

<<内心强大是女人最好的优雅>>

图书基本信息

书名：<<内心强大是女人最好的优雅>>

13位ISBN编号：9787506496179

10位ISBN编号：7506496178

出版时间：2013-7

出版时间：林少波 中国纺织出版社 (2013-07出版)

作者：林少波

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>

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 前言

不慌张，有主张 一朋友和相识了十来年的女友分手了，痛不欲生。

其中的分分合合，也的确能写成一曲婉转动人、哀怨缠绵的恋歌。

无限歔歔。

有一天晚上，他发了一条微博，说：这个冬天，我，需要一些温暖。

我知道，他肯定一个人痛哭过。

不知如何安慰，评论了一句：真心离伤心最近，之所以会沉重，是因为有些人、有些事在我们心中很重。

他回道：这句话……对得我不知道怎么回答。

同为男人，我知道面对感情时每个人都会有脆弱的时候，那种痛，总是需要有些人、有些事、有些话来帮助疗伤。

其实，岂止男人，岂止感情呢？

作为一个女人，面对着生活的五色斑斓、变化多端，更有内心不够强大的时候。

特别是在寒冷的冬天，在一个人的世界里，更需要一种温暖的力量。

做了几年的职业规划和心理咨询，接触到形形色色的案例，发现这些咨询者中有六成以上的是女性，年龄跨度从大一的学生到已婚的妈妈，询问的话题有关于对职业的选择，更有关于生活的困惑。

在现实生活中，我更是了解或认识了不同年龄段，面对不同情况的女子。

有的虽未结婚却幸福满满，有的虽为人妻却伤痕累累；有的离婚单身有滋有味，有的大龄未嫁诚惶诚恐；有的二十出头慧心明澈，有的年届不惑仍然迷离…… 冥冥之中，好像有一双手在操控着这些女子的命运。

到底是什么？

我就开始琢磨。

尽管，列夫·托尔斯泰说：“每个幸福的家庭都大同小异，但每个不幸的家庭却各有各的不幸。”

但是，我仍然认为，幸福有共同的原因，不幸也肯定有类似的问题。

最终，我得出的结论是，她们在“心”的方面存在着差异。

这些幸福的女子，外表温婉，内心强大。

具体来说，表现在六个方面。

一、心清。

知道自己想要什么，做一个目标明确的人，永不放弃梦想。

二、心晴。

不管遇到什么情况，做一个阳光明媚的人，充满正能量。

三、心轻。

甩掉没必要的包袱，做一个简单真诚的人，心态轻舞飞扬。

四、心静。

不疾不徐地生活着，做一个淡定自若的人，大喜大悲如常。

五、心净。

混沌之中坚守纯粹，做一个明澈通透的人，仿若清水一汪。

六、心敬。

大是大非坚持原则，做一个心存敬畏的人，活着就为信仰。

我们不妨把这种内心强大的女人，称为“六心女子”。

本书正是围绕这“六心”展开，阅读本书的过程，就是一次“修心”的过程。

希望书中那些温婉的女子，那些明澈的女子，那些勇敢的女子；那些美丽而伤感的句子，那些让人心动更让人心痛的句子，能带领你进行这样一次的心灵之旅。

苏芩说：有爱，什么日子都是好日子；没爱，多好的日子也只是个日子。

我想说：内心强大，即使世界末日也不怕；内心不强大，天气永远冷得不像话。

真诚希望，这本书的这些句子，能让你的内心强大起来。

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

心暖，有暖，尤暖。

我更希望，有一天，你能被强大的内心包围，转身、低回，就连梦境都笑靥如花，让生命散发出不一样的光芒。

不慌张地把每一件事情悉心处理，即使是天大的难题也游刃有余、长袖善舞；有主张地把每一天的生活精心打点，即使是平凡的日子也足过留香、暖意盈怀。

林少波 龙年，冬日，雪天

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 内容概要

《内心强大是女人最好的优雅》由林少波编著。

大龄未嫁，诚惶诚恐，曾经的淡定从容几时变成自我怀疑和否定？  
工作、感情、生活，一个接一个失利，如何守护自己珍视的一切？  
房子、车子、票子，就等于幸福的日子吗，你的安全感在哪里着陆？  
韶华易逝，年轮划过脸庞，爱情由浓转淡，你拿什么来跟岁月抗衡？  
幸福与不幸的女人，到底在哪些方面存在差异？  
幸福凭什么，不幸又是为什么？

《内心强大是女人最好的优雅》将通过一个个温婉的女子，一个个明澈的女子，一个个勇敢的女子；还有那些美丽而伤感的句子，那些让人心动更让人心痛的句子，带你进行一次“心灵之旅”，让你的内心强大起来，让你的人生变得更优雅、更优秀。

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 作者简介

林少波，职业规划师。

有人叫他林老师，有人叫他林总；有人叫他波哥，有人叫他林少。

但他说，我是林少波。

从职场导师的“知心哥哥”，变身为情感导师的“女性之友”，首次写这本女性成长的书，可能是一次精彩转身，也可能是一次华丽冒险。

诚惶诚恐，生怕所谓的“导师”成了“误导师”。

著有《毕业5年决定你的一生》《毕业5年决定你的一生 》《大学路线图》《担当》《向下的青春向上的奋斗》等多部图书。

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 书籍目录

第一章 你的安全感在哪里着陆 房子、车子、票子 幸福的里子 学历高、收入高、职位高 幸福度高 干得好不如嫁得好：误导多少女子 心态好自然不会老：拿什么抵抗岁月的侵蚀 迷信星座：不要活在自我欺骗中 诱惑与寂寞：可以放松不能放纵 第二章 内心强大，根本不愁嫁 婚姻是大事但不是头等大事 把剩女的标签从脑门和心版上狠狠撕掉 上帝没让你得到你想要的，是因为你值得拥有更好的 想遇见白马王子，先把自己变成公主 一次结伴旅行，慧眼识别你的Mr.Right 若爱，请深爱；如弃，请彻底 第三章 幸福，要使用权更要产权 你是谁的剧本：父母续集、孩子前传、伴侣外篇 在命运的董事会上，女人是自己最大的股东 幸福，就是看到自己所拥有的 懂得爱自己：诚实面对失恋或婚变 是谁在你身上安装了不开心的按钮 你担心的事情有99%都不会发生 第四章 拆掉思维的墙，透出希望的光 受害者思维：你的“凄惨故事会”有谁听 获益者思维：他所拥有的不一定就是你的 占有者思维：谁都不是属于你一人的资产 改造者思维：学会适应他而不是想改变他 保护者思维：女人要当一朵能舒能卷的云 表演者思维：面具之下你在过着谁的生活 第五章 打开爱的窗，让芳香扑面而来 这个世界是一所培植爱的学校 爱自己 是女人芳香生活的开始 在责怪中，没有人能获得快乐 让身体的每个细胞都感到幸福 用积极语言带你走向美好人生 闺蜜，另一个世界里的“情人” 第六章 活用“三”的智慧，做最“很”的自己 抛弃“三妇”：寡妇心态、泼妇心态、情妇心态——很智慧 杜绝“三瓶”：年轻花瓶、中年醋瓶、老年药瓶——很大气 培养“三趣”：生活有趣、语言风趣、品位情趣——很优雅 发展“三情”：一见钟情、两情相悦、三生情定——很勇敢 坚持“三立”：经济独立、感情独立、人格独立——很魅力 努力“三哈”：哈根达斯、哈贝马斯、哈利·波特——很灵性 后记 有人信 有人陪 有人等

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 章节摘录

版权页：第一章 你的安全感在哪里着陆 没有安全感的女人总喜欢依附别人或听从别人的支配，有个男人依赖就觉得安全。

其实，想获得安全感，就要做到：有能力主宰自己，思维独立，不受别人的暗示，时时刻刻倾听自己内心的想法。

始终记住：你对这个世界相对而言无足轻重，但对自己而言却是举足轻重。

房子、车子、票子 幸福的日子 现在女人所说的房子，不再单是指一套可供遮风避雨，水泥钢筋筑成的屋子，而是在市区里的、有房产证的、100平米以上的，只有她和老公两个住的、按揭不用她还的那种……现在女人所说的车子，不是自行车、不是摩托车、也不是面包车，而是小轿车……现在女人所说的票子，不是火车票，不是飞机票，而是红彤彤的钞票。

问题是，嫁入豪门深似海，这“三子”就等于幸福的日子吗？

这“三子”就能让你幸福一辈子吗？

我认识一位女孩，从2009年到现在，她一直纠结于是继续在北京发展还是回老家考公务员。

一方面，北京激烈的竞争压力以及一个人的生活，让她有很大的漂泊感，听到家里有报考公务员的消息她总是犹豫不决；另一方面，回到老家一切从头开始的迷茫感又让她难以下定决心，害怕回去后得不到个人自我价值的认可……这就是很多年轻人普遍面临的问题——缺乏安全感。

对于当下大部分女孩子来说，这种缺乏安全感的现象表现得更为明显。

没办法，长期以来，女人就一直是以弱者形象出现。

虽然说：女人，谋生亦谋爱。

但毕竟“生”要放在前面，因此，解决面包的问题后才能解决玫瑰的问题。

同时，女人生来就是感性的动物，她们不善于用理性的思维分析自己身上的一切，而这恰恰是导致她们心理致命硬伤的一个最重要原因。

因此，在思维上，女人通常是现实地考虑物质层面。

于是，面对越来越现实的社会，越来越现实的婚姻观，我们常常会看到有女人在说：男人没房没车凭什么追求她；也常常看到男人说：现在的女人都势利，也不知道是嫁人还是嫁钱。

先说一个关于房子的故事。

大约在60年前，有一位姑娘遇到了自己喜欢的小伙子。

不过，这位小伙子不是“高富帅”，在当时也就相当于今天证券公司的一名普通员工。

小伙子在求婚时说：“亲爱的，我现在给你两个选择，我攒下来了1万多美元，我们可以选择花1万美元买套小房子，或者选择拿这1万美元去投资，过几年买套大的。

”姑娘选择了第二个方案。

于是，他们租了一套两室一厅的房子，晚上睡觉还能听到老鼠在天花板上开派对。

后来，他们住在租的房子里结婚了。

第2年，他们的第一个女儿出生了。

第4年，小伙子成立了公司，开始创业。

第6年，公司开始稳定获利，他们买下了一座小楼，此后一直住在那里。

10年后，小伙子赚到了人生的第一个一百万。

56年后，小伙子的财产达到620亿美元，成为世界首富。

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 后记

今天早晨上班的路上下雪了，虽然不大，但是飘飘洒洒的雪花在空中飞舞，煞是喜人。

前两天，北京的天一直是雾浓霾重。

我们都在“厚德载雾，自强不息，霾头苦干，再创灰煌”。

心空和天空一样让人压抑难受。

因此，我有点贪婪地呼吸着，让雪花落在头上、脸上，竟然有一种幸福到想哭的冲动，还迫不及待地写了一条微博：生活各种无奈与有趣扑面而来，正如这雪夹着风。

迎面而上，竟有一种沁人心脾之感。

于是有粉丝说：林老师，很难得有自得其乐的心境！

我回复她：哈哈，想让生活有趣，自己的心首先得变得有趣。

那时，我觉得自己好感性，好有文人情怀(其实就是文艺范儿或者属丝范儿吧？

呵呵)。

原来，这也是林少波的另一面。

“诗人情怀，商人远见，哲人思考。

”这是一位可爱的姑娘对我的赞语。

这绝对是恭维，我还是有自知之明的。

不能别人给你点“颜色”，你就想开“染坊”。

写这本书，我可以说是带着“诚惶诚恐”的敬畏之心进行的。

之前，我的大部分作品基本是职场和励志方面，这次冒险写这种女性题材的书，幸运了可能得到一点掌声，不幸的话可能要遭到很多嘘声甚至骂声。

因此，这个稿子断断续续，一天写两天歇，竟然写了差不多10个月。

这跟怀胎一样的艰难。

而这个孩子即将临盆之际，我还不承认是我生的，在几天前我还想用笔名。

好在，有很多人给了我鼓励。

2006年，看到一本叫《修炼魅力女人》的书，从此，知道了一个“张晓梅”的优雅女性，也一直在关注着她。

这本书也给了我深刻的印象，可以说是我看过的第一本关于女性的书，也让我更好地了解了女生。这次在创作《内心强大是女人最好的优雅》的过程中，因为查看资料发现了“张晓梅、内心强大不惧恶评”的旧闻。

于是，我找到晓梅姐，请她推荐一下本书。

没想到，晓梅姐爽快地答应了，还给了我很多建议。

这无疑给了我极大的鼓励。

而能得到郭健老师和陆浩平大哥的肯定与推荐，则主要是因为杨水秀——十多年交情的好朋友，一位一直照顾关爱我的姐姐，是她把我介绍给郭老师和浩平哥，并成了朋友。

女人的一生总是充满着各种磨难，因而这样的人生显得很长很长；而女人们的幸福，就会显得越发短暂。

郭老师的幸福生活却是很多女人幸福的总和——在身边众多女人迷失自我的时候，她却发现了自己的新生。

于是，她人生最灿烂的一幕在她50岁时上演。

她在《原来心可以跳舞：让女人幸福一辈子的秘密》一书里用返璞归真的方式为生活在困惑焦虑中的女人指点迷津，如清泉滋养成女人心底最温润的呼吸。

这是一个内心强大的优雅女人！

滞平哥虽然是个“纯爷们”，但是他的经历却也吸引了无数女性的眼光。

正如他给我的推荐语：“我的旅行就是我的修行。

当然，我的旅行也不是普通意义的行走，它更是我‘修心’的过程，可以让自己看到内心深处潜藏的‘巨人’与‘敌人’，同时也在‘道路’上延伸拓宽自己的‘心路’，让自己的内心更加强大。



## <<内心强大是女人最好的优雅>>

”他在《我看到的世界和你们不一样》一书中一句话让我印象深刻：“去过多少地方并不重要，最重要的是你去那个地方时，怀着怎样的心情，以及以怎样的胸襟气度去和当地人相处。这才是最关键的，这也是一个把旅行当修行的行者最需要做的功课。

”有了这三位老师的推荐，我顿时有了信心，决定了署真名，“给孩子一个名分”。

听过一个说法，“安心的幸福莫过于三件事：有人信，有人陪，有人等。

”有晓梅姐、郭老师、濠平哥、水秀姐对我的“信”任，我能不幸福吗？

有我的家人、1560群成员还有杨晶晶、王若玢等师妹们的“陪”读，我能不幸福吗？

有本书的责任编辑徐丽丽的真心谅解和耐心“等”候，我能不幸福吗？

实在是幸福！

我想，不管是“职场导师”，还是“情感导师”，不变的是“心灵导师”。

不过，当“导师”压力太大，希望不会成为“误导师”，我最大愿望是能带领大家进行一次“心灵之旅”。

莫言说自己是一个“讲故事的人”，我其实也是一个讲故事的人，只是我没有那么多的、那么精彩的故事，因此，我还讲了很多别人的故事，他的、她的、你的。

如果故事讲得好让你乐呵了，欢迎你与我联系，成为我下一部作品里的故事人物。

如果故事没讲好让你不爽了，欢迎你来我微博，拍板砖、吐口水、扔飞刀我接着。

掌声也好，骂声也好，如能像今天的雪花一般扑面而来，对我就是最好的鼓励与奖励。

感谢。

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 媒体关注与评论

女人的优雅必须从外到内，只有身心灵修炼到一定程度，拥有健康的身体、平和的情绪和坚韧的灵魂，才能锻造出一份独特的美丽与魅力兼得的人生。

内心宁静的女人最优雅，内心强大的女人最优秀。

推荐本书给想要优雅与优秀的女子们。

——《中国美容时尚报》出版人、身心灵成长专家 张晓梅 心，是可以跳舞的。

内心强大是让女人幸福一辈子的秘密。

品味苦难，体会幸福，找寻属于自己内心的声音。

世界在追逐，优雅是一种巨大的力量。

翻开这本书，让你的心跳一场久违的舞蹈吧！

——中国“粉红丝带”关爱乳房传播大使、中国瑜伽创始人 郭健 我的旅行就是我的修行。

当然，我的旅行也不是普通意义的行走，它更是我“修心”的过程，可以让自己看到内心深处潜藏的“巨人”与“敌人”，同时也在“道路”上延伸拓宽自己的“心路”，让自己的内心更加强大。

少波新书《内心强大是女人最好的优雅》从男性角度写女性的修心，很有意思也很有启发，特别推荐

。——三毛生前挚友，著名学者旅行家、电视主播、文学音乐人 眭澔平

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 编辑推荐

《内心强大是女人最好的优雅》编辑推荐：出版人、身心灵成长专家张晓梅；中国“粉红丝带”关爱乳房传播大使、中国瑜伽创始人郭健；三毛生前挚友，著名学者旅行家、电视主播、文学音乐人眭澔平鼓掌推荐。

## <<内心强大是女人最好的优雅>>

### 名人推荐

女人的优雅必须从外到内，只有身心灵修炼到一定程度，拥有健康的身体、平和的情绪和坚韧的灵魂，才能锻造出一份独特的美丽与魅力兼得的人生。

内心宁静的女人最优雅，内心强大的女人最优秀。

推荐本书给想要优雅与优秀的女子们。

——《中国美容时尚报》出版人、身心灵成长专家 张晓梅 心，是可以跳舞的。

内心强大是让女人幸福一辈子的秘密。

品味苦难，体会幸福，找寻属于自己内心的声音。

世界在追逐，优雅是一种巨大的力量。

翻开这本书，让你的心跳一场久违的舞蹈吧！

——中国“粉红丝带”形象代言人、瑜伽生命关怀教育家、畅销书《原来心可以跳舞》作者 郭健 我的旅行就是我的修行。

当然，我的旅行也不是普通意义的行走，它更是我“修心”的过程，可以在自己看到内心深处潜藏的“巨人”与“敌人”，同时也在“道路”上延伸拓宽自己的“心路”，让自己的内心更加强大。

少波韵新书《内心强大是女人最好的优雅》从男性角度写女性的修心，很有意思也很有启发，特别推荐。

——三毛生前挚友，著名学者旅行家、电视主播、文学音乐人 眭澔平

<<内心强大是女人最好的优雅>>

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>