

<<平衡生活>>

图书基本信息

书名：<<平衡生活>>

13位ISBN编号：9787542928054

10位ISBN编号：7542928058

出版时间：2011-3

出版时间：立信会计

作者：雅瑟

页数：373

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>

## <<平衡生活>>

### 内容概要

戴尔·卡耐基关于女人的励志思想，囊括了活力、人性、教养和幸福4个主题。这4个主题又涉猎了32个要点。

为了方便读者阅读，《平衡生活(戴尔·卡耐基写给女人的365堂养心课超值金版)》特将这32个要点编辑成了365篇智慧隽永的短文。

这些短文少则六百字，多则一千字，每一篇单独抽取出来，都是一则剖析透彻、独特实用的小主题。读者随时都可以拿起来阅读，又随时可以读完就放下。

所以，哪怕您是世界上最忙碌的人，哪怕您用1年的时间才读完这《平衡生活(戴尔·卡耐基写给女人的365堂养心课超值金版)》，其收获和惊喜也是惊人的。

<<平衡生活>>

书籍目录

PART 1活力卷

第1章个性化创造

肯定你自己

品牌价值

内心的声音

个性化创造

摆脱时尚压迫

使自己快乐

女人的爱情观

懒人思想

保持本色

盲人设计师

优势女人

第2章充实生活

充实生活

活出自己

发展爱好

财务独立

购物讲究

冥想状态

男人之外

爱上学习

音乐美容法

用心经营

品味生活

第3章成熟风度

气质优雅

职业妆扮

礼仪用餐

站姿风骨

青葱玉手

装点背部

对付老化肌肤

羞涩之美

声音的能量

漂亮的心

温柔的力量

第4章优雅姿态

最美的姿势

心灵的窗户

美在头上

颈部之美

手上的风情

健美的胸部

粗糙的痕迹

<<平衡生活>>

诱人的臀  
可爱的鞋子  
第5章激情四射  
点燃生命  
满怀梦想  
学习偶像  
参与竞争  
坚决笑起来  
假想快乐  
刺的魅力  
不要找借口  
受欢迎的女人  
打败自己  
破局突围  
第6章体验精彩  
生命的关卡  
文化唇膏  
进取有道  
工作能力  
学习化  
购买魅力  
女人不是弱者  
心态关键点  
善待智慧  
隐瞒年龄  
选择的理由  
第7章提升品位  
品位女人  
提高品位  
宠爱自己  
内在价值  
规范工作服  
露美不露怯  
感性的手  
爱上化妆  
卷发的女人  
皮肤护养  
吃的节奏  
第8章梳妆打扮  
梳妆打扮  
服饰符号  
服装搭配  
服饰整体效果  
品味聚焦点  
项链佩戴  
学会化妆  
化妆才积极

<<平衡生活>>

体态美  
身体柔软度  
控制体重  
PART 2 人性卷  
第9章 选择伴侣  
进攻好男人  
大胆说出来  
相亲保卫战  
真正了解他  
可信的依靠  
女人出嫁  
学会放弃  
模糊的爱  
单身女人  
保护好自己  
择偶禁忌  
第10章 读懂男人  
读懂男人  
男女差别  
理想中的人  
孩子形象  
降服男人  
脆弱男人心  
男人的面具  
心灵共鸣  
跟上步伐  
训练男人  
家庭经济矛盾  
修夫指南  
男人的嗜好  
第11章 语言调味品  
自己的错误  
给人好名声  
制造借口  
称赞方式  
甜言蜜语  
语言调味品  
保持一定距离  
善意的调味剂  
谎言排行榜  
女人的幽默  
善用自嘲  
第12章 夫妻关系  
夫妻关系  
放弃改变  
性别差异  
认定角色

<<平衡生活>>

征服男人  
机动原则  
同步状态  
独立人格  
作出让步  
致命错误  
制造危机感  
任丈夫所为  
单独待会儿  
第13章感情物语  
一生的选择  
男人的期待  
迷恋与爱情  
自重自爱  
异性问题  
长远打算  
让男人折服  
爱情错觉  
争吵牌作料  
假定的输家  
第14章变负为正  
清理情绪  
变负为正  
相信自己  
进取动力  
磨难使人成长  
刺猬过冬  
冷却的爱  
好坏个性  
带刺的财富  
给男人泄气  
主动和解  
第二生?  
第15章沟通力  
善于沟通  
迂回表达  
赞美男人  
温暖的算计  
细化浪漫  
最好的听众  
避免家人排斥  
善待建议  
避免干扰  
舌战分寸  
性和谐  
性爱沟通  
第16章为人处世

<<平衡生活>>

水晶女人  
保持神秘感  
正当权益  
膨胀的?害  
占小便宜  
把握插话分寸  
为他们解围  
表情和语调  
珍贵的台阶  
钓鱼的启示  
收放自如  
批评的目的  
亮出你自己  
PART 3 教养卷  
第17章 认同感  
认同感  
寻找优点  
相互肯定  
和而不同  
争辩的意义  
足够的谦卑  
忠实的信徒  
赞美丈夫  
帮助他改变  
避免仇恨  
不明白就问  
去喜欢别人  
第18章 令男士倾倒  
令男士倾倒  
与品位在一起  
以貌取人  
不做花瓶  
笑出气质  
简约即美  
服装的美  
色彩美感  
发型问题  
必胜的姿态  
招客人喜爱  
?19章 换位思考  
相等的高度  
了解丈夫  
支持系统  
向老公致谢  
共享嗜好  
破坏专家  
有话好好说

<<平衡生活>>

距离的尺度  
嫉妒心理  
处理丈夫过错  
自我批评  
滋润爱情  
第20章 折服性魅力  
教养如水  
诚实第一  
修炼成熟  
折服性魅力  
足够的底蕴  
声音的教养  
多才多艺  
情绪资本  
有所建树  
心心相印  
互相尊重  
第21章 迂回表达  
别发号施令  
帮人改错  
让对方接受  
凡事有分寸  
艺术道歉  
换一种策略  
应对非分之想  
礼貌三分  
合理忠告  
不要逃避  
怕是因为爱  
用爱唤醒爱  
使老公快乐  
第22章 赢得合作  
“搭便车效应”  
幸运机制  
没人伤害你  
嫉妒灭火器  
惯性思维  
平衡的智慧  
外表很重要  
做适合工作  
家庭合作伙伴  
相互提高  
第23章 控制情绪  
坏事好事  
容忍对方  
互敬互爱  
正确的废话



<<平衡生活>>

稍忍片刻  
打破隔阂  
猜疑杀伤力  
幸福的权利  
适应环境  
小事糊涂  
第24章思想过滤器  
幸运等不来  
用行动证明  
赶走嫉妒  
理智思考  
丈夫影响力  
好坏老婆  
检点小事  
暗示的力量  
别再?柔寡断  
算算你的得意  
二选一错觉  
PART 4幸福卷  
第25章创造好感  
部分参与  
百般变化  
婚前性行为  
完美主义圈套  
安慰自己  
在一起生活  
经济独立  
笑容胜于美容  
从头开始  
做好你自己  
做个好人  
潜意识强化  
第26章理想职业  
职业定位  
工作环境  
可爱的薪水  
内秀女人  
好坏心态  
赢得未来  
自我吆喝  
别做胆小鬼  
亲和力  
懂得收敛  
第27章家庭CEO  
家庭总统  
带好孩子  
健康顶梁柱

<<平衡生活>>

持家之道  
称职且精明  
改进效率  
时间规划  
合理安排早晨  
家居生活  
管理衣橱  
第28章尽力去爱  
最好的爱  
表达你的爱  
夫妻争吵  
爱情公敌  
和解需要  
适度欣赏  
使男人进步  
成功意义  
性爱功课  
创造奇迹  
性格协调  
经营好婚姻  
第29章安心自在  
女人觉醒课  
学会珍惜  
尊重个性  
学会分享  
挚爱一生  
生活的点缀  
爱情保质期  
郁闷制造商  
好演员  
盲目攀比  
经济与态度  
让他人释怀  
第30章松弛下来  
排解压抑  
高兴起来  
有害情感  
心理防御机制  
松弛下来  
音乐疗法  
睡美人  
幽默之家  
放开婚姻  
为男人松绑  
削减虚荣心  
性的沟通  
性期望差异

<<平衡生活>>

不受约束

第31章注满希望

忧伤娃娃

注满希望

不顺心的事

用智慧生活

补偿与回报

沉重的包袱

童心状态

远近亲戚

理财意识

对钱的感觉

生命的渴求

珍惜与善待

你就是你

放弃自恋

第32章婚姻诊所

婚姻烦恼

吃亏的女人

唠叨女人

被对方冷落

情感纽带

女士的权利

性的秘密

对待分居

善待离婚

自己的功课

## 章节摘录

第1章 个性化创造 肯定你自己——好莱坞影星奥黛丽·赫本改名记 奥黛丽·赫本是20世纪最受世人喜爱与争相模仿的女性之一，在她成为电影演员的时候，好莱坞中就已经有了一个名为“凯瑟琳·赫本”的超级女星。

当时。

导演曾劝奥黛丽·赫本改名字，以免别人会将她与凯瑟琳·赫本进行对比。

此外，一个小小的好莱坞中有两个赫本也并不是一件好事，而且凯瑟琳·赫本当时已经是著名的演员了，这对奥黛丽·赫本很不利。

可是，奥黛丽·赫本却充满自信地对导演说道：“不，我一定要用真实的名字。”

“那是为什么？”

“因为我就是奥黛丽·赫本。”

奥黛丽·赫本是一个自信而有魅力的女人。

她能够得到众多观众的欢心，主要是因为她对自己的热爱。

奥黛丽·赫本鼓励女性发掘与强调自己的优点，不仅改变了女性的穿着方式，也改变了女性对自我的看法。

她刚出道的时候正是性感女星得到热烈追捧的时候，可是她却以激进的姿态和绝对勇气，改变了世人所公认的美女定义，以特立独行的瘦削身材和短发树立自己的独特形象。

奥黛丽·赫本的经历告诉我们，只有懂得爱自己的人才能得到别人的爱——你越是爱自己、爱身边的人，你的改变也就越大、越惊人，同时也会越来越得到别人的爱。

与此相反，如果连自己都不爱自己的话，又怎能得到别人的爱呢？

在众人眼里，米兰达是一个美丽而又成功的女人。

可是，她总是对自己感到不满，不是抱怨皮肤太过白皙，就是觉得鼻梁太过挺直，还觉得自己的额头太宽了。

甚至仅仅因为身边的朋友有着纤细的双腿，她就觉得自己的双腿太胖了，从而连裙子都没有穿过。

此外，她还总抱怨现在的男友比不上前男友，经常因为不能将喜欢的名牌全部买下而怨恨目前的处境。

长此以往，她总是将“世界上没有比我更倒霉的人了”、“她真漂亮，她肯定很幸福”的话挂在嘴边，心情也总是处于低谷。

起初，她的朋友们试图说服她，让她改变这种认知，却纷纷以失败告终。

最后。

她的朋友们都一个个地离开了她。

其实，这种事事不如人的悲惨感觉并不是别人强加给她的，而是她自己强加给自己的。

像米兰达这样的女人有如此结局，就是因为不够爱自己，没有发现自己的闪光点。

如果连你也看不起自己，那么你又怎能奢望别人喜欢你呢？

千万不要忘记：只有充分肯定自身价值，才能得到别人的爱。

品牌价值——穿一身名牌有什么用 世界上没有一个女人会拒绝名牌。

如果条件允许的话，那些有钱的女人一定会忍不住将所有的名牌全都买下来。

就算穿一身名牌又有什么用呢？

女性拼命地追求名牌，原因只有一个，那就是穿给别人看。

有人可能会说这是为了满足自己的需要，但这种需要肯定是别人惊叹的目光。

试想，如果一个人生活在孤岛上，会想要拼命地得到名牌吗？

名牌的价值在于质量过硬，而不在于商标有什么与众不同，真正认识到这一点的女人会因为衣领后面的商标摩擦到皮肤而将商标剪去。

与此相比，只有那些无所事事的女人们才会拼命地想要得到名牌商品，只想着用名牌商品覆盖自己的全身，因为她们觉得只要身上披上了名牌，自身价值就会得到提升。

但是，真正优秀的女人根本不需要这些，她们总是遵循着自己的喜好，坚持着自己的步调，从来不会

## &lt;&lt;平衡生活&gt;&gt;

盲目地跟着流行走，趋之若鹜，任何衣服穿在她们身上，都会显得额外高贵优雅，因为她们自己就是最好的名牌。

约翰·琼斯是一家百货商店的服装销售员，对名牌有着异乎寻常的追求，她浑身上下没有一件衣服不是名牌。

虽然她一直享受被人羡慕的快乐，但是，当朋友们得知她那一身名牌的代价是高额信用卡债务后，纷纷表示无法苟同。

杰瑞丝是某公司的国际贸易部组长，长得非常漂亮，一直都是朋友们的偶像。

在人们眼中，她是一个很有品位的女人，大家觉得无论她穿什么衣服。

戴什么首饰，拿什么手提包都似乎比别人的漂亮。

因为她的生活用品大多数都是去国外出差时购买的，所以在朋友们的眼中，她就是名牌的代名词。

但实际上，她的所有物品都不是很贵，大部分都是她在外国购买的打折促销商品和廉价的保税商品。

为什么杰瑞丝不追求名牌，反而达到高于名牌的效果呢？

因为她很了解自己，心里也很清楚就算不用名牌来装扮，只要自身价值提高了，自己本身就会成为最好的品牌。

一个人的魅力主要来源于自身价值，而不是身上的名牌商品。

因此，我们要想成为一个具有独特魅力的女人，首先应该提高“我”这个商标的品牌价值。

内心的声音——聪明女人最令人着迷的地方 聪明女人是独立的，她们从来不会忽略了自己的存在，她们会静下心来听自己内心的声音。

只听自己话的女人，并不是自私的表现，而是对自己本色的一种保持。

聪明女人与好女人的最大不同就是，聪明女人似乎总是充满活力，神清气爽地出现在你的面前；她们总会给人带来刺激，让你神经末梢得到最大限度的运动：她们不拘小节，洒脱随意，与她们相处你不用随时紧张地注意自己的言行举止；偶尔也用东西扔你、打你，或是故意摆脸色给你看，可她们的乐观潇洒让你气过后，眼里看见的仍然全都是她们的可爱。

聪明女人不会屈从大众的审美观点，从不假装淑女，从来不讲究笑不露齿。

她们会发掘自身潜在的魅力，无论是鲜明的个性，或是独特的气质。

她们只听从自己内心对自己的安排，而不是别人的议论。

在20世纪50年代的美国有一个非常受欢迎的广播员，她刚走上社会的时候选择了当一个影视演员，因为她认为这样可以让更多的人喜欢她，可她怎么演都演不好，只能停留在一个龙套的级别上，后来一位导演问她：“你从小梦想是什么？”

“小时候我想当个广播员。”

“那你为什么选择了来演戏？”

“我认为这样更能受到大家的欢迎。”

“不，孩子，你错了，当一名广播员同样可以受到大家的欢迎。”

她听了导演的教诲，决定保持自己的本色，做了一名音员。

结果她成了纽约当时最受欢迎的广播明星。

多听听自己内心的声音，保持自己的本色，那么，不管走到哪里，你都是落落大方的，没有一点矫情的痕迹，像雪地上的阳光清新明亮。

那时，最耀眼的明星就是你。

当你准备为爱而改变的时候，当你决定听从大多数人的意见的时候，请你听听自己内心的声音吧，只有这个声音才是最值得你倾听的，因为这是你魅力的源泉。

聪明女人不会刻意去自我标榜高贵，她们尊重天然的、原始的独特个人魅力。

即使人人都在追逐同一种标准，聪明女人也会坚持只听自己的话、坚持只听来自内心的声音，这才是聪明女人的风格、聪明女人的魅力，而且对于很多男人来说，这正是让他们着迷的地方。

&hellip;&hellip;

编辑推荐

人生要么是一次冒险，要么什么都不是。

别人批评你，是因为你给他一种重要感。

教养从培养良好的习性开始。

幸福并不依赖你是谁或你有什么，它只依赖你怎么想。

《戴尔·卡耐基写给女人的365堂养心课：平衡生活（超值金版）》是专门为女人量身定做的心灵励志书。

书中说的，都是关于女人身体和内心的事；讲的，都是关于女人自己的故事。

本书既是女人的生活常识必备手册，也是女人的品质修行工具包。

每个女人有理由有品质地活着！

每个女人有办法有品质地活着。

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>