第一图书网, tushu007.com

<<20岁以后成为魅力女王>>

图书基本信息

书名：<<20岁以后成为魅力女王>>

13位ISBN编号：9787545300895

10位ISBN编号：7545300890

出版时间：2009-1-1

出版时间：珠海出版社

作者：韦健黎

页数：204

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

第一图书网, tushu007.com

<<20岁以后成为魅力女王>>

内容概要

《20岁以后成为魅力女王》主要内容：20岁前，你希望自己能是一位公主；20岁后，你明白自己要去做个女王；20岁前，青春就是你的魅力来源；20岁后，你的魅力成分准备好升级了吗？
请从灰姑娘的迷梦里醒来吧，世界哪有那么多王子等着搭救你？
20岁以后，要么做个永远没有王子理会的灰姑娘，要么，做个自信的魅力女王！
魅力女王专线现在为你开通，站在20岁站台上的你，这一站请赶紧上车喔！
很多20多岁女人都有一个坏毛病，总是想知道在对方心中是个怎样的印象。
其实这是个很可笑的问题，你想，对于别人怎么看自己这个问题，我们不是应该比别人更清楚吗？

作者简介

耿慧芳，中国十大最具潜力培训师；国际高级职业培训师；国家人事部职业培训师；国家人事部高级心理保健师；美国PDP企业领导战略管理教练；美国PDP人力资源专业认证咨询师、顾问师；领袖中国名师教育联盟网资深讲师；PDP领导力公开课授权认证讲师；现任LISM南京区域总部南京联拓策略管理有限公司总经理；拥有多年企业中高层管理和培训经验，担任多家企业经营管理顾问，擅长人力资源管理诊断和咨询、建立工作岗位标准化模组辅导、市场营销培训、商务礼仪训练。
开设课程有《PDP扫描你的领导力》、《PDP检核你的执行力》、《PDP建立你的绩效管理力》、《知人识人的有效沟通》、《PDP打造高效管理团队》、《建立组织激励共识营》、《销售团队诊断》、《商务礼仪》、《服务礼仪》、《如何选人、育人、留人》、《店铺销售》、《面对面销售技巧》等。

<<20岁以后成为魅力女王>>

书籍目录

第一章 20岁以后魅力升级第二章 恋上你的爱情第三章 八面玲珑好人缘掩四章 睿智的女人魅力无敌第五章 打造你的魅力形象第六章 把自己修炼成气质女王第七章 愈阳光愈魅力

<<20岁以后成为魅力女王>>

章节摘录

第一章 20岁以后魅力升级你的幸福你做主20岁之前，几乎每个女人都处在摇摆不定之中，童心未泯，对社会了解不深，渴求的过程漫长而焦躁，而满足的快乐却只有短短的一瞬。
可是，就在我们心灵还不成熟的时候，身体却开始衰老，当你有一天，知道什么才是自己真正想要的幸福时，你就会开始痛惜那些曾经爱过的人、受过的苦、虚度的光阴，害怕青春不再、人老珠黄。
女人是矛盾的集合体，我们的心与身体，常常在时间与空间中纠结，每一次忘我的投入都是深渊，可是救赎你的，永远只有自己。
有不少女人，都是在被伤害、被欺骗之后，才发现人生要为自己而活。
也许你也是在经历了很多次挣扎后，才明白这个简单道理的真正内涵。
你有过以泪洗面的痛苦，或是心灰意冷的失意吗？
你经历过身无分文的困境，或是很久找不到出路的惶恐吗？
又或是你爱的人不爱你、爱你的人你又不爱的感情错位？
女人的一生，很容易迷失自己。
你以为自己找到了一个安全港，可以无忧无虑度过一生，你放心地将自己的幸福交给了别人，可是，当你有一天发现风不平浪不静的时候，你才想到自己不会游泳，这是多么可悲的现实！
轻信、贪求虚荣，许多看似小小的错误，都可能对我们的人生产生重大影响，让我们的幸福大打折扣。
女人生活中重要的东西乃是爱自己！
一个人只有爱自己，才能给予别人爱，并得到别人的爱，爱自己是爱生活的前提，你的力量，只能来自于你自己的内心。
也许他人不一定是地狱，自我也不一定是天堂，可是，只有你自己，是通往天堂的必经之路。
你不是圣人，不是完人，可是你完全能让自己的生活少一些阴暗，多一些阳光，所以20岁以后的女人，必须从身边的一点一滴开始，一步一步来提升自己的生活品质。
许多东西，其实是早知道，就能早幸福的！
很久以前，有一个被判了死刑的囚犯恳求国王给他一个重新做人的机会，国王答应了他的恳求，但要求他必须在一个月之内回答他一个问题——怎样的女人才是最幸福的？
囚犯为了生存，找了很多人，也走了很多路，找回的答案国王都不满意，时间就剩下最后3天了，囚犯非常沮丧，这时有人告诉他说：“ 山里有一个巫婆，她知道很多人间之事，你可以去问问她，但她刁钻古怪，又非常肮脏。
”囚犯为了生存，也顾不上这些，他找到了巫婆，他忍受巫婆的刁钻古怪，为肮脏的巫婆收拾好了房间，又把缸里挑满了满满的泉水。
就在这个月的最后一天，巫婆被囚犯所感动，她告诉囚犯说：“ 女人最大的幸福就是自己主宰自己的命运。
”囚犯把答案告诉了国王，国王当场释放了囚犯。
是的，女人最想要的是主宰自己的命运。
如果一个女人在物质生活上非常富有，但她却不能主宰自己的命运，那么她的生活也根本谈不上幸福，所谓主宰自己的命运，其实就是在很多重要时刻可以自己做出选择，尤其当这种选择权是由最爱的人给的。
但是现实生活中，能真正掌握自己命运的女人只是极少数，不管是男方还是女方，想要在一起总是要作出各自的牺牲。
而且，这种牺牲往往是不对等的，往往是女人为了两人共同的未来作出更大的牺牲。
相爱的时候海誓山盟，即便是作出牺牲的时候都是慷慨无悔的样子，然而当激情退却，未来的某一天争吵中，是否会声嘶力竭，伤心欲绝地说：“ 我当初为了你如何如何…… ”当一个女人遭遇到这种境况时，她自身已经是一个悲剧。
身为女人，为什么总是无法保持清醒的头脑，不断地把自己的命运交托给别人。
“ 我会让你幸福的…… ”这样的话是多么不可信，居然每个女人都期待听到，都深信不疑！

幸福的定义，世人皆知，无外乎富裕、安康、温馨、自在、逍遥，仁者见仁，智者见智，众说纷纭。
一个女人，美不美丽并不重要，重要的是你能不能主宰自己的命运，过上自己愿意过的生活。
生活中，我们总认为有两种女性过得不错，一是靠自己聪明才智和努力实现自身价值的女性，另一种是找到了有钱有势，可以遮风挡雨的人的女性，前者是树，后者是藤。
一个懂得生活的女人，不论是做家庭主妇，或沉浸在自己的工作中，她总能找到自己的乐趣和幸福点。
20岁以后，女人如果能做到积极进取，又达观知命，在苦难时坚强，欢乐时谨慎，而幸福，也就在这种不偏不倚中水到渠成了。
幸福的女人把自己当作泥土，而老是把自己当作珍珠的女人，往往会担心没人欣赏而心生痛苦。
幸福的女人展示的是一种生命的力量，是一种经过修炼的心灵平静。
你观察过家庭美满幸福的女人吗？
她们的婚姻完好如初，这是因为她们走了中间路线，既让自己闲散，同时给自己一个相对独立的工作和空间，更重要的是拥有一个开朗乐观的好性格，人们不是都说性格即命运吗？
此话虽然被说得有点多了，但那是因为它正确。
有一种女人宛若空谷幽兰，她的魅力不但能征服男人，而且能够征服女人，她是那种有弹性、有灵性的女人。
最大的魅力在于天性纯正，活泼的感性和深邃的智慧集于一身。
因此，如果你是女人，20岁以后，你一定要全力以赴地积累多方面的知识，将自己打造成一个魅力四射的女人，只有当你拥有巨大的魅力时，你的生命才会一天比一天更加精彩！
你一定要爱惜自己当你爱的人不再爱你的时候，请不要一哭二闹三上吊，或强横或卑微地乞求着怜悯的爱情，要知道这样只会让自己丧失尊严，让他人越来越讨厌，即便求来了“爱情”，从此你的日子也会处于水深火热之中。
还是放手吧，爱情并不是生活的全部，此时的你认为非常重要的东西，到了彼时可能微不足道。
女人，勇敢点吧，你要坚信，你正是20岁刚过的大好芳年，放弃这一棵树，或许可以得到一片森林，你要相信，阳光总在风雨后！
当你有了男友或老公后，请不要接受别的诱惑。
也许长时间的相处磨灭了两人最初的激情，于是你开始觉得寂寞，开始寻求刺激。
但是你要明白任何激情都会有逝去的一天，当你觉得现在遇到的才是你的真爱的时候，请你想想当初和男友或老公热恋的情景吧！
请你一定负起爱情或婚姻的责任，如果你真的抗拒不了诱惑，那么就恢复自由之身再爱吧，这才是对爱负责的表现。
千万别爱上有妇之夫，永远别做第三者。
不管那个人多么优秀，多么地疼惜爱护你，说自己的生活多么不幸，说和自己的妻子多么的没有感情，你也不要踏出错误的一步，即使你不想破坏他的家庭。
要是真爱就等他恢复自由之身，否则你的介入会让大家都痛苦。
20岁以后的女人，无论你在感情的天地里遭遇了什么，请一定要爱惜自己！
20岁以后，你已经开始成熟了，不需要他人来假装疼爱，你也不需要假装疼爱某人。
不要贪慕虚荣，虚荣是一剂毒药，而且会上瘾。
学会承受痛苦，有些话，适合烂在心里；有些痛苦，适合无声无息地忘记。
当经历过，你成长了，自己知道就好。
很多改变，不需要你说出来，别人会看得到。
如果男人以他忙为理由，不来探你的病情，不回你的邮件，不关心你的现状，不能和你承担生活的重负，无法给你勇气。
那么勇敢一点，自动离开，没有什么比自己关心自己来得实在。
而一个不爱你的人，你为他付出的再多，也不过是浪费时间和精力。
任何时候，不要为一个负心的男人伤心，伤心最终伤的是自己的心。
如果那个男人是无情的，你更是伤不到他的人。

如果只是你爱他，还不如趁早分开，收拾悲伤，好好生活。
你可以去爱一个男人，但是不要把自己的全部都赔进去。
没有男人值得你用生命去讨好。
你若不爱自己，怎么能让别人爱你？
不要24小时都想念同一个人，可以分一点给家人和朋友。
如果决定离开一个人，行动要快一点，快刀斩乱麻；如果决定爱上一个人，时间拉长一点，看清楚是否适合你。
如果一个男人对你说他喜欢你，相信他。
如果他说不再爱你，也相信他。
任何时候，要告诉自己，一个不爱你的人离开，是幸运。
相信一见钟情的爱情，相信总有一个人会在岁月的拐角处静静地等你。
只是你要擦亮眼睛，细心寻找。
如果一个男人开始怠慢你，请你离开他。
不懂得疼惜你的男人不要为之不舍，更不必继续付出你的柔情和爱情。
当一个男人对你说：分手吧。
请不要哭泣和难过，应该笑着说：等你说这话很久了。
然后转身走掉。
认真地对待你的工作。
工作也许不如爱情来得让你心跳，但至少能保证你有饭吃，有房子住，而不确定的爱情给不了这些最基本的东西，所以，认真努力地工作也是爱惜自己的表现。
平等公正地对待你和他的爱情，脚踩很多船最终会翻掉。
做个睿智的女子。
学会从容面对生活，积极面对生活，生活定会如你所愿，如同明早，太阳依旧会如时升起。
你必须找到除了爱情之外，能够使你用双脚坚强站在大地上的东西。
别给同一个男人两次伤害你的机会。
别相信床上的誓言，不要为欲望羞耻，好好享受，但绝不忍受男人的侮辱和怠慢。
别轻易说出“爱”。
相信你的直觉，不要招惹别人的男人，除非你非常非常爱他，并且，他非常非常值得爱。
一个男人不再来找你的时候，就不要再去找他。
不要相信在恋爱上用手段的人。
分手时不要口出恶言。
吸取教训，但不要后悔，因为后悔没有用。
别干撕照片、烧信、撕日记这种毫无意义的冲动之举。
相信爱情。
相信好男人还存在，还未婚，还在茫茫人海中寻觅你。
别说“男人没一个好东西”，这样使别人误以为你阅人无数。
被朋友伤害了的时候，别怀疑友情，但提防背叛你的人。
要原谅这世界和自己。
要告诉自己，我值得拥有最好的一切。
一个饱经世事沧桑的老奶奶在追忆昔日繁华时说：“女人一生最重要的，是要活得优雅高贵。”或许老天不曾给我们一个倾国倾城的惊世容颜，可是这并不妨碍我们做一个优雅的女人。
不一定要锦衣玉食，更无须名车、豪宅衬托，只要满心的笃定与安闲，便自然优雅。
寂寞无妨，即使寂寞也一定要寂寞得美丽；忧郁亦可，纵然忧郁也是忧郁得凄美。
痛，要自己背，苦，需独自尝。
人前，永远的阳光自信，笑颜飞扬；所有的脆弱，留下给爱自己的人一一展示。
看庭前花开花落，荣辱不惊，望天上云卷云舒，去留无意。
真的，最爱自己的终究只有自己。

女人可以不美，但女人一定要爱惜自己，除了感情上，精神上疼惜自己，从身体上也要给予深切的关怀，只有健康的，才会是一种可以永恒的美。
从头开始，女人的头发不论发型如何，但发质一定要好，也就是无论你长发也好，短发也好，你一定要适时地护理自己的头发，要让头发在任何情况下都非常顺，摸起来一定要有手感。
其次是身体和四肢，你可以穿运动鞋，可以穿高跟鞋，但衣服和鞋子还有手袋一定要搭配，至少不会让人看着碍眼。
适当的饰物可以让你闪光，但不适当的饰物反而会让你大打折扣。
美丽让人看起来最起码是要舒服，无论你是什么型的女人，清纯型的也好，成熟型的也好，看着舒服才会在此基础之上有美感可言。
当然，偶尔的妖娆自然也会是生活的一种美好的调剂了。
你就是自己的上帝鲁迅在《祝福》里描写的祥林嫂，是一个只知道向神佛乞求改变自己命运的不幸女人，时至今天，还有很多女人一旦在前进的道路上和家庭中，碰到挫折，面临逆境，身处不幸的遭遇时，总是抱怨自己的命运，嗟叹自己的命运是如此的多舛，把成功的希望寄托在他人身上，把命运的改变希冀于上帝的垂青……每个女人对自己都是有所了解的，只不过有的女人了解得更清楚，有的女人却从来未曾认真想过；有的女人过高估计了对自己的认识，而有的女人却总是看低自己的能力。
而对自己命运的掌握，全在于对自己的了解上。
可是偏偏就有那么一种女人，对自己的命运了解得越清楚，反而越是相信冥冥之中有个东西在主宰自己的命运，认为自己现在所拥有的一切都是上天安排好的，于是放弃抗争努力，让很多能改变自己命运的机会从身边白白溜走，不去做主观努力，只知一味地等待，看到一只兔子撞死在树桩上，就一辈子守在树桩旁，从未想过还可以到其他地方去抓兔子的道理！
做女人不应该这样子，应该是乐知天命，知命而不信命，应该坚信自己的命运是可以改变的。
历史前进的步伐，就是那些从不相信命运，从不向命运低头，从不服输的人向前推动的。
20几岁的女人，心智已经成熟了，更应该经常向自己发问：“难道我就是这个样子，不能改变吗？”人的超越，最主要的是对自己的超越，只有这样，才能改变自己的命运，才能成为自己命运的主人。
可是，女人的处境永远不是僵直呆死与毫无道理可讲的，处境是按照一定的规律而变化的。
每个人都会有自己的机遇，也会有自己的挫折；有自己的无常，也会有自己的有常；有自己的顺风，也会有自己的厄运。
命运由我们自己做主，幸福在于自己去寻找，时刻以一种乐天知命而不信命的态度超越自己，去做自己命运的主人。
有的女人是经过许多事情过来的，不信天，不信地，只信自己！
做为女人，勇敢向命运挑战，别做鲁迅先生所写的祥林嫂这种不幸女人，要果敢地冲出围城，你就会发现意想不到的收获，开心与快乐就会眷顾你！
其实一个女人，无论你多么的年轻漂亮，但总会一天天的变老，因此20岁之前的女性，必须为20岁以后做些打算，因为一个20岁年轻美貌的女子，仿佛全世界的男人都会围着你转，可冷静想想，十年以后，甚至更多年以后，当不再漂亮的时候你该怎么办？
因此当女人年轻的时候，就应该努力地做点事情，比如说拿个MBA学位，当以后遇到挑战时，也可以与男人同步共振，同时也可以在更宽阔的领域中占有一席之地。
美国著名科学心理学家基廷？
凯丽说：“女人一生的三大愿望是成功、幸福和阳光……但她们又面临各种压力之苦，很难采摘到属于自己的梦果，所以她们必须要面对真实的自我，勇敢地挑战生活的重压，这是所有女人一生中至关重要的课题。
”是的，女人总是被视为弱者，这一方面有女人自己的原因，另一方面也有来自社会的偏见，毫无疑问，这显然是女人身上存在着误区，如何走出误区和自我挑战，则需要付出很大的代价。

编辑推荐

《20岁以后成为魅力女王》：成功有道系列。
很多20多岁女人都有一个坏毛病，总是想知道在对方心中是个怎样的印象。
其实这是个很可笑的问题，你想，对于别人怎么看自己这个问题，我们不是应该比别人更清楚吗？
——亲爱的乘客，“自信”站到了，请收听。
善于拒绝的女人喜欢思考，哪怕是好友的怂恿，旁人别有用心的劝说，只要违背了她的思想和做人原则，决不会受他人支配和影响。
她的人格和思想是独立的，这样女人值得每一个好男人去爱。
——这一站是“拒绝”，还没有学会的乘客请抓紧哦。
不做一个理性到没有情感起伏的冷血女人，也不做一个宽容到可以随便老公在外面乱来的可怜女人，只做认真生活，认真去爱的宽容女人。
——现在是“爱情”站，请朋友们下车欣赏一下风景吧！

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