第一图书网, tushu007.com

<<卡耐基夫人写给女人的人生幸福 >

图书基本信息

书名：<<卡耐基夫人写给女人的人生幸福课>>

13位ISBN编号：9787505429543

10位ISBN编号：750542954X

出版时间：2012-1

出版时间：朝华

作者：黛茜

页数：304

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

人们常说：“ 每一个成功男人的背后都会有一个默默奉献的女人。
"“ 一个成功男人背后一定有位伟大的女人。
”桃乐丝 · 卡耐基正是这样一位默默奉献、聪明而伟大的女人。
戴尔 · 卡耐基是20世纪最伟大的成功学大师，美国现代成人教育之父，被誉为“ 20世纪最伟大的心灵导师 ”。
卡耐基在实践的基础上撰写而成的著作，是20世纪以来最畅销的成功励志经典。
卡耐基所著载誉世界的《人性的弱点》、《人性的优点》、《人性的光辉》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》和《语言的突破》等作品，影响了不同国籍、不同时代的千百万人，卡耐基被誉为“ 成功学之父 ”。
畅销全球的《时代》杂志，曾经给予他极高的评价：“ 或许，除了自由女神，他就是美国的象征。
” 然而，我们不能忽视的是，卡耐基忠实的伴侣和追随者、他的妻子——桃乐丝 · 卡耐基——对于他的成功所做出的种种伟大奉献和贡献。
有学者认为，桃乐丝堪称是“ 世界上最有魅力妻子的典范 ”。
桃乐丝是一个聪明能干的女人，与她结婚，既是卡耐基家庭生活的幸福，也是卡耐基发展自己事业的保证。
桃乐丝是在担任了8年卡耐基的秘书之后成为他的第二任妻子的。
卡耐基后期的大量著作，都是在她的帮助和整理下，才得以出版的。
除此之外，她还追随着卡耐基的思想，著有《世界上最伟大的妻子》、《成熟的人生》、《卡耐基箴言录》、《永不变老》等作品，进一步丰富了卡耐基的教育体系。
尤其难能可贵的是，桃乐丝以其特有的敏锐、睿智、细腻和豁达思想，对女性如何获得成功、幸福和快乐生活等问题进行了深入的思考和探索。
她的作品受到美国妇女协会和许多女权主义团体的喜爱，许多美国乃至世界各地的女性因为学习和实践她的思想而改变了自己的人生命运，获得了更具活力、更加幸福的生活。
我们生活的这个世界上，许多女都会陷入自己不期而遇的一种人生境地，并且越陷越深——她们不满意自己的工作，她们厌倦了与人相处，她们抱怨同事和朋友，她们为自己的婚姻而后悔，她们情绪暴躁，她们压力重重，她们总是满怀疲惫，对周围的一切都感到厌烦和不满。
然而，她们却很少能够意识到，这种令人沮丧的境况往往是由她们自己一手造成的。
凝练和诠释桃乐丝人生经验和思想智慧精华的《卡耐基夫人写给女人的人生幸福课》一书，正是帮助广大女性朋友摆脱种种困境、走出迷惑，奔向幸福和快乐人生的实用指南。
它为每一个现代女性如何选择成功、选择快乐、选择幸福提供了非常全面而具体的指导。
只要你敞开心灵，愿意学习和尝试，改变不良的思考方式和行为习惯，树立良好的心态，愿意为自己的人生负责，愿意去努力和拼搏，快乐和幸福的人生就尽在你的掌握之中！

内容概要

桃乐丝·卡耐基是20世纪最伟大成功励志导师成人教育学家戴尔。
卡耐基的第二任妻子，1944年与卡耐基结婚，并成为他得忠实信徒和事业的继承人。
现在，卡耐基的教学模式已在全世界广泛推广，由卡耐基创始的造福人类和社会的事业正日益受到世界人民的关注。
人们从卡耐基身上看到了自己的成功未来，人们从卡耐基教学中受到的启发和教育，又促使他们向着更加美好的人生去追求、去奋斗。
显然，这一切和桃乐丝的积极努力和奉献是分不开的。

凝练和诠释桃乐丝人生经验和思想智慧精华的《卡耐基夫人写给女人的人生幸福课》，正是帮助广大女性朋友摆脱种种困境、走出迷惑，奔向幸福和快乐人生的实用指南。

书籍目录

第1课　发展勇气，树立足够的自信
　要全心全意地相信和希望自己能够获得幸福
　追寻自己的梦想是一种极大的幸福和快乐
　正确地认识自己才能在人生中展现出应有的风采
　喜欢自己，才能激发出自己更多的优点
　要学会那些令人振奋的自爱行为
　无论如何都要接受真实的自己
　无须按照别人的眼光和标准来评判约束自己
　努力使自己成为一个优秀的女人
　有效消除自卑心理，建立足够的自信
　在逆境中看到希望，在黑暗中看到光明
　在困难和挫折面前对自己充满信心地去努力
　努力战胜外界的攻击和自己内心中的误区
　摆脱依赖性，充分相信自己的能力
　停止诅咒命运，努力克服不良的习惯
　去掉消极思想，让心中只有积极思想
第2课　什么都代替不了努力
　成功和幸福不是偶然发生的事情而是一种选择
　要想获得真正的幸福，必须付出辛勤的劳动
　要肯为理想的实现而付诸行动
　生活中要有健全的计划，要制订合适的目标
　一心一意去做好你现在所做的工作
　把时间花在什么地方，就会在哪里看到成绩
　找准自己的位置，更有效地利用时间
　消除懒惰，养成立刻去做的习惯
　为了追求卓越，就要多一点冒险的勇气
　积极去制订把工作做得更好的计划
　有助于女性获得理想人生的卡耐基成功哲学
第3课　满腔热忱地去面对日常的工作和生活
　作出正确的判断之后要竭尽全力去做
　激发热情，调整好对工作的态度
　适当地自我奖赏以提升做事的热情和效率
　在工作中尽量投入自己的全部热情和智慧
　学会以更轻松愉快的心情去工作
　不管面对什么样的工作都要尽量充满兴趣去做
　坦然去面对生活，不要轻易抱怨
　在生活的各个方面积极学习和借鉴男人的优点
　永远保持一种全力以赴的工作态度
　从身边的小事去培养热情，告别冷漠
　使自己生活在热情洋溢的氛围中，释放出真正的潜能
第4课　良好的表达能力是通往幸福人生的阶梯
　当众说话并不像大多数女人所想象的那般困难
　在交谈中所提出的问题要能引起对方的兴趣和积极回应
　必要时要能信心十足地提出自己的要求
　利用好生活中的各种机会提高演讲口才的水平

女人要善于采用受人欢迎的良好说话态度
采取轻松的态度，顺利地进行交流
违心地表示赞同就不如巧妙地对别人说“不”
尽量不要命令别人，用建议的方式效果更好
学习一些简单的诱使他人信服的技巧
巧妙地暗示间接地提醒对方注意自己的错误
为了培养良好口才须学会灵活地进行思维
根据不同的对象和场合调整好自己的声音
学会巧妙寻找和引导交谈的话题
富有幽默感的女人更容易赢得成功
掌握幽默的要领，带给自己和别人更多欢乐
努力克服女性在语言表达方面的常见弱点
多读书和练习，为训练超群的口才而努力
第5课　让友谊之花在自己的生命中绽放
能够建立起真正友谊的女人才会获得更多快乐
采用简单的方法去增强社交的信心
要尽量去结交那些热情、乐观而卓越的人
注意细节，给人留下良好的第一印象
用真情和爱心去为自己的魅力加分
在生活中要学会用行动去表达你的爱
不要让误会影响你的心情和交往
满足对方的心理需求，赢得对方的好感
把我们自己所需要的赞美先慷慨地奉献给别人
大方真诚地肯定对方你往往能减少失望
自己少说话，让对方多表现自己
避免没有意义的争论才能赢得更好的人际关系
多采取宽恕的态度，少责怪别人
设身处地安慰别人，适时适度表达关心
尽量把自己置于对方的位置上去想问题
第6课　努力去建立一种强大的、持久的爱情关系
了解自己的需要，才能选择好丈夫
我们只有在适合自己的恋人身边才会感到幸福
爱情往往比年轻女孩幻想的情形要复杂得多
追求幸福的女人要学习一些和男性相处的技巧
男人需要女人积极、有技巧地倾听
女人能够对男人衷心地表示赞赏和热爱
要获得甜美的爱情就必须付出精力和行动
聪明的女人会始终信任自己的丈夫
要使男人进步，最好的方法是赞赏和鼓励
不断提高自己，赶上丈夫前进的步伐
帮助丈夫找出他生命中最渴望得到的东西
不要逼迫丈夫去做他不擅长或不感兴趣的工作
以爱和尊重为前提，避免和减少争端
妻子的唠叨会成为丈夫成功的阻碍
只有耐心才是建立美好婚姻的基础
女人要学会克服自己婚后的不良情绪
第7课　你可以决定自己怎样去面对艰苦岁月

对和战胜各种困难，享受生活美好的一切。

我们不能左右问题，但是可以控制态度
追问陷入苦难的原因，不如寻找解决苦难的办法
我们应该把人间的苦苦乐乐看做理所当然
忧虑往往来自人们的想象而不是来自现实
一定要坚强，要承受一切发生的事情
遭遇忧郁的问题时不妨找一个人倾谈一番
战胜失败和内疚，学会站起来重新走
学会正确地去对待生活中的压力
多想想开心的往事，让快乐围绕着你
学会正确地思考，摒弃消极思想
不要让过去的问题和未来的忧虑来控制我们的现在
更理智和达观，对生活不要期望太高
培养积极的心态，战胜各种消极情绪
第8课　幸福其实一直都在你的身边
人生的意义就在于得到的精神上的满足
你的观念和态度决定了你的一生是否幸福快乐
幸福不是由外力和事件所决定的
人生的幸福美满其实是一种感觉，一种心情
要相信自己很快乐、很幸福
要尽量去保持孩子般的心境和精神
关注开心的事情，养成快乐的习惯
采取有效的策略积极灵活地应对快乐缺失症
使别人快乐是通向幸福的康庄大道
选择宁静的心情，尽量处于一种放松状态
装扮成你希望的角色，在困境中振奋起来
女人有所爱好，精神才会有所寄托
充分利用和享受现在的所拥有的快乐与幸福

章节摘录

版权页：第1课 发展勇气，树立足够的自信桃乐丝指出，恐惧是世上最摧折人心的一种情绪。
失去金钱的人损失甚少，失去健康的人损失极多，失去勇气的人损失一切。
在生活中，要学会正确地认识自己，愉快地接纳自己。
要有自信，然后全力以赴——假如具有这种观念，任何事情十之八九都能成功。
有自信心的女人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。
我们对自己抱有的信心，将使别人对我们萌生信心的绿芽，为我们拥有幸福成功的人生奠定良好的基础。
要全心全意地相信和希望自己能够获得幸福桃乐丝非常喜欢这样一段名言：“ 你若说服自己，告诉自己可以办到某件事，假使这事是可能的，你便办得到，不论它有多艰难。
相反的，你若认为连最简单的事也无能为力，你就不可能办得到，而鼹鼠丘对你而言，也变成不可攀的高山。
”桃乐丝发现，许多颇有才华的女性终其一生却少有所成，其原因在于她们深为令人泄气的自我暗示所害。
无论她们开始想做什么事，总是胡思乱想着可能招致的失败；她们总是想象着失败之后随之而来的羞辱，一直到完全丧失创新精神或创造力时为止。
桃乐丝认为，对一个女人来说，可能发生的最坏的事情，莫过于她的脑子里总认为自己生来就是不幸之人，命运女神总是跟她过不去。
实际上，在我们自己的思想王国之外，根本就没有什么命运女神。
我们是自己的命运女神。
我们自己控制、主宰着自己的命运。
在每个地方，尽管有一些人抱怨他们的环境这也不行，那也不行，没有机会施展自己的才华，但是，就是在这种相同的条件下，也有一些人却设法取得了成功，使自己脱颖而出。
桃乐丝指出：成功是不可能来自于这种失败的思想的，就好像玫瑰是不可能来自于长满杂草的土壤一样。
当一个女人非常担心失败或贫困时，当她总是想着可能会失败或贫困时，她的潜意识里就会形成这种失败思想的印象，因而，就会使自己越来越处于不利地位。
换句话说，她的思想与心态使得她正试图做成功的事情变得不可能了。

媒体关注与评论

编辑推荐

《卡耐基夫人写给女人的人生幸福课》编辑推荐：获得有益的启迪和持久的收获。
人生的幸福美满其实是人的一种感觉，一种心情。
外部世界是一回事，我们的内心又是另一种境界。
一个女人是欢欣鼓舞、兴高采烈，还是孤独苦闷、垂头丧气，这主要由我们的心理状态和和人生态度所支配的。
聪明而乐观的女人，无论在什么时候，她都能看到光明，发现生活的美好，感到幸福和快乐的生活就在身边。
桃乐丝以其特有的敏锐、睿智、细腻和豁达思想，对女性如何获得成功、幸福和快乐生活等问题进行了深入的思考和探索。
她的作品受到美国妇女协会和许多女权主义团体的喜爱，许多美国乃至世界各地的女性因为学习和实践她的思想而改变了自己的人生命运，获得了更具活力、更加幸福的生活。
《卡耐基夫人写给女人的人生幸福课》为每一个现代女性如何选择成功、选择快乐、选择幸福提供了非常全面而具体的指导。
只要你敞开心灵，愿意学习和尝试，改变不良的思考方式和行为习惯，树立良好的心态，愿意为自己的人生负责，愿意去努力和拼搏，快乐和幸福的人生就尽在你的掌握之中！
获得有益的启迪和持久的收获，快乐和幸福的人生尽在你的掌握之中。

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