

<<幸福女人气场修炼>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人气场修炼>>

13位ISBN编号：9787802139718

10位ISBN编号：7802139716

出版时间：2011-7

出版时间：海潮

作者：文浩

页数：375

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>

## <<幸福女人气场修炼>>

### 前言

“女子无才便是德”的年代已经过去，从女人进入职场的那一刻起，就注定了她们要告别平庸的自己，成就辉煌的人生。

而我们的Office Lady展现在众人面前的姿态万千、谈吐优雅、气质高贵、集美丽智慧于一身的形象，也说明了这一点。

但是，如花般绽放的职场女性要怎样才能把最有魅力的一面展现给大家，得到大家的支持和认可，进而取得事业上的成功呢？

秘诀就是：经营人际，利用人力，成就气场！

气场是职场中最大的资源，职业女性若想取得成功就不能让资源浪费。

只有你的人际得到了提升，你的人脉才会贯通，人力才能发挥，气场才会上扬，人生才能成功！

如果一个叱咤职场的女人跟你说，你要懂名牌，但并不意味着你要去买名牌；如果这个女人告诉你，引起别人注意的重点在于画好眼妆，而不是讲述一整套的化妆方式，那么，相信我，这是一个懂得生活的女人。

她能够光彩照人地活跃在情场和职场中，却并不会因为荷包而感到压力，也不会因为跟上流社会格格不入而自卑。

我们大多数人要学习的，正是这种女人，修炼出如同她一般的女王气场，让自己从内到外地散发自信的风采。

那么她的气场从哪里来？

作为一名女性，应该如何修炼出女王一般的气场，让自己的情场更稳、职场更顺，达到爱情和事业的双丰收？

气场，也与你可以接纳多少关怀、愿意付出多少有关。

你所付出的和你所接纳的未必等值，但多少会成正比。

有人需要你，喜欢你，欣赏你，和你在一起如沐春风，开心的时候想与你分享，悲伤的时候需要你的陪伴，让你觉得自己有一点重要，对别人也有一点责任。

气场学里头有一些必要的真理，诚恳是最重要的法则。

如果你值得信任，如果你总是怀抱着乐观的态度，你的气场一定少不了。

如果你出尔反尔，如果你心机用尽，只顾获取自己的利益，那么久而久之，不会有任何人愿意靠近你。

你用什么样的脸孔对待这个世界，世界会依样奉还给你。

女人的气场需要一点点晶莹剔透的聪明和善体人意的体贴。

女人的价值一定要交给自己决定！

气质再好，是你一个人的事；有气场，才有凝聚力和辐射力。

女人一生成功的秘密就是：想做女王，先有气场！

本书提炼出多个跟成功有关的秘密，教你在魅力、职场、爱情、理财、健康、生活、社交、人生等方面修炼出完美的气场，提高你的娇媚软实力。

别说幸福不容易，胜负的一念，造就了你的低谷与高峰！

## <<幸福女人气场修炼>>

### 内容概要

《幸福女人气场修炼》内容讲述了女人的价值一定要交给自己决定！

气质再好，是你一个人的事；有气场，才有凝聚力和辐射力。

女人一生成功的秘密就是：想做女王，先有气场！

女人的价值一定要交给自己决定！

气质再好，是你一个人的事；有气场，才有凝聚力和辐射力。

女人一生成功的秘密就是：想做女王，先有气场！

《幸福女人气场修炼》提炼出多个跟成功有关的秘密，教你在魅力、职场、爱情、理财、健康、生活、社交、人生等方方面面修炼出完美的气场，提高你的娇媚软实力。

别说幸福不容易，胜负的一念，造就了你的低谷与高峰！

《幸福女人气场修炼》为你加油！

## &lt;&lt;幸福女人气场修炼&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 独立气场：追求独立驾驭命运气场一 保持心理上的独立气场二 为自己而活，享受真正的女人生活气场三 女人不要养成依赖的坏习惯气场四 独立的女人不可以没有朋友气场五 事业是女人独立的基石气场六 独立会让女人更幸福气场七 女人当自强气场八 经济独立是幸福的前提气场九 抚平伤痛，走出感情的旋涡气场十 不要让男人左右了你的独立

第二章 心态气场：坦对一切相信自己气场一 为了获取就要学会放弃气场二 要克服多疑的毛病气场三 凡事都往好处想气场四 克服恐惧，勇敢做下去气场五 管好自己的情绪气场六 相信自己一定能行气场七 寻找快乐享受人生气场八 拥有一份满足心气场九 心有多大舞台就有多大气场十 选择比努力更重要

第三章 形象气场：快乐与完美的统一气场一 不要太追求完美气场二 快乐是女人最诱人的味道气场三 把烦恼抛得远一点气场四 追求完美的个人形象气场五 在适当的场合穿适当的衣服气场六 别忘每天换衣服气场七 合理搭配服饰的色彩气场八 微笑是快乐和幸福的晴雨表气场九 快乐女人的快乐秘诀气场十 乐观是女人心中的太阳

第四章 礼仪气场：优雅大方，气质脱俗气场一 不同场合要选择不同的着装气场二 珠宝首饰巧佩戴气场三 别让你的发型影响了整体效果气场四 让合适的包包衬托出你的气质气场五 亭亭玉立，站出一片风景气场六 坐姿娴雅塑造端庄淑女气场七 款款轻盈的优雅气场八 做主人眼中最受欢迎的客人气场九 别让你的着装扫了大家的兴气场十 让你成为最耀眼的“派对女皇”

第五章 举止气场：彰显端庄与魅力气场一 不要因滥用手势而毁了你的美气场二 克服破坏优雅的小动作气场三 调整声音，让它发自内心气场四 从掌心处开始交流气场五 要坐成一尊女神气场六 别让小动作出卖自己气场七 站成一棵亭亭玉树气场八 女人永恒的魅力武器气场九 让你的话简短些气场十 让步履轻盈如风

第六章 健康气场：青春风采俱佳女人气场一 随时随地轻松健身气场二 养成走路的好习惯气场三 做身心俱佳的完美女人气场四 健康的睡眠对女人更重要气场五 做一个精神健康的女人气场六 运动让你美丽又健康气场七 没有健康就没有美丽气场八 没有压力的女人才健康气场九 女人的健康是吃出来的

第七章 社交气场：做受欢迎又与众不同的女人气场一 掌握女人之间的交往艺术气场二 拿起“温柔”的武器气场三 重视人际关系网的建立气场四 多学习男人的处世之道气场五 别把腰包捂得太严气场六 学会适度示弱气场七 让语言变成交际手段气场八 永远对他人保持善意气场九 定时清理你的关系网气场十 交流时礼貌面对他人

第八章 工作气场：塑造成功的职业品质气场一 平等地对待每一个人气场二 绕过职场的禁区气场三 在职场友谊中获得快乐气场四 欣赏对手会给你带来快乐气场五 不去得罪上司气场六 永远在乐趣中工作气场七 做个老板青睐的职业女性气场八 干一行就要爱一行气场九 展现职业女人味气场十 做个聪明的女下属

第九章 生活气场：幸福与品味的完美结合气场一 用阅读来丰富你的内涵气场二 与拖拉作风说再见气场三 放飞你的思想和情感气场四 增添你的柔情和品位气场五 要花些时间学会打理自己气场六 学会善于理财的女人气场七 提升你的生活格调气场八 要多想着对方气场九 感恩是家庭幸福的营养素气场十 宽容给家庭带来幸福气场十一 幸福女人治家有法

第十章 真诚友善气场：构筑人脉聪明一生气场一 满足人们渴望被人尊重的心理气场二 女人要学会与不同的人交往气场三 得理让人，主动“让道”气场四 “礼”，人际交往的润滑剂气场五 做个聪明的“糊涂”女人气场六 有魅力的女人最容易成功气场七 女人的好人缘带来好机缘气场八 女人要善于与陌生人交往气场九 女人要用好语言这把“双刃剑”气场十 热情，女人的法宝

第十一章 高效气场：重方法、讲实效气场一 保持较高的工作效率气场二 每天记录工作日记气场三 坚持做好工作计划气场四 勤奋思考，别让你的大脑停顿气场五 换个想法，让创新成为习惯气场六 养成倾听的习惯气场七 做好准备，抓住机遇气场八 总比别人多走一步气场九 每天坚持学习外语

第十二章 坚定果敢气场：思想与行动完美结合气场一 逃避解决不了任何问题气场二 犹豫不决只会错失机会气场三 踌躇不决是阻碍成功的大敌气场四 抱怨是无能的最好诠释气场五 自暴自弃是成功的头号天敌气场六 好高骛远注定一事无成气场七 光想不做只能生产思想垃圾气场八 过于依赖别人会丧失你自己气场九 自命不凡有百害无一益气场十 盲目从众只会阻碍前进的步伐

第十三章 沟通气场：创造和谐融洽的人文环境气场一 与上司沟通要讲究方式气场二 勤向领导汇报工作气场三 别在上司面前恃才自傲气场四 别和上司正面冲突气场五 信任下属，大胆授权气场六 关心下属，赢得忠诚气场七 像对待客户一样对待同事气场八 养成记蜚名字的习惯气场九 诚心诚意地赞美别人气场十 用宽容化解误会和矛盾

第十四章 感情气场：做个柔情丽质的女人气场一 从点滴做起，培养爱情好习惯气场二 找个心爱的男人结婚气场三 宽容你的丈夫，让他有成就感气场四 给你的爱人一个私人空间气场五 “关照”

<<幸福女人气场修炼>>

丈夫的女性朋友气场六 打扮自己，做一个幸福女人气场七 男人需要理解和信任气场八 “撒娇”是女人的专利气场九 女人，不要一味地迁就你的丈夫气场十 赞美是女人的一件“法器”

## &lt;&lt;幸福女人气场修炼&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：女人，不管外表是美还是丑，也不管心智是聪明还是愚笨，都要凭着自己的心性去过自己想要的生活，要为自己活着。

相信这句话，你不要去为任何人而活，包括你爱的人。

你可以为他献出生命，但是你不能为他而活。

兰家境条件不好，兄妹又多，中师毕业后回到家乡当了一名教师，可是后来受人排挤离开了校园。

离开校园的她不久就嫁给了一个大她3岁的男人。

男人在外面做生意，一年也回不了几次家。

后来她有了一个女儿，这使她在那个重男轻女的家里彻底失去了地位，婆婆对她的态度变得越来越恶劣。

丈夫回家的次数也更少了，后来听说在外面有了外遇，要和她离婚。

离婚后，她自己带着孩子很困难。

别人都劝她再嫁个人，一个女人带个孩子不容易。

可是她不同意，她怕“后爸”对孩子不好。

自己凭着中师毕业的资格，在家办了个幼教班，收了几个学生，以维持生活。

30岁的女人，看起来异常苍老。

她常说：“我这一辈子什么都没有，就指望我闺女了。

要是没有她，我早就不活了。

”为了孩子，为了丈夫，女人给自己留的生活空间愈来愈小了。

当然，不是说女人的奉献精神不好，而是女人在关爱孩子和丈夫的时候不要把自己给遗忘了，也要为自己而活，不要把一切全部投注到男人或孩子的身上。

生活中，我们常听一些女人感慨：“好累呀！

好烦呀！

”其实，你完全可以不烦、不累的，问题是你要懂得如何生活，懂得为自己而活。

没有什么比这来得更实在、更重要了。

为自己而活就是要认真过好每一天，全力以赴地去做每一件事。

丹是一个很有个性的女人，自己开了一个行摄书吧。

她的生活理念是：为自己而活，活得精彩。

她说：“我不是一个非常看重物质享受的女人，我更关注生活里一点一滴的感动。

因为对于我来说，生活本身比一切东西都重要。

我有一个以旅行和摄影为主题的书吧，我倡导的一个理念是热爱生活。

我发现无论是旅行还是摄影，都是人对自然和美的向往和亲近，通过这样的方式会比较轻松地忘掉生活中的烦恼和琐碎的事情，让人开始关注生活的本身。

”每个人都是独立的，女人首先要为自己而活，把自己调整好了，自尊自强自爱，生活才会更有价值。

这样的女人身上会散发出迷人的芬芳。

作为独立的女人，平凡的人生并不意味着平淡，在适当的时间做一些适当的事，照样可以活得精彩。

(1) 多读书，多思考多读书的好处到你25岁以后会逐渐显现。

知识才能改善命运，而伴侣只能改变你的生活。

你可以是知识的主人。

活到老，学到老，开心到老。

(2) 学习深造争取考入一个不错的大学，当然一流的大学最好。

读大学的时候可不要错过一切可以自我表现和锻炼的机会。

(3) 装扮自己每天把自己打扮得漂亮可爱一点，投入地爱一次。

大多数女人需要一次刻骨铭心的爱，这样可以尽早实现情感免疫，也可以为未来的日子留出更多理性的空间。

## <<幸福女人气场修炼>>

(4) 珍视婚姻能不错过婚姻，最好不要错过。

当然一旦错过，千万不要将就，找错人给你和他带来的伤害可能比不结婚还要大。

结婚不是一件必须做的事情。

如果是为了父母结婚的话，那就试着去爱你的丈夫，慢牛股虽然没有激情，至少不会狂起狂跌，免得你身心交瘁，疲惫不堪。

(5) 广交朋友女人要有几个红颜和蓝颜知己，红颜知己可以让你了解和放松自己，蓝颜知己有助于你了解异性和这个社会。

(6) 有自己的事业女人过了28岁以后，要全力以赴干好自己的事业。

这时候的你是最累的，既要是个好老婆，还要是个好员工。

如果你很荣幸地成为了企管中层，那恐怕你绝不担心减肥的事情了。

也不是每个女人都有这种强烈的事业感，那至少你可以做一些自己喜好的事情，哪怕写点文章。

不要只喜欢躺在沙发上看电视和吃零食。

(7) 放飞的心情买一个自己的房子，可住可租。

有机会不妨出国旅游，既放松心情又长见识。

如果资金不足，还可以骑自行车出去看看路边的风光，好心情是自己创造的。

(8) 独立一定要做一个独立的女人。

然后，在这个前提下，找个尊重你的好老公，毫无压力地生活。

(9) 气质最重要无论如何你都找不回从前的青春感受，看到周围的年轻人，只有两个字：羡慕。

这时候的女人气质最重要。

气质离不开内涵，感谢你曾经读过的书和奋斗自省、乐观付出的生活历程吧！

气质是装不出来的。

一个女人一生面对的事情太多，我们没法全部列举。

同样，生活赋予女人很多很多的精彩。

如果你想尽享其中的乐趣，就必须做一个独立的女人，一个经济上、感情上、心理上和能力上都能独立的女人。

你要学会去享受生活，感受每一缕阳光的温暖，感受每一丝微风拂面，让你的生活丰富而充实。

千万不要把自己变成一个整天围着老公团团转的小女人。

## <<幸福女人气场修炼>>

### 编辑推荐

《幸福女人气场修炼》气场是职场中最大的资源，职业女性若想取得成功就不能让资源浪费。而只有你的人际得到了提升，你的人脉才会贯通，人力才能发挥，气场才会上扬，人生才能成功！

《幸福女人气场修炼》提炼出多个跟成功有关的秘密，教你在魅力、职场、爱情、理财、健康、生活、社交、人生等方方面面修炼出完美的气场，提高你的娇媚软实力。

别说幸福不容易，胜负的一念，造就了你的低谷与高峰。

气场，也与你可以接纳多少关怀、愿意付出多少有关。

你所付出的和你所接纳的未必等值，但多少会成正比。

花般综放的职场女性要怎样才能把最有魅力的一面展现给大家，得到大家的支持和认可，进而取得事业上的成功呢？

秘诀就是：经营人际，利用人力，成就气场！



<<幸福女人气场修炼>>

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>