

<<女人好命不如好心态>>

图书基本信息

书名：<<女人好命不如好心态>>

13位ISBN编号：9787563923533

10位ISBN编号：7563923535

出版时间：2010-5

出版时间：北京工业大学出版社

作者：李少聪

页数：257

字数：247000

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>

<<女人好命不如好心态>>

前言

出身高贵，天生漂亮，嫁了个好老公，有一份好职业，这是好命，但这样的女人却不一定能感受到幸福。

而另外一些女人，出身平凡，相貌平平，甚至还在婚姻上遭遇了挫折，职场之路走得也不见得顺利，但是她们却常常能捉住幸福的小手。

为什么？

区别只在于后者比前者的心态好。

正所谓，好命不如好心态。

有两个女孩，同样有着当主持人的梦想。

一个是著名工程师和一所知名大学教授的女儿，家庭富裕，人长得也漂亮，天生的优势让所有同龄的女孩感到羡慕。

上帝还给了她良好的口才和自信。

因此，即使是陌生人也愿意亲近她并和她交谈。

自小大家就都觉得她有主持方面的天赋，父母也很赞同、支持她的理想。

于是，这个女孩为拥有这样的天分而感到自豪，于是逢人便说：“只要有人愿意给我一次上电视的机会，我相信自己一定会成功，一定能成为出色的主持人。

而且，我觉得我一定会拥有这样的机会。

”可是，好几年过去了，她依然在原地踏步。

因为她根本没有亲自去寻找机会接近电视台的人，也没有主动去争取。

另一个女孩也很漂亮，但却没那么幸运，由于家庭条件不好，家里无法为她提供稳定的经济来源。所以，她只能以半工半读的形式维持自己的生活，白天出去打工，晚上到一所大学艺术系进修。

但是，她从未停止过自己的追求。

一拿到毕业证，她便四处求职，跑遍了全省大大小小的电台、电视台。

虽然被一次又一次地拒绝，但她没有放弃，最终被一家很小的广播站录用，在那儿当上了主持人。

她为自己拥有的工作感到庆幸，尽心尽力地工作了半年后，在省电视台和该广播站联合录制的一台晚会上，省电视台的领导发现了出色的她，将她带到省电视台试镜。

而后她很顺利地被录用了，终于实现了自己做主持人的梦想。

生活中，我们经常会听到有人抱怨说上天对自己多么不公平，未能给自己一个好的命运，从而导致自己一直碌碌无为。

那么，人生的结局真的与命运紧紧相联系吗？

当然不是。

正如世界著名潜能学大师安东尼·罗宾所说：“影响我们人生的决不是环境，也不是遭遇，而是我们持什么样的心态。

”其实，女人幸与不幸并不取决于命运，而是取决于心态。

那些把境遇不理想归结为命运不济的女人不懂得控制心态才是解决问题的关键。

幸福与否，完全在你自己。

同样的处境、同样的事情，你用乐观的心态去对待，会备感轻松；若用悲观的心态去对待，自然如坠深渊。

生活就像赛马。

要么你去驾驭生命，要么生命驾驭你。

而你的心态则决定谁是坐骑，谁是骑师。

有什么样的心态，就会有什么样的人生。

女人拥有了好心态，就能把握住一生的幸福。

<<女人好命不如好心态>>

内容概要

出身高贵，天生漂亮，嫁了个好老公，有一份好职业，这是好命，但这样的女人却不一定能感受到幸福。

而另外一些女人，出身平凡，相貌平平，甚至还在婚姻上遭遇了挫折，职场之路走得也不见得顺利，但是她们却常常能捉住幸福的小手。

为什么？

区别只在于后者比前者的心态好。

正所谓，好命不如好心态。

本书告诉你女性成功的秘密。

<<女人好命不如好心态>>

书籍目录

第一章 女人好命是因好心态

心态比外貌更重要

身份背景不能决定未来

为自己是女人感到骄傲

抱怨越多，运气越差

积极心态是女人成功的保障

幸福其实是一种心态

心态不好嫁给谁都会后悔

不要信命，你才是自己的救星

第二章 可以不漂亮但不能没自信

有了公主般自信，就能像公主一样幸福

不必太在乎别人的眼光

学会欣赏自己的优点

其实，你比自己想象的要优秀

没长相、没身材，照样嫁个好男人

永远不要贬低自己，也不要允许别人这么做

用信心唤醒你沉睡着的“神圣潜能”

相信自己就是最棒的

让你神采奕奕的不是蝴蝶结，而是自信

第三章 积极的想法才能创造美丽的人生

世上只有不肯快乐的心

利用积极的心理暗示

学会“幸”灾“乐”祸

提醒自己：我很快乐

不必为没发生的事忧虑

从忧郁感伤中自我解救的秘诀

要看到你拥有的，而不是你没有的

懂得知足，但永不满足

第四章 过去的事情可以不忘记但要放下

不要沉溺在悲伤的情绪中

不必为失去的东西掉泪

得之淡然，失之坦然

不要纠缠于往事，不爱了就放手

痛惜“舍掉”的，不如享受“得到”的

停止你的内疚和羞愧

不要无限放大自己的悲伤

缺憾也是一种美丽

不要把失去的那个他理想化

无法挽回的，就让它成为过去

第五章 别奢望做一辈子童话里的公主

赶快从灰姑娘的梦中醒来吧

步入社会，就别在象牙塔里做梦

不要相信世上有什么“一见钟情”

不要指望一个男人像奴隶一样爱你

适应社会，而不是让社会适应你

<<女人好命不如好心态>>

用平常心拥抱生活

世界上没有绝对的幸福

抱怨不好是因为不知道还有更坏

宠辱不惊，自在的心情让你受益颇多

第六章 女人永远不要依赖任何人

女人总有依赖心理，即便是女强人也不例外

男人是用来依靠的，而不是用来依赖的

不要总指望男友送东西，要学会给自己买礼物

即使他足够强大，也不要完全依附家庭

自己要永远爱自己

先爱自己，再爱别人

学会把自己打扮得漂漂亮亮的

想要什么，就靠自己去争取

你才是自己的未来

第七章 坚韧使女人不做流泪的弱者

做一个主宰自己命运的坚强女人

女人要超越自己才能不断成长

奇迹在于永不放弃希望

不要把困难在想象中放大

尝试着去做，你会发现害怕是多余的

人生没有过不去的坎儿

面对阳光，甩掉背后的阴影

用乐观来对待生活中的不幸

最糟，也不过从头再来

不断补充积极能量的方法

第八章 不要以为别人手中的牌就比你的好

最珍贵的东西其实就在你身边

不嫉妒的女人是天使

不要总觉得别人的老公比自己的好

幸福指数不能用财富的多少来衡量

欲望越多，幸福就越少

不攀比，各人头上一片天

学会为一棵树放弃整个森林

珍浩你目前的生活，它也许是最适合你的

第九章 让压力成为自己的朋友

女人，你身心俱疲了吗

压力不一定是坏事

工作要努力，但不必太拼命

女人的“年龄恐慌症”

“极品女人”生活不焦虑

减压的最佳途径：学会自我调节

用倾诉减压，但要选对人和方式

运动上瘾，生活也会快乐

第十章 不懂感恩的女人永远得不到幸福

每个女人都会拥有幸福，这种幸福就是现在

苛求完美是对自己的一种伤害

学会珍陪近在咫尺的幸福

<<女人好命不如好心态>>

尽量不谈回报地先为别人做点什么
对于帮助你的朋友，不管结果如何都要真诚道谢
别漠视了亲情

对老公多一点感激，少一点抱怨
感恩和知足，让女人一生幸福

第十一章 别被过度的虚荣心压垮

别被虚荣的生活弄得疲惫不堪
选择自己喜欢的，而不是别人喜欢的

嫁给爱情还是嫁给金钱

选男人如选鞋，别因为迷恋款式而委屈双脚

警惕“孔雀”心态

别为了面子而忘记说“不”

个性至上，何必非得和别人一样

第十二章 做个大气宽容的女人

爱的极致是宽容

宽容自己，而后才能宽容别人

别盯着别人的缺点，善于发现他们的优点

恋爱需要坚持，婚姻则需要妥协

学会接纳而不是改变对方

像对待母亲一样对待婆婆

肯吃亏的女人一定占便宜

宽容别人吧，就当是为了自己

<<女人好命不如好心态>>

章节摘录

版权页：清晨睁开你迷迷糊糊的双眼，对着镜子里的自己说：我很快乐。

即使你昨天丢了快乐，在今天或是明天一定还能找回来。

明天的阳光如果不灿烂，我们的笑容依然会点亮天空……有人说，女人如同一朵花，花开总有花落时

。也就是说，再美丽的生命也是有尽头的，女人们应该如何度过这一生？

快乐是一辈子，痛楚也是一辈子，为什么不给自己找些理由，让自己活得更快乐一点呢？

生活中，我们经常看到一些女人愁眉苦脸，抱怨连连，她们习惯把自己的心囚禁在一个狭小的天地里，于是琐碎、烦恼、苦闷、忧郁随之而来，这样的女人又如何能感受到快乐呢？

其实，每个人都会有烦恼、困惑，但是无论怎样，都要学会自己为自己找快乐。

快乐其实是一种积极的心态，一个女人若能从日常平凡的生活中寻找和发现快乐，那么她才会感受到生活的美好。

女人应该怎样为自己寻找快乐呢？

1.学会自己宠自己 女人要懂得宠爱自己，每星期定好养颜滋补的时间表：吃燕窝、补品、维生素，做面膜……让自己随时都保持在最佳状态，看着自己一天比一天迷人，是否会感到心花怒放？

2.学会自己奖励自己 在一些特殊的日子，女人会在乎收没收到礼物，并以此来决定自己的心情。

不要对任何人存有更多的幻想和奢望，在你收到礼物之前，为什么不自己奖励一下自己呢？

去买一件心仪已久的礼品或衣服；或者去做一次美容按摩；抑或自己给自己买一束花，作为送给自己的礼物，你的心情一定会随之豁然开朗。

3.学会在音乐里释放自己 辛苦工作一天，回到家中，听听自己喜欢的音乐，把自己整个身心沉浸在美妙的音乐空间里，哪怕只有短短的几分钟，也能帮你松弛神经，带给你不可思议的美妙感受。

4.体味 holiday 的快乐 在不用上班的日子里，你也可以过得既浪漫又有效率，如果不想让假日空白，休假之前就做个假日规划吧。

如果是周末，就做你平日想做又一直没有时间做的事，让自己过一个有价值又丰盛的周末。

5.不要忘记和朋友共处的快乐 很多女人在有了爱情之后，尤其是在成家之后，就忽视了和朋友的交往，慢慢地就变得孤立起来，有一天忽然想找个朋友说说话，拿起电话却不知该拨给谁，这是一种悲哀

。所以无论是什么时候，都要保证自己有一两个闺中密友，因为可以偶尔一起逛逛街，喝喝咖啡，温习一下旧日的美好和温馨，不就又成就了今日的快乐了吗？

<<女人好命不如好心态>>

编辑推荐

《女人好命不如好心态(修订版)》是一本改变女人一生的心理学读本。
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，谁是骑师。
有什么样的心态，就会有什么样的人生。
女人拥有了好心态，就能把握住一生的幸福。

<<女人好命不如好心态>>

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>