

<<女性心灵成长经典>>

图书基本信息

书名：<<女性心灵成长经典>>

13位ISBN编号：9787561344545

10位ISBN编号：7561344546

出版时间：2008-10

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：乌特·艾尔哈特

页数：207

字数：100000

译者：刘德宁

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>

<<女性心灵成长经典>>

前言

没有人真正了解以后的若干年生活会给自己带来些什么。

重要的是清醒地发现机遇，及时采取行动，然后满怀喜悦、目标坚定地为此奋斗。

每一个人都想要有所成就。

产生一点影响、起一点作用以及改变一些事情，都是令人振奋的感觉。

这关系到把握机遇，并为此而努力奋斗。

我们自发地去努力达到目标，让自己走向内心满意的道路，这会给我们带来生活的乐趣。

只要把生活掌握在自己的手中，我们就会感受到生活的乐趣。

我们会感到自己就是“命运”的缔造者。

如果在抽奖活动中既可以自己抽取奖券，也可以凭偶然分配获得，人们肯定更愿意自己动手抽奖。

即使是在纯粹由偶然性控制的地方，我们也相信，积极地采取行动一定会对自己有好处：这一原则必定会对我们的生活产生更大的作用！

即使反过来，这样的规则仍旧适用：如果相信自己无法再控制生活，那就失去了任何自信心，最终也就失去了生活的勇气。

只要我们把重要的决定权掌握在自己的手中，我们对男人、对人际关系的态度将会彻底改变。

我们将会在所有领域里都支持比较好的方案。

如果有雄心想要认真地竞争一番，为了地位、为了理想、为了权利和责任，那我们也同时提高了自己亲情和友情的质量。

因为可以肯定：平等的关系会使参加的各方都比较满意。

我们将不得不穿越一道遏制自己活力的障碍。

构成这种障碍的成分包括：对独立的恐惧，对失败的“担忧”，对承担责任的精神压力，对失去爱情的担心，处在强者和主宰地位而害怕被人利用的永恒恐惧。

聪明一点的女人对这种来自内心的阻力也不会再让步。

当然，作为体力比较弱的性别，我们的遗传和种系方面的因素会影响到自己的机遇和身体能力。

如果比较柔弱，就与别人结成同盟，这有利于发展突出的直觉，并从中得出对别人行为的预言。

古代绝大多数预言家都是女性，谁还会奇怪？

因此我发现女性正面临着幸福的未来。

一位英国女记者这样说道：咬上一大口，要比自己以为能够吞下去的还要大一些，然后高高兴兴、竭尽全力地狼吞虎咽，仿佛着了魔一般，如果非这样不可的话。

<<女性心灵成长经典>>

内容概要

女人只有感受到自己身上蕴藏的能力，洞悉男女在思维方式、工作方法等方面的差异，才能更好地在职场上、生活中与异性相处，并且利用这些优势去获取生活的乐趣。

没有人真正了解若干年后，生活会给自己带来些什么。

重要的是清醒地发现自身的优势，及时采取行动，让自己走向内心满意的道路。

成功和幸福的核心在于发挥你的优势。

没有女人的男人是一枚滴答作响的定时炸弹。

让兔子去跑，别教猪唱歌。

要行动，不要犹豫。

.....

<<女性心灵成长经典>>

作者简介

乌特·艾尔哈特，1956年出生于德国卡塞尔，著名女性心理学家。

著有《好女孩上天堂，坏女孩走四方》《女人变“坏”就成功》《女人，发现你的优势》等一系列女性成长畅销书。

她的作品畅销全世界几十个国家，是欧美最畅销的女性心灵成长读物，影响和改变了千万女性的生活和职业道路。

<<女性心灵成长经典>>

书籍目录

我们身上蕴藏着更多 是我们自己做决定，还是让别人来替我们做决定？

女性激情虽然姗姗来迟，但却来势凶猛？

／谁到得太晚，生活就惩罚谁 我们身上蕴藏着更多 女性的优势 / 关键在于认识自己的优势 / 我们要完全投入自己的情感和能量女人，认识你的优势 我们是否相信自己的感觉？

认识自己的真正能力 / 男性主宰局面？

／睁开眼睛勇往直前 只要我想要，我就能得到 女性打破了戈尔迪乌姆结，女性必须有勇气才能改善自己？

女性还有更多优点 以网络式思维代替步进式思维 / 这使我们强大 / 或许不合逻辑，但却不错 信任好，怀疑更好 女性的优点之一：同理心 女性善于吵架 老是同一种意见。

无聊！

／谁的皮更厚？

／谁能找到贴切的词？

／女口果他说“我爱你”，是否表示真的爱我？

／女性心灵的隐蔽角落 / 耐力持久，善于鼓动，谨小慎微地过日子 男性是否值得羡慕？

男性、女性和风险，真正的男子汉？

／风险之好坏 / 男性与攻击性 / 女性善于缓解冲突 男人需要女人——为了什么？

没有女人的男人是一枚滴答作响的定时炸弹 / 能否大家一起赢？

／暴怒使人放松，愤怒令人生病 男性学会了不去感觉 被遗忘的儿子们 / 感觉：还不够！

相信身体的感觉 女性是否有第六感觉？

“感性的”女性 直觉的力量 直觉：既快又可靠 / 清点细小的感觉 直觉的路标 / -识破谎言 警觉的肚子 “我知道”比“我早就知道”更宝贵 / 忧虑浪费时间，直觉则不会 / “错误的直觉”以女性特有的方式 女性出类拔萃 女性是组织天才 / 活广告 / 创造性的集体感 / 美女蛇 / 是男性的翻版还是别具一格的女性？

唤醒自己对生活的乐趣 愉快地生活：从现在开始 尽情地舞蹈 / 强大令生活充满乐趣 / 是拔尖还是采用流线型？

／在荒漠中呼喊的女人 安娜说：狂野和危险地生活 此时此地 / 决定而不是让步 / 掌握控制权不倒娃娃

<<女性心灵成长经典>>

章节摘录

你够坏了吗？

常有许多女人问我：“为什么书名用‘坏’这个字？

你写的和坏根本没有关系，都很平常。

”说得没错，但是常常有人认为那些追求勇气和自我意识的女人所做的都是坏事。

她们应当有勇气接受这种评价。

如果她们不这样做，而是参加有关她们的行为是好还是坏，是否可以被别人接受的讨论，她们就会被引入歧途。

这些女人其实只需要讨论一点，那就是她们自己的要求。

然而，许多女人根本就害怕冲突。

即便她们所做的不过是维护自己的利益，她们也担心自己可能会不公正和自私。

有些女孩子对外表现得毫无顾忌，敢于实现是我们自己做决定，还是让别人来替我们做决定？

父亲和儿子不幸遭遇车祸。

父亲死亡，儿子因脑部严重受伤送进一家医院。

小伙子运气很好，一位脑外科的权威就在这家医院工作。

可是当这位权威看到小伙子时，却说出一句令人瞠目结舌的话：“我不能给他做手术，他是我儿子！

”您一定会——像其他许多人一样——问，这怎么可能呢？

必须稍稍想一下才会得到答案。

几乎每个人都需要花一点时间，才能找到正确的答案：即这位权威就是小伙子的母亲。

不仅仅是男人，就连女人也难以想象这位权威是一位女士。

这是为什么？

归根结底都是一个样子，我们总是过低地估计女性，却总是过高地估计男性。

身为比较柔弱的性别，许多女性的生活受到束缚。

我们与自己脑海中既定的女性形象生活在一起，这个形象几乎令我们意识不到自己的机会和能力。

即使是在我们受到恭维，被称作温柔、美丽的性别之时，那股怪味道依然存在，即同时也是比较愚蠢的性别。

原因究竟在哪里呢？

我们在提高自己的自尊方面做得太少。

我们必须挣脱这种束缚。

女人，发现你的优势》第一部分女性激情虽然姗姗来迟作者：[德]乌特·阿尔哈特出版社：陕西师范大学出版社女性激情虽然姗姗来迟，但却来势凶猛？

一个男人很容易做到相信自己超过相信其他任何人，并坚持自己的立场。

男性在任何处境下都把自己作为绝对权威。

男人从不怀疑自己的意见是惟一正确的，自己的斗争始终是正义的，惟有自己看到的世界才是真实的

。

对于女性来说，要想自己达到如此之“高”的见解是极其困难的。

她们很难完全彻底地信任自己的评价，相信自己的判断。

您怀疑吗？

您以为，把自己当成是那个绝对权威是一种奇谈怪论吗？

可是除了您自己以外，谁又该具有这种决定权呢？

难道您真的想要让别人来决定您的生活吗？

——真的难以做出最后的决定，并且永远日复一日地问自己：“我做得对吗？

”只要我们相信自己的判断，我们就拥有内在的实力。

只有这样，我们才能坚定不移地采取行动，维护自己的事业。

要敢于用实例来进行检验。

上一周里，您真正完全独立地做出了哪些决定？

<<女性心灵成长经典>>

您完全可以与别人商量，但最后的决定权应该在自己手里。

在听取第三者的意见时，要注意自己提问的基本倾向。

您要么是问：“我该怎么办？”

”要么是问：“您认为，我的打算有哪些利弊？”

”第一个问题是在推卸责任。

只有第二种提问方式才能把所有的决定权留给您自己。

这一点，正是许多女性缺乏自信的核心问题，同时也是我们通向“强大”性别道路上所面临的最大障碍。

我们的自信心严重匮乏。

我们宁愿让别人来做决定。

确定方向不是我们的天性。

我们首先自保，同时寻求证明，相信别的什么人可能知道得更多。

这种情况从购买一件自己喜欢的衣服这一简单的决定就已经开始了。

我们骄傲地拖着女朋友走进商店，可只要她皱一皱眉头，我们的满心欢喜便荡然无存。

我们想要和自己的配偶一起去看电影。

有三部精彩的电影可供选择。

到底由谁来决定一起去看哪一部？

——问题就在这儿！

——一般都是由丈夫决定。

一点不错！

——我忘了：您觉得这并不那么重要。

毕竟所有的电影您都想看。

从手中交出决定权有多种途径：您最想看的电影究竟是哪一部？

在某次手术是否必要这种棘手的问题上，要做出正确的决定是很困难的。

必须与多位医生商讨。

然而最后的决定只能由您自己来做！

女性即使是在自己对某个领域十分精通的情况下，仍然倾向于去求助于某个“完美无缺”的人，而不会把自己列入考虑范围。

我们必须喜欢自己，尊重自己，承认自己的权威，只有到那时，我们才能真正开始占领高薪职位，争取抚养孩子的同等权利，并且规划完全属于自己个人的生活。

女性只有意识到她们的自身价值，才能结束无休止的犹豫和迟疑。

只有到那时，她们才能“勇猛地向前进”。

女人，发现你的优势》第一部分生活就惩罚谁作者：[德]乌特·阿尔哈特出版社：陕西师范大学出版社谁到得太晚，生活就惩罚谁我远不要求女性轻率地做出决定。

我们必须学习的是，即使在还不能收集到所有事实依据、考虑好所有后果的情况下，仍然坚信自己已经做好了充分的准备。

我们不能不承认，男性做决定比较快。

他们总是走在我们前面。

事实是：男性自己创造事实依据。

女性绝不应低估男性抢先采取行动的意识，即使她们认为这种处理事情的方式过于卤莽和匆忙。

成千上万的女性每天被男性置于众多既成事实面前：在相互关系上、在职业上或者在道路交通中。

一位律师朋友把这称作“事实决定标准的力量”。

“只要我得到这份工作，总会有时间继续深造。

”根据这一格言，男性总是先把职位抓到手里，然后再考虑自己如何去适应该职位的要求。

他们抢在我们前面挤进停车缝隙里，还自鸣得意、和颜悦色地教导我们：“会挤的人总是最先到。

”即便在法庭上也是这样，谁在辩论中抢先指控别人，谁就具有赢得官司的较好开端。

说：“我能……”比优柔寡断地说：“我相信，我能……”给人的印象更深刻。

<<女性心灵成长经典>>

应该是：在怀疑中行动，而不是等待。

创造事实，并继续寻找事实。

犹豫不决也是让步的一种形式。

谁到得太晚，生活就惩罚谁。

竞争意识始终伴随着男性的成长。

他们从小就开始学习，即使只有一知半解也要自信地做出决定。

然而，虽然他们由于主动、坚定的行动意识而赢得一片喝彩，我们却不可以忘记其不利的一面：即由于过高地估计自己而导致失败和错误。

女性则不会这样。

即使她们自己以为行动过于仓促，也几乎不会陷于困境，使自己的计划得不到公正的对待。

即使当我们终于敢于抢到头，在自己还没有百分之百把握的时候开始行动，我们还是会完成自己应尽的义务。

有一点可以肯定，冲动一下，以后的步子会比预期的更加容易。

要让女性过高地估计自己是非常困难的。

甚至在女性自己感觉还没有完全准备好的时候，她们也很少失败。

女性必须从畏缩迟疑转变为敢做敢为。

女性完全比自己想象的更优秀。

自己的意志，但内心深处却很顺从。

在某一时刻她们会积极主动地捍卫自身的利益，为利益而战，赢得一个回合，过后她们却感到自己有过错，问心有愧。

为什么女人不会享受胜利？

为什么女人只有当别人对她们的拒绝表示感谢时，才能心安理得地说“不”？

为什么女人在很多事情上希望得到别人的宽恕？

为什么女人会认为有义务拯救别人的心灵，让别人感到舒适和幸福？

为什么女人总是畏缩不前？

对于本属于自己的那一部分权力，她们为什么总是期待别人的恩赐？

为什么她们总是幻想别人为她们搬开绊脚石，扫清障碍，开辟道路？

她们在乖乖地等待着，直到只剩下一个位置时，她们才会惊讶起来。

我想做的是帮助你成为能够正视冲突、勇于进取、会享受生活的女人，仅此而已。

有一点我要恳请你：务必不要放弃自己的责任，不要事事依照书本，这当然也包括我的这本书，因为我的某些建议可能对某一女人在某一场合下是错误的。

你是否愿意和你想怎样按照我的建议去做，还要请你自己拿主意。

<<女性心灵成长经典>>

编辑推荐

《女人,发现你的优势:成就全新的自己》畅销欧美1000万册,全球56国引进出版,改变千万女性的心灵成长经典。

<<女性心灵成长经典>>

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>