

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

图书基本信息

书名：<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

13位ISBN编号：9787543069015

10位ISBN编号：7543069016

出版时间：2012-8

出版时间：武汉出版社

作者：赵广娜

页数：245

字数：265000

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>

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

前言

或许你以为，在生活中，女人天生就是个弱者，没有人扶持就一文不值；或许你以为，女人只是职场里的杂役工；领导者的事跟她不搭边；或许你以为，在婚姻中，女人的全部作用只是哺育婴孩、做饭洗衣；或许你以为，女人可以不要事业，照样活得潇洒。

统统不是的！

本书会告诉你，不管你的角色是女儿、妻子、员工、母亲或是其他，你都可以成为一个强大的女人。不仅内心强大，而且外在实力强大！

你的强大气场，完全可以征服所有人，你会成为一个无所不能的女人！

这也是希拉里想告诉我们的。

做女人不是一蹴而就的事，你需要不断蜕变，像蚕蛹一样，蜕掉一层层软弱的皮层，最终你会突破并壮大起来。

这个过程是痛苦的。

不过，这种痛苦，很快你就会知道，它是多么好的机遇，这种机遇是会改变你的一生的。

希拉里就是通过在痛苦的机遇中磨炼自我，一步步强大起来的！

每个女人要走的路其实都跟希拉里一样，在这条路上，既有鲜花存在，也有荆棘相伴，即使是这样，希拉里依然证明了自己是赢到最后的人。

曾经不修边幅的丑小鸭变成了白领心目中的时尚领跑者，她每一次出现在公众面前，其着装都会被流传、模仿；曾经那个因为尖锐强硬而激起媒体围堵的她，现在已经学会了刚柔并济，特别是她来华访问时优雅而充满亲和力的表现，让人不得不感叹这个女人真的不一样了！

曾经那个被婚姻折磨得痛不欲生的女人，现在已经完全掌握了婚姻的密码，成为自己婚姻的掌舵者。

她是一个优雅的女人，她是一名难得的妻子，她是一名出色的母亲，她是事业上的高手，她更是领导者中的专家！

一个女人何以能做到这么多？

这本书将为你解开所有谜底！

通过本书你会了解：希拉里是如何从一个不修边幅的“邋遢女”，蜕变成一个被人迷倒的偶像派；如何让形象不落俗套，成为时尚的先锋；如何在没有财力支持的情况下，拥有“第一夫人”的品位；作为“被歧视”女性，如何发挥社交手腕，让别人不敢轻看自己；女性事业高手究竟是如何炼成的；身为一个领导者，如何运用自身的女性魅力；成为一个事业强者的同时，如何兼顾做一个合格妻子、合格母亲；当嫁给一个非常糟糕的丈夫时，该如何挽救这个家庭……总之，希拉里想要告诉你我：如何做一个不会轻易被现实打倒的女人。

凡是轻易被打倒的女人都是弱者，而希拉里要教你做一个强者。

天不怕，地不怕，走到哪里，你都是一片独立的天！

当然希拉里所谓的强大跟女人的柔性并不冲突，她的强大是一种寓刚于柔、刚柔并济的强大，让你既不失一个女人的本色，又不至于因为柔弱而被现实打垮。

这种强大就是你即将学习、即将获得的人生能量。

这种能量会影响和改变你的人生际遇，所有你认为的“不可能”都将变得“可能”起来！

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

内容概要

希拉里绝不仅仅是一个政客。

作为女人，希拉里达到了一般女性难以企及的高度，她是一个优雅的女人，她是一名难得的妻子，她是一名出色的母亲，她是事业上的高手，她更是领导者中的专家！

谈品质

我在白宫八年，收到数千件礼物，最希望及渴求的，莫过于这样12种无形的礼物：辨识力、和平、同情、信仰、友情、远见、宽恕、美德、智慧、爱、快乐和勇气。

谈家庭

一般人即使在面临家庭危机的时刻，也照样能振作起精神，继续每天的工作。

人生某个时期总会经历这样的事情，无论是第一夫人或是自卸货车驾驶员，调适的技巧并无二致，只不过我得时时面对公众的注视。

谈婚姻

也许你能挑出对方一百个缺点和错误，也许你有一百个理由放弃你们曾经努力得到的一切，但是你永远无法否认的一点是：他始终是那个你最爱的人。

所以，只要你退一小步，就能让你们的婚姻进一大步。

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

作者简介

赵广娜，擅长女性魅力、成功、情感方面的写作，长期从事杂志、时尚内刊策划、编辑工作，曾任多家刊物执行主编，作品善于从女性角度去思考问题，认为女人可以通过一定的方法变得更富有魅力，收获幸福和成功的人生。

出版作品《二十几岁决定女人一生》、《我的工作我做主》等，深受读者好评。

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

书籍目录

第一章 “越老越华丽”

——修炼“第一夫人”的品位

底蕴十足，才能知性十足

优雅起来，不做“褪色”女人

容貌可欠缺，智慧不能少

成为热情和快乐的传播者

女人三宝：书籍、艺术、红酒

香水味少一点，“女人味”多一点

并非有钱才能有品位

小技巧，大升级：天天向上，持续美丽

第二章 长相可一般，形象须动人

——打造超级形象力

传情达意，赢在瞬间表情

让姿态成为一道最美的风景

气质，举手投足的魅力

左右第一印象的穿着

彰显别样美丽的化妆术

不模仿，挑出适合你的鞋子

职业装——女人晋级必备

小技巧，大升级：变时尚，但不做女魔头

第三章 不吃亏的艺术

——知礼仪，行天下

“餐桌”上的礼仪

做客和待客之道

学会敬酒与拒酒

了解并遵循社交礼仪

掌握周到的职场礼仪

不可不知的舞会礼仪

会送礼，不失“礼”

小技巧，大升级：得体的日常交际

第四章 是社交，所以需要手腕

——女人要懂的交际常识

从善入流，锋芒不露

适当的高调是一种必要的社交策略

过错，掩饰不过去

朋友遍天下，慧眼识“珍珠”

协作胜于对抗

形成互惠互利关系

小技巧，大升级：成为圈子里的“人缘达人”

第五章 高情商

——女人最好的“容妆”

运用女性与生俱来的亲和力

善用“同理心”

自尊创造高度，自信赢得高度

执著、坚定，因挫折而成熟

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

八面玲珑，赢得更多支持

征求意见，善于反思：站在众人的肩上

小技巧，大升级：提高情商的秘密武器

第六章 与强者为伍

——瞬间强大起来的秘诀

第七章 征服他人的密码

——影响力

第八章 别无选择，改变自己

——自我是根本通道

第九章 晋升的资本

——好心计，让你更出色

第十章 真正的爱是包容

——枪与炮并不比爱更管用

第十一章 妥协也是一种勇敢

——舍得下，才能得到

第十二章 从男人背后站出来

——你是唯一可能的强者

第十三章 别让生活看扁你

——树立强大的生活信念

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

章节摘录

别把强硬带回家 希拉里在外人眼里和温柔娴静似乎不大沾边，因为她一直表现的就是强势和独立，尤其在外交、政治、军事、经济等方面所采取的手段都是强硬、有力的，但是在生活中，希拉里却是一个温柔的妻子和一个慈爱的母亲。

她将克林顿视为自己的最爱，并且经常和丈夫交流感情，共同出游、度假，调节双方紧张的工作节奏。

同时，希拉里还非常珍视自己和女儿在一起的时光，有一次，因为下大雪，女儿的学校全天放假，希拉里知道后，对自己的属下说今天一天她都会用来陪伴女儿，不参加任何活动。

对希拉里而言，丈夫和女儿是自己生命中最重要的人，她不会将自己的工作方式和态度应用到自己的家庭生活中来，而事实证明，她的这个选择是明智的。

现如今，女人越来越凸显在社会上的重要性，女人对于事业的追求不亚于男人，女人开始承受越来越多的生存压力，同时，还需要学会调节事业与家庭之间的关系，这也是所谓的女强人。

大多数女强人有一个特点，那就是手段强硬。

当然，绝大多数是对待工作，但是这种性格在慢慢形成之后，会逐渐进入到女人对家庭生活的维系上面，而婚姻问题也随之产生。

李爱是一个非常野心的女人，工作能力非常突出，所以很快就被提升为部门经理，但是她并不满足，决心进入公司的最高管理层，因此，她在工作中变得更加认真和执着，处理起事情来手段也变得越来越强硬。

也许是在工作中投入的精力太多的缘故，李爱开始把自己对待工作的态度和方法用在处理家庭问题上。

就连丈夫有时候也觉得自己就像李爱的下属，对于她的决定和想法，自己只需执行，不能提要求，更不能提出反对意见。

就连两个人在发生争吵以后，丈夫主动和好，李爱也表现的异常强硬，绝不轻易服软，必须要让丈夫诚恳的承认自己的错误，并且做出弥补才算完。

久而久之，丈夫觉得自己在家庭中没有一点地位，任何事情他都做不了主，就连五一长假，两个人本来决定一起去旅游，最后还是不欢而散。

因为李爱想要去江南水乡，而丈夫则想去西藏好好体会一下异域风情，实际上两人以前就去过江南水乡，所以这次丈夫希望能够如自己所愿，但是李爱没等自己描述一下西藏多么的美丽和神奇，李爱就打断了他，“去什么西藏啊，这个时节去江南最好，你那点工资还去的起西藏啊。”

不想李爱原本无心的一句话，却彻底伤害了丈夫的自尊，丈夫终于忍无可忍独自走出了家门。

李爱将自己的工作方式应用到了夫妻关系的问题上，无形中给丈夫施加了很多的压力，不仅让丈夫觉得没有收到尊重和重视，同时还让夫妻之间的距离越来越远。

由此可见，对于男人来说，女人有事业既是一件好事，也是一件坏事。

一方面，妻子帮助自己减轻了负担和压力，改善了家庭生活条件，另一方面，女人将自己在工作中的干练和强硬带到日常生活中来，自然而然给自己平添了很多烦恼。

聪明的希拉里就懂得如何避免自己的强硬带给生活的压力与不快，更懂得成功转换角色，在工作上做一个出色的领导者，回到家里，就恢复到温柔可亲的妻子与母亲的位置上来。

如果每个身为团队领导者的女人都能像她这样，那么生活与工作一定就能兼顾得当，生活也会更加和谐美满。

判婚姻是否值得挽回 希拉里曾经就克林顿的桃色事件接受过《时代》杂志的采访，她说：“这是一个非常困难的时期，而且也是一个非常折磨人的时期。

在这件事被公诸于众后，更让人受不了。

但是，我不得不面对发生的一切，这就是我自己去做的，依照我自己的信仰和价值观。

我不想去评论其他人，因为两个人相互吸引，为什么互相爱恋，为什么结婚，为什么在一起生活下去，这始终是个谜。

最终我还是选择了维持我和比尔的婚姻关系。

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

因为这至始至终就是一个难解的谜。

”希拉里的话透露出她的无奈和彷徨，同时也表现出她对克林顿深深的爱恋，她不愿意放弃自己的婚姻，她的内心也告诉自己，不应该放弃。

有的女人气性很高，眼里不揉沙子，一旦发现丈夫出轨，就立刻选择离婚，丝毫不留情面。

有的女人则选择忍气吞声，人嘛，肯定得有改过自新的机会，但是却给了男人纵容的借口。

有的女人则选择和第三者决斗，势必要分出胜负，而如今大战第三者并成功取得胜利也逐渐成了佳话。

对于个人来说，当婚姻中出现婚外恋的情况时，究竟要如何抉择才不会造成终身遗憾呢？

李丹和丈夫结婚近三年了，日子虽然谈不上红火，但是也是夫妻和睦，温馨幸福，但是最近家里却发生了一件让李丹心痛欲绝的事情。

丈夫马浩曾经有一个青梅竹马的恋人，两人论及婚嫁，但是后来因为对方嫌他经济实力不够强，所以选择和另外一个有钱人远走高飞。

马浩自然伤心欲绝，在他最痛苦、最无助、最绝望的日子里，李丹走进了他的生活，也点亮了他的生活。

两人终于相恋并结婚，但是李丹知道，丈夫的心里仍然记挂着他曾经的恋人，这也是两个人都不愿意触及的事情。

但是没想到，马浩的初恋竟然找到了马浩，并且约他出来见面，曾经的情人见面之后，以前的感情和美好都随之而来，马浩得知对方已经离婚，而对方也丝毫不掩饰自己对旧情人的爱慕，终于，两个人还是突破了最后的防线。

事后，马浩很是后悔，他十分愧疚，为了弥补自己的过错，他开始加倍疼惜李丹，但是自己的初恋竟然要求他离婚，并且天天打电话发信息骚扰自己，敏锐的李丹自然觉察出了不对，马浩看瞒不住了只好招认。

李丹看着眼前这个自己深爱的人既痛苦又伤心，即便自己非常痛心，但是仍然不愿意和马浩分手，因为她倾注了全部的爱，大吵大闹过后，李丹仔细的想了想，她决定还是给丈夫一个机会，而马浩也知道自己的错误是不可原谅的，他不会因为一个曾经抛弃自己的女人放弃现在的家庭，于是他更换了联系方式，彻底和初恋断了来往。

李丹处理问题的方式和希拉里很相似，说明她也是个聪明的女人，不会在负面情绪压制下作决定。因为人的大脑被情绪所控制时，往往会失去理智。

希拉里在面对婚姻危机时选择了冷静，让自己看清楚内心的感情，并根据现状作出选择，李丹也大度的给了丈夫一个重新改过的机会，让他由此更加珍视自己与家庭。

当然，也不是所有的破镜都能重圆，在挽回自己婚姻的同时，女人一定要仔细想想，这个男人是不是值得自己去这么做，你们之间的感情真的已经没有了么？

如果已经到了山穷水尽的地步，那么选择放手反而比试图解决危机更聪明。

其实，天长日久的婚姻生活，难保不会出现这样那样的问题，只要能找到恰当解决问题的办法，再大的问题都能平稳过度。

婚姻中的问题是不可避免的，因为婚姻的形式，就是由女人和男人这两种完全不同的动物所组成，不管是生理还是心理的差别，都避免不了的会产生分歧和冲突。

再加上当今社会不断出现的重重诱惑，不管是已婚人士还是未婚人士，都在经历着背叛与忠诚的考验，如果能够经受住考验，那么两个人以后的路会更加平稳，如果没有经受住考验，那么两个人以后的路究竟何去何从，就要看二人如何去把握和决断了。

P197-201

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

媒体关注与评论

“从事着世界上最繁重的工作，仍然是最棒的母亲”。
——美国《福布斯》杂志

<<希拉里给女人的13堂幸福课>>

编辑推荐

美国国务卿、“全球最具影响力母亲”希拉里谈生活、谈家庭、谈教子、谈幸福，启迪我们快乐幸福的活法！

希拉里绝不仅仅是一个政客。

作为女人，希拉里达到了一般女性难以企及的高度，她是一个优雅的女人，她是一名难得的妻子，她是一名出色的母亲，她是事业上的高手，她更是领导者中的专家！

赵广娜编著的《希拉里给女人的13堂幸福课》由最具手腕的女人，告诉我们如何做最好的自己；最有智慧的女人，启迪我们快乐幸福的活法。

谈生活、谈家庭、谈教子、谈幸福，给女性读者的智慧箴言。

<<希拉里给女人的13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>