

<<女人的秘密武器>>

图书基本信息

<<女人的秘密武器>>

内容概要

“女人的秘密武器”是什么呢？

在日常生活和工作中如何有效地利用这一神秘力量达到目的呢？

这是你我所关注的问题，也是本书的精髓之所在。

与男性相比，女人的最大优势是情感。

然而，大多数人在处理情感问题时，反而比男人更糟糕。

不仅没有学会如何运用情感优势以达成目的，还常常让泛滥的情感成为伤害自己的利器。

德国著名女性情感问题专家、畅销书作者玛丽拉·萨托利欧斯，在本书中从情感的拥有、认知、运用入手，很好地解答了这些问题，有实例、有技巧、有探讨，引人入胜，发人深思。

她由此而开的情感培训班，使许多女性顺利地摆脱了温良恭俭让的枷锁，并开启了事业成功的大门。

<<女人的秘密武器>>

作者简介

玛丽拉·萨托利欧斯，记者，女性情感问题专家。
常在《南德意志报》、《时代》等德国著名报刊上发表文章。
在心理学与东方哲学方面学有所成。
爱好旅游，曾周游世界，见多识广。

<<女人的秘密武器>>

书籍目录

引言：两个女人带来的惊喜第一章 你拥有情感吗？

如果有，是哪些呢？

回顾情感的恶作剧：画出来的泪痕和卧室里的鞭子 人有哪些情感？

谁没有情感？

男人的情感、女人的情感：两个不同的世界！

直觉：女人的秘密武器第二章 认知就是为情感而情感 安格罗：一个体现理解的例子 善解已意：情感为我们设了怎样的圈套？

善解人意：对他人情感的认知 失去控制的移情能力 敏感性：上层管理人员的独特魅力第三章 运用快乐健康情感的四大要点 提醒你的几句话 理智：心灵与大脑的结合 自我意识：别用怒火来释放压抑的情绪 冷静：外向与内敛的平衡 敏感的情感：微笑的魔力第四章 善与恶之间的七种情感 负疚感：他人阴险的武器 害怕推动：对离别的恐惧 自我价值感：越单纯越强大 发牢骚：鸡蛋里挑骨头带来的快感 嫉妒心：金光闪烁的恭维和隐蔽的诱惑 虚荣心：我们在镜子面前的荒诞舞 害羞感：“厚脸皮”的女人如何对待羞涩第五章 爱与痛之间的七种情感

<<女人的秘密武器>>

章节摘录

书摘 埃尔维斯·普莱斯勒在《像我这样的傻瓜》这首歌里唱道：“我又多愁善感了，请你原谅我。”真的不可思议，有人自己在伤感，竟然还要请别人原谅！其实，男人比女人更需要原谅。多少年来，理性在政治、文化、经济和知识等等领域里，还有在家庭生活中，一直是最神圣的东西。人们在呼唤着理性。

但在这种环境下长大的只能是淡漠无情的理性主义者，他们只有冷冰冰的数字头脑，好像是一台受程序控制的机器人。

由于忽略了自己的情感，这些人往往会变得越来越冷酷无情。

情势发生了骤然的变化。

忽然间，靠理智还是靠情感来决定问题的天平向情感倾斜。

“凭着感觉走”不仅是感性的，也是进步的；它不仅显得不那么女性化，而且也十分靠近妇女解放运动；“凭着感觉走”不仅带着些妩媚，听上去也非常女权。

近几年来，好像所有的事情都“凭着感觉”来决定，比如晚上去看什么电影，要不要生孩子，要不要去银行贷款，去哪里度假，和谁结婚，该不该责罚脾气倔强的儿子等等，都得看感觉如何。

感情奔放洋溢的时刻往往是一个人真正爆发魅力的瞬间，尤其对异性而言。

诉说爱情的苦闷，表现嫉妒的情绪，沉湎于相思之中，这其实都是我们真情流露的片刻。

谁想得到社会和周围人群的承认，那么他就必须有激情，当然，最好还有情欲。

谁有足够的自信心，那么他就会去跳探戈，探戈在任何时代都是一种最富激情的舞蹈。

几乎在所有的电视谈话节目中，嘉宾们都会流露出一种倾向，似乎只有出格的情感、一夜情、或者卧室里的鞭子才能让他们得到低俗的乐趣，然而这些人却往往不只是些市井小人。

说到底，我们大家都渴望激情澎湃、心醉神迷，好像这才是惟一的真情似的。

与此相反，我们中间有些女人却承受不起一丝的情感，一旦她们跟男人有了恋情，她们会忐忑不安地扪心自问：我有没有做错什么？历史走过了20世纪，难道在对待情感的问题上又要出现转向了？经过崇尚理智、“酷”和对新潮的兴奋激情这些阶段之后，我们似乎在冷静的情感交流方式上取得了一致。

人们比较容易接受适当地控制情感，采取中庸之道的方式。

今天，情商取代了早已用滥了的“智商”。

眼下，“情商”这两个字几乎妇孺皆知。

有些媒体甚至还把它做了简化：情感带来成功，情感带来健康，情感使两性关系更加和谐美满！难道说，害怕和憎恨都是“恶”的情感，不能让其滋生？而所谓“善”的情感可以不加限制地让人享用？但愿这世界上事情都这么简单！一个人所拥有的全部情感，无论是尴尬、悲伤、痛苦，还是憎恶，都有它自己的意义和目的，有它存在的原因、发展的历史，或许其中还有命中注定。

现在，我们女人自己深入研究分析自己全部情感的时代已经来临了，我们不必再害羞，也无须再故意卖弄情感、东施效颦了。

同时，我们也要深入地研究分析那些与我们日常生活紧密相关的情感，这些情感往往是错综复杂的。

它需要我们从各个方面来进行全面的阐述，只有这样才能为“嫉妒”正名，才能抓住“谦虚”的光环。

如果我们稍稍改变或扭转一下对女性情感的陈旧观念，那么我们也许就会找到一条通往情感认知的新途径。

这样，与情感友好相处的新时代就会开始：人们会像对待自己身边忠诚的好朋友一样来对待我们的情感。

人有哪些情感？为什么妩媚迷人容易变成张扬，而抑郁沮丧容易导致负疚感？人天生具有哪些情感倾向？是胆小怕事还是胆大妄为？是凶狠残忍还是富有爱心？是喜怒无常还是处变不惊？是心胸宽广还是满怀嫉妒？人内心的情感倾向是截然不同的。

我们知道，人的情感结构极其复杂，它由先天和后天两个部分组成。

<<女人的秘密武器>>

我们的人格结构，性格和气质的形成也是如此。

那么我们应该如何根据我们的性格特征，来推断我们的情感酝酿过程并好好地利用情感呢？我们所说的那种个性中“最明显的情感”其实也是与性格息息相关的。

对每个女人来说，情绪和情感的基调都直接来源于她具体的性格。

那么性格又是如何归类的呢？先看看几种不同的性格论：到今天为止，古希腊医学家希波克拉底的性格论仍为人们津津乐道。

早在公元前好几百年以前，希波克拉底就把人分为四种基本类型，它们是：多血质、胆汁质、抑郁质和黏液质。

这四种类型分别表现为：性情活跃、性情急躁、抑郁多虑和沉静惰性。

然而，20世纪的心理学家弗里茨·

里曼则提出了新的四种性格类型。

他从自己的专业角度出发，用神经症类型作为性格标志。

开始，他的归类遭到了大多数人的否定和拒绝。

后来人们逐渐认识到，所有人的性格大多可以归属到这种或那种类型，无非是倾向某种类型多点，某种类型少点罢了。

最理想的情况当然是在里曼的四种性格类型中各占其四分之一。

由此产生了深层心理学解释性格的四种基本形式：癡症型性格、强迫型性格、抑郁型性格和分裂型性格。

更通俗地说，第一种性格可以说是迷人的阳光男孩；第二种是彻底的完美主义者；第三种是感情丰富却外表平静的人；第四种是天马行空、独来独往的人。

(这四种性格男女中都有) 在上述四种性格中你能重新认识自己吗？你是否困于希波克拉底之谜，还是陷在里曼的罗网之中？日常生活中有许多情景可以测试，给出解释，以弄清我们究竟偏重哪种性格类型。

临下班之前，上司不合情理地要求你加班，这时你会做出怎样的反应？恼火？沮丧？还是听天由命？当你的情侣第一次想独自去度假，你会有什么样的情绪？心里不爽？满腹狐疑？还是予以理解？当你参加一个派对，却发现客人中没有你的熟人，并且自己穿得太衣冠楚楚，与派对的风格不相称，这时你又会感觉如何？是诙谐自嘲，还是窘迫失态？我们每天都要面对各种各样的问题、决定、任务和工作，每天要在不同的情绪基础上作出这样或那样的反应。

假如我们能事先知道自己的性格倾向，那么就能很好地控制自己的情绪，把握住机遇。

.....

<<女人的秘密武器>>

媒体关注与评论

序这是我们中学毕业20年后的第一次女生同学会。

20年的漫长岁月恰恰是给大家带来一次惊喜的最好契机。

“嘿，你一点都没变！”大家兴奋地打着招呼，殷勤地相互送坐垫、撑太阳伞。

我们不知道，这样的惊呼到底是一种称赞还是玩笑。

大家互相打探着当年的心上人的情况，而那些小伙子的名字我们早就忘得一干二净了。

尤莉亚四处展示一张帅哥的照片，有人妒忌地问：“长得真帅，是你丈夫？”她一撇薄薄的嘴唇：“什么啊，是我儿子！”而最大的诧异莫过于当年在班上成绩名列前茅的女孩子们现在的情形了。

比如说，那个在毕业考中成绩特别优秀的女生。

那时我们之所以还能容忍她，无非是出于对她的同情：她从未被一辆哈雷摩托车从学校接走过。

她最后得到了一份奖学金，但却没人为她无聊的毕业演说鼓掌。

现在，20年过去了，她仍然跟大家有点格格不入，独自站在一边，显出一丝惆怅。

她依旧戴着同一款的眼镜，留着那头实用的短发，只有一点大大出乎我们的预料：她竟成了一名小学教师。

而这完全不是出于她对孩子的喜爱，只是像她所说的那样：“实在找不到其他更好的工作了。”

此外，她没有成家，两次所谓的订婚都“告吹”了。

她，一脸的不满和无奈。

在那个温暖的夏日同学会上，大家都在寻找另一个女生。

当年，她以糟糕的平均分勉强通过了毕业考试。

那时她自己也很想弄清楚，究竟是什么影响了她的学习成绩，是她的社会兴趣，如参加示威游行、蹦迪等，还是其他的原因使她的功课几乎荒废。

后来，她报名参加了一次智力测试。

测试的结果无人知晓。

在毕业舞会上她曾经漫不经心地提到过一句：“我的智商并不特别高。”

难道那时她就感到智商不重要？她躲到哪儿去了？一开始我们没找到她，后来我们发现她和一群人在角落里，成了那里的中心人物。

她满面春风，笑声朗朗。

就连白发苍苍的拉丁文女教师也在那里晃悠着手中的香槟酒杯，露出一副开心的样子。

她比当姑娘时丰腴了许多，谈吐中不无自豪：她开了家工业咨询公司，公司的教员培训全是参与国际运作的。

她说，前不久，她被选为德国优秀女经理。

她告诉大家，养了只小狗，结婚20年来依然只需每个星期天给她先生烤一个洛林蛋糕吃。

“其实现在我真想罢工了，”她笑着说道，“但我又觉得，这不仅仅关系着他的蛋糕胃口，而且还关系到这二十年来形成的传统和他的爱心。

所以给他做蛋糕仍然让我觉得很快乐。

有个星期天下午，当我和他说了这个想法后，那些做蛋糕的家什原封不动地留在了咖啡桌上，‘蛋糕’却做到另一个卧房里去了。

幸亏当时孩子们都不在家。

”拉丁文女教师兴奋得尖叫起来。

幸福和倒霉。

人生境遇为什么会有如此天壤之别？为什么天资高的恰恰命乖运蹇？而早先的差生却是事业有成，家庭幸福？这是偶然，还是她有其他的天赋？难道这其中蕴藏着命运秘方。

.....

<<女人的秘密武器>>

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>