

<<终身美丽的心灵秘方>>

图书基本信息

## <<终身美丽的心灵秘方>>

### 内容概要

一个人的的人际关系得到改善的时候，他（她）的人生将被点亮；当超过百万人的人际关系受益并得到改善的时候，将汇聚成一股强大的力量，足以让世界变得灿烂。

因其在改善人类方面做出的杰出贡献，戈登博士曾连续三年（1997-1999）获得诺贝尔和平奖提名，并被美国心理学基金会和加利福尼亚州心理学协会同时授予终身成就奖。

而本书正凝结了“戈登方法”的精华，也融入了作者（戈登博士的夫人）作为女性的独特思考与感悟。

本书具有两大特色：一是介绍了各种处理人际关系的实战技巧；二是进一步探究了人际关系的本质——只有成功地表达和满足了自我的需求，才能真正达到心灵上的平衡，拥有良好的人际关系，从而获得幸福而成功的人生。

本书的出版旨在启迪处于纷繁的物质社会中人们，让他们去聆听内心的声音，追求属于自我的生活。希望这本在美国畅销了十几年的好书在中国出版后，能够为处在变革时代的我们带来生活上的启示，心灵上的解放……

<<终身美丽的心灵秘方>>

作者简介

琳达·亚当斯是美国著名Thomas Gordon培训机构妇女效能训练部门负责人。自1978年起，她已成功引导数百万名美国和欧洲的妇女认识自我、提升自信，永远保持女人最美丽的一面。

梁燕：清华大学传播学硕士，目前就职于一家美国知名媒体驻京分社。  
崇尚自然简约的生活

<<终身美丽的心灵秘方>>

书籍目录

1 焕发活力自我2 做回自我生活的主人3 如何有效地表达自我4 婉言拒绝的艺术5 如何避免摩擦6 到底是谁的问题7 如何解决自己的问题8 如何控制焦虑情绪9 人际矛盾：谁是赢家？谁是输家？  
10 双赢的矛盾解决方案11 如何解决价值观的冲突12 改变环境的奇效13 如何为他人排忧解难14 制定成功的个人计划人际交往的入条附录：放松训练法

## <<终身美丽的心灵秘方>>

### 媒体关注与评论

书评影响数百万人的权威专家揭示终身美丽的方程式。

作者琳达·亚当斯是美国著名Thomas Gordon培训机构妇女效能训练部门负责人。

这本书融入了作者身为女性独特的思考和理解，凝结了美国戈登国际培训中心的专家们所有的经验和心血。

本书在美国常销不衰，是女性提升自身价值的自我培训手册。

找寻真我的魔力指南——评《终身美丽的心灵秘方》

张传荣 据说人

被注定。

我们为人子女、为人父母、为人师、为人友……我们有许多不同的身份和标签，然而我们却从来都不是我们自己。

《终身美丽的心灵秘方》琳达·亚当斯是美国著名的Thomas Gordon培训机构妇女效能训练部门负责人。

自1978年起，她已成功引导数百万名美国和欧洲的妇女通过认识自我、提升自信，永远保持女人最美丽的一面。

这本书是写给女性的，但是其书中的一些真知灼见却又不仅仅针对女性。

所有希望寻求独立自我的人，所有希望找到真我的人，所有希望改善人际交往能力的人，都可以从中获益。

书中从自我的发现、自我的表达、自我的发展、自我的完善和成熟几个方面构架起了自我实现的体系。

作者深入浅出地分析了这几个方面的问题并提出了解决办法，更引证了大量的培训案例和生活中的真实例子，不但增强了著作的可读性和趣味性，更说明了其方法的实用性、有效性和可检验性。

作者努力帮助读者把自我从各种复杂的关系中解脱出来，使自我还原成为本真的形象。

但她又不是孤立地来鼓吹自我，而是通过如何避免摩擦、解决矛盾以及帮助他人排忧解难等和他人交往的方法来告诉读者如何实现自我。

本书也完全可以理解为一种处世的哲学，一种处世的方法。

作者正是要我们通过这些交往的守则重新确立自我的主体地位。

作者在书中提供了很多方法，然而她并没有将自己的方法作为独一无二的真理加以论述，而是阐释了多种可能性。

也即作者并没有为大家制定出详细的做事情步骤，任何人都不可能从本书中找到现成的不变的规则。

作者更多的是提供了一种思考的方法或者说原则。

而这种原则正是我们在寻找自我过程中所必须遵循的一些东西。

正如作者在论述自我意识的觉醒时所指出的那样：自我需求和期望改变完全是个人选择的结果。

我们并不会直接建议你该或不该拥有那种需求和渴望。

我们推荐的是一种方法，通过它来帮助你更好地实现自己的个人追求。

任何人都可以从书中找到适合自己的那种可能性，无论你是刚刚参加工作的年轻人，或是将家庭作为自己主要阵地的主妇，还是已经具备了各种优越条件的成功女性。

通过书中介绍的许多可以产生更多可能性的原则，我们实现的是具备不同特征的千差万别的自我个体。

优秀的作品正是可以给人以启迪，给人以顿悟，给人以提升，但却用通俗的语言加以表达。

本书正是这样的一部作品。

作者用语简洁，使得更多的人可以接受和明白其中的意义，也可以使得更多的人受益。

在对自我意识重新加以确立的时代，本书有着其积极的意义。

本书也是一本非常值得一看的女性励志书籍，甚或说是一本交往守则。

通过文中的论述，我们会了解在交往过程中，如何表达自己的需要，协调和他人的关系，如何为他人排忧解难，如何积极地倾听等等。

## <<终身美丽的心灵秘方>>

文中提供的一些原则和方法将使我们能更有效地处理各种复杂的关系，让自己和他人取得双赢的结果。

此外，作者并没有将主题局限于社会交往层面，而是将论述扩大到了个体体验上。比如如何控制自己的焦虑，如何积极地应对和处理这种焦虑，以及如何制定一个成功的个人计划等等。

我自己一旦开始阅读本书，就欲罢不能。

作者将大道理、小故事娓娓叙来，读者读来丝毫不会觉得枯燥和乏味。

而且构思的巧妙更是引人入胜。

正如前面所指出的那样，作者并没有企图强加某种东西，所以读来亲切可人。

而作者的论述方式更像是和读者的一种交谈，一种和心灵的对话。

所以通读本书，一直都像是在和邻家的大姐姐聊天，不知不觉中却学到了很多的东西。

无论是对于任何年龄的人而言，本书都是很好的励志读物。

这些心灵的小秘方，将使我们终身美丽。

是的，正如作者想要表达的那样：懂得方法的女人才能终身美丽。

通过这本书，你会找到真我。

我们美丽，正是因为我们是我们自己。

<<终身美丽的心灵秘方>>

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>