

图书基本信息

书名：<<什么样的女人命运最好.黄金智慧版>>

13位ISBN编号：9787807536123

10位ISBN编号：7807536128

出版时间：2009-7

出版时间：哈尔滨出版社

作者：张薇

页数：209

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>

前言

我们有获得好命运的力量必须要承认的是，拥有好的命运，是每个女人的梦想。

我们的生活中总是有一些人，生来就拥有好命运。

不过，仔细想想，这世界上也有很多女人，在出生时就拥有很优越的条件，到最后还是把自己的生活过得乱七八糟。

这样的例子在我们的生活中比比皆是。

如此看来，“什么样的女人命运最好”，这不是一个简单的命题，那些拥有好命运的女人，她们每个人身上都拥有着自己独特的秘密武器。

其实，的确存在着成就好命运的秘籍，只是，这些秘籍并不是人人都能掌握的。

拥有这些秘籍的女人，即使身处逆境，拥有低人一等的人生起点，也能在人生的岁月中实现惊天大逆转，创造出不可思议的辉煌；而那些没有掌握秘籍的女人，即使出生时就站在了一个高人一等的位置上，也有可能人生的竞赛中输掉后半场，空留无奈和感慨。

其实，不管我们的人生起点如何，不管我们的相貌如何，每个女人都有获得好命运的力量，而这种力量，不在别处，就在每个女人的心中。

在这本书中，我们将会介绍那些让女人赢得好命运的秘籍。

其实，阅读它的过程，就是一个增强内心力量的过程。

那些拥有好命运的女人，首先具备的一条就是：个性独立，内心强大。

在这个基础上，她们长袖善舞，运用上天赐予自己的不同天赋，创造出了各自精彩的人生。

在那些让我们羡慕的女人里，有一些曾经遭受过别人难以想象的人生打击，比如奥普拉·温弗瑞，她童年家庭破裂，曾经被自己的亲人侵犯，成为了一个问题少女，在十几岁的时候就早产了一个女婴，在种族问题严重的美国，她还是一个肤色很深的黑人，惨到了这种程度，怎么获得好的命运？

但是，奥普拉做到了，今天，她是美国最有权势的女人之一，每周有成千上万的美国人守在电视机前观看她的节目，那些出生后就比她条件好千百倍的人将她称作是“美国人的心灵导师”，除了内心的力量之外，还是什么让她完成了这神奇的蜕变，变成了人人羡慕的好命女人？

不管我们是否天生就拥有好命的条件，我们都可以拥有一个让别人羡慕的人生，造就这一切的秘籍，就在这本书里。

<<什么样的女人命运最好.黄金智慧版>>

内容概要

好命运的女人总会意识到：昨天是一段历史，未来是一个谜，我要将今天当做我人生中最美好的日子，好命运的女人总会领悟到；一段挫折可以带来地狱般的生活，也可以让我涅槃重生；好命运的女人总会偷笑；生活中不会总是出现一些小幸运，但我总是在作好抓住它们的准备；好命运的女总是这样认为；选择和美好的事物共存，是保持长久美丽的秘诀.....

书籍目录

第一章 好命运女人的一生，都是边伤边成长 不管你是否长得漂亮，都可以活得漂亮 每一次成长的磨难，都是生命的财富 完美的是神话，接受真实的自己 知道自己想要什么，才是好命运的开始 命运不好，还是你拒绝成长 人生的起点不同，成长的轨迹也不同 离开家，是走向独立的第一步

第二章 成为好命运女人的历程 带着心理问题去成长 宽容自己，才能迎来好命运生活 拥抱灵魂的黑夜，迎来好命运的黎明 越想控制命运，好命运离你越远 每个女人心中，都有一个精神小孩 压抑的愿望越多，离好命运越远 是否获得好命运，都在你自己的掌握之中 内向还是外向，与是否好命运无关

第三章 破解关系的秘密 “好女人”为什么没有好命运 好命运女人的魅力来源于哪里 接受此刻的人生，你必须活在当下 被糟糕的关系所纠缠，因为你没有“第三只眼” 喜欢揭别人短处，内心是个自卑的小女孩 不要成为隐形攻击的受害者 好命运与坏习惯一定对立吗 学会接受，懂得放下

第四章 直面我们的情绪，迎来好命运的人生 心灵的成长，需要一个仪式 愤怒给我们带来的是什么 内心的恐惧，我们必须认识的情绪 快乐还是喜悦，你所不懂的情绪 让爱成为生命中存在的力量 接受最单纯的悲伤，迎来好命运的人生 别管他人怎么说，先体会自己的感受 面对死亡，接受丧失

第五章 你所要具备的好命运态度 合理的金钱观，是成就好命运的法宝 你比别人都不幸，因为你拥有一个受害者模式 换个角度看人生 会依赖，也会独立 尊重生命的每个历程，不要为难宇宙 孩子是上天的礼物，不是你的财产

第六章 好命运女人的人生履历表 生活就像脚上的鞋子，舒不舒服只有自己知道 你需要一个强大的人脉积累 物质积累，多少才合适 好命运女人的智慧积累 保持健康比什么都重要 让心灵之花尽，隋绽放 走出才学积累的误区 爱枯竭了，因为你没有储存它

第七章 我们怎样去对生活 危机、变化——面对生活的挑战 好命运的一生需要规划 懂得说是，学会说不 不要最好的，只要最合适的 乐观精神是可以培养的 我们的身体，拥有难以想象的能量 相信自己，也相信生活

第八章 这些女人为什么有好命运（一） 麦当娜：天生就是一个斗士 蕾妮·齐薇格：幸福都来自微不足道的梦想 丘索维金娜：爱，可以创造奇迹 黛米·摩尔：我只生活在此时此刻 希拉里·罗德姆·克林顿：我来了，为胜利而来 梅丽尔·斯特里普：任何时候都可以重新开始

第九章 这些女人为什么有好命运 吴小莉：用心用功，造就好命运 秦怡：美丽需要慢慢沉淀 董卿：一旦决定，就义无反顾 敬一丹：追求平衡，也是一种好的态度 陈文茜：我的人生最怕格局小 靳羽西：女人的美，可以影响全世界 后记 主要参考书目

章节摘录

第一章 好命运女人的一生，都是边伤边成长不管你是否长得漂亮，都可以活得漂亮在童话《白雪公主》里，恶毒的皇后有一面神奇的魔镜，每当皇后在镜子里欣赏自己的美貌时，总要问魔镜一个问题：

“谁是世界上最美的女人？”

这个问题的答案左右着整个故事的进展，同时也说明了美丽的容貌对女人来说有多么重要。

的确，和自然界里众多艳光四射的雄性动物不同，在人类社会里，和美丽这个概念等同的，是女人。

某种程度上讲，是否美丽，成为了评价女人的第一个标准。

一个漂亮的女人，可能随时随地在生活中发现美丽所能给自己带来的好处。

于是，“保持青春，留住美丽”成为了女人一生的重要功课，台湾女影星大S在推出了畅销书《美容大王》后。

书中所介绍的美容产品竟然遇到了疯狂抢购，以至于一度断货，女人对美丽的关注热情，由此可见一斑。

不过，千百年来，如何保持美丽这个话题之所以让女人们绞尽脑汁，恰恰是因为美丽的稀缺和脆弱。

说它稀缺，是因为在庞大的人群中，天生长相漂亮的人毕竟是少数；说它脆弱，是因为美丽的容貌就像采摘下来的鲜花一样，保鲜期很短，而且还具有不可逆性，即使你美艳如伊丽莎白·泰勒，二三十年后，曾经的好莱坞第一美女还是不得不被年轻娇艳的生猛后辈拉下马，从“玉女”变为“玉婆”。对女人来说，美丽与否是如此重要，以至于有时候像是在赌大小：如果你的父母隶属于俊男美女，而你恰好是基因最佳组合的产物，那么恭喜你，你的点数是“大”。

假如你不够幸运，在美丽的起跑线上输人一筹，那也不要紧，只要有足够的资金力量做后盾，去一趟韩国，回来之后就能让整个人焕然一新。

总之，今天的女人很幸运，现代社会为美丽的实现提供了各种各样的机会，但是，漂亮与否真的是可以获得好命运的法宝吗？

答案不是完全肯定，也不是完全否定。

要做一个好命运的女人千万不可走漂亮与聪明的极端，胸大无脑的女人和死读书被嘲笑为“第三类人”的女人都不能成为真正的好命运女人：前者随着光阴的流逝，美丽的资本会逐渐减少；后者过于呆板的个性和硬邦邦的气质也毫无女人天生的美感而言。

真正的好命运女人，懂得在美貌和聪明之间取得平衡，她们不是人群最艳丽的女人，却让人不容忽视；他们不会在琐碎的事中流露出小聪明，却拥有优雅得体的大智慧。

诚如好命运女人的典范杨澜所说：“我比漂亮的女人聪明，比聪明的女人漂亮。”

比起其他人来，真正的好命运女人，总是赢在了综合实力上。

对于那些天生就拥有美丽容貌的女人来说，的确是非常幸运，因为漂亮的外表总是会更多地引起别人的关注。

但是美丽所带来的影响有时像是一个硬币的两面：人们对美丽的关注往往会使女人们产生误解，认为只要保持美丽，人生就会一切OK了，殊不知，美丽的外表是最容易引起关注的，也是最容易被他人遗忘的。

生活中我们经常可以看到这样一类女人：她们天生拥有姣好的容貌，身边总是被各种崇拜者所包围，因为美丽，各种机会总是环绕着她们，她们是男人心目中的女神，女人心目中的偶像，但是一生的命运却颇为坎坷，很多甚至落得个非常凄惨的人生结局，这类女人的代表人物是玛丽莲·梦露。

在她香消玉殒几十年后，人们仍然在津津乐道她的美丽与性感，同时也捎带感慨她悲剧性的一生。

天生的美丽为梦露带来了巨大的关注、机会、财富、爱情，却无法改变她悲剧的人生轨迹。

而同样天生美丽的歌后麦当娜，却是一个完全相反的例子，年轻的时候，美丽成为了她成功的敲门砖，她的张扬美，成就了“好女孩上天堂，坏女孩走四方”的世纪名言。

尽管饱受非议，她利用自己独特的魅力获得了巨大的成功。

四十五岁的时候，她竟然出了一本儿童读物《英国玫瑰》，这本书被翻译成了三十多种语言销往全球的一百多个国家，获得了空前的成功，而她的上一本书，则是“少儿不宜”的写真图片集《性》。

玛丽莲。

<<什么样的女人命运最好.黄金智慧版>>

梦露与麦当娜，她们都是天生美丽的代表，她们都是某一个时代的性感女神，所不同的是：梦露没有在美丽与聪明之间找到平衡，她的美丽，终止在了三十六岁的那一年；而麦当娜则将美丽和聪明完美结合，在不惑之年依然散发着艳丽的光芒，由狂放的性感小猫转型为魅力四射的智慧女人，成就了一个颇具传奇色彩的人生。

不过对于大多数女人来说，天生的美丽是一件稀罕物，大多数人出生的时候，都只是拥有一张姿色平平的脸而已，但是，长得不漂亮，我们依然可以活得漂亮！

许多拥有成功人生的女人，和大多数普通人一样，出生时也不过是平常人的容颜，比如杨澜就曾经因为长得不够漂亮受到过《正大综艺》导演组的质疑，但是今天却成为了影响中国女人生活的标志性人物；靳羽西无论是在东方还是在西方的审美观里，都算不上是天生丽质的大美人，但她一手打造的美丽事业，改变了多少女人的生活！

幸运的是，在现代社会中，实现美丽有许多种途径，对美丽的评价也有不同的标准。

一个外表不出众的女人，可以通过美容、健身来塑造外形，可以通过增加内心的积淀来培养气质。

国际名模吕燕，当年在中国被称为“丑小鸭”，自卑到了极点，但被西方人称赞惊艳之后，气质大变，无论在什么场合出现，都散发着自信的气质。

吕燕的脸还是那张脸，但你就是觉得她变美了，为什么？

相由心生，内心的感觉会直接影响我们的外在气质和容貌。

一个外表不漂亮但内心和谐的女人，会自然而然地将这种和谐反映在她的脸上，这就是为什么我们在生活中看到很多好命运女人，仔细看上去，外表平平，但你就是忍不住会多看她几眼，内心的和谐，才是美丽的最终源泉！

每一次成长的磨难，都是生命的财富和男性相比，女性似乎天生爱幻想，关于这一点，女性对偶像剧和童话剧的痴迷就是最好的证明，不过，真实的生活总是现实而残酷的。

对于绝大多数女人来说，像台湾第一名媛孙芸芸那样含着金汤匙出生的好命运生活，只不过是稀有的偶像剧剧本，现实生活中的好命运女人的成长，往往像蝴蝶一样，在焕发出美丽之前总要经历痛苦的蛹化过程。

我们今天在现实生活中看到的那些光芒四射的好命运女人，在成就她们当下的美丽人生之前，都经历了重重的成长磨难。

美国心理学家弗兰克·卡德勒曾经说：“我们都需要催化剂，来激活和开启我们自身因为种种原因而关闭的部分。

”这个催化剂，就是我们生活中所经历的种种磨难。

在女人一生的成长过程中，要经历高低起伏的人生过程，有些女人在磨难中沉沦、怨天尤人，被遇到的困难蹉跎了一生；有的女人将磨难看成了成功的催化剂，磨难激发了她们追求幸福的勇气和决心。

对女人来说，要想藏得好命运，首先要学会面对磨难。

如何面对成长的磨难，是一门需要学习的课程。

全球著名的脱口秀女王奥普拉·温弗瑞，可以说是精通此门课程的杰出女性。

奥普拉·温弗瑞是《时代》杂志评选出的“20世纪最具影响力的百位名人”之一，她拥有全美脱口秀节目的最高收视率，她的粉丝遍布全世界的132个国家。

美国《名利场》杂志这样评价她：“可以说在大众文化中，奥普拉的影响力，可能除了教皇以外，比任何大学教授、政治家或者宗教领袖都大。

”如今，奥普拉的名字已经成为了黑人女性力量的象征，她坐拥10亿美元的资产，2005年度总收入达2.25亿美元，她成为了第一个登上福布斯富豪榜的黑人女性，在她的读书节目里出现过的书籍，总会一跃成为图书排行榜上的畅销书……但是，人们很难想到，这位如今金光闪闪、生活幸福的女人，在过去的人生中，经历了比一般人更多的苦难。

奥普拉来自美国南方的贫困地区，她是黑人、非婚生子女，因为动荡的家庭环境，她自小就顽劣不堪，她曾经进过少管所、遭遇到过亲人的性侵犯（导致她14岁生下孩子，但孩子不久之后就夭折了）。奥普拉的早年经历里充斥着抽烟、吸毒、酗酒，还有不堪回首的家庭创伤，很难相信，拥有这样命运的女人，怎么能够再拥有好命运？

！

<<什么样的女人命运最好.黄金智慧版>>

但是奥普拉做到了，从出身寒微的私生女到身价亿万富豪，从被凌辱的“问题少女”到闻名世界的“金牌主持”，她的故事是典型的美国式传奇，也是女人战胜磨难、赢得好命运的典型例子。

后记

首先，要特别感谢心理学家武志红先生，他的著作《心灵的七种兵器》和《七个心理寓言》让人获益匪浅，他书中的很多故事和观点，都成了这本书的灵感来源。

来自台湾的张德芬女士和著名心理治疗师素黑女士，她们很多关于女性自我成长的心得，也帮助这本书变得更加丰满。

值得一提的还有《心理月刊》，作为国内目前唯一一本专业的心理健康杂志，它每期的选题和观点，都对我影响深远，作为它忠实的读者，本书中很多感悟的产生，都和这本杂志紧密相关。

从某种角度来说，这本书的主题和《心理月刊》的宗旨“为了更好地生活”是不谋而合的。

什么样的女人才有好命运？

也许你会说，看了这本书之前好像还知道好命运是怎么回事，看了之后，反而不知道了。

有这种感觉不是什么怪异的事情。

在中国传统教育体制下长大的人，常常什么都知道，就是不知道自己想要什么，这是我们自我成长中的失败之处。

实际上，我们只有知道了自己想要的是什么，才能有获得好命运的机会。

事实上，每个女人对什么是好命运的标准都是不一样的，拿靳羽西来说，她生于富裕家庭，嫁了一个爱她的丈夫，并且这个男人还非常有钱。

她自己也是国际知名人士。

她住在纽约曼哈顿的六层豪华别墅里，邻居有联合国前秘书长德奎利亚尔、美国前国防部部长怀特、华裔建筑大师贝聿铭、希腊船王……这样的命运怎么样？

好的不能再好了吧？

可是她放弃了这样的生活，离了婚，她选择了在世界各地飞来飞去，把自己弄得像旋转的陀螺一样忙

。

编辑推荐

《什么样的女人命运最好(黄金智慧版)》：每个好命运的女人都拥有独一无二的精彩人生，与此同时，那此哀叹自己命运不济的女人却总是活得千篇一律。

她命运和坏命运之间不可逾越的沟壑吗？

不是的，只要你掌握了获得好命运的秘籍，它们之间，其实只有一步之遥。

提升素养，修炼魅力，调整心态，任何女人都可以变得自信、魅力四射。

所以，女人要想获得好命运，就一定能得到，只要现在就开始行动。

当一个女人能够为自己作选择的时候，她便是在做自己。

也只有在这一刻，她才成为真正的自己，只有做到了自我实现，才能成就女人真正的快乐。

事实上，很多时候，不是我们的命运不好，而是我们压根儿就拒绝在命运中成长。

真正好命运的女人，懂得在独立与依赖之间找到平衡，她们既不把自己的命运交付给别人，也善于在他人的支持中获取力量。

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>