

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

13位ISBN编号：9787511303653

10位ISBN编号：751130365X

出版时间：1970-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：(美) 戴尔·卡耐基 著

页数：560

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>

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

内容概要

《卡耐基写给女人一生幸福忠告》讲述在长期的工作实践中，成功学大师戴尔·卡耐基通过对女人的人生愿望、生活烦恼，以及女性生理、心理的深入研究，对女人如何获得幸福有着睿智的见解和精辟的人生感悟。

在《卡耐基写给女人一生幸福忠告》中，戴尔·卡耐基以超人的智慧总结了女性为人处世应当具备的基本技巧；以严谨的思维分析了女性提高个人魅力、活得快乐的秘密所在；以精彩的讲解告诉女性如何理解并俘获自己钟情的男人；以广博的爱心指导千万女性朋友尽快成熟、永久留住幸福、从而帮助广大女性朋友全面提升自身魅力，成就辉煌的事业，获得幸福的婚姻，开创崭新的人生。

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

作者简介

戴尔·卡耐基，美国著名心理学家和人际关系学家，成功学大师，被誉为“20世纪最伟大的心灵师”、“美国现代成人教育之父”。他运用心理学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创和发展了一种融演讲术、推销术、为人处世术、智力开发术等为一体的独特的成人教育方式。美国卡耐基成人教育机构、国际卡耐基成人教育机构和它遍布世界的分支机构多达1700余个，接收这种教育的不仅有明星巨商、各界精英，也有军政要人、内阁成员，甚至还有几名总统。他一生中著有《语言的突破》、《人性的光辉》、《人性的优点》、《人性的弱点》、《美好的人生》、《快乐的人生》、《伟大的人物》等多部经典励志书籍，这些书籍和卡耐基的成人教育相辅相成，改变了传统的成人教育方式，影响了成千上万的生活和命运。

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

书籍目录

第一章 女人处世的十二大基本技巧1. 戒除批评、责怪和抱怨2. 真诚地赞赏、喜欢他人3. 不要争论不休4. 发自真心地请别人帮忙5. 建议永远比命令更有“威力”6. 别忘了,保全别人的面子很重要7. 承认错误一点都不丢人8. 宽容别人是对自己的解救9. 不强加于人10. 千万不能心存报复11. 守住隐私好为人12. 闲来切忌无事生非

第二章 平安快乐的要诀1. 选好自己的伴侣2. 健康女人,平安快乐3. 让真爱与你同行4. 保持自我5. 与人为善会使自己快乐6. 做自己喜欢的事7. 拥有闲点时间8. 让最得意的事常在脑海中萦绕9. 说出你的心事10. 不要苛求别人的感恩11. 生活不能太单调12. 不要把别人的批评太放在心上13. 学会放松,解除疲劳14. 认识忧虑,抗拒忧虑15. 战胜孤独16. 追求完美的女人不幸福17. 贪婪蛀蚀快乐18. 自尊自爱

第三章 做最有魅力的女人1. 举手投足尽显风雅2. 做一个有格调的女人3. 好性格使你幸运4. 做自己情绪的主人5. 保持快乐与活力6. 恰当的衣着和化妆7. 会说话,会办事8. “糊涂”女人最可爱9. 给别人说自己得意事情的机会10. 微笑是给人良好印象的最好方法11. 善解人意,体贴他人12. 做一个“柔道”高手

第四章 让中意的男人喜欢你(婚前)1. 做有情调的女人2. 为悦己者容3. 羞涩的诱惑力4. 眼神效应5. 用柔情结网6. 保持独特魅力,让男人着迷7. 挑战成功男人的爱情8. 多谈论他感兴趣的话题9. 认可他,崇拜他10. 让他获得从未有过的关爱11. 女人,慢解你的罗裙12. 机敏地抓住幸福

第五章 不伤感情地改变他(婚后)1. 最笨的女人才强迫对方2. 先赞扬,再批评,但赞扬要不留痕迹3. 切忌直截了当地指出他的错误4. 鼓励更容易使人改正错误5. 以提问的方式来代替命令6. 戏剧性地表达自己的意图7. 给他一顶高帽子,并让他努力达标8. 激发他的高尚动机9. 授权给他,使他乐于做你所建议的事

第六章 做他事业上的好帮手1. 鼓励他从事合适的职业2. 帮丈夫确定目标3. 称赞他的进步,激励他获得成功4. 做他的忠诚信徒5. 让丈夫静心工作6. 帮助他受到欢迎7. 熟悉他的工作,并适时帮助他8. 他要是调职,就和他一起去9. 鼓励他不断学习10. 他要经常加班加点11. 嫁了个在家工作的人12. 丈夫的工作出现了突然变化13. 与他的女秘书快乐相处14. 善于倾听很重要15. 让他感到自己很重要16. 你的野心会害了他17. 放弃控制他的想法18. 给予他同情与谅解19. 当你们的职业发生冲突时

第七章 让你的家庭生活幸福快乐1. 珍惜丈夫的身体2. 让他有自己的爱好3. 女人的爱好,男人的“运气”4. 高效率处理好家务5. 喋喋不休是幸福婚姻的禁忌6. 别做婚姻的文盲7. 在生活的小细节中体贴他8. 做一个招人喜爱的女主人9. 创造浪漫温馨的家庭氛围10. 学会家庭理财这一课11. 注重生活中的小事12. 教育子女责无旁贷13. 多了解性,别让自己冷下去14. 向他表达你的爱和幸福感15. 魅力妻子的十堂必修课16. 做应对情感风波的高手17. 简单处理婚姻中的复杂难题

第八章 尽可能快地成熟起来1. 拥有自信,消除恐惧2. 能听意见,也有主见3. 学会喜欢自己4. 活在今天5. 适应不可避免的事实6. 不为打翻的牛奶哭泣7. 该放手时就放手18. 平静、理智、克制9. 练就坚韧的意志品质10. 学会与婚姻外的男性相处11. 不再为失眠忧虑

第九章 做可人的职场女人1. 工作着的女人有魅力2. 心中要有目标3. 高情商女人容易赢得成功4. 女人的职场第一原理5. 认真做好每一件事6. 养成好的工作习惯7. 让你的上司赏识你8. 自如应付同性的嫉妒9. 说话做事要有度10. 做一个沟通高手11. 打造成功的人际关系网

附录 卡耐基夫人写给女孩一生幸福的忠告1. 禁忌的“3C”不要评头论足 变负面能量为火箭燃料2. 处理人际关系的重要秘诀 赞美的力量 感激的重要性 警惕恭维 什么让你真正感受到重视3. 交友指南 是什么令你微笑 记住别人的名字 交谈技巧入门 去哪里认识新朋友 也让别人了解你4. 提高自己的影响力,成为领导者 我们都需要帮助 不要操控过细 表扬该表扬的,有时也表扬不该表扬的 最大地发挥他人潜力: 设定更高的标准 信任的力量 若没有其他方法奏效,使用激将法 正面的趋同心理 接受最好的自己

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

章节摘录

“不管是职业女性还是家庭主妇，她们都有各自不同的烦恼。对于职业女性来说，工作上的压力让她们觉得有些喘不过气来，而对于家庭主妇来说，婚姻的问题、家庭的烦恼则是一直困扰着她们的难题。曾经不止一位女士和我抱怨过：“卡耐基先生，为什么我的生活总是不能丰富多彩？为什么我与快乐永远无缘？难道说是我做错了什么？为什么上帝要如此惩罚我？”

“当我问她们为什么不让自己保持住快乐与活力的时候，这些女士往往会大喊道：“什么？你以为我们不想吗？可是生活、工作上的压力让我们无法抬头，更别说是闲心去玩乐了。”

“其实，女士们有这样想法不奇怪，但我却不赞同。实际上，很多男人要比女士们聪明一些，因为他们知道如何让自己保持快乐与活力的方法。你看，他们经常会把一些时间花费在自己的嗜好上，这样当他们再一次重返工作岗位的时候就精神焕发了。那么，女士们为什么不让自己保持住快乐与活力呢？你们不妨效仿男人，找时间做一些家庭以外的事情。这种方法很有效，它可以调节你的心境，使你能够有更好的心态去处理工作和家务。我让女士们这么做并不是没有理由的，事实上，并不是繁重的工作和家务使女士们感到疲惫不堪。

真正的罪魁祸首其实是生活中的单调、无聊和烦闷。其实，很多聪明人会花费大量的时间来游戏，而且游戏的时间一点都不比工作时间少。他们这么做就是为了让自己的生活内容有所改变，从而让自己有新鲜和有趣的感觉。

拿职业女性来说，很多职业女性都把自己的时间看得非常宝贵，因为她们每一天、每一周的大部分时间都是在公司度过的。当你让她们去做一些工作以外的事情时，她们总是会说：“不，那不可能，我必须抓紧一切时间来好好休息一下，因为我太累了。”

“我不这么认为，其实女士们不如利用周末的时间去听听音乐，要不就去孤儿院帮忙，或者做一些其他能够展现你们个性的事情。别小看它们，它们往往可以给你带来很多新的观念。

我的邻居乌尔特·芬克太太结婚后一直都在工作，因为她有三个孩子要养。不过，她一直都利用周末的时间去附近的一所教会学校教书。虽然这份工作是义务的，但乌尔特太太却乐此不疲。当有人问她为什么热衷于此时，乌尔特太太说：“的确，这对我来说应该算是一份额外的工作，但它又不是一份工作。我之所以这么说，是因为这份工作给我带来了无限的快乐。你知道，和孩子打交道是一件让人兴奋的事情，我从他们的身上得到了活力。如今，我每天都让自己生活在快乐与活力之中，因为很多以前难办的事情都得到了解决。那时，由于工作压力很大，所以我对我的家人有些呆板，而且还很苛刻。现在就不同了，我已经把眼光放得很开了。我可以快乐地对待每一天的生活，充满活力地对待每一天的工作。”

“家住德克萨斯州的罗兰女士也有一套让自己保持快乐与活力的方法。她把自己一周的时间都安排得满满当当：星期三晚上和丈夫一起去打球，因为那是他们两个共同的爱好；星期四要召开一个讨论会议，这样做一举两得。至于剩下的那三天时间，罗兰女士则会选择去听课。”

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

当我们谈到这些工作的时候，罗兰女士说：“实际上，我从中获得了很多让人意想不到的收获。

每当我们一家人聚在一起吃晚餐的时候，我们就会把有关这些工作的话题拿出来谈论，这使我们每个人都过得非常愉快。

正是这些工作给我和我的家人注入了快乐与活力，因此才让我们从未因无聊和烦恼而发生争吵一类的事情。

”的确，保持快乐与活力能够让人忘记很多不愉快的事情。

相反，如果我们总是让一些不愉快的、令人生厌的、死气沉沉的事情陪伴左右的话，那么我们的生活将会变得一团糟。

我记得有一篇这样的文章，上面讲述了一个精神病患者的故事。

这位精神病患者有一个不快乐的童年。

在他小的时候，父母经常会把有关金钱、生活和其他不愉快的事情搬到餐桌上来争论。

这种做法让这个可怜的孩子很难受，因为他每次都有一种想把吃进去的食物呕吐出来的感觉。

于是，我在看完这篇文章之后，就在家里立下一个规矩，那就是只要是在吃饭的时候，谈论的话题必须是有趣的、愉快的。

就这样，每天的晚餐成为了我们家人互相联系感情的重要时间，每个成员都可以在这时享受快乐的滋味。

在我的记忆中，我和桃乐丝很少发生争吵，因为我们为了让自己每天都保持快乐和活力而总是找一些有趣的话题来交谈。

女士们，就算你们忘记了前两条，也一定要牢牢地记住第三条，因为健康对于每一个人来说都是最宝贵的。

华盛顿健康中心的道尔博士经过研究发现，人如果每天都生活在痛苦、烦恼、沮丧和不安中，那么他们患上疾病的概率要远比那些终日充满活力，感到快乐的人大得多。

博士进一步解释说，快乐是指情绪上的。

如果你每天都能保持快乐的情绪，那么你就不会有压力。

这样，你患胃溃疡、头疼等病的几率就小了很多。

而活力则是支配人做事的动力，如果你每天都充满了活力，那么你就不会觉得生活和工作的压力很大。

相反，你会觉得处理一切都是得心应手的。

没错，女士们，如果你们可以找一些事情让自己每天都保持快乐与活力的话，那么你们就可以有清醒的头脑去判断事物的价值了。

道理很简单，女士们如果以乐观向上的态度把你们的精力放在了那些值得做的事情上的话，那么你们就不会重视那些终日给你制造麻烦的琐碎小事。

这样一来，你们的精力就会集中起来，也会让你的家变成梦想中的快乐之园。

每一个生活在园中的成员都能够公平地得到愉悦。

那我们究竟该怎么做才能让自己永远保持快乐与活力呢？

其实很简单，那就是结合自己的性格，培养一种或几种自己喜欢的爱好。

女士们不妨这样做，你们可以先想想是不是有什么事自己一直都想做，或是曾经很想做。

这并不难，因为如果你自己细心观察的话会发现，其实在你身边有很多活动都非常有价值，即使你只是住在一个小小的村庄里也是一样。

如果女士们真的是在想不到到底自己喜欢什么，那么你们就买本介绍各种俱乐部或机构的杂志，说不定能从那里找到答案。

我妻子就是这样安排她的生活的。

因为工作的原因，我每周都会有一段时间不能在家里陪她。

开始的时候，桃乐丝对这种生活很不适应。

后来，她的思想发生了转变，对自己说：“何必呢？

为什么要每天都生活在痛苦和沮丧之中呢？

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

快乐是一天，不快乐也是一天，何苦折磨自己呢？

戴尔，他很忙，没有那么多的时间陪我，可我为什么不能自己想办法呢？

我可以做到的，也一定会让自己快乐的。

”这是桃乐丝后来和我说的，当然她也确实做到了。

我妻子在年轻的时候就非常喜欢莎士比亚，因此她通过杂志找到了一个莎士比亚俱乐部。

于是，她成为俱乐部的会员，而且总是会定期参加他们举行的活动。

这个俱乐部属于研究型的文学团体，经常会讨论一些非常有意义的话题。

我的桃乐丝很喜欢这些话题，也愿意和他们一起回到四百多年前的世界。

有一次，桃乐丝对我说：“戴尔，你知道吗？

我现在每天都觉得很快乐，因为我可以在那个俱乐部里获得很多新鲜感。

现在我每天都充满活力，因为我可以在做家务的时候背诵一下莎士比亚的诗。

那真是太美妙了！

现在，我好像真的已经不知道什么叫烦恼，什么叫忧愁了！

”我的桃乐丝倒是找到了乐趣，可我却足足过了一段独守空房的日子。

不过，我也不是一个甘愿忍受“痛苦”的人。

每当桃乐丝不在家的时候，我就会找很多有关亚伯拉罕·林肯的资料来读，因为我对这位美国总统的一生很感兴趣。

这样一来，我每天也都可以让自己快乐而且活力无限了。

不光这样，我还会经常和桃乐丝进行讨论，话题主要是围绕着双方的偶像。

当然，我们在讨论问题的时候也难免会争执，但因为有了快乐和活力的前提，所以气氛一直都是很愉快的。

这样一来，我们不仅解决了自己郁闷的生活，而且还互相拓展了对方的眼界。

其实，这要比那种两人拥有完全相同的兴趣好得多。

《快乐生活指南》这本书的作者克拉泽曾经在一次公开的演讲中说：“我们必须承认，不管做什么事情，当它失去新鲜感之后，那么就会变得毫无意思。

如果我们能够在生活中找一些新的兴趣和爱好，那么就可以给我原本枯燥乏味的生活带来非常大的变化，也会让我们的工作和家庭关系永远保持新鲜感和乐趣。

至于说这么做的好处，我想没必要多说。

”我的观点和克拉泽完全一样。

如果女士们如今已经感到生活毫无兴趣可言，终日都觉得枯燥、无聊的话，那么女士们就赶快找一些感兴趣的事，并且尽力把它做好。

这无非是想让女士们每天都保持快乐与活力，当然这也是一件有百利而无一害的事情。

保持快乐和活力的好处 1. 让你精神抖擞地进行工作或家务； 2. 使你的家庭气氛和谐； 3. 对你的健康有所帮助。

……

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

编辑推荐

《卡耐基写给女人一生幸福忠告》幸福是女人一生追求的目标，世上的女人无不梦想拥有美满的婚姻、和睦的家庭、幸福的生活、成功的事业。

在本书中，成功学大师戴尔·卡耐基以对女性生理、心理多年的深入研究，对女性如何获得幸福、走向成功突出了许多睿智的见解和精辟的分析。

书中所阐述的关于女人获得事业成功、婚姻美满、家庭幸福的方法和技巧，已经帮助世界上无数的女人走出迷惘、走向成功和幸福，无论是对于未婚女性，还是已婚女性，都具有重要的指导意义。

<<卡耐基写给女人一生幸福忠告>>

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>