第一图书网, tushu007.com

<<好心态决定女人一生大全集>>

图书基本信息

书名：<<好心态决定女人一生大全集>>

13位ISBN编号：9787547704554

10位ISBN编号：7547704557

出版时间：2012-5

出版时间：同心出版社

作者：李津

页数：304

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

第一图书网, tushu007.com

前言

女人究竟是什么呢？
是柔弱、美丽、性感、迷人的精灵？
是男人身上的一根肋骨？
还是只能依靠自己的柔情似水来博取男性保护的生命？
　女人本是造物主的恩赐，是这个世界上最亮丽的风景。
每个女人都有专属于自己的魅力，女人的魅力使这个世界生机盎然。
女人的魅力是听不见却充满诱惑的旋律，作为一个新时代的职业女性，如果你充满了个人魅力和社会魅力，那么你就将是一个成功的女性，无论你是白领、粉领或是蓝领。
　这个崭新的时代，这个时代的观念，这个时代里生活的男、人和女人。
新时代的来临带给女人的是深深的思索，是不尽的机遇。
女人在保留温柔个性的同时，应开始有意识地发挥人性的力量，寻回自身大胆率真的本性，做这个变革时代的主人。
　今天，女人的机会比任何时候都多得多。
对绝大多数女人而言，她们并非缺少实现幸福的愿望，而是她们不懂得怎么样去实现。
如果女人善于发现、培植和发觉自己的能力，并能找到适合自己能力成长的土壤，那么，女人会比男人更易成功。
　为了帮助女人挖掘专属于自己的资本，走向成功的殿堂，我们特意编撰了此书。
本书由表及里详细地阐述了作为一个新时代的女人，应该怎样粉饰自己的人生以及充实自己的内心。
　指引女人在青春最灿烂的时候如何在事业上克敌制胜，在爱情中流光溢彩，在人群中脱颖而出。
心态篇从善待自我、放松自我、挑战弱点、宽容和永不言败等方面讲述了一个成功女人应该具有的积极、快乐、自信、宽容和坚强的心态；智慧篇又从社交、职场、理财和爱情方面阐释了一个成功女人应当具备的聪明因子。
　在编辑此书的过程中，我们充分考虑到了一个女人在生活和事业上会遇到的种种问题，只要仔细寻找，“书中自有黄金屋”。
　没有华丽的词藻，没有炫耀和夸张，实用的技巧，流畅的语言，告诉你成为一个完美女人的秘密！
　真实的例子，成长的故事，平凡地讲述出成功女性的喜怒哀乐和成长、成熟的历程！
　相信读过此书以后，你一定会受益匪浅。
在失利时不失自信，在困境面前积极乐观，在社交时展现出最美的你，在爱情的海洋中畅游……同时，以快乐的心情、开心的笑容，在职场独领风骚，以积极的心态面对每一天，用你的智慧赢得每一天吧！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

抱怨，不会让工作减少；
担心，不会让事态顺利；
争吵，不会让他人觉悟；
……
当我们改变不了某件事情时，你可曾尝试改变处事的态度？

美国第一夫人希拉里，面对繁重的工作、丈夫克林顿种种丑闻的双重压力，始终以最勤劳的姿态和最豁达的心胸，展现自己的美丽，赢得众人的尊重。

单身母亲J·K·罗琳，在残酷的生活面前不屈不挠，最终写出了风靡全球的系列魔幻大剧《哈利·波特》。

中国资深主持人杨澜，以最快的速度走出创业失败的阴霾，潜心把自己打造成享誉世界的知性女主持。

……

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李津，知名图书策划，多年来从事编辑和策划工作。
已编选多种大全集类图书。

第一图书网, tushu007.com

<<好心态决定女人一生大全集>>

书籍目录

心态篇
第一章　善待自我——潇洒女人的积极心态
1. 命运在你自己的手中
2. 认识你情绪的软肋
5. 心态决定命运
4. 建立一个乐观的心态
5. 微笑是困难的挪动器
6. 热忱让你立于不败之地
7. 邓亚萍：一个永不服输的女人
第二章　放松自我——可爱女人的快乐心态
1女人心累人才累
2. 快乐真好
5. 快乐是女人的本事
4. 因为快乐所以快乐
5. 为今天而快乐
6. 培养你的快乐
7. 培养快乐的8种秘密武器
8. 短发张延：快乐而有魅力的女人
第三章　挑战弱点——魅力女人的自信心态
1. 你自信，你才快乐
2. 自信让女人更美丽
3. 自信地潇洒一回
4. 自信的人容易成功
5. 培养信心的5种方法
6. 洗尽内疚重上路
7. 赞美是心灵的阳光
8. 吴薇：因自信而美丽的女人
第四章　心胸宽广——真诚女人的宽容心态
1. 数天下宽容之女子
2. 对男人要宽容
3. 宽容可谓魅力女人一生的哲学
4. 远离自己的冲动情绪
5. 待人宽厚真诚
6. 学会忍受一切
7. 坦然面对他人的敌意和嫉妒
8. 待入宽一分是福
9. 退一步海阔天空
10. 宽容是快乐之本
11. 李亦非：味道十足的女人
……
智慧篇

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 第一章 善待自我——潇洒女人的积极心态懂得以良好的心态去思考的人，不会将力量给予四周的事物、境遇、人类及环境。
因为他们知道，自己的思考和情感是实现自己命运的力量，所以他们能够安定、平稳而沉着。
1. 命运在你自己的手中假定你已成为你心中的理想人物，假定你已获得你渴望的那些品质，这样的话，你就会感到有一种强大的魔力，你就会感到有一种真正的创造力。
对一个人来说，可能发生的最坏的事情莫过于他的脑子里总认为自己生来就是个不幸的人，命运女神总是跟他过不去。
其实，在我们的思想王国之外，根本就没有什么命运女神。
我们是自己的命运女神，我们控制、主宰着自己的命运。
对一个自认为天生就是失败者的人，你能做什么呢？
成功是不可能来自于这种失败思想的，就好像玫瑰是不可能来自于长满杂草的土壤一样。
当一个人总是想着可能会失败或贫困时，他的潜意识里就会形成这种失败思想的印象，久而久之他就会使自己处于越来越不利的位置。
换句话说，他的思想、他的心态使得原本可以做成的事情也变得不可能了。
如果你总是贬低自己，那么几乎可以肯定，他人也不会刻意去抬高你。
因为人们通常不会费力去思量你的自我评价是否恰当。
从来没有一位自我评价很低的人干成过一件惊天动地的大事，那么个人的成就绝不会超过他的期望。
如果你对自己的工作有更大的抱负，期望自己能成就一番大业，并且对自己充满信心，与自我贬低和对自己要求不高的心态相比，你会获得更大的成功。
如果你认为自己处于特别不利的境地，不能获得别人那样的成就，那么，你根本就无法克服前进路途上的那些阻碍和束缚。
这种思想意识使得你根本无法成为你心中渴望的人物。
不断地自我贬损，总是把自己看得微不足道，认为自己不过是活在尘世上的一条可怜虫，绝不可能取得任何重大成就，这样的人会给人们留下相应的印象，因为他们怎样感觉，他们看上去就会怎样。
你对自己，对自己的能力、地位、重要性和社会角色的评价，将会在你的表情上显现出来，将会从你的行为举止中显现出来。
如果你感觉自己非常平庸，你就会表现得非常平庸。
如果你不尊重你自己，你会将这种感觉写在你的脸上。
如果你对自己总有喋喋不休的意见，那么可以肯定，没有什么非常宝贵的东西会降临到你的身上。
无论你自信具有什么特质，你都会将这些特质展现在人们面前，人们将对你的各种特质留下印象。
另一方面，如果你总是向往着你渴望拥有的那些品质，那么，那些品质逐渐就会归你所有，表现在你的行为举止中。
要看起来很高尚，你的内心必须要感觉到很高尚。
在这种优秀品质显现在你的脸上和行为举止之前，你的思想中必定首先要有这种优秀品质。
我们的命运，或是我们自己认为的所谓“ 残酷的命运 ”，其实与我们自己有着莫大的关系。
我们经常看到有些能力并不十分突出的人却干得非常不错，而我们自己的境况反而不如他们，甚至于一败涂地，我们往往认为有某种神秘的力量在帮他们，而在我们身上有某种东西总是在拖我们的后腿。
但实际上却是我们的思想、我们的心态出了问题。
可以这么说，我们面临的问题便是我们根本不知道该如何提高自己。
我们对自己不够严格，我们对自己的要求不够高。
我们应该期待自己有更加光辉灿烂的未来，应该认为自己是具有超凡潜质的卓越人物。
一定要对自己有很高的评价。
假定你已成为你心中的理想人物，假定你已获得你渴望的那些品质，这样的话，你就会感到有一种强大的魔力，你就会感到有一种真正的创造力。

第一图书网, tushu007.com

你还要全心全意地希望自己健康，绝不能容许自己去想可能会有意外的不幸降临到你的头上。
一定要拥有健康的心态，你所思考的、所谈论的都要与健康有关。
一定要对自己说，健康是你生来就该享有的权利。
你也应该以同样的态度对待成功。
除了成功之外，你绝不应该再想别的事。
一定要有成功的心态、成功的思想和成功的行为举止。
一定要像一个成功者、像一个杰出人物一样行动，穿着打扮和思想都要表现得像一个成功者、一个杰出人物的样子。
务必相信，你心中的图景、你的心态，便是你将可能使之变为现实的蓝图。
2. 认识你情绪的软肋情绪就是情感，是与身体各部位变化有关的身体状态，是明显而细微的行为。
“ 情绪 ”这个词肯定经常出现在你的日常口语中，“ 我的情绪不好 ”、“ 今天没情绪 ”……那么，什么是情绪呢？
情绪是对生理需要是否得到满足而产生的态度体验。
情绪就是情感，是与身体各部位变化有关的身体状态，是明显而细微的行为。
情绪的种类很多，一般分为以下六类。
第一类：原始的基本的情绪，具有高度的紧张性。
包括快乐、愤怒、恐惧和悲哀。
第二类：感觉情绪。
包括疼痛、厌恶、轻快。
第三类：自我评价情绪，主要取决于一个人对自己的行为与各种行为标准的关系的知觉。
包括成功感与失败感、骄傲与羞耻、内疚与悔恨。
第四类：恋他情绪。
这类情绪常常凝聚成为持久的情绪倾向或态度。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。
——著名文化学者·于丹　痛苦是你创造出来的，因为那个是你对事情的解释。
——台湾畅销书作家·张德芬

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《好心态决定女人一生大全集》一定会让你受益匪浅。
在失利时不失自信，在困境面前积极乐观，在社交时展现出最美的你，在爱情的海洋中畅游……同时，以快乐的心情、开心的笑容，在职场独领风骚，以积极的心态面对每一天，用你的智慧赢得每一天吧！
中国名女人的幸福智慧，囊括李津编著的《好心态决定女人一生大全集(超值黄金版)》中，给读者一个全新而又立体的感受！
一个修养与智慧并重的女人，要懂得把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝为温柔，把经历写成厚书……发掘潜能，重塑自我，做成功的幸福女人！

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