

<<好女孩不吃亏>>

图书基本信息

书名：<<好女孩不吃亏>>

13位ISBN编号：9787547004562

10位ISBN编号：7547004563

出版时间：2009-12

出版时间：黛丽·施瓦兹(Daylle Schwartz)、秦沙 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司，万卷出版公司 (2009-12出版)

作者：黛丽·施瓦兹

页数：220

译者：秦沙

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>

<<好女孩不吃亏>>

内容概要

你是一个“老好人”吗？

你总默默忍受着别人的奚落？你总会接受别人的请求，尽管内心渴望说“不”？在应该维护自己利益的时候，你却总是忍气吞声吗？

现在，你的救星来了。

这本指导手册的作者曾经也是一个“受气包”，她将用自己的亲身经历告诉你，其实不必非得变成苛刻的女魔头或泼妇，你也同样可以一步一步地让自己如愿以偿。

不管在职场上或是在生活中，走“亲和”路线的你同样可以充满自信。

<<好女孩不吃亏>>

作者简介

作者：(美国)黛丽·施瓦兹(Daylle Schwartz) 译者：秦沙黛丽·施瓦兹(Daylle Schwartz)，是一位获得心理学硕士学位的知名作家、博客写手、演说家和励志咨询家。
她经营着自己的唱片公司，开办了帮助女性恢复自信和自尊的研讨班，帮助很多女性走出人生低谷。

<<好女孩不吃亏>>

书籍目录

致谢 引言1 吃亏的好女孩2 占上风的好女孩3 踢开前进的绊脚石4 有想法的好女孩5 把藏在你心里的泼妇找出亲6 培养新习惯小踏步前进7 宣布你的自主权8 “你不明白‘不’的哪一面”9 为自强做好准备10 做一个掌握主导权的好女孩11 在恋爱中掌握主导权12 在工作中做个掌握主导权的好女孩13 一直掌握主导权

<<好女孩不吃亏>>

章节摘录

我梦想成为一个完整的人，而不仅仅是别人期盼我所成为的那个人！

我习惯于角色的转变。

我已经麻木了，天天消磨时间，并非真正地去享受生活，因为我无法对生活充满激情。

我已经不知道自己到底是谁，我为别人而活着，而不是我自己。

谁才是真正的黛丽？

对着镜子，我看见自己惶恐不安，身上满是赘肉，头发凌乱不堪。

试问如果我感到自己这么没用，根本不可能吸引别的男人，又怎么敢离开？

毕竟我还是觉得应该有个伴儿。

直到有一天，我开始为重拾自尊而努力。

连连听到别人赞赏的声音，终于让我意识到自己也是有价值的，于是，我试着把自己的需求摆在首位，开始欣赏自己，学着爱惜自己。

渐渐地，对于朋友的请求，我不再有求必应了，那感觉真不错，可是我的朋友却不喜欢这样。

当我好不容易逃脱了便利贴女孩的角色，在自己新发现的自由世界偷着乐的时候，他们却指责我变成了一个泼妇。

我这就明白了，我不就是在自己不方便的时候，拒绝了他们的请求嘛！

但泼妇这个词就像一把刀，束1.痛我的心，于是我很快就重新做回了受气包。

被别人讨厌是很难受的事情，所以我努力地支撑着，不想失去那些朋友。

直到有一天，一切都变了。

那天晚上，我和丈夫准备去吃意大利菜。

之前我从来没有对他说“不”。

可是，那天我觉得不太舒服，想吃点别的。

但他习惯了我的顺从，所以还是坚持吃意大利菜：“去还是不去？”

我说：“不去！”

他惊呆了，但还是一个人走了。

我觉得自己完全有权利这样做。

后来他却警告我说我正在往泼妇的方向发展。

什么？

因为消化不良我吃不了意大利菜，所以我就是泼妇？

绝不能再让那些恶毒的诅咒阻碍了我前进的步伐！

我开始相信自己是值得拥有幸福和快乐的。

为什么明明得不到回应，还偏要去赞同别人呢？

<<好女孩不吃亏>>

编辑推荐

《好女孩不吃亏》：“便利贴”女孩成功宝典不必大声嚷嚷，也可以很有说服力；不必非得让人反感，也能够对别人说“不”不必咄咄逼人。

也可以自信坚强；不必非得铁石心肠，也能够赢得尊敬；想要什么，都会努力争取，于是梦想成真！大陆唯一正版授权！著名作家、心理学家、励志咨询家黛丽·施瓦兹经典作品！亚马逊网超级畅销书你还是得不到尊重？

你还是有求必应的便利贴女孩？

你还是一事无成？

想改变这一切吗？

看看这南书，流行教主——黛丽·施瓦兹通过自己的经历，为你讲述好女孩不吃亏的秘诀！

<<好女孩不吃亏>>

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>