

<<杨澜给女人的24堂幸福课>>

图书基本信息

书名：<<杨澜给女人的24堂幸福课>>

13位ISBN编号：9787563921515

10位ISBN编号：7563921516

出版时间：2010-1

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李文静

页数：212

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>

## <<杨澜给女人的24堂幸福课>>

### 内容概要

从《正大综艺》到《杨澜视线》，从《杨澜工作室》《杨澜访谈录》，从创办大中华区到第一个以历史文化为主题的卫星频道——阳光卫视。

到大型谈话节目《天下女人》，从华盛顿到肯尼迪表演艺术中的舞台联合国总部的特奥论坛……杨澜的精彩让天下敬佩不已。

不仅如此，她还有一个温馨的家庭、一个深爱她的丈夫和两个可爱的孩子。

她拥有了女人梦寐以求的一切事业上，她是人间的精英，在家庭里，她是妻母的典范……杨澜的幸福更让天下女人羡慕不已。

对于幸福，我们从未停止追逐的脚步。

现在就让我们怀着对幸福的希望跟杨澜一起开启“幸福号”航船，踏上寻找幸福的芳香之旅吧！

## &lt;&lt;杨澜给女人的24堂幸福课&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 每个女人都在问：幸福到底是什么Lesson 1 阳光一路盛开，幸福一直部在幸福没有固定的面孔简单就是幸福阳光一路盛开，幸福就在身边第二篇 整装待发：内外兼修，破译幸福的密码Lesson 2 美丽杨澜，领跑“2007年中国最美50女人”美丽白天鹅，曾经也是丑小鸭花瓶摆对了位置，就是艺术品美来自内心，美源于生活Lesson 3 知性杨澜，东方女性优雅气质的典范气质，女人最想要的“抢手货”书才是女人最好的化妆品优雅气质离不开大方的仪态良好的教养是气质美的前提第三篇 幸福起步：走在时代浪尖，做“她”世纪的宠儿Lesson 4 梦想有多高，就能飞多远“她”世纪的主角，要给你的梦想插上翅膀梦想有多高，就能飞多远像对待孩子一样对待梦想为梦想，随时准备从零开始Lesson 5 幸福女人要选对自己的舞台你总有一样最拿手找到了绿叶，春天就在向你招手人生不是漫无目的的散步挖掘自己的潜能，定位自己Lesson 6 机遇——当幸福来敲门一次幸运不可能带给人一辈子的好运擦亮眼睛，机遇最爱戴面具做足功课，该出手时就出手第四篇 幸福奠基：辛辛苦苦，过舒服日子Lesson 7 《正大综艺》的急流勇退：离开是为了飞翔走出“金话筒”的耀眼光圈选择，你必须面对的分岔口在不断变化中突破自我Lesson 8 《杨澜工作室》：为理想而奋斗是最自豪的事作为“凤凰入”的流金岁月全力以赴，享受奋斗的过程勤奋是成功的敲门砖敬业，责任胜于能力Lesson 9 阳光卫视——一个破碎的美梦退出阳光是我一生中最大的挫折不是所有的故事都有美丽的结局承认失败，学会坚强不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨Lesson 10 《杨澜访谈录》：卓越源于离效的团队强将手下无弱兵孤独的勇士成不了胜利的王者团队的锁链，每个人都是关键的一环Lesson 11 《天下女人》说女人天下本真的回归——文化才是我的归宿事业不仅仅是工作快乐工作等于快乐生活做成功路上永远的探索者第五篇 幸福晋级：以“大女人”的心态去生活Lesson 12 女人本来就是天使爱自己，女人本来就是天使正视不完美，做最好的自己相信自己能飞翔，才能拥有翅膀如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌Lesson 13 快乐是灵魂在跳一场酣畅的华尔兹乐观——永不枯竭的生命动力你对生活微笑，生活就会对你微笑做情绪的主人，才能做生活的主角快乐就这么简单Lesson 14 承认这个世界的不公平知足即能常乐与其声嘶力竭，不如莞尔一笑怀着理解的心态给生活一个微笑Lesson 15 “凭海临风”的人生境界从容，以一种花开的姿态凭海临风，人生得意也淡然平和心态，洒脱人生幸福不是得到的多，而是计较的少第六篇 幸福圆满：婚姻家庭，女人最终极的幸福Lesson 16 女人不坏，请用力爱结婚是件非常单纯的事情给我一个家，我会给你整个世界婚姻不是爱情的坟墓以感恩之心来营造二人世界“糊涂”是保鲜爱情的最高境界Lesson 17 儿子与女儿——杨澜最幸福的满足做妈妈是件多么幸福的事情当好孩子的第一任老师做孩子心中快乐的天使Lesson 18 在事业与家庭之间跳一场快乐的“平衡舞”杨澜的定位：首先是女人，然后才是电视人事业与家庭并无矛盾在双重角色中做个好女人第七篇 幸福修炼：最想要的其实就在你身边Lesson 19 幸福杨澜：慈善是我的一种生活方式上善若水，润泽生命心存善念，就是菩萨善良浇灌出快乐之花善良的女人持有幸福的通行证Lesson 20 投资健康，为幸福买份保险健康是金，更胜于金科学饮食：健康的第一要义不会休息的人同样不会工作幸福女人与亚健康说再见选择适合自己的运动并坚持下去Lesson 21 学会理财，别让金钱妨碍了你的幸福会花钱，比会赚钱更重要投资，让钱“动”起来学学理财的小技巧选择适合自己的理财方式给人生加一道保险Lesson 22 孤独的人不会幸福最理想的快乐是有人能够跟你分享储蓄友情就是储蓄幸福人脉，是财富也是幸福Lesson 23 给生活加点情调——杨澜的幸福小秘密大自然让我找回自己的心音乐是对心灵最好的滋养过“写意的生活”Lesson 24 幸福需要被提醒给你的幸福上个闹铃幸福，来自对生活细节的关注以童心去感受幸福慢下来，别让幸福擦肩而过

## <<杨澜给女人的24堂幸福课>>

### 章节摘录

第一篇 每个女人在问：幸福到底是什么 Lesson1 阳光一路盛开，幸福一直部在 幸福没有固定的面孔 在一次采访中，记者赞扬杨澜是成功女性的典范，称她事业顺利、家庭幸福。杨澜听到这里嫣然一笑，表示自己不愿意做典范，她说：“每个女人都有她对幸福的诠释，我也想做幸福的女人。

幸福应该是一种动态的，有时候很顺利，有时候有压力，这样的生活才值得过。

”走过鲜花，也走过荆棘，杨澜说她对幸福有了更深的理解，幸福不是洋房轿车，不是美食华服，也不是赞美和颂扬，幸福从来都没有固定的面孔，它有着最丰富的内涵。

幸福，每个人都在寻找，但我们首先要知道幸福到底是什么。

法国小说家方登纳在《幸福论》中阐述的定义是：“幸福是人们希望永久不变的一种境界。

”也就是说，如果我们的肉体与精神所处的一种境界，能使我们想，“我愿一切都如此永存下去”，或像浮士德对“瞬间”所说的，“哟！

逗留一下吧，你是那样美”，那么我们无疑是幸福的。

有一则小幽默说：一位青年学者去请教他的导师：“幸福是什么？”

”导师说：“幸福是一种感觉，就像甜甜的笑。

”学者去问一个衣衫褴褛的乞丐，乞丐说：“幸福是所有人都向我的碗里放钱，面值越大我越幸福。

”学者去问一名惯犯，惯犯说：“幸福是得到自由。

”然后低声在学者耳边说：“是下次犯罪时不会被抓到。

”学者又去问另一位学者，对方说：“幸福是……”他停顿了一下，说：“是你的研究报告署上我的大名。

”大笑之余，我们似有所悟。

关于幸福，每个人有着不一样的体验；对幸福的诠释，不同的人有不同的评点，譬如文学家、哲学家、政治家就定义不一。

这取决于一个人的知识底蕴和他的思想境界。

“目送归鸿，手挥五弦，俯仰自得，游心太玄”，是魏晋名士嵇康的幸福；“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”、“且放白鹿青崖间，须行即骑访名山”，是“诗仙”李白的幸福；“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”，是“诗圣”杜甫的幸福。

法国大思想家卢梭曾说：“人间最大的幸福莫如既有爱情又清白无瑕。

”一代伟人林肯认为，对于大多数人来说，他们认定自己有多幸福，就有多幸福。

贝多芬呐喊：“我的艺术应当只为贫苦的人造福。

啊，多么幸福的时刻啊！

当我能接近这地步时，我该多么幸福啊！

”俄国作家屠格涅夫告诫我们：“你想成为幸福的人吗？

但愿你首先学会吃得起苦。

”美国总统罗斯福表示，幸福不在于拥有金钱，而在于获得成就时的喜悦以及产生创造力的激情。

可见，不同的人对幸福有着不同的诠释。

在不少人眼里，拥有金钱、地位就等于幸福。

事实果真如此吗？

一项权威调查表明，年薪在100万以内的人群，钱越多越能感到幸福，而年薪在100万以上的人群，就会越来越难感觉到什么是幸福。

<<杨澜给女人的24堂幸福课>>

媒体关注与评论

每个女人都有她对幸福的诠释，我也想做幸福女人。  
——杨澜谈幸福

## <<杨澜给女人的24堂幸福课>>

### 编辑推荐

一课一智慧，精彩杨澜，给女人带来关于幸福的饕餮盛宴；一步一脚印，榜样杨澜，带女人走上寻找幸福的芳香之旅。

杨澜，中国最具影响力的主持人之一，也是一位具有世界影响的传媒风云人物。1994年她获得了中国首辑主持人“金话筒奖”，1999年被《亚洲周刊》评为泛亚地区20位社会与文化领袖之一，2001年应邀出任北京申办2008年奥运会形象大使，2007年19家主流媒体联合评选“2007年中国最美50女人”，杨澜位居榜首。

羡鱼不如结网，她的幸福可以复制      心动不如行动，你的幸福触手可即

<<杨澜给女人的24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>