第一图书网, tushu007.com

<<女人如何管好自己>>

图书基本信息

书名：<<女人如何管好自己>>

13位ISBN编号：9787502835538

10位ISBN编号：7502835539

出版时间：2009-6

出版时间：地震出版社

作者：宗宇

页数：246

字数：243000

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

<<女人如何管好自己>>

前言

古希腊哲学家泰勒斯指出：“ 做什么事情最容易，向别人提意见最容易；做什么事情最难，管理好自己最难。
”管好自己，是一种习以为常的自我约束，是一种处之泰然的自我调控，是一种以身作则的自我标榜。
只有善于管理自己的女人，才可能成为战胜自己的人，成为最终的胜利者。
挑战自我是强者的心理，管理自我是成功者的素质。
每个女人都有自己的缺点，但是通过不断地学习，不断地修炼，不断地自我管理，都可以战胜自己的缺点，从而成长为一位大方得体、高贵优雅的魅力女人！
身为女人，女人优雅的谈吐、聪明的头脑、迷人的气质、得体的妆饰、幸福的生活、成功的事业，都与你的一颦一笑、一举一动息息相关。
自我管理是给自己制定最佳的管理制度，约束自己，充实自己，提高自己，完善自己，使自己成为一位懂得欣赏自然与人性之美、懂得欣赏自己与别人、懂得承担家庭与社会责任的女人。
这样的女人，内心才更丰富，人生才更完美。
女人管好自己，就是处理好理性与情感的矛盾，既要让生活丰富多彩，生命充满活力，又要让生命充满智慧，生活严谨周密。
情感与理性二者和谐统一，推动人生走向成功。
如果任由情感任性发展，就会使人生走向毁灭。

内容概要

在这个“她时代”，一个能说会道的女人，一个凡事善于琢磨的女人，一个行动果断的女人，一个善于把握机会的女人，是很容易从平庸中脱颖而出、成大事、创大业的。
一个女人拥有了端庄的举止、优美的仪态、迷人的神韵、高雅的气质再加上内在的品格力量，便拥有了打开社交之门的金钥匙，良好的处世能力有助于女人取得生活上和事业上的成功。
女人的美丽，体现在姣好的容颜；女人的美丽，体现在婀娜的身姿；女人的美丽，体现在追求完美的魅力；女人的美丽，体现在高雅独特的品位；女人的美丽，体现在浓厚细腻的情感；女人的美丽，体现在丰富深厚的内涵；女人的美丽，体现在别具一格的个性……

<<女人如何管好自己>>

书籍目录

第一章 女人，因自信而阳光 1.自信的女人最美丽 2.“丑小鸭”变成“白天鹅” 3.女人一生中最宝贵的财富 4.撇开压力，走向自信 5.女人应该像树一样挺立 6.女人要远离嫉妒 7.扬起你自信的头颅 8.现在开始，做一个自信女人 自我管理测试：你是个阳光自信的女人吗？
第二章 女人，因开朗而快乐 1.快乐的女人最可爱 2.快乐可以很简单 3.快乐的女人懂得知足 4.微笑面对生活 5.懂得适时放松自己 6.聪明的女人会把烦恼赶走 7.不要让“完美主义”影响心情 8.保持快乐的心态 9.做个爱笑的美女 自我管理测试：你是个乐观的女人吗？
第三章 女人，因智慧而迷人 1.培养自己的温柔性情 2.做个懂得感恩的女人 3.宽容别人，善待自己 4.真诚待人。
以心换心 5.坚持在别人背后说好话 6.乐于助人，快乐自己 7.热情大方地与异性交往 8.控制好自己的情绪 自我管理测试：你是个受人欢迎的女人吗？
第四章 女人，因工作而精彩 1.工作是女人独立的基石 2.成功地与上司相处 3.同事之间人人平等 4.与同事保持心理上的安全距离 5.遵守办公室行为准则 6.发挥“女性化”的魅力 7.当好漂亮的女领导 自我管理测试：你是职场人缘很好的女人吗？
第五章 女人，因谈吐而知性 1.善于以暗示代替直言 2.批评不妨也来点糖 3.好话题是开怀畅谈的开端 4.幽默：女人社交中的润滑剂 5.善意的谎言有时是必要的 6.根据场合把握说话的分寸 7.恰到好处的沉默更有力量 8.做一朵漂亮的“解语花” 自我管理测试：你是个谈吐知性的女人吗？
第六章 女人，因理财而富有 1.做个高财商的女人 2.女人有“财”便是德 3.用积极的态度去理财 4.跳出理财误区 5.最好的理财设计师 6.精心理财，大胆尝试 自我管理测试：你是个能管好财富的女人吗？
第七章 女人，因成熟而幸福 1.女人要懂得赞美男人 2.男人需要信任和理解 3.会“撒娇”的女人有人疼 4.不要一味地迁就丈夫 5.女人不要太挑剔 6.与婆家人友好相处 7.用一捧沙的情怀来对待婚姻 8.像“放风筝”一样拴住丈夫 自我管理测试：你是个成熟幸福的女人吗？
第八章 女人，因健康而性感 1.脖子也可以美到性感 2.保持性感双肩的魅力 3.丰满的胸部让女人更性感 4.打造柔软婀娜的“美人腰” 5.拥有修长玉腿的“美容”训练 6。
健康的睡眠令女人容光焕发 7.美人胚子是吃出来的 8.瑜伽：保持瘦身的秘密武器 9.女人要美丽更要健康 自我管理测试：你是个身材性感的女人吗？
第九章 女人，因妆扮而漂亮 1.女人因秀发而增风韵 2.洗脸洁肤有学问 3.做一个香腮美女 4.保护好你的红酥手 5.得体服饰展现独特风格 6.丝巾让女人优雅自信 7.鞋子让女人更有品位 8.让服色为肤色增色 9.将美貌升华为气质 自我管理测试：你是哪一种形象的女人？

章节摘录

第一章 女人，因自信而阳光3.女人一生中最宝贵的财富信心是一种最坚强的内在力量，它能帮你度过最艰难困苦的时期，直到成功的曙光最终出现。
信心从未令人失望，它会使人发现自身的价值和潜能，取得成功。
塞尔玛由于随丈夫从军，来到了沙漠地带。
令她难以想象的是，在那里住的是铁皮房不说，还与周围的印第安人、墨西哥人因语言上的障碍而根本无法交流。
最让她难以忍受的是当地超高的气温，在仙人掌的荫影下都高达华氏125度，而这时又赶上丈夫奉命远征，留下她孤身一人在环境恶劣的沙漠中生活。
无奈中她提笔给父母写了一封长信，在信中描述了自己的处境。
信寄出去以后，她天天期盼着父母的回信。
终于有一天，信到了，可拆开一看，信中的内容使她大失所望。
父母既没有安慰她几句，也没有叫她赶快回去。
那封信里只一张薄薄的信纸，上面是一个简短的故事。
信是这样写的：曾经有两个囚徒，他们被关在阴暗的监狱里，唯一可以让他们见到阳光的就是那扇铁窗。
一个人每天看到的都是一成不变的泥土，而另一个却天天可以享受天上星星不停断化所形成的美妙景观。
看过信以后，塞尔玛起初非常失望，心里埋怨父母，怎么父母回的是这样的一封信？
尽管是这样，她还是非常喜欢读这封信，因为那毕竟是远在故乡的父母对女儿的一份关切。
她反复阅读，认真思考，总感觉父母的信中有什么良苦用心。
终于有一天，她悟出了父母写这封信的真正意义。
原来父母是为她的人生上了一堂重要的课。
她终于发现了自己的问题所在：以前她的生活就像是第一个囚徒那样，只看到地上那一成不变的泥土，在恶劣的环境下她看不到原本存在的美好的事物，她消极了、悲观了，原本拥有的自信也随着消极情绪流失了。
所以，她是失败的，美丽不再属于她。
于是，她开始试图改变自己目前的生活状态。
她鼓起勇气与语言不通的印第安人、墨西哥人交朋友。
出乎意料的是与印第安人、墨西哥人交往并没有她想象的那么困难，她发现他们都十分好客、热情，慢慢地他们都成了她的朋友，而且还送给她许多珍贵的陶器和纺织品作礼物，这为她树立了良好的信心。
为了丰富自己的生活，她决定在当地恶劣的环境下寻找美好的事物，她开始研究沙漠的仙人掌，一边进行研究，一边做笔记。
在研究的过程中，她被仙人掌的千姿百态吸引。
她欣赏沙漠的日出日落，她感受沙漠的海市蜃楼，她享受着新生活给她带来的一切。
就这样，她的心情逐渐地好了起来，以前的愁容也已经消失得无影无踪。
她发现生活一切都变了，变得使她每天都仿佛沐浴在春光之中，置身于欢声笑语间。
后来她回到美国，把自己的这一段真实经历写成了一本书，名字叫《快乐的城堡》，在当时引起了很大的轰动。
生活中，平庸的经常失败的女人大多心态非常消极。
遇到困难，她们就要向后退缩，结果陷入了失败的深渊。
拥有自信是每个人必备的一条生存要求，对于女人来说显得更加重要，不论是在生活中，还是在事业上，都是一条永不变更的硬道理。
美国著名成功学家拿破仑?希尔鼓励人们建立自信的方法是：一个人在做事之前，可以大喊五十遍“ 我成功，因为我自信 ”，这样就可以获得动力！

同样，欲成大事者面对挫折也要有这种观念和方法。
每个经历挫折后取得成功的强者都有一个共同的体会，信心产生力量，只要相信自己，即使追求的目标如移山倒海，终有成功的一天。
卡耐基说：“ 自信才能成功。
”我们可以通过各种方式得到这样的结论。
一个有女人味的女人，都是绝对自信的，而那些碌碌无为的人，只要偶尔遇到一点挫折，她们就会心灰意冷，一蹶不振。
失败的人之所以失败，就是因为她们不相信自己。
我们这里要强调的是每个人都渴望成功。
毫无疑问，成功是每一个人的梦。
这个梦与生命同在，至死方休。
任何人都会成功，只要你肯定自己、相信自己一定会成功，那么你将如愿以偿。
自信与胆量密切相关，自信可以生出胆量，同样，胆量也可以生出自信，而缺乏胆量或过分的自我批判就会削弱自信，也会磨灭想象力和独创精神。
所以，缺乏自信是创造和智能最危险的敌人。
“ 金无足赤，人无完人 ”这句话是说每个人都有某方面的不足，没有人是十全十美的，无论是在生理上还是心理上都有着或多或少的缺陷和不足。
但是能否敢于正视自己的缺陷和不足，而且不被它削弱自信，却是强者和弱者的区别。
强者敢于正视自己的不足和缺陷，不为此自卑，相信自己一定能成功，而弱者恰恰相反。
谁都知道，男大当婚、女大当嫁的第一关就是容貌，人们在选择未来的配偶时，第一个条件就是要看看对方的相貌是否美，最起码要看着顺眼，不心烦。
所以，许多相貌“ 困难 ”的人就因过不了这一关而成了男女“ 光棍 ”，独守空房。
然而，世上的事都不是绝对的，有些外表不美但智能美、心灵美的人，同样可以以其精神面貌成为强者。
战国时期的钟离春，是我国历史上有名的丑女。
她额头向前突、双眼下凹、鼻孔向上翻翘、头颅大、头发稀少、皮肤黑红。
她虽然模样难看，但志向远大，知识渊博。
当时执政的齐宣王政治腐败、国事昏暗、性情暴躁、喜欢吹捧。
钟离春为了拯救国家，冒着杀头的危险，当面一条条地陈述齐宣王的劣迹，并指出若再不悬崖勒马就有亡国的危险。
齐宣王听后大为震惊，把钟离春看成是自己的一面宝镜。
他认为有贤妻辅佐，自己的事业才会蒸蒸日上，正所谓“ 妻贤夫才贵 ”。
这个身边美女如云的国王，竟把钟离春封为王后。
东汉时的孟光也是个“ 困难 ”女人。
她长得又黑又胖，模样极丑，父母已做好嫁不出去的准备。
可仍有媒人替孟光与一丑男搭桥。
孟光说：“ 非梁鸿不嫁。
”梁鸿是当时的大文人，不少美女想嫁给梁鸿遭拒绝后得了相思病。
而孟光对媒人说出的这番话一时传为笑料，人们讥笑她是“ 癞蛤蟆想吃天鹅肉 ”。
不久，梁鸿知道了孟光的事，没有和别人一样嘲笑孟光。
他很钦佩孟光的人品和学识，相信她不是攀龙附凤之人，毅然决定娶孟光为妻。
后来梁鸿落魄到异地当佣工，孟光毫无怨言地随同前往，患难与共，白头偕老。
上面“ 丑女 ”们的作为，是用智能美、品德美取代了相貌不足。
她们之所以那么胆大、“ 狂妄 ”，就是因为她们都自信。
自信与成功像连体儿一样难以分开，自信有助于成功，成功则强化了自信。
自信给了强者勇气、力量和智能，敢于做别人不敢做甚至不敢想的事。
拥有自信，是女人增添女人味的必备素质，也是女人一生中最宝贵的财富。

4.撇开压力，走向自信“ 为什么受伤的总是我，到底我是做错了什么…… ”如果只是矫情时的一句歌词，那就简单了：除了唱的时候嘴可能有点累，喉咙有点紧还要练练肺活量，确实没有什么好受伤的。
偏偏丈夫管你叫妻子，孩子管你叫母亲，社会管你叫女人；于是天降责任于你，管你愿不愿意，反正好多好多时候，你不想痛苦也得痛苦；好多好多的事，你不想受伤也得受伤。
作为女人，你是一个中项，前一项是工作，后一项是家庭。
工作是你的价值体现，家庭是你的贤惠体现，哪一项也不容忽视，哪一项也不敢怠慢。
人家说一个成功男人的背后一定有个好女人，可是一个成功的女人背后也许就是自己的影子。
你上班是叫工作不能把它当事业，做成事业了人家还会说你是铁女人没有女人味，丈夫没准还会和你闹离婚。
你平时和丈夫一样努力工作，可是回到家丈夫可以变成家里的大孩子而你却得扮演勤劳的主妇、丈夫的好妻子、孩子的好妈妈、公婆的好儿媳，也许你早已疲惫不堪可是别人会认为那是天经地义，顶多夸夸你贤惠。
作为一个女人，面对生活中的种种压力，为什么有些女人能挺过来，且更加自信？
而有些女人却沉湎于绝望的情绪当中，从此颓废下去，甚至采取激烈的手段来求得解脱。
很多时候一个人的“ 复原力 ”强弱，这要比一个女人的教育、经验、培训等因素更能决定她的人生成败。
一个女人也只有撇开压力，才能走向自信，获得幸福，一生美丽。
那么，具体应该怎样撇开压力呢？

编辑推荐

《女人如何管好自己》：女人管好自己，让生活丰富多彩，让生命充满活力，让生活严谨周密。
身为女人，优雅的谈吐、聪明的头脑、迷人的气质、得体的妆饰、幸福的生活、成功的事业，都与你的一颦一眸、一举一动息息相关。

第一图书网, tushu007.com

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