第一图书网, tushu007.com

<<80后女孩的人生必修课>>

图书基本信息

书名：<<80后女孩的人生必修课>>

13位ISBN编号：9787511310378

10位ISBN编号：7511310370

出版时间：2011-7

出版时间：中国华侨

作者：华君

页数：259

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

前言

80后的年轻女孩们，有着青春的容颜、激情的活力、对生活的渴望；有着新时代女性的追求；也有着不太成熟的性格、初为人妻的羞涩和对生活的迷茫……可是，年轻的你一定要明白：如今你已经不需要浪漫的童话故事，而是童话故事背后的现实；你不再需要某个男人在自己耳边的海誓山盟，只需要他从心底的对自己的呵护，给予自己的安全感。
在现实生活中，许多80后女孩，她们或许没有漂亮的外表，或许没有优越的家势，但是她们却拥有自己独立的人格，拥有自己的事业和朋友。
她们不会为此抱怨，她们每天依然开心地工作、生活，依然给丈夫和孩子、给朋友最灿烂的笑容、最甜美的声音、最真诚的祝福。
她们总是给人一种赏心悦目、如沐春风的感觉。
她们深知，女人要想改变自己的命运就一定要懂得：无法改变长相，那就设法改变自己的气质；无法改变生活，那就设法改变自己的习惯；无法改变事情，那就设法改变自己的心情；无法改变智商，那就设法改变自己的情商；无法改变地位，那就设法改变自己的品位……本书本着轻松愉悦的态度，寄希望于80后的女孩事业有成、家庭幸福的同时，更多地历练一下自己尚不足的地方，以便让自己拥有更多的幸福与快乐，充分展示自己的魅力与能力，成为一个人见人爱的新时代女性！
因此，这是一本为80后女孩娓娓道来的智慧之书，是年轻女孩人生的必修课。
它告诉年轻女孩们将如何实现自己简单的梦想，并祝愿每个女孩子都可以梦想成真！

<<80后女孩的人生必修课>>

内容概要

华君编著的《80后女孩的人生必修课》是一本改变80后女孩一生的智慧宝典，是每一个80后女孩都应藏于闺中的枕边秘籍。

如今，80后的女孩，必须马上架构你人生的黄金时期，它将是你一生幸福的核心和关键。
《80后女孩的人生必修课》就像你的一位最亲爱的闺中蜜友，她将毫无保留地将人生智慧悄悄告诉你，助你变得更加靓丽，更加聪慧，更有个性，更富有创意！

作者简介

华君：知名的图书出版策划人和自由撰稿人，文笔细腻优美，经典睿智，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，深受青年读者追捧。
出版有《情绪管理》、《做自己人生的舵手》、《谁偷走了你的快乐》、《走出心灵的樊笼》、《开启心灵的花园》、《给心灵吃点维他命》等图书。

<<80后女孩的人生必修课>>

书籍目录

第1章 活出精彩：打造你的人生资本
聪明的女人最有风度
让自己每天都是最漂亮的
把自己修炼成阳光女孩
爱美是女孩的天性
温柔平和带来高雅气质
这样的女人命最好
做男人离不开的女人
做一个有涵养的女人
女人要追求内在的美
做一个远离烦恼的知性女人
善良的女人最幸福
有修养的女人品位最高
你的魅力决定你的未来
第2章 感性做人，智慧做事
超越束缚才能使心灵成长
以直率之心坦诚做人
善于运用心灵的力量
用简单生活雕刻人生
自由才是人生的真谛
适时放弃也是一种智慧
学会欣赏他人的优点
拥有平和的心态
善于控制自己的情绪
做一个有智慧的女孩
避免负面的心理暗示
用积极的心态战胜恐惧
让沮丧的心情快乐起来
勇气是一种珍贵的品质
放低姿态才是大智慧
第3章 塑造积极的心态，使你的人生更加精彩
排出心灵的毒素
聪明的女人避免固执己见
懂得取舍才能获得完美的人生
做自己命运的主人
生活中不必斤斤计较
不要用过高的标准来苛求自己
使自己散发出优雅的女人味
让自己的气质彰显女人独特的魅力
让自己展现出优雅的行为举止
待人接物要展现出应有的风度
给自己树立一个精明能干的形象
在工作中享受生活
虚心检讨自己的错误
切勿在职场中搬弄是非

自信是人生最为宝贵的财富
第4章 谈吐不俗，才会让人称赞有加
恰当地表达自己的谢意和歉意
让寒暄成为一种习惯
与人交谈时用好你的眼神
时刻要体现出个人品德和修养
谈话时要注意与对方的距离
怎样得体地恭维他人
批评的话说好了就等于鼓励
幽默让人魅力无穷
幽默的谈吐源自于豁达的心灵
幽默让女人更睿智
做一个巧舌如花的女人
切勿使用尖刻的语言
话要说到人的心坎上
切莫把话说得太绝
关键场合避免争论
学会没话找话的本领
说话要因人而异
女人说话不妨委婉一点
第5章 举止优雅，你的形象完美无缺
良好的仪表会让你自信倍增
让职业装尽显女性的魅力
手包是女人世界里亮丽的彩虹
饰物佩戴的学问
职业女性要懂得香水的妙用
化妆要注意恰到好处
有气质的女人是一道风景
做个优雅如花的女人
阅读使女人脱俗
永恒的魅力来自内在的修炼
第6章 投资靠眼光，理财靠能力
良好的心态是理财的基础
赶不完的时尚，淘不完的服装
爱“拼”才会赢
节省开支，做“啬”女郎
女人如何有钱花
千万不要忽略自己的钱包
女人经济独立才是真正的独立
留足“过冬”的粮食
能挣会花是时尚女孩的标志
你不理财，财不理你
第7章 上得厅堂下得厨房，做时尚又持家的新女性
靠美丽不如靠能力
让工作成为你生活的快乐之源
有智慧的女人最美丽
选择男友就是选择未来

巧手营造温馨舒适的居家环境
给他人留下美好的第一印象
换个角度来看女人经营家庭
聪明的女人要学会抓住男人的胃
聪明的女人事业家庭两不误
在男人面前不妨做个“小女人”
自爱是对别人最高的尊重
将选择的主动权握在手中
努力使自己成为贤妻良母
第8章 经营幸福，用快乐点燃心灵的圣火
让幸福成为一种习惯
生活中并不缺少幸福
鲜花送人，手留余香
要常常对自己说我很幸福
心存感激就会幸福
要求越少，幸福越多
提醒自己注意幸福
幸福来自感恩之心
幸福是一种生活态度
仔细体味幸福的感觉
不要为幸福设定条件
找到属于自己幸福的音符
世界属于拥有快乐和幸福的人
第9章 让自己更优秀，幸运自会来敲门
开创一片自己的天地
让工作成为你生活的重要部分
工作并快乐着
永远做自己喜欢的事情
不要迷失自己的目标
练就职场中成功女人的特质
不要让性别阻碍了你的升职
女人放弃自我就会一无所有
在不断的挑战中实现自我
成功的人视工作为人生乐趣

章节摘录

版权页：女人要追求内在的美同一个人，在不同的场合，会给人不同的印象。
决定一个人是美与否，主要不是外貌，而是心灵。
一个人的外貌，是无法选择的，而心灵的美，却是可以由自己来塑造的。
一些思想浅薄的小伙子在恋爱时选择女朋友可能只注重女孩子的外貌，冷落一些不算太漂亮的姑娘。
但这有什么要紧？
失去这样的追求者，焉知非福！
只有那些深知你的心而不注重外表的人，才值得你去爱，也才有可能获得真正的幸福。
外貌的美是不长久的。
歌德说得很干脆：“严格说来，美人只是在一刹那间才是美的，当这一刹那问过去以后，她就不再算得上美人了。
”再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，使红颜不老。
而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。
人的很多烦恼是从不接受自己开始的。
比如对自己的生理状况不满意：我为什么是单眼皮？
我为什么个子矮？
我为什么肥胖？
我为什么……也有可能对自己的生活经历不满意：我为什么没有上重点学校？
我为什么生在平民之家？
我为什么没有钱？
等等。
这都是不接受自己的心理表现。
相貌长得不好，也应该正视和坦然接受这个事实。
健康的心理要求一个人对自己保持一种接纳的态度，对自己的一切要坦然地承认和接受，不欺骗自己、不拒绝自己，更不憎恨自己。
从审美的角度看，男孩子特别怕别人说他没有男子汉气概，女孩子最怕别人说她是世界最丑的人。
这导致很多人产生心理疾病。
有些男孩子拼命地吃增长素，买增高鞋；有些女孩子想方设法地穿时装，涂化妆品。
其实，男子汉不是用尺子量出来的，而是靠内在的气质。
接纳自己是一种心理状态，与客观环境和本人状况完全无关。
有些人天生身体上有残缺，但能正确对待、敢于接受自己，依然乐观，面对人生，能奋发向上；有些人相貌堂堂，五官端正，却并不喜欢自己，最终自误人生；有些人并不富裕，却知足常乐；有些人家财万贯却活得并不快活。
因此，一位哲学家在回答“谁是世界上最快乐、最幸福的人”时，说：“那些认为自己是最快乐、最幸福的人。
”人的长相容貌是一种天赋。
有着姣好的容貌固然好，如果不具备这种美丽的天赋，也无须自卑，更不应该嫌或怕自己长相丑，因为这是一种客观存在。
一个人长相的美与丑，不是自己所能决定的，而对一个难以改变的事实，常作无益的哀叹，就会使自己陷入深深的自卑情绪中而不能自拔，从而危害身心健康。
因此，必须理智地对待现实，承认事实，而不去否定它，才有可能真正使痛苦减轻。
如果采取躲避、否定的态度，不仅摆脱不了痛苦，而且还会加深对心理的折磨。
有些人往往对容貌有一种病态的敏感，特别注意别人对自己长相所产生的反应。
如脸色、眼神、语气、态度，不仅对直接涉及其长相的谈论反感、愤怒，而且对影射长相的言辞特别忌讳。
事实上，一个人的长相无须自我表白，也不必去隐瞒，别人都能看到。

如果你躲躲闪闪，掩掩盖盖，反倒会引起别人的好奇心，越对你看个究竟，到时会使你更加难堪。
你不妨大大方方坦然相对。
对于熟悉了解你的同学和朋友，没什么可忌讳的。
而对于不认识的陌生人来说，反正你也不认识他们，即使他们评头论足又有什么可怕的呢？
心理学研究表明，人的长相与人际吸引力有一定的关系，但并不是唯一的因素。
对于一般的人际交往，无论是同性还是异性之间，其影响是极其微弱的。
此外，在实际生活中，人们对于某个人的长相的评价及其自我评价并不完全一致。
如自认为很丑的人，别人不一定觉得他丑；自认为很美的人，别人也不一定认为他美。
因为人们对一个人的认识与评定，不完全取决于他的长相，尤其是彼此熟悉和了解的人更是如此。
只有在对那些不了解的陌生人才孤立地从容貌上去考察和评定。
对于一个人的评价只看外在的长相是不够的，更主要的是看其内在的心灵。
如果一个长相丑的人有着美好的心灵，那么他在人们心目中的印象并不比一般只有漂亮长相的人差。
常言勤能补拙，相貌不佳可发挥自身的其他优势来补偿不足。
如生活中许多相貌不佳、生理有缺陷者学习成绩优异，事业有成就，或品德高尚，具有人所不及的品质和才能等，这样，由于“晕轮效应”的作用，人们不仅没注重他的相貌，反而只看到了他的长处。
可见，在生活中创造成就，拥有智慧、能力，培养高尚情趣是弥补自身缺陷的最有效的途径。
年轻的女人是娇艳的花朵，但女人不可能一辈子年轻，然而却能够通过自身的努力，使自己一辈子充满青春的活力，永远吸引别人艳羡的目光。

编辑推荐

《80后女孩的人生必修课》幸福要长久规划要趁早，成就完美优雅女孩幸福人生的智慧锦囊，为80后女孩倾心打造最潮的人生必修课程，让快乐女孩向幸福女人华丽转身的完美进化手册。

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