

《好心态的女人有状态》

图书基本信息

书名：《好心态的女人有状态》

13位ISBN编号：9787122155382

10位ISBN编号：7122155382

出版时间：2013-1

出版社：化学工业出版社

作者：金英爱

页数：232

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

《好心态的女人有状态》

前言

前言女人的心态决定成败！一位名人曾说过：“播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”一个人拥有什么样的心态就会有怎样的行为方式，而行为方式又决定着一个人的人生走向。良好的心态能成就一个人，不良的心态能毁掉一个人。一个女人，如果没有良好的心态，智商再高也要受到生活的嘲弄。西方一位心理学家说：“心态是横在人生路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功，也可以把它转到另一边，进入失败。”所以智商高不如心态好，只有好的心态才能调动智商，向着成功方向迈进。也许有的姐妹会认为，每个人都有着自己的命运，都有自己既定的人生轨迹，心态好坏都一个样。这种宿命论是对人生的极不负责任。实际情况是，心态好坏，绝对不一样。复杂的职场上，如果你心高气傲，自恃甚高，极易产生心理落差，觉得自己“怀才不遇”，其实，这是你尚未摆正心态，如果你够明智，就应该放低姿态，脚踏实地，耐心细致，积极主动地做好工作上大大小小的事，那么你就会以出色的业绩来赢得别人的赏识。坎坷的人生路上，当打击来临、苦难来袭时，如果你一味地逃避退缩，现实只会让你越来越绝望；但如果你勇敢面对，主动去迎接磨难的洗礼，你的翅膀会变得硬朗，你的内心会变得强大，你会有足够的力量去主导人生的航向。选择面前，如果你优柔寡断，常常无法割舍那些本该放弃的东西，那么你身心负担会越来越重；但是，紧握在手中的，未必是钻石，具备放弃的心态，丢掉自卑，舍弃盲从，远离抱怨，抛弃对“最好”的奢望，不再得过且过，不再急于求成，你就能重建快乐心灵。生活上，如果你总是羡慕别人的幸福、风顺水，抱怨自己的不幸、时运不济，那么，你就会心理失衡，愤恨社会的不公。其实，上帝总是公平的，太多的幸福就在身边，就在脚下，只是被你忽略了。只要你心态放平，欲望降低，抓住每一个幸福的瞬间，你就会觉得，活在当下，即是幸福。处世上，如果你是个小心眼儿，针尖芝麻大的事，也会放在心上；一点点不如意，情绪便低落。那么，你最需要的就是换种心态。如果你善良豁达，能够付出，敢于自嘲，不用自己的标准去要求别人，真诚地尊重别人、欣赏别人、倾听别人，你就会魅力大增，到哪儿都受欢迎。婚姻中，如果你还像骄傲的公主那样高高在上，那么你很可能失宠；如果你放弃梦幻的心态，用心去学习爱，懂得崇拜男人，给男人自由，让自己漂亮，你就能继续享受爱的甜蜜。职场上，如果你总是高枕无忧地躺在过去成功的经验之上，你只能停滞不前，甚至落后；如果你具备空杯的心态，把自己当作初学者，从零开始，虚心向别人学习，细心汲取自己和他人的失败教训，让自己不断升级，你就能永葆卓越。若是你的一生都能保持良好的心态，那么，你的人生路就会越走越宽，生命的景色就会越来越美，生命的价值就会越来越大。所以，请细读这本书，你会在它的引领下，成为睿智的女子，从容面对生活，积极面对生活，在不经意间收获事业的成功和人生的幸福！

《好心态的女人有状态》

内容概要

《好心态的女人有状态》内容简介：女性心灵成长导师金英全新作品，揭秘希拉里、凯特王妃、玫琳凯获得成功与幸福的心态秘诀。5分钟领会：成功与失败，就在一念之间。从心理做出改变，转念间开始改写你的人生！10分钟灵验：使用《好心态的女人有状态》中任意一种方法，在短短10分钟就能体验到豁然开朗的神奇效果！8小时受益：改变心态之后，开始一天8小时的工作，你会拥有出色的状态和愉悦心情！一辈子圆满：改变心态的力量，让你一生都受益匪浅，成为圈子里最成功、幸福的女人！

《好心态的女人有状态》

作者简介

金英爱，颇受好评的女性心理学研究者和畅销书作家，关注当代女性成长、成功和心灵健康，出版过《女人受益一生的12堂心态课》、《世界如此“险恶”，女人要更强大》等作品，被粉丝们称为“女人最好的心灵老师”。

《好心态的女人有状态》

书籍目录

Part1 拥有好心态，心似莲花开? 001 淡然的女人更从容? 002 得失心太重，就会不幸福? 005 有自信的人生不失落? 009 懂得愉悦地接纳自己? 012 豁达可以驱散人生阴云? 016 世间没有绝对的公平? 019 乐观让压力变成动力? 023 想征服世界，先征服悲观? 026 简单的快乐是一种幸福? 029

Part2 有姿色，不代表要高姿态? 032 不做“怀才不遇”的女人? 033 用低姿态换取高成长? 036 任何工作都有它的价值? 039 多一些耐性，少一些急躁? 042 女人不要霸气，但可以大气? 046 比别人多做一些又何妨? 049 细致工作，女人的天赋? 052 先做好小事，再得到重视? 055 学会主动忙碌，为升职铺路? 058

Part3 让你痛苦的，多半能让你成功? 062 挫折能让女人更强大? 063 每处伤疤都代表着成长? 067 不要选择逃避? 070 磨炼自己才能超越自己? 073 从逆来顺受到主动承受? 076 翻手为“胜”、覆手为“负”的哲学? 079 要感谢折磨你的人? 082 让每一次挫折变成转折? 085 改变自己，女人要有适应力? 088

Part4 弃掉身心的负担，重建快乐心灵? 091 紧握在手中的，未必是钻石? 092 丢掉灵魂深处的自卑感? 095 盲从会让女人变得盲目? 099 抛弃对“最好”的奢望? 103 得过且过的日子不如不过? 106 急于求成往往诸事不行? 109 太过执着，就是一种错? 112 用内心热情替代抱怨的心情? 115 追求完美的路上看不到终点? 118

Part5 活在当下，即是幸福? 121 上帝的心总是公平的? 122 幸福和拥有并不成正比? 125 欲望降低，幸福提高? 128 好运会在你抱怨时悄悄溜走? 131 事事尽力的感觉最美妙? 134 抓住每一个幸福的瞬间? 137 为别人而祈祷，自己快乐? 140 你所拥有的，就是让你幸福的? 143 操纵自己的“情绪转换器”? 146

Part6 换种心态出发，到哪都受欢迎? 149 渴求爱，首先应付出爱? 150 豁达一点儿的女人最可爱? 153 在幽默与自嘲中彰显魅力? 156 不用自己的标准去要求别人? 158 做对方苦乐的最好倾听者? 161 欣赏别人的优点更快乐? 164 在人际中吃亏才能受益? 167 不如你的人，也值得尊重? 170 善良的女人能得到更多? 173

Part7 懂得爱，才能享受爱? 177 获取幸福婚姻的秘密? 178 缘分是天赐，所以要珍惜? 181 女人要学会装点自己? 184 不要过分干预对方的自由? 187 柔情似水，消解爱人的疲惫? 190 男人要被迫附和崇拜? 193 多一点儿感恩，就能多一点儿恩爱? 196 伴侣不是用来比，而是用来爱? 199 记住好事，忘掉坏事? 202

Part8 空杯心态，让女人保持状态? 205 和昨天的自己说“拜拜”? 206 把自己当作初学者? 209 从零开始，清空你的“杯子”? 212 知识让女人更有力量? 215 时代不同，女人要成为专家? 218 身边的每个人都值得学习? 221 反思是女人要照的镜子? 224 不断升级，让自己更全面? 227 吸取自己和他人的经验教训? 230

《好心态的女人有状态》

章节摘录

淡然的女人更从容身为女人，谁不想如秋菊般淡然，如秋叶般静美。然而，尘世的繁华常常迷惑了我们的双眼，生活的压力时时打乱了我们的脚步。于是，我们渐渐失却了优雅，远离了从容，和男人一样在职场打拼，争名夺利，患得患失。有些人不是在成功的掌声和鲜花中变得飘飘然而止步不前，就是在失败的打击中变得心灰意冷而一蹶不振；不是在胜利的时候目空一切得意忘形，就是在失败的时候万念俱灰垂头丧气；不是让荣誉成为包袱而变得故步自封、畏首畏尾，就是用一时的屈辱将自己整个人生涂得一片漆黑……既拿不起，又放不下；既输不得，又赢不起。心境失去平静，生活失去平和，整个人生就像那老式座钟上的钟摆，永远不得安宁地在两极情绪间起落挣扎，品尝着绵绵无尽的焦虑与惶恐、无奈与苦涩、疲惫与怨愤、失落与惆怅。她们就如同背负着沉重的包袱赶路，总是活得气喘吁吁。职业经理人莱瑞现在的心情很沉重，几年的辛苦奋斗让她成为了一家著名国际会计师事务所的部门经理，终于跨进了金领的行列。可是，她最近越来越喜欢反复地问自己这样一个问题：这是自己想要的生活吗？每天披星戴月地奔波在上下班的路上，在高档写字楼的一个小小的格子间里，整天与那些不知打过多少次交道的枯燥数字纠缠在一起。偶尔，上司会将她叫到办公室里甩给她一些让她泄气的责备，时不时地，还会因为一个客户或一个项目与同事互起猜忌，一连几天都无话可说。到了下班时间，明明饥肠辘辘，却还要近乎抓狂地埋头苦干，因为手头的活儿还没有做完，又或者做完了却担心做得不够好，怕一不留神就落在了别人的后面。当喧闹的街道渐渐归于安谧时，莱瑞才拖着疲惫的身体回到那套空荡荡的公寓里。或许在别人的眼里，她是一个骄傲冷艳的金领，有着一份体面的工作和不菲的收入，可是有谁会知道她心里的落寞和自卑呢？由于上班、加班几乎成了她生活的全部内容，所以，她很难拥有属于自己的时间，约会、恋爱对于她而言也就成了奢侈的事情。某一天，在照镜子时她偶然发现，一根白发不知什么时候悄悄地长了出来。当沮丧地拔掉那根白发时，莱瑞意识到，自己马上就要到三十岁了，可是真正的家不知在哪里，想要相伴一生的人不知在哪里，想到这里，镜子中那张脸已经有种说不出的悲哀。为了升职加薪，为了荣誉和面子，生活中，你是否也像莱瑞一样拼命？有追求、肯上进是必需的，这能让女性拥有一种独立自信的美，但千万不要过了头，当我们为了事业而忽略了身边的人，甚至忽略了自己的时候，即使获得了不小的成功也是快乐不起来的。所以，在功名利禄、得失成败面前，女人们该觉醒了，这是我想要的状态吗？为什么要把自己逼得如此庸俗呢？抬眼望去，身边也有一些女人始终保持着自己的本性，生活得淡然、优雅。她们对事业和家庭总是努力用心地去经营，兢兢业业地去呵护，足以维系体面，但不忘乎所以；她们对人生、对社会宽容而不苛求，总是保持着自己内心的宁静和有条不紊；她们常常偷出余闲，装饰自己、美化生活，呈现给人们晨曦般的笑靥、端庄的气度、深厚的内涵；她们喜欢读书，喜欢看风景，不管世事如何浮华，她们依然温婉和悦。我们也应该沉下心来，像她们那样平和、淡然。人生需要去追求，但重要的还是随缘，“得意淡然，失意坦然”，作为女人，何必苦苦地汲汲于名利，戚戚于富贵呢？拥有这种淡然的心态，不管外界如何变化，你都能不急不躁，恬淡地过自己喜欢的生活。该得到的，会付出努力抓到手；不该得到的，想也不去想。做这样一个淡然的女子，你会有自己的喜好，有自己的原则，有自己的信仰，不为浮华所动，不为名利所扰。希望奔奔忙忙的你暂时放慢前行的脚步，回顾一下自己的内心。用淡然的心态驱走狭隘的得失成败观念，用豁达的心胸去看待人生。你会抖落一身的疲惫，获得失落已久的从容。得失心太重，就会不幸福生活中，我们总在得到，同时也在不停地失去。当一个渴望达到之际，我们欣喜若狂；但当一个希望破灭之时，我们又郁郁寡欢。其实，人生有高潮也有低潮，生活有苦也有乐，有失去也会有得到，这是极其自然的事。不能总是想生活在充满激情、浪漫、胜利的境界中，不能总想得到，却又害怕失去，这样必然烦恼不已，甚至为之痛苦。有多少女人曾因为对得失耿耿于怀而失去心理平衡，终日苦恼以致憔悴不堪。其实，有得有失是一种规律，我们应该随时调整自己的情绪，平和地去面对得失。一列飞速行驶的火车上，一位老人刚买的新鞋不慎从窗口掉下去一只，周围的旅客无不为之惋惜，不料老人毅然把剩下的那只也扔了下去。众人大惑不解，老人却坦然一笑：“鞋无论多么昂贵，剩下一只对我来说都没有什么用处了。把它扔下去就可能让捡到的人得到一双新鞋，说不定他还能穿呢。”老人看似反常的举动，体现了他清醒的价值判断，与其抱残守缺，不如果断放弃。这种平和面对失去的豁达心态，令人顿生敬意，也令人深思。

《好心态的女人有状态》

编辑推荐

《好心态的女人有状态》编辑推荐：女人想要的幸福和快乐其实都由心态决定，心态坏了，状态就没了！无论是生活、工作、恋爱、家庭，你采用怎样的心态，就会有怎样的结果！少一点抱怨、多一点快乐；少一分抓狂，多几分轻松；少一丝忧愁，多一些幸福！《好心态的女人有状态》可以帮你做到！

《好心态的女人有状态》

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