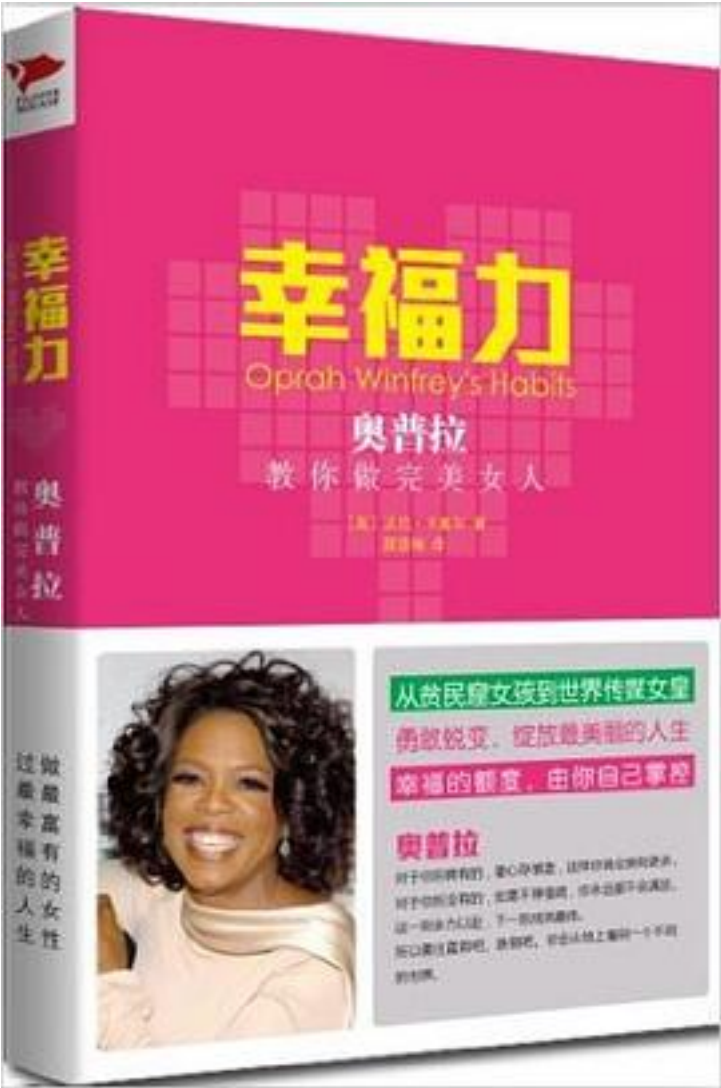


# 幸福力：奥普拉教你做完美女人



[幸福力：奥普拉教你做完美女人\\_下载链接1](#)

著者:卡塞尔

出版者:北京联合出版公司

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787550227064

本书是一本揭秘奥普拉幸福生活，解读奥普拉超强气场的神奇读本。从叛逆少女到心灵女王，奥普拉实现了丑小鸭到白天鹅的巅峰飞跃。作为当今世界上最具影响力的妇女之一，她在这本书中与我们分享了其幸福的30条法则，与此同时本书融入了众多关于奥普拉生活、事业的有趣故事，将这位传媒女皇鲜活地带到我们身边。“你能经历的最大冒险，就是过你梦想的生活。”成为气质女人，要从自我修炼开始……

作者介绍:

沃伦·卡塞尔，主持人、律师，奥普拉的追随者。他是“沃伦·卡塞尔脱口秀”节目的主持人，目前这档电视综艺脱口秀节目已覆盖26个国家和地区。多年来他一直很崇拜奥普拉并一心想要建立一个像她那样的集团。机缘巧合的情况下开始写作此书，希望通过记录奥普拉的幸福生活为人们提供实现美好生活的方式。

目录: 幸福力：奥普拉教你做完美女人

前言 修炼你的幸福力

chapter one 生活是一种修行：你只需要做你自己

- 幸福力修炼 NO.1：美好的一天，从清晨开始
- 幸福力修炼 NO.2：微笑是最动人的乐章
- 幸福力修炼 NO.3：有限时间里的无限可能
- 幸福力修炼 NO.4：女人如花，让每个细胞都充满活力
- 幸福力修炼 NO.5：知识，女人魅力的源泉
- 幸福力修炼 NO.6：养精蓄锐，累了不妨歇一歇

chapter two 打造自己的舞台：永不凋零的铿锵玫瑰

- 幸福力修炼 NO.7：用情趣弥补工作的烦闷
- 幸福力修炼 NO.8：一句话的温度，这样说话最优美
- 幸福力修炼 NO.9：倾听是感知世界的最高境界
- 幸福力修炼 NO.10：歇歇你的肩膀，请站在团队里
- 幸福力修炼 NO.11：接近优秀的人，让你的身边群英荟萃
- 幸福力修炼 NO.12：激情点亮生活，色彩勾勒人生
- 幸福力修炼 NO.13：享受惬意生活，倾听内心的声音
- 幸福力修炼 NO.14：良好的习惯从细节开始

chapter three 舞动生命之美：高情商是成功的资本

- 幸福力修炼 NO.15：赠人玫瑰，手留余香
- 幸福力修炼 NO.16：因为睿智，所以淡定
- 幸福力修炼 NO.17：用真诚搭建心灵的桥梁
- 幸福力修炼 NO.18：赶走心魔，做金钱的主人
- 幸福力修炼 NO.19：诚信，让你立于不败之地
- 幸福力修炼 NO.20：放飞思想，跳出禁锢的“盒子”
- 幸福力修炼 NO.21：打开心门，插上宽容的翅膀
- 幸福力修炼 NO.22：回归本真，固守内心的力量
- 幸福力修炼 NO.23：优雅地转身，别在同一个地方再次摔倒
- 幸福力修炼 NO.24：精彩人生从追梦开始

chapter four 营造温情的港湾：让身边人因你而快乐

- 幸福力修炼 NO.25：忠贞，增加爱情的深度
- 幸福力修炼 NO.26：忠诚是职场最宝贵的品质
- 幸福力修炼 NO.27：友谊，温暖彼此的心
- 幸福力修炼 NO.28：善交益友，远离损友
- 幸福力修炼 NO.29：做个亲切的领导者，善待你身边的人
- 幸福力修炼 NO.30：以感恩之心，对待生活的苦与乐

附录 世界因你而不同

后记

· · · · · (收起)

[幸福力：奥普拉教你做完美女人\\_下载链接1](#)

标签

女性教育

女性

修养

评论

大家都知道的道理。没必要费时间读的。

-----  
在我最困惑迷茫的时候带我继续向前走

-----  
[幸福力：奥普拉教你做完美女人\\_下载链接1](#)

书评

首先说这本书的可读性。作者每篇文章都讲述奥普拉的一个好习惯，会引用她本人在奥普拉杂志中的文章，也会引用她在脱口秀中的节目，读起来不枯燥，也充满了乐趣。在文章的最后会给出几个提纲挈领的执行意见，这是我非常喜欢的，有了这个会让读者在最后看完故事之后做一个思考。 ...

-----  
[幸福力：奥普拉教你做完美女人\\_下载链接1](#)