

<<女人何必为难自己>>

图书基本信息

书名：<<女人何必为难自己>>

13位ISBN编号：9787510702860

10位ISBN编号：7510702860

出版时间：2011-2

出版时间：中国长安出版社

作者：程立雪

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>

## <<女人何必为难自己>>

### 内容概要

雨果曾说：“所有的果都曾经是花，但未必所有的花都能成为果。  
”每个女人都是一朵花，但能不能成为果，成为什么样的果，取决于她怎样选择。  
选择快乐，她获得成果；选择悲伤，她获得苦果。  
女人应该过给自己看，何苦委屈自己、折磨自己呢？  
努力做个开心快乐的女人，不去为难别人，更加不必为难自己，这样才能感受到成功、幸福和满足。

## <<女人何必为难自己>>

### 作者简介

程立雪，生于白山黑水之间。  
毕业于北京师范大学心理学专业。  
她涉猎甚广，但也有所专精，尤其在心理学、识人学、读心术方面研究颇深，曾出版过《心理破译术》、《包容——受用一生的智慧》、《知性女人枕边书》等。

## <<女人何必为难自己>>

### 书籍目录

第一章真正的洒脱是活出自我?卡耐基有句忠告：寻找自我，保持本色，大凡成功的人都如此。

一个人抹掉自我本色意味着什么？

意味着他要压抑主观意识、压抑个性色彩、压抑自我的创造力。

这样的生活会快乐吗？

这样的生活会精彩吗？

这样的生活就是人生的终极追求吗？

所有的答案都是否定的。

女人，压抑自我生活，实在是为难自己，何不洒脱一些，张扬自我个性，活出真我风采，这才是属于我们女性的快乐人生。

1.不要把命运交给任何人，它的主人是你自己?2.经济独立的女人，无人能让她贬值?3.流行不一定适合你，何苦疯狂去追求?4.以自信的步伐行进在人生路上?5.做你热爱的，不用犹豫?6.活得有价值，才是真自我?7.听从内心的召唤，全身心地投入?8.塑造美好的个性，展现你迷人的魅力?9.率性地过自己想要的生活?10.虚伪让人活得很累?11.伪装自己比坦率地活着辛苦百倍?

## <<女人何必为难自己>>

### 章节摘录

版权页：第一章 真正的洒脱是活出自我？

卡耐基有句忠告：寻找自我，保持本色，大凡成功的人都如此。

一个人抹掉自我本色意味着什么？

意味着他要压抑主观意识、压抑个性色彩、压抑自我的创造力。

这样的生活会快乐吗？

这样的生活会精彩吗？

这样的生活就是人生的终极追求吗？

所有的答案都是否定的。

女人，压抑自我生活，实在是为难自己，何不洒脱一些，张扬自我个性，活出真我风采，这才是属于我们女性的快乐人生。

？

1？

不要把命运交给任何人，它的主人是你自己我们一直强调要主宰自己，但如果仅把这当成一句口号式的宣言，我们是永远无法做到这一点的。

主宰自我是情商的提高，通过积极的自我暗示？

，我们会很容易达到这一点，而不需要什么痛苦的过程。

？

只有自己才能拯救自己？

露皮塔去了一趟两个儿子的学校，情况使她感到焦虑万分。

“你这两个儿子反应太迟钝了。

”老师对她说，“我们只好把他们编入与他们能力相仿的阅读小组了。

”校长也深有同感，还说“你在家只讲西班牙语，把两个儿子弄得糊里糊涂的。

他们不知道用英语该怎么说。

”露皮塔自己从小就被认为智力很差，先是降级，被列入反应迟钝者之列，后来又不得不眼泪汪汪地退学了。

她16岁出嫁，婚后生了两男一女。

如今两个孩子都被列为？

无能者，这使她难以忍受。

她决心自己帮助孩子，从自己求学做起。

？

露皮塔求人帮忙推荐自己上学，得到的答复是：“你的履历表明你反应迟钝、智力低下，我不能推荐你上学。

”她泪流满面地走回家，哭着对自己说：别泄气！

？

她又去找孩子们的校长商量，校长建议她到两年制的得克萨斯南方学院去试试。

南方学院的登记员被她的强烈愿望所感动，答应她先试一年，不过“丑话说在前头，如果你考试不及格就得走”。

就这样，她上学了，还兼顾家务，每天两头忙。

全家都赞许她这一新的追求，可是却不太相信她能坚持下去。

？

到第一学年末，她惊奇地意识到：自己的能力不比别人差，自己应该有一个大学学位。

于是，她除了继续在南方学院学习，又进了70英里远的潘？

美洲大学学习，每天4点起床，不怕苦累。

3年后，她取得了初级学院学位，还以优异的成绩取得了潘？

美洲大学的理科学士学位。

## <<女人何必为难自己>>

？

无独有偶，在母亲的鼓励下，孩子们各方面的能力也有所发展，成绩一天天地提高，自信心也随之增强。

最终，学校把他们转到正常的班级里。

？

1971年，露皮塔被授予文学硕士学位，又担任了由豪斯登大学发起的墨西哥美国文化研究会的理事。

新的工作又促使她去攻读行？

管理的博士学位，并在学习工作之余在大学任教，每周还给基督教女青年夜校上两次课。

1977年她取得博士学位，获得了颇具威望的美国教育委员会的会员资格。

她是有史以来第一个获得该委员会奖的拉丁美洲女人（她是墨西哥人）。

1981年，她又被提升为拥有31000名学生的豪斯登大学的校长助理。

她的成功大大地鼓舞了她的孩子，后来，她的长子成为了内科医生，她的次子成了一名律师。

？

一家两代人都曾被打入智力低下的行列，可是他们却靠自己的不懈努力改变了命运。

很多情况下，人们的命运都是由别人和外物所控制，当你陷入挫折的情绪中时，要及时？

整自己，战胜自己，要拿信心和勇气拯救自己，否则，没有什么能拯救你。

？

自我省察，认识自己？

古希腊戴尔菲城的一座神庙里，镌刻着苏格拉底的一句名言：认识你自己。

这是这座神庙里唯一的碑铭，它要求人们在情绪产生的时候，就能觉知它的存在，进而有目的地调控它。

？

自我省察对每一个女人来说都是严峻的。

要做到真正认识自己，客观而中肯地评价自己，常常比正确地认识和评价别人困难得多。

能够自省自察的人，是大智大勇的人。

？

自省是自我动机与行为的审视与反思，人们用自省清理和克服自身缺陷，以达到心理上的健康？

善。

它是自我净化心灵的一种手段，情商高的人最善于通过自省来了解自我。

？

自省是现实的，是积极有为的心理，是人格上的自我认知、调节和完善。

自省同自满、自傲、自负相对立，也根本不同于自悔、自卑这种消极病态的心理。

？

从心理上看，自省所寻求的是健康积极的情感、坚强的意志和成熟的个性。

它要求消除自卑、自满、自私和自弃，消除愤怒等消极情绪，增强自尊、自信、自主和自强，培养良好的心理品质。

？

自省者审视自我，使个性心理健康完善，摆脱低级情趣，克服病态畸形，净化心灵；自省有助于强者伦理人格的完善和良好心理品质的培养，同时也成为女强者的特征之一。

？

很多情况下，人们的命运都是由别人和外物所控制，当你陷入挫折的情绪中时，要及时调整自己，战胜自己，要拿信心和勇气拯救自己，否则，没有什么能拯救你。

## <<女人何必为难自己>>

### 编辑推荐

《女人何必为难自己》推荐：看点一：内容贴近女性心灵，符合女性的心灵需要，是一本减轻女性思想负担，帮助女性快乐生活的智慧书。

看点二：作者研究女性心理多年，出版过多本女性读物，对女性的心理特点和心灵需要有非常准确的把握，书中内容新颖，又切合实际，是每一个女人都应该阅读和珍藏的礼物。

滋养女人心灵的超级经典读物，打造优质生活的私人珍藏秘籍，专为女性准备的心灵抚慰书，过上快乐生活的方法指导书。

女人，何必为难自己！

不为难自己，就是洒脱做人，活出真我风采！

不为难自己，就是不只爱别人，更要爱自己！

不为难自己，就是选择好心情，丢掉坏情绪！

不为难自己，就是智慧地面对婚姻，不做婚姻杀手！

不为难自己，就是聪明地工作，做职场达人！

不为难自己，就是懂得生活，不做错误的选择！

不为难自己，就是睿智地做人，会与人相处！

不为难自己，就是笑着活下去，绝不哭泣！

<<女人何必为难自己>>

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>