

<<二十几岁女人要做的70件事>>

图书基本信息

书名：<<二十几岁女人要做的70件事>>

13位ISBN编号：9787802085947

10位ISBN编号：7802085942

出版时间：1970-1

出版时间：人民日报

作者：文柯

页数：266

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>

<<二十几岁女人要做的70件事>>

内容概要

春光乍泄，美仑美奂！

20几岁的女人也是最容易发生人生转变的年纪，或一步登天或一失足成千古恨！

20几岁的女人的成功历程往往比男人更精彩，也更曲折、更神奇，为了实现自我，立志、拼搏、勇往直前，无怨无悔。

本书从心志、心态、才智、习惯、气质、健康、品性、职场、理财、情感等人生层面为20几岁的女人们提供了人生的经验和启示。

凡走过的必留下痕迹，20几岁的女人要用心地过日子，时刻思考着过日子，要让自己在20几岁以后迈上更幸福、更富裕、更健康的生活之途。

<<二十几岁女人要做的70件事>>

书籍目录

- 第一章 女人20几岁，亮出自己的心志
 - 追求你想要的
 - 对自己要用心
 - 有志气的女人更受人尊敬
 - 为自己的青春设定里程碑
 - 让你的理想指导你的行动
- 第二章 女人20几岁，活力心态向前冲
 - 看到自己身上蕴藏的力量
 - 告诉自己你一定行
 - 心态决定成败
 - 向前冲，不怕失败
 - 奉献就是回报
 - 自卑是一种可怕的消极心态
 - 懒惰是成功的大敌
- 第三章 女人20几岁，学习的黄金时间
 - 学校的时光不要虚度
 - 每天抽出15分钟读书
 - 拓展你的视野
 - 永远不要停止学习
 - 在工作上学无止境
 - 让理想指导学习行动
- 第四章 女人20几岁，修炼你的才智资本
 - 内涵是女人最好的装饰品
 - 智慧是一件永不过时的衣裳
 - 不要被知识淘汰
 - 字里行间寻美丽
 - 用你的智慧策划你的幸福
 - 让自己舌绽莲花
- 第五章 女人20几岁，扔掉自己的坏毛病
 - 看到并战胜自己的恶习
 - 从改变自己开始
 - 一次做到最好
 - 行动是金
 - 要善于与人合作
 - 年轻更不能浪费时间，
- 第六章 女人20几岁，发现机会，抓住机遇
 - 听到机会的敲门声
 - 机会不会为任何人停留
 - 有准备才有机遇
 - 机遇就在得失之间
 - 注意观察，发现机遇
 - 超越自己，抓住机遇
- 第七章 女人20几岁，处处受欢迎的秘诀
 - 把“羞怯”藏起来
 - 将放大的“我”复原

<<二十几岁女人要做的70件事>>

“自己的看法”很重要

和各式的人交朋友

自信自强，积极主动

把倾听作为一种习惯

把位置放到最低

第八章 女人20几岁，气质是一种独到的美丽

做回本色女人

新鲜女人味

有一种魅力叫做风格

置衣有法，轻松扮靓

配出来的味道

品位决定生活状况

第九章 女人20几岁，健康是一辈子的工作

健康是拥有一切的基础

拥抱健康生活观

自己的健康自己管

合理的膳食从年轻开始

不可忽视的亚健康问题

第十章 女人20几岁，放松心灵紧绷的弦

亲近自然，随心旅行

为自己空出一天的假期

在家中享受松弛的氛围

找到属于自己的调节器

运动上瘾也是一种快乐

第十一章 女人20几岁，性格魅力由内而外

诚实着，谦虚着

不要漂亮，要优雅

将快乐作为本能天性

成功女性懂得自尊自重

乐观是最好的保养品

追求自我——女人一生最重要的个性

第十二章 女人20几岁，拥抱滋养一生的品性

把赞美当礼物送人

欲要取之，必先予之

于成熟中完美

诚信是为人之本

放弃，生活也为之轻松

专心，一切都将迎刃而解

宽容，令你人见人爱

善良，而不期待回报

第十三章 女人20几岁，用好习惯铺筑锦绣人生

坚持你认为正确的事

与时间友好相处

少说、多听、勤做

勤奋是成功唯一的捷径

细节决定成败

反省自己，超越自己

<<二十几岁女人要做的70件事>>

第十四章 女人20几岁，职场上想赢就能赢

工作中绝不找任何借口
与同事互动，一道成长
与上司相处是一门艺术
工作不单单是为了薪水
成功职业女性应具备的基本素质
女人在职场最容易犯的过错
工作是一种能力的表现
职场压力调节法

第十五章 女人20几岁，爱情让女人如此美丽

给爱情一点智慧
读懂男人，成就男人
女人眼中的性格男人
女人，让自己的爱情如鱼得水
做他的神秘女友
做想得开的女人
失去才能领略更多美丽
在爱情中做纯正的你
女人要有一份独立的爱

第十六章 女人20几岁，围城内的婚姻依旧甜蜜

婚姻并不可怕
爱老公，用老婆的身份、情人的心
上好婚姻日常功课
在磨合中享受甜蜜
给老公一个温暖的怀抱
惹不起的是男人的面子
让他在家里像个国王

第十七章 女人20几岁，财商给予你财富

你了解财商吗
做个理财精女
睁开眼睛看到财富
你不理财，财不理你
精明女人的投资策略
活得诚实，活得庸俗

第十八章 女人20几岁，稍作休息，下一旅程更精彩

带着幸福感生活
没有结束，只是更好的开始
沿着自己的足迹走下去

<<二十几岁女人要做的70件事>>

章节摘录

宽恕就是适度地弯曲，但不折伤自己；宽恕就是承受创痛，并为自己疗伤。

卸下心中的恨与痛，宽恕了别人也就宽恕了自己。

第5件事：学会宽恕，从失意中走出来宽恕，是祛伤解痛的唯一良方，是一项重要的求生技能，帮助你在一片误解、痛苦与憎恨的狂乱中找到方向。

让宽恕打开和解之门，今天的敌人不难变为明日的朋友。

一个人，能容忍他人的固执己见、自以为是、傲慢无礼、狂妄无知，但却很难容忍对自己的恶意诽谤和致命的伤害。

但唯有以德报怨，把伤害留给自己，让世界少一些仇恨，少一些不幸，才能回归温馨、仁慈、友善与祥和，才是宽容的至高境界。

爱情是这个世界上最不稳定的感情，因为它没有亲情的不可变性。

没有友情的广泛性。

爱情的唯一性和长久性让很多人在爱情中受尽了伤害。

其实失恋了没什么的，只要曾经爱过，真心爱过，也就够了。

更美好的爱情在等着你呢，宽恕那个辜负你的人，然后快乐地追寻真正属于自己的幸福吧！

有一首歌，叫做“分手快乐”。

现今是一个很流行颠覆的时代，很多的观念都被颠覆了。

分手快不快乐？

也许不快乐，也许快乐；不快乐是因为你还爱着他，快乐是因为你好不容易甩了他。

两者的区别在于，是谁主动提出分手的，似乎握有主动权的人，就是掌握是否能够快乐的关键。

尽管爱情的定义会随着每个人的经历而改变，但是，所有的爱情都不可能是圆满的。

不爱的理由有很多，不一定是因为你做错了什么。

也许，你什么也没做，也许，你做得太多。

不爱，有时候只是感觉变了，没有理由，再多分析也无济于事。

无疾而终的分手，总是让女人不甘心。

因为不甘心，所以选择苦苦纠缠、恶言相向、哭闹恐吓，为的就是不让对方离开。

爱情，若是一支圆舞曲，一定要两个人心甘情愿，踩着相同的步伐，依照相同的节奏，才能跳出曼妙的双人舞姿。

当对方已经不想跳了，你硬要抓着他的手、拖着他的身体，跳下去……这场舞跳得已经够难看的了，难道你非得让两个人都跌个四脚朝天、弄得你死我活，你才愿意曲终人散吗？

20几岁的女人们，当你的爱情不在时，不要再苦苦逼迫对方留下来，也不必追问任何不爱的理由。

当对方执意分手，就让爱随风而逝吧。

人之所以不幸福，很多是被自己耽误的。

分手时，固然伤心，但每一个经历过分手的女人，如果回想起当天呼天抢地的情景，也不禁会笑自己太傻：“我现在不是活得好好的吗？”

”人要懂得去珍惜每一个陪你走过一段路的人。

能够平和地分手，也代表了一种具有智慧的选择。

分手也可能代表着一种新的契机，当两个人选择各奔东西时，若能放开心胸，去重新认识自己或者别人，未尝不是一件好事。

在心理咨询实验中，所有被施暴的人，无论是性骚扰或暴力侵害，在治疗的历程中，宽恕是必然的过程，有一位遭受性骚扰的女孩儿，她的憎恨迟迟不能消去，当然她的抑郁也不能消失。

直到有一天，她领悟到宽恕的内蕴时，她说：“伤害我的人是我的亲人，我不能报复，即使报复了又能怎样呢？”

我背负着痛苦的记忆已经很久了，还是宽恕他好。

”她的病情才有起色。

当你宽恕别人的时候，压力才能得以缓解，心理才能恢复平衡。

<<二十几岁女人要做的70件事>>

你是要放在心中继续计较而折磨自己，还是放过去，洗净它的污染，重新创造新的生活呢？宽恕对于受害者而言，固然有一种平白损失的感觉，但是一直处在愤怒之中，却会使一个人难以重新振作。

当然，你可以化悲愤为力量，去报复对方，但绝对不如化悲愤为力量，在宽恕中开拓美好的未来。

最高境界的宽容，是宽容那些曾经伤害过我们的人。

这不是一件容易的事，但是如果我们这样做了，就会从中体验到我们的富有和强大。

而当一个人能够宽容别人时，也必定能够宽容他自己。

因为他对自己充满自信之后，他无需去防御别人。

他敢于正视自己的缺点，对一生中所遭受的不可避免的冲突和挫折具有必要的忍耐力。

他能够积极地参加丰富多彩的活动，从中克服自己的弱点，使自己不断趋于完善。

他也不害怕犯错误，因为他了解错误的潜在价值。

每当出现错误时，他不会出现一般人的感叹：真是的，又错了。

而是会说：看这个，它能使我想到什么？

然后他会把这个错误当做垫脚石，来寻找解决问题的新途径。

如果说宽恕是一种圣洁的品质，那么我们中的许多人都不具备这样的仁慈。

但原谅那些曾经伤害过你的人，这样会给你带来一种身心的平和。

如果你拒绝忘记那些微不足道的陈年往事所引起的愤怒，你就不能体会到这种内心的平静。

此外，科学研究还表明：宽恕他人能让你更加健康。

宽恕不等于忘记，就算在你决定宽恕之后，受伤的感觉往往还会停留很长一段时间，有时甚至需要你再次去宽恕。

不过根据斯坦福大学的研究，已经宽恕了他人的人会觉得那些曾经让他们锥心疼痛的事情已不再令他们痛苦了。

<<二十几岁女人要做的70件事>>

编辑推荐

《二十几岁女人要做的70件事》由哈尔滨出版社出版。

女人的生命是一条河流，既有惊涛拍岸的壮丽，也有白鹭绿洲的宁静，或浓烈，或淡然，每个女人都有着各自独特的美丽，平淡之中亦点缀着绚丽的精彩。

20几岁女人要做的70件事，让女人的生命不再留下遗憾，让女人的生命更为丰厚和大气，让女人学会用爱心去感受和挖掘生活的意义，创造生活的美好，享受生活的多彩。

人生需要风景，生活亦需要点缀，当你按照自己的需要展开和取舍这70件事，你会发现一个属于自己的天堂，并且赋予自己生活崭新的意义，轻歌曼舞地踏上更为完整、充盈，亮丽的生命旅程。

<<二十几岁女人要做的70件事>>

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>