

<<做一个GOOD女孩>>

图书基本信息

书名：<<做一个GOOD女孩>>

13位ISBN编号：9787502837280

10位ISBN编号：7502837280

出版时间：2010-6

出版时间：辛琳 地震出版社 (2010-06出版)

作者：辛琳

页数：306

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>

<<做一个GOOD女孩>>

前言

古希腊著名的哲学家德谟克利特说：“一个人必须要么做个好人，要么仿效好人。

”怎样才算是好人呢？

莎士比亚有这样一句名言：“一千个读者眼中，就会有一千个哈姆雷特。

”同样，如果我们要求100位妇女定义“好女孩”这个概念，就会得到100个不同的答案。

对于不同时代、不同地区、不同身份、不同性别的人来说，“好女人”的概念，也可以是千差万别的。

但是有一点是可以肯定的：好女孩一定是在生活中感到很幸福、事业上有所成就。

当然，不同的人，对于成功的理解也是多种多样的。

被誉为“西方女性励志第一书”的《平凡的女人，非凡的成功》的作者简·弗雷泽说：也许对成功的一个最好定义，就是过好我们自己的生活，并热爱它们。

可以说，能“过好自己的生活”的女孩，就是一个成功的女孩；能“热爱自己的生活”的女孩，就是一个幸福的女孩。

一个成功、幸福的女孩，就是一个好女孩！

——在本书中，我们没有去区别“女孩”和“女人”的概念。

因为好女人一定拥有一颗童真的心。

一个聪明乐观、充满活力的女人，不管她的年龄多大，会永远拥有像女孩一样阳光灿烂的心态，也会表现得像年轻女孩一样富有朝气和魅力。

人生就是一次既漫长又短暂的旅行，我们每人仅有一次机会。

为了“过好自己的生活”，我们应该如何步履谨慎，且注意每一个指路标，并抉择我们“前行”的方向呢？

这是值得每一个女孩认真思考的问题。

为了找到并走上属于自己的路，我们首先需要安装一台强力的指向雷达。

一台雷达发射器可以帮助海上的航船确定准确的航线；同样，内心的雷达也具有神奇的功效，我们在开启、校准它之后，它也能指引我们沿着正确的道路前进，到达理想生活的境地。

本书就是一部帮助女性朋友走向成功、幸福生活的强力雷达。

它将明确地告诉你，在生活中如何进行一系列精心的安排和采取充满睿智的行动，不断提升自己的心理素质、个性素质、交往素质、智慧素质、品位素质、情商素质、健康素质，成为一个自信、潇洒、成功、快乐的好女孩！

<<做一个GOOD女孩>>

内容概要

一个好女孩，首先应该是健康的。
有了健康的心态，有了健康的生活方式，她的脸上即使不化妆，也会映出一片灿烂，那是她生命旺盛的体现，好女孩不一定要有多漂亮，但要有气质，有自信，有一颗关爱别人的心，她们不任性，不会乱发脾气，有一颗未眠的童心，简单而快乐地生活。一个好的女孩，能够使人际关系和睦、事业蒸蒸日上，能够获得自己想要的幸福。好女孩知道如何提高自身素质，她们爱学习，有自己的一技之长，她们会不断地完善自己，让自己跟上时代的步伐。好女孩像一本好书，让别人爱不释手，看完一遍，还想再看。

<<做一个GOOD女孩>>

书籍目录

一、在培养良好的性格和习惯方面下足工夫美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯和性格能够成就一个人，也能够摧毁一个人。

”一个女孩的成功和幸福，往往并不是因为她的能力有多强，而是由于她的性格和习惯的优势；一个女孩人生的失败，往往并不是因为能力有多差，而是由于性格和习惯方面的缺陷。

一个女孩努力培养一些良好的性格和习惯，将会给她带来终生的幸福。

记住：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

积极调整和弥补自己在个性方面的缺点培养积极的人生态度为了进步，敢于冒出丑的风险不甘认输，对竞争抱积极的态度克服浪费时间的坏习惯主动培养自己的不屈精神避免嫉妒心理，积极迎接挑战保持温柔，但决不软弱懂得适度改变自己，保持性格的灵活性努力克服不良的习惯把不断追求进步当作最重要的一种习惯二、塑造完美的心态，自信地迎接一切挑战美国潜能成功学大师罗宾说：“面对人生所持有的态度，远比任何事都来得重要。

因为积极的态度和消极的态度将直接影响人们的生活与事业的成败。

”著名女作家珍妮弗·伊根进一步指出：“给你一个平凡女人到幸福女人的精彩答案：拥有完美的心态，自信地迎接一切挑战。

”女人的魅力首先表现在其心态上。

自信十足、容光焕发、神采奕奕、对生活充满希望的女孩，浑身散发着一种乐观向上的气息，敢于面对生活和工作中的任何挑战，努力去战胜各种困难，把一个个美梦变成现实。

要有积极向上的心态肯定自己，喜欢自己把充足的自信当作美丽的催化剂努力确立积极良好的自我形象感要自己具有独一无二的特色知道如何加强自信心，清除自卑感学会摆脱困境，激发积极情绪懂得如何摒弃消极思想，减少挫折感目光往前看，替未来打算把一切思考导向对自己有利的方面相信自己能够做到拥有遇事不惧、临场不乱的心理素质三、学会从容地面对交往，赢得更多朋友社会学家发现，在生活中的失落感常常是困扰现代女性的主要烦恼之一。

产生这种失落感的主要原因是什么呢？在生活中，对人际关系的重视和利用不够！有吸引力的女孩往往不太孤独，更具有社会交往能力，她们比其他人更快乐些。

罗斯福说：成功的公式中，最重要的因素是与人相处的能力。

女性的心理特征有别于男性，所以，在人际相处中有很多特别的地方。

一个女孩懂得的人际交往技巧越多，她在生活中就越受欢迎，在办事时就越顺利，生存发展的天地也就越广阔。

主动与人交往，以拓展自己的生活空间努力克服羞怯心理，提高自尊心和自信心掌握结交朋友的基本原则和技巧努力建立健康的交往心态学会肯定别人，摒弃自我狡辩的习惯善于表明自己的感受，博取别人的尊重在朋友处于困难时做出得体的反应避免积极冲突向消极冲突转化尽力克服和摆脱猜疑心理不吹毛求疵地去挑剔自己的朋友懂得如何宽恕他人四、善于处世，成为受欢迎的人美国加利福尼亚大学对美国1500名取得杰出成就的人进行了调查和研究。

发现这些有杰出成就的人有一些共同的特点，其中之一就是善于处世，知道如何与别人合作。

有人认为为人处世是诚意对诚意的问题，和技术无关。

这种见解不一定全对，因为即使你有诚意，怎样才能把诚意传达给对方呢？这确实需要技术了。

人际交往中，别人喜欢或者憎厌你的感情，是由你的社交水平、品位以及为人处世的方法所决定的。

同时，它也可以决定你事业的成功或失败。

大多数女孩并不是生来就具有受人欢迎的个人魅力的。

因此，必须进行后天的努力以资补救。

尽量控制自己而不是抱怨别人努力克服说话啰嗦的弱点在社交中充分展示自己良好的风度采取受人欢迎的说话态度克服语言表达方面的常见缺陷克服无端的猜疑心理爱是世界上最强大的情感在生活中随处散播自己的爱心从身边的小事做起，告别冷漠……五、勤于用脑，做个有智慧的女孩六、为实现理想的人生，付出不懈的努力七、展示自身的魅力，美出风采，美出特色八、学会以欢悦的太度，微笑

<<做一个GOOD女孩>>

着寻待生活九、增长健康的智慧，永葆青春活力

<<做一个GOOD女孩>>

章节摘录

生活中，每个女人都都有其独特的个性特点，有的性情温柔，有的脾气火爆，有的谈笑风生，有的沉默寡言。

正是因为有了各异的性情，女人才拥有了万种风情，但绝大多数女性都有一个共同的期盼：拥有迷人的个性——也就是能吸引人的个性。

在生活中，个性对一个人的影响力是很大的。

有时候，我们和某个人初次见面，就感到好投缘，你从内心就有愿意和他继续交往的想法。

而有的时候我们和另一个人刚结识时，你即刻会产生厌恶感，并可能会想：“我不想和他打交道。

”为什么一面之交就会产生如此不同的印象？

这是什么原因所致呢？

这主要是个性不同造成的结果。

个性是使个人具有特色，或表达出独特的性格特征。

优良的个性是一个人赢得别人喜爱和获得事业成功的最重要的因素之一。

在很多情况下，一个人的个性并非一目了然。

人的个性内涵，在心理学研究中可以分作各种类型。

按性格来分，有理智型与情绪型、外倾型与内倾型、顺从型与独立型；按气质来分，有活泼型、安静型、不可抑制型等。

所谓型，包含有多种个性特征。

讲到气质类型，多血质的人情绪丰富，工作能力强，容易适应新的环境，但注意力不稳定，兴趣容易转移。

抑郁质的人耐受能力较差，容易感到疲劳，容易产生慌张失措情绪，但感情比较细腻，做事审慎小心，观察力敏锐，善于察觉到别人不易觉察的细微之处。

我们不能笼统说这一类型的人个性好，那一类型的个性差，而只能认为某一种个性特点是好的，另一种个性特点不好。

人的个性特征是一个十分复杂的内涵丰富的心理构成。

具体地表现在一个女孩身上，不可能包罗万象。

在这一个女孩身上，个性意识倾向性以及性格、气质、能力的某一些方面是长处，另一些方面则是短处。

在另一个女孩身上，情况可能正好相反。

把一个女孩作为一个单独实体来评价她的个性美，唯一的办法仅仅在于，她的各种个性特征尽可能地趋向于和谐和协调，不仅不妨碍而且有助于她的本质力量得到较为平稳的发挥和发展。

例如，她的能力很强，但脾气不大好，不过气质上的弱点并没有影响能力的发挥，那么我们就可以认定，她的个性是比较好的。

我们常常这样自觉不自觉地透过一个女孩的言论和行为，深入到她的内心，即心理活动的领域，寻找她美好的个性特点。

在个性心理活动的这个特定区域里，许许多多色彩斑斓的个性特点，会使人在感情上激起强烈的反映，在理智上获得启示，在精神上得到满足和怡情悦性的效果。

一般意义上的美感，在个性心理活动领域中就强烈地反映出来。

个性的美感，也是一种带有明显的主观色彩的特殊的社会意识。

人在客观情境中，看到了反映在单个人或许多人身上的美好个性特征，通过感觉与思维，观照到个性审美对象中人的本质力量，并且产生了包含着认识与评价的情感愉悦，即精神享受。

这种情感，有可能反射到自身，并成为一种激励力量，促使自己产生趋美的欲望，不断提高自身的修养和品位，优化个性。

这就是说，在可感的个性美形象中获得美感享受，最终观照到自己的本质力量，产生了强有力的完善自身和改造世界的激情。

人的创造活动，常常表现着各种鲜明的个性特征。

<<做一个GOOD女孩>>

一些成就卓著的人物，根据他们的切身体验，对创造活动所必需的良好个性心理品质，提出了各自的要求。

<<做一个GOOD女孩>>

媒体关注与评论

但事实是，我们所有的人都不平凡。

一个女孩只有活得简单、潇洒、快乐才能获得真正的幸福。

——被誉为“西方女性励志第一书”的《平凡的女人，非凡的成功》的作者简·弗雷泽

<<做一个GOOD女孩>>

编辑推荐

《做一个GOOD女孩》：有时我们可能认为，我们只是普通女孩。帮助她们实现自己内心的渴望，更加热爱和享受生活追求自信、潇洒、快乐、幸福的好女孩的实用指南一个好女孩都可以利用它，为自己的生命写出有声有色的定义，人的个性是千差万别的，这一方面是受遗传因素的支配另一方面是生活环境和个人修养使然可是.这并不意味着一个人对自己的个性就完全无能为力了.相反，为了提升自己的人生品质，我们应该极地克服那些对自己不利的性格因素，寻找能为自己的个人魅力加分的良方，使自己成为一个别人感到愉快、富有魅力的好女孩。

<<做一个GOOD女孩>>

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>