

<<给女人的12堂人生哲理课>>

图书基本信息

书名：<<给女人的12堂人生哲理课>>

13位ISBN编号：9787502835750

10位ISBN编号：750283575X

出版时间：2009-10

出版时间：韩瑜 地震出版社 (2009-10出版)

作者：韩瑜

页数：304

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>

<<给女人的12堂人生哲理课>>

内容概要

《给女人的12堂人生哲理课》通过大量贴近生活、极富情趣的故事和精炼睿智、启人心智的原则，生动而具体地阐释了女人应该了解和把握的人生智慧。它会使女性朋友在轻松的阅读中得到有益的启迪，更完整、更深刻、更现实地理解和把握人生；学会从容地面对生活中的各种问题；更大限度地提升自我魅力；学会更开朗、更明智、更豁达、更和谐地处理人际关系；更从容、更潇洒、更自信、更得体地纵横职场；开创更明媚、更精彩、更丰富、更快乐、更幸福的人生。

<<给女人的12堂人生哲理课>>

书籍目录

第一课 一个女人拥有自信，她在生活中才会更迷人女人可以不漂亮，但不能没有自信充足的自信有助于女人充分发挥自身的潜能不要因消极的自我暗示而陷入自卑的泥潭 正确认识自己的优缺点是成功的基础追求幸福的女人要克服不必要的虚荣心理 过分在乎别人的赞许会平添很多挫折感一个聪明的女人不会处处与别人比高低不去理会别人对自己的看法你无须被别人的评价所左右不具备娇好的容貌也要完全接纳自己追求独特的品味才能真正活得精彩从喜欢自己的身体开始改变自我轻视的习惯适当补点“才艺”有助于自信的提升

第二课 幸运总是青睐善于缔结和维持良好人际关系的女人主动广结人脉，拓展自己的生活空间，增强社交信心的几条简单而有效的方法永远记得留一点时间给你的朋友和异性相处一定要注意得体，把握住分寸巧妙处理和“蓝颜知己”之间的关系在朋友处于困难时做出得体而真诚的反应每个女人都要学会适当地妥协和让步 在对付说你坏话的人之前先稳定好自己的情绪女人要活得“傻”一点，“糊涂”一点巧妙拒绝使自己既不陷于被动，又不伤害对方的自尊 不采取武力的方式也可进行自我保护必要的时候对自己说一句“没关系”

第三课 一个女人做事的态度决定了她在职场的前途在工作中要努力去把握学习机会积极消除自己在职场的自卑心理树立良好的职业形象，使自己显得更成熟不要失去热诚有针对性地消除容易被同事孤立的因素关注细节，取得同事和上司的认同培养有助于在职场发展的品质以什么样的态度去工作将会影响你的一生世界上没有卑微的职业，只有卑微的人使自己迅速成为职场一颗耀眼的明星

第四课 即使生活中遇到挫折，也要拥有乐观的心态你可以改变对生活的感觉，给自己正面的信息改变思想便可以使你的一生发生改观要想心情好，凡事就得向好的方面想最关键的是专心走好自己脚下的路良好的心态成就完美的人生怀有一颗平常心才不会被生活的风雨击垮乐观健康的心理也是可以通过学习而获得的不管情绪有多坏，你都要打破消极的念头以乐观的心态来看待自己所面临的事情

第五课 合理安排时间就等于节约时间现代女性只有不断学习、提高能力才能适应社会成功是一种选择，而不是机遇不仅要会幻想，还要刻苦努力为理想的实现立即付诸行动 成功与失败的分水岭在于怎样分配时间孤独和无聊的时间也是可以充分利用的合理利用时间，向浪费时间的坏习惯挑战每个女人都应掌握节省时间的要领

第六课 灵活地进行思考，力求思想不受束缚思考和智慧使女人更具长久的吸引力在“新懒人主义”中读书和思考知识在被精心地计划、聪明地实践后会变成力量追求卓越是现代女人要懂得创造力的特点女人有效改进思维能力的简易方法在日常生活中积极激发自己的灵感灵活地运用逆向思维解决生活中的难题不要让消极的思想毁掉你的好主意

第七课 女人要克服犹豫不决的弱点，敢于做出决断假如你总是犹豫不决，就将被淘汰出局女人要敢于以积极的态度面对竞争女人不要轻易怀疑自己的判断不断积累经验，增强判断力克服优柔寡断的障碍，作出果断的决策别把注意力集中在怎样才能缩小自己的损失上同变化交朋友才能把握更多的机会

第八课 除了坚持不懈，成功并没有其他秘诀想干成事，三天打鱼两天晒网是不行的有恒心、有毅力才能走出逆境拼搏了，就决不会失败敢于驾驭自己的生活，始终保持成功的愿望培养心理承受能力对于现代女人具有重要的意义所有的苦难都藏匿着成长和发展的种子要学会以不屈的精神对待生活中的不幸

第九课 女人要追求内在的美，而不仅是如花似玉的容颜每个女人都需要男性注视的目光一个聪明的女人会在强化自身魅力方面下功夫 追逐时尚是女人的天性追逐时尚一定要把握住适度的原则女人要正确把握体态美的丰富内涵优雅是美丽所不能替代的东西女人要努力让外在形象为自己增添光彩女人该如何提高自己的品位女人不能没有丰富的生活情趣和广泛的业余爱好女人需要用一生的时光来修炼魅力

第十课 坚持正确的人生准则，积极从容地面对生活每个女人都要明了什么是生命的价值拥有对生活的美好想象，生命才真实生动 女人要克服的几种常见的心理弱点以一种豁达乐观的心态去构筑未来生活就是一出戏，每个人都可以扮演自己的角色把对于人生来说多余的那些东西去掉理财能力是检测女人才智高低的最好的方法之一科学管理家庭生活，合理进行消费在生活中找到一点使你安心忘忧的精神寄托女人不可不忙，也不可太忙你可以拥有一份平淡轻松的心境放慢生活的脚步，提高生活的质量用点时间和精力去调整自己的心理状态

第十一课 享受爱情的甜蜜，保持婚姻的情趣和活力为拥有美好的爱情做好必要的准备不受感情的羁绊，摆脱恋爱中的被动地位 勇敢表白、大胆示爱的女人更幸福恋爱中保持神秘感是吸引男友的一大秘诀恋爱的女人需要激情，更需要理智夫妻间良好的感情交流和沟通，犹如呼吸对于生命那样重要夫妻之间吵架应把握的分寸和准则女人在婚姻生活中要保持必要的弹性女人最好永远保留一些属于自我的空间在丈夫面前要努力保持魅力和吸引力做一个呵护婚姻幸福的

<<给女人的12堂人生哲理课>>

聪明妻子第十二课 如果你下定决心去快乐就一定能快乐快乐的女人才拥有健康、拥有永恒的魅力女人要学会对自身的情绪进行管理女人要学会控制和摆脱各种消极情绪你的幸福和快乐不需要别人的认可堵住痛苦的回忆激流的唯一办法就是宽恕抱怨等于往自己的鞋子里倒水，会使行路更难学会度过种种人生中的不幸遭遇为了争取幸福，我们应该从内心做出正确的抉择知足地去尽享眼前拥有的一切才能感到幸福

<<给女人的12堂人生哲理课>>

章节摘录

第一课 一个女人拥有自信，她在生活中才会更迷人女人可以不漂亮，但不能没有自信在某次活动中播放了一部影片，是史泰龙主演的《龙出生天》(又译为《十万火急》)。

电影说的是美国某海底隧道中发生了意外爆炸，很多人被困隧道中，主人公最后历尽艰险带领大家成功逃生的故事。

看完电影后，大家纷纷分享自己的感受，很多人都从中看到了自己的影子。

其中有一个片段对我们很有启发。

有几个押解中的囚徒被锁在囚车内，发生意外后无法出来。

这时，女主角出现了。

不过，她只是惊慌失措地说了句：“我去找救星”就想转身离开。

其中一个囚徒大声喊道：“你不就是那个救星吗？”

”女主角没有再去找任何人，而是自己展开了救援行动。

果然，女主角成功地救出车内所有囚徒。

这是个很聪明的囚徒，他的聪明，激励了女主角，也拯救了自己。

很多时候，我们都会像那个女主角一样，总觉得好像有人天生就是救星，就是领导，就是王侯将相或者别的什么大人物。

我们为什么不可以是他们？

我们为什么不能在关键时刻比他们更先站出来？

就是你，没有别人了，你就是那个人，那个起决定性作用的人。

爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。

”罗曼·罗兰则告诫我们：“先相信自己，然后别人才会相信你。

”自信是一面充满魅力的旗帜，它会把好运招致旗下。

在充满自信的人身边，总会聚集着一批受其感染的人，与他一道，共同开拓基业。

迷人的女人味应该是存在于智慧和从容自信中，具备这种特质的女人才能从内向外雕琢，透出一种让人倾倒的气质。

自信让你神采飞扬，令普通的装束平添韵味；自信给你不凡气质，使出色的你更加光彩夺目。

让我们把自信和衣服同时穿上，度过神采奕奕的一天！

在这个处处充满竞争的现代社会，那种自怨自艾、柔弱无助的传统妇女正在退出生活的舞台，越来越活跃的是充满自信的现代女人。

男人不再是女人的主宰，女人也早已不是男人的附庸。

女人学会了自我拯救和自我发展，渴盼男人赐予幸福已不再是现代女人的主流。

在这个世界上，自强自立的女人多了，男人背负的精神压力已相对减少。

现代女人不必做“强人”，但一定要做“强者”！

所谓的强者，就是拥有自信者。

自卑是女人成功、幸福、健康和美丽的大敌。

长期生活在羡慕嫉妒她人的情绪中，会破坏自己的心理平衡。

不自信的女人心情黯淡、情绪低落，脸色无华，甚至疑神疑鬼，挣扎在疑病症的痛苦之中。

自卑是生命低潮、处世消极的表现，也为各种疾病敞开了大门。

相反，自信的女人仿佛一座戒备森严的城池，内心坚定，不易受外界左右；情绪平静，在事业上容易有所突破。

人们都喜欢把女人比作花。

花千姿百态，有的淡雅清香，有的热情奔放，有的郁郁芬芳。

然而很多女人居然自己也相信，“女人十八一枝花，过了三十豆腐渣”这样的话，觉得过了30岁，就过了如花的季节。

这些女人通常都会很委屈地说：“我也曾经那么自信，可是看着年轻的女孩子皮肤紧绷，我却满是皱纹，凭什么还拥有自信呢？”

<<给女人的12堂人生哲理课>>

”其实拥有这种想法，女人的美丽已经打了折扣，因为她们已经失去了自信。一个女人最悲哀的时候不是男友或丈夫的背叛，也不是没有爱情的滋润，更不是成天以泪洗脸，而是当你失去自信的日子。

也有这样一群女人，她们始终坚信着这样一句话：“与其说年轻是女人仅有的本钱，不如说自信是女人一辈子唯一的资本。

”所以不管她们的年龄如何，她们都始终有着自信。

当然，自信也不是说有就有的，它也是要有一定的因素作为资本的。

女人可以没有婀娜多姿的身材、没有漂亮的脸蛋，但是不能没有自信。

如果连自己对自己都不满意的话，又怎么会让别人觉得你美丽呢？

其实自信原本就是一种美丽，自信的女人有一种不一样的吸引力。

只要你有自信，你就拥有了人生的价值，只要你有自信，你就拥有了世界。

自信，让女人看到了自身的价值，看到了自己的魅力，看到了生活中美好的一面，加强了对生活的热爱，会懂得体现人生的价值，自信是美的极致！

男人最欣赏的就是自信的女人，因为自信的女人让他们在交往中没有压力。

虽然千百年的习俗一直把女人放在弱者的位置上，但其实女人太过娇弱依赖，也是男人所不能接受的。

女人只要拥有了自信，便有了自己独立的思想，这样的女人往往知道自己想要什么，能要什么，这样的女人可能外表并不美丽，但是她那种由内而外散发出来的气质，已经不知不觉地征服了身边的人。美丽不如魅力，而魅力也同样来源于自信，自信能成就你的“天生丽质”。

当你拥有平凡的外表时，请记得要学会给自己营造一份有质有量的生活，给自己培养一份内在的迷人气质，让自己人格的魅力熠熠生辉。

要懂得孜孜不倦去追求人生中更高的质量与境界，欣赏自己的灵动与自信，无论在任何场合都谈笑自如、落落大方，表现着属于女性的柔媚风韵与内涵，成就你成为男人眼里的精彩，自己生命中最亮丽风景线。

必须指出，年轻美貌、事业有成并非女性自信心的唯一来源。

人的自信也未必都建立在外在的物质基础上。

家庭和美、身体健康、心情舒畅、朋友众多等等，也是自信心不断增强的因素。

就像养花种草，自信也需要经营和培植，而且是一个长期而耐心的过程。

你可以用一些容易取得的小小成功来扶持你的自信心。

比如：作为人母，帮助孩子健康、快乐地成长；作为人妻，做出一顿可口的饭菜，都可以成为你有自信的理由。

如果一个女人觉得自己是美的，她就会因美的愉悦而容光焕发，即使她的相貌与化妆方面不是很完美，你仍得承认她是美的。

没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽。

成功的女人总是从心里确信自己存在的价值。

她们的自我价值感和自我信心，不是生下来就有的，而是像别的习惯一样，是在生活中慢慢培养的。

<<给女人的12堂人生哲理课>>

编辑推荐

《给女人的12堂人生哲理课》：奥地利《女性杂志》称21世纪为“女人的时代”，在许多领域里，妇女在社会与感情发展上大大超过了男人。

《给女人的12堂人生哲理课》通过大量贴近生活、极富情趣的故事和精炼睿智、启人心智的原则，生动而具体地阐释了女人应该了解和把握的人生智慧。

<<给女人的12堂人生哲理课>>

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>