

<<女人受益一生的12堂心态课>>

图书基本信息

书名：<<女人受益一生的12堂心态课>>

13位ISBN编号：9787122093929

10位ISBN编号：7122093921

出版时间：2011-1

出版时间：化学工业

作者：金英爱

页数：227

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>

<<女人受益一生的12堂心态课>>

前言

不论你相信与否，每个人都拥有一种神奇伟大的能量，那就是心态。心态能够让你在不知不觉中影响别人，改变你身边的一切，能让好事变坏，也能让坏事变好。你想过吗？

为什么有的女人事业、家庭、爱情顺风顺水？

为什么有的女人历尽千辛万苦却还是得不到任何回报？

这就取决于她的心态。

好的心态会带来好的命运。

不要以为命运是注定的，其实命运是完全可以自己掌握的。

面对同样一件事，你可以是欢乐满天，也可以是忧愁连天，这全取决于你的心态。

幸福不是女人未来要有的状态，而是现在要具有的阳光心态。

女人身上的优点，就像一颗颗珍珠，良好的心态就像那串珠线，能把珍珠穿成一串美丽的项链，让女人闪闪发光，幸福绚丽，而一条脆弱的线，会使珍珠散落在地，沾满尘埃，失去其本身蕴藏的价值。

女人活的就是心态，如果你能驾驭自己的心态，掌握自己精彩人生的方向盘。

一个悲观的人，会把所有的快乐都看成不快乐。

好比美酒倒入充满胆汁的杯中也会变苦一样，这是可悲的。

一个不能靠自己的心态改变命运的女人，是不幸的。

幸福其实很简单，幸福就是一种心态，幸福的女人，始终以积极的心态面对生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。

好心态是女人获取幸福的法宝，是一生享用不尽的财富。

一个女人能否成功，要看她的心态正确与否，成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。

失败者则相反，她们的人生最容易受过去的种种失败与疑虑的引导和支配。

所以说，心态决定人生态度。

你不能改变过去，但可以改变现在；你不能改变别人，但可以改变自己；你不能改变环境，但可以改变态度；你不能样样顺利，但可以事事尽力。

“你的心态就是你真正的主人。

”没有正确的心态和良好的情商，即使再有能力的人也很难取得成功。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可以预料明天会发生什么。

而幸福活的秘密很简单，就是好的“心态”。

正如一位伟人说的：“要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

”良好心态的能量是巨大的，也是你所需要的不竭动力产生的源泉。

一个女人要想幸福快乐，一定要保持好的心态，它会让你看上去永远年轻，并将令你受用一生。

<<女人受益一生的12堂心态课>>

内容概要

幸福其实就是一种心态，幸福的女人始终用积极的心态去面对生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。本书自信阳光、职场成功、走出困境、赢得人脉、糊涂做人、增长财富、经营爱情、珍惜生活等12个方面，结合大量生动的案例，向希望获得幸福的女性讲述如何调节自己的心态，从而获得事业、生活的幸福。

<<女人受益一生的12堂心态课>>

书籍目录

第一课 释放魅力的心态 让自信装扮自己,做个阳光女人 自信的女人最容易脱颖而出 信心带来的魅力,胜过任何化妆品 每个女人都是独一无二的 远离自卑,因为它会毁掉你 释放魅力,就要突出自己的优势 不要嫉妒别人,但要肯定自己 不做一个人云亦云的女人

第二课 幸福常伴的心态 做情绪的主人,你会感到快乐 从现在开始,做自己情绪的主人 焦虑会让女性失去神采 告别抑郁,远离健康的杀手 懂得自我调节的女人最幸福 远离地狱之火——愤怒 善用积极的心理暗示鼓励自己 改变你的角度,情绪就会不同 释放压力,让自己一身轻松

第三课 职场成功的心态 改变工作思维,成为事业女强人 职场没有“女士优先”,密切关注竞争对手 不过高或过低估计自己,正视自己的能力 用信心战胜别人,用谦虚超越自己 要任劳任怨,别整天埋怨抱怨 虽然工作很辛苦,但别觉得痛苦 主动出击,才能占得先机 满怀热情,带着快乐去工作 用专注且专一的态度对待职业

第四课 走出困境的心态 视挫折为财富,不做娇气小女人 困境是上天另一种形式的礼物 用微笑面对挫折和困境 在人生黄金期,打造白金承受力 世界不相信眼泪,做一个坚韧的女子 用积极的眼光看待坏的事情 遇到绊脚石,把它踩在脚下 鼓起勇气,在逆境中磨炼自己 定期打扫心灵,清空过往烦恼

第五课 赢得人际的心态 掌握人际公关术,八面玲珑受欢迎 社交场合不羞涩,落落大方示人 让动人微笑成为你的招牌 善解人意,打造无敌亲和力 做和煦阳光,不做冰美人 真心地赞赏他人 幽默的人到处受欢迎 告别捕风捉影的猜疑心态 口下多留德,伶俐不刻薄

第六课 改变自己的心态 不断完善自我,遇见更好的自己 用空杯心态迎接崭新未来 别有依赖心理,成长靠你自己 有勇气挑战更加远大的目标 多盯着自己,培养自省心态 勤奋比聪明重要,与惰性说再见 灵活变通,别一条道跑到黑 戒绝自满,向更优秀者看齐

第七课 糊涂做人的心态 懂得忍让之道,吃小亏得大回报 聪明的女人懂得弯腰 学会选择,懂得如何放弃 不放弃芝麻,难收获西瓜 不用任何人的错误惩罚任何人 慷慨一些,不斤斤计较 “吃亏是福”的做人智慧 丢了好处,你还可以有风度 难得糊涂,女人的生活哲学

第八课 豁达处世的心态 看淡生活的不平,做不抱怨的女人 幸福在彼岸,豁达正是船 与人为善,更能成就自我 独占欲别太强,学会与人分享 环境不能改变,那就改变自己 大气的女人最有吸引力 淡泊名利的心,才能从容处世 告别伤痛,直面不如意的事 爱上现在,在淡然恬静中自由生活

第九课 善已待人的心态 原谅他人过失,宽心是快乐之源 能无限开拓的是心的空间 多站在别人的角度看问题 做“大肚”之人,包容别人 心宽一寸,人生受益三分 “小”心眼会让你越来越渺小 留点余地,得饶人处且饶人 有容乃大,宽容带来双赢结局

第十课 增长财富的心态 不做月光女神,请做理财达人 要做爱财女,不做拜金女 财富始于梦想,只有想要才会得到 不要做信用卡的奴隶 理性消费,让钱花得更值得 实施储蓄计划 不要“心太软” 做装钱篓,保有节约的美德 理财过程中,好心态点石成金 态度理性,小道消息别跟风

第十一课 经营爱情的心态 让爱情保鲜,让他为你心甘情愿 没有一劳永逸,感情需要悉心呵护 珍惜是爱情树常青的基础 坚守自我,不在爱中失去本色 用简单的心态去赢得复杂的爱 人人需要尊重,男人也不例外 别亲密无间,保持适当距离 和盘托出并非经营爱情好心态 适时沟通,亦夫亦友好状态

第十二课 珍惜生活的心态 对生活充满感想,知足才能常乐 不奢求,珍惜自己拥有的 对世间一切美好都心存感恩 懂得停下来欣赏路边的美景 幸福属于自己,别为攀比而活 不为虚荣埋单,做惬意的自己 其实你是一个无比富有的人 打理人生,从容面对生活 知足快乐的女人才幸福

<<女人受益一生的12堂心态课>>

章节摘录

如果你认为在职场有人会因为你是女性而让你三分，那你就错了。

在职场，可以有人因为你是女性而轻视你三分，但是没人因为你是女性而谦让你半分。

在职场，可以有人因为你是女性而将机会交与你条件相近的男性，但是没有人因为你是女性而让你少承担一份责任。

白领丽人们一定要牢记，职场没有“女士优先”。

因而，职场女性不再需要矜持、不再需要淑女、更不需要柔弱。

职场女性所应做的就是淡化性别特征，扬长避短，趋利避害，去完善自己，去拼去闯，去流汗流血，以赢得作为优秀女性的尊严，以在激烈竞争中争得属于自己的一席之地。

所以，作为职场女性，你需要通过充电来加大自己的能量。

如果仅仅依靠过去掌握的知识技能来开展工作，那将很难取得预期的成绩，如果再去奢谈卓越，那则无异于白日做梦。

不仅如此，职场女性还要注意拓展交际空间。

如果你还是以女性自居，以家庭为营，谈论的话题还是围绕家庭与孩子，或是一味的孤芳自赏，自守一隅，疏于和优秀男性的交往，那么在这个男权社会，女性将犹如井底之蛙，将只能是故步自封，很难有什么作为和发展。

自古以来都是鱼与熊掌无法兼得。

既想做女人，享受一份安逸和温馨浪漫的生活，又想活出尊严、活出风骨，实现个人对于自身和社会的价值，那么，就犹如置身于夹缝中，就会患得患失，就很难获得身心的舒服。

因而，既然已处于职场，既然不甘人后，就索性放开手脚，忘记性别，去如男人一样大刀阔斧地行事吧，可以不成功，但是不能不去努力，不去作为，更不能自行退缩！

在职场，从来没有理所当然的“女士优先”。

你要想取得优先权，就要付出比男人多出若干倍的艰辛和努力！

即使是有了伤，有了痛，也要让泪流在心里，然后擦干心中的血和泪痕，一如既往地以笑脸面对纷至沓来的林林总总。

身为职场女性，你就不能再以“女人”为由来逃避现实回避竞争，你就要如同男人一样去打拼，这就是天经，这就是地义！

<<女人受益一生的12堂心态课>>

编辑推荐

《女人受益一生的12堂心态课》：世上少有坏心眼的女人，多数是坏心态的女人！

一个好心态从你心里溜走，一个坏运气正在走向你。

你不需要羡慕别人的靓丽，因为你的靓丽正在你的心里沉睡。

打开一本书，选择两种人生，掌握12种好心态，《女人受益一生的12堂心态课》帮你成为一个幸福的女人！

《女人受益一生的12堂心态课》会告诉你一个女人在其一生中应该具有的心态，你要知道，你所有的缺点，归结到一起，都是心态惹的祸。

希望你能够从这本书中，找到铲除你的弱点的良药。

这副良药，能够让自卑的你变得自信；让尖刻的你变得可爱；让软弱的你变得坚强；让不平的你变得洒脱；让害羞的你变得受众人宠；让你对职场得心应手；让你能够学会对你的资金精打细算；让你谈一场完美恋爱；让你做个好妻子、还做个好妈妈……魅力，心态——让自信装扮自己，做个阳光女人
幸福心态——做情绪的主人，你会感到快乐
职场心态——改变工作思维，成为事业女强人
社交心态——掌握人际公关术，八面玲珑受欢迎
塑己心态——不断完善自我，遇见更好的自己
处世心态——看淡生活的不平，做不抱怨的女人
豁达心态——原谅他人过失，宽心是快乐之源
财富心态——不做月光女神，请做理财达人
恋爱心态——让爱情保鲜，让他为你心甘情愿
感恩心态——对生活充满感恩，知足才能常牙
也许你并不美丽，没关系，因为可以让自己拥有良好的气质；也许你并没有一副好的身材，也没关系，因为你可以让自己拥有大女人的胸怀；也许你还有各种各样的缺点，也没有关系，因为缺点可以一点点改掉，优点还可以一点点增加，一切还不晚……所以，请不要怀疑你做个完美女人的资格，完美女人不是天生的，而是在心态修炼中不断成熟起来的。

你的心态修炼，就从这本书开始吧！

<<女人受益一生的12堂心态课>>

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>