

<<卡耐基写给女人的100堂幸福课>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人的100堂幸福课>>

13位ISBN编号：9787511332042

10位ISBN编号：7511332048

出版时间：2013-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：戴尔·卡耐基|译者:墨菲

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100堂幸福课>>

前言

什么样的女人最幸福？

仁者见仁，智者见智。

可谓一千个人眼中有一千个哈姆雷特。

一千个人眼中，有一千个绝然不同的幸福观。

每个人对幸福的理解是不同的，每个人对幸福的追求是不同的。

但幸福归根结底是人们内心实实在在的感受和体会，正如卡耐基先生所言：“快乐并非取决于你是什么人，或你拥有什么，它完全来自于你的思想和内心。

”每个女人都希望自己成为一个有修养、有气质、有魅力的女人，每个女人都渴望成就自己成功的事业和伟大的梦想，每个女人都期望能够拥有美满的家庭和幸福的生活。

然而并非事事如所愿。

现代社会，虽然女性的地位在不断提高，拥有了自己的人身独立和自由。

但是在激烈的社会竞争中，女性面临着各种各样的压力。

现实生活中，女性扮演着多种不同的角色，奔波于不同的场合之中。

她们既要在家庭中做好一个妻子和母亲的本分，承担照顾家庭的重任，又要去追求自己的事业，面临工作的挑战，奔波于家庭和事业两者之间，不能取得平衡。

有的女人有了事业而丢了家庭，或为了家庭而失去了自己的工作。

有事业的女人给予不了家庭温暖，有家庭的女人又没有自己独立的经济来源，依赖男人生活让她们总是觉得“低人一等”。

面对种种问题，女人脆弱的心灵经常觉得迷茫和疲惫，觉得幸福和快乐越来越遥远……本书根据卡耐基长期对女性生理和心理特性、生活和人生喜怒哀乐的深刻研究和分析，总结出他给女人提出的获得幸福和成功的诸多建议，整理成文。

此书总共分为四大篇：做个有魅力的女人，做个成熟的女人，做个成功的女人，做个幸福的女人，每篇又分为四个章节，总共构成100堂小课。

每堂课都蕴含智慧和哲理，每堂课都充满精彩和趣味，每堂课中都提出一个精辟的要点、见解或者列举了大量的普通、贴近生活的鲜活实例，教女人学会如何认识自我、完善自我人格、提升自我魅力；如何用聪慧、敏捷的头脑和睿智、平和、笃定的心态面对生活，面对人生；如何获取为人处世的基本技巧、学会经营自己的爱情和婚姻生活，学会处理事业和家庭的平衡关系、学会放飞自由的心灵，汲取快乐的秘诀。

从而让自己成为一个成熟有魅力、成功又幸福的现代完美女人。

此书是女人生命中不可或缺的“幸福宝典”，是友人馈赠和夫妻捧读的“心灵圣经”，是对女人人生指导和精神启迪的“良师益友”。

希望每一位女性用心学习、用心体会、用心实践。

倘若如此，幸福还远吗？

<<卡耐基写给女人的100堂幸福课>>

作者简介

作者：（美国）戴尔·卡耐基（Carnegie D.）编译：墨菲 戴尔·卡耐基，20世纪最伟大的人生导师之一，著名企业家、演讲家。

他以独特的眼光运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行了探索和分析。

开创和发明了一种融演讲、推销、为人处世。

智力开发为一体的独特的成人教育方式。

<<卡耐基写给女人的100堂幸福课>>

书籍目录

第一篇做个有魅力的女人 第一章魅力从美丽开始 第1课追求美丽——女人一生的功课 第2课健康是女人的幸福密码 第3课有气场的女人才会有磁场 第4课爱笑的女人最美 第5课女人因为可爱才美丽 第二章魅力从修养中提升 第6课做一个口吐莲花的女人 第7课“会说话”的女人才讨人喜欢 第8课举手投足问尽显优雅 第9课好性格的女人好命一辈子 第10课学会控制情绪，调节自我 第11课怀有一颗向善的心 第12课读书不仅提升修养，更滋养心灵 第三章魅力从气质中完美 第13课自信是一朵“魅力之花” 第14课懂得知足的女人最幸福 第15课温柔的女人永远不缺人爱 第16课个性的女人，具有独特的魅力 第17课女人味给你的魅力保鲜 第18课快乐的女人幸福无限 第19课高雅的兴趣，非凡的魅力 第四章魅力从品位中升华 第20课有情趣的女人是一棵开花的树 第21课远离忧虑，拥抱健康快乐 第22课懂得战胜孤独，品味孤独 第23课自我欣赏是最高的品位 第24课欣赏别人并赞美别人 第25课放松自己，享受生活 第二篇做个成熟的女人 第五章做真实的自己 第26课正确认识自我 第27课爱不完美的自己 第28课不去“乱”想，活在当下 第29课一定要勇于改变自己 第30课找到适合自己扮演的角色 第六章做聪慧的自己 第31课宽恕自己是在爱自己 第32课有主见的女人才能抓住幸福 第33课“糊涂”的女人才最聪明 第34课给别人说话的机会，懂得聆听 第35课做事三思而后行 第36课果断，人生中的关键牌 第37课放弃是为了更好地选择 第38课懂得自尊自爱 第39课勇于承认错误，敢于承担责任 第七章做强大的自己 第40课摒弃依赖性，增强适应能力 第41课做个内心真正强大的女人 第42课认清自我价值，唤醒生命潜能 第43课成熟的心灵，年轻的心态 第44课做自己喜欢的事，为自己活 第45课幸福不是等来的 第八章做善良的自己 第46课不去抱怨 第47课宽容别人就是善待自己 第48课己所不欲，勿施于人 第49课拥有一颗平和的心 第50课懂得感恩，学会珍惜 第三篇做个成功的女人 第九章知识改变命运 第51课良好的开端是成功的一半 第52课女人“有才便是德” 第53课知识乃智慧源泉 第54课读好书，会读书 第55课读书提升思想 第十章事业改变生活 第56课经济独立才是真正的独立 第57课选择自己喜欢的职业 第58课养成良好的工作习惯 第59课处理好事业与生活的关系 第60课乐于接受批评 第61课事业上的“软本领” 第十一章活到老，学到老 第62课不要忘了自省 第63课时常给自己“充电” 第64课做生活的有心人 第65课学会处理自己的人际关系 第66课懒惰是慢性自杀 第十二章梦想成就人生 第67课站在长远角度计划未来 第68课细节决定成败 第69课敢于追求自己的梦想 第70课失败乃成功之母 第71课成功不是偶然的，贵在坚持 第四篇做个幸福的女人 第十三章美美的爱情 第72课吵架最伤感情 第73课平等地去爱 第74课建立恋爱中的舒适感 第75课失恋并不可怕 第76课唯有真爱才会长久 第77课爱需要付出 第十四章幸福的婚姻 第78课嫁给潜力股 第79课婚姻要有爱情的基础 第80课婚姻中的自然关系最重要 第81课营造和谐的家庭氛围 第82课做丈夫的贤内助 第83课学会理财，创造财富 第84课控制好你手中的“风筝” 第85课唠叨是致命的毒汁 第86课保持婚姻的新鲜感 第87课不要当“常胜将军” 第88课丢掉你的“疑心病” 第89课夫妻间要互相包容 第90课给足男人“面子” 第十五章可贵的友情 第91课有自己的社交圈 第92课有一种朋友叫闺蜜 第93课用一颗真诚的心去交朋友 第94课学会关心别人 第95课让他人觉得自己重要 第十六章自由的自我 第96课简单生活的小幸福 第97课你，只是你自己的 第98课隔一段时间去旅行 第99课眼泪是女人最好的“释放器” 第100课心灵自由才是真正的幸福

<<卡耐基写给女人的100堂幸福课>>

章节摘录

版权页：第1课 追求美丽——女人一生的功课 爱美之心，人皆有之，追求美丽，是人的天性，追求美丽，更是女人一生的功课。

追求美丽和热爱美丽是人类的一种本能，自人类呱呱坠地就开始用不同的方式创造和诠释美丽。

女人，是上帝创造的万物中最美丽的事物，更花尽一生心思去追求美丽。

卡耐基先生言：你在这个世界上每天都是一个崭新的自我，为此而高兴吧，善用你的天赋，打造这个世界上独一无二的你。

的确，美丽是上帝赐给女人得天独厚的礼物，追求美丽是女人的天性，更是女人的天赋，所以女人一定要把握好这项专利。

，懂得去追求，懂得去享受，争取每天都做崭新的自己，给自己一份意外的美丽。

有人说女人天生是变化多端的，这也体现在女人对美的追求上。

今天换一个发型，明天换一套装束，不把自己打扮得美美的就不会出门。

女人每天早上花费的时间和精力远远大于男人，有些男人无法理解。

其实这是女人的独家秘笈，女人下的这些功夫，起码在表面上把自己武装起来，给人一种新鲜感，让人眼前一亮。

而这外表的光鲜亮丽也会让女人的心里顿时满足起来，自信起来，从而信心满满、意气风发地开始自己崭新的一天。

谁说不是呢？

变化的女人才会美丽，变化的女人才会吸引眼球，变化的女人才会魅力十足。

追求外在美是每个女人的小心思。

每个女人都渴望有着天使的脸蛋、魔鬼的身材，觉得这是美丽女人必备的条件，这是无可厚非的。

很多时候，天生的美貌是一个女人独特的优势和资本，甚至是走向成功的捷径。

但是不要沾沾自喜过了头，“花瓶”也有很多烦恼的，也会带来很多麻烦。

所以天生丽质的女人一定要保持清醒、聪明的头脑和平和的心态，利用好自己的美丽，把这份美丽放在合适的位置，从而使自己成为一件人人看得到并且赞赏的艺术品，这才是美丽女人的福气。

其实呢，天下没有丑女人，只有懒女人，人常说：三分的人样，七分的打扮。

所以女人要学会用精致的化妆、恰当的衣着等把自己武装起来，让自己也拥有一份别致的美丽。

但是不要美心切，打扮过头，一定要记得选择适合自己的才是最好的，最美的。

而且，容貌的美丽只是一种表层、外在的东西，内在的美丽才是真正的美丽。

内在美就是心灵的美，这才是女人需要花一生心血去追求的，因为心灵美是难以磨灭的，是经得起时光考验的，是女人最长久的魅力。

它操纵、驾驭着美，是人之美的源泉，红颜易逝，内在美却永存。

一个女人的内在美体现在她的思想、品德、情操、智慧和性格方面。

有思想、有智慧，有内涵、善良温柔的女人永远是最美的。

卡洛琳女士在纽约一家保险公司任职高级讲师。

对于一个28岁的年轻女孩来说，拥有一份年薪10万美元的确是一件令人羡慕的事。

在跟卡洛琳女士真正接触后，才得知，她仅仅用了半年的时间就从一名普通的业务员变成一名高级讲师，看着眼前这位个头不高、皮肤黝黑，脸上布满雀斑的普通女孩，真的很难想象，她是费了多大的力气才上升到这个位置的。

打听后，更让人惊奇的是，她才只有初中学历，也并没有什么显赫的家庭背景。

<<卡耐基写给女人的100堂幸福课>>

编辑推荐

《卡耐基写给女人的100堂幸福课》向女性提出了诸多关于获得事业成功、婚姻美满、家庭幸福的方法和技巧，可以让你尽快走出迷茫、走向成功和幸福。

<<卡耐基写给女人的100堂幸福课>>

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>