

<<成功女人的心态课>>

图书基本信息

书名：<<成功女人的心态课>>

13位ISBN编号：9787515701851

10位ISBN编号：7515701854

出版时间：2012-6

出版时间：海潮出版社

作者：张晓红

页数：213

字数：220000

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>

<<成功女人的心态课>>

前言

一位女性朋友曾语重心长地对我说，30岁以后的女人，要对自己好些。说这话时，能让人感觉到她声音里充满了凄凉，仿佛可以听到青春在枝头剥落的声音。

一纸婚书，把不谙世事的少女迅速变为女人，然后勇敢挑起为人妻为人母的重担。日复一日，年复一年，女人在柴米油盐的浸泡下，光洁的皮肤留下岁月的痕迹，曾经清亮的眼眸，沉淀下生活的云翳，曾经鲜果般水灵的容颜，渐渐如风干的果脯，干瘪憔悴。琐碎的生活里，耐心被一点点磨去，不再眼角含着一抹羞怯，温婉低语，而是常作河东狮吼状去发泄对生活的不满。

偶尔，女人也会在镜前，理一下自己凌乱的鬓发，这时才吃惊地发现，眼角已经细密交错着时间经纬线。

于是，女人看着褪色的青春，渐渐开始变得惶恐而歇斯底里。她努力地想记起，是从什么时候开始，眼里只剩下孩子、爱人和家庭，而忽略了爱自己？

在女人活得失去自我，苦心经营，构筑温暖小巢的时候，有些男人却在享受整洁的家、可口饭菜、有条不紊的生活节奏时，挑剔地抱怨，当初那个小鸟依人、清丽脱俗的女孩哪里去了？在他们眼里，眼前的妻子，是那样的平庸琐碎而唠叨不休。

审美疲劳了，感觉迟钝了，爱情如大海中的礁石日复一日地被岁月风化侵蚀，夫妻之间，便只剩下左手牵右手的漠然。

婚姻拉起了警报，对于女人来说，无疑是天塌下来的大事。

而在婚外情的处理方式上，便见仁见智，斗智斗勇了。聪明的女人及时想办法，积极调动一切可调动资源，挽救婚姻。

一些女人猝不及防，不知所措，只能愁肠百结，暗自垂泪，听之任之，让心一寸寸成灰。更有一些女人以偏激的行为誓死捍卫自己的爱情阵地，一哭二闹三上吊，一番精疲力竭后男人也许会妥协，从此却貌合神离，或索性一条道走到黑，彻底投入别的女人的怀抱。

更为悲哀的是，有些女人像菟丝花，把幸福攀系在爱人的身上，她们患得患失，活得太过于辛苦。她们在爱人身边的异性中，到处寻找“假想敌”，然后加以攻击。

像《中国式离婚》里的林小枫，对方建平身边的异性草木皆兵，疯狂地假想谁会是方建平的红颜知己，甚至神经质地一个个打电话盘查。

这样的折腾之后，两个人疲惫不堪，最终还是走到了婚姻的尽头。

聪明的女人，懂得生活的情趣，善于经营精致的生活。她们深深明白一个道理，爱情就像是握在手里的流沙，攥得越紧从指缝中流失得就越快。

经历了风霜之后，有的女人像秋天的红枫，更有了生活的底蕴和魅力，从内而外散发出来的成熟气息，是小女孩那种绢花似的漂亮所不及的。

拴不住漂亮，就要力争做个精致的女人，精致的女人不会老！

好的心态可以改变女人的一生。女人，要活得精致，就必须调整好自己的心态。

拥一份从容、自信，执一份淡泊、清明，掬一腔似水柔情。对人情世故不患得患失，在精神上不依赖不苛求于人，有独立而完整的人格魅力。在悦人的同时也在悦己，这种美丽是纯粹而自然的。

女人，活着，就要活出一种健康的心态，永远做生活的主人。

<<成功女人的心态课>>

内容概要

心态决定命运。

一个人有什么样的心态，就会有什么样的人生。

《成功女人的心态课》在向读者阐释了积极心态对人收获幸福、取得成功所起的至关重要的作用的同时，又有针对性地对好心态的培养和运用提供了许多有效方法。

<<成功女人的心态课>>

书籍目录

- 第一章 女人的左手是心态，右手是命运
女人的左手是心态，右手是命运
女人的善良是人类温情的源泉
百分之一的坏心情会导致百分百的失败
你怎样看，就会有怎样的结果
为别人考虑，多付出一点点
能苦中作乐的女人，是风中的一朵奇葩
越单纯的人越容易接近天堂
懂得欣赏，会让你的生活充满乐趣
- 第二章 学会接受无法改变的事实
学会接受生活的真相
生活是不公平的，你要去适应它
改变不了环境，就改变自己
也许困难是幸运的开始
爱一个不完美的自己
改变心态，就改变了事情的结果
海上没有不带伤的船
- 第三章 宽容，是女人一生的哲学
宽容自己是女人对自己最大的解放
以宽容润滑真爱
拥抱你的竞争对手
女人用恢弘的气度打开修养的门
宽容他人其实就是宽容自己
做宽容的女子
- 第四章 自信是极品女人的魅力魔法
女人应该像树一样挺立
做个自信女人，昂起头是最美的
出门前对镜中的自己说“你真棒”
要想自信还得勤奋
无须顾虑别人对你的看法
独一无二的玫瑰
将内心角落的自卑感清除干净
勇敢是灵魂最杰出的力量
- 第五章 优雅是智慧女人的第一项修炼
高雅的知识女性更容易成功
得体的自我介绍体现女性修养
充分利用女人的温柔
谈吐富有影响力
知识是女性事业的翅膀
女人有个性才有魅力
书可以改变女人的气质，也可以培养女人的气质
幽默，女人的超级武器
-
- 第六章 把坏心态阻挡在一米阳光之外
第七章 一种积极的心态比一百种智慧更有力量

<<成功女人的心态课>>

第八章 没有放不下的事情，只有放不下的心情

第九章 淑女是最受欢迎的人

第十章 智慧消费的女人才美丽

第十一章 做个会经营婚姻的女人

第十二章 享受当下的幸福

<<成功女人的心态课>>

章节摘录

女人的左手握着心态，右手握的是命运。

有什么样的心态，就有什么样的命运。

有一个女人看起来总是很高兴，无论在什么时候，她都面带着笑容，一脸幸福和灿烂。

有人问她，有什么事情能够让她总这么愉快。

她说：“因为有积极的心态才有乐观的人生。”

还有一个女人，她看起来总是很消沉，每天去上班的时候，她总是对自己说：“今天看来又将是郁闷的一天。”

虽然她的本意并非如此，口中即使这么念着，而心中还是期待着会有好运来临。

然而，一切都糟透了。

其实，有这样的结果完全是正常的，因为心中若预存不幸的想法，事情都将变成不利的情况。

因此，在一天的开始就心存美好的期盼，是件非常重要的事情。

一位名人曾经说过：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。

这句话的意思就是：心态决定命运。

农夫在地里种下了两粒树种，很快它们变成了两棵同样大小的树苗。

第一棵树一开始就决心长成一棵参天大树，所以它拼命地从地下吸收养料，储备起来，滋润每一条枝干，盘算着怎样向上生长，完善自身。

由于这一原因，在最初的几年，它并没有结果实，这让农夫很恼火。

另一棵树恰恰相反，它拼命地从地下吸取养料，打算早点开花结果，它也做到了这一点。

这使农夫很欣赏它，并对这棵树呵护有加。

时光飞转，那棵久不开花的大树由于身强体壮，养分充足，终于结出了又大又甜的果实。

而那棵过早开花的树，却由于还未成熟时，便承担起了开花结果的任务，所以结出的果实也不大好吃，还让果实压弯了单薄的身躯。

老农诧异地叹了口气，终于用斧头将它砍倒，变作一堆柴火。

在这个寓言故事里，浮躁的心态和扎实的心态决定了两棵树不同的命运。

聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养自己良好的心态，主宰自己的人生。

当女人有了良好的心态，就能享受生活赋予的幸福，能够承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折。

有个女篮球明星，她身高仅1.60米，是她所在队最矮的球员。

她从小就喜爱篮球，可因个子不高伙伴们都不喜欢她。

有一天她伤心地问妈妈：“妈妈，我还能长高吗？”

妈妈鼓励她说：“孩子，你能长高，长得很高很高，会成为人人都知道的大球星。”

从此，她的心里充满着长高的美梦。

“业余球员”的生活即将结束，她面临着严峻的考验：只有1.60米的身高，能打好职业球赛吗？

但是她非常自信，她说：“别人说我矮，反而成了我的动力。”

我偏要证明矮个子也能做大事情。

于是，在各个赛场上，人们看到她简直就像个“地滚虎”，从下方来的球百分之九十都被她收走，越是个子矮越是能飞速地运球过人。

她始终牢记当年母亲鼓励她的话，虽然她没有长得很高很高，但可以告慰她母亲的是：她已经成为家喻户晓的大球星了。

无论一个女人多么有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成。

良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。

有了它，女人就能把握住自己的命运，实现人生的理想，在人生的道路上勇往直前。

女人的善良是人类温情的源泉 善良是女人最基本的品德。

就是这最平常的东西，却经常可以打开一扇通往幸福的门。

<<成功女人的心态课>>

很多时候，女人用善良谱写了人间的赞歌。

有一位哲人问他的学生：“对一个人来说，最需要拥有的是什么？”

”答案很多，哲人都摇头否定，但有一位学生的答案令他露出了笑容，那位同学答道：“一颗善心！”

”哲学家说：“在这‘善心’两字中，包括了别人所说的一切东西。”

”在社会上生存，尤其是在这个充满竞争的社会中生存，很多女人都在想方设法出人头地，但是，在前行的时候，一定不要忘了人性当中最美好的东西：善良。

因为善良，女人成为可爱的使者、美丽的化身；因为善良，女人逢山开路，遇河架桥，成就许多大事业，办成许多男人办不成的事情；因为善良，女人使许多事情峰回路转、柳暗花明。

下面两个故事中，女主人公正是用一颗善良的心为世界增添了无限的美好。

她是一个在深山呈支教的女教师，一个善良的女人，年纪轻轻而且性格开朗、直爽。

她住在学校的办公室里，山里的条件很简陋，她的小屋要当做办公室、宿舍，还要当厨房。

但她没有任何怨言，她认为这是锻炼自己的大好机会。

她对工作非常认真，对学生也很好。

学生也很喜欢这个多才多艺的老师。

有一天，她平静的生活被打乱了。

她的钱包丢了，而这一天唯一进过她办公室的只有一个小女孩，一个学习成绩永远第一的女孩。

在翻过了所有可能放钱包的地方后，她不得不怀疑这个小女孩。

她没有直接去询问小女孩，而是找其他老师了解了孩子的家境。

她得到的答案是：这是一个苦难的家庭。

父亲去世后，身患疾病的母亲独自承担了生活的艰辛，而不久前，这位母亲的病似乎重了些，而她们甚至没有买药的钱。

她去女孩家做了一次家访，给她们买了些生活用品，还给女孩的母亲买了药品。

第二天，羞愧的小女孩找到了老师。

女孩刚说了一句对不起，就让老师制止了。

她说，我知道，那是我送你的礼物，但是，等你有一天有这个能力的时候，你一定要还给我。

现在，让我们共同守住这个秘密。

后来，这个女孩考上了一所医学院，做了一名医生。

她没有忘了自己的承诺，但是，老师已经调回了城里，多方寻找都没有结果，她也只能通过救人来报答自己的老师。

多年后，医生忽然收到了一个重病的女人，她是被路人看见后送过来的，是突发疾病。

医院正在权衡是不是要给这个“一无所有”的女人治疗时，医生看见了病人滑落的钱包，那个钱包与当年自己“拿”的那个一模一样。

打开钱包，医生泪流满面，钱包里的身份证赫然写着老师的名字！

医生毫不犹豫为病人承担了一切，让病人得到了最好的治疗，使其很快康复。

P3-5

<<成功女人的心态课>>

编辑推荐

心态的好坏可以改变一个人的命运。

有什么样的心态，就有什么样的人生。

心态不同，左右着不同的人生选择；心态修炼，创造出完美的人生结局。

张晓红编著的《成功女人的心态课》是一本女性心态的培养指南。

完美的女人是不存在的，也许你还有这样那样的不足，但没有关系，放下心情来领悟人生的风景吧，从现在开始深呼吸，调节心态，这就是你要迈出的第一步。

<<成功女人的心态课>>

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>