第一图书网, tushu007.com

<<淡定的女人最优雅>>

图书基本信息

书名：<<淡定的女人最优雅>>

13位ISBN编号：9787511332554

10位ISBN编号：7511332552

出版时间：2013-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：戴尔·卡耐基

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

<<淡定的女人最优雅>>

前言

“ 宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。
”每当读到这句耐人寻味的句子，我就会浮想联翩，诸如女人的魅力。
每个女人都渴望自己有十足的魅力，每个男人都喜欢魅力四射的女人，究竟什么样的魅力最摄动人心？
思来想去，唯有两个字可以诠释：淡雅。
首先淡雅的女人是远离粗糙，力求精致的。
她们如同沙漠中的珍珠，明丽、宁静、历久弥新。
从她身上散发出的是一种无形的吸引力，这种“ 魔力 ”是她在人际关系和人际交往中加以充分体现出来的，无论在哪个年龄段或从任何角度去看，都闪现着她的知性、优雅的举止与卓而不群的气度。
其次淡雅的女人是有独特气质的。
她不一定很漂亮，不是光芒夺目，却是神韵不绝。
她有着纯净的笑容，清澈的眼神，或许她不施脂粉，素面朝天，衣着简单，但是别有一番韵味；她不一定学富五车，但绝不肤浅；她内心柔软而坚定，不强势，也从不肯示弱，凡事都有自己独到的见解。
我一直认为一个淡雅的女人，才会是一位有品位的女人。
这些淡雅的女子，往往浑然天成，来去无痕，当世而不艳，处世而不俗，立世而不惊，清淡如菊，漂浮着生命的清香。
那份淡定若水的神韵，不争不抢，不浮不躁；那一份不温不火的淡定，不多不少，不惊不喜；她们不计较、不较真，又不失本色；不放弃、不苛求，又不失原则；疼爱人、疼爱家，也疼爱自己。
她们的内心是柔软的，不恐惧那些飓风一般的力量，也不选择心灵的颓废，不消极遁世，也不会混沌地挥霍人生。
这种带着自信的平静和安稳，淡淡的状态里，就是一种体现完美的成熟。
她们喜欢把人生当作一条溪流，轻轻而来，载波而过。
她们认为生命的价值，最终并不在于它归入大海，而在于它流过滋润的地方，转过的小湾，泊过的小船，甚至是它载过的轻盈时光和幽静的蓝天。
淡雅的女人，20岁纯净青春，30岁万种风情，40岁成熟内敛，50岁淡泊悠然……做一个淡雅的女人，有一个幸福人生，珍惜并享受那一份淡然的轻盈，从容地越过层层的荆棘，沾满一身幸福的清香。
这种悠然自得、笃定自信岂不是每个女人追求的理想状态？
女性朋友们，做个淡雅的女人并不是遥不可及的梦想。
在卡耐基看来，每一个女人都有使自己淡定、优雅的潜能。
当然这是个漫长的修炼与积累过程，只要不断地学习和补充，灵活、明智地运用一些行为准则和做事指导，相信每一个女人都会成为一道靓丽的风景，优雅地行走在蜿蜒曲折的生命之路上，开启一个崭新的人生。

<<淡定的女人最优雅>>

内容概要

《淡定的女人最优雅》内容简介：做一个淡雅的女人，有一个幸福人生，饱满一个丰富的生命，珍惜并享受之中那一份淡然的轻盈，从容地越过层层的荆棘，沾满一身幸福的清香。
这种悠然自得、笃定自信是每个女人追求的理想状态。
在卡耐基看来，做个淡雅的女人并不是遥不可及的梦想，每一个女人有使自己淡定、优雅的潜能。
当然这是个漫长的修炼与积累过程，只要不断地学习和补充，灵活、明智地运用一些行为准则和做事指导，相信每一个女人都会成为一道靓丽的风景，优雅地行走在蜿蜒曲折的生命里，开启一个崭新的人生。

海报：

作者简介

<<淡定的女人最优雅>>

书籍目录

上篇 爱是女人一生的修行：韶华易逝，留下生命的花开 第一章 女人20，爱是一种伴着失意的青涩 1.爱是从容，不是舍命 2.选择一个正好合适的人 3.爱他，并不代表要给他全部 4.流水无情草自有春 5.淡淡的羞涩是最美的风景 6.优雅的女子惹人爱 7.如果爱，请先自爱 8.别让爱情提前落幕 第二章 女人30，爱是一种成熟的味道 1.30岁是一个万种风情的年龄 2.保持身上的那一抹芳香 3.优雅的气质离不开大方的仪态 4.既要温柔，又要带有些许清高 5.不要强迫你的丈夫改变 6.理解、支持你的丈夫 7.帮助丈夫建立自信 8.认清你自己的需要 第三章 女人40，爱是一种圆润的智慧 1.女人一生中收获的季节 2.打开心扉，让爱自由流淌 3.让婚姻经得起平淡的流年 4.内藏一颗淡然若水的心 5.在事业和家庭中游刃有余 6.运动让你恢复年轻的活力 7.从容有序地安排好一天 8.懂得和男人相处的艺术 9.闷葫芦会让你未老先衰 中篇 蕙质兰心：淡定和优雅从内散发 第四章 腹有诗书气自华 1.读书可以改变一个人的气质 2.知识能滋养心灵的成长 3.给自己的思想充电 4.学习是一辈子的修炼 5.让书带你步入发现之旅 6.从书中汲取成功的资本 7.读一本好书，就是在和伟人交谈 第五章 女人因自信而美丽 1.自信的魅力是永恒的 2.悦纳自己的不完美 3.在自省中认识自我 4.保持自己的本色 5.工作让女人更有自信 6.永远挂一抹微笑在嘴角 第六章 培养温文尔雅的谈吐 1.管住自己的舌头 2.驾驭自己的声音 3.说话要保留几分 4.不要以言语中伤他人 5.争辩之下没有赢家 6.幽默是化解尴尬的良药 7.以赞赏的口吻和对方交谈 8.面对恶意冒犯者 下篇 幸福是一种柔软的心态 第七章 不与自己对抗，让淡定重生 1.不忌妒，保持心态平衡 2.不虚荣，享受自己的生活 3.不憎恨，笑着面对伤害你的人 4.不功利，及时修剪心中的欲望 5.不自私，伸出你温润的双手 6.不抱怨，世界不公平，你要学着适应 7.不固执，妥协是一种前进的艺术 8.不发怒，学会控制自己的情绪 9.不纠结，笑对人生得与失 10.不狭隘，给怨恨一个“休止符” 11.不冲动，冷静面对一切考验 第八章 顺应生命的节奏 1.一切纷纷扰扰皆是庸人自扰 2.不能改变，就静观尘埃落定 3.不要给自己念紧箍咒 4.不要总是被金钱所牵绊 5.学会给你的生活留白 6.找到生命的支点 7.花点时间调整自己 8.大胆地走出去 第九章 为你自己的幸福负责 1.拿三分之一的时间爱自己 2.假如上帝的柠檬太苦涩 3.平淡是人生最深的味道 4.再苦再累也要坚强 5.淡定和优雅无关韶华 6.只关注现在拥有的 7.拿开捂住眼睛的双手 8.在人生的旅途中播种 9.平静地走向未来 附录 写给淡定女人的一些话 对二十几岁女人的忠告 教三十几岁女人的修炼 与四十几岁女人的共享

<<淡定的女人最优雅>>

章节摘录

版权页： 心理学家唐纳德？
鲁卡尔曾经对1000名男士做过一项调查。
他首先问这些男士，在他们心里，什么样的女人才是最美丽的？
结果，1000名男士分别给出了各种各样的答案，有的说脸蛋漂亮，有的说身材苗条，还有的说气质高雅。
可是，当唐纳德问他们认为女人在什么情况下最美丽的时候，那1000名男士几乎都回答说：“ 羞涩的时候。
”后来，唐纳德发表了一篇调查报告，其中写道：“ 对于所有的男人来说，我是说所有，最无法抗拒的就是女人的羞涩。
女人的魅力有千百种，女人也可以通过各种各样的方式来吸引男士们的注意。
但是，不管什么方法都不能和羞涩相比。
我可以肯定地说，懂得羞涩的女人永远都是最美丽的。
”“ 羞涩 ”这个词似乎已经离现代的美国人越来越远。
的确，干吗要羞涩？
在这个竞争如此巨大的社会，羞涩又能起到什么作用呢？
你害羞，那好你就别想找到一份工佑你害羞，那你就别想领到高薪水；你害羞，那你就别想得到升职；你害羞，那么你终将饿死……这是大多数美国女性的想法。
我不是随便说的，事实上很多女士都认为只有性格泼辣一点，做起事来风风火火的人才能在这个社会上更好地生存。
至于羞涩，那都是几百年前童话里的东西了。
首先，我要肯定女士们的这种想法，因为如今不管遇到什么事，如果你不去主动争取的话，那么成功的可能性将会小很多。
不过，女士们并不能因此就否定了羞涩的重要性。
事实上，羞涩是人类的一种美德，也是人类文明进步的产物。
著名的专栏作家狄卡尔？
艾伦堡曾经说过：“ 任何一种动物，即使是最接近的人类的黑猩猩，也绝不会有羞涩的表现。
人类最天然、最纯真的情感表现就是羞涩。
这是一种难为情的心理表现，往往与带有甜美的惊慌、紧张的心跳相连。
当人们感到羞涩的时候，他的态度就会显得有些不自然，脸上也会泛起红晕。
对于女人来说，羞涩就是一支青春的花朵，也是一种女人特有的魅力。
”几天前，我去参加了约翰？
德克里的婚礼，他可是被称为纽约的商界奇才。
婚礼举办得很隆重，新娘子也很漂亮。
当婚礼仪式结束以后，在场的来宾一致要求德克里讲述一下他们的恋爱史。
德克里有些腼腆地说：“ 我和我妻子是在一次舞会上认识的。
事实上，那天舞会上有很多漂亮迷人的女士，我妻子在其中并不显眼。
然而，当我去请她跳舞的时候，我的心却被她俘虏了。
我走到她的面前，很礼貌地对她说：‘ 小姐，能请你跳支舞吗？
’当时，我妻子很害羞地低下了头，脸上泛起了红晕，怯生生地说：‘ 对不起，先生，我怕我跳不好，那样会出丑的。
’上帝啊，我确信那是世界上最美妙的声音，而她就是我生命中的天使。
我不知道自己怎么了，但我确定我已经爱上她了。
从那以后，我对她展开了疯狂的攻势。
“ 开始的时候，我总是找借口约她出来，或是送她一些礼物。
可她每次都很羞涩地拒绝我。

你们可能认为我会退缩。
不，她的这种羞涩反而让我对她更加痴迷。
于是，我开始不停地约她，送她礼物，并且向她表达爱意。
当我把求婚戒指摆在她面前的时候，她的脸就像是一个红红的苹果。
我能觉察到，她太紧张了，因为她不停地喘着粗气。
那时，我真觉得她是世界上最美的女人。
还好，最后她终于答应了我的请求，成为了我的妻子。
”相信女士们一定都知道究竟是什么打动了约翰？
德克里的心。
没错，就是他妻子诱人的羞涩。
我们假想一下，如果当时的那位女士不是很腼腆、很羞涩，而是异常兴奋地说：“噢，天啊，你就是商业奇才约翰？
德克里吧？
你是我的偶像，事实上我早注意你了。
来吧，让我们跳支舞。
还有，舞会结束后我们可以考虑去喝点儿什么。
”我想那位商界奇才一定会吓得逃之天天。
对于女性来说，羞涩是你们独具的特色，也是你们特有的风韵和风采。
我承认，有时候男士也会羞涩，但是最迷人的且出现频率最高的还是女人的羞涩。
羞涩常常会让一个男人显得有些狼狈甚至可笑，但它却会让一个女人看起来魅力非凡。
相反，如果一个女性缺少了羞涩，那么势必就会失去应有的光彩。
羞涩是属于女性的，也是女性的特色之美。
康德曾经说：“羞涩是大自然蕴含的某种特殊的秘密，是用来压制人类放纵的欲望的。
它跟着自然的召唤走，并且永远都与善良和美德在一起。
”的确，很多艺术家也都把眼光放在了女性的羞涩美上。
伯拉克西特列斯创作的《柯尼德的阿弗罗狄忒》和《梅迪奇的阿弗罗狄忒》这两幅雕塑作品都反映了女性的羞涩之美。
羞涩就像一层神秘的轻纱，轻轻地扑在女人的身上，让她们看起来有一种朦胧感。
对于男人来说，含蓄的美最有诱惑力，最能激发他们的想象。
因为，当女士们表现出羞涩时候，男人将会为你如痴如醉，痴狂不已。
女士们，请不要遗失了女性那美丽的、纯真的、朴实的羞涩，那是女性最天然的本色，最动人的内涵，最完美……

媒体关注与评论

真正的淡定不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。
——林徽因　优雅，是女人面对生活的一种态度，更是她面对生命的态度。
这种态度，让她在生活与岁月的面前，不卑不亢，尊严与幸福也就深藏中。
——白岩松　许多人生的美丽和成就，其实并不是刻意地追求出来的，而是用时光的营养品，用生命的细心，用淡雅的心情，一天天喂养出来的。
——大路白杨　一个人的自信来自哪里？
它来自一个人内心的淡定和坦然，要做到内心强大，一个前提是看轻身外之物的得与失。
患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会有真正的勇敢。
——于丹

编辑推荐

<<淡定的女人最优雅>>

名人推荐

《淡定的女人最优雅》　外表的纯洁优雅应当是内心纯洁和美丽的反映。
——俄国哲学家 别林斯基真正的淡定不是避开车马喧嚣，而是在心中修篱种菊。
——林徽因优雅，是女人面对生活的一种态度，更是她面对生命的态度。
这种态度，让她在生活与岁月的面前，不卑不亢，尊严与幸福也就深藏其中。
——白岩松许多人生的美丽和成就，其实并不是刻意地追求出来的，而是用时光的营养品，用生命的细心，用淡雅的心情，一天天喂养出来的。
——大路白杨

第一图书网, tushu007.com

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