

<<做优秀女人要吃的11种苦>>

图书基本信息

书名：<<做优秀女人要吃的11种苦>>

13位ISBN编号：9787802443402

10位ISBN编号：7802443407

出版时间：2009-2

出版时间：程娟 现代出版社 (2009-02出版)

作者：程娟

页数：246

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>

## <<做优秀女人要吃的11种苦>>

### 前言

在当今这个社会，几乎每一个女人都梦想自己能够成为一个优秀的女人。

但是她们看到的往往是优秀女人获得的荣耀和名利，却不知道女人在成功的过程中要经历诸多的苦痛和磨炼。

因此，对于一个优秀女人的定义，我们可以引用一句古话来做个说明，这句古话即：“吃得苦中苦，方为人上人。”

之所以有的女人会被称为“优秀的女人”，除了这个女人具备天生的才情或者无与伦比的美丽，还有她具有吃苦耐劳的本领以及坚忍不拔的意志。

当然，“优秀女人”的定义还离不开各种善良的品质，各种积极向上的工作作风。

如果一个女人仅靠自己的脸蛋和交际而获得成功，那么这个女人充其量也只是一个“花瓶”而已，只有历尽磨难，吃得苦中苦的女人的成功才是真正的成功。

在女人的一生中，几乎不可避免地都会涉及到情感、压力、抉择以及失败等种种痛苦。

在经受这些苦难的过程中，如果女人能够坚持下来，并在吃苦的过程中获得自身的成长，那么这个女人一定会成为一个优秀的女人；反之，如果一个女人仅仅因为吃了一点苦就悲观厌世，那么这个女人永远也不会获得成功。

懂得吃苦的女人不会优柔寡断，在面临抉择的时候，她们往往会果断地作出决策，既节省了时间，又在机会出现的时候及时抓住它；懂得吃苦的女人爱美，但是她们不会用脂粉来涂抹自己，她们对美的定义就是使自己具备各种良好的品德和性格。

正是这种美，让女人散发出独特的魅力，远远超过那些空有美丽容颜，内心却空无一物的女人。

## <<做优秀女人要吃的11种苦>>

### 内容概要

在女人的一生中，几乎不可避免地都会涉及到情感、压力、抉择以及失败等种种痛苦。在经受这些苦难的过程中，如果女人能够坚持下来，并在吃苦的过程中获得自身的成长，那么这个女人一定会成为一个优秀的女人；反之，如果一个女人仅仅因为吃了一点点苦就悲观厌世，那么这个女人永远也不会获得成功。

懂得吃苦的女人不会优柔寡断，在面临抉择的时候，她们往往会果断地作出决策，既节省了时间，又在机会出现的时候及时抓住它；懂得吃苦的女人爱美，但是她们不会用脂粉来涂抹自己，她们对美的定义就是使自己具备各种良好的品德和性格。

正是这种美，让女人散发出独特的魅力，远远超过那些空有美丽容颜，内心却空无一物的女人。

## <<做优秀女人要吃的11种苦>>

### 书籍目录

第1苦蜕变——由蛹到蝶的必然1 克服恐惧，女人人生的第一步2 转变思想，走向成功3 由女孩到女人4 合理定位，做人有规划5 每天进步一点点6 读书让女人更美丽7 认识自己的优缺点8 确定自己的发展目标9 如何制定自己的目标第2苦负重——经历风雨之后见彩虹1 为什么女人会产生压力2 是献身家庭，还是叱咤职场3 女人是否要和男人一样成功4 压力的危害和缓解方法5 魅力自造，女人的人格完善宝典第3苦磨砺——因为挫折更加成熟1 正确面对生活中的风风雨雨2 清贫也是一种财富3 勤奋是幸运的右手4 越挫越勇5 培养自己坚强独立、能屈能伸的个性6 做一个有思想的女人7 女人，你的名字不是"弱者"第4苦坚持——不到最后不罢休1 为什么人会缺乏毅力2 坚持自己的梦想3 坚持自己的直觉4 坚持自己的主见5 坚持自己的信念第5苦选择——舍与得的果断抉择1 果断做出选择，绝不拖泥带水2 判断力趣味测试3 如何提高自己的判断力4 有舍才有得5 将目光放得更长远第6苦失败——笑到最后方显女人本色1 成长永远比成功更重要2 坦然面对失败3 善于总结失败的教训4 心怀希望，勇敢面对未来5 学会感恩第7苦伤害——磨炼女人的心理承受力1 如果不曾被伤害，就不会如此明白2 宽恕伤害你的人3 如何避免伤害4 伤害的另一种解读5 排解伤害的方法第8苦爱情——起落之后的坦然1 爱情百味2 自爱，珍惜自己3 培养女人的爱情品质4 成为经营爱情的高手5 爱情并不是唯6 等待也是一种美丽第9苦寂寞——让女人成为高手1 只有忍受寂寞，才能成为高手2 超越寂寞3 越寂寞，越美丽4 不怕孤独，享受清静5 用科学合理的方法化解孤独第10苦责任——挺直腰杆和脊梁1 当一个优秀的多面手2 责任并不都是管理者的事3 女人也要有社会责任感4 培养自己的责任感5 爱与责任第11苦超越——女人的完美过渡1 超越自己2 女人的惰性3 如何克服惰性

## <<做优秀女人要吃的11种苦>>

### 章节摘录

由学校踏入社会，是每个人一生中必然要经历的过程。

无论怎么逃避，我们都永远无法将自己排除在社会之外，所以必须选择勇敢面对。

和纯净的校园相比，社会纷繁复杂，充满着未知，甚至潜藏着不可预料的危险，每一步都需慎之又慎。

你只有通过不断的学习和自我完善，才能在社会这所大学中立足发展，使自己不会在竞争中被淘汰。和男人相比，女人比较重感情，不容易很理性地看待问题，再加上女人自身的身体条件比之男人较弱，所以女人对社会的恐惧更多一些。

那么女人该如何克服对社会的恐惧呢？

要解决这个问题，首先要找到症结所在。

大部分人之所以会对社会产生恐惧，是因为缺乏自信，缺乏对自身以及对社会的真正了解。

一言以蔽之，恐惧是由于他们对自身力量认识不足从而缺乏安全感造成的。

其实，每个人在刚踏入社会时，都是一张可塑性很强的白纸。

而如何画好这张画，就是你自己的问题了。

也许，你的画不是什么传世名作，但只要有可取之处，你的画作就是成功的。

而且，如果你觉得自己画得不够好，还可以在今后的“绘画”过程中进行进一步的修改，用“人生的橡皮”将不完美的地方修正，使之趋于完美。

如果不自信，那就先给自己设定一个较小的目标，从一个很小的工作做起，如果你胜任了这份工作，再换一个挑战性大一点的工作，让自己在不同的环境和实践中渐渐成长起来，变得更加坚强和有能力。

一般情况下，存在自卑心理的人都有一个共性，就是不喜欢在陌生人面前表现自己，但他们和家人关系却相当融洽。

因为家人比外人更让他们熟悉，更有安全感。

因此，另外一个消除自卑的方法就是多交朋友，建立一个自己的人际关系网。

把你身边的陌生人都变成你的朋友，你还有什么放不开的呢？

只要走出了这一步，你就会有之后的生活和工作中充满自信。

据说，央视著名主持人张越就曾经是一个对社会充满了恐惧的人。

而她的恐惧心理，就源于她因肥胖而引发的巨大自卑。

小时候，别人都夸她“白白胖胖，很可爱”，但随着年龄的增长，她渐渐意识到自己的胖已经变成了“负担”。

张越的命运转折出现在她大学快毕业时，那个时候她已经因为肥胖了10年而处于自闭状态。

也许是因为太压抑了，她开始穿大红大绿的衣服，做各种夸张的手势。

通过这些“出格”的举动，她发现以前的担心完全是多余的，后来也就不再跟自己过不去了，走出了自卑的阴影，成为央视最受欢迎的主持人之一。

在张越主持《半边天》节目的第三年，她又陷入了自卑之中，因为她一点也不喜欢自己的谈话节目。

为此，她主动把节目叫停了。

当时，她觉得做电视节目反而使自己离生活中的人越来越远，因此心里很空，甚至开始否认自己的价值。

在后来的两年时间里，张越开始重新寻找创作的激情，她常常和朋友们聊天，并开始寻找自己对生活的感觉。

在经过了-一段时间后，她的心中又有了悲喜，又有了想要急切了解人们的欲望。

于是，她又重新开始节目中说话，并最终找到了自己的价值。

张越的事例其实只是众多女性的一个缩影。

我们必须在工作学习中取得自信，这样才能克服对社会的恐惧，勇敢地展现自我，从而像张越一样，取得成功。

还有人在未踏入社会之前，就因为别人对社会险恶的形容而不敢踏入社会。

## <<做优秀女人要吃的11种苦>>

有不少这样的同学，他们的成绩在班级里数一数二，不仅学习成绩好，而且在学校举行的各种活动中都表现优秀。

虽然很多老师给他们推荐好的工作机会，但他们却执意选择读研。

问其原因才知晓，原来，在平日与亲友聊天或阅读各类书籍的过程中，他们过分地摄取了“社会险恶”这样的信息，宁愿选择在象牙塔中暂避。

对社会的偏见，导致了他们的“恐惧性逃避”。

我们都读过《小马过河》的寓言故事。

在小马过河之前，它因为不知道河水深不深，于是就分别问了牛伯伯和小松鼠。

但是它得到的是两种不同的回答。

最后，它没有过河，而是回到了家里。

小马的妈妈在得知了小马未过河的原因之后，告诉小马，河水深不深不能去问别人，要自己下去试试才知道。

而对社会产生恐惧性逃避心理的学子们，也是犯了这个错误，他们只是道听途说，就对社会产生了恐惧。

其实，每个人都会因为各自不同的经历，而对社会产生不同的想法。

所以，道听途说没有任何意义，而应该亲自去感受一番。

无论怎么逃避，人的一生中的大部分时间还是要在社会中度过，所以逃避不如面对。

在即将进入社会之前，要使自己拥有一门立足社会的本领。

相信自己，只要勤勤恳恳工作，踏踏实实做人，你就无愧于自己的内心。

暴风雨哪都会有，人不可能永远躲在温室里。

只有像在暴风雨中勇敢搏击的海燕那样，我们才能为自己的人生留下绚丽的诗篇。

所以，克服恐惧，勇敢面对吧，你会发现社会并没有你想象的那般可怕的。

## <<做优秀女人要吃的11种苦>>

### 编辑推荐

《做优秀女人要吃的11种苦》由现代出版社出版。

<<做优秀女人要吃的11种苦>>

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>