

<<做心平气和的女人>>

图书基本信息

书名：<<做心平气和的女人>>

13位ISBN编号：9787807339083

10位ISBN编号：780733908X

出版时间：2012-11

出版单位：苏州古吴轩出版社有限公司

作者：戴尔·卡耐基

页数：243

字数：230000

译者：蔡晓帅

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>

<<做心平气和的女人>>

前言

做心平气和的女人“要是已经活过来的那段人生，只是个草稿，可以誊写，那该有多好。

”契诃夫的一句话，道尽了多少人想而不得的渴念。

然而，生命终究不过是一场有去无回的旅程。

你抓不住沿途匆匆逝去的风光，留不住时光里枯萎凋零的花朵，握不紧指间仓皇滴落的流年。

你得不到神的应许，回不到少年时的那个秋天，你躺在漫山的野花丛里看天上云卷云舒，抑或你第一次的怦然心动。

当褪色的记忆变成发黄的老照片，变成日记本里干枯憔悴的红枫叶，变成洗得泛白的牛仔裤和教堂里悠回的钟声；当曾经最爱的静美秋天现在只残存了衰草乱蝉的意象，曾经最爱穿的碎花曳地长裙被压在柜底沾染着浓重的樟脑气息，你这才惊觉，自己倏忽间便长大了。

你开始为生活所累，你的眉间开始有散不去的闲愁和熨不平的褶皱，你开始觉得孤独。

当你将一切喧嚣浮华抛之脑后，卸下一身的伪装，揽镜自照时，发现青春不再笑容不再；当你的成就无人欣赏、痛苦无可诉说、伤口只能自己舔拭时，你觉得好累；你发现在这漫长的人生旅途上，任何人也只是陪你走了一段或几段路，当你们一起的路走完了，你们便也就分开了；你觉得看不清、走不到未来；你觉得你像一支断了线的风筝或是一封投递给无望的信……可是，亲爱的女性朋友，你可知道，你最美丽最珍贵最快乐的时光，其实并不是别人夺走的，不是上帝，不是每天逼你加班的领导，不是强迫你戴上面具的社会，而是你自己浪费的，你把它们全部用来在失意时沮丧，在受到挫折时懊恼，在迷惑时悲观，在忧郁时哀怨。

好好想想吧，你有没有与男友因为那个风情万种的金发女孩而喋喋不休地争吵，或者因为柴米油盐酱醋茶常常需要与杂货店斤斤计较的女老板讨价还价，或者你有幸嫁了个有钱的老公却整日生活在患得患失当中，又或者你那多动症的儿子常常因为欺负了同班的女学生数学考试又不及格告诉你说老师要见家长而让你怒火中烧？

如果有，那么，从现在起，做个心平气和的女人吧，在向前走的路上，放下心中盘亘已久的欲望、放下日日挥散不去的烦恼、放下令你深陷其中不能自拔的痛苦，让你的心轻装上阵。

终于有一天，你在某个阳光晴好的下午，读一本好书时，发现自己竟然拥有了那种久违了的恬淡情怀；或者某个暮夜交接时分，唱片机上流淌出来的音乐会让你觉得生活竟是如此美好；或者在某个清晨你从一场梦里醒来，听到窗外清越的鸟鸣，微笑着想，美好的一天就要开始了……而我亲爱的女性朋友，请你也一定记得：人生如流水，流过起伏和悲喜，要有激越的跳荡，更要有舒缓的流淌；要有倾泻千里的高亢，更要有积潭千尺的低沉；要有滋润万物的气概，更要有包容一切的胸怀。

人生是一幅画，不论浓墨重彩还是淡雅清新，不论是细致的工笔还是信手的涂鸦，每一幅画都是独一无二不可替代的，都有其不可临摹的风韵。

人生是一首歌，宏大的交响乐纵然震慑人心，舒缓娴静的独奏也别有一番风味，有铿锵的高音，浑厚的低音也不可或缺……而这低沉、舒缓、娴静，恰如一片绿叶，在百花争艳的绚烂之后，告诉我们秋天的静美；它随风随雨，随光随尘，随缘随化，随时随令，随心随喜。

立春，它吐露一抹浅浅新芽，告诉我们春天的消息；盛夏，任凭满园万紫千红争妍斗艳，它不著一丝妒意，只默默地烘托出繁花似锦；金秋，芳蕊不甘枯萎，它仍然在不起眼的地方，护着枝头累累果实；隆冬，它潇洒坠落，用最优美的舞姿，再一次拥抱大地，甘愿和光同尘……亲爱的女性朋友们，生活不是可以推翻重来的棋局，不是可以重新誊写的草稿，不要在自己老去的时候再回首，发现这一生原本可以选择一种平淡而快乐的方式。

从现在起，试着把你的心放平，放轻，从现在开始，做一个心平气和的女人吧。

<<做心平气和的女人>>

内容概要

女人最宝贵的财富不在别处，在于保持一颗宁静的心。
世界著名心灵导师戴尔卡耐基写给女人幸福一生的忠告：不要盲目和别人攀比，幸福是感觉的，不是炫耀的；不刻薄，尖锐的话题要用平和的语气来说；不抱怨，从控制情绪开始；优雅的谈吐让你魅力四射；工作让女人更有魅力；爱是沙，握得越紧失得越快；告诉他，他是你这一生最正确的决定。

本书像涓涓细流一样滋润女性的心田，帮助女人收获从容、优雅、淡定、睿智，做到内心强大、外在平和。

<<做心平气和的女人>>

作者简介

戴尔·卡耐基(1888-1955),美国现代“成人教育之父”,著名的心理学家和人际关系学家。同时他还是美国著名的企业家、演讲口才艺术家,被誉为20世纪世界上最伟大的“心灵导师”。

<<做心平气和的女人>>

书籍目录

【第一章】扫出一片清静地，安放自己的灵魂

这世间纷纷扰扰，若在犹疑慌乱中随波逐流，也许，我们会错过生命中至为美丽的风景。

不妨为自己的心做个大扫除，弃去喧嚣褪却纷繁，退守一隅安享宁静与平和；卸下心防抛除伪装，笑对世间的起伏和冷暖，打扫出一片安静清明的灵魂安放地，让心清澈如水，让笑容明媚如花，让性情温婉如春。

请相信，一切都是最好的安排

赶走心魔，做情绪的主人

接纳这个世界的不完美

别让贪婪吞噬你的快乐

把欢喜种在心里

保持天真无邪的童心

【第二章】凡事包容，凡事盼望，凡事感恩

人生是一场没有排练的演出，没有剧本与台词可以依循。

在这个舞台上，这一秒永远不知道下一秒会出现怎样的际遇。

不管面临哪一种，别慌张，别盲从，别抱怨，别苛求，猝然临之而不惊，无故加之而不怒，从从容容演好自己的角色，快快乐乐享受做女人的乐趣。

不刻薄，尖锐的观点要用平和的语气来说

满足自己拥有的，珍惜自己喜欢的

坚持自己，别太在意别人怎么说

原谅别人，便是放过自己

适当的，站在别人的立场

再小的事，也要发自内心地感激

【第三章】修心，让女人优雅

优雅的女人是一首诗，清新细腻，耐人寻味；优雅的女人是一首歌，沁人心脾，绕梁不绝；优雅的女人是一泓泉，悠悠杳杳，波光潋滟。

漂亮的女人不一定优雅，而优雅的女人，一定是漂亮的。

优雅的谈吐让你魅力四射

常常微笑让你更迷人

平和悦纳才能活得快乐

阅读好书提升修养

提升自己的气质

修心，从细节开始

【第四章】

只让境由心生，别让情随境转

上帝给每个人开启一扇门，有人推开门看到黑暗，有人在门里感受到宁静，有人觉得它为自己遮挡了风雨，有人觉得它禁锢了自由。

其实，所有的感受都是来自于一种心态。

女人拥有一颗细腻敏感的心，与其用它来感受春秋代序岁月无情，不若用它来发现无处不在的真善美。

当太阳升起，又是崭新而美好的一天

昨日种种譬如昨日死，今日种种譬如今日生

<<做心平气和的女人>>

失去太阳的明亮，还有星光的璀璨
面对流言蜚语，问心无愧就好
放下不必要的忧虑
保持淡定的心态，一切随缘

【第五章】淡定，让内心强大

淡泊，是宠辱不惊的淡然与豁达，是历经世事变迁的成熟与安宁。
人生的这一路，总是有曲折不平横亘在其上，有谁能够一路拥有阳光、鲜花和掌声？
有谁能够只走过春天的温暖却不经历盛夏的酷暑和严冬的寒冷？
淡泊的女人，对人世间的起伏悲喜均平和悦纳。

相信你是世上独一无二的
摒弃绝望，好好生活
走自己的路，不盲目追随别人的脚步
凡事留点余地
再坚持一点点，别半途而废

【第六章】独立自信，别站在男人肩头摘星星

对于女人来说，怎样才算拥有绚烂精彩的人生呢？
是出生于名门贵族还是拥有一位权高位重的丈夫？
当快乐需要向别人求索，安稳需要别人给予，时时处处过着被动的生活，何来绚烂精彩之说呢？
只有保持独立的人格，才能在保持高贵尊严的同时，让生活给予一份精彩的回报。

立足于这个社会，你不能手无寸铁
保持独立的人格
别站在男人肩头摘星星
工作让女人更有魅力
坚持正确的选择

【第七章】抱怨是弱者的标签

抱怨是心胸狭窄的表现，娇小可人的女人会让人有保护的欲望，而心胸狭窄的女人则让人唯恐避之不及。

一块鹅卵石也有自己独特的美，不必为自己不是人见人爱的美玉悲哀；一泓细细的清泉同样能让人感到惬意，不必去羡慕大海的波澜壮阔；柔软的小草也有坚忍不拔的力量，又何必去仰慕大树的挺拔威猛？

找准自己的价值和方向，心无怨恨，则不抱怨！

抱怨是最伤人伤己的恶习
抱怨别人，其实是在折磨自己
不抱怨，从控制情绪开始

【第八章】心素如简，人淡如菊

淡定是一种丰富的精神安宁，一种平和的岁月静好。

一个女人拥有这样高品质的爱，才能够浸润在风晨雨夕，面对着阶柳庭花，听得到天籁，感受得到自然的脉搏。

这时，小小心房便是整个宇宙；这时便拥有了一份澄明清澈，一份从容优雅；这时，我们才能真正地拥有自足而幸福的人生。

爱人是沙，握得越紧失得越快
鼓励他培养兴趣爱好
克制猜疑，给他爱与信任

<<做心平气和的女人>>

别让你的野心毁了爱情

【第九章】爱他，就让他知道

有多少爱，是那空谷中的兰，兀自寂静开放，却只等天地寂灭，亦无人知晓与回应；有多少爱，是悠悠逐风飞远的风筝遗落在地的丝线，止不住风筝执意离开的心，绊着的是绕绕缠缠的思恋；有多少爱，苦苦地等着，孤单地看着，不了了之在茫茫天地。

爱他，为什么不让他知道呢？

为了他，与别的男人保持恰当的距离

赞美，赞美，再赞美

让他感觉到，自己真的很重要

告诉他，他是你这一生最正确的决定

【第十章】爱是恩慈，是恒久忍耐

总是有人爱着，以这样或那样的方式。

有的爱热烈，带着飞蛾扑火的决心与勇气；有的爱苦涩无望，仿佛永远走不尽的戈壁险滩或干涸沙漠；有的爱太沉重，背负着千斤的欲望和世俗眼光。

何不淡淡地爱，爱来了，爱走了，都能随缘随化。

只要，你在爱或被爱里享受过，万般心事都能化为绕指柔的喜悦。

保全他的自尊心

与其脸蛋漂亮，不如耳朵会听

别让爱人觉得你唠叨

爱是恩慈，是恒久忍耐

<<做心平气和的女人>>

章节摘录

版权页：原谅别人，便是放过自己在这繁华纷乱的社会里，在这茫茫人海中，我们生命中来来往往的人，亲近的、疏远的、熟悉的、陌生的，避免不了与之相处，更无法避免竞争，难免会有磕磕碰碰的时候。

面对这些，你该怎么做？

抱怨还是报复？

均不是明智之举。

法国作家雨果曾经说过：世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空宽阔的是人的胸怀。它可以容纳人间万物，可以与人为善，可以化干戈为玉帛。

一个拥有宽广胸怀的人，一生至少要原谅3个人。

首先，你必须原谅自己。

人生不如意事十有八九，每个人都会有犯错的时候，也不可能得到每个人的认可。

所以，你要原谅自己，不要对自己太苛刻。

其次，你要原谅你的朋友。

因为在你人生的旅途中，与你越是亲密的人，对你的伤害越大。

请你切记，也许朋友对你的伤害可能是无意的，也许是一念之间，抑或是嫉妒之心激起的一时的冲动。

。

你要原谅他，因为他们曾给过你帮助和快乐。

另外，还请原谅你的敌人。

在竞争激烈的现代社会里，你不知何时就会多了一个敌人。

特别是当今社会工作压力越来越大，难免会有人与你想法不一样，他可能会在背后议论你、诽谤你，把你当做敌人。

原谅自己容易，原谅别人难。

我亲爱的女性朋友们，当你看到这篇文章的时候，不妨闭上眼睛，好好地想一想，有没有一个人曾经伤害了你，你至今都无法释怀的？

有没有因为他人的无意触犯而与其争得面红耳赤，至今都耿耿于怀？

我有一个朋友，这么多年来，一直生活在愤怒、沮丧、仇恨和痛苦中。

其实，事后看来，这也只是很小的一件事情。

她还年轻时，和最好的姐妹在一家单位工作，并且相约一起拜访了一位大客户，谈成了一个大单子。

就剩下最后的签约环节了，两个女孩十分高兴，便去喝酒庆祝了。

结果我的朋友喝得酩酊大醉，睡了十几个小时，等第二天下午醒来发现她的姐妹走了。

她去了公司才知道，她的姐妹竟在她醉着的时候，独自跑去与大客户签成了那单生意。

这样一来，所有的功劳都被她的好姐妹一个人独享了。

朋友十分生气，便去找那位姐妹。

可那位姐妹说，心里十分不踏实，怕不早点把合同签了，夜长梦多，可是她醉成了一摊泥，怎么叫都叫不起来，她就独自去签了。

事已至此，朋友别无他法。

自然，那位姐妹通过这个单子不仅拿到了一笔十分可观的奖金，在公司的地位直线上升，不久便做了主管。

而她则一点点通过不懈的努力，也升了职。

<<做心平气和的女人>>

编辑推荐

《做心平气和的女人(畅销珍藏版)》编辑推荐：心平，气和，百福自集；内心强大，外在平和，仪态万方，魅力无穷。

心平气和，让女人从容优雅；心平气和，让女人幸福一生。

唤醒内心潜在的能量，做心平气和的自己，掌控自己的情绪与生活，从容优雅做女人。

<<做心平气和的女人>>

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>