

## <<女人必须跨越的12道坎>>

### 图书基本信息

书名：<<女人必须跨越的12道坎>>

13位ISBN编号：9787802223004

10位ISBN编号：7802223008

出版时间：2007-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：万剑琴

页数：265

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>

## <<女人必须跨越的12道坎>>

### 内容概要

每个人都有欲望，每一种生活都有需求。  
女人一生总有一些绕不过的山、避不开的坑，这些“坎”就是女人必须去跨越的。  
它们决定着女人一生的幸福与精彩。  
女人的生活虽然有些琐碎，好像真正可以记载的大事情并不多，但对人生的认识却必须理性。  
只有能够把握命运脉搏的女人，才能从容而优雅地生活。  
本书分别从当下女人最关心的一些问题入手，真实而又贴近生活，不失为女性朋友的一本具指导性的轻松读物。

<<女人必须跨越的12道坎>>

作者简介

万剑琴，女，江西省人民广播电台编辑。

## <<女人必须跨越的12道坎>>

### 书籍目录

第一道坎 虚荣：女人难以摆脱的影子 1.自恋放大之后叫虚荣 2.女人的自尊与虚荣 3.水中花般的优越感 4.面子是女人的生命之重 5.在炫耀中获得满足 6.女人抹不掉的攀比个性 7.一切只是为了吸引别人的注意

第二道坎 自闭：女人一不小心就会踏入的陷阱 1.自闭倾向的女孩 2.别让“家”把自己深锁 3.可怕的“社交恐惧症” 4.害怕被别人拒绝 5.难以树立起真正的自信 6.容易满足自乐 7.傲慢、冷漠并不是高贵

第三道坎 外遇：看上去很美的罂粟 1.都是寂寞惹的祸 2.体验触电的浪漫 3.寻找初恋的感觉 4.丈夫的不自信给了出轨的勇气 5.只为一时的虚荣 6.暴力下的“红杏出墙” 7.“新外遇时代”VS婚姻 8.性需要得不到满足 9.寂寞中的诱惑 10.一夜情的诱惑 11.对丈夫出轨的报复

第四道坎 最“妒”妇人心 1.吃不到葡萄就说葡萄酸 2.女人的“小心眼”如影随行 3.别让嫉妒迷了眼 4.女人天生爱吃醋 5.不满足就是一种嫉妒 6.当嫉妒在婚姻中 7.心里不平衡之后的“转嫁”倾向

第五道坎 世俗诱惑就像加了糖的毒药 1.占小便宜是女人的本性 2.难抵香水味 3.女人也会为钱狂 4.无法抗拒的享受诱惑 5.感受孤独 6.魅力男人是女人致命的诱惑

第六道坎 好男人是一杯令女人沉醉的酒 1.为他的气质而痴迷 2.安全感：女人说不清道不明的孜孜以求 3.成熟，男人的温柔陷阱 4.不想错过“完美”的他 5.好男人是一杯容易上隐的咖啡 6.爱与被爱——没有答案的选择 7.优柔寡断放不下 8.感情像一条漂泊的船

第七道坎 难以摆脱的依赖心理 1.平等是幸福的基石 2.女人不要放弃自己的爱好 3.做一个精神独立的女人 4.摆正在家庭里的位置 5.女人的情感依赖情结 6.嫁汉嫁汉，穿衣吃饭 7.全职太太的困惑 8.干得好不如嫁得好 9.没有男人那样的“野心” 10.女人不能因为“心软”而接受爱情

第八道坎 在“完美期待”中失落与消损 1.下一个一定是最好的 2.做个不完美的母亲 3.女人为何爱唠叨 4.永远追求完美的着装 5.工作中力求完美 6.改造老公

第九道坎 爱情就像一朵带刺的红玫瑰 1.你会只爱我一个吗 2.女人的情感饥饿症 3.用想象去美化爱情 4.在爱情中迷失自我 5.希望得到被宠爱的幸福 6.爱的感觉

第十道坎 婚姻的幻想和家庭的繁琐 1.丁克家庭并不浪漫 2.不怕上错轿，就怕嫁错郎 3.在责任与奉献中体味幸福 4.站在孩子与事业的十字路口 5.家庭和事业的两难选择 6.夫妻间需要磨合 7.打闹夫妻VS夫唱妇随 8.好媳妇难过婆婆这道坎 9.相爱容易相处难，平淡未必就是福

第十一道坎 健康：损害女人美丽的隐形杀手 1.缺乏对自己身体的了解 2.妇科病的困扰 3.警惕职业病 4.乳腺病的烦恼 5.心灵超负荷 6.白领“精英症” 7.白领“抑郁症” 8.白领“失眠症” 9.提前的更年期

第十二道坎 性要怎么说出口 1.放不开的性生活 2.对性大可不必“感冒” 3.对丈夫的温柔欺骗 4.欲望“奔腾”的时代 5.不要将“谈性”视为女人的禁区 6.性骚扰的困惑

## &lt;&lt;女人必须跨越的12道坎&gt;&gt;

## 章节摘录

5.难以树立起真正的自信 自卑的人，情绪低沉，郁郁寡欢，常因害怕别人看不起自己而不愿与人来往，只想与人疏远，缺少朋友，顾影自怜，甚至自疚、自责；自卑的人，缺乏自信，优柔寡断，毫无竞争意识，抓不到稍纵即逝的各种机会，享受不到成功的欢愉；自卑的人，常感疲劳，心灰意懒，注意力不集中，工作没有效率，缺乏生活乐趣。

今年快三十岁的茵茵最近变了，变得不爱说话了，每次开会都闭口无言，要求必须发言时，脸憋得通红，吭吭哧哧的还是一句话也说不出来，最后竟然吓得满头大汗，以上厕所为由跑出去，再也没有回来。

大家开会结束以后，发现她在办公室脸色不好，还闷闷不乐的样子，也不知道是因为什么。

前不久，单位来了一个客户，需要人接待一下，领导看她没有什么事，就派她去接待，她支支吾吾的不愿意去，实在推辞不过去了，来到大门口，看到客户长的很英俊，身旁的女秘书气质极佳，尤其是长着一口洁白整齐的牙齿，让她感到无地自容，立刻转身跑了回去，没有理睬客人。

客人在单位转悠了好长时间才找到了会议室，由于受到冷淡，以为他们没有诚意，没等双方谈话，就离开了会议室，闹的单位很被动。

单位领导感到很吃惊，问她为什么不接待客人，她闭口不语。

一天，单位派她去开一个座谈会，每个单位都要发言，让她在会上把写好的稿子念出来。

其他单位的代表都积极发言，借机会宣扬单位。

轮到她发言了，她把准备好的稿子收起来，反复摇头，表示没有什么好讲的，迅速起身，以去卫生间为理由，跑开了。

一次，行业系统组织迎接“国庆”演出，她们单位组织合唱队，单位女同志少，就选定她也参加。

她听说自己要参加合唱演出，马上失去了笑容，回家后饭也没有吃，躺在床上闷闷不乐。

心想，如果嗓子哑了就好了。

事情也奇怪，第二天早上醒来，也不知道为什么，嗓子真的嘶哑了，她不但不吃药，反而高兴起来了，来到单位以嗓子嘶哑为理由，不参加合唱队了。

单位领导感到问题严重了，认为她可能有了心理问题，劝说她进了心理诊室。

心理医生主动与茵茵的单位取得联系，希望领导鼓励她，帮助她克服自卑。

领导与同事们没有笑话她，而是暗中帮助她。

领导主动鼓励她，经常在不同的场合表扬她工作踏实，勤勤恳恳，是单位的人才。

还主动给她单独锻炼的机会，让她负责单位新组建的市场调研部门的工作。

她带领几个人，摸爬滚打，没黑没白地干，能力充分地展示，管理、谈判、分析、座谈，每项工作都亲自抓，很快她的能力提高上来了，建立了自信心，现在已经成了单位的骨干。

经过积极地纠正，茵茵的自卑心理彻底消失了，显得特别自信了。

通常自卑的人，大脑皮层长期处于抑制状态，而绝少有欢乐和愉快的良性刺激转换，中枢系统处于麻木状态，体内各个器官的生理功能相应地得不到充分的调动，发挥它们应有的作用；同时内分泌系统的功能也因此而失去常态，有害的激素随之分泌增多：免疫系统功能下降，抗病能力也随之下降，从而使人的生理过程发生改变，出现各种病症，如头痛，乏力，焦虑，反应迟钝，记忆力减退，食欲不振，早生白发，面容憔悴，皮肤多皱、牙齿松动，性功能低下，这就是衰老的征兆。

也就是说，自卑这种不利于健康的有害心理，促使你在人生道路上常走下坡路，加速自己衰老的进程。

[女性直通车] 建立自信首先要客观地分析自己，认识自己，热爱自己，树立起生活的勇气，摒弃自卑心理。

其次要尽量扩大生活领域，多接触人和事，广交朋友，建立友谊。

在交往中，通过别人的启迪、诱导、说教、帮助、咨询等，会使你茅塞顿开，心理得以矫正；同时在爱人和被人爱的过程中，体验到自身存在的价值。

俗话说：“天生我才，必有用”，要正确看待自己，客观看待他人。

## <<女人必须跨越的12道坎>>

记住，“人无完人，金无足赤”的道理，谁都有优点与缺点，不能只是看到别人的长处，盯着自己的缺点，要学会自我欣赏，自我激励，这样才能克服自卑心理。

……

<<女人必须跨越的12道坎>>

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>