

<<好心态成就女人一生>>

图书基本信息

书名：<<好心态成就女人一生>>

13位ISBN编号：9787530864678

10位ISBN编号：753086467X

出版时间：2011-12

出版时间：天津科学技术出版社

作者：杨亮

页数：256

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>

## <<好心态成就女人一生>>

### 前言

前言 《红楼梦》里的贾宝玉说过：女人是水做的。如水的女人，温柔多情；如水的女人，泪珠点点；如水的女人，脆弱敏感。正因为这样，莎士比亚那句话千百年来广为流传：“女人，你的名字是弱者。”事实上，在这个竞争激烈的时代，现代女人并没有因为“弱者”受到特殊保护性的待遇，对于女人的要求反而十分苛刻。因为经济地位的相对平等，社会空间的扩大，女人就不可避免地成为不同的角色——男友的“小蜜糖”、丈夫的“知心人”、职场的“白骨精”、孩子的“好朋友”、社会上的“社交名媛”……身处不同的角色中，女人整天周旋和应付于这些不同的群体时，工作的压力、情感的困惑、沟通的障碍等一系列的因素往往让她们身心疲惫，不断加重自身的心理承受能力。女性独特的心理特质和较强的兴奋性神经系统，对任何刺激反应都比较敏感，这都会使女人产生剧烈的心理震撼，时间一长很容易情绪失控。

然而，在我们身边，你可能遇到过这样的女人：她的外貌或许并不靓丽，但看上去却很柔和、舒服，有着为人母的慈爱，为人妻的贤淑；她像朋友一样耐心倾听你的烦恼，更像一位良师，为你解开情感上的疑惑；她是如此的冷静、善良、睿智，让你可以毫不保留地对她敞开心怀诉苦、抱怨，甚至哭泣。

她们像一缕春风，吹散你所有的烦恼、痛苦，给你带来轻松、愉悦，让你的心情变得无比爽朗。面对工作上的竞争，她们当仁不让、雷厉风行。在一举一动之中，透出她们的涵养、聪慧与贤达。

她们的“秘密武器”是什么？  
答案是：好心态。

好心态能给女人神奇的力量：清澈的溪水能沏出女人的修养，和煦的阳光能照耀出女人的智慧，湿润的雨露滋养着女人的心灵。

它让女人的内心不再有阴霾，让女人学会自我肯定，学会自我疏导，以健康的心理迎接外界的压力、社会的挑战。

可以说，一个好的心理状态才能成就女性，而追求成功是所有现代女性的期盼。心理健康可以帮助女性打造成功的心理优势，保持健康的心态。

一个伟人说：“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，谁是骑士。”

只有健康的心理才能够帮助女性获得财富、成功、快乐和健康。

所以，当生活中的你觉得生活失去了颜色；当你觉得快要被压力压垮了；当你的“白马王子”苦等不出现；当你的婚姻亮起了“红灯”；当你与孩子之间的代沟越来越深；当你在工作中战战兢兢；当你郁闷自己是社交场合中的“孤家寡人”；当你为刷爆的信用卡而后悔……这时女人请你停止抱怨，更不要哀叹，带着求知若渴的心态来仔细阅读这本书吧！

它会帮助你更好地解读自我，拨云见日。

本书从女人的内在修养、恋爱情感、婚姻生活、育儿教育、职场历练、人际交往、理财之道等七个方面，通过运用贴近生活的案例和具体的方法，教你如何显示自己的魅力个性；教你稍微施展魅力就能俘获“白马王子”的心，尽情享受爱情的浪漫；教给你几招跟丈夫甜蜜相处的“秘诀”；教你聆听孩子的心声，轻松做孩子的朋友；教你学会在职场打拼的过程中充分利用自己的优势，拥有和谐的人际关系，取得事业上骄人的成绩；教你利用女性的优势，学会理财，增加积蓄……总之，让你成为一个优雅、美丽、富有的幸福女人。

成功在哪里？

幸福在哪里？

本书绝对会给你一个满意的答案！



## <<好心态成就女人一生>>

### 内容概要

纷繁复杂的生活中，好的心理状态才能成就女性的成功。心理健康可以帮助女性打造成功的心理优势，保持健康的生活状态。当你觉得生活失去了颜色；当你的“白马王子”苦等未见；当你的婚姻亮起“红灯”；当你与孩子之间的代沟越来越深；当你在工作中变得战战兢兢；当你郁闷自己是社交场合中的“孤家寡人”；当你为刷爆的信用卡而懊恼不已……这时请你停止抱怨，更不要哀叹，带着求知若渴的心态来仔细阅读杨亮编著的《好心态成就女人一生》吧！

<<好心态成就女人一生>>

作者简介

杨亮，四川成都人，出生于1975年夏，毕业于四川大学。  
毕业后只身来到北京谋生，先后任职于多家世界五百强企业，现任某上市公司市场总监。  
作者结合诸家思想及个人多年工作心得总结编著此书，希望可以帮到更多的年轻读者，让他们消除烦恼，心情愉悦。

## <<好心态成就女人一生>>

### 书籍目录

#### 第一章 悠游人生旅途，找准心灵的“指南针”

- 好性格为女人带来幸福一生
- 女人，不做柔软的藤蔓
- 内在修养成就天使之美
- 相信自己，你比想象中更优秀
- 拥有一颗感恩的心
- 做自己情绪的“福尔摩斯”
- 在心间种一棵“忘忧草”
- 宽容之心净化心灵的污垢
- 让自卑远远地走开

#### 第二章 掌握男人心理，成为男友的“小蜜糖”

- 男人天生爱美女，女人一定要漂亮
- 撒娇是女人的“杀手锏”
- 温柔是抓牢男人心的最好武器
- 距离是感情增温的特效药
- 有效接近男性的小妙招
- 将爱情推进安全港的聪明做法
- 失去自我的爱，不爱也罢
- 分手了，女人要更爱自己
- 女人触碰爱情的软肋，男友会逃跑
- 练就火眼金睛，分清好男人和坏男人
- 这13种男人必须离得远远的

#### 第三章 善于经营婚姻，当好老公的“知心人”

- 唠叨是婚姻的杀手，男人的噩梦
- 多给老公面子，老公就多给你爱
- 练好厨艺，抓住老公的“胃”
- 善解男人意，走进他的内心世界
- 多向老公示弱，妻子更有福气
- 爱他，就要包容他的缺点
- 做性感的小妖精，让爱欲滋润你的幸福婚姻
- 关注老公的健康，做他的私人医生
- 与婆婆和平相处的技巧

#### 第四章 科学教育子女，变身孩子的“好朋友”

- 真正了解自己的孩子
- 做孩子的朋友，而不是家长
- 做一个善于聆听孩子心声的妈妈
- 孩子不应在攀比中成长
- 寻找机会，和孩子谈谈“性”

#### 第五章 行走职场江湖，做个无敌的“白骨精”

- 适当装傻，别把自己当成最聪明的人
- 嘘，办公室里莫谈隐私话题
- 拉同事一把，别落井下石
- 聪明应付同事的嫉妒
- 赞美之词，要多说
- 微笑，最好的开场白

## <<好心态成就女人一生>>

不合理的要求要拒绝，别嘴“软”

让自己成为不可或缺的那个人

充满激情地工作

好情绪照亮职场路

掌握“潜规则”，逍遥于职场生活

### 第六章 巧妙为人处世，走进多彩的“她世纪”

邻里效应：交往越多越亲密

得饶人处且饶人

为人处世要“识趣”，给他人留余地

人际交往，感情投资怎能少

冷庙烧热香，遇难有人帮

玩笑要把握分寸，切莫玩过火

自嘲，化尴尬为融洽

把紧口风，赢得口碑

走出去，做社交高手

### 第七章 深谙理财之道，当好自己的“财务官”

会理财的女人幸福一生

女人经济独立才能人生幸福

聪明女人是财务首席运营官

女人也要适当存些私房钱

钱包要鼓，出手要抠

信用卡，小心用

告别购物狂

## <<好心态成就女人一生>>

### 章节摘录

版权页：你只能以自己的方式歌唱，只能以自己的方式绘画。

你是你的经验、你的环境、你的遗传所造就的你。

不论好坏与否，你只能耕耘自己的小园地；不论好坏与否，你只能在生命的乐章中奏出自己的音符。有首老歌唱的好：“没有花香，没有树高，我是一颗无人知道的小草，从不寂寞，从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角……”平凡无华、默默无闻的小草们迎着清风，享受着阳光雨露，自信、快乐地成长着。

他们是春的使者，用自己的身躯叩开了大地之门，点缀着春之神韵。

这时，谁还在乎它是狗尾巴草呢？

谁又能说它很平凡呢？

所以，对每一位平凡的女人来说，平凡只是我们的位置，却不是我们的心。

你没有必要去羡慕他人的风采，更无须不必要的比较。

牡丹固然尊贵，野百合也有春天。

就如同红花和绿叶，经历相同的年华，不同的只是位置和功能。

那么，如何让女人自信起来呢？

心理学家给出了以下建议。

1.积极的暗示很重要心理学家告诉我们：人们在以往的一系列的失败和自我否定下，内心不知不觉地学会了轻视自己、埋汰自己、亏待自己、奴役自己、委屈自己、束缚自己、压抑自己，使心灵在虚伪的阴影里煎熬着、挣扎着，自责自怨便由此产生。

因为不敢接纳自己，取悦自己，就不会爱自己，自然就不知道怎么来爱自己，因此没有养成爱自己的习惯，结果自信“跑”了，勇气、理想、信念、追求、憧憬、主见、创造的精神和行动的勇气也跟着一起消失了，自卑从此在这些女人的心里发芽开花结果。

于是，她们习惯性地对自己说：“不，我不敢，我不会，我不好，我不行，我不美……”事实上，这种一味地贬低自己、否定自己的做法，并不会给自卑的女人们带来轻松和快乐，反而让她们的心情越来越灰暗，自卑感越来越严重。

为什么不给自己多一些的肯定呢？

“我一定行”“我是个快乐的女人”“我会漂亮地完成任务的”……这些积极的暗示能让女人自信起来，长期这样不断地激励自己，自己就会离自己越来越近，不快的心情也会远去。



## <<好心态成就女人一生>>

### 编辑推荐

《好心态成就女人一生》编辑推荐：解读女性心理，让你成为世界上最幸福最完美的女人！  
一本带给女性快乐、幸福、成功的心理圣经！

同你一起分享成就万千女性的奥秘！

女人，不做柔软的藤蔓、这13种男人必须离得远远的、多给老公面子，老公就多给你爱、做一个善于聆听孩子心声的妈妈、嘘，办公室里莫谈隐私话题、为人处世要“识趣”，给他人留余地、聪明女人是财务首席运营官。

<<好心态成就女人一生>>

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>