第一图书网, tushu007.com

<<许自己一座美丽的花园>>

图书基本信息

书名：<<许自己一座美丽的花园>>

13位ISBN编号：9787538295306

10位ISBN编号：7538295305

出版时间：2012-3

出版时间：辽宁教育出版社

作者：优米网

页数：275

字数：210000

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

内容概要

金韵蓉，资深心理学家，IFA（International Federation of Aromatherapists）国际芳香疗法治疗学会大中华区首席代表，主任讲师，终身成就会员；《时尚Cosmo》等杂志专栏作家；北京大学光华管理学院EMBA《女性领导人心理学》课程讲师；《美丽俏佳人》等节目时尚生活专家；畅销书作家，代表作有《先斟满自己的杯子》《女人30+》等。

本书根据金韵蓉在优米网的访谈视频整理而成，内容生动、语言亲切，访谈时已有很好的反响。主要分为六章，分别是：我单身，我很快乐；升为女人，成为女人；男人一生所偏爱的女人；爱情最美好的地方在于想念；年轻人如何看上去更有气质；如果交朋友。

作者简介

优米网，著名制片人王利芬女士创办的多媒体平台，宗旨是与年轻人一同成长，成为年轻人提升自我、拓展精神空间的聚集地。
Umiwi（优米）由You（你）、Me（我）和We（我们）三个词语构成，寓意无论在哪个人生阶段，你和我都是学习者，同时也是知识和经验的传播者。

网站目前有《在路上》《创新中国》《创业门诊》《芬享时刻》等栏目，视角和定位独特，有名家和年轻人畅所欲言，也有80后自己的声音，涵盖了职场、创业、情感、创新、文化等年轻人最为关注的话题，是一个你、我、我们相互交流、分享成长经验的互动平台，赢得了广大受众持续的关注和好评。

<<许自己一座美丽的花园>>

书籍目录

我单身，我很快乐
揭下脑门上的“剩女”标签
不要为自己的优秀道歉
糊涂女人谈恋爱，理性女人成“剩女”
“剩男剩女”们要诚实地面对自己
远离琼瑶式的梦幻爱情
传情达意要欲拒还迎
内心强大来自物质强大
不要为了结婚而结婚
“剩女”为何多过“剩男”
认知情绪，承认自己的孤独
拆掉爱的围墙
“剩女”的感情空白是男生的压力
从感情阴影里走出来
拓宽择偶范围
虏获“小男人”的爱情
女生喜欢找大几岁的男人
收入差距对婚姻的影响
交往要看男人潜力
网恋是否注定虚幻
女人最真实的时候才最美丽
相亲时的打扮技巧
第一次见面如何不过界
相亲如何谈吐得体
拒绝的艺术
女孩索要对方联系方式的最好办法
生为女人，成为女人
女人是一个柔软的角色
女人是情绪稳定的力量
女人要是自己“舒适圈”的中心
学会喜欢自己
听自己的身体说话
每个年龄都有自己的味道
根据人格特质选择香味
做一个有教养的女孩
举止优雅和钱无关
培养修养从约束自己开始
享受培养修养的过程
保养自己要量力而为
女人都有虚荣心
爱情需要冒险精神
把握爱的度量衡
为自己的选择负责
要珍惜拥有的幸福
女人不做“黄脸婆”

善用自己最大的价值
闺蜜与男友的微妙关系
人生是一连串的妥协
你的不安全感来自哪里
男人也需要安全感
让爱美丽绽放
从自卑蜕变为自信
显老的人特别抗老
一个端庄的女人不会引起非议
男人一生所偏爱的女人
请忘掉你是一个优秀的女人
独舞的力量
女人最傻的就是挑战婆婆
先有性？
先有爱？

女孩子要学会见好就收
给女人一个美好的婚礼
男人偏爱哪种女人
男人不需要红颜知己
九十九步的距离，一步的坚持
暧昧，恋爱中最美好的部分
分清爱情与暧昧
爱他就试着取悦他
女人不要过分矫情
恋爱“强势效应”
女人在跟自己的幻想吵架
爱情世界，退一步海阔天空
更新爱情，更新最初的感动
异地恋需要维系
学历差距与爱情沟壑
主导婚姻的直接因素
分手时请给对方留下尊严
最佳“孕”情
“门当户对”也需价值观相符
爱情最美好的地方在于想念
同居与否需要自我风险评估
因为两情相悦而同居，不因为结婚才“试婚”
爱情最美好的地方在于想念
同居时女孩不能以“老婆”自居
留一份神秘，留一份妩媚
婚前性行为≠同居
没有共同利益的同居索然无味
婚前生理需求不等同于道德败坏
同居不是检验能否结婚的唯一办法
女人要对自己负责任
不要让是否发生关系成为感情交往的难题

同居与否，爱情说了算
进入婚姻，爱情的名字叫亲情
爱情不能当面包
同居的人不用承担婚姻的责任
如何面对劈腿女友
女生应该敏感一点
未婚先孕要慎作决定
同居不是毙命的问题
谎言是最大的伤害
经济问题是同居的不定时炸弹
年轻人如何看上去更有气质
气质是自然流露，不做作
气质不等同于礼仪和教养
修炼气质，从眼神开始
读书是个涤净的过程
男人的柔软来自自信
爱上自己，是幸福的开始
情绪中给自己放纵的空间
二十几岁就要表现得很出格
给自己一点溺爱
放慢自己，顺势而为
受用终身的OFF学
接受别人的赞美
面对他人要同理而不能同情
气质是读书的积累
阅读的过程就是一种修炼
推荐《巨流河》这本书
气质没有速成法
气质与美丽完全无关
母亲是气质培养的关键
人生在碰壁中成长
年轻人要有人生导师
人人都有散漫的时候
大陆男生很难安定
如何交朋友
朋友是一种“生产力”
交朋友不是能力，没有得分
没有长袖就不要善舞
为人越精明，越容易深陷职场政治
实力重于交际力
有些人永远不是你的朋友
面对火山老板，只能任其喷发
没有百分之百的受害者
愿做软柿子，只有被人捏
领袖+反对者+旁观者+二百五=凝聚的团体
谁是仗义好友？
你的心知道

秒决定你的第一印象
眼神接触的诀窍
好朋友不能带着走
享受独处
与异性交往没有技巧
已经心有所属，就要与异性明确界限
相爱容易相处难
激情不能持久燃烧，爱情不会永远保鲜
父母不是子女的朋友

章节摘录

版权页： 插图： 网上有一种说法，说剩女可以用"三高"来概括：高学历、高收入、高智商，也可以用"白骨精"来概括：白领、骨干、精英。
现在又出现了一个新的说法，根据剩女们年龄的不同，给她们划分了这样几个等级：25-30岁是"剩斗士"，30-35岁是"必剩客"，35岁以上的就更夸张了，是"齐天大剩"。
我常常怀疑设计出所谓的"三高女人"或者"N高女人"这些荒唐词语的幕后推手都被女人伤害过，所以创造了这些充满恶意的形容词，好为自己寻找一些心理上的慰藉。
所以女人在看到这些词语的时候完全可以一笑置之，千万不要对号入座，更不用为了自己的天资聪颖、能力过人而感到羞愧。
事实上，这些成就都会为我们终将拥有更美好生活的愿景"加分"。
一个女孩子，如果有高智商、高学历还有高收入，那她手上的筹码是很多的。
以我为例，很多人都认为我的婚姻很幸福，实际上我也觉得自己还蛮幸福的，但是你必须要承认，我是一个比较高智商的人。
我的学历，不能跟现在的年轻人比，但是在我们那个年代，在我这个年龄层里，也算是不错的了。
然后是我的收入，我觉得在我这个年龄的女人当中，我的收入也算是可以的，但是这些东西并不会影响我成为一个讨男人喜欢的女人。
我特别想界定一个东西，就是我曾经在某一个电视节目上面说，当我先生跟我生气的时候，我就会摸一摸他的脸说："你不要生气嘛！
如果我什么都会的话，我嫁给你干吗？
"确实是这样，遇到矛盾的时候我会先示弱。
记者就问我，为什么你要示弱？
如果这样示弱的话，男人会不会看不起女人？
当然不会！
因为你在工作、收入和智商方面已经让男人知道你是很强的女人了，所以你不能在每件事情上面都那么要强。
你也不能说这个工作你不会，那个工作你也不会，你会就是会，你很聪明就是很聪明，这不需要去隐藏、掩盖。
但是在生活中，在精神层面，你可以故意表现得弱势一点。
我先生住在天津，平常他只有周末才回到北京来。
但每次他周末回来，我都睡得特别好，然后我一定会跟他讲，我今天终于可以好好地睡一觉了，先生一定会问为什么，我说因为有你在家，你在家我就会觉得特别安全，然后先生就很得意。

媒体关注与评论

金老师曾经在医院从事心理咨询工作十余年，最初为儿童心理和行为治疗；接着是青少年的学校辅导；最后，专职解决婚姻问题。
暂别心理咨询工作之后，转而研习和心理治疗有关的艺术治疗领域。
举凡牵涉到视觉治疗的色彩心理学，和听觉治疗有关的音乐疗法，以及目前投注所有心力，并决定借以安身立命的嗅觉治疗——芳香疗法，都是她将心理学专业应用到日常生活上的美好转换。
金老师是台湾省卫生部心理卫生中心心理治疗师。
曾为多家国际企业举办员工“顾客心理学”、“减压管 理”、“潜能开发”以及“表达技巧”的培训课程。
——优米网

编辑推荐

《许自己一座美丽的花园:金韵蓉谈爱情与婚姻》是由金韵蓉在优米网的访谈视频整理而成，视频点击率过百万。
相信对爱情和婚姻幸福一直追求的你，需要心灵能量的你，想要抓住幸福主权的你，定会翻开《许自己一座美丽的花园:金韵蓉谈爱情与婚姻》，也会一样喜欢它。
小编真心推荐，愿大家爱自己，拥有幸福。
当今浮躁的社会使得人们无法静下心来关注周围的美景，金老师一直以气质优雅、气定神闲著称。
《许自己一座美丽的花园:金韵蓉谈爱情与婚姻》整理了金老师关于爱情和婚姻的独到看法，其中很多章节都非常真实、贴近生活。
希望您能游览目录，一定会有您喜欢的章节。
风格很美，读来让人舒适，让人心宁静，让我们懂得如何面对爱情的犹豫，如何面对婚姻的恐慌，如何面对相亲中的尴尬，如何喜欢自己，如何喜欢自己。
翻开《许自己一座美丽的花园:金韵蓉谈爱情与婚姻》，享受纯净的阅读体验。
学会爱自己，因为，爱自己，是女人一生最重要的一课。

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