

《做正能量的女人》

图书基本信息

书名：《做正能量的女人》

13位ISBN编号：9787504480026

10位ISBN编号：7504480029

出版时间：2013-4-1

出版社：中国商业出版社

页数：246

译者：杨涓子

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

《做正能量的女人》

前言

前言在我们的身边，总有这样一些女人，她们每天辗转于“柴米油盐”的生活琐事之间，奔波于繁杂无序的工作中，她们把一切精力都用在追逐外界的事物上，却忽略了内在心灵的修炼。随着岁月的流逝，她们的心灵布满了皱纹和阴影，越是追逐外在的物质生活，心灵的幸福却与之渐行渐远。她们对周围的种种事物都有着不满的情绪，似乎自己所拥有的一切都不符合她们的理想；她们的言语里充斥着埋怨和不满，似乎生活毫无希望；她们的四周，仿佛都环绕着阴影，就像潮湿阴暗的海藻，让与之接近的人感到压抑。这样的女人，总是给人负面的影响，因为她们心里充满了负能量。而另外一些女人，却时时刻刻让人仿佛沐浴春风，她们是那样的活力四射、美丽剔透，如天使一样宽慰人心。尽管她们没有倾城的美貌和妩媚的身姿，但是她们积极的心态总是带给人无尽的享受。她们有着智慧的头脑、迷人的气质、得体的举止、高雅的品位和独到的见解。她们的美是由内而外慢慢渗透的，具有摄人心魂的魔力。她们自信而大方，底气十足，即使不动声色，也能够恰如其分地展现出美妙的情致。她们面对坎坷与不幸，不会低头，不会一蹶不振，而是用自身的能量去应对，去迎战！她们是拥有正能量的女人，能够以积极的心态感染周围的人，她们如同冬日暖阳的化身，明媚而温和，仿佛可以驱走一切黑暗和寒冷。拥有正能量的女人，懂得悦纳自己。她们常常阅读自己的内心，试着了解自己的特质。她们不惧面对自己负面的人格特质，立志于剔除骨子里的心高气傲，摒弃以自我为中心的狭窄视角。拥有正能量的女人，她们是自己的心灵雕塑师，执一把雕刻刀，随时完善着自己的性格和修养。她们对待生活有着独到的领悟，无论是绚烂还是平淡，都能够找到属于自己的舞台，演绎出独特的人生。拥有正能量的女人，有着成熟的心智，能够自如地控制自己的情绪，有“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”的笃定性格。她们褪去了浮躁和激进，多的是风雅与娴静。这并不是因为她们的人生一帆风顺，而在于她们对待坎坷时拥有一种淡定自若的心态。拥有正能量的女人，举手投足、一颦一笑间都蕴藏着女人的高贵典雅，圣洁温润。她们内外兼修，懂得如何使美丽绽放到极致。她们的外表得体，着装富有品位；骨子里自信而洒脱，内心细腻而宁静。她们重视外表的修饰与保养，更立志于内在的提炼与升华。拥有正能量的女人，能够在恋爱中如鱼得水，恰到好处地营造氛围，奉献真情，从而使自己收获幸福。她们冷静而深情，她们自爱、自强、自立，懂得如何识人，懂得保护自己。她们坦诚地对待真爱，毫不畏惧，绝不退缩；她们能够征服自己所爱的男人的心，细心编织出美丽的爱情。拥有正能量的女人，她们将生活的一切打理得井井有条，把家打造成温馨的港湾，让丈夫安心，让家人放心，让自己舒心。这样的女人，懂得付出爱，珍惜爱，用自己的正能量，让爱情永不褪色、熠熠生辉。本书以生动贴切的语言，真实而典型的故事，以及实用而科学的理论，对如何成为拥有正能量的女人加以阐述。在平实中暗藏着深意，在质朴中蕴含着哲理，娓娓道来，能够在不经意间触动读者的心，使读者领悟到幸福的真谛。希望本书能够真正地成为各位女性朋友的良师益友，能够真诚地为女性的幸福人生增添一份微薄之力。做一个拥有正能量的女人，让我们的一生都活在灿烂的阳光下吧！

《做正能量的女人》

内容概要

《做正能量的女人》是卡耐基写给女人的心灵修炼的巅峰巨作，旨在帮助女人凝聚正能量、转化负能量，帮助女人发现、开发和利用潜伏在身心之中的正能量。女人就要让正能量围绕自己，激发内心强大的力量，让自己的生命散发出不一样的光彩，就连梦境都有笑靥如花。运用正能量把日常的生活精心打点，即使是平凡的日子也足过留香、暖意盈怀。

《做正能量的女人》以生动贴切的语言，真实而典型的故事，以及实用而科学的理论，对如何成为拥有正能量的女人加以阐述。在平实中暗藏着深意，在质朴中蕴含着哲理，娓娓道来，能够在不经意间触动你的心，并令你领悟到幸福的真谛！

让正能量帮助你心想事成吧，让你的爱情永不褪色，让你的生命熠熠生辉！

《做正能量的女人》

作者简介

《做正能量的女人》

书籍目录

前言 Chapter 第一章悦纳自己，唤醒心中沉睡的正能量 接纳自我，别自己给自己制造负能量 回归自我，找回正能量的自己 完善自我，给心灵更多的正能量 超越自我，让理想激发心中的正能量 不断地眺望前方，成就最成功的自己 坚持自我，保持自己的个性 正视自己的阴影，悦纳自己的不完美 学会自爱，自爱是一切美好的源泉 Chapter 第二章正向思维，将负能量转化为正能量 勇于承担责任是转化负能量的第一步 活在当下，脚踏实地地做好今天的事 保持乐观，激发内心无限的潜能 把握停顿点，别把负能量扩大化 坚持正能量，你就会快乐起来 拥有正能量，你就可以反败为胜 体验小成功，培养大自信 敢想敢作，勇敢践行自己的想法 Chapter 第三章改善心智，提升正能量的运行效率 重新诠释自我，换个活法从换个说法开始 懂得了宽恕，才算是个内心强大的女人 了解人性，不要指望别人 知恩图报 学会感恩，就能吸引更多的正能量 善待别人，让你的心灵变得更强大 培养主见，不要随意妥协 用信念增加你的正能量 Chapter 第四章掌控情绪，让你的正能量稳定运转 正视困难，也许困难就是幸运的开始 接受现实，想方设法积极补救 积极进取，用忙碌驱逐心中的负能量 学会乐观，多数担忧都是多余的 坦然接受命运的调侃，重寻幸福的人生 不要总是为自己的失败找借口 迎难而上，扫除心中的负能量 Chapter 第五章永葆活力，找到正能量的动力源泉 避免身体上的疲倦就能保持内心的正能量 及时化解疲倦，别让你的心太累 学会放松自己，保养好自己的心灵 放宽心，别为鸡毛蒜皮的小事烦恼 学会冥想，永远保持内心的安宁 保持从容淡定，让生活简单一些 时不时给自己打一针“幸福强心剂” 吸收正能量，让阳光永驻你的心田 Chapter 第六章修炼魅力，正能量绽放最美的自己 优雅是女人最美的外衣 修养是女人最强的正能量 宽容是最好的美容护肤品 智慧是女人的魅力之本 懂爱的女人，才是魅力女人 似水柔情，荡漾着浓浓女人味 魅力源于内心的正能量 Chapter 第七章学会恋爱，正能量的女人最受青睐 发现两性相吸的不同层面 善于展现自信，提升自己的身价 善于接纳男人，包容彼此间的差异 敞开心门，用真心去响应男人 善于接受男人的殷勤 善于向男人寻求帮助 引诱男人，让男人主动追求自己 赞美男人，让男人更加强烈地追求你 Chapter 第八章呵护爱情，让爱增强彼此的正能量 别拿自我牺牲当真爱 真正的爱是双方心灵的共同成长 激情让你魅力四溢 给爱人一个舒适的家 跟上爱人前进的脚步 善于表达你的爱，让爱升温 越爱越成熟，越爱越幸福 Chapter 第九章经营婚姻，让你的家庭充满正能量 女人言行决定男人成败 成功男人的背后必有一个好女人 为男人解除后顾之忧 善解人意的女人最旺夫 想方设法地让丈夫受到人们的欢迎 帮助丈夫找出他生命中最渴望得到的东西 别逼着男人去“成功” 女人的鼓励是男人勇往直前的动力 夫唱妇随，永远维护男人的形象

《做正能量的女人》

章节摘录

版权页：对于养成成功的习惯来说，初战告捷是十分重要的环节，它可以激发出人们获得更大成功的渴望。约瑟夫·科特是一位知名律师，曾经打赢过许多官司，菲兹与约翰·波特之间的纠纷是他早年所打赢的一场官司，这场官司对他一生的事业起着关键性的作用。负责审理此案的法官们和其他律师也许会认为打赢这场官司并没有什么难度，但是对于刚刚出道的约瑟夫·科特来说，这却是非同寻常的，这说明他具有在法庭上驾驭局面的能力。在以后的职业生涯中，只要他一回想起这场官司，就能感觉到一种激励他不断向前的信念和勇气，他也因此取得了很多次的胜利。这种早期的胜利，对于树立一个人的自信心，起着无可替代的作用。即便是一个很小的胜利，也会激励一个人接连不断地去赢得更大的胜利，这是人们不能自控的内心欲望。如果你树立了做好一件事情的信心，你就会努力地想把它做好。结果你很可能获得成功，你因此而名声鹊起，名字被刊登在各大报纸的头条，也因此住进了豪华别墅。所有这一切都在于你努力的方向。如果你对于包括自己在内的任何人、事物都不能树立坚定的信心，那么你就会漫无目的地得过且过，结果，你也只能赚到刚刚够买一辆普通汽车的钱...最后，你身心疲惫，寿终正寝，一生就这样划上了句号。所有的卓越人士都具有这种对自己绝对自信的品格。他们能够从许多成功的经验中养成一种习惯，并不断激励自己取得胜利。但是，我们要清楚地认识到，这种自信心，和那些虚伪的夸夸其谈是绝对不能互相混淆的。夸夸其谈的人，内心深处往往充满恐惧，他们总是喜欢用虚伪的狂妄来掩饰失败、硬撑自己，这实在是一种自欺欺人的做法。因此，我们最好谦逊一些，这样就可能更容易取得成功。千万不要把自己说得天花乱坠，最后却以失败告终——特别是你涉世未深、刚刚步入社会的时候，这一点至关重要。而那些已养成良好的成功习惯的人，才是有资格可以稍许夸大自己的人。但是，像这样的人，实际上并不会夸大自己。只有那些初出茅庐的人，才喜欢吹嘘自己的能力，而事实上，他们实在没有什么资本可以用来吹嘘。将过去的失误当做学习的某个阶段，然后将它们从脑海中清除。每个人在过去的岁月里都有过成功的经历，你要有意识地记住过去成功的经历，并在头脑中进行描绘。尤其是在开始一项新任务时，要唤起过去某次成功中体验到的感受，无论这种成功是多么微不足道。经常体验一些胜利的荣耀，鞭策自己发奋做更难的工作，树立一种坚定的自信心等，这些都可以使你养成一种有利于成功的习惯，并使你获得一种满足感。在外人看来，这个过程似乎需要付出巨大的劳动和艰辛，但对当事人来说，实际上却是一项非常有趣的游戏。

《做正能量的女人》

编辑推荐

《做正能量的女人》是20世纪最伟大的心灵导师卡耐基，写给天下女人的正能量智慧书。旨在提升魅力女人的幸福指数、引爆优雅女人的灵性力量，是女人的心灵修炼的巅峰巨作！书中所阐述的幸福女人的成功秘密，足以改变千万女性的命运。意在帮助女性凝聚正能量、转化负能量，并自发传递身心潜在的正能量！《做正能量的女人》堪为最实用的女性正能量实践手册。书中倾囊相授如何做正能量的女人，如何让正能量助你心想事成，如何全面提升女性的学识、修养、心智和品位等综合能力指数，是女性提升自我、成就事业、获得尊重、得到幸福、改变命运的人生必修课！当你内心充满正能量时，正能量会像滚雪球似的吸引一切正向、有利的事物向自己靠拢，从而让自己越来越充满力量，越来越趋向成功。让正能量帮助你心想事成吧，让生命散发出不一样的光彩吧，让你的身心越来越充满力量，让恰到好处的智慧魅力伴你笑傲人生！

《做正能量的女人》

精彩短评

- 1、 很多的知识自己都懂，但是不会应用。
- 2、 一般般，还行吧！比较普通
- 3、 值得一读，十分赞的。
- 4、 难得的好东西，真正的好东西
- 5、 速度很快，有点味道，还没看完
- 6、 为女人打造的书籍，太好了，谁说女人不如男人，我说就可以！
- 7、 才看了一点点，接下来有时间会继续学习的
- 8、 感觉还不错，但有些店讲得太虚，并未告诉读者应该怎样去做
- 9、 书籍不错，可送货人员态度非常不好
- 10、 这本书很一般，内容不怎样~
- 11、 这本书伴我度过了一段痛苦的过程，让我明白女性千万不要再恋爱中迷失了自己，每个人都是一个独立的个体，内心一定要找到自己奋斗的目标，正能量是自己给自己的。不要为了一个男人而放低自己的身价，要认清两个人在一起是为了更好，而不是互相忍受。这本书的内容层层递进，特别充实，的确是一本充满正能量的书~~
- 12、 很喜欢，书中举例子很好
- 13、 前面写的修炼自己的内心，提高自己的涵养，还算可以，后面太强调男权主义了，不喜欢了。
- 14、 买了两本书 内容的举例都一样~ 是不是所有的励志的书都是这样呢？
- 15、 小读怡情，书页质量也不错
- 16、 收到书，正在看。希望能从中获取正能量
- 17、 女人，书多看点还是有好处的。我喜欢。随便看看吧。评价说不错。

《做正能量的女人》

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