

<<卡耐基写给女人的忠告精华版>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人的忠告精华版>>

13位ISBN编号：9787564029074

10位ISBN编号：7564029072

出版时间：2010-1

出版单位：北京理工大学

作者：(美)戴尔·卡耐基|译者:李锦清

页数：271

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>

## <<卡耐基写给女人的忠告精华版>>

### 前言

从翻开书的这一刻开始改变态度，改变人生。

成功的人际关系在于你能捕捉对方观点的能力；还有，看一件事须兼顾你和对方的不同角度。

每个女人都非常希望自己成为有魅力的人，每个女人也都非常渴望拥有幸福美满的家庭、事业和生活

。

然而，事实并非如我们所愿。

在越来越激烈的社会竞争面前，许多女人不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战。

在家庭与事业、理想与现实之间，女人时常会感觉迷茫和疲惫。

心灵在现实中空虚，梦想在忙碌中破灭。

这样的遭遇，不独女人有过，男人也同样可以感受得到。

曾几何时，我和你一样，曾经深陷于人生的困惑当中。

然而，经历了痛苦的挣扎之后，幸运的我从这其中走了出来。

庆幸之余，我了解了幸福生活的奥秘，同时，也知道了女性朋友们的烦恼。

作为一个人际关系研究者，我曾巡讲全球五大洲的五十多个国家，帮助千百万人建立了更富活力、更高品质的生活。

在我的成人教育课程中，有一部分课程是专门针对女性朋友而设的，在这些课程中，提到了一些生活经营模式，其中囊括了成熟与魅力、职业与成功、心情与快乐、形象与交往、沟通艺术、婚姻与爱情、身心健康、家庭料理与理财、相夫教子等内容。

这些内容其实就是对女人的成长忠告和幸福实施方案。

如今这些生活经营模式已经被全球两千余所卡耐基成人教育机构的女性学员所使用。

## <<卡耐基写给女人的忠告精华版>>

### 内容概要

《卡耐基写给女人的忠告（精华版）》是一部专门写给女性的人生教科书，是奉献给女性缔造成熟之爱、获取人生幸福的经典之作，作者为美国著名成功学家戴尔·卡耐基。他以其独有的视角与智慧，志在指导和帮助广大女性营造更富活力、更高品质的生活。它对于开阔女性的视野，特别是对于克服封闭的人性弱点，将有宝贵的启示与借鉴作用。

<<卡耐基写给女人的忠告精华版>>

作者简介

作者：(美国)戴尔·卡耐基 编译：李锦清

<<卡耐基写给女人的忠告精华版>>

书籍目录

第1章 告别忧虑与孤独忧虑是有害无益的向黎明致敬不要只追求遥远的玫瑰园不断为自己打气走出寂寞的阴影避免“自怜”的情绪在忙碌中忘掉忧虑放弃担忧，接受最坏的情况恨意会让生活变成地狱给忧虑一把“哨子”不可能发生的事情第2章 快乐健康的秘诀培养愉快的心情施人恩惠不望报学会感谢，心怀感恩充分享受已经得到的东西如果有柠檬，就做成柠檬汁多为别人着想把批评当做另一种恭维学会倾诉与分享微笑带来了快乐第3章 爱生活，爱自己无论如何，要爱自己别对自己过分苛刻保持你的本色切勿自暴自弃不轻易向生活妥协摆脱生活中的不幸不为自己找借口困难不是退缩的理由少评论别人，多检讨自我从平凡走向非凡第4章 不要让金钱成为烦恼抛开奢侈的恶习学会消费，等于经营事业记录每一次开销制定适合家庭的收支计划至少把每年收入的10%储存起来购买适合自己 and 家人的保险让你的孩子对金钱负责要节俭，但不要吝啬第5章 了解身边的男性男人是无法改变的男人更需要赞美自由，是男人终生的追求如果女人学会倾听不要给男人太多的建议当男人爱上女人的时候从家庭中，男人更想得到的什么是男人最想逃避的问题第6章 如何让婚姻幸福什么是真正成熟的爱美丽和尊贵无法维持爱情如果贫穷，请先宽恕自己和丈夫帮助丈夫走出失业困境为你的丈夫喝彩不要被小事所羁绊学会体贴和谅解克服你的嫉妒心理用信任挽救自己的婚姻爱他，并让他自由生活不要唠叨、恐吓自己的丈夫不要让“性”谋杀两个人的幸福夫妻要学会共同合作第7章 不要害怕失去美丽容颜是天赐的礼物，却有保质期没有“不好”的年纪一盎司的舒适胜过一磅的性感温柔是女人赢得尊重的钥匙女人的魅力来自内心什么可以弥补容貌的缺失第8章 给职业女性的几点建议退掉摇椅，忙碌起来合理安排工作时间学会休息才会有好效率尝试喜欢你的工作养成好的工作习惯别做太“个性”的人要换工作别冲动

## <<卡耐基写给女人的忠告精华版>>

### 章节摘录

的确，再也没有什么比忧虑让女人老得更快的，忧虑会迅速地摧毁美丽的容颜，让女人的脸色变得难看，并在女人的脸上勾勒出皱纹。

相信没有几个女人希望自己的容颜尽毁，迅速老去吧。

但若是你整天都愁眉苦脸，这样的情况就很可能出现。

因为忧虑会使你的头发变白、脱落，让你的脸上出现雀斑、粉刺，甚至溃烂。

这并不是夸大其词，我可以郑重其事地说：如果你不停止忧虑，你不仅会失去美貌，还会失去健康。

我桌上放着一本波德斯基医生所著，名为《停止忧虑恢复正常》的书，有一些章节的名录如下：忧虑对心脏有害忧虑令人血压升高风湿症可能引起忧虑为了自己肠胃健康，别再担忧了忧虑使你感冒甲状腺疾病与忧虑的关系糖尿病与忧虑我已经在纽约居住37年了，可是至今还没有一个人来警告我预防精神上的忧郁症——这种病在过去37年的时间里对我造成了很大的损害。

同样，从来没有人来告诫我，当今生活在世界上的人，每10个人中就会有一个人面临精神崩溃的状况，主要原因就是忧虑和感情冲突。

如今，我已经了解了这些情况，并把它告诉各位女性朋友，希望大家能够从中吸取教训。

忧虑不只让人容颜老去，还会让人患病，甚至会剥夺人的生命。

即使是最强壮的人，若是有无穷无尽的，陇虑情绪，也会变得脆弱。

关节炎方面的权威人士西塞博士列出导致关节炎的四大要素：婚姻危机，财政危机，孤寂和担忧，长期怨恨。

这四种因素绝非导致人得关节炎仅有的病因，但是，这四个因素是最常见的。

<<卡耐基写给女人的忠告精华版>>

编辑推荐

《卡耐基写给女人的忠告(精华版)》编辑推荐：献给天下女人的幸福心经，国内权威译本。  
缔造女性成熟之爱、赢取幸福人生的经典之作 br 橡树国际策划机构 br 整合优秀的出版资源，  
广揽人才，与各行业专家学者紧密合作，致力于开发读者喜爱的精品读物。

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>