

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一生忠告>>

13位ISBN编号：9787504478368

10位ISBN编号：7504478369

出版时间：2012-10

出版时间：中国商业出版社

作者：卡耐基 Carnegie

页数：243

字数：150000

译者：张然

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>

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

前言

幸福感是一种心理体验，它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断，又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。

它表现为在生活满意度基础上产生的一种积极心理体验。

而幸福感指数，就是衡量这种感受具体程度的主观指标数值。

幸福是女人的最大愿望，幸福是一种感觉，是女人心海里一道亮丽的彩虹，它折射到女人的脸上，呈现的是美丽，是从容，是自信。

每个女人都希望拥有幸福的家庭、成功的事业和快乐的生活。

然而，现实生活却并不总是如我们所愿。

当我们努力追求快乐与幸福时，却发现它们渐行渐远。

幸福和快乐是与我们无缘呢？

还是我们没有资格去享受它呢？

当然不是这样，只是因为我们的追求的方法不对罢了。

无数事实证明，幸福的女人，其之所以能够获得较高的幸福指数，要点在于她们更善于培养自己的自尊、自爱、自重、自强的信念，同时在诸如着装打扮、言谈举止、思维方式、处事风格等问题中都注意克服人性的弱点，发挥人性的优点，充分发挥女性的潜在智能，从而孕育出自己不同凡响的幸福人生。

但是，在我们的周围，更多的女性由于交际范围的狭小，加之社会对女性的人生幸福方面的研究极为薄弱。

在这种情形下，虽然众多女性有获得和提高幸福指数的强烈渴望，但因为方法失当，技巧不够，往往不能切中要害，从而获得人生的圆满。

本书是我多年工作生活的经验总结，是我专门写给女性朋友的人生教科书。

书中有针对性地总结了女性应该如何修炼自我，提升自身魅力；如何在人际交往中胜出，博得他人欢心；如何摆脱忧虑，活的快乐；如何在职场上成功，做个女强人；如何引起钟情的男人注意，获得美满的爱情；如何在事业上帮助自己的另一半，做他背后的伟大女人；如何与丈夫相处，为婚姻保鲜...

...书中可谓涵盖了女人生活的方方面面，我相信，如果每位女性朋友都能认真地去理解、去体会我的每一句忠告，并正确运用这些方法，你一定会全面提升自己，使你能够拥有美好的爱情、辉煌的事业、美满的婚姻和幸福的生活！

女性朋友们，生活容不得我们拖延，不论你现在的生活是什么样子，只要你灵活变通地运用这些方法，你的幸福生活也将如期而至，你会惊喜地发现：原来，做一个幸福女人的感觉是这样的美好！

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

内容概要

你若安好，便是晴天新书抢鲜>>>>

卡耐基一生写了不少文章，登载在报刊杂志上，并开播了自己的无线电广播节目，谈了很多著名人物鲜为人知的一面。

卡耐基的著作，都不是单纯地为了出版才撰写的，而是由凝结了卡耐基成人教育成果的讲义、教材逐步丰富、发展成书的，并且成书之后，不仅成为畅销书，又以教材的形式，丰富和发展了卡耐基成人教育的内容。

本书是卡耐基和他夫人根据他们多年工作的体会，以其女性独有的视角与智慧，专门写给妇女的生活教科学。

它对于开阔我们的视野，特别是对于克服封闭的人性弱点，将有宝贵的启示和借鉴作用。

这是一部女性缔造成熟之爱、获取人生幸福的经典之作。

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

作者简介

给力正能量，迷你图书任你选点击购买>>>>

戴尔·卡耐基 (Dale

Carnegie, 1888年11月24日 - 1955年11月1日)，被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师，美国现代成人教育之父，美国著名的人际关系学大师，西方现代人际关系教育的奠基人。

他一生致力于人性问题的研究，并运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育模式。他不但对人性进行了深刻的探讨和分析，并且通过著书和演讲等方式，激励了千千万万陷入迷茫和困境中的人，使他们重新找到自己的人生，也使其本人享誉世界：由一个贫民之子，成为了世纪名人和富翁。

代表作有：《人性的弱点》《人性的优点》《语言的突破》《人性的光辉》《伟大的人物》《快乐的人生》《写给女人》等多部经典励志书籍，至今仍畅销全球，他在美国乃至全世界拥有者数不胜数的忠实信徒。

《卡耐基写给女人提升幸福指数的一生忠告》是卡耐基专门写给女性的经典励志作品，被译成数十种文字，在近一百多个国家和地区发行过，发行数量过亿，改变了数以万计女人的生活和命运。

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

书籍目录

第一章 幸福在哪里

——幸福其实是一种美好的自我感知

幸福指的是让心情舒畅的生活和境遇。

但在现实中，生活和境遇是经常变化的，这样，幸福也就成了一种不稳定的社会生活质量的指数，但无论如何我们可以得出这样的结论：幸福与贫富无关。

幸福来自于人的一种心境、一种态度、一种认识，只要我们能辩证地看待生活，能用良好的心态主宰自己，获得幸福其实很容易。

人生总是要遇到挫折的

掌握自己幸福的主动权

付出爱，是女人最幸福的时刻

选择适合自己的生活就是幸福

幸福，来自真诚地付出

努力让别人喜欢自己

争取在自己最靓的时候把自己嫁出去

简单的生活更易让你感觉到幸福

幸福与否和贫富无关

第二章 快乐心态

——把快乐写在脸上的女人可以召唤幸福

一个快乐的女人，她从不把自己与忧虑联系在一起，他们对于在生活中所经历的波折与烦恼、伤心与痛苦、冷漠与无助，看的很释然，她们坚信：生活是美好的，一切都会过去的，只有快乐地活着，才是生活的真谛。

快乐与否是自己的选择

通过营造浪漫来享受快乐

向上的心态让女人永远处在快乐中

忘掉痛苦，品味快乐

永远都把自己当做平常人

快乐与否完全出自心态

爱好是产生快乐的母体

让快乐由己及人

第三章 气质修炼

——魅力永远是幸福女人最好的通行证

相信每一位女性都渴望让自己美丽、优雅，有品位、有魅力。

然而，这并不是可望而不可即的，对于女性而言，当你把话说的如舌灿莲花，把衣穿的楚楚动人，把性情修炼成温文尔雅的时候，就是你散发魅力芬芳的时候。

羞涩的诱惑力

女人要善于营造出自己的魅力

优雅谈吐秀出你的修养

优雅气质别具魅力

用知性来提升中年女人的魅力

性别美是女人美的独家秘方

穿出个人风采，体现迷人魅力

优雅与否决定着女人是俗品还是精品

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

第四章 情感表达

——用女性特有的温柔玩转感情魔方

女人的温柔是一种美德，一种足以让男人一见钟情、忠贞不渝的魅力。

女人存在的理由，就是因为她具备男人所缺乏的温柔，温柔是一场无风无雷的小雨，滋润你干枯的心灵舒展如春天的枝叶。

女人最能打动人的就是温柔。

用你甜美的声音打动人心
微笑是女人最好的化妆品
温柔的女人最具“杀伤力”
温柔让女人更添迷人风采
温柔的女人尽显美丽风骚
温柔而细心让女人备受爱慕和呵护
温柔是女人身上最能打动人的资本
女人因温柔而美丽
缺少温柔的女人没有女人味
温柔对于女人来讲既是盾也是利器

第五章 呵护婚姻

——和谐家庭是幸福女人的根据地

在生活的琐碎中，唯有爱情最撩动女人的心，而婚姻是爱情的必然结果。

因此，女人崇尚爱情就应加倍珍惜婚姻，千万不要亲手将自己的婚姻送入无声息的沉默之中，好好爱你身边的人，随时与他进行思想的交流与沟通，珍惜和呵护婚姻是最聪明最幸福的女人应有的做法。

做个优秀的家庭主妇
爱他，就让他自由地生活
在婚姻生活上给闺蜜划条警戒线
稳定的婚姻更需妻子的忍让和担待
让家永远充满温馨的氛围
别随意指责你的家人
不要为婚姻之门乱上锁
教育孩子是女性的最高职责
要婚姻幸福，就要远离唠叨

第六章 智慧理财

——聪明女人会赚钱，精明女人会理财

一个女人如果善于打理自己的财务，那么不只是她自己，就是她的家人的一生都会因此而衣食无忧。相反，如果一个女人不善于理财，即使她拥有一个收入不菲的家庭，她及她的家庭很有可能陷入困顿的境况。

会花钱比会赚钱更重要
女人爱财，理之有道
会赚钱、会理钱、会花钱
做一个持家有道的好主妇
把钱花在刀刃上
精打细算，做个精明的消费潮人
做家庭财务运营的CEO
用最少的钱享受最惬意的生活
理性消费，跳出商家陷阱

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

第七章 职场纵横

——拥有自己的事业才有幸福的人生

一个女人要让幸福很完美，有一个能充分展示自己人生价值的职业是必不可少的，但现代职场犹如一个没有硝烟的战场。

作为一个职业女性，如果要在职场上工作的顺心、左右逢源，且能脱颖而出就必须懂得一些职场兵法。

脾气好的女人，职场受欢迎
熟悉并掌握职场生存要求
行走职场，注意保护你的隐私
与时俱进，积极更新头脑里的观念
让职业装为自己说话
敬业让女人不再平凡
像爱家人一样爱工作
女性的职业命运同样掌握在自己手里

第八章 独立自主

——女人靠自己撑起一片蓝天

自立的女人更易在现代社会上立身。

独立是女人的名片，它代表着女人的自信、勇敢、乐观和奋进。

经济上自立，是现代女性保护自己不受约束和压制的资本和条件。

当今社会，作为女人，经济上有自立的能力，心理上有自主的精神，才能获得高贵的自尊和自由的快乐。

独立的女人更有尊严
女人可以平凡但不可以甘于平凡
职场新人克服自卑问题
利用好自己的长项
心理上的独立取决于经济上的独立
自信让女人成为强人

第九章 知足常乐

——丢掉幼稚幻想，幸福女人也是成熟女人

生活中没有完美，每个人都或多或少的缺少一些东西，但只要珍惜拥有的，就会活的快乐。

为所有而喜，不为所无而忧。

凡事往好的一面去想，这种心态超过千万美金。

生活中总是露出满足微笑的女人最幸福
停止不必要的追逐，静享现实的快乐
活在当下，不要为尚未谋面的未来做奴隶
拥有平常心的人是易感知快乐的人
满意自己现在的生活
知足就是最现实的快乐
远离奢望，过现实的生活

第十章 宽容他人

——拥有宽容，女人就能拥有迷人个性

宽容的女人是快乐的，他们不因心胸狭窄、斤斤计较而郁闷；也不因受到伤害而产生嫉妒和报复心理。

人们常说一个快乐的女人，不是因为她拥有的多，而是因为她计较的少。

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

因此，宽容女人的心窗是打开的，更易洒满幸福的阳光。

宽容的女性有人缘
给犯错的人以宽容和理解
忘记那些曾经伤害过你的人
女人因宽容而快乐，因快乐而年轻
宽容的女人与仇恨不沾边
宽容让女人更有女人味
宽容是女人另一种特殊的美
做个宽容和顺的高品位女人
宽容的女人更易得到幸福

第十一章 珍视健康

——意气风发，做个激情四射的女人

一个女人幸福的一生，首先应该是健康，它包括：健康的心态、健康的体魄、健康的生活方式，随着现代生活方式的改变，无疑女性健康在不断地受到挑战，这一点女性朋友必须要引起注意。要知道：只有一个身心都健康的女人，才能与自己的生活环境和睦相容，从而使人生更有意义。

要健康就不要生气
快乐是女性滋补的最佳营养
不要拼着命去赚钱
女人健康然后才有资格谈美丽
在生活中随时关注健康
微笑是让女人年轻最简捷的方法
尽力去保持你的靓丽青春
爱运动的女人身体棒
最让女人健康的是心灵

附录：

卡耐基生平

卡耐基著作

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

章节摘录

版权页：简单的生活更易让你感觉到幸福 背着包袱旅行是劳苦的，即使你背的是金子，也难以让你露出幸福的笑容。

生活无处不在，幸福也无处不在，只要你善于留心去体会，就一定会得到它的青睐。

幸福往往来自简单和轻松的生活，因为，身无长物，则无牵无挂；心中少事，则悠哉乐哉。

的确，简单能使我们从物欲的泥沼中挣脱出来，既不被世俗的名利所牵系，又能感受到宽广明净的心灵境界。

哈佛大学某教授的家曾在半年内遭窃3次，他说：“我家被偷多次，值钱的东西越来越少，反倒无牵无挂，心里坦然了。

”无疑简化生活将大大减轻你的生活负担。

过去，你每天都得清理大量的垃圾，这里有腐败的食品，各式各样的饮料瓶，损坏的塑料制品等。

通过转变饮食习惯，选择饮品，减少购物，这种状况将得到好转，你不用再花费大量的时间和精力来干清理厨房、整理物品这些琐事。

现在，环保问题越来越受到瞩目。

专家认为资源回收能有效地防止资源浪费，事实上，保持个人生活的整洁和简朴，不仅对节约资源会有所帮助，也把我们无休止的清扫工作中解放出来。

正是出于这样的原因，现在一种被称作自愿性的过简单生活的运动正在兴起，成千上万的人都在简化自己的生活，对于把成功与金钱、特权和聚敛物品相等同的传统认识提出了怀疑。

他们正在重返美好生活。

出于种种原因，人们对这个运动十分关注。

有些人是要找回更多时间，有的是要找到节约钱的方法，有的要找到更少依赖而去生活的技巧，更多人是要找到更多的生活意义。

几乎所有的人都对环境表示关心，他们意识到我们目前的生活形式正在不断地破坏自然。

他们都在寻求一种方法，以便使自己在每天早上醒来时为生活本身而激动，使自己在工作中找到真正意义上的快乐，能够感觉到自己与所有的生命相关联。

简化生活成为最新，也是最具有意义和活力的时尚。

人们正在放慢生活节奏，充分享受他们的时间，仔细品尝他们的美食，与他们的朋友一起交流。

简单生活运动就是有意识地生活，尽可能去除不必要的、表面上乱七八糟的东西。

尽可能少地消费，以便使生活符合全球经济的伦理道德。

简单生活运动就是有目的的生活，保证有时间做自己想做的事，而不是让时光在繁乱的家务事中流走。

简单生活就是对自身、对环境保持真实，发现生活各个方面的合适位置，这是崇高的。

这个运动是通过置身于真正能感到充实的事情中来提高生活质量。

是将生活和现实与价值结合，并将它们应用到一种舒适、有效的生活方式中。

它是一种“生活的艺术”，是一种谋求生存、面对自我和勇于革新的艺术。

主张过这种简单生活的人，他们背景不同，年龄各异，但是他们都有这样一个共识——简单可以使生活更美好。

这也是越来越多的人的共识。

简化生活需要涉及许多方面。

<<卡耐基写给女人提升幸福指数的一>>

媒体关注与评论

幸福是女人的最大愿望，幸福是一种感觉，是女人心海里一道亮丽的彩虹，它折射到女人的脸上，呈现的是美丽，是从容，是自信。

每个女人都希望拥有幸福的家庭、成功的事业和快乐的生活。

然而，现实生活却并不总是如我们所愿。

当我们努力追求快乐与幸福时，却发现他们渐行渐远。

难道幸福和快乐真是与我们无缘吗？

还是我们没有资格去享受它呢？

当然不是，只是因为我们追求的方法不对罢了。

无数事实证明，幸福的女人之所以能够获得较高的幸福指数，要点在于她们更善于培养自己的自尊、自爱、自重、自强的信念，同时在诸如着装打扮、言谈举止、思维方式、处事风格等问题中都注意克服人性的弱点，发挥人性的优点，充分发挥女性的潜在智能，从而孕育出自己不同凡响的幸福人生！

在出版史上，没有任何一本书能像卡耐基的著作那样持久深入人心，也唯有卡耐基的书，才能在他逝世半个世纪后，还能占据我们的排行榜。

——美国《纽约时报》

编辑推荐

名人推荐

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>