

<<做内心强大的女人>>

图书基本信息

书名：<<做内心强大的女人>>

13位ISBN编号：9787807339281

10位ISBN编号：7807339284

出版时间：2012-12

出版公司：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：戴尔·卡耐基

页数：232

译者：王辉

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>

<<做内心强大的女人>>

前言

“像你那样云淡风轻地笑，究竟要多么强大的内心才能做到？”

”现在的社会要求女人越来越独立，可不管你有没有拥有足够多的外在物质，内心强大才是真的强大。

自我的修养，精神的塑造，即使身处恶劣的环境，也能把自己活得精致优雅，让人不可侵犯。

心性与心的锤炼，才能使内心真正强大起来。

当你真正拥有强大的心灵，才不会受到任何外物的干扰。

卡耐基先生的著作《写给女人》一书，为我们提供了这样的精神指导。

向昨天的你说再见。

他告诉我们，做一个内心强大的女子，才不会在乎外界多大压力，做一个内心强大的女子，才不会在乎什么样的人在她的生命中来了又去。

想要做一个内心强大的女子，要使自己始终走在路上。

因为总是有那么多的回忆我们忘却不了，总有一些记忆在提醒着它的存在，因为一个内心强大的人，即使伤痕累累依旧可以坚持自己的脚步。

从生活上讲，一个女人的生活圈子有限。

很多女人都是在家庭主妇的位置上，以家庭为核心，围绕着丈夫和孩子。

每天面对的都是自己的家人，做一个内心强大的女人，首先不要在家庭上投入自己全部的精力。

你需要有自己的生活圈子，即使是一朵娇艳的玫瑰，还是要经常出门接受阳光和新鲜的空气，不是吗？

做一个有自我、有自己圈子的人。

慢慢地，你就会发现，其实你也有魅力，你也很强大，强大到整个家庭都依靠你，丈夫孩子离开你生活会一团糟。

做一个有事业的女人，做一个在事业上能够独当一面的女人，你才会发现，这个世界如此渺小。

当然，有自己的事业一定要爱自己的事业，这样才能具备作为一个内心强大女子的条件。

在爱情上，女人不能过分地依赖爱情，对于远离你的那些男人，怀念一下就好了。

因为每个人都有一段那样的时光，但是，现在你为了他，不吃不喝难过郁闷的时候，他也许正挽着另外一个女人的手。

当你心里惦记四处打听他过得好不好时，他也许正在跟哥们儿炫耀，我就是这么有魅力，都分手了那妞还一直纠缠我。

所以，不值得的事别再做了。

那样疯狂的事情做过一次就好，你要知道，没有一个男人值得你那样为他付出。

对自己不好的男人，你需要果断放弃，不管你有多么喜欢他。

你要知道，你没有那么便宜，你很优秀，不用低三下四求谁爱你。

现在，无论是生活上，事业上，还是爱情上，也许你都不是一个强大的女人。

但是，在未来的时光，需要努力把自己塑造成为一个内心强大的女子。

坚信，有梦想的女人，内心强大的女人才会嫁给幸福。

<<做内心强大的女人>>

内容概要

一个人如果必须通过外界的评价来证明自己，这只能说明内心不够强大，只有不再需要依赖外界对自己的评判，自己就能证明自己的时候，内心才是真正强大无比了。

一个内心强大的人，才能真正无所畏惧。

也只有内心的强大，我们在生活中才会处之泰然，宠辱不惊，不论外界有多少诱惑多少挫折，都心无旁骛，依然固守着内心那份坚定。

尤其是女人更需要内心强大。

<<做内心强大的女人>>

作者简介

戴尔·卡耐基 (Dale Carnegie, 1888年11月24日 - 1955年11月1日), 被誉为是20世纪最伟大的心灵导师和成功学大师, 20世纪最伟大的心灵导师, 美国著名的人际关系学大师, 其在1936年出版的著作《人性的弱点》《写给女人》等著作。

<<做内心强大的女人>>

书籍目录

- 1、 谁也别打击我，除了我自己
干吗为难自己，做起来
人生没有完美，只有更美
总盯着自己缺点看的女人是傻瓜
放下，让心灵轻装前行
内心也偶尔需要“格式化”
不要让自己的心灵太疲惫
世界很烦躁，淡定的心态很重要
- 2、 人在旅途，温暖地找乐儿
爱他，就大声说
爱是最好的精神食粮
请让我来帮助你，就像帮助我自己
生活中不止有爱情
懂得保持距离
停下脚步，倾听心底的声音
接受最好的自己
- 3、 寻找一种正能量
自我安慰和鼓励很重要的
感谢一路陪着你的人
孤独时自我欣赏
内心强大，才能傲视一切
悲观才是最可怕的悲剧
淡然面对人生的各种压力
- 4、 女人有涵养，气场才强大
身为女孩，本应强大
谁没遇过挫折
感谢命运，做梦想的王妃
宽容是女人对自己最大的解放
教养是女人永恒的气场源
- 5、 做乐观向上、真实简单的知性女强人
做自己，不要失去个性
幸福的钥匙掌握在自己手中
自信，是女人提升魅力的法宝
“困难”是个无聊的词
用知识促进内心的成熟
每天留出10分钟读书时间
- 6、 好情绪，最美丽
烦恼都是自找的
冷处理是一种好方法
好心情是可以装出来的
适度发泄坏情绪，轻装上阵
不要被坏情绪绑架
- 7、 淡定是女人最深的味道
完整与完美
委婉含蓄胜过唠叨

<<做内心强大的女人>>

追求内心的平静

气质、魅力——女人一生的灵魂

真诚地赞赏、喜欢他人

8、作出自己生命的决定

学会放松

懂得说“不”

快乐之人受偏爱

那些随意的小幸福

坚持奋斗，就是对自己最大的忠诚

幸福第一课，放过自己

<<做内心强大的女人>>

章节摘录

版权页：在这个世界上有很多东西值得我们去追求。

但是，当你奔走在追求的路上时，千万不要和自己过不去，要按照自己的意志去做你想做的事，爱你想爱的人，成就你想要的事业，这样的人生才没有遗憾。

我们虽然没有能力拒绝所有的不幸和痛苦，但我们同样没有任何义务去承受任何忧伤和悲哀。

人生是丰富多彩而又艰难曲折的；生活是美好而沉重的。

成败荣辱、苦乐忧欢、坦途坎坷……对每个人都一样；马克·吐温说得好：“谁没有蘸着眼泪吃过面包，谁就不懂得什么叫生活！”

我经常给学员们讲：“贝多芬的一生是痛苦的，但他却咬紧牙关扼住命运的咽喉，用痛苦去铸造欢乐来奉献给世界。

所以快乐起来吧，哪怕仅仅就为了——迄今为止，我们都还活着。

我曾经问过很多女士们，最让你们快乐的事情是什么？

大多数女士在听到这个问题后，都会回答说：“哦！

让我想一想，这还真不好说。

既然女士们认为回答这个问题有些困难，那就请你们先听听我的故事，也好借这个机会想一想。

有一次，我在英国伦敦的街上遇见了老朋友贝迪女士。

我们有很多年没有见面了，于是我邀请她共进午餐，也借此机会叙叙旧。

闲谈间，我发现贝迪女士变化很大，以前她是个十分忧虑的人，几乎每天都生活在痛苦和烦恼之中。

而如今，坐在我对面的完全是一个幸福快乐的女人，在她脸上根本看不到一丝的不开心。

我问贝迪：“我真不敢相信，你的表现让我大吃一惊。

告诉我，是什么让你赶跑了忧虑？

贝迪笑了笑说：“戴尔，你说得没错。

这几年我真的很满意，我几乎每天都在想那些快乐的事。

我说：“那我真该祝贺你，因为你确实挺幸运的。

贝迪摇了摇头，说：“不，并不是我幸运，而是因为我自己每天都要让那些快乐的事在我脑海中萦绕。

戴尔，你知道我最快乐的是什么吗？

其实这些东西并不值得去称道。

我现在很健康，而且还有一份不错的工作，另外，我有一个爱我的丈夫和可爱的女儿。

这些东西是我终身的财富。

其实，知道贝迪故事的人，都认为她是个不幸的人。

她和丈夫经营了一家礼品店，礼品店因经济不景气而倒闭。

她不仅赔上了所有的积蓄，而且还因此欠下了很大的一笔债。

她用了7年的时间还清所有的债，当时的她认为自己失去了一切，也丧失了斗志和信心。

但是，贝迪并没有沉沦下去，虽然她的境况没有多少好转。

她依旧充满笑容地面对每一天的生活。

人生有时好比钢琴，有黑键和白键，你不能只触黑键不触白键。

所以，真正精彩的人生，是黑白交错，互相侵削，互相渗透的。

我想告诉朋友，别跟自己过不去，我们应该感谢生命，珍惜生命。

人生旅途，应该为他人、为社会、为自己尽些心力。

让别人觉得你不是可有可无的人，你的生命才有意义。

是的，人的一生就是份额早已填好的支票，就看你怎么去用。

痛苦是一生，快乐也是一生；有为是一生，无为也是一生。

可贵的是，我们这种亲切的态度对所有人都一样，没有人种、地域、民族的分别，但就只对一个人例外。

没错，就是我们自己。

<<做内心强大的女人>>

很多人告诉我，他们在做错事的时候经常会反复地自责：怎么我会那么笨？

当时要是细心一点就好了。

或是：我真该死，这样的错怎能让它发生？

女士们如果你还不相信，请再想想自己有没有犯过严重的错误，如果想得出来的话，那说明你仍在耿耿于怀，并没真正忘了它。

表面上你是原谅了自己，实际上你是将自责收进了心里。

我们可以对他人很宽容，难道自己就没有资格获得这种仁慈的对待吗？

犯错对任何人而言，都不是一件愉快的事情。

一个人遭受打击的时候，难免会在那一段灰色的日子里，觉得自己像拳击场上失败的选手，被那重重的一拳击倒，头昏眼花满耳都是观众的嘲笑和惨败。

那时，你会觉得已经没有力气爬起来了。

但是你会爬起来的。

不管是在裁判数到十之前，还是之后。

而且，你还会慢慢恢复体力，你的眼睛会再度张开，看见光明的前途。

<<做内心强大的女人>>

编辑推荐

《做内心强大的女人》编辑推荐：因为内心强大，所以无所畏惧。

戴尔卡耐基写给女人的世界级心理励志书。

书中的内容深入浅出，为读者打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，并结合多项实例，教会我们如何激发自身的潜能，引爆内在的强大力量。

通过种种实验和数据，卡耐基向我们阐释女人作为一个独立的个体，可以战胜脆弱的内心，可以使我们产生一个新的自我，让我们变得更加自信、充满活力、也更有安全感。

它通过一系列的训练方法，提升我们内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的情绪，是一本能彻底改变我们工作、生活、行为模式的心理学著作。

<<做内心强大的女人>>

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>