

# 《像森女一样去生活》

## 图书基本信息

书名：《像森女一样去生活》

13位ISBN编号：9787508742229

10位ISBN编号：7508742222

出版时间：2013-1

出版社：郭锐 中国社会出版社 (2013-01出版)

作者：郭锐

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《像森女一样去生活》

## 前言

“森女”，即“森林系女孩”的简称，指的是崇尚简单自由的生活，打扮得像是从森林走出来的女孩。但“森女”究竟是什么样的呢？这个词的创始人也没有明确的定义。尽管大家装束千差万别，但走在街上，森女们的辨识度绝对很高。森女的身上总带着一点甜美、一点怀旧、一点随意、一点精致。时尚观察家指出，从“败犬女”“剩女”“宅女”到现在“森女”的出现，源于现代时尚女孩越来越关注和重视同时享受自己的生活，更加注重内心需求的本我，并与高压的现代社会之间的抗衡，“森女”所代表的不仅仅是一种潮流，更是一种健康的生活方式。做一个“森女”其实并没有你想象的那么难，只要抽点时间来关注一下我们的这本《像森女一样生活》，你就会发现，在不知不觉中你已然成为了“森女”中的一员。本书主要为您介绍以下内容：第一章“做个快乐的森林系女孩”主要为您介绍森女的起源并展现出森女的各个方面，让您能够对森女有一个初步的了解，以便于您在接下来的阅读中获得更多的感悟。第二章“森女的生活观”主要讲的是森女的生活观，以从整体到部分的方式让您对森女的生活观念有一个更深的了解。第三章“森女的消费观”主要讲的是森女在消费上的一些观念和技巧，让您能够在日常生活中，像森女一样把钱花在刀刃上。第四章“森女的着装观”主要讲的是森女如何打造属于自己的时尚品牌，让您能够在看完本章后找到适合自己的“style”。第五章介绍“森女的妆饰”观，即“自然的，就是最美的”。本章主要讲的是森女如何装扮自己，我们的目的是让您在看完本章之后，能够打造出自己的时尚“名片”。第六章“森女的情感观”主要讲的是，森女在生活当中对感情的一些见解，让您能够从森女的情感观中得到自己的感悟。第七章“森女的交际观”主要讲的是，森女如何打造自己的人脉资源，让您对森女的处事态度有一个更深层次的认识。第八章“森女的工作观”主要讲的是崇尚自然的森女，在对待工作时的独到看法，那就是——享受工作的过程，随遇而安。第九章“森女的健康观”讲的是绝不欠“健康债”的森女的健康新观念——绿色休闲，快乐生活每一天。本书的出版，起源于责任编辑武瑾瑾小姐的一个美好的选题创意，关注时尚、推崇森女生活方式的她希望与更多读者朋友们分享她的理念。在本书的编写过程中，还得到苏皓、武建鑫、职珂珂等人的大力协助，尤其是苏皓为本书的内容做出了重要贡献。在此一并致谢！切·格瓦拉这个上世纪的理想主义实践家的一句话“让我们忠于理想，让我们面对现实”被时隔几十年后的森女们用另一种截然不同的生活方式诠释着。生活在高压的现代社会，我们有时候突然想打破一如既往的生活节奏，来一点措手不及的惊喜，让自己的生活多一些恬淡。通过本书，可以让众多喜爱“森女”和想做“森女”的年轻女孩，对“森女”有一个更深的了解，从而将自己打造成一个真正意义上的“森林系女孩”。不憎恨，不焦虑，简单地生活：多一点付出，少一点期待；放下你该放下的和不该放下的，向着“森女”走去吧！郭锐 2012年8月

# 《像森女一样去生活》

## 内容概要

《像森女一样去生活》内容简介：森女”为广大年轻时尚女性所热捧，绝对引领潮流。她们活在当下享受幸福，崇尚简单，喜欢民族风服饰，穿着有如走出森林的自然风格。不盲目追求名牌，生活态度悠闲，花最少的钱，过有品质的生活是森女追求的目标。她们崇尚节约，但不降低生活品质。从“败犬女”，“剩女”，“宅女”，到现在“森女”，女性越来越关注和重视同时享受自己的生活，是一种更健康的生活追求。

《像森女一样活着》全书共9章，先对“森女”进行介绍，让读者对“森女”有一个整体的印象。然后分别从“森女”的生活观、消费观、着装观、装饰观、情感观、交际观、工作观和健康观等方面对“森女”进行全方位的介绍。使那些对认同和追捧“森女”的80、90后女性对“森女”各方面有一个全新的系统的认识，并获得相应的指南。

# 《像森女一样去生活》

## 作者简介

郭锐，女，20多岁即从公司小职员跻身为世界500强企业管理者，依靠勤奋和努力短时间修炼成“白骨精”，现为大学教师，推崇“森女”的生活态度。出版有《资本论》、《卡耐基教你做幸福女人》等多部女性读物畅销书，《资本论》一书简体版由中国社会出版社出版，繁体版在台湾由达人文创出版，《卡耐基教你做幸福女人》由人民邮电出版社出版。

# 《像森女一样去生活》

## 书籍目录

第一章做个快乐的森林系女孩 1 1.森女，不只是潮流更是一种生活方式 1 2.成为森女的必要条件 4 3.森女，活出我个性 6 4.森女，就是要浑然天成 7 5.森女，美在心灵 10 6.“外柔内刚”是森女 11 7.森女更“有爱” 13 8.森女，对自己更用心 15 9.森女，一辈子的优雅 17 10.森女，每个一女孩都应觉得自己是公主 19

第二章森女的生活观：活出自己的感觉 21 1.活在当下，享受幸福 21 2.森女因淡泊而清丽 23 3.简单生活也会别有风味 25 4.放空自己，让心灵返璞归真 27 5.自我省察，发现真正的自我 29 6.每天给自己一个希望 31 7.长得亮更要活得亮 32 8.在行走中释放你的身心 34 9.书籍是森女永远的情人 37 10.每天“臭美”十分钟 39 11.摆脱黑色心理，活出自我 41

第三章森女的消费观：花最少的钱，过有品质的生活 45 1.花小钱，也能享受大时尚 45 2.森女，购物不跟感觉走 47 3.适合的才是最好的 49 4.聪明消费，做个务实的BUY金女 51 5.把钱花到刀刃上 53 6.拒绝“喜刷刷” 55 7.在节俭中寻找快乐 57 8.森女，不做“月光族” 59 9.不带钱包，也能享受闲逛商场的乐趣 62 10.美容不花大价钱 64 11.森女过优质生活的12个小妙招 65 12.理财，让森女迈向幸福 67

第四章森女的着装观：怎么舒服怎么来 70 1.森女，不与流行同流合污 70 2.森女，穿出自己的品牌 71 3.你自己就是最“时尚” 73 4.朦胧含蓄最美丽 74 5.适合自己的就是最好的 76 6.森女，四季风姿各不同 78 7.每个森女都有属于自己的颜色 81 8.森女都是混搭先锋 83 9.穿出自然“森女风” 85 10.做自己的服装设计师 87 11.森女穿衣的提醒缺点“障眼法” 89

第五章森女的“妆饰”观：自然的，就是最美的 93 1.森女，美在自然 93 2.化好心灵的“妆” 94 3.快乐心情“妆”出来 96 4.美丽从“头”开始 98 5.森女的眼睛会说话 99 6.手是森女的“名片” 101 7.美丽指甲色斑斓 103 8.精选配饰，让自己“锦上添花” 106 9.化妆是一门学问 109 10.走进森女的美容教室 111

第六章森女的情感观：追寻本我，让心灵返璞归真 115 1.保持一颗本然之心 115 2.注重内心的“本我” 116 3.握在手心的幸福最珍贵 118 4.善良的森女不平淡 120 5.森女才不在意别人的看法 122 6.记住你必须独特 125 7.爱情不是质量手册 126 8.森女，做个敢爱的“坏”女孩 128 9.森女，理智的面对爱情 130 10.爱一个人并不是抛弃全部 132

第七章森女的交际观：追求简单、直接的处世态度 135 1.我的心情我掌握 135 2.不仅仅只要平等 138 3.不想干的事情，直接说“不” 140 4.森女，因热情而美丽 142 5.森女，因真诚而动人 145 6.与他人分享幸福与快乐 147 7.将笑容永远挂在脸上 149 8.倾听是另一种美丽的语言 152 9.闺中密友，蜜亦有道 154 10.再好的朋友也要保持一定得距离 157

第八章森女的工作观：顺其自然，随遇而安 159 1.森女，工作不仅仅为薪水 159 2.森女，享受工作的过程 161 3.有趣的工作才是好工作 163 4.没有卑微的工作，只有卑微的态度 166 5.加班可以，但要让我心甘情愿 168 6.森女的字典里没有“不可能” 170 7.低调、低调、再低调 171 8.森女也抱团 173 9.森女，不做职场“过劳模” 176 10.森女的办公室生存法则 178 11.森女，办公室减压有妙招 182

第九章森女的健康观：享受低碳环保绿色生活 185 1.绿色休闲，快乐生活每一天 185 2.自己动手，打造自己的美好生活 187 3.珍爱环境享受低碳生活 189 4.森女玩转家具布置 191 5.面膜也要DIY 193 6.养生，不仅仅是老年人的专利 195 7.“吃”出你的快乐 197 8.选择健康食品 200 9.森女的素食美丽法则 202 10.森女不欠“健康债” 205

## 《像森女一样去生活》

### 章节摘录

版权页：中国有一句成语，叫做“坐井观天”，意思是以为世界只有头顶上的一片天那么大。于是故事里的青蛙成了许多人嘲笑的对象，认为它视野狭窄、高傲自负，是个不成器的家伙。可是在现实社会中也有不少人和那只青蛙一样，他们虽通过电视、电影或杂志、书籍等看到了许多风土人情或异国景观，可因为足不出户的关系，他们的观念、思想都只能停留在他们所固有的那个领域。也许影视或书籍能打开他们的视野，增长他们的见识，可如果没有亲身体验，没有获得直接的感性认识的话，他们的感受仍然只能停留在认识事物的初级阶段。曾经听过这样一个故事。一个正处盛年的男人被医生告知得了绝症，痛苦之后，这个男人便决定外出旅行。后来，他花了大半年的时间游遍了祖国的大好河山，身心获得了极大的释放，再去医院检查时发现癌症居然已经没有了。不管这个故事是否真实，或者这个男人只是误诊或其他，但它至少告诉了人们一个道理，旅游是有益身心健康的。旅游也是森女给自己“充电”的一个好方式。因为只有走出去，你才会知道天有多大，地有多大，人类心灵的包容性又有多广，让你的灵魂获得洗涤，得到一个新的提升。小思是一家美资企业的职员，她自毕业后就在这家企业工作，至今已有四年了。她勤奋努力，兢兢业业，深得上司们的喜爱。可就在这时，一件让人意想不到的事情发生了。近半年来，小思为了顺利升职，开始加班加点工作。她把很多工作都往自己身上揽，在公司做不完，还要拿回家继续赶工。半年下来，小思瘦了一大圈，正当上司准备推荐她升职时，她突然就病倒了。那天，她正伏案工作时，突然头痛欲裂、耳鸣眼花，整个人痛苦不堪，再也无法继续工作下去。被家人送到医院检查后，医生诊断她是劳累过度，建议她暂时放下工作，放松调整一下后再重返职场。小思不愿意。她不顾家人的阻拦回到单位继续工作，可发现自己根本无法集中精力，她的头痛总是不断复发，状态极差，不得已的情况下，不得不听从家人和医生的劝告在家休息。在休息的这段时间里，小思的妈妈陪她一起外出旅游。母女俩游了不少名山好水，让小思的眼界大开，心情也得到了放松，精神状况明显地好转。

# 《像森女一样去生活》

## 编辑推荐

《像森女一样去生活》是一本写给自己的书，浮华背后我们依然可以返璞归真，让我们做回自己，发自内心的生活吧，你也可以成为快乐的森女。

# 《像森女一样去生活》

## 精彩短评

- 1、让我们抛弃那些喧嚣 找回内心的平静 做个快快乐乐的森女吧
- 2、像在看豆瓣小组里的文章一样，看完果断去买森女系的衣服了。。。
- 3、完全不复合森女的气质，像职场精英该看的。。。反正我不喜欢
- 4、挺不错的书.....就纸张有点差了.....
- 5、她很喜欢书中的女孩，性格也很像，很多东西很有价值
- 6、挂羊头卖狗肉
- 7、书面清新，文字舒适。
- 8、没有华丽的故事，有的是娓娓道来的交流。虽然列举了很多森女的想法与做法，但关键是提供了一种可参考的生活态度——其实我们可以这样去生活~~ 书中说：“让我们抛弃那些喧嚣，找回内心的平静，做一个快快乐乐的森女吧！”——好啊！ 书中说：“在森女的眼中，只有内涵美，才是真的美！”——同意！ 书中说：“书籍是森女永远的护肤品，没有失效期。它不但护肤而且护心。”——严重赞同！ 书中说：“用最少的钱，享受最惬意的生活，小钱照样能够花出大时尚！”——我也试试！ 书中说：“森女，决不与“流行”同流合污，只做最好的自己！”——对呀！ 书中说：“绝不迷恋品牌，一心一意，做自己的“品牌”大师！”——好，我为自己代言！ .....
- 《像森女一样去生活》，一本找回清新生活的心灵读本，值得一看，2013年不容错过的一本小书。更重要的是，这种生活态度，是我觉得一辈子不容错过的！
- 9、准备拿起来一下午看完=。=是不是不现实？白花了二十块钱买了一本屎到不能在屎的书！
- 10、简直就是渣渣。
- 11、作为消遣的读物，但是很值得一翻的。
- 12、真的很满意，派送很快，毫无破损
- 13、一种新的生活方式，学习了挺好
- 14、如何像森女一样去生活洗脑指南
- 15、虽然书名是《像森女一样去生活》，但实际内容跟森女完全没什么关系，倒不如叫叫你如何开始健康生活更好。内容有点空，翻来覆去讲的都差不多。本来是买来参考的，看过之后觉得没什么参考价值。有点失望。
- 16、森女必读，向往森女生活的MM参考阅读^^
- 17、蛮好的
- 18、好水的书。。。半小时看完
- 19、从森女的角度来写 但还是和大多数女性书差不多
- 20、厚厚一本书，封面设计、装帧都不错，内容嘛，只有编者写的前言似乎值得一看，前言只有两页，其他两三百页都是垃圾文字。如果有可能，应该判这个编者“浪费纸张罪”，种树、浇水两年。编者名为“郭锐”，判刑两年。出版社为“中国社会科学出版社”，由国家一级出版社（封面左下角自我宣称）降级为“不入流出版社”，暂时划归国家环保局管辖。
- 21、内容空洞，表面化的废话。非常没意思
- 22、这不是一本我想象中的森书，只是一本女子教养宝典通用版，单纯扣上了森女的名号。
- 23、太失望了。...不在这里买书了
- 24、除了开始一两章说的化妆,衣着风格,消费观,算上生活态度吧,其他其他内容只不过是作者借"森女"这个名词去推广她心目中的一类女孩而已,什么感情观交际观职场工作观的,虽然说的挺有道理,但与森女没什么关系,毕竟森女的定义没有包含这么多领域.不要把这本书当做了解森女的去看,当成是一类女性的励志书看好了.



## 《像森女一样去生活》

### 精彩书评

- 1、女生们看过来，说实话，《像森女一样去生活》是一本特别贴心的书，本着书名的清新优雅买了这本书，读书的过程犹如真真暖风吹过耳朵，沁人心田，对我们女性的生活观、价值观、衣着、化妆等等生活细节有着独到的见解，值得拜读。
- 2、这是我2013年读的第一本书，也是感觉收获最大的一本书。没有华丽的故事，有的是娓娓道来的交流。虽然列举了很多森女的想法与做法，但关键是提供了一种可参考的生活态度——其实我们可以这样去生活~~书中说：“让我们抛弃那些喧嚣，找回内心的平静，做一个快快乐乐的森女吧！”——好啊！书中说：“在森女的眼中，只有内涵美，才是真的美！”——同意！书中说：“书籍是森女永远的护肤品，没有失效期。它不但护肤而且护心。”——严重赞同！书中说：“用最少的钱，享受最惬意的生活，小钱照样能够花出大时尚！”——我也试试！书中说：“森女，决不与“流行”同流合污，只做最好的自己！”——对呀！书中说：“绝不迷恋品牌，一心一意，做自己的“品牌”大师！”——好，我为自己代言！……《像森女一样去生活》，一本找回清新生活的心灵读本，值得一看，2013年不容错过的一本小书。更重要的是，这种生活态度，是我觉得一辈子不容错过的！

# 《像森女一样去生活》

章节试读

# 《像森女一样去生活》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)