

<<女孩修炼记>>

图书基本信息

书名：<<女孩修炼记>>

13位ISBN编号：9787548402558

10位ISBN编号：7548402554

出版时间：2011-1

出版时间：哈尔滨

作者：杜春英

页数：242

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>

## &lt;&lt;女孩修炼记&gt;&gt;

## 前言

年轻靓丽的女孩，好比山涧里欢快奔流的小溪，活力四射。

然而，她们却难以摆脱“任性公主”的名号。

众多的女生都想从内心到外表散发出一种令人瞩目的知性美。

但令她们困惑的是——如何能够完成这种转变？

其实，知性和阅读有关。

对书的钟爱，能让女人收获思想，收获人生感悟，从而可以从容地观察世界。

这本《女孩修炼记：从任性公主到知性女生的心灵培养手册》，收集了许多经典、充满智慧、贴近生活的小故事，而且每个故事都附有一个点睛之笔——心灵悟语，它会令你从人格、魅力、气质、心智、心态、交友、自信、坚定、突破自我等方面得到心灵的洗礼，进而帮助你在冥冥之中体会做一个知性女生的秘诀，同时让每个读者更加深刻地了解“知性”的含义。

“知性”是理性与感性的结合，是自信与美丽的结合，绝无虚饰与矫情，是自然的流露，是清澈与深沉的内在气质由内而外的自然散发。

知性女生是独立、不受拘束的，她们敢于承受别人不敢经受的历练，敢于挑战别人不敢直面的难题。

为了成功，她们可以不断地充电，为的是让气质流淌坚强，流淌品味，流淌知性。

当背后困难重重时，你见到的只是她们用机敏的头脑和淡定的表情书写的四个字：游刃有余。

女生的知性能够与世无争，展示健康的心态，可以睿智而豁达地展现自我人格魅力。

但仅限于此，还不能算是个“知性”的女性。

女生的知性，还应该体现在自己设定的价值观上，并实现自我，彰显自我。

知性女生，会审时度势，跟着时代的脉搏亦步亦趋，她们对新生事物会持一种见怪不怪的洒脱态度，面对喧嚣的尘世，她们知性地待其落定，以理智笑纳势如汹汹，以平静典当余波淼淼，永远不囿于陈规陋习，永远不固执己见。

历经岁月的磨砺，知性女生已褪去年少轻狂，淡然个性张扬，戒骄戒躁，物我两忘。

她们的悟性、明理性、综合性都揉捏得恰到好处，她们会冷静地审视自己走过的路，在理智前行的同时，不断回首来时路的一次次蝶变。

她们会在一次次的蝶变中挣扎着破茧而出，在一次次的磨砺中成熟起来，并积淀着经验，以一种让人折服的成熟，展现知性女生的魅力。

最后感谢朱彦武、周美芳、刘微、王婷婷、李峥、苏梦阳、王东峰、徐子砚、唐志远、孙宇、郑程夫、王新海、胡志超、李春雨协助并参与本书的编写。

## <<女孩修炼记>>

### 内容概要

知性是理性与感性的结合，是自信与美丽的结合，是清澈与深沉的气质由内而外的自然散发。知性的美丽是才华、智慧、气质、修养和人格魅力的自然流露，绝无虚饰与矫情。这种美丽是岁月积淀而成的，每个女孩都有这样的潜质。

在走向成年的道路上，如何才能实现从“刁蛮小丫头”、“娇气小公主”到“魅力女孩”、“知性女生”的蝶变？

知性俘炼是关键。

《女孩修炼记：从任性公主到知性女生的心灵培养手册》收集许多经典、充满智慧、贴近生活的小故事，每一个故事都是一次生命的奇遇，都能给人以心灵的洗礼让人们领悟做一个知性女生的秘诀：多一份善心，多一份温婉，多一份自信，多一份才情，多一份智慧。

## &lt;&lt;女孩修炼记&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 / 001

第一章 人格魅力——知性女生的“成长养料”

1. 乐于助人 / 002 帮人帮己 / 002 助人的快乐 / 003 良心的光芒 / 003 梅尔和希尔 / 004 做到“助人为乐” / 005 2. 与人为善 / 006 行善从身边的小事做起 / 006 十善鱼的故事 / 007 带着善良上路 / 008 善良会让你更美丽 / 009 善良的水鬼 / 010 3. 感恩之心 / 011 忠犬托比 / 011 伟大的母爱 / 012 一杯热牛奶 / 013 可敬的“怪”老师 / 014 感恩的心 / 015 包着钱币的面包 / 016 鳝鱼 / 017 感恩是幸福的法宝 / 018 4. 宽容大度 / 020 宽容是一种美德 / 020 一场好戏 / 021 上班的第一天 / 022 学会原谅别人 / 023 一座拱桥 / 024 宽容大度是一种美德 / 025 5. 大爱无言 / 027 最好的消息 / 027 懂事的小丽 / 028 摸得着的上帝 / 029 爱是不求回报的付出 / 029 约束自己的私欲 / 030

第二章 高贵气质——知性女生的“必胜砝码”

1. 勤奋上进 / 034 勤奋成就梦想 / 034 打工妹的传奇人生 / 035 一个女孩的故事 / 037 走进书的海洋 / 038 多想几步让你离成功更近 / 040 2. 大柔若刚 / 042 有一种策略叫“以柔克刚” / 042 一句幽默的话语 / 043 学会不嫉贤妒能 / 044 懂得自我调控 / 045 及时认错的好处 / 046 3. 举止优雅 / 047 优雅是一种美 / 047 一块拒绝融化的冰 / 048 一个与众不同的应聘者 / 049 聆听是最美的谈吐 / 050 两家小商店的店主人 / 051 杰丽雅的推销之路 / 052 电影明星与修车女工 / 054 学会尊重自己 / 055 摒弃高人一等的心理 / 056 以德服人 / 056

第三章 心智成熟——知性女生的“完美蜕变”

1. 抓住机遇 / 060 主动创造机遇 / 060 机会往往很朴素 / 061 从沟通中发现机会 / 063 懂得掌握时机 / 064 把不可能变成现实 / 065 待机与顺势的裨益 / 066 善于乘势攻取 / 067 深谋远虑才能处事不惊 / 068 2. 注重细节 / 069 巧妙的面试 / 069 细节是成败的关键 / 070 把握细节 / 071 掌握细节信息 / 072 3. 妙语连珠 / 074 委婉的说话技巧 / 074 形象地表达更通俗易懂 / 075 用沟通消除误解 / 075 从对方的兴趣谈起 / 077 用妙语化解尴尬气氛 / 078 适时劝诱的秘诀 / 078 善于发挥沉默的力量 / 079 4. 大辩若讷 / 081 用机智巧妙的话摆脱困境 / 081 巧解妙答 / 081 巧用自责 / 082 幽默的力量 / 083 不战而屈人之兵 / 084 学会说“不” / 084 在比较中获得主动权 / 085 以其人之道还治其人之身 / 086 以退为进的口才艺术 / 087 驾驭谈话的进程 / 087 巧妙化解不满 / 088 机智应答 / 089 5. 大安若危 / 091 一次不一样的表演 / 091 凡事都应量力而行 / 092 学会灵活变通 / 093 居安思危的智慧 / 094.....

第四章 健康心态——知性女生的“阳光语录”

第五章 闺中密友——知性女生的“心灵港湾”

第六章 自信坚定——知性女生的“成功武器”

第七章 突破自我——知性女生的“成熟质变”

## &lt;&lt;女孩修炼记&gt;&gt;

## 章节摘录

有一种策略叫“以柔克刚”有一次，明武宗朱厚照到南方巡视，提督江彬跟随在左右保驾护航。

实际上，江彬早就有了谋反的野心，他身边都是身材魁伟、虎背熊腰的西北壮汉。

这时候，兵部尚书乔宇看出了江彬要图谋不轨，立刻在江南地区挑选了一百多个矮小精悍的武林高手跟随在皇帝左右。

为了避免冲突，乔宇向江彬提出一个要求，即让江南拳师与西北壮汉进行比武。

江彬骄横跋扈，自然答应了。

但是，西北壮汉在与江南拳师较量的过程中屡战屡败，立刻少了嚣张的气焰，江彬也因此收敛了自己的轻狂，篡位的企图也逐渐消退了。

在这里，乔宇让西北壮汉遭到失败，所用的是“以柔克刚”的策略。

乔宇的高明之处在于，没有硬碰硬，而是通过比赛阳较量的方式让江彬意识到自己的力量弱小，以微小的代价避免了更大的损失。

老子曰：

柔之胜刚也，弱之胜强也，天下莫不知。

”事实上，以柔克刚是一种有效的为人处世方式和斗争策略，可以帮助我们化解眼前的难题。

我们在生活中会遇到千差万别的情况，这要求我们能够掌握各种柔的、软的、温和的方式与人交流和沟通，从而变被动为主动。

达到后发制人的目的。

小米是一个相貌平平的女人，但是她说话非常幽默，因此赢得了同事们的好感。

虽然她是部门经理，但是她的下属们跟她没有距离，只要是聚会一般都会邀请她。

虽然小米不漂亮，但每次她都是聚会中的耀眼“明星”。

因为她幽默的语言，让大家非常开心，所以许多人都爱找她来聊。

这一天，下属小李举办家庭聚会，邀请了小米及同事。

小李的老公在招呼客人时，一不小心，把一杯水洒到了小米的脚上。

小李夫妇非常尴尬，因为小米是客人，而且还是小李的领导，小李的老公非常窘迫，不知如何是好。

此时，小米却笑着不慌不忙地说道：“一般的程序都是先脱鞋后洗脚。”

”满屋人顿时哈哈大笑起来，小李的老公也放松了神情，开心地笑了起来。

一场尴尬就这样化解掉了，大家都很开心。

这件事让小李和老公非常感谢她，小李在工作中也更加卖力气了。

一句幽默的话语，能迅速地缩短与别人的心理距离，能在愉悦的气氛中化解尴尬和矛盾，消除彼此之间的隔阂。

幽默风趣可以使矛盾双方从尴尬的困境中解脱出来，打破僵局，使紧张气氛得以缓和平息，使你获得更多的朋友，在人际交往中显得游刃有余。

可以说，一个女人，她可以温柔，可以妩媚，可以有智慧，可以善交际，而如果她还很幽默，令与她相处的人总感到愉快的话，这样的女人无疑更加具有吸引力。

## <<女孩修炼记>>

### 编辑推荐

《女孩修炼记:从任性公主到知性女生的心灵培养手册》：女生可以不漂亮，可以不自信，但不可以不“知性”所谓知性女生，应该是举止优雅、处事大方，让人赏心悦目的那种。

她会用身体语言告诉你，她是一个时尚、得体、尊重别人、爱惜自己、懂得生活的女生，她的女性魅力和她的处世能力一样总会令人刮目相看。

一个精妙的故事，蕴藏着智慧经典的人生哲理！

一本耐品的好书，描绘出知性隽永的灵修地图！

<<女孩修炼记>>

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>