

<<钻石珍珠和石子>>

图书基本信息

## <<钻石珍珠和石子>>

### 内容概要

《钻石珍珠和石子--如何修炼成魅力女人》由詹尼弗·里德·霍桑、芭芭拉·沃伦·霍尔登所著，本书提出了年轻女性们向我们倾诉的她们今天正面临的最大问题：自我接受、肢体形象、情感、性、关系、抉择、友谊以及帮助、职业与目标。

对于这些话题，我们从作为一个女人如何照顾好我们自己，以及对于女人来说，真正的力量存在于什么地方这些角度，整合成我们认为的这些基本的章节。

在每个章节的最后，我们安排了一个称为“改变你自己的石子”的部分，为读者提供了继续思考以及与其他女性分组或在线聊天讨论的问题。

<<钻石珍珠和石子>>

作者简介

作者:(美)霍桑

## <<钻石珍珠和石子>>

### 书籍目录

致谢  
序言  
接受自我  
创造你自己的真实性  
成为你自己  
不要拿你自己与别人比较  
由内而外地生活  
对待不足  
生命周期  
钻石矿：你带给世界的最好礼物是什么？  
接受自我的垫脚石  
改变你自己的石子  
由内而外的美丽  
感知生命与活力  
倾听你的身体  
头脑、身体与精神的关系  
照顾好神圣的身体  
性与感觉性  
广告与媒体  
成瘾  
你渴望的是什么  
月经与周期  
乳房  
成熟  
文化的透视  
真正的美  
钻石矿：你如何融入大地？  
垫脚石：生活在你的身体里  
改变你自己的石子  
直面你的情感  
揭开情绪与感觉的面纱  
恐惧  
孤独  
悲痛  
嫉妒与羡慕  
愤怒  
羞耻  
抑郁  
爱  
对待死亡与失去  
相信你的感觉  
钻石矿：只有一天生命，你会做什么？  
垫脚石：直面你的情绪  
改变你自己的石子  
获得真实关系

## <<钻石珍珠和石子>>

最重要的关系  
关系如同镜子  
保持诚实  
女性的友谊  
女性与男性的磁场  
亲密  
允诺  
改变他人  
爱是充分的吗  
婚姻与期待  
生育孩子  
知道何时放弃  
钻石矿与垫脚石：在关系中，你学到的最重要的是什么？  
改变你自己的石子  
做出抉择  
做出正确的选择  
同侪压力  
犯错误  
钻石矿：在你的人生中，你已经做到的不同之处是什么？  
垫脚石：为了做出选择  
改变你自己的石子  
创造你自己的命运  
创造力  
发现你的激情  
施展你的天赋  
关于教育的观点  
与众不同地经营  
金钱与成功  
钻石矿：在你的早期人生中，你要感激的是什么？  
垫脚石：创造你自己的命运  
改变你自己的石子  
找到归属  
妇女团体  
精神上的家园  
导师  
你属于……  
钻石矿：你与妇女团体的经验是什么？  
垫脚石：为了创造一个女性的圈子  
改变你自己的石子  
尊敬你自己  
说出你的真理，  
倾听你内心的声音  
设定界限  
打破界限  
为他人生活  
创造平衡  
玩得开心

## <<钻石珍珠和石子>>

钻石矿：女人味是什么？

垫脚石：为了尊敬你自己

改变你自己的石子

发挥女性魅力

直觉

敞开心扉

精神性与启迪

感激

同情

负有责任

诚实

宽恕

放弃与信任

服务

领导才能与权力

意图

承诺

生活在当下

拥抱生活

钻石矿：作为一个女人你爱什么？

垫脚石：为了走入真正的女性力量中

改变你自己的石子

成功女性的建议

还有什么你希望贡献给年轻女性的吗？

改变你自己的石子

关于作家与艺术家们

## <<钻石珍珠和石子>>

### 章节摘录

在忙碌的世界里，做女人最困难的事情是，我们往往会使自己滞留在待办事项的清单中。陷入到一种行为者的文化中，我们变成了许多作家——男性与女性——对人类行为标注的那样，而不是人类本身。

当两种性别的人同时落入那种行为陷阱中的时候，女人们想逃脱出来更为困难……重要的是：“我们如何能够用不着对他人自私而获得需要的东西？”

当我们认为在自己身上花费时间是自私的时候，那种行为陷阱的邪恶的嘴巴就会牢牢捆绑住我们的脚踝。

——琼·博里森科，《一个女人走向上帝的旅程》 “妇女解放”的巨大好处是，女人们能够摆脱社会限制，去做一切她们能干的事情。

然而，另一种压力似乎也已经同时被创造了出来，并且它下意识地低声说：“你得在任何时间，成为所有人的一切。”

为什么女人们觉得，我们得用母性、职业、为妻之道、创造性的表达、志愿精神、友谊以及那么多正在同时被用旧了的身份，来证明我们的存在？

——简·塞胡森，母亲与设计师 我觉得，现在我是为自己而活了，但是在我积极抚育子女的时候，我是在为别人而活——这是对我的损害，我想。

我希望我曾在家庭之外创造一种生活，我以前所做的一切，就是照顾我的孩子与丈夫，这造成了一种平衡的缺失。

这就是我当时全部的目的——我不能说我那样做是快乐的。

我只是接受了社会所谓的你该做的事情的事实。

——南茜·莱希，母亲、大自然的情人 痛苦——情绪的或精神的——是我意识到我正在替他人活得太多的标记。

在我体验将他人置于第一位带来的痛苦时，我便退回来——精神上、身体上与情绪上——让那个人处于他自己精神体验的恰当位置。

这也将我置于自己的精神体验中了。

我立即觉得好些了，而且快乐也随之而来。

——杰奎琳娜·戴维斯，洛克希德·马丁公司与国家老年化研究所讲师 .....

<<钻石珍珠和石子>>

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>