

<<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

图书基本信息

书名：<<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

13位ISBN编号：9787511701954

10位ISBN编号：7511701957

出版时间：2010-4

出版时间：中央编译

作者：潇雯 编译

页数：294

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>

## <<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

### 前言

《羊皮卷》这部人生“圣经”，被誉为世界上最伟大的励志丛书、全球成功人士的“启示录”、超越自我极限的“奇书”，而戴尔·卡耐基写给女人的诸多至理箴言，也正是这样一部足以点化女性朋友人生的“羊皮卷”。

戴尔·卡耐基是美国著名的企业家、教育家、演讲口才艺术家、心理学家和人际关系学家，是20世纪最伟大的心灵导师、现代成人教育之父、人性教父、人际关系学鼻祖。

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，开创并发展出一套独特的融演讲、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。

早在20世纪上半叶，当经济不景气、不平等、战争等恶魔正在磨灭人类追求美好生活的心灵时，卡耐基先生以他对人性的洞见，通过著书和演讲等方式，激励了千千万万陷入迷茫和困境中的人，使他们重新找到自己的人生目标，激发了他们对生命的无限热忱与信心，勇敢地面对与搏击现实中的困难，追求自己充实美好的人生。

## <<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

### 内容概要

首先，我告诉诸位。

生活是一连串的推销，生活也是一连串的售后服务，这是生活的真谛。

你有信仰就年轻，疑惑就年老：有自信就年轻。

畏惧就年老；有希望就年轻，绝望就年老：岁月使你皮肤起皱，但是失去了热忱，就损伤了灵魂。

今天太宝贵，不应该为酸苦的忧虑和辛涩的悔恨所消蚀。

把下巴抬高，使思想焕发出光彩。

像春阳下跳跃的山泉。

抓住今天，它不再回来。

减轻忧虑，青春永驻的最好办法，就是和你信任的人谈论你的问题。

把你心底里的话说出来，就相当于给你的“心病”打了一针强心剂。

一个人把忧虑憋在心里，不告诉任何人，就会造成精神紧张。

我们很少想到我们已经拥有的，而总是想到我们所没有的。

这正是世界上最大的悲剧，它所造成的痛苦可能比历史上所有的战争和疾病都要多。

## &lt;&lt;卡耐基写给女人的羊皮卷&gt;&gt;

## 书籍目录

卷一：让你的心一片灿然——写给总是处于忧虑中的女人人生不可能永远一帆风顺，但也不可能总是不如人意。

如果凡事都往糟糕的方向想，难免会陷入忧虑的泥潭而不能自拔。

一味地忧虑不仅无济于事，更会成为影响我们身心健康的大敌。

把忧虑的阴云赶出心灵的天空，将整颗心放在阳光下，你的心才会一片灿然。

忧虑是身心健康的大敌 / 2很多忧虑都是自己臆想的 / 6不要忧虑过去的事情 / 10木已成舟，那就接受它 / 14不要为无法控制的事担心 / 18明天还未到来，急什么！ / 20让忧虑在临界点前戛然而止 / 24分析忧虑，看清事实 / 28清除忧虑的“万能公式” / 32使自己没有时间去忧虑 / 37把心中的忧虑说出来 / 42卷二：活出女人独特的魅力——写给缺乏自信的女人魅力十足，这可是每个女人最心仪的赞美之词。

魅力能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人。

它不像水龙头那样随开随关，突然迸发；而像根丝巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。

它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。

什么让男士们赏心悦目 / 46一定要保持良好的体态 / 50用礼仪和修养体现你的尊贵 / 54任何场合都要保持应有的涵养 / 57优雅的气质远比长相重要得多 / 59自信的女人是最美丽的 / 62读书会让女人拥有独特的魅力 / 66用音乐素养提升女人品位 / 68卷三：驾驭好那个男人——写给不善于经营婚姻的女人每一个步入婚姻殿堂的女人，都希望自己的家充满温馨与甜蜜。

因为，家，不仅是休身之所，更是心灵的归依。

当月上枝头之时，燕雀尚知归巢，何况人呢？

无论你身走多远、心飞多高，总要回家。

因此，我们要用心经营，用爱相守，让家成为幸福的起点。

痛苦的终点。

尽最大可能与爱人同行 / 72让他享受到真正的心的宁静 / 76拥有男性最欣赏的品质 / 79成为丈夫的一名好听众 / 81要能顺应男性的心情 / 83夫妻恩爱需要经常沟通交流 / 85没有礼貌是侵蚀爱情的祸水 / 87别让自己成为“火药桶” / 89唠叨是毁灭爱情的魔鬼 / 92批评是婚姻幸福的无情敌手 / 96赞赏对方，你想不幸福都难 / 100要能干，但不要能干得过分 / 102尽量避免把工作带回家 / 104婚姻幸福需要性爱的和谐 / 106卷四：掌控你的心灵——写给寻求快乐的女人人生在世，谁都希望生活得快快乐乐，快乐的人生是一次成功的旅行。

拥有快乐的心情会感到活着是美好的，但只有拥有正确的思想才可能拥有真正快乐的人生。

思想本身，以及怎样运用思想，能把地狱造成天堂，也能把天堂变成地狱。

掌控你心灵的，不是别人，也不是你所遇到的事，而是你自己。

你的思想决定你的生活 / 110快乐与否是自己的选择 / 115你的内心是快乐的根源 / 118用积极的眼光看待生活 / 120把注意力集中在好事上 / 123不要为了小事而烦恼 / 126对别人的批评不必太敏感 / 130快乐离不开适时放弃 / 133没有“活在现在”就不会快乐 / 136善行可以让心灵产生喜悦 / 139感恩是暗室里烛光的源头 / 142赠恩与人，要有平常心 / 146怨恨窒息着快乐，危害着健康 / 150卷五：熟谙沟通的艺术——写给不善于处世的女人处世做人是一门大智慧，要凭你全身心地投入、全方位地观察，才能看清你周围的每一个人，才精明了与他们打交道。

在做入处世上处理得当，我们的生活和事业会更加顺利，会少很多不必要的羁绊和阻碍。

否则，一定会被各种突如其来的问题缠绕得头昏脑胀。

把别人的姓名牢记在心 / 156关心他人会使你更具吸引力 / 161不要用责怪表达不满 / 165在争论中，没有人能够获胜 / 169低头认错好过抬头辩解 / 173站在对方的角度处理问题 / 177温和与友善远胜过愤怒和暴力 / 180认真静听别人的谈论 / 184赞美是人际交往的润滑剂 / 189能改变人的是称赞而不是指责 / 191给人留情面自己才有情面 / 196指出他人的错误要委婉含蓄 / 200让别人觉得那是他的主意 / 204令对方觉得改进弱点很容易 / 208使人们乐意去做你所建议的事 / 210卷六：独立是女人的另一种风情

<<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

——写给努力把握自己命运的女人卷七：突破你的局限——写给追求成功、实现自我价值的女人

## <<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

### 章节摘录

02 很多忧虑都是自己臆想的写给女人的羊皮卷太多的忧虑其实并不值得忧虑，很多忧虑只是自己臆想出来的而已。

有不少人整天忧心忡忡，不是担心这个，就是担心那个，每天都愁眉不展，始终快乐不起来。

其实回过头来仔细想想，很多忧虑都是自己臆想的，根本就是杞人忧天。

在我认识的人当中，很多人都会自寻烦恼，自己给自己套上枷锁，从而搞得自己疲惫不堪。

好多人都这样假设：假如变成这样要怎么办？

假如变成那样又会如何？

这样做会不会变得更差呢？

丽娜从小就是一个成天无故担忧、自寻烦恼的人。

出门总担心自己会不会穿得太邋遢？

对方会不会看轻自己？

结了婚，有了小孩，她的毛病更是变本加厉，成天担心：她的小孩是不是生病了？

会不会平安成长？

这是很常见的。

实际上，我本人也曾杞人忧天过。

我的童年是在密苏里农场里度过的，有一天，正当我帮母亲采樱桃时，我忽然哭起来了。

母亲问道：“戴尔，你哭什么？”

”我嗫嚅着说：“我怕被活埋。”

”现在听起来，这似乎很可笑，但在那段岁月中，我的确充满了忧虑。

夏季雷雨时，我怕被雷打死。

干旱时，我担心食物不够吃。

我担心死后会下地狱。

我怕一个叫山姆的小男孩，他曾威胁要割我的大耳朵。

如果我向女孩们举帽致意，我担心她们会嘲笑我。

我甚至担心没有人愿意嫁给自己，结婚后，可能不知道要跟太太说什么。

我想象在乡村教堂结婚，再坐马车回农庄……可是在回程的马车上，应该说些什么呢？

怎么办？

怎么办？

我成天被这些问题烦得要死。

年事渐长后，我渐渐发现我担心的事99%根本从来没有发生。

举例来说，我怕闪电，后来我知道，根据国家安全委员会的资料，任何时刻遭雷电击毙的概率只有三十五万分之一。

怕遭活埋的恐惧则更为荒唐，我没有想到一个人遭活埋的概率为千万分之一，而我还居然为它哭了一次。

每八个人中有一个人死于癌症，如果真要找点什么事来担心，他可以去担心得癌症——也不用担心被雷电击死，或被活埋。

当然，这都是我青少年时代的担忧。

可是很多成人的忧虑也差不多一样荒唐，一样很少发生。

全世界最有名的保险公司——英国伦敦的罗埃德公司——之所以能日进斗金，完全是因为人们担心的事很少发生。

罗埃德公司赌的是人们所担忧的灾难永远不会发生。

当然，他们不称之为下注，而称为保险，不过事实上就是基于概率的赌注。

这家保险公司二百年来都生意兴隆，而且除非人们改变天性，否则这家公司仍将继续蓬勃下去，因为人们担心的灾难，依概率并不像人们所想象的那样会经常发生。

仔细去想那些可怕的事情，你会发现许多惊人的事实。

## <<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

如果我知道未来5年我得参加盖茨堡战役，我一定会吓坏了，我会领出保险金，写好遗嘱，料理好我手边的事务。

我会说：“我也许不能活着回来，我应该好好过完剩下的这几年。

”可事实是，平时人们由50岁活到55岁是和上战场作战同样的危险致命。

我的意思是，常态下50~55岁的人死亡率是与盖茨堡战役16.3万名士兵的死亡率是一样的。

我们的海军常用所统计的数字来激励士兵的勇气。

当有新兵被分到那些运油艇上的时候，新兵们总会被吓坏。

想一想，在一艘装满高标号汽油的船上，就等于站在一个炸药堆上，任谁也无法安心工作。

海军指挥部有专门对付这种事件的办法，海军指挥部发布了一些经过调查统计的数字。

数字显示，在被鱼雷击中的100艘油轮里，有60艘没沉到海里，而在沉到海里的油轮中，只有五艘是在击中五分钟内沉没的。

这就是说，每个人都有足够的时间跳进海中，而死在船上的机会是非常小的。

知道了这些数字后，新兵们就像吃了一颗定心丸，每个人的心里都好受多了。

新兵们知道他们有足够的机会，他们死在这里的机会微乎其微。

这样，每个人都能静下心来服役。

试想，如果让这些新兵们忧虑下去，让他们时刻被死亡的恐惧所笼罩，后果真是不堪设想。

第二次世界大战中，弗莱德雷·马格恩特躺在散兵坑里为生命安全而担忧时，也是用这种方法驱散了忧虑。

当时，弗莱德雷在通讯连服役。

1944年6月初，盟军开始在诺曼底登陆，弗莱德雷和他的战友抵达诺曼底后，被安排在奥玛哈海滩附近的散兵坑里。

那些散兵坑给人的感觉就像是一座座坟墓。

到了晚上11点钟，德军的轰炸机出现在头顶，炸弹跟下雨似的，爆炸声震得耳朵嗡嗡直响，弗莱德雷吓得连动都不敢动一下。

前三天晚上他根本不敢合上眼。

一是爆炸声太大，二是怕闭上眼就再也醒不过来了。

第四天、第五天他还是不敢睡，而他的精神也快要崩溃了。

每一根神经就像弓弦一样，绷得紧紧的，弗莱德雷知道，如果不想办法解决的话，他肯定会发疯。

于是他提醒自己：已经5个夜晚了，自己还是好好地活着，而且他们这一组的人都还活着，只有两个人受了伤。

而他们也并不是被德军炸弹所伤，而是被盟军部队发射的高射炮弹的碎片击中所致。

弗莱德雷决定采取一种行动来阻止自己再忧虑下去：他在坑上造了一个厚厚的木头盖，防止自己被碎片击中。

他告诉自己，除非有炸弹直接落到坑里，否则让这个坑变成真正的坟墓是不可能的事情。

他算出了炸弹直接掉进坑里的概率：不到万分之一。

做完这一切之后，他的神经开始松懈，又过了两三天，他完全平静下来了。

就是在敌机来袭的时候，他也能睡得安稳。

## <<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

### 编辑推荐

《卡耐基写给女人的羊皮卷》：他引导你，他启示你，他倾听你，成功学大师卡耐基写给女人一生幸福的至理箴言。

卡耐基告诉你：你永远保持女性魅力怎样保持女性魅力？

怎样让爱情保鲜、婚姻稳定？

怎样在工作、事业中得到满足？

怎样让生活简单而快乐？

——卡耐基的指点让无数女性走向成功，也必将令你获益匪浅。



<<卡耐基写给女人的羊皮卷>>

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>