哭泣
- 24.事必如此，别无选择
- 25.坚强中散发出来的魅力

#### 第六章 不忧虑，让生活多点阳光

- 26.给忧虑一个停损点
- 27.用忙碌赶走忧伤
- 28.用你的心缔造天堂
- 29.培养积极的思维方式
- 30.清除心灵的垃圾

#### 第七章 不冲动，理智是最好的选择

- 31.每天都是一个新的开始
- 32.争论中是没有赢家的
- 33.先承认自己的错误
- 34.站在别人的立场考虑问题
- 35.委婉含蓄胜过口若悬河
- 36.接受善意的批评

#### 第八章 淡定从容应对紧张工作

- 37.独处可以发展你的理性

<<做淡定的女人>>

- 38.选择自己感兴趣的工作
- 39.养成良好的工作习惯
- 40.聪明工作胜过努力工作
- 41.学着在工作中放松自己
- 42.把工作变成一种乐事
- 第九章 别拼命爱，请从容爱
- 43.那临风若水的温柔
- 44.倾听就是对男人的恭维
- 45.唠叨的女人最不幸福
- 46.批评是对男人的致命打击
- 47.放弃控制反而拥有力量
- 48.做一个充满爱心的女人
- 第十章 用淡定心铸就幸福之家
- 49.舒适感比什么都重要
- 50.用细节表达对爱人的关心
- 51.结婚后还要做淑女
- 52.不要试图改变你的爱人
- 53.发掘出你爱人优秀的一面
- 54.为你的爱人充电加油
- 55.做你爱人的宣传员

## <<做淡定的女人>>

### 章节摘录

版权页：每个人的生活都是独一无二的。

尽管人们都是由同一种物质构成的，但每个人的生命都很奇妙地与他人区分开来，自成一家。

心灵的成熟过程，是持续不断地自我发现、自我探险的过程。

我们只有先了解自己，才能去了解别人。

我们的事业能否成功，其中很重要的一个因素就是我们是否有热情，热情就是促使我们前进的动力。我的妻子是一位园丁，她对这种工作很有热情，她设计了一个玫瑰园，我们二人从这个园子里得到了不少乐趣。

一天，我们一块儿欣赏我们的玫瑰时，她对我说：“也许看上去所有的玫瑰长得都一样，对不对？其实它们是不一样的！你仔细看看，就是一样的品种，颜色也一样，但每株玫瑰开的花都有不一样的地方。比如生长的速度、花瓣儿的卷曲程度、颜色的均匀程度都不一样，它们都有自己的独特之处。

”人类社会比自然界丰富多了。

阿瑟·基思爵士曾担任过英国科协主席，他对古人类很有研究，因而十分有名。

他说：“无论是过去、现在还是将来，从没有人与别人一样有相同的人生经历……每个人都有一段独特的生命历程。

”没错，每个人都有一段独特的生命历程。

尽管我们看上去没有什么区别，但每个人都是独一无二的生命个体。

如果我们想成熟、想增长智慧，我们必须明白这样一个事实。

它是沟通人类生活的桥梁。

只要我们认识到，对方和我们同样都是普通人，我们就能伸出手去，与别人建立有意义的沟通。

这听起来似乎很简单，可做起来就难了。

我们经常说，美国没有阶级概念，事实上，美国社会仍旧等级森严。

我们发明了一种专有名词，我们用这些专有名词把人以数字的形式表现出来，或是在调查报告中区别开来，这种行为反映出我们并不尊重每一个生命个体。

“普通人”、“中上阶级”、“中下阶级”、“流浪者”、“白领”、“蓝领”、“灰领”等等，所有这些名词都反映出我们不愿意把他人看成是独特的个体，我们宁愿把人看成一类人里的一个，面目模糊，只有代号而已。

我们陷入这种分类的泥沼中不能自拔。

人的生命的每个阶段均清清楚楚地反映在调查信息里。

社会工作者们掌握着这些信息，他们知道我们所有的事：我们喝多少咖啡，有多少人拥有什么样的车，我们愿意看什么电视节目，喜欢听什么广播，甚至每年以什么方式做爱多少次等等。

## <<做淡定的女人>>

### 编辑推荐

《做淡定的女人》是一本美国人际关系学创始人卡耐基写给女人的修炼心灵能量、踏上幸福旅程的暖心之作。

20世纪早期，美国经济陷入萧条，战争和贫困导致人们失去了对美好生活的憧憬，卡耐基有鉴于此独辟蹊径地开创了以社会学和心理学知识为基础的人际关系学，帮助人们更好地生活。

淡定是幸福生活的必修课，卡耐基在本书中教女人如何做一个淡定的自己。

女人拥有一点淡定的生活态度，人生才变得平和而美丽。

淡定的女人不会等待着幸福降临，而是主动去追求自己想要的东西，努力为自己创造快乐的生活

。她们清楚地认识到理想和现实的差距，所以不会好高骛远、缘木求鱼，也不会爱慕虚荣、盲目攀比

。她们只追求自己认定的幸福，简单快乐，淡定自如。

<<做淡定的女人>>

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>