

<<女人的优雅与成熟>>

图书基本信息

书名：<<女人的优雅与成熟>>

13位ISBN编号：9787542742759

10位ISBN编号：7542742752

出版时间：2009-4

出版时间：上海科学普及出版社

作者：金京心

页数：229

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>

## <<女人的优雅与成熟>>

### 前言

成熟应该是一个赞美女人的好词。

有了成熟这个好词，女人就不再怕老了。

成熟两字，其含意暧昧而复杂，拥有这种成熟的魅力，应该是女人一生追求的梦想。

中国传统文化似乎也无时无刻不在要求女性要成熟，但从来没有细致深化到把它变成一种女性内心的需求，那么该怎么打造、改善我们传统的女性成熟观呢？

到中国北京生活不知不觉已有好几年了，但依然会在遇见来自中国的朋友或韩国的朋友时围在一起讨论成熟的女人如何才有魅力？

中韩两国的女人在魅力上有什么差别和共同之处？

由于我研究的方向之一是关于女性心理咨询和东方女性主义的现状，因此经常参与到这个话题中，我在解答别人问题的同时，自己也深受不少启发。

说到韩国女人，给人的感觉通常是性格温柔贤惠或者纯真可爱，相当守规矩，勤劳能干也是出了名的，让人自然而然地想要亲近，含蓄又极有活力。

## <<女人的优雅与成熟>>

### 内容概要

对于一个女人什么最重要？

什么是女人最具吸引力的美？

一个女人如何趋于成熟和优雅？

一个女人如何把握自己的命运？

这本书告诉你答案，帮助你破译女性魅力的密码，让你变得更成熟，更美丽，更坚强，更容易把握自己的幸福。

## <<女人的优雅与成熟>>

### 作者简介

金京心，白羊座，出生于韩国首尔，毕业于韩国汉阳女子大学。  
女性心理专家，曾从事东亚语言、儿童心理学和女性心理咨询学的研究工作，2000年以后定居北京。  
著作有《孩子怎么想 父母怎么教——一个韩国妈妈的教子手记》等作品。

## <<女人的优雅与成熟>>

### 书籍目录

第一章 善待自己，掌控命运 常怀感恩的心，逆风也飞扬 给自己的人生一个准确的定位 保持本色 学会独处 失恋的舍与得 追求但不要执迷不悟 别拿婚姻当赌注 自恋者最容易受伤 为自己保守秘密

第二章 女人一生什么最重要 三十，就要凑合嫁吗？ 别拿男人当“创可贴” 肯定自己的价值 追求你的目标 时间是最要命的东西 留足过冬的“粮食” 应对年龄的恐慌 暧昧关系是为自己布置的陷阱 保持身心健康 控制好情绪

第三章 男人眼里什么最美 越有钱越有吸引力？ 精致优雅女人，展现美的高度 成熟而具有性感魅力 品位格调与众不同 女人的“旺夫”运 羞涩内敛的女人 做十足的美貌天使 不随便嫉妒 为选择负责任的女人 率真的女人，女人中的珍品

第四章 成长，帮助自己不断成熟 改善自己的弱点 做个会爱的女人 你也能嫁“白马王子” 远离十种男人 如何与女人相处 珍视婚前好友 拥有美好的性爱 别做嫁谁都后悔的笨女人

第五章 才智女人的别样人生 淬炼Q商，布阵“七情”人生 蛛织食物网，人织关系网 倾听是最好的沟通方式 弹性做女人 掌握职业的规律 像贵族那样生活 实力就是影响力 第一印象对应第六感觉 远“小人”之真经 读书是智慧的投资

第六章 成熟的女人多智慧 会说好话的女人可帮夫 聪明女人说话留余地 赞美别人有技巧 会撒娇的女人多智慧 心态影响说话效果 好老公不是从来就有的 聪明的女人懂得何时该让步 话留半句，意味多 男人落魄时更需要关爱 女人的情绪是家庭氛围的主基调

第七章 两性之间，女人应该知道的秘密 给予越多，离爱越远？ 别把男人当孩子 成全男人，别隐藏自己 成就男人，别放弃自己 爱上男人的未来 你是爱情烈士吗 给男人的好打折 “红杏”出墙该如何 承诺是种特殊的语言 保持钝感 给男人面子

第八章 理财，女人必修课 财富是随之而来的东西 “月光族”好听不好做 你需要一份理财计划书 理财让女人随心所欲 走进理性消费的群体 找个好的投资点 理财要有正确的观念 有钱的女人更充实 创新思维，让女人收获更多

## &lt;&lt;女人的优雅与成熟&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章善待自己，掌控命运常怀感恩的心，逆风也飞扬工作，交际，恋爱，生活物换星移，人生总是存在阴差阳错。

并不是每朵鲜花都有人盛赞，并不是每滴汗水都有回报，并不是每份柔情都得到了珍惜……每个女人都会经历痛苦、泪水、挣扎、破碎，直至找到一个平衡点，找到幸福。

这也是成熟的代价。

而那化茧成蝶的过程，也成了珍贵的阅历。

有人对过去心存怨恨，充满遗憾与无奈，也有人坦然面对过去与未来，不一样的选择也决定了不同的生活观。

如果活着是一种心态，那么感恩就是一种境界。

方玉28岁时成为集团公司的行政总监，对于刚工作六年的她来说，这是梦寐以求的结果。

对此，方玉除了在公开场合感谢公司，感谢给予她帮助的人外，心里还在感谢一个人：郑兰。

她俩是同时加入这家公司的。

郑兰的工作能力不算强，但是人际关系处理得很好，刚工作两年，便被提升做了人力资源部经理，薪水也一涨再涨。

而作为同学，也是竞争对手的方玉还在原地踏步，面子上感到实在过不去。

但方玉压制住了自己的嫉妒心，她劝慰自己：找到一份还算不错的工作，对于只是中专文凭的她来说已经不容易了，何况公司的领导挺重视对她的培养。

先不想什么时候可以实现自己的目标，而要问问自己能否为目标全力以赴？

接下来的日子里，方玉干活更加积极了，每遇到出差的机会或新的业务项目，总是兢兢业业、全力以赴。

在对工作的执著摸索中，逐渐找到了一套很好的工作方法。

她还经常参加一些培训班和成功人士的讲座，不但增长了见识，而且提高了工作能力。

终于在工作的第六个年头，方玉被提升为了行政总监，成为公司最年轻的高管。

当你遇到困难和挫折的时候，不妨想想父母无私的爱，他们怎样哺育你成长；想想那些爱你、给予你关怀的人；想想那些帮你解除困惑的人；想想免费的空气让我们呼吸生息；免费的阳光为我们保暖……感恩，让我们回归平衡的生命。

常怀感恩的心，适当表现自己的谢意，同样能令被感激的人快乐！

感恩是人与人的互动，是人与世界的互动，让你产生爱，产生快乐。

给自己的人生一个准确的定位美国一家大学曾经作过一项调查，他们随机抽取了一群年龄、条件、学历等都差不多的人，调查发现：27%的人没有什么目标，60%的人目标模糊，10%的人有明确目标，3%的人不仅有明确的目标，而且能把目标写下来，经常对照检查。

25年后，再次对这群人进行调查，结果发现：当初27%没有目标的人都处在社会的最底层，他们贫困、潦倒，靠社会救济金过日子，有的甚至成了流浪汉。

60%目标模糊的人，普普通通，没有什么作为，处在蓝领阶层。

10%目标明确的人成为白领阶层，属于专业人士，进入上流社会。

那些占3%把目标写在纸上并经常检查的人，成了社会的顶尖人士及各行各业的领袖。

的确，这些改变从来就不是无心所得。

你渴望自己变得美丽，就要制订一个锻炼瘦身的计划，做做美容功课。

而人生就是一门最重要的功课，为什么不把它做得漂亮精彩呢？

了解自己，给自己一个准确的定位，做那些你能实现的事情。

如果你悟性并不好，学习能力又不强，就别希望自己有一天坐上博士生导师的宝座；如果你天生不擅长奔跑，又没有被教练慧眼识才，就别做奥运百米冠军的梦了。

一个出色的女人必定有实力，也有判断自己的能力，效果总是和实力站在一起的。

1.了解你自己，积极完善自己世界上最了解你的人，是你自己，女人比男人更容易了解自己，因为女人相对而言更敏感。

## <<女人的优雅与成熟>>

作为女人，如果你不是很了解自己，就谈不上追求什么目标，不知道自己航行到了哪里，也无从改变。

女人的性格、情商、交际能力等，都是可以通过别人眼睛的反射光得到答案的，你完全可以把别人的眼睛当作定位自己的参照物。

不要轻易改变，除非你有足够的证据。

一个目标往往会导致生活细节接二连三地发生改变，甚至引起人的气质和心理发生变化。

如果说是你的能力让你拥有了现在的生活，那么你的潜能才是你脱颖而出的内因。

全方位地了解自己，给自己一个准确的定位，去完成目标，挖掘自己的潜能。

2.要把自己不喜欢的事，做得漂亮许多女孩在刚开始工作或工作了几年的时候，并不知道自己究竟该做什么，如何发展。

她们做着自己不喜欢的事，唉声叹气，整天把离职挂在嘴边，却不知道真的离职后，明天该去哪里。

五年网络编辑的生涯让琼淑早就厌倦了。

这种厌倦和最初不喜欢这个工作不同。

当初琼淑来到IT业，做的却不是技术工作，而是网络编辑。

她应聘的时候感觉这个工作很有意思，发发新闻，做做效果图，感觉轻松而容易。

很快她就学会了后台操作，也能用很短的时间搜索到她想要的新闻。

她开始熟悉了这份工作，发现这个工作里有许多琐碎的事情：网站栏目的更新速度、公司员工的作品、行业技术的动态评论等，没有哪个环节是“省心”的。

琼淑感觉很不开心，甚至工作了五年她还不怎么会做FLASH。

同事认为琼淑最多能在公司做两三年。

而如今琼淑对工作中那些琐碎环节的厌烦，已上升到了对这份工作本身的厌烦。

她总是说这种工作没有技术含量，没有提薪的可能，没有前途，等自己过了30该怎么办。

她的情绪也影响到了公司新来的员工，大家心情都不好。

这种情况在职场上是很普遍的，很多女人都做着自己不喜欢的工作，她们大多采取忍受的态度。

也有一些女人会在矛盾中挣扎，最后不是改变了现状就是干脆离开。

人生不如意十之八九，努力去改变就有希望。

快乐是一天，不快乐也是一天，把失意散布到自己生活的各个角落，你就被自己变成了一个不快乐的人。

你甚至会因为这种悲哀感而失去力量。

要知道，能把自己不喜欢的事情做得漂亮的人，是精彩的。

为何不做一个精彩的人呢？

3.梦想与成功交接的平台只有把握现在，你才能找到梦想与成功交接的平台。

昨天已经过去，再追，你已经来不及追悔，不如把握今天，把希望点燃。

有个很有趣的小故事：有两个国家，仗打得十分激烈，而双方国王都英勇过人，无论在智慧还是武功上，都旗鼓相当。

所以这仗打来打去，打了很多年，都胜负难分。

战争的延续给人民带来了极大的痛苦，以致双方都想用毒药毒死另一方。

于是谋士给国王出了很多主意，最后，一方国王采用了在敌方国王的饭里下毒药毒死对方的办法。

这事居然被敌方国王派来的奸细察知了，奸细立即写信禀报自己的国王，让他第二天千万别吃饭，饭里有毒。

这封信被按时送到了国王手里，可这位国王还是被毒死了。

原来这位国王有个习惯，他总是把当天的工作推到明天去做，他拿到信后，对大臣说：“先把信放起来吧，等明天再拆开读给我听。”

结果他吃完有毒药的饭，被毒死了。

如果今天的事情不能料理清楚，我们就要花明天的时间来弥补，甚至会付出本来就不必付出的沉重代价。

女人总是天生爱做梦，每个梦想都是一个希望，但是如果你不付诸行动，梦想就永远只是梦想。

## &lt;&lt;女人的优雅与成熟&gt;&gt;

保持本色如果一个女人对自身具有的美没有充足的认识和自信，那么就很容易因为别人的看法而改变。

长相漂亮、身材出众的女人，容易吸引人们的眼光。

但是仅仅拥有美丽的外表是不够的，如古代美女妲己，美貌如仙却心如蛇蝎，令人唾弃。

每个女人都有自己的特征、个性和心理，它们构成了女人独特的气质和个人魅力。

这就是女人的本色，这种美才是有深度的，持久的。

郑薇和郑婷是一对双胞胎姊妹，从外表看两人几乎一模一样。

但是两人的个性却截然不同。

姐姐郑薇快人快语，有些霸道，有几分男孩子气，喜欢话里带刺，但是她并不是真的有恶意，只是开玩笑而已。

而妹妹郑婷内向中带有几分懦弱，写得一手好字，但是从来不与人争。

从上学到踏进社会，郑婷一直都跟随着郑薇的脚步，郑薇怎么走，她就怎么走。

郑薇对这个小尾巴除了嘲笑和教训外，就是无可奈何，她觉得郑婷是不会有有多大出息的。

她们25岁那年，有一个成熟幽默的男人闯进了她们的世界。

很快，这对姊妹花都喜欢上了这个叫方卓的男人。

方卓总是愿意帮助和照顾温柔的郑婷，却喜欢和开朗大方的姐姐说说笑笑。

姊妹俩都心照不宣，开始努力，这是一种特殊而残酷的比赛。

方卓经常在周末来看她们，陪她们吃饭、散步、聊天。

一天，在夕阳西下的傍晚，方卓又来看望她们。

聊天中他发现妹妹郑婷化了妆，有时也学着姐姐郑薇的口气和他开玩笑，只是她的玩笑还没有开完，她自己就已经不好意思了。

交往一年多了，方卓知道她不会化妆，从来不穿短而鲜艳的衣服，不喜欢喧闹。

而今天她穿着迷你裙，涂了鲜艳的口红和指甲油，开的都是些所谓时髦的玩笑。

方卓觉得郑婷变了，他感觉到很奇怪。

这种变化令他很不自在，于是吃过饭找个借口走了。

而郑婷这晚精心的打扮并没有得到方卓的欣赏，她心中有些许失落，甚至隐隐感到了方卓的不快。

的确，在郑婷眼里，姐姐是最优秀的，她漂亮出色，奔放大方，有哪个男人不喜欢这样的女人呢？

而自己，虽然外表也很秀丽，但是敏感、内向，她觉得只有改变自己，像郑薇那样，才能得到方卓的爱。

郑薇始终没什么变化，依然洒脱自在，郑薇甚至出差时也会打电话回来告诉妹妹，好好款待方卓，似乎方卓本来就是郑薇的“囊中之物”。

后来，每当方卓来看她们，郑婷总是和姐姐争抢着做饭；一起出去玩的时候，她也会很“自觉”地坐在方卓旁边的座位上。

有一次，郑薇出差了，方卓来的时候和郑婷一起去公园散步。

方卓故意问到她们俩小时候的故事，郑婷竟然故意把姐姐说得很自私、刻薄。

方卓大为意外，他看着郑婷，看得郑婷很不自在。



## <<女人的优雅与成熟>>

### 编辑推荐

《女人的优雅与成熟》是韩国女性心理专家倾力奉献，打造女性成熟魅力的修养圣经。

<<女人的优雅与成熟>>

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>