

<<女人如何掌控自己>>

图书基本信息

书名：<<女人如何掌控自己>>

13位ISBN编号：9787515503585

10位ISBN编号：7515503580

出版时间：2012-4

出版时间：金城出版社

作者：马银春

页数：275

字数：238000

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>

<<女人如何掌控自己>>

前言

难道每个人的命运都是上天安排好的吗？
我们只能期待着上天施舍一段好的命运吗？

我认为：非也！

我唯一承认的是我们出生在何时、何地、何家庭背景，是上天根据每个人的机缘给予的，这是客观存在的命运安排，由不得我们不承认。

我们来到世间的这些先天因素，是我们无法选择的，我们只能接受缘分的安排，不以投身于良好的环境而窃喜狂妄，不以投身于恶劣的环境而自甘堕落。

曾听得一个童话故事，它让我为之心动。

说的是一个蜗牛与它妈妈的对话：小蜗牛问它的妈妈为什么自己一生下来就要背负着又笨又重的硬壳，而其他的小动物就不用背呢？

它妈妈是这样回答它的：“虽然天空不会保护我们，大地不会保护我们，但我们有壳，我们靠自己。”

“好一个‘我们靠自己’啊！”

是的，虽然别人不会保护我们，但我们靠自己也照样能行！

这个小故事启迪了我的心灵，也让我从中获得不少宝贵的人生意义。

不管先天赐予你的环境是好是坏，只要我们通过后天的努力，就能将自己的命运掌握在自己手中。

人生最大的敌人是自己！

综观古往今来的人类历史，那些做出卓越成就的英雄伟人，其先天条件大都并不优越。

例如苏格拉底、拿破仑、贝多芬等等，莫不如此。

而那些先天条件优越的人，往往过于养尊处优，丧失了生活的斗志，在历史长河中湮没了。

所以人生并不在于摸到一手好牌，而是在于打好自己手中的牌。

人生的命运之牌就掌握在你自己的手中，被你自己掌控。

面对时下的种种诱惑，即使我们在眩晕，在灯红酒绿中迷失甚至找不到自己，也绝不会忘记自己的幸福和前途。

在人的一生里，这个问题始终是最虔诚的向往，尤其对女人而言更是如此。

每一个女人都在设计自己的人生，都想实现自己的梦想。

然而，自然常有四季，幸福却需要自己把握。

我们都曾在春的大地上播下幸福的种子，也渴望在夏的季节里辛勤地耕耘，我们又怎能不期待在秋的季节里收获人生的幸福？

人生就是一种修炼，是寻找幸福的过程。

而当你懂得了人生的哲理，你会发现，幸福并不如你想象的那么困难。

正如哲学家萨特所说：“人的命运就掌握在自己的手里。”

“世界上从来没有什么救世主，一切只能靠自己，必须靠自己。”

而要想让自己走一条幸福的捷径，女人必须要掌控好自己。

为此，我们精心策划和编写了《女人如何掌控自己》一书，本书从规划自己、管理情绪、珍惜时间、快乐工作、知书达理、投资理财、经营爱情、掌控婚姻、保持健康、修炼女人味十个不同的方面，运用具体而生动的典型事例点明了女人如何掌控自己，进而随心所欲地弹唱出自己精彩的人生乐章！

编者 2012年1月

<<女人如何掌控自己>>

内容概要

本书是由马银春编写的《女人如何掌控自己》。

《女人如何掌控自己》告诉我们：

人生就是一种修炼，是寻找幸福的过程。

而当你懂得了人生的哲理，你会发现，幸福并不如你想象的那么困难。

正如哲学家萨特所说：“人的命运就掌握在自己的手里。

”世界上从来没有什么救世主，一切只能靠自己，必须靠自己。

而要想让自己走一条幸福的捷径，女人必须要掌控好自己。

<<女人如何掌控自己>>

书籍目录

第一章 掌控自己，就要学会规划自己

1. 女人应当有计划
2. 搞定你的职业规划
3. 寻找适合自己的梦想
4. 女人究竟为谁而活
5. 女人要忘记自己的年龄
6. 20几岁，决定女人的一生
7. 30岁是女人一生的分水岭
8. 40岁女人该做什么
9. 50岁，女人何去何从

第二章 管理情绪，做自己的情绪管家

1. 女人要学会控制自己的怒气
2. 好情绪，好命运
3. 远离浮躁，做心淡恬静的“素心人”
4. 别让坏情绪变成流行感冒
5. 女人要控制好自己的情绪
6. 心态决定女人的命运
7. 给自己一个笑脸
8. 知足是一种美好的心境
9. 走出自卑的阴影，让自己快乐起来
10. 不要预支明天的烦恼

第三章 掌控时间，实现自己生命的价值

1. 把一天变成48小时
2. 抓住时间这个贼
3. 女人善做时间的主人
4. 万事皆从今日始
5. 时间是“挤”出来的
6. 女人要善于拾起时间的碎片
7. 女人要把每一分钟用在刀刃上

第四章 快乐工作，女人一定要修好这节课

1. 在工作中寻找乐趣
2. 放低姿态，驾驭职场
3. 礼仪让女人更具气度
4. 事业独立的女人最美丽
5. 不要寻找任何借口
6. 做自己喜欢的工作
7. 用忠诚赢得信赖
8. 做一行，爱一行
9. 将敬业进行到底

第五章 知书达理，掌控自己生命的内在动力

1. 读书让女人更美丽
2. 可以没有高学历，但不能没有知识
3. 成功女性时刻不忘充电
4. 学识多一分，魅力增一分
5. 知识改变女人的一生

<<女人如何掌控自己>>

- 6.做一个快乐的知性女人
- 7.用知识补充自己的“营养”
- 8.女人可以不漂亮，但不可以不学习
- 9.不要止步E时代

第六章 女人懂得理财，人生就由自己掌控

- 1.新时代女性的理财之道
- 2.不要为明天而透支
- 3.会赚钱也要会花钱
- 4.女性理财的误区
- 5.敢作敢为的女人最有钱
- 6.财富是计划出来的
- 7.不做“购物狂”，要做“购物精”
- 8.凭直觉捕捉金钱

第七章 经营爱情，做一个幸福的多情女郎

- 1.把感情托付给值得爱的男人
- 2.一见钟情的苦酒不要尝
- 3.网恋是一场看似浪漫的镜花水月
- 4.未婚同居吃亏的总是你
- 5.聪明女人不做情人
- 6.婚外情是一种玩不起的游戏
- 7.爱情也需要小把戏
- 8.金钱VS幸福

第八章 懂爱惜爱，做一个掌控婚姻的幸福女人

- 1.用宽容“拴”住丈夫
- 2.用柔情感化第三者
- 3.做个善解人意的好妻子
- 4.精心做好家庭教育
- 5.撒娇而不要撒野
- 6.走出性观念的误区
- 7.做一个站在丈夫“背后”的女人
- 8.幸福女人治家有术

第九章 保持健康，掌控好自己的最大财富

- 1.睡眠令女人美丽又健康
- 2.更年期的女性可以更年轻
- 3.做缓解精神压力的高手
- 4.解除女人痛经的困扰
- 5.坚持散步走向快乐
- 6.健康藏在厨房里
- 7.好习惯让你远离妇科病
- 8.动一动，美丽又健康

第十章 打造自己，修炼女人味

- 1.做一个温情淑女
- 2.练就美好的音色
- 3.长发风情尽显女人味
- 4.行为举止散发你的魅力
- 5.性感的女人才有女人味
- 6.露一点风情，透一点妩媚

<<女人如何掌控自己>>

7. 这样的女人更优雅
8. 在细节里培养女人味
9. 气质是女人的经典品牌
10. 这样的女人最有魅力

<<女人如何掌控自己>>

章节摘录

版权页： 1.女人要学会控制自己的怒气生活中，很多人都会被冲动的想法控制，造成严重的后果，当自己平静下来后，又会为自己的所作所为后悔。

要知道世界上没有卖后悔药的，与其被冲动的想法控制，还不如甘愿成为时间的俘虏，给自己足够的时间去思考令你气愤的事或人，然后再做出决定，这样才不会后悔。

一天，在咖啡馆里，一对情侣因为一些小事发生了口角，双方互不相让，然后，男孩愤然离去，留下女友一人在咖啡店里独自垂泪。

心烦意乱的女孩不停地搅动着面前那杯柠檬茶，杯中未去皮的新鲜柠檬片已被她捣烂，柠檬茶也泛起了一股苦涩的味道。

为了泄愤，女孩叫来服务人员，要求更换一杯去皮柠檬泡成的茶。

服务员将女孩子的所作所为全部看在了眼里，可是他并没有说什么，只是按照她的要求，给她换了一杯新的柠檬茶，不过，茶里的柠檬仍然是带皮的。

女孩见状，更加恼火，她又叫来服务员，似乎欲将满腔的愤怒全部倾倒在服务员的身上，她愤怒地说：“我跟你说过了，我要去过皮的柠檬茶，难道你没听到吗？”

”服务员静静地看着女孩，依然没有说话，似乎有意充当女孩的“出气筒”，当女孩发完牢骚后，服务员有礼貌地对女孩说：“小姐，请不要着急，你可能有所不知，带皮的柠檬经过充分浸泡之后，它的苦味才能溶解于茶水之中，形成一种清爽甘冽的味道，这种味道刚好是您现在所需要的。

所以请您耐心等待，急于求成什么事都办不成，包括品茶。

如果您想在3分钟之内把柠檬的香味全部挤压出来，那样只会把茶搅得很浑，把事情弄得更加糟糕。

”听了服务员的话，女孩似乎明白了什么，心里有一种被触动的感觉，她抬头看着眼前站着的小伙子，心平气和地问：“那么，要等多长时间才能把柠檬的香味发挥到极致呢？”

”小伙子笑着告诉女孩说：“12个小时以后，柠檬中的精华就会全部释放出来，融入到茶中，那时你就可以品尝到一杯美味的柠檬茶，只要你耐心等待。

”服务员顿了顿，继续说道：“其实处理生活中的琐事和泡茶的道理如出一辙，只要你肯付出12个小时的忍耐和等待，你会发现，那些令你烦躁的事情并不像你想象的那样糟糕。

”女孩似乎对他所说的话不甚了解。

服务员大概看出了女孩的心思，微笑着解释道：“我的意思是想教你泡制一杯味道鲜美的柠檬茶，顺便和你讨论一下做人。

”回到家后，女孩开始按照服务员的方法动手泡制柠檬茶。

她把带皮的柠檬切成小圆薄片，放进茶里，然后静静地观望着柠檬片在杯中的变化。

随着时间的推移，她发现它们开始慢慢地张开，柠檬皮的表层好像凝结着许多晶莹细密的水珠。

刹那间，她体会到了柠檬茶的真正含义，那一次她品尝到了有生以来最为绝妙、最鲜美的柠檬茶。

女孩明白了，由于柠檬长时间浸泡在茶中，柠檬的灵魂就会随时间的延长而逐渐深入其中，才会产生令人难以忘怀的味道。

做人如同泡茶，只要有耐心，一切矛盾都可以化解。

正当女孩深思时，门铃响了。

门开后，只见男孩手捧一大束娇艳欲滴的玫瑰花，站在女孩面前。

男孩温柔地说：“还能再给我一次机会吗？”

”女孩没发一语，只是用清澈的眼睛望着男孩，10分钟后把他拉了进来，在他面前放了一杯她亲手泡制的柠檬茶。

男孩端起杯子欲饮，却被女孩阻止了。

男孩不解地望着女孩，女孩神秘地告诉他12个小时以后才可以喝。

男孩更加困惑了，不解地问：“为什么非要等那么久呢？”

”女孩说：“我们都太过于急躁了，遇到问题时总是不能冷静地思考，所以一直被冲动的想法控制着行为。

如果我们可以灵活一点，好好地利用一下时间，让自己冷静下来，会发现其实没有什么大不了的事。

<<女人如何掌控自己>>

咱们来个约定吧，以后，不管遇到多少烦恼，任何人都不许发脾气，切勿让急躁的情绪钻空子。

”男孩赞同地点了点头。

女人如果缺乏耐心，易被内心的情感所控制。

女人要想不做出令自己后悔的事，就要学会控制自己的怒气，要理智，不冲动，给自己更多的思考空间，等心情平静，头脑清醒后再做决定。

<<女人如何掌控自己>>

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>