

<<8堂课成就更好的自己>>

图书基本信息

书名：<<8堂课成就更好的自己>>

13位ISBN编号：9787504471253

10位ISBN编号：7504471259

出版时间：2011-4

出版时间：中国商业出版社

作者：提拉米苏

页数：227

字数：200000

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>

<<8堂课成就更好的自己>>

内容概要

想成为一个快乐、自信又成功的女人，没有想象中那么困难，翻开本书，就像翻开一份成长的进修笔记，让读者受益匪浅。

每个女人韵身体里都蕴藏着巨大的潜能，它能让我们的生命焕发光彩，而我们唯一需要做的，只是激发自己正视，以及使用这些潜能的勇气。

<<8堂课成就更好的自己>>

作者简介

提拉米苏，资深女性图书出版人，杂志撰稿人，中国女性文化深度探索者与研究者。

素喜爱观察社会，剖析女性，积极用自身积累的独特经验，及中西合璧的视角引导女性重塑生命，关爱自身。
从2001年出版第一部作品至今，已出版了二十多部女性书籍，其文视角开阔，睿智清明却不乏温暖润励志，极受年轻女性追捧。

<<8堂课成就更好的自己>>

书籍目录

PART1 魅力学分——让第一印象来决定胜负

- 1.女人的魅力源于心底的灿烂阳光
- 2.外表不完美，别提内在美
- 3.杜绝唠叨，让谈吐简约文雅
- 4.嗓音，女人的另一张名片
- 5.把自己看低一点，空间才更大
- 6.做自己的女人最有魅力

魅力学分重点整理

PART2 职场学分——事业是我们的第二生命

- 1.可以不结婚，不可以没有事业
- 2.公司是老板的，更是自己的
- 3.听别人的话就走不了自己的路
- 4.名片管理，就是人脉管理
- 5.至少要给自己挖一口井
- 6.职场交流学会真诚吵架
- 7.注重细节，赢在职场起点

.....

PART3 爱情学分——培养爱与被爱的真性情

PART4 理财学分——经济自主才能获得真正自由

PART5 健康学分——千金万金不敌健骨强筋

PART6 生活学分——认真过活的女人最快乐

PART7 社交学分——是不是名媛都要懂礼

PART8 人生学分——用胜利者的姿态面对未来

<<8堂课成就更好的自己>>

章节摘录

PART1 魅力学分——让第一印象来决定胜负 5. 把自己看低一点，空间才更大
一个活力四射、充满魅力的成功女性，善于修炼自我、肯定自我、提升自我，她就像百花园里那朵最妖娆华贵的牡丹花，在姹紫嫣红的花丛中绽放出独特的华彩，牢牢地吸引着他人的眼球。

之所以能让自己脱颖而出，获得优质人生，拥有更广阔的生存平台和更大的生存空间，和她们经常运用的一个处世法则息息相关，这个法则就是——把自己看低一点，空间就会大一点。她们在为人处世中不断运用这个法则，看淡自己，尊重他人，使得自己的空间越来越大，人生也越来越自如。

把自己看低，不是说一味地贬低自己，否定自己，轻贱自己：不是去巴结讨好、阿谀奉承他人，而是说在为人处世时要有一颗成熟谦和的心，不张扬，不矜夸，不一言堂，不一枝独秀，眼中有他人的存在。

要知道，越成熟越饱满的稻穗，头垂得越低；只有那些不成熟的穗子，壳子里面空空如也，才会显摆招摇，始终把头抬得高高的。

我有一个同学，她从鄂西北的小山村，去深圳闯荡。

靠着不懈的努力，取得了让同学们十分艳羡的成就。

人生轨迹呈直线式上升，从一个大学里的普通讲师，升为副教授，三十几岁又破格提拔为教授，而今更是誉满全国的心理健康讲师，各种奖项拿到手软。

她时常打着飞的到全国各企事业单位讲课，侃侃而谈压力管理的重要性。

邀请她讲课的信函和电话更是络绎不绝。

她的课我是听过的，理论翔实，风趣幽默，有雅有俗，PPT设计得生动活泼，十分注意与听众互动。

除了业务素质过硬外，能获得这样一片广阔的天空，也得益于她平和谦逊的处事风格。

有一次，我应邀和她一起参加一次饭局。

席间，因为她灼人的光彩，人们总是习惯性地将对焦点对准她，以她为中心。

每逢此时，她总是懂得给别人一些释放精彩的机会，指着左边的人说“我这位同学可不得了，在××方面特别有造诣”，于是，焦点自然转向了左边的同学。

再有人又将光芒照着她时，她仍是同样处理，指着桌上的其他人说“在某某方面，她可给了我不少指导”。

她总是这样，从不让自己一花独放，掩盖了别人的光芒。

她认为自己在讲台上已经很炫了，在生活中就应适时给他人一些空间。

况且天外有天，人外有人，自己的这一点成绩，也不值得四处夸耀。

把自己看低，是一种修养，也是一份胸襟，正是因为这份谦逊与低调，让她赢得了别人的尊重与拥护，也助她取得了如此丰硕的成绩。

一个人才能卓越是一件值得让人佩服的事，如果懂得低调处事，就更令人敬佩了，也不容易为自己招来嫉妒的目光。

所谓厚德载物，那些幸福恒久远的女性最显著的特征，就是能够谦虚低调地生活。

遗憾的是，许多女人对于谦虚这项美德不以为然，像扔一块旧抹布一样抛弃了它。

她们不懂得收敛、含蓄、谦虚之大美，喜欢夸耀，显示自己的优越感。

老公送了她一颗2克拉的钻石，她要炫一炫；家里的某位亲戚升了官，她要炫一炫；皮肤比别人生得细腻光洁，她也要炫一炫；做了一单生意，赚了几万块，不高调地将这件事公之于众，她就不快乐；如果在某一领域比别人稍懂那么一点儿，她会忍不住好为人师，指出人家这不合适，那不合适，似乎什么她都在行，只有她最聪明，是个万事通。

之所以如此爱炫，其实是自卑心理的另一种表现，唯恐被人轻视，炫耀的目的就是要抬高自己。

可是这样做的结果更使她们捉襟见肘，遭人厌恶，也显得自己肤浅，需要人携助时也难以得到他人的配合，陷入四面楚歌的孤苦境地。

有魅力的女人不是不炫，她也会炫，她的炫是那么自然，那么正当，让人欣赏和尊敬，而不是招

<<8堂课成就更好的自己>>

人嫉妒与反感。

比如，领导交给她一份工作，她会漂亮出色地完成；只要出现在人前，她总是打扮得时尚漂亮，让装扮无言地炫着她的气度与美丽，炫着她积极向上的心气；单位组织文艺会演，她也会坦然大方地站在舞台上炫自己的才艺，而不是畏畏缩缩，上不得台面；在运动馆，她会尽情投入到运动中去，炫出自己的活力……该自己炫的时候，她们就大大方方地炫，展示出自己最美妙的~面，不炫时就安安宁宁地过好每一天，不必时时处于中心地带。

在古代，有一种装水的鼓器，在没有装水或水装少了时就会歪倒；水装得适中，不多不少的时候就会端正；里面的水装得过多或装满时，它也会翻倒。

古人常常会在家中放一个这样的鼓器，让它如座右铭一样警戒自己要谦虚谨慎，平和低调。

我们也可以在心中放一个鼓器，让它时时鞭策我们，培养谦虚低调的美德，这不正是获得成功幸福的基本品质，也是魅力女人的重要素质，如果妥善使用，会使我们在精神上、文化上以及物质上不断提升与进步。

……

<<8堂课成就更好的自己>>

编辑推荐

女强人注定只能当败犬？
感情甜蜜一定要牺牲事业吗？
成功又幸福，真的只是传说吗？

NO！

修完8堂课让你事事顺利！

提拉米苏的这本《8堂课成就更好的自己》从魅力、职场、爱情、理财、健康、生活、社交以及人生八个方向出发，全方位提升自我，创造最有价值的自己。

<<8堂课成就更好的自己>>

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>