

《卡耐基》

图书基本信息

书名：《卡耐基》

13位ISBN编号：9787504480040

10位ISBN编号：7504480045

出版时间：2013-4

出版社：中国商业出版社

作者：吕宁

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

前言

对于每个女人来说，快乐和幸福是共同的、一生的追求和梦想，没有哪一个女人会停止对幸福的追寻。但是，结果却不是每个女人都能追求到属于自己的幸福。有些女人穷其一生也没有敲开幸福的大门，她们在门外苦苦徘徊，不得其法。而有的女人聪明睿智，不辞辛苦地努力终于换来了进入幸福之门的入场券，找到了属于自己的真正幸福。造成不同结局的关键在哪里？是思想、是心态、还是方式方法？聆听20世纪最伟大的心灵导师的幸福箴言，你就会知道的问题出在哪里了。生活就是一门大学问，身处其中的女人如果不找到适合自己的学习方法，那么她永远不能真正领略学问中的真意。生活不仅需要女人付出热情，也要付出勇敢和奋斗，更重要的是需要女人付出智慧。想要获得自己心目中的幸福，就必须做一个充满热情的睿智女人，有目标、有准则、积极从容地面对生活，才能找到敲开幸福之门的方法，才能徜徉在幸福的海洋中。快乐、完满地生活。不过，世人都知道做女人难，做个好女人更难，而做个好妻子更是难上加难。心灵导师卡耐基，经过多年深入地研究和分析，运用心理学等方法，总结出了一套关于女人如何获得幸福和走向成功的方法。其中，他提出了许多睿智、精辟的见解，融合了做人、做事、处世、沟通等方面，形成了一套独特的成人教育方式。如果你正在寻找幸福，如果你正在经历磨难，如果你彷徨无助……请你翻开本书。本书不仅仅是一本励志书，更是一本心灵疗伤书，是所有女人的幸福圣经。本书专为女人量身打造，全书共分为十一个部分，每一部分都汇集了卡耐基的智慧精华，为女人提供了最直接、最有效、最持久、最切实可行的指导。每个女人都能在书中汲取到养分，找到幸福的秘诀。本书能帮助女人提升和挖掘内在潜能；帮助女人获得自尊、自信、自立；帮助女人克服人性的弱点；帮助女人开发人性中的优点。将无助的女人从束缚、挣扎中解救出来，让她们重新找回自我，让每个女人都获得事业上的成功和家庭的幸福。静心品读世界上最伟大的心灵导师写给女人的幸福箴言吧！让箴言的智慧引领女人走向未来、走向卓越的人生！

《卡耐基》

内容概要

《卡耐基:女人的幸福箴言》汇集了卡耐基专为女人打造的智慧精华，为女人提高了最直接、最有效、最持久、最切实可行的指导，以帮助女人提升和挖掘潜能，获得自尊、自信、自立，克服缺点，开发优点，让女人获得事业上的成功和家庭的幸福。

书籍目录

第一章 爱生活，爱自己 坦然面对生活中的苦难 / 3 不要为明天而忧虑 / 5 快乐要自己追求 / 7 笑是生活的处方药 / 9 快乐是发自内心的愉悦 / 12 女人要为了自己而活 / 14 第二章 改变思想，改变人生 转换角度，改变消极思想 / 19 女人千万不要有嫉妒心理 / 22 思想决定生活 / 24 主动培养积极的心态 / 26 学会自我暗示 / 28 正确理解积极心态的涵义 / 32 相信自己，摆脱依赖 / 35 克服心理虚荣 / 38 第三章 做一个独立自主的女人 确定自己的角色 / 43 真正认识自己就成功了一半 / 45 勇于表达自己的想法 / 47 做一个有计划、有自信心的女人 / 49 追求卓越的女人必须了解的基本原则 / 52 不要太在乎别人的评价 / 54 学会面对生活中的挫折和困难 / 56 追求本色的自己 / 58 掌握自主的权利 / 60 不要让情绪阻碍你的正确判断 / 63 发掘自身的创造性 / 66 第四章 好妻子经营好家庭 影响夫妻关系和谐的常见错误 / 71 接受丈夫的缺点并鼓励他的优点 / 73 与异性相处展现最佳风采 / 76 适当地表现出自己的不满 / 81 女人要学会控制不良情绪 / 84 在爱的前提下加强彼此的沟通 / 87 夫妻关系要展现女人宽容的胸怀 / 89 不要让唠叨、咒骂阻碍家庭幸福 / 92 学会调和婚姻和事业的冲突 / 95 第五章 理性解决心灵上的苦闷 忘记过去，展望未来 / 101 想办法度过生活中的不幸 / 103 控制情绪让快乐围绕你 / 106 以积极乐观应对杞人忧天 / 108 学会忘记 / 112 打破消极念头的几个步骤 / 114 学会到此为止 / 117 不要让自己成为受害者 / 119 第六章 充满活力的工作 热忱是成功的动力 / 125 正确对待自卑心理 / 129 学会利用人脉推销自己 / 131 工作要做到细致入微、滴水不漏 / 133 怀着愉快的心情去工作 / 136 让自己在工作中脱颖而出 / 138 设身处地为他人着想 / 141 女强人也可以很休闲 / 144 好心情决定高效率 / 146 第七章 学会做人 与处世 不要因为别人的批评而难过 / 151 关爱身边的每个人 / 153 不要因为错误而不断地惩罚自己 / 155 用宽恕拥抱责怪 / 156 拥有自爱的能力 / 159 如何面对不友好言论 / 163 勇于从自我封闭中走出来 / 165 改变自己，适应环境 / 168 真正聪明的人是大智若愚的人 / 171 学会对生活感恩 / 172 第八章 勇敢地走出逆境 战胜挫折，奔向成功 / 177 坚持才能创造奇迹 / 179 逆境是人生的宝藏 / 182 坚定的信念让人勇于拼搏 / 185 做一个坚强刚毅的人 / 187 克服惰性，找到人生动力 / 190 跌倒了，站起来 / 191 第九章 提升口才与沟通能力 第十章 拓展与维护人际关系 第十一章 追求人生境界

章节摘录

版权页：坦然面对生活中的苦难 生活从不缺少苦难，有的人在苦难中收获幸福、成功；有的人却在苦难中消沉，或者是消亡。当苦难降临，只有坦然地面对，然后努力地奋斗，才能在困苦中收获奇迹。在阿姆斯特丹有一家15世纪的老教堂，在它的废墟上留有一行字：事情既然如此，就不会另有他样。在漫长的岁月中，你一定会碰到一些令人不愉快的情况，它们既然是这样，就不可能是那样。因此，要乐于接受必然发生的情况，接受所发生的事实，这是克服随之而来的任何不幸的第一步。卡耐基指出：唯有学会坦然面对失败和痛苦，才能拥有真正的幸福，让生命中无法避免的困境、失败、障碍、疾病与痛苦都转变成创造成功、奇迹与完美的力量。很显然，环境本身并不能使人快乐或不快乐，人们对周遭环境的反应，才能决定人们的感受。必要的时候，人能忍受得住灾难和悲剧，甚至战胜它们。人们有的时候以为自己办不到，但其内在的力量却坚强得惊人，只要肯加以利用，就能帮助自己克服一切。但这并不是说，在碰到任何挫折的时候，都应该极力忍耐接受，那样就成为宿命论者了。不论哪一种情况，只要还有一点挽救的机会，就要努力奋斗。可是常识有时会告诉你，当事情是不可避免的，也不可能再有任何转机时为了保持自己的理智，就应该坦然面对。奥莉薇家世代采珠，她有一颗珍珠，是母亲在她离开家乡赴纽约求学时给她的。在她离家前，母亲郑重地叫她叫到一旁，给她这颗珍珠，告诉她说：“当女工把沙子放进蚌的壳内时，蚌觉得非常的不舒服，但是又无力把沙子吐出去，所以蚌面临两个选择：一是抱怨，让自己的日子很不好过；另一个是想办法把这粒沙子同化，使它跟自己和平共处。蚌选择了后者，把它的精力和营养成分一部分去把沙子包起来。“当沙子裹上蚌的外衣时，蚌就觉得它是自己的一部分，不再是异物了。沙子裹上的蚌成分越多，蚌越把它当作自己，就越能心平气和地和沙子相处。”母亲启发她道：蚌并没有大脑，它是无脊椎动物，在演化的层次上很低，但是连一个没有大脑的低等动物都知道要想办法去适应一个自己无法改变的环境，把一个令自己不愉快的异己，转变为可以忍受的自己的一部分，人的智能怎么会连蚌都不如呢？尼布尔有一句有名的祈祷词说：“上帝，请赐给我们胸襟和雅量，让我们平心静气地去接受不可改变的事情；请赐给我们勇气，去改变可以改变的事情；请赐给我们智能，去区分什么是可以改变的，什么是不可以改变的。”有些女人一遇到挫折便怨天尤人，跟自己过不去。其实，生活就像打牌，拿到什么牌不重要，如何把手中的牌打好才是最重要的。能在一切环境中保持宁静心态的人，都具有高贵的品格修养。女人要努力培养自己心理上的抗干扰能力，冷静地应对世间的千变万化。“任凭风浪起，稳坐钓鱼台”。这“台”就是宁静的心灵。

《卡耐基》

编辑推荐

《卡耐基:女人的幸福箴言》不仅仅是一本励志书，更是一本心灵疗伤书，是所有女人的幸福圣经。

《卡耐基》

精彩短评

1、书包装的不错，比上次在当当上买的新，跟前一次比，这本分量更重。纸质也好多了。

《卡耐基》

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：www.tushu000.com