

《20岁女人自我塑造手册》

图书基本信息

书名：《20岁女人自我塑造手册》

13位ISBN编号：9787547004579

10位ISBN编号：7547004571

出版时间：2009-12

出版社：万卷出版公司

作者：尹净银

页数：238

译者：张玮

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

《20岁女人自我塑造手册》

内容概要

《20岁女人自我塑造手册》主要内容简介：20几岁，是女人最重要的转折阶段，也是决定女人一生的关键，婚恋和事业都将在这一时期尘埃落定，想在这短短的几年为自己谋个家庭幸福、事业有成的未来7那你可要好好地规划规划了，看看这本书吧，你一定会有所收获的。

《20岁女人自我塑造手册》

作者简介

尹净银，生于首尔，学的是经营学，做的是穿高跟鞋的白领，也热爱穿运动鞋和棉恤在人群中自由地穿行。

她想做一只优雅的天鹅，却忘了天鹅为了保持在湖面上的优雅姿态，两只脚要在水下一刻不停地拨水。在前前后后投过900多封简历，辗转了10多个职场之后，她终于走过了20

《20岁女人自我塑造手册》

书籍目录

PART 1 梦想笔记，追梦女孩的幸福发电站 01 20几岁成长痛的预防接种：“梦想笔记” 02 褴褛的思想比没穿香奈儿更值得羞惭 03 将最真切、强烈的梦，做到你分不清是真是幻的境界 04 不要学早起的鸟（虫）儿，小心变成别人的猎物 05 通过和榜样的交流与互动，拓展自己的世界 06 我的座右铭——只有想不到，没有做不到 07 从斯蒂夫·乔布斯的演说中学习，年轻人应该知道的一切 08 为梦想投资的收益，远远高于无目的的投资 09 二律悖反——年龄只是数字而已 09 人生中最幸福的一天是今天PART 2 Made in me——创造自我的大挑战 人生无非如此，我的挑战仍将继续 11 为逃避现实而嫁人的你，接下来你还能逃去哪里 12 世界上没有能让我们百分之百满意的工作.....PART 3 “我的人生让我自己过！”——掌控自我和世界的尊贵意志PART 4 读书，20几岁时最好的理财方法PART 5 为什么要让自己始终处于文化的中心之地

章节摘录

在我们一生当中,能够对我们行使决定权的人大致有三位:父母、老师、配偶。我们需要在这里再增加一个:榜样。如果你还没有自己的梦想,那么在寻找自我的过程之中,你可以从身边、电视或书中找一找自己向往的人物,观察他们的共同点,研究他们走过的路,你还可以分析他们的职业,然后将自己代入。起初你可能找不到刚好适合的职业和榜样,但经过反复的分析和研究,你就会对自己要走的路形成基本的轮廓,然后发现自己真正想从事的职业。如果你已经有了自己的梦想,你可以找到一位从事过你梦想中的职业的人。这个人可以是几百年前书里的伟人,可以是身边的朋友,也可以是父母。你甚至可以多找几个榜样,取其所长而用之。你的榜样会成为你的成长顾问,为你指点迷津,给你建议和鼓励。我曾经希望做一个专栏撰稿人和作家。一天早晨,我在网络新闻上读到一篇“新闻人马克西姆斯”的专栏,对其中内容深有感触,就写了一封邮件给作者——他也是《如何在地球上做个快乐的人》一书的作者,在很多领域都非常活跃。午饭时间还没过,我已经收到了回信,他在信中给我的鼓励和指导,让我沉郁的心情得到了很大安慰。金善景小姐是我通过网络结缘的“导师”。曾经供职丽兹·卡尔顿酒店宣传部的她,却是果敢地辞去这份人人羡慕的工作,花了一年时间旅行纽约、伦敦、巴黎等地,写了《像我一样旅行》一书,现在的她不仅仅是一位游记作家,还以自由职业者的身份从事市场营销咨询工作。我偶然发现她的迷你网站后,马上申请加为好友,而她也热心回复我的每一条留言,对我温言鼓励。某个秋日,我留言表达了自己的苦恼:想当作家,却怀疑自己没有天分。善景这样回复我。

《20岁女人自我塑造手册》

编辑推荐

《20岁女人自我塑造手册》：畅销韩国的女性人生观划书！不要再蹉跎青春了，从现在开始，好好地为你自己的未来做好计划吧，到底要怎么做呢？来自韩国的知名女作家尹净银会告诉你！异想天开?No!这是最实在的笔记，告诉你新时代真正的时尚女性如何进行幸福的自我开发!送给正走在20几岁的成长隧道里的女孩儿们的真诚鼓励!

《20岁女人自我塑造手册》

精彩短评

- 1、作者也就20多岁。平心而论，不能学到智慧。只能学到技巧。而且也不是非常高明的技巧。
- 2、想要有所成 又不知该做些什么 非常迷茫时建议看此书。看完之后 就会明白 短时间内有所成 是不可能的 没这种仙药般的建议和计划。凡事都得务实，努力提升自己的能力，等待运气垂青。
- 3、高中时买的书又重读了一遍，作者提出了很多实用方法像是把高效能人士的七个习惯，与时间成为朋友，三十岁前要知道的事之类的实用励志书糅合在一起的一本。
- 4、大概是20岁的时候妈妈超市买菜顺便捎回来给我的。大概是这样的书看得太多，才越来越不少女了。
- 5、20多岁，女孩子一生中的黄金阶段。这本自我管理的书，一些方法还是值得借鉴的，尤其是几点有关读书的小方法。愿每一个女孩子，都能够优雅，美丽。
- 6、从书店看过这本书，从卓越上买的，在累的时候和不想干的时候看看它，有点管用~~

1、作者是韩国人，结合自己的心得体会形成了这本书。结合自己的阅读，摘抄感动我的段落、句子于此，加深自己对于阅读这本书的印象。ps：这本书里提到了撰写读后感的意义，我很认同，所以我决定以后在豆瓣里尽可能多的分享自己的读书笔记。算是送给自己的一份礼物吧。摘抄如下：水流花开，日升日落，雨打风吹，如果对于生活中发生的一切都要找个理由，我们活得就未免太累了。婚姻既不是人生的坟墓，也不是新的开始。结婚只是为了和你爱的人一起经历日常的琐屑。痛苦、喜悦，都只属于我们自己。从出生的那一刻起，我们就被包围在人群中。生活中，是会有某些瞬间，虽然周围人头攒动，我们却仍然觉得无边无际的寂寞，这时候，我们只能审视自己的内心，自我治疗创伤，化解心理危机。谈话基本上是个不可或缺的交友手段，因为对很多女孩子而言，和某个朋友之间友谊的深浅，往往取决于双方对彼此的喜好和隐私的了解程度。——link 这句话说的好在理。p143 每本书里都包含着一个人的人生智慧除了自传或者传记，小说、散文或者是其他门类的书籍里也一样蕴含着作者的人生智慧。（对于这一点，我还是挺认同的）。他们也经历过和我们一样的时期，也有和我们一样的烦恼。他们的体悟对于我们寻找自己的答案是有助益的。读书，让我们可以在自己喜欢的空间和时间，和作者交流思想，学习作者的人生智慧。开卷有益，每拿起一本书，你就多了一个和他人沟通的机会。p146 关于小说，大提琴演奏家张丽娜也爱看小说，因为它们能够调动我心中的情感，让我间接获得丰富的人生经验。尹净银认为，阅读丰富了张丽娜的内心，使她成熟，催她奋进，而她的激情和努力，又让她的音乐永不停滞，不断发展。在她看来，读书不是为了让我们炫耀自己学问渊博，也不是职业成功的手段。读书应该是日常生活的一部分，像吃饭、睡觉一样自然。这个世界充满了刺激性的影像和有趣的信息，也许不用阅读，你也可以生活得很好，但是人生不过百年，你不想过得更有意义一些么？关于读书的意义，在该书的P151，尹净银也认为，多读书不见得就一定能让我们成为社会上所谓的成功人士，我们的生活也不见得马上就能发生多大的改变。这和锻炼身体是一个道理，每天运动，并不能让我们立刻变得健康，但运动的效果，一定会随着时间的推移，慢慢显现出来。我们读的书，经过日积月累，其实已经在悄悄改变我们的生活，只是很多时候我们自己都还没有觉察到而已。P156 不太喜欢看书，看到大部头的书就头疼怎么办？尹净银建议，在读书的问题上，也存在欲速则不达的状况。你可以先从熟悉的书店和书开始，慢慢地，你会发现，你很喜欢到书店玩。我们和自己不喜欢的人在一起，5分钟会像5小时一样漫长。不要一来就勉强自己读书，要先从爱上书开始，和心爱之人在一起，5小时就像5分钟一样短暂、甜蜜。P163 所有的书是值得读的么？尹净银认为，不是所有的书都好。所谓“彼之熊掌，我之砒霜”，对别人有意的书，也可能唯独于你有害。书里反映的是作者的主观意识，作者的意见当然可能与我们的想法不一样。就像每个人的相貌、习惯、性格都不一样，适合每个人读的书也大有不同。对于这一点，我很认同，有时候别人推荐给我的书，不见得适合我，好比服装，还是自己去尝试一下为好。慢慢的，接触的多了，自然就能知道哪些书适合自己了。爱书的人也承认，不是所有的书都能带给自己感动。十本书里有两本印象深刻，已经算是很大的收获。一本书里哪怕只有一段让你感动，就已经足够。我们不需要把所有书的内容都保存在记忆的内存里，很多信息其实都可以删除或忽略，因为记忆的容量也是有限的。所以，尹净银建议，扔下对于而言没有意义的书，不需要有什么负疚感。读自己喜欢的书时，就像海绵吸水，不但自然，而且收获多多。而阅读那些无益于你的书，只会浪费你的宝贵时间。好比人的体质，千差万别。生活中，总有一些东西，我们怎么努力也喜欢不起来。如果你就是觉得一类书不适合自己，过几年也还是读不进去，那就不用读了。关于读后感以及写读后感的意义ps：在这个认知上，我觉得我比较认同尹净银的看法，有些东西，如果不做一下读后感和摘抄，即使看过了，也很容易忘记。上学的时候，读后感的撰写为我们所讨厌。但是，毕业后，若是我们把它当做一项业余爱好，估计就可以成为一件让人非常愉快的事情了。尹净银通过在网上的迷你主页写读后感。起初只是打算简单地协商书名和内容简介，慢慢地就觉得这样比较枯燥无聊，于是改写散文形式的读后感，除了书籍介绍以外，也夹写些身边的琐事和当时的心情感受。之后，渐渐地，她觉得自己归纳总结故事情节的能力大概颇有提高，因为偶尔有朋友打电话来说，看她写的读后感，就好像自己真的看过这本书一样。写读后感的过程中，通过归纳总结书的主题和要点，用自己的文字表达读书时的心情感受，更能加深对书中所要传达的信息的理解。人的记忆力总归是有限的，读过的书，过一个月以后，连最感动的句子也只剩下模模糊糊的影子。但是，如果在读后感里摘抄下当时觉得非常感动的句子，记录读书时的心情和感悟，一方面可以加深印象，另一方面还能通观全书，使自己对整本书的轮廓和框架结构有个整体的把握。彼得德鲁

《20岁女人自我塑造手册》

克的阅读“3”字法则针对每个领域，设定一个三年的期限，在这三年里，只阅读该领域的书籍。基本上，通过三年的精心阅读，总能成为这个领域的专家。（这个操作性上是否有着一点儿难度呢？？对此质疑）所以，尹净银建议，如果你没有这么强大的韧劲，可以以三个月为一个时间单位，至少每三天读一本书。你会在不知不觉中积累知识，指引你进入快乐的人生。link 书中提到的一个人金美璟不妨关注一下 据说她的演讲总是能引起女性深切的共鸣该读哪些类型的书？尹净银认为，读历史类的书，培养强烈的根意识；读经营类书籍，研究经济和时尚的联系；读美术方面的书籍，让自己的没血感受更上一层楼；读小说，丰富自己创造性的思考力和想象；读励志书，训练自己心灵控制的能力。最后还要用心攻读外语，让自己更加富有竞争力。最好不要只偏重某一门类的书籍，因为这会让你如止水，原地踏步。而且，阅读的偏食跟饮食的偏食一样，会出现营养失调的问题。为了让自己的阅读过程更富意义性与趣味性，可以以春夏秋冬为界，阅读不同门类的书。关于生活中的际遇，尹净银认为，我们在成长的过程中，只有经历各种磨难和艰辛，才能变得更加独立、勇敢、坚强，才能离自己的目标越来越近。我们不要只顾着眼前的一点利益，要有勇气、有抱负，青春是我们的武器，在成长的路上，没有什么不可以尝试。人需要对话和沟通，所以，有来言没去语的谈话总是难以为继，人们只有在感到自己感受到了足够关注的情况下，才有可能实现真正的沟通。此外，既然不可能只和自己的“同类”相处，我们就需要用心倾听彼此的话，互相磨合，求同存异。

2、只能说这对于我来说是非常好的一本书，给了我很多关于人生的思考和鼓励~“嘿嘿，好话不多说了，赞拉~”

《20岁女人自我塑造手册》

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