

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人的20堂幸福密码课>>

13位ISBN编号：9787560269634

10位ISBN编号：756026963X

出版时间：2011-8

出版时间：东北师大

作者：孙朦

页数：292

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>

前言

幸福是人类共同追求的目标，长久以来很多人都对人的幸福问题作过深入的研究。

戴尔·卡耐基是20世纪伟大的励志成功学大师，被称为美国现代成人教育之父。

他一生致力于研究人在走向成功和追求幸福过程中遇到的普遍问题，运用心理学和社会学等研究方法，对共同的人性问题进行探索和分析，开创并发展出一套独特的成人教育方式。

自从他创立成人教育机构以来，有成千上万的人从他的教育中获益匪浅，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

幸福是人人都希望获得的，任何一个女人都梦想拥有甜蜜的爱情、和睦的家庭、幸福的婚姻、成功的事业。

但是很多女性却不知道如何才能把握，以致在追求幸福的过程中承受挫折。

卡耐基长期以来一直致力于人类幸福问题的研究，在研究过程中接触过众多的女性，对女性的心理有非常透彻的了解。

卡耐基认为，女人要想获得幸福，必须具备一颗健康的心灵，懂得幸福是靠自己争取的，而不是靠别人给予的。

自尊自信是女人获得幸福的起点和源泉，在通往幸福的道路上，女人要通过在处理感情和事业的复杂关系中不断地提升自己，使自己变得更加成熟，从而赢得幸福。

本书通过严谨的理论和生动的实例向广大女性揭示了拥有幸福的秘诀，书中汇聚了很多卡耐基长期以来对女性心理的深入研究成果，对女性如何建立自信、获得智慧、受人欢迎、拥有快乐、增加魅力、爱情甜蜜、家庭和睦、事业成功等方面提出了许多智慧的见解和独到的分析。

女人如何获得幸福？

那就跟随卡耐基先生来上这门幸福课吧！

希望通过本书的阅读，广大女性能够体悟到幸福的真谛，掌握获得幸福的方法，祝广大女性快乐、幸福。

内容概要

追求幸福是一个永恒的话题，每个女人都渴望幸福，拥有美丽的容貌、高雅的气质、甜美的爱情、圆满的幸福。

幸福从来都不会从天而降，女人要明白幸福掌握在自己的手中。

聪明的女人懂得自己争取幸福，而不是仰赖别人的施舍；聪明的女人懂得掌握获得幸福的主动权，而不是被动的接受。

甜蜜的爱情是女人幸福的源泉之一，美满的婚姻是女人幸福的港湾。

让爱情保鲜，让婚姻圆满，需要经营，需要智慧。

卡耐基洞悉人性的心理，对女人如何获得幸福有着极深的领悟，《卡耐基写给女人的20堂幸福密码课》集中了卡耐基关于女人如何获得幸福的精华，并结合东方女性的特点进行剖析，帮助女性自信、从容地获得幸福。

《卡耐基写给女人的20堂幸福密码课》由孙朦编著。

书籍目录

第一课 幸福总是光顾自尊自信的女人

走出自卑，拥抱阳光
自尊自爱才会有人爱
相信自己，收获幸福
自信的女人最美丽

第二课 拥有一颗快乐的心

关注自己现在所拥有的
追求完美的女人不快乐
坦然面对别人的批评
不要过分渴求别人的回报

第三课 不要让自己太疲惫

有兴趣就不会累
生活由你支配
不妨多睡点
学会放松自己

第四课 成为智慧的女人

放下包袱轻装前行
嫉妒是心灵的毒药
做女人不要太“聪明”
挣脱虚荣的陷阱

第五课 做一个真实的自己

告别模仿的生活
要幸福就不要羡慕别人
勇敢地接纳自己

第六课 幸福的女人会说话

委婉曲折的说话之道
倾听有时更重要
幽默的女人最可爱
说话不要太绝对
到什么山唱什么歌

第七课 增加自己的内涵

腹有诗书气自华
避免和别人争论
有主见，不盲从，不固执
控制自己的情绪

第八课 受欢迎的女人是这样炼成的

不要吝惜你的赞美
记住他人的名字
关注他人的兴趣
当你犯错时.....

第九课 “女人味”的诱惑

情调妆点生活
女人最美的表情
用柔情融化他
用眼神将他俘获

第十课 有魅力才会有吸引力

微笑的女人就像盛开的花
仪表得体凸显气质
善解他人的心意

第十一课 告别庸人自扰，幸福其实很简单

忽略那些小事
做好今天的事，不要为明天烦恼
想想最坏的情况

第十二课 幸福要有成熟的心态

坦然接受已发生的事
宽容地拥抱这个世界
丢掉你的“挡箭牌”
勇敢地面对挫折

第十三课 礼仪得体显庄重

自信从容地自我介绍
办公室礼仪
优雅的谈吐
约会的礼仪

第十四课 职场女人的幸福经

工作让女人更美丽
先做最重要的事
与上司和谐地相处
如何获得领导的赏识
和同事相处的技巧

第十五课 如何与丈夫相处

不要强迫丈夫
委婉指出他的错误
不妨向他“献媚”
满足丈夫的优越感

第十六课 俘获丈夫的心

撒娇的女人惹人疼
调情是一门艺术
眼泪的力量

第十七课 帮助丈夫成就事业

成为他的“星期五女郎”
不要干涉丈夫的工作
帮助丈夫确立目标
给他最坚定的信心

第十八课 做一个称职的太太

紧紧抓住他的胃
合理管理你们的收入
教育好你们的孩子
给他一个温馨的家

第十九课 你的婚姻幸福吗

喋喋不休是慢性毒药
指责批评只会伤人

不要忽视“性福”

别把他管得太严

第二十课 幸福婚姻宝典

家要细心经营

给他点私人空间

夫妻间也要讲礼貌

猜疑是婚姻的大忌

章节摘录

版权页：走出自卑，拥抱阳光女人要想获得幸福，必须拥有自信，努力克服自卑的心理。美国伟大的励志成功学大师卡耐基认为：“天下无人不自卑，无论是圣哲贤士，富豪王公，还是贫农寒士，贩夫走卒，在儿童时代的潜意识里，都是充满自卑感的，并且很可能延续到成年。”

在生活中，女人常常会碰到自卑的情形，令她们很痛苦。自卑对一个人的成长和发展是不利的，也有碍于与别人的正常交往，是女人通向幸福的巨大障碍。只有战胜自卑，才能取得事业上的成功，获得生活上的快乐。

奥斯卡影后妮可·基德曼曾是一个非常自卑的影星，她总是认为自己比不上别人，每接拍一部电影，她都非常紧张。为演好一个角色，她必须努力控制好自己的情绪，她曾这样说过：“我是个内心脆弱的人，每一次要尝试新的角色。我总是有点歇斯底里，很想逃避，那些角色我实在没信心演好……”但是，她没有临阵退场，而是努力发现自身存在的优点，选择坚持，用心演好每一个角色，拍好每一部电影。她不但没让自己停下来，还一部接一部地演，一次又一次挑战自己。正因为如此，她才摆脱了媒体说她是“花瓶”的阴影。选择在好莱坞电影界继续发展。

像妮可·基德曼一样，其实每个女人都有过自卑的经历，但是自卑过后，你必须找回自己，勇敢面对现实的生活，努力调整自己的情绪，让自己快乐地生活，主动走入人群，赢取别人对你的需求和喜爱。

可见，自卑者需要调整对自己的认识角度，更需要通过不断地发展自我建立一种特殊的人生优势。唯有在丰富的生活经历之上建立起一种内在的自信，自卑的女性才不会因遭遇一些挫折、侮辱而轻易贬低、否定自己。

女人都特别在意自己的生理条件，如外貌、体形、身高、体重。如果有某些缺陷。就认为别人会因此不喜欢自己，就会觉得低人一等。例如，有的女生因为体形肥胖且长相一般而自卑，把自己封闭起来，躲到角落里，消极地看待自我，过低地评价自我。

看着琳琅满目的化妆品、时尚新潮的服饰，看着别人涉人爱河，也自卑不已。卡耐基指出，对于任何自卑的女人来说，最为缺乏的是一种内在的自我认同感。自卑是一个人感受到自我价值被贬低或否定的内心体验。这种贬低或否定一方面可能来自于当事人自己，另一方面也可能来自于外界的评价，但更多的时候是两者兼而有之。

自卑者往往有着超出一般人几倍的自尊需求，只不过她们的自尊心缺乏一个稳定的内核和坚固的外壳，可能会因为一点点小事就使其受到巨大的伤害。自卑感重的女人不能正确地认识自己，常拿自己的缺陷跟别人的优点比，结果越比越觉得自己低人一等，形成了恶性循环。

更严重的是，这样还促发消极心理的暗示，长此下去。抑制自身的信心，限制一个人能力的展示、发挥。容易导致人生的失败。而失败的结果，又会反过来形成一种消极的反馈，使自卑感在内心愈发强烈。摆脱不了自卑心理的女人，内心必然脆弱，即使她用化妆品把自己装扮得再强大，也脆弱得如一片玻璃。

当一个女人十分在意自己的缺点时，就感到自己处处不如别人，不敢迎接挑战，不敢展示自我。所以女人要积极地将自己身上存在的优点最大化，把优点尽情地展示出来。如罗伯特·安东尼曾经说的：“将自己的每一条优点都列出来，用赞美的眼光去看它们。通过集中注意于自己的优点，你将在心理上树立信心。

你就是一个有价值、有能力、与众不同的人。

”马克思也曾说：“伟人之所以高不可攀，是因为你跪着。

”所以请你勇敢地站起来，给自己一个展示魅力的舞台。

每一个人都拥有优点和缺点，我们不仅要坦然地接受优点，不能忌讳自己的缺点，而且应该积极采取行动，把缺点最小化。

一个人只要努力改变自身，将自己的某种缺点转化为自强不息的推动力量，那么缺点不但不会成为障碍，反而会成为优势。

因为它促进人们更加注重于自己选择的发展方向，很多时候能促进自己超出常人的发展，最终成为超越缺陷的优秀的人。

有时候，同一现实或情景如果从一个角度来看，可能引起非常消极的情绪体验，陷入心理困境，但从另一个角度来看，就可以发现非常积极的意义，从而使消极情绪转化为积极情绪。

因此，选择换个角度看问题，常使人感到痛苦不堪的内心困境化为乌有。

莎士比亚曾说：“事情没有好与坏，只在于你如何看待。

”自卑的女人通常情况下都比较敏感、脆弱，经不起挫折和失败的打击。

失败和挫折就好像两片销蚀药，每经历一次，就加重她们的负面情绪和自卑感。

要想解开心理自卑的情结，关键在自身。

其实，看一个人究竟有没有价值，根本用不着同别人比较。

每个人都是社会上的人，通过相互间的交往来获得他人的认可，从而证明自己的价值。

那么，女人如何消除自卑心理，成为自尊自信、幸福快乐的女人呢？

正确认识自己，提高对自己的评价自卑的女人往往注重别人对她的低估评价，而很难接受别人的高估评价。

在与别人比较时，很多时候喜欢拿自己的短处与他人的长处相比，越比越觉得自己低人一等，越比越泄气，自然就会产生自卑感。

其实，任何一个人都有自己的优点和缺点。

因此，有自卑心理的女人，一定要正确认识自己，提高对自己的评价，要经常想到自身的优点和自己经过努力做成功了的事例。

要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，以此激发自己的自信心，不要因为自身某些缺陷的存在而把自己看得一无是处，不能因为一次挫折和失败而低估自己，认为自己什么都干不了。

编辑推荐

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>