

正能量:做个内心强大的女人



[正能量:做个内心强大的女人_下载链接1](#)

著者:[美] 戴尔·卡耐基

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2014-4-1

装帧:平装

isbn:9787802499881

《正能量:做个内心强大的女人》世界励志大师卡耐基写给万千女性的心灵成长自助顶

级巨著！女人最宝贵的财富不是青春美貌，而是强大的内心；女人最幸福的结局不是嫁入豪门，而是优雅地站立在巨人的殿堂。女人不仅要有能力，更要有能量。人生如此坎坷，支撑我们女人走过一生的就是强大的内心。做内心强大的女人，没有任何事情可以将你打倒，也没有人能够伤害你！内心拥有强大力量的女人，才能在爱情中不迷失方向，才能走出情感的误区，才能控制好情绪，才能给自己的幸福生活加点蜜，才能给自己的事业加把力。面对人生和未知，你不是无能为力！从今天起，做自己的主人，让自己强大起来，勇敢向前，无所畏惧！

作者介绍：

戴尔·卡耐基，美国现代“成人教育之父”，著名的心理学家和人际关系专家。同时，他还是美国著名的企业家、演讲口才艺术家，被誉为“20世纪最伟大的心灵导师”。他的精神和思想激发了无数女人对生命的无限热爱与信心。他的作品以睿智而不失温馨的笔触，引导女性如何缔造成熟、塑造气质、点燃魅力、找到温柔坚韧、沉着而淡定的自己，培育一颗强大的内心。内心强大是一种力量，也是一种希望。这种力量和希望能引导她们直面生活中的困难，发现生活中的亮点，撷取幸福之花。

目录：

[正能量:做个内心强大的女人](#) [下载链接1](#)

标签

内心强大女人

自我完善

成长

女性

卡耐基

正能量，告别负面情绪

女性书籍

学习！！！

评论

攒的书。心疼时间。心塞塞。

简单的翻看了，很多观点值得借鉴。书后面名人的点评也不错

满满当当的正能量。简单易读的文字，喜欢。找回多一点对生活的信心和热爱。

点不错，具体展开太瞎拼乱凑

住院的日子里看完了这本，依旧正能量让我每天可以微笑

女性都应该读的书

正版，励志。

可能在婚姻方面和我平常读的观点不太一样，印象比较深刻。有待进一步思考。其他部分，比较正向，看完能把自己一些混乱的情绪给纠正回来，是一剂精神强心针，告诉自己，内心决定行动，行动决定命运。其实也就是鸡汤，需要自己重视内化才有效。

读完这本书，对自己的影响还是有的。很喜欢，推荐给大家。

一般，有点说教

做个内心强大的女人，不念过去，不畏将来

一读

[正能量:做个内心强大的女人 下载链接1](#)

书评

卡耐基说：“一个人内心的想法是非常重要的。好的想法考虑到原因和结果，可以产生合乎逻辑的、有建设性的计划；而坏的想法通常会导致一个人的心理紧张，甚至精神崩溃。”一个内心强大的女人，她从不把自己跟坏情绪联系在一起。她坚信，只要克服人性的弱点，拥有阳光般的快乐心...

很多女士喜欢盯着自己的不足，这样很容易就会在心中形成惯性。总觉得自己有缺陷，这也不行，那也不行，时间长了，就会失去信心和创造力，终日沉浸在烦恼之中，不可自拔。于是，她们不仅无法弥补自己的缺陷，还新增加了无尽的烦恼。

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。

这本书的适读范围很广，当你在人生旅途中遇到难以跨越的难关你去读它，它会教会你用自己的精神力量唤醒自己软弱的心，即便你生活富足人生顺利，这本书也不失为认识自己发现自己给周遭友人家带来正面能量的好书，强烈推荐。

书中涵盖了女人生活的方方面面，大到名人的惊世之举，小到百姓的平凡琐事，这无论是对未婚的青年女子还是已婚的女性都有深刻的指导意义。学习把自己塑造成内心强大

的女人，而且也会嫁给幸福，这才是女人一辈子的追求。

爱、友情和美好时光通过谈判是得不到的，我们应该努力去赢得别人的喜爱。配偶虽然过世了，可享受快乐的权力依然存在。只是他或她一定要明白，不能把快乐等同于救济金或施舍品一样视为理所应得的东西。我们要想方设法博取人们的欢迎和喜爱。

要想得到快乐，请记住：“每天一早想想你得意的事情，不要将注意力集中在烦恼上。”

就像书里写的那样一个女人只有披上了气质的外衣，才会让人觉得如空谷幽兰般优雅。实际上，气质与修养并不是个别名人的专利，它们属于每一个女人。气质与修养跟金钱、权势也没有直接关系，无论你从事何种职业、处于哪个年龄阶段，即便你仅是这个社会中最普通的一员，你也可以散...

哥伦比亚大学已故的霍基斯院长的座右铭：世间疾病多，数都数不清，一些可挽救，一些难治好。如果有希望，就应把药找，若是没办法，干脆就忘了。告诉我们有些事，是无法避免的，也不可能再出现转机，碰到这种情况，理智告诉自己，就不要再白费...

人应该调整自己去适应环境，然而却很少有人有勇气能够特立独行或直面真实的处境。我们在行动之前就被社会文化和经济观念限制住了。从吃饭、穿着到生活方式和观念，我们和邻居如此相似。一旦我们某个不一样的行为与这种环境相异时，我们就会变得精神紧张或神经过敏，甚至于厌恶...

我们在交朋友的时候也会感到对方缺点的存在，但是我们喜欢和他们交往是因为我们喜欢他们身上的优点。自我完善的实现依赖于对优点的发挥，取长补短，而不是整天惦记着自己的缺点。

在生活的琐碎中，唯有爱情最能撩动女人的心，而婚姻是爱情的必然结果。如果想在爱的路上走得更远、更平稳，女人就应该加倍珍惜跟恋人的相处，千万不要亲手将自己的爱送入无声息的沉默之中，好好爱你身边的人，随时跟他进行思想的交流与沟通。真爱跟你的年纪没有关系，关键在于...

独处能使我们发现内在的休息港口，能有参详的对象，是我们与外界接触的基础。独处能使我们更客观地透视自己的生命。独处的确对我们的灵魂十分有益处，就好像新鲜空气对我们的身体极有帮助一样。

史迈利·布兰敦医师在一本书中写道：“适当程度的‘自爱’对每一个正常人来说，是很健康的表现。为了从事工作或达到某种目标，适度关心自己是绝对必要的。”我觉得不管男的女的，都应该要先爱自己，这样才会去爱别人。

相信女士们如今已经对贪婪有了正确的认识。凡是对某种事物有着不知满足的欲望，那就是贪婪。贪婪会夺去女士们的自由，使女士们变成被欲望驱使的奴隶。我想，女士们现在一定想得到一些方法，从而真正赶走贪婪，让自己找回快乐。

很多女士喜欢盯着自己的不足，这样很容易就会在心中形成惯性。总觉得自己有缺陷，这也不行，那也不行，时间长了，就会失去信心和创造力，终日沉浸在烦恼之中，不可自拔。于是，她们不仅无法弥补自己的缺陷，还新增加了无尽的烦恼。我觉得真的没必要这样，自己没必要老是看到自...

有时候人表面上你早就原谅了自己，其实你是将自责收进了心里，一直在悄悄地为难自己。对任何人来说，犯错都是一件不愉快的事情，自怨自艾是免不了的，但是，人一生中会犯很多错，如果对每一件事都深深自责，那就会一直生活在罪恶感之中。试问，这种只知道为难自己的人能快乐吗？

自信铸就强大，做内心强大的女人最重要的就是自信。自信不仅是一种成熟的心态，还是女人魅力四射、收获幸福的关键所在。自信的女人不一定要有漂亮的脸蛋和迷人的身材，但一定有鹤立鸡群的气质；她的心如同一颗饱满的种子，任凭外面风吹雨打，依然会在春天萌发出鲜嫩的芽；她的...

生命，经得起多少的透支？生命，其实无力得连一句脆弱也不敢提起。一朵花落，一片叶黄，已是世上千年，沧海桑田。日出的时候，笑着送你，黄昏的时候，却无法哭着看

你，自此生死两茫茫。

[正能量:做个内心强大的女人](#) [下载链接1](#)