

<<修炼从容自信的女人>>

图书基本信息

书名：<<修炼从容自信的女人>>

13位ISBN编号：9787802101043

10位ISBN编号：7802101042

出版时间：2006-9

出版时间：西苑出版社

作者：蔡焱兰，胡雪峰编著

页数：268

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>

## <<修炼从容自信的女人>>

### 内容概要

编写本书，我无意让普天下的女人成为吴仪、撒切尔、成为赫本、巩俐、宋祖英，成为冰心、张爱玲、萨福。

然而，我愿意普天下的女人都不会因为路太多，诱惑太多而生迷茫。

我希望她们也和我自己一样能做自己喜欢做的事情，而不会在各种路上徘徊一阵子，到头来都没有成就感时才猛然醒悟。

早早地好好地干好一件事情——一件自己喜欢做的事情该是多么的好！

从容自信的女人光彩照人，落落大方，灿烂的笑里会有一股凛然高贵的气息，让人仰慕的同时又有些敬畏。

## <<修炼从容自信的女人>>

### 作者简介

蒋焱兰，毕业于湖南师范大学，文学学士，毕业于中国政法大学，法学学士。  
策划编著有《修炼静心美丽的女人》、《职场女人花》（合作编著）、《与心情对话》、《与身体对话》（合作编著）、《企业品牌管理法律实务》、《企业合同制作手册》、《麻烦事情的管理实例与技巧》等书。  
我的所有心思都在书里面，喜欢与书相关的一切，读书、策划、编辑、文字……

## <<修炼从容自信的女人>>

### 书籍目录

第一部分 从容自信的力量  
从容自信，人生不能不有的一种精神  
从容自信，做自在的自我女性与成功女人的力量是伟大的  
没有从容自信，看不到未来  
告诉自己：我永远是最棒的  
我能行，因为我相信我能行  
从容自信：平衡工作与生活的黄金法则  
开拓生命的宽度  
自信的人勇于改变自己  
自信的人能大胆改变自己  
自信的人能大胆表现自我  
从容自信方能成功  
从容自信的魅力  
从容自信之美  
第二部分 女人为什么要从容自信  
从容的女人最美丽  
从容自信不畏老  
从容自信就快乐  
从容自信的女人永远爱自己  
从容自信，生命里有平安  
从容自信，家庭事业双丰收  
从容自信，是一个人的脊梁  
从容自信，不现软弱  
从容自信，赢得朋友  
自信照亮爱情  
从容自信，让你感情独立  
让你的男人永远为你疯狂  
从容自信，做家中的“太阳”  
从容自信，做个贤妻换来幸福  
从容自信，做个好儿媳  
从容自信，做孩子心目中的快乐妈妈  
从容自信，财富将陪伴你一生  
从容自信，成就思想美丽的女人  
从容自信，做个好命女  
从容自信者永远出色  
第三部分 赢得从容与自信  
你是不是一个自信的人  
和谐完美的生活理念  
只要你想，就能飞起来  
种下成功欲望  
给自己一个目标  
直面自己  
充分挖掘你的潜能  
每天让自己进步一点点  
抓住要点，做专心女人  
让自己处于竞技状态  
选择自己的命运  
赢得自信：克服自卑  
遭遇失败的时候  
彩虹总在风雨后  
机会是自己创造的  
即使缺陷，也不带走自信  
艰难困苦出能人  
拥有“宠爱自己”增值计划  
自信秘钥：挑战的魔力  
走出舒服区  
人脉关系助你自信  
快乐拥有自己的数据库  
走好自己的路  
自信元素一：健康  
自信元素二：充满信心的声音  
自信元素三：塑造形体美  
自信元素四：永葆洁净仪容  
自信元素五：保持独立  
跟自己做朋友  
从容贴身符一：宽容  
从容贴身符二：随性随遇随缘  
从容贴身符三：韧性  
从容贴身符四：朴素自然  
从容贴身符五：懂得放弃  
从容贴身符六：拒绝完美  
向猫学从容  
从容过好每一天  
敲响幸运之门  
寻思寻思职业规划  
自信工作维生素一：打造完美的专业素养  
自信工作维生素二：120%的敬业心和热情  
自信工作维生素三：终身学习  
不要让时间悄悄逃走  
铸造自己  
借外力出位  
摆脱工作中的困扰  
提升抗挫力  
退一步的智慧  
执著才能成功  
自信工作：工作着并快乐着  
跳出“与别人比较”的模式  
为内涵充电  
创造魅力，相当EASY  
主要参考书目

## <<修炼从容自信的女人>>

### 章节摘录

在这个越来越强调人际交往和互动的现代社会里，仅仅凭自己的本事去开辟一个新的生活空间，或者仅仅做好本职工作，就想脱颖而出获得成功，似乎越来越不可能了。唯一的做法是，勇敢地说出和实施自己的想法和主张，维护自身的尊严和权利，然后尽一切可能去影响同事、上司、下属或客户，用自己的言语和行为打动他们，形成一种互动的集体的自信心。唯有自己昂首挺胸，在刀光剑影的职场里保持坚强的自信心，才有机会出人头地。

你应该懂得办公室不是男人的天下，你也应该知道你的权利和别人是平等的，你更应该了解自己的能力和任何人，所以，你完全可以用充满自信的目光看待每一件事每一个人。

自尊是工作乐趣的源泉，它会产生信心和力量。

办公室可不是男人的天下，也不是要强女人证明自己能力的绝佳场所。

所以即使你不是女强人，但只要相信自己的能力不比别人弱，带着自信的笑容和充满自信的眼光看待每一件事、每一个人，并学会宽容，这将会让你的魅力指数大大增加。

有自信的女人，不会霸气十足、高呼女权至上。

超越男人的方法，不是把他们压迫在自己的霸权之下，而是活得跟他们一样地舒展、自信；也不是整天向男人发出战书，或者摆出一副“皇帝轮流坐，今年到我家”的进攻态势。

和谐、平等和互助的两性关系，才是社会进步的动力。

我们全都各具特色，我们每一个人都对这个世界具有价值和意义。

一旦你接受了这个事实，你所要做的就是相信你自己——这种信心会让你觉得你和任何人都一样平等，不管比较的对象是电影明星、有名的政治家、商界巨人，还是皇室的王子与公主，你再也不会被“明星级的震撼”给吓倒，因为你将“明星气质”、“成功者气质”等同于任何一个人。

## <<修炼从容自信的女人>>

### 编辑推荐

吴仪、撒切尔、赫本、巩俐、宋祖英、张爱玲、杨澜……她们或许不是最漂亮的女人，但却是最女人中的极品，因为她们知道从容自信！

从容自信的女人光彩照人，落落大方，灿烂的笑里会有一股凛然高贵的气息，让人仰慕的同时又有些敬畏……这本书结合了作者和朋友们的成长经历、爱情经历、生活经历，这些平凡但切身真实的体验相信能给读者朋友一些启示。

<<修炼从容自信的女人>>

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>