

<<自立的女性最美丽>>

图书基本信息

书名：<<自立的女性最美丽>>

13位ISBN编号：9787111368991

10位ISBN编号：7111368991

出版时间：2012-1

出版时间：机械工业出版社

作者：李小舟

页数：184

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>

<<自立的女性最美丽>>

前言

欣闻小舟把多年从事女性心理工作的内容整理出书，我甚感快慰，很高兴当第一个读者。小舟是女人共同的朋友，她在多家媒体长期主持女性心理热线，做专业心理咨询，为无数女性解惑答疑。

她写的女人书，应该是非常有发言权的。

这是一本打开女人思维的书。

翻看书稿内容，一个个鲜活真实的故事，配上小舟与众不同的解析角度，困惑迎刃而解，人还是那个人，事还是那件事，但问题没了。

凡事都有正反两面，有好就有坏。

而小舟的角度，就像她的人一样，从来都是充满阳光的，哪怕是阴霾也可以转化成艳阳天。

她说，这叫“一念之转”和“正向思维法”。

这也是小舟书里经常用到的生活智慧。

当我们面对无法改变的事情时，比如，他离你而去，你气愤又伤心，难以接受，这时，用“一念之转”和“正向思维法”，你就可以看到事情的另一面、有价值的一面，你会发现，他的离去竟然是一件天大的好事！

的确，爱自己、接纳自己、乐工作、乐生活等良好的情绪管理，是人人都向往的，但如何做到呢？

小舟从真实的故事入手，从心理专业角度分析，并配有可操作的方法，便使本书具有了深义和实用性。

就像甲被困在某处，乙给了甲一张地图，甲无须依靠别人，自己就可以走出困境。

只不过，小舟给的是一张“心灵地图”。

这是一本为情感困惑找到出路的书。

书中谈到由女人的心理情结，所导致的为情所困的原因；谈到女人如何深陷情感，又给出如何走出悲情的解药；谈到命运是“强迫重复”，又给出“重复幸福”的秘方；谈到如何从辛苦工作，转为享受工作；谈到如何从孤独中，享受独处的成长时光；谈到女人所遇到的问题，都是老天爷为之量身定做的，并告诉你如何把问题转变为礼物。

这是一本女性心灵成长书。

书中谈到女人如何成长，用成功女性和时尚女人的真实故事，讲述女人是如何成功，如何过上时尚、有格调、有品质的生活的。

女人如书。

小舟说，女人有精装书和平装书。

无论精装还是平装，都是包装。

包装在最初是有作用的，但“相爱容易相处难”，如果“相爱”是包装，那长久的“相处”靠的就是“内容”。

如果“内容”空洞和乏味，就很难吸引别人阅读。

内容决定了女人的品质。

女人要做自己的阅读者。

现实中很多女人没有时间阅读自己，节省出的时间都给了老公、孩子、工作和家务，最终丢了自己。

很多女人会不知不觉地隐藏自己的才华，为的是成全男人的面子。

很多女人抱着一只“金碗”去男人的土地里耕种，想从男人那里收获，却往往收成一般，但她忘记了自己就是那只“金碗”，完全可以自给自足。

这是一本女性心理实用书，书中的故事和观点通俗易懂，加上透彻的心理分析，会给想找答案的人一把“钥匙”，这把“钥匙”可以打开女人的思维和心智。

期待本书，成为女性朋友的闺中密友和枕边书。

《都市女报》副总编 张艾瑛

<<自立的女性最美丽>>

内容概要

这是一本女性心灵成长的书，告诉你如何获取自己想要的生活；这是一本女性情感书，让在情感中困惑或迷茫的你找到答案，理清自己，让生活更加幸福；这是一本女性职场书，如何让自己保持能量，快乐工作；这是一本都市女性私房书，告诉女人无论如何都可以很幸福很快乐的闺房秘密。

<<自立的女性最美丽>>

作者简介

李小舟，国家注册心理咨询师、专栏作家、企业EAP高级讲师；“大众讲坛”主讲嘉宾；传统文化协会理事；民政局、妇联等机构特邀心理专家；北京社会科学院应用心理研究中心全人心理学兼职研究员；山东电视台、济南电视台、齐鲁晚报、都市女报、祝你幸福等全国50多家媒体的专栏作家和心理点评专家；中国第一本女性心理刊物“爱情婚姻家庭”杂志《Lady

Q

心雨》特聘心理专家，主持“心理专家与精英对话”；新浪情感名博、新浪女性频道特邀心理专家山东省《青少年网络培训学校》客座教授；心理咨询师培训机构特邀讲师。

作者从事婚姻和亲子教育专项研究10年，有丰富的实战经验，尤其擅长情感、婚姻、亲子关系、女性话题的讲座和培训。

多次讲授《解析婚姻关系和亲子关系的相处之道》、《破译幸福的密码》、《如何成为智慧父母》、《亲子关系训练》、《破译孩子的心灵地图》、《女人如何爱自己》和《内在阳光》等课程，深受学员的喜爱。

<<自立的女性最美丽>>

书籍目录

- 推荐序一 一张女人的“心灵地图” 张艾瑛 III
- 推荐序二 爱自己就是这么爱 冯娟 VI
- 自序 女人，筑一座心灵花园来滋养自己 IX
- 第一章 爱上自己，是女人自立的致富真经
1. 爱上自己，无论如何很重要
 2. 女人，要对自己的一生负责
 3. 肯定自我，接纳自己的不完美
 4. 坚定信念，人生需要不断地卷土重来
- 第二章 情感独立，女人享受情感的幸福心经
1. 面对情变，女人可以优雅转身
 2. 情感密码，可以用智慧开解
- 第三章 经济独立，女人享受工作的快乐圣经
1. 身在职场，做个自如达人
 2. 学会选择，让工作游刃有余
 3. 情绪管理，做快乐达人
 4. 在生活和职场中，学会进退自如
- 第四章 心灵成长，是女人自立的源泉
1. 女人魅力，在书香里浸泡
 2. 享受生命，与自己的心灵对话
 3. 停止内战，让你的人生更顺畅
 4. 活在当下，享受人生每一刻

<<自立的女性最美丽>>

章节摘录

1. 爱上自己，无论如何很重要张曼玉说：30岁后开始明白，爱情虽然很重要，但其他东西也很重要，人要懂得去爱这个世界，爱自己。

自己感觉好了，爱一个人也会不同。

“爱自己”，是许多女人对自己说过的最动听的一句话。

特别是在经历伤痛后，女人会暗暗对自己说一句“好好爱自己”。

话好说，事难做。

有多少女人，发誓要爱自己，但又有多少人真正做到？

又有多少人知道如何做才是爱自己？

有人说，我办了美容卡、健身卡。

有人说，我买了很多高档服装……难道爱自己仅仅是满足自己的物质欲望吗？

爱自己，到底如何爱呢？

爱自己，让自己主动生存曾经有一句话很流行：宁可在宝马车里哭泣，也不在单车上笑。

这话很让人感慨！

有人说：“坐宝马不错呀！

”是的，坐宝马车当然不错，宝马车也没有错，想拥有宝马车更没有错，错就错在躲在里面哭，为什么会躲在里面哭呢？

当然是不开心喽！

哪个女孩都希望有幸福的未来。

试想一下，一位白领被一位才华横溢的帅哥像宝哥哥爱林妹妹一样至死不渝地爱着，然后他开着宝马带你兜风，那是多么幸福开心的感觉啊！

可是，当你和年轻的男友一时没有足够的财富享受宝马车的时候，也许你会为了“宝马”找个自己不爱的男人，那么躲到宝马车里哭就是顺理成章的事了。

“哭”一般是因为不开心、委屈、不如意！

既然年轻漂亮聪明，为什么不用自己的双手去创造财富和幸福呢？

为什么要委屈自己呢？

为什么要躲在宝马车里哭呢？

什么年龄做什么事，为什么不趁着年轻，先骑着单车奋斗，然后再去享受宝马呢？

也许你认为骑着自行车很辛苦，但要知道，那是“自主生活”，不用看宝马主人的脸色和心情，不用委屈自己的内心。

拥有一颗快乐的心和阳光积极的心态，是可以创造出无限价值的，这是一生受用的资本。

当然，这要比你直接坐进宝马车花费的时间多，但生活的乐趣也在于此，在这个奋斗的过程中，你增加的不仅仅是财富，更是处理和解决各种问题的能力、创业的经验、人生的积累，这份人生的历练就是你最大的财富。

当你拥有这笔无形的财富时，你才有驾驭财富的成就感、满足感和快乐感。

退一百步说，即使哪天你一无所有了，只要你拥有这笔财富，你依然可以创造出无数个宝马的世界！

看来，爱自己，就是享受一种独立自主的生活状态。

<<自立的女性最美丽>>

编辑推荐

《自立的女性最美丽》是《爱情婚姻家庭》杂志社主编《都市女报》总编倾情推荐！
一本值得每位女性拥有的枕边书，聪明的女人自立，将会获得更多的宝贵财富；美丽的女人自立，人生将会更加绚烂。

<<自立的女性最美丽>>

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>