

<<我最想要的幸福快乐书>>

图书基本信息

书名：<<我最想要的幸福快乐书>>

13位ISBN编号：9787506464734

10位ISBN编号：750646473X

出版时间：2010-10

出版时间：中国纺织

作者：(美)卡耐基|译者:亦辛

页数：338

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>

## <<我最想要的幸福快乐书>>

### 前言

很多女人，终其一生都在思考这样的问题：什么才是幸福和快乐？

怎样的女人才能称得上是幸福和快乐的女人？

是拥有不凡的大智慧，还是拥有淡定的大自信？

是拥有一群无话不谈的好姐妹，还是拥有一个事业、金钱、地位都让人艳羡的丈夫？

抑或是自己拥有卓越不凡的能力并因此而得到很多别人费尽心思想要得到却始终未能得到的东西？

其实这些都可以说是幸福和快乐的源泉，但也许这些你都得到了，却依然感觉不到幸福和快乐，这究竟是怎么回事呢？

对于每一个女人来说，对幸福和快乐的追求始终不曾停止过，但是只有那些聪明的女人才能真正得到幸福和快乐，因为她们知道幸福和快乐其实很简单，简单到仅仅是自己知道自己想要过怎样的生活，明白自己想要的到底是什么。

作为著名的成功学大师，戴尔·卡耐基被称为美国现代成人教育之父、人性教父，他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。

接受卡耐基教育的有社会各界人士，其中不乏军政要员，甚至包括几位美国总统。

千千万万的人从卡耐基的教育中获益匪浅。

## <<我最想要的幸福快乐书>>

### 内容概要

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、生理和心理问题的深入研究，总结出了一套专门针对女人如何获得幸福和快乐的方法。

本书从女人如何增加魅力指数，如何掌控自己的情绪，如何做到成熟稳重，如何让心中的他喜欢上自己，如何改变自己的丈夫，如何帮助自己的丈夫走向成功，如何在交际中胜出，如何在职场上成功等方面指导女性全面提升自己，从而拥有美好的爱情，收获幸福的婚姻，成就辉煌的事业，迎来别样的人生！

## <<我最想要的幸福快乐书>>

### 作者简介

卡耐基 (Carnegie, D.)，20世纪伟大的人生导师之一，被称为美国现代成人教育之父、人性教父。一生致力于人性问题的研究，并运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展了一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式，从中获益者不止千万人。

代表作有《人性的弱点》、《人性的优点》、《语言的突破》、《快乐的人生》、《写给女人》、《伟大的人物》等多部励志经典。

这些著作与其成人教育模式相得益彰，从而改变了千万人的生活和命运。

## &lt;&lt;我最想要的幸福快乐书&gt;&gt;

## 书籍目录

忠告一 女人要收获幸福，就要先提升自己的魅力值 举手投足尽显风雅 魅力女人有格调 好性格会令你更迷人 保持快乐与活力 重视衣着和妆容 微笑是最吸引人的魅力 要学会“柔道” 做个善解人意的体贴女人 忠告二 管理自己的情绪，做情绪的主人 让最得意的事常在脑海中萦绕 学会找人倾诉心事 感恩别人，但别苛求别人的感恩 给生活加一些调味料 坦然面对别人的批评 享受独处，但要驱赶孤独 凡事不要追求完美 当快乐遭遇贪婪 忠告三 心态年轻但不幼稚，做优雅得体的轻熟女 女人的自信，一张永不褪色的名片 接受他人的意见，也要自己有主见 心智成熟的女人都懂得自我欣赏 学会活在当下 无法改变事实，就要去适应它 成熟女人懂得适时放手 要平静、要理智、要克制 女人更该具有坚韧的意志品质 忠告四 增加吸引力，让那个Mr.Right主动喜欢你 女人一定要有情调 女为悦己者容 羞涩，俘获男人的毒药 让你的眼神更具杀伤力 温柔女人惹人爱 成功男人喜欢哪种类型的女人 让他觉得你是他的“知音” 认可他，赞美他，崇拜他 忠告五 打造优质老公，不伤感情地改变他 使丈夫成为有热诚的人 赞赏使他成为理想的人 做他的忠实“信徒” 换一种口吻让他接受你的建议 给他一顶高帽子，让他努力达标 激发他的高尚动机 不要企图控制他 不要让你的野心害了他 忠告六 帮他成就事业，做他背后的伟大女人 鼓励他做适合他的职业 帮丈夫确定人生目标 给丈夫静心工作的空间 帮助他成为受欢迎的人 熟悉他的工作，并适时伸出援手 如果男人“嫁”给了工作 与他的女秘书快乐相处 善于倾听他的心声 忠告七 做称职的女主人，编织美满的家 做一个招人喜欢的女主人 在生活的小细节中体贴他 创造浪漫温馨的家庭氛围 有“性福”，才会更“幸福” 爱和幸福感要积极说出口 当丈夫有了婚外情 会理财的女主人，理出幸福的家 做一位称职而成功的母亲 忠告八 与他人和谐相处，营造友好的交际氛围 不批评，不指责，不抱怨 真诚地赞赏他人，真心地喜欢他人 避免正面冲突，不做无谓的争论 宽容别人就是自我救赎 让对方主动做出你希望的选择 无事生非，对人对己都是一种伤害

## &lt;&lt;我最想要的幸福快乐书&gt;&gt;

## 章节摘录

每天都有很多女士找到我，希望能从我这里得到帮助。

这天，又有一位女士找到了我，说自己实在忍受不了生活的压力，希望我能够给她提供一些好的建议。

据女士自己说，其实她算是一个幸福的女人。

丈夫是位事业有成的政府官员，而且还积极上进，虽然有些独裁，但是自己还是能理解。

可也正是因为丈夫如此出色，所以这位女士才更加烦恼。

自从和丈夫结婚以后，由于丈夫的工作关系，夫妇两人的社交圈很自然地就以先生为主。

在这样的环境下，女士觉得自己变得渺小起来，她觉得自己很容易被别人忽视，甚至有时候是藐视。

她常常会因为达不到别人的要求而难过，自己完全没有了个性，因此也越来越不相信自己，不喜欢自己。

听完女士的描述以后，我就马上判断出这位女士的真正问题不是适应不了环境，而是不能适应自己。

但是当时我没有直接告诉女士我的想法，因为我对这方面的认识也很浅薄。

所以，为了给这位女士一个最佳的答案，也为了让自己更清楚地认识到喜欢自己的重要性。

我特意去了趟曼哈顿，拜访了我的老朋友司麦理·布勒敦医师，想从他那里得到一点建议。

布勒敦在听完我的叙述后对我说：“戴尔，我想这位女士在心里始终期望自己能够变成另外一个不属于自己的人，她最大的问题就是不能接受她自己。”

我点了点头说：“这个我也想到了，但是我更想知道我应该如何帮助她。”

“我想，她现在最需要明白的是，每个人都是有自己的价值的，而且这种价值是完全可以是在日常生活中把它表现出来的。”

但是，这种价值不能通过依靠别人或是模仿别人来表现，而应通过自己的个性来表现。

如果她能明白这一点，我相信她就会自信快乐了。

我说：“布勒敦，你说得很对。”

我的想法和你一样，只是以前还不能确定。

布勒敦接着说：“戴尔，一个成熟的人都得学会喜欢自己。”

当然，我说的这种喜欢是一种既清醒又实际的接受自我的做法，而不是那种自私甚至病态的自恋。

学会自己爱自己的人性尊严和自重的体现，每一个真正健康的人都会对自己表示适当的自爱。

而且不管是为了生活还是工作，或是为了达到其他目标，这样的自爱对我们来说都是必要的。

听完布勒敦的话，我想我是真的从内心理解了喜欢自己的重要性。

那位不快乐的女士在评判自我的时候，第一步就已经走错了，她错误地把别人的要求当成了自己的评判标准。

回去以后，我把这些话都告诉给了那位女士，并建议她给自己建立一套价值观，并以此作为自己的生活依据。

后来这位女士真的做到了，再也没有为此苦恼过。

女士们，千万别认为喜欢自己是一种自私的表现，你可以细心观察一下那些思想真正成熟的人。

他们往往都是能适度地忍耐自己的人，因为他们知道，每个人都是有弱点的，自己也不例外，所以他们从不为了一些小小的失误而感到难受。

哥伦比亚大学教育学院的亚斯·卡斯教授曾经为全美的教师写过一本名为《教师，面对自我》的书，书中写道：“我认为对于教师来说，自我接受很重要。”

他一直在研究喜欢自我的重要性，而且一直坚信，无论是成人教育还是儿童教育，首先要做的是让学生了解自己，然后再鼓励他们拥有健康、正确的接受自我的态度。

这是一个竞争异常激烈的社会，一个人的价值好像全体现在他所拥有的物质上。

人们发疯一样地追求着名利，做着自己不喜欢的工作。

没有人的灵魂能找到好的寄托，这时，人们开始迷失自我，不能认同自我。

哈佛大学心理学家卢伯·怀特先生发现了这一点，并给大家提出了很好的建议：“生活在现在这个社会，你就必须要学会调整自己，否则你就不能适应环境带来的各种压力。”

## <<我最想要的幸福快乐书>>

”的确是这样，女士们，看看你们周围，还有多少人拥有自己的个性？

又有多少人真正清楚自己追求的到底是什么？

我们和这个社会接触以后，为了更好、更快地融入它，我们不敢再有任何违背这个圈子规则的东西存在，因为那样会让我们感到不安或是不快乐，然后会失落、迷惑，最后自己不能接受自己。

女士们，我们该如何判断自己是否喜欢自己呢？

其实方法很简单，就是看看自己是否对自己过分地挑剔。

在我开设的演讲课上，每个学员都得自己亲自上台演讲。

一次演讲课后，一位女学员找到我说：“卡耐基先生，我对自己这次的演讲感到很不满意。

我觉得我的演讲糟糕透了。

看着其他同学准备得那样充分，而且表现得如此自信，我真的没有继续讲下去的勇气了。

”我笑了笑说：“女士，我可不这样认为。

我觉得你的演讲把你自己的缺点说得很详细很准确。

为什么你总是把注意力放在自己的缺点上呢？

我想你认为自己的演讲不好，其实是因为你没有把自己的优点发挥出来，而不是因为你的缺点太多。

”女士们，你们是否也和这个女士一样总是盯着自己的缺点，而看不到自己的优点？

其实，不管是谁，都会有不足的地方，但如果你把自己的不足过分放大，那就不好了。

威廉·莎士比亚的作品中有很多常识性的历史和地理错误，狄更斯的作品中也有很多过于矫情的地方，不过，这些并没有影响他们成为世界文坛巨匠。

他们身上有着耀眼的优点，人们没有办法去注意那些微不足道的小遗憾。

<<我最想要的幸福快乐书>>

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>