第一图书网, tushu007.com

<<女性诗意地生活>>

图书基本信息

书名：<<女性诗意地生活>>

13位ISBN编号：9787534451676

10位ISBN编号：7534451671

出版时间：2012-12

出版时间：江苏美术出版社

作者：闫婕，张菁惠　著

页数：284

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

<<女性诗意地生活>>

内容概要

漫漫人生路，往往起伏不平，有昂然向上、神采飞扬，也会有波折与迷惘。
因此，“诗意”并非单纯由感性生发出的浪漫与潇洒，更包含经历世事后的禅定与理性。
人生韵律与诗词韵律也自有其不同，它涵盖的是生命价值及生存艺术，其本质是幸福与和谐。
《女性诗意地生活》告诉女性朋友们：怎样才能使生活富有韵律。

闫婕和张菁惠专著的《女性诗意地生活》四篇十章。
在“职场篇”，作为一名成功女性，闫婕将其数十年积累的职场感悟倾注笔端，既彰显一种积极向上、贡献社会的工作态度，又教授职场女性游刃于其间的风范与艺术，思维引导与实践操作相辅相成、相得益彰。
这不仅是职场女性的生存与成功之道，对男性亦有相当的借鉴意义。

“情感篇”中的一个个小故事，串起女性情感的萌芽、生长、绽放与成熟，阐述了在浮尘滚滚的平淡流年中如何实现爱情历久弥坚、生活诗意绵绵。
这些如邻家姐姐般娓娓道来的文字，对正在经历某段生活状态的女性朋友来说，无疑是理了个脉络，给了些建议，顿悟之后，也许会慨叹：生活原来可以这样过。
再看“夕阳篇”。
人们常常用“美人迟暮”来惋惜岁月对女性魅力的消磨，退休的女性或尤如此神伤。
但是，书中《老来俏是最真的女人味》、《人生下半场就是谈情说爱》等精美篇章，告诉退休的女性朋友，人生大戏的第二幕才刚刚开启，漂亮可以消减，美丽却可永存。
此时真的能够“振作出一片新天”，“赢得一季美景”。

现今社会，生活的快节奏，工作的高压，有时会使生活走调变味，让许多人处在一种焦灼的心态之中，进而造成生理和心理疾患。

作者简介

闫婕，高级政工师。
主要荣誉：全国职工职业思想道德先进个人、全国优秀企业形象管理工作者、全国优秀工会工作者、中国最佳策划师、中国巾帼新锐人物、河南省“五一劳动奖章”、河南省劳动模范、河南省思想政治工作研究先进个人、中原十大女杰。
主要作品：《九死一生话将帅》（上、下册）河南人民出版社，《陈国创国画作品集》蓝天出版社，《陈国创摄影作品集》蓝天出版社，在省、部级以上报刊、杂志发表文章500余篇。
张菁惠，国家二级心理咨询师，河南省妇联12338心理志愿服务团成员。

<<女性诗意地生活>>

书籍目录

第一部分 诗意情怀
女人最好的职场状态
闫 婕
第一章 我能我信，拥抱明天的精彩
你就是一道风景，没必要在别人的风景里仰视
心有理想，春暖花开
目标，你职场的保险带
人之所以能，是相信能
你是人间的四月天
笑，为你加分
做职场优雅女人
工作着，快乐着，美丽着
拾起，还是放下
第二章 打开心窗，让阳光进来
诗意女性的胸怀一样可以宽阔如海洋
各人头上一片天
溺水三千，只取一瓢
哭有时，笑有时
他愿意误解你，那也是一种在乎
抱怨不如改变
一念成佛，一念成魔
别忘了，那是你的上司
第三章 驱散阴霾，尽享生命的旅程
上帝把一种魅力隐藏在困难的事业中
每个伤痕都美丽
聪明不一定成功
干起来是成功的关键
面对逆境，在沙漠中找到星星
别等伯乐
试着把状态打开
天亮的时候你还在吗
第二部分 诗意慧心
女人通向职场的绿卡
闫 婕
第四章 圆融吾心，让女人微笑如花
冰封你好强的心灵，适时柔软
“ 一根筋 ”只会撞得头破血流
你的完美，让上司为难
多一友不如少一敌
说“ 不 ”不是世界末日
职场不相信“ 公主 ”
精彩并不遥远，就在我们心间
魔鬼总是藏在细节里
停下歇会儿再赶路
当心祸从口出

是职场闺蜜，还是损友
第五章 眼高的话，必须把手也练高
有挑战能力的机会，千万别放过
人脉是一个契机
扛责任，但别背黑锅
把讨厌的事情做好
你的风景我的梦
在最合适的舞台上起舞
找出你的职场“短板”
好名声让你远离流言蜚语
忠诚且能独当一面是职场法宝
不因美丽而成功
第六章 魅力标签，积淀出他的心甘情愿
收放自如才是赢家
一半是铁腕，一半是温婉
与争强好胜的下属共赢
转些念头，换下属信服
这些事真的不能怪下属
第三部分 诗意爱情
女人一生的唯美童话
张菁惠
第七章 懵懂爱情，缤纷了处女地
那场风花雪月的事
爱在青葱岁月里
有爱的年华亦浪漫
莫做捕爱的飞蛾
勇敢的爱情骑士
我是谁的那根肋骨
允许爱情遗忘
美不能在风光中静止
第八章 织锦流年，灿烂成一季风景
这样的感觉，你可曾有
因为懂得，所以慈悲
没有什么大不了
半边翅膀的天使
婚姻的温度
心重叠，我便成为你
退半亩方塘，得清泉如鉴
七彩是折射幻化后的单调白
醉过方知酒浓，爱过方知情重
简单“忍”，简单“让”
没有一百分的另一半
把自己放小，别人就大了
脱去浪漫外衣后的真
木棉美似凌霄花
和你站成一棵树
保留半点心，好好爱自己

让空中的风在你们之间舞蹈
让时间把伤口酿成收获
第九章 如我素心，更哪堪情深缘浅
不经意间遇上你
爱上你，用一朵花开的时间
得之我幸，不得我命
捧在手心的永远是美好
爱在左，责在右
天不予，莫苛求
只做你生命中的红颜
若你安好，便是晴天
情归何处
开往明天的旅程
一念之间，万水千山
盛装如水逝去的繁华流年
第四部分 诗意生活
女人是看不够的风景
闫 婕
第十章 心怀着美好上路，眼里看到的是美好
深秋更是另一番的美
如果有来生，还要做女人
人生下半场就是谈情说爱
老来俏是最真的女人味
爱好是退休女性的闺蜜
年龄不重要，态度是关键
学会忘记
五招御龄术，让“老态”远离
小方法帮你提高记忆力
走向大自然，与健康相伴
后记 碰石头碰出来的字

章节摘录

后记

碰石头碰出来的字　闫 婕　写这本书，应该说是在一种闲适的状态中进行的。
所以，用了一 年多时间，才将这本书奉献在读者面前。
说起诗意，写作的过程应该也是“ 诗意 ”的彰显吧。
　没有功利的牵扯，没有时间的挤压，没有刻意的要求，就这样，在悠然中，手执岁月刻刀，精心随性地雕琢着一位理想、诗意的女人图景。
　写这本书的缘由很简单。
整理房间时，翻出了自己几十本的职场日志，看着看着，竟然被自己过往的文字所打动。
数十年的职场生涯，酸甜苦辣，逝者如斯，唯有这些文字，记载着“ 碰石头碰出来 ”的经验和教训。
心中暗自忖度：如果这些经历及感悟，就这样随时间流逝而淡忘、消失，对我来说，岂不是一生的遗憾?于是，本着为自己、为孩子留下一些东西的念想，着手归纳整理手边的这些文字。
　路，是一步步走开的。
写书的念想，也在整理手稿的过程中产生了。
女人理想的人生状态，应该怎么样?是花枝招展的青春，是熙熙攘攘的职场，还是秋意浓浓的迟暮……
是，也不是。
“ 夕阳草树寻常物，解说都为绝妙词 ”，时光是不可更替的，状态却可以改变。
人的一生就是从生到死，怎样让这个过程与众不同?“ 女人 ”原本是这个世界上最美丽的角色，但是，活出自我，活出唯一的女人又有多少?　于是，想找寻出一个女人的理想状态，从工作到生活，从家庭到职场，从爱情到婚姻，从青春到暮年。
但是，我却不知道，该用一个什么样的词汇来形容。
临窗而立，看着眼前的车水马龙，思维却把我牵回门前那个小菜园，楼顶那个挂满各种瓜果的阳光房，如此鲜明的两种场景，竟然很有趣地同时出现。
恰恰这时，我接到了一位朋友的电话，他在一个城市当局长，是位很敬业的带头人。
他告诉我有一个大片要上映，他今晚就带太太去电影院过把瘾。
我心中一动，似乎找到了两者的结合点。
在忙碌紧张的氛围中，有张有弛，有滋有味地过着一种诗意的生活，也许是让脚步放慢，让心灵回归的必然。
“ 诗意 ”便成为此书的核心表白。
　此后的日子里，我和我的学生菁惠、陈宸在我工作日志的基础上，开始查阅大量资料，广泛积累素材，了解不同女人的情感、生活和事业，力求奉献给广大读者一部真正的女人书籍。
　从未涉猎过此类书籍，难免心有忐忑。
这些是否读者所需?这样的文字是否可以打动读者的心?于是，开始尝试着通过种种方式检验这种文字的力量。
在写作的过程中，受邀先后进行了十多场讲座，把书中倡导的理念、典型的案例传达给听众，听众有纯女性的，有公务员的，还有企事业单位等不同领域的职场人士，我们一起谈职场，论爱情，说家庭……　每次讲座，看到大家聚精会神的状态，看到会场休息和结束时大家仍然兴致勃勃地围在我们周围共同探讨、交流的场景，回来后还经常接到一些请教、咨询电话，这些都给了我们继续写作下去的信心。
一次在河北演讲，一位女士在宾馆遇到了我，高兴地拉着我的手说：“ 闫老师，您知道吗，我一向认为，自己最大的优势就是‘ 不唯书不唯上 ’，领导能力有限，我还真是看不起!听了您‘ 任何时候都别忘了，那是您的上司 ’的观点时，恍然大悟。
是啊，如果自己真的比上司有能力，首先应该成为他的左膀右臂，成为他的依赖，一定不是每天去挑剔上司的不足!把工夫用在提升自己的能力上，人就会少走很多弯路。
”还有一位保险业的女士，去年听过我的一次讲座，非让我给她写几句话，今年在会场见到我，竟然把我写给她的话当场背给我听……　一个故事，改变一个人。
我们更加意识到，这个方向是正确的。

写作的过程，也是一个心灵成长的过程。
无论男人、女人，也无论年龄有多大，增长的是年轮，成长的是自我。
查阅资料，撰写文章，思索人生，反思自我。
写作，让内心沉淀下来，让自己更理性地认知自己是什么样的，什么是自己需要的，自己应该做什么。
一本书的出版，远不是仅仅写些文章就可以的。
在此过程中，我们充分地享受着快乐，愉悦地思考者。
信心，在导师和朋友的信任与支持中一寸寸增长…… 吴桂贤女士，中华人民共和国的第一位女副总理，今年已经74岁了。
她的美丽是从内到外的，其优雅的气质、丰富的内涵、博大的胸怀、坚忍的意志，无声地感动着我、激励着我。
我知道，这，就是女性的力量!非常感谢吴大姐对我的关心与指导。
穆方顺先生，国务院发展研究中心研究员，高级记者，光明日报原国际部主任，享国务院政府特殊津贴，曾被意大利总统授予“骑士”勋章。
他认真阅读书稿，提出改进意见，一如“知心哥哥”。
他撰写的《女人的美丽与诗情》，不仅对作者是一种鞭策，也给读者奠定了一份诗意生活的信心。
赵学勇先生是有名的“毛体书法家”，世界遗产杂志社的社长兼总编、世界人文画报社长兼总编。
每每聊起，他对我的诗意生活态度非常赞赏，曾经为我挥毫一幅“诗意的生活”，成为我的座右铭，并为本书封面题字。
感谢他的帮助。
感谢河南报业集团的张舒娜女士。
我经常参加她组织的各种女性活动，经常促膝探讨职场女性的发展状态。
我们心有灵犀，共同热爱着女性的事业，共同追求着诗意的生活。
她非常关心本书的进展，时常与我共享她关于女性诗意生活的新观点。
主动为本书写了一篇序言《另一种情怀》。
感谢黎锦文先生、李晓海先生、孟齐女士，感谢职场生涯中所有关注过我的人们，我感谢他们给我的精神支持，感谢他们矢志不渝的友情温暖，这些都是完成这本书的不竭动力。
感谢张菁惠，本书第三部分由她撰写完成。
感谢我的爱人——陈国创先生，他亲自为书籍设计封面；感谢凤凰出版集团江苏美术出版社的赏识，有了他们的支持，才有了这本《女性 诗意地生活》。
人生路上与智者相伴，真的很美。
希望这本书能够成为您的一道心灵清茶，在品茗中，送自己一份诗心。
2012年7月于北京

编辑推荐

《女性诗意地生活》以作者自身多年的职场生涯为基础，将经验变成文字，针对性和实践性较强，对现代职场女性有着很好的借鉴和指引的作用。
另外，《女性诗意地生活》语言文字优美，使人读起来轻松而愉悦，不失为一本很好的心灵解压书。

第一图书网, tushu007.com

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