

<<好心态成就女人一生>>

图书基本信息

书名：<<好心态成就女人一生>>

13位ISBN编号：9787530864678

10位ISBN编号：753086467X

出版时间：2011-12

出版时间：天津科学技术出版社

作者：杨亮

页数：256

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>

<<好心态成就女人一生>>

前言

前言 《红楼梦》里的贾宝玉说过：女人是水做的。如水的女人，温柔多情；如水的女人，泪珠点点；如水的女人，脆弱敏感。正因为这样，莎士比亚那句话千百年来广为流传：“女人，你的名字是弱者。”事实上，在这个竞争激烈的时代，现代女人并没有因为“弱者”受到特殊保护性的待遇，对于女人的要求反而十分苛刻。因为经济地位的相对平等，社会空间的扩大，女人就不可避免地成为不同的角色——男友的“小蜜糖”、丈夫的“知心人”、职场的“白骨精”、孩子的“好朋友”、社会上的“社交名媛”……身处不同的角色中，女人整天周旋和应付于这些不同的群体时，工作的压力、情感的困惑、沟通的障碍等一系列的因素往往让她们身心疲惫，不断加重自身的心理承受能力。女性独特的心理特质和较强的兴奋性神经系统，对任何刺激反应都比较敏感，这都会使女人产生剧烈的心理震撼，时间一长很容易情绪失控。

然而，在我们身边，你可能遇到过这样的女人：她的外貌或许并不靓丽，但看上去却很柔和、舒服，有着为人母的慈爱，为人妻的贤淑；她像朋友一样耐心倾听你的烦恼，更像一位良师，为你解开情感上的疑惑；她是如此的冷静、善良、睿智，让你可以毫不保留地对她敞开心怀诉苦、抱怨，甚至哭泣。

她们像一缕春风，吹散你所有的烦恼、痛苦，给你带来轻松、愉悦，让你的心情变得无比爽朗。面对工作上的竞争，她们当仁不让、雷厉风行。在一举一动之中，透出她们的涵养、聪慧与贤达。

她们的“秘密武器”是什么？
答案是：好心态。

好心态能给女人神奇的力量：清澈的溪水能沏出女人的修养，和煦的阳光能照耀出女人的智慧，湿润的雨露滋养着女人的心灵。它让女人的内心不再有阴霾，让女人学会自我肯定，学会自我疏导，以健康的心理迎接外界的压力、社会的挑战。

可以说，一个好的心理状态才能成就女性，而追求成功是所有现代女性的期盼。心理健康可以帮助女性打造成功的心理优势，保持健康的心态。一个伟人说：“要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。你的心态决定，谁是坐骑，谁是骑士。”

只有健康的心理才能够帮助女性获得财富、成功、快乐和健康。

所以，当生活中的你觉得生活失去了颜色；当你觉得快要被压力压垮了；当你的“白马王子”苦等不出现；当你的婚姻亮起了“红灯”；当你与孩子之间的代沟越来越深；当你在工作中战战兢兢；当你郁闷自己是社交场合中的“孤家寡人”；当你为刷爆的信用卡而后悔……这时女人请你停止抱怨，更不要哀叹，带着求知若渴的心态来仔细阅读这本书吧！

它会帮助你更好地解读自我，拨云见日。

本书从女人的内在修养、恋爱情感、婚姻生活、育儿教育、职场历练、人际交往、理财之道等七个方面，通过运用贴近生活的案例和具体的方法，教你如何显示自己的魅力个性；教你稍微施展魅力就能俘获“白马王子”的心，尽情享受爱情的浪漫；教给你几招跟丈夫甜蜜相处的“秘诀”；教你聆听孩子的心声，轻松做孩子的朋友；教你学会在职场打拼的过程中充分利用自己的优势，拥有和谐的人际关系，取得事业上骄人的成绩；教你利用女性的优势，学会理财，增加积蓄……总之，让你成为一个优雅、美丽、富有的幸福女人。

成功在哪里？

幸福在哪里？

本书绝对会给你一个满意的答案！

<<好心态成就女人一生>>

内容概要

纷繁复杂的生活中，好的心理状态才能成就女性的成功。心理健康可以帮助女性打造成功的心理优势，保持健康的生活状态。当你觉得生活失去了颜色；当你的“白马王子”苦等未见；当你的婚姻亮起“红灯”；当你与孩子之间的代沟越来越深；当你在工作中变得战战兢兢；当你郁闷自己是社交场合中的“孤家寡人”；当你为刷爆的信用卡而懊恼不已……这时请你停止抱怨，更不要哀叹，带着求知若渴的心态来仔细阅读杨亮编著的《好心态成就女人一生》吧！

<<好心态成就女人一生>>

作者简介

杨亮，四川成都人，出生于1975年夏，毕业于四川大学。
毕业后只身来到北京谋生，先后任职于多家世界五百强企业，现任某上市公司市场总监。
作者结合诸家思想及个人多年工作心得总结编著此书，希望可以帮到更多的年轻读者，让他们消除烦恼，心情愉悦。

<<好心态成就女人一生>>

书籍目录

第一章 悠游人生旅途，找准心灵的“指南针”

好性格为女人带来幸福一生
女人，不做柔软的藤蔓
内在修养成就天使之美
相信自己，你比想象中更优秀
拥有一颗感恩的心
做自己情绪的“福尔摩斯”
在心间种一棵“忘忧草”
宽容之心净化心灵的污垢
让自卑远远地走开

第二章 掌握男人心理，成为男友的“小蜜糖”

男人天生爱美女，女人一定要漂亮
撒娇是女人的“杀手锏”
温柔是抓牢男人心的最好武器
距离是感情增温的特效药
有效接近男性的小妙招
将爱情推进安全港的聪明做法
失去自我的爱，不爱也罢
分手了，女人要更爱自己
女人触碰爱情的软肋，男友会逃跑
练就火眼金睛，分清好男人和坏男人
这13种男人必须离得远远的

第三章 善于经营婚姻，当好老公的“知心人”

唠叨是婚姻的杀手，男人的噩梦
多给老公面子，老公就多给你爱
练好厨艺，抓住老公的“胃”
善解男人意，走进他的内心世界
多向老公示弱，妻子更有福气
爱他，就要包容他的缺点
做性感的小妖精，让爱欲滋润你的幸福婚姻
关注老公的健康，做他的私人医生
与婆婆和平相处的技巧

第四章 科学教育子女，变身孩子的“好朋友”

真正了解自己的孩子
做孩子的朋友，而不是家长
做一个善于聆听孩子心声的妈妈
孩子不应在攀比中成长
寻找机会，和孩子谈谈“性”

第五章 行走职场江湖，做个无敌的“白骨精”

适当装傻，别把自己当成最聪明的人
嘘，办公室里莫谈隐私话题
拉同事一把，别落井下石
聪明应付同事的嫉妒
赞美之词，要多说
微笑，最好的开场白

<<好心态成就女人一生>>

不合理的要求要拒绝，别嘴“软”

让自己成为不可或缺的那个人

充满激情地工作

好情绪照亮职场路

掌握“潜规则”，逍遥于职场生活

第六章 巧妙为人处世，走进多彩的“她世纪”

邻里效应：交往越多越亲密

得饶人处且饶人

为人处世要“识趣”，给他人留余地

人际交往，感情投资怎能少

冷庙烧热香，遇难有人帮

玩笑要把握分寸，切莫玩过火

自嘲，化尴尬为融洽

把紧口风，赢得口碑

走出去，做社交高手

第七章 深谙理财之道，当好自己的“财务官”

会理财的女人幸福一生

女人经济独立才能人生幸福

聪明女人是财务首席运营官

女人也要适当存些私房钱

钱包要鼓，出手要抠

信用卡，小心用

告别购物狂

<<好心态成就女人一生>>

章节摘录

版权页：你只能以自己的方式歌唱，只能以自己的方式绘画。

你是你的经验、你的环境、你的遗传所造就的你。

不论好坏与否，你只能耕耘自己的小园地；不论好坏与否，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。有首老歌唱的好：“没有花香，没有树高，我是一颗无人知道的小草，从不寂寞，从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角……”平凡无华、默默无闻的小草们迎着清风，享受着阳光雨露，自信、快乐地成长着。

他们是春的使者，用自己的身躯叩开了大地之门，点缀着春之神韵。

这时，谁还在乎它是狗尾巴草呢？

谁又能说它很平凡呢？

所以，对每一位平凡的女人来说，平凡只是我们的位置，却不是我们的心。

你没有必要去羡慕他人的风采，更无须不必要的比较。

牡丹固然尊贵，野百合也有春天。

就如同红花和绿叶，经历相同的年华，不同的只是位置和功能。

那么，如何让女人自信起来呢？

心理学家给出了以下建议。

1.积极的暗示很重要心理学家告诉我们：人们在以往的一系列的失败和自我否定下，内心不知不觉地学会了轻视自己、埋汰自己、亏待自己、奴役自己、委屈自己、束缚自己、压抑自己，使心灵在虚伪的阴影里煎熬着、挣扎着，自责自怨便由此产生。

因为不敢接纳自己，取悦自己，就不会爱自己，自然就不知道怎么来爱自己，因此没有养成爱自己的习惯，结果自信“跑”了，勇气、理想、信念、追求、憧憬、主见、创造的精神和行动的勇气也跟着一起消失了，自卑从此在这些女人的心里发芽开花结果。

于是，她们习惯性地对自己说：“不，我不敢，我不会，我不好，我不行，我不美……”事实上，这种一味地贬低自己、否定自己的做法，并不会给自卑的女人们带来轻松和快乐，反而让她们的心情越来越灰暗，自卑感越来越严重。

为什么不给自己多一些的肯定呢？

“我一定行”“我是个快乐的女人”“我会漂亮地完成任务的”……这些积极的暗示能让女人自信起来，长期这样不断地激励自己，自己就会离自己越来越近，不快的心情也会远去。

<<好心态成就女人一生>>

编辑推荐

《好心态成就女人一生》编辑推荐：解读女性心理，让你成为世界上最幸福最完美的女人！
一本带给女性快乐、幸福、成功的心理圣经！

同你一起分享成就万千女性的奥秘！

女人，不做柔软的藤蔓、这13种男人必须离得远远的、多给老公面子，老公就多给你爱、做一个善于聆听孩子心声的妈妈、嘘，办公室里莫谈隐私话题、为人处世要“识趣”，给他人留余地、聪明女人是财务首席运营官。

<<好心态成就女人一生>>

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>