

<<女人要学会选择舍得放弃>>

图书基本信息

书名：<<女人要学会选择舍得放弃>>

13位ISBN编号：9787801798015

10位ISBN编号：7801798015

出版时间：2009-5

出版时间：中国致公出版社

作者：赵晨苓

页数：249

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>

## <<女人要学会选择舍得放弃>>

### 前言

一个女人的一生，就像一条花园中的小径，充满了岔路和歧途。在这小径的岔路口，你究竟是要选择娇艳怒放的玫瑰，还是清香淡雅的茉莉？而在人生的岔路口，你是要选择眼前浪漫四溢的爱情，还是为了将来的成功而忍受寂寞？是选择家庭生活的温馨，还是选择事业的成功？这一个又一个的选择，决定了女人或幸福或挫折的一生。女人，可以不美丽，但不可以不幸福，而能否获得幸福，常常取决于你那一念之间的抉择。这种选择，需要智慧。

选择就意味着放弃，因为有所弃才能有所得。一些女人，出于优柔寡断的天性，常常无法割舍那些本该放弃的东西，从而

## <<女人要学会选择舍得放弃>>

### 内容概要

一个女人的一生，就像一条花园中的小径，充满了岔路和歧途。

在这小径的岔路口，你究竟是要选择娇艳怒放的玫瑰，还是清香淡雅的茉莉？

而在人生的岔路口，你是要选择眼前浪漫四溢的爱情，还是为了将来的成功而忍受寂寞？

是选择家庭生活的温馨，还是选择事业的成功？

这一个又一个的选择，决定了女人或幸福或挫折的一生。

女人，可以不美丽，但不可以不幸福，而能否获得幸福，常常取决于你那一念之间的抉择。

这种选择，需要智慧。

选择就意味着放弃，因为有所弃才能有所得。

一些女人，出于优柔寡断的天性，常常无法割舍那些本该放弃的东西，从而失去了选择的主动，甚至因为做出了错误的选择而付出巨大的代价。

而能够勇敢地进行选择的女人，则能够把握住生命中真正宝贵的财富，收获家庭、爱情和事业的硕果。

而要做出这种放弃，需要的是勇气。

青春流逝，韶华易老，作为一个女人，你并没有多少时间和机会来纠错，冰雪聪明的你，必须一次就做出正确的抉择。

而不要等到风华被雨打风吹后才追悔莫及。

你所要领悟的，只是选择的智慧和放弃的勇气。

这两者并非来自上天的赐予，更不仅仅是智商，而是来自生活中的点滴感悟和身体力行，每一个女人，都能够依靠自己与生俱来的悟性得到这份智慧和勇气。

只可惜，现代社会的快节奏，高压力，让女人们无暇放缓脚步，去感受和思考。

而传媒和周遭的喧嚣，又会扰乱女人们的判断。

在这种情形下，你需要一位洞悉世事，人情练达的老师，她会帮你冷眼看待你身边的世界，给你最理性的建议；她会启发你自身的智慧，让你不再雾里看花；她会在你犹豫的时候给你信心，让你不再犹豫不决。

你眼前的这本书，就是这样一位老师，她了解你的处境，知道你的难处，她会春风化雨，也会当头棒喝，更懂得循循善诱。

聪明的女人，带上这本书吧，让它给你一双慧眼，让你在人生的岔路口不再迷茫，让它授予你一柄慧剑，让你在该放弃的时候不再犹豫。

找到本应属于你的幸福。

## &lt;&lt;女人要学会选择舍得放弃&gt;&gt;

## 书籍目录

Chapter 1 独立自主的女人更具时代魅力 女人要保持自己的完整性 成熟人格是美丽的基础 充实自己的艺术修养 既能享受孤独, 又能超越寂寞 腾出一点时间独处 做个高情商的女人 每天要超越自己一点点 “糊涂” 女人最可爱Chapter 2 放弃烦恼, 选择快乐做女人 笑声体现女人的活力 品尝快乐生活, 就会日益充实 喜欢自己是快乐的起点 营造自己身边的和谐 嫉妒会使女人变蠢 女人不要为爱所累 忘记不愉快的往事 忙女人潇洒, 闲女人浪漫Chapter 3 女人的幸福源自好心态 心理处方教你做幸福女人 快乐女人的10个心法 凡事往好处想 快乐的女人不攀比 笑容是女人征服世界的武器 心理快乐六法 保持乐观的情绪 追求完美的女人不幸福Chapter 4 聪明女人的情商修炼 掌控情绪的晴雨表 卓越的情绪管理专家 激励自我: 不待扬鞭自奋蹄 充满激情地生活 不为碎了的牛奶瓶哭泣 良好的情绪是成功的砝码 情绪自制, 女人的别样魅力 把压力变成良好的张力Chapter 5 在关系中寻找成功的机会 拥有自己的朋友圈子 打造成功的人际关系网 成为别人的“红颜知己” 女人至少要有三个异性朋友 婚后更需要营造好人际关系 怎样与BOSS相处 办公室外, 巧织人际网 精心选择共事的朋友 不受欢迎的几类职场女性Chapter 6 白领丽人社交中的取与舍 职业女性交往三忌 关于女性交际的“七不要” 女性社交的三个要诀 拒绝男人的庸俗 称赞他人是一门艺术 警惕六种偏异人格 与人交谈的用词技巧 让你在事业上“风雨无阻” Chapter 7 远离是非, 选择真爱 异性交往是生活最好的调料 在男性面前保持自尊 称赞男人之道 分清友情和爱情 “长情” 还是 “短缘” 看清大男子主义者的真面目 对付男同事的想入非非 别让男性上司“吃豆腐” 与“坏” 男人斗智三大绝招 女人, 男人不是你的全部Chapter 8 营造家里家外的轻松和谐 怎样对待配偶的异性朋友 结婚以后更需要营造好人际关系 有了家庭也不能丢掉朋友 多给男人一些自作主张的机会 别过多干预丈夫的工作 与丈夫的女秘书相处的诀窍 处好与对方父母的关系Chapter 9 教给你婚姻幸福的十大要领 爱情需要悉心创造和维护 别让“痒” 变成“痛” 保持婚姻持久的经验 别想去操纵对方 理智地协调生活 妻子如何吸引丈夫 适度保持距离 体贴是最不可缺少的 怎样当好家庭主妇 做个调配爱情的高手Chapter 10 爱情危机来临, 你将如何选择 外遇的八种形式 中年男子的外遇心理如何 丈夫发生外遇的二十个信号 及时捕捉“红灯” 信号 摸清原由, 施展对策 浪子究竟能否回头 避免走到致命的一步 明智的无为而治Chapter 11 走出“围城”, 过有尊严的生活 离婚到底好不好 何事让你不忍离婚 该撒手时就撒手 做事留一线, 他日好相见 从容不迫走上离婚之路 克服离婚后遗症 鼓起重新生活的勇气 适应新的独身生活 再婚后要慎重处理夫妻关系Chapter 12 女人要看透人生的得与失 假如蜗牛没有了壳 获得以放弃为前提 溜走的机会 一生的烦恼和一滴油 执著与放手都需要一种勇气 扔掉你过多的目标 宽容的价值与回报 把困扰和情绪暂时打包 最大限度地利用你的机会 农夫和他的衣服 打败你的只能是你自己

## &lt;&lt;女人要学会选择舍得放弃&gt;&gt;

## 章节摘录

女人要保持自己的完整性传统意识中，女人是软弱无力的、毫无用处的，并且依赖性十足、毫无主见。

然而她们用自己的实际行动证明了自己的坚强，证明了自己是有力量的。

“成功的女性”都是女强人，她们充分发挥个人的力量，但这并不是说她们每个人都具有男子汉气概，都是英武的巾帼英雄，而是指她们都有自知之明，能够充分了解掌握自己，量力而行。

所谓的“个人力量”，并不是指那种咄咄逼人、傲气十足、颐指气使或卖弄权威的力量，而是指那种有自知之明、发自内心的一股力量。

有了自知之明，人便能将无形的力量化成有形的行动。

用这股内在的力量去面对挑战，就能坦然地面对生活。

这就如跳舞一样，只要你肯花力气、全身心地投入进去，则不用拜师学艺也能跳得不错。

只要有力量，心里踏实，便可任你驰骋，大有作为。

女性的个人力量是很强的，而且她们的潜在能力是很大的。

她们总是表现得十分坚强，因为生活要求她们必须如此。

可是长期以来在人们那有偏见的传统意识中，女人是软弱无力的、毫无用处的，并且依赖性十足、毫无主见。

然而她们用自己的实际行动证明了自己的坚强，证明了自己是有力量的。

她们在面对那些挑战和攻击时，头脑是清楚的，她们确信自己是有能力的、有主见的，是坚强、聪明、理智、果断的。

今天，人们对女性的看法正在发生着变化，正逐渐认清女性的力量，并热情地接纳这股力量。

女人们勇敢地向过去只属于“男性的世界”迈进。

这是因为有了这股“内在的力量”，才使我们勇于挑起生活的重担、肩负起生活的重责。

我们曾经深信，女人必须取悦男人，才能获得最大利益，因此鼓励女性接受附属权力，满足于男性所给予的间接权力。

这种理论之所以能流行这么久，就在于我们只看到我们所得到的，却恰恰忽视了我们所失去的。

我们过去总认为，有个更聪明、更有主见而体格又更强壮的男人为我们解决问题、解除痛苦，不是挺好的吗？

显然，这样的观念是错误的。

它给我们带来几大不利因素。

(1) 女人为了达到目的，必须放弃自己的力量。

我们往往把权力交给别人，让别人来统治支配我们。

依赖成性的后果，将会使我们自己的力量消磨殆尽，变得软弱无力，就会忘记自身价值的存在，就会看不到自己的力量。

实际上，论起人类的潜在能力，无论男女都各有长处，我们根本不必否定自己的力量，而生硬地将人类划分为优秀人才或蹩脚货。

(2) 由于男女两性携手合作，女性一方因拒绝承担责任，而丧失了她们的决策力。

在男女双方同意共同合作的转变时期，出现了另一个难题，就是许多女性希望一举两得，希望男女双方都获得好处。

她们一方面希望拥有决策的自由；另一方面却仍然希望受到男性的保护和供养。

解决这个难题的答案似乎在于，女性是否能够培养自己更强的力量。

“成功”就是能享有更多选择权，但是只有在我们有能力、有魅力处理选择的先后次序时，选择才变得有意义。

因此，问题是：我们如何加强在生活中拥有更多选择权的魅力。

个人力量的培养，首先在于我们是否有强烈的完整感。

“完整感”的根本含义，就是行动一致。

在我们追求完整感时，我们的理想便与行动融为一体。

## <<女人要学会选择舍得放弃>>

当我们的肉体、思想：感情和我们内心的欲望相一致时，我们就会产生出更大的力量。

追求完整性所产生的力量，就像是一伙人共同努力，同朝一个方面拉动绳索一样。

否则，假如大家各拉各的，方向不一致，还有什么力量可谈。

个人力量来自内心的平衡协调，这首先取决于你是否肯定、赞同你自己。

而这肯定则来自你的完整感，即对自己完全坦诚，不装假、不自欺，你就是你。

你的思想、言论与行动是完全统一的。

只要你在你的人生旅途中，能不断地追求自己的完整性，那么你的言行、意向自然会符合你的价值观。

你自然会对自己的言行有信心。

不懂得保持自己的完整性，就如同在无形中形成一个筛子，原来盛得满满的个人力量就会慢慢从筛孔中流失。

成熟人格是美丽的基础女人是美丽的天使，但是自己必须懂得珍爱，才能把美丽当做资源来开发。

有人说，你必须先喜欢自己，才能喜欢别人；若不了解自己，无法控制掌握自己，就很难喜欢自己。

真正的美丽来自掌握自我。

如果女人们的动机、言语和行动，是来自人际关系的技巧（个性面），而非来自内在的核心（人性面），别人就会感受到那种不安全感或表里不一。

女人就无法创造并维护自己的美丽形象。

个人是美丽的基础，能战胜自己才能赢得胜利。

人格与独立的力量，是真正、有效美丽的基础。

已故的联合国秘书长哈玛绍，曾经说过一段语重心长、发人深省的话：“将自己完全奉献给另一个人，比为解救大众而献身的境界又更上了一层楼。

”换言之，有人可以为数千名民众每天付出八九个小时，或每星期五六天，一副全心投入的样子；但对自己的配偶、子女或亲密的工作伙伴，却无法建立一种深入、有意义的关系。

重建这种关系，需要更高尚的人。

要面对并解决这些问题，比为众人服务、完成计划，需要更高尚的人格。

下列三项人格特征对美丽形象是相当重要的：（1）正直。

是一种加诸于自己身上的价值观。

女人们如果清晰地界定自己的价值，每日积极主动地权衡轻重，排出优先顺序，并信守承诺，就能培养自知之明与美丽形象。

如果不能付诸实现，所有承诺都毫无意义。

她们心知肚明，别人也不是傻瓜，当别人感觉到她们表里不一，就会起戒心。

（2）成熟。

成熟是兼顾勇气与美丽之后的产物。

成熟的女人有勇气表达自己的感情和对美丽的看法，同时兼顾到他人的感情和信念。

缺少成熟的心智和情绪上的力量，就会试图借助地位、权力、年龄、关系、资格来影响别人。

勇气着重在得到美丽的结果上，体谅则着重在长期的利益上。

成熟美女的基本任务，在于增进所有相关人士的生活品质和水准。

（3）丰富的心智。

首先女人要有一个信念：美丽大家都有份。

这种心智源自于丰富的个人价值感和安全感。

它主张所有成员都应分享美丽和责任。

它造就许多创造性的新机会，将个人的美丽和充实向外传达；相信积极的沟通、成长与发展，会带来无限的美丽机会。

许多女人深为资源不够分配所苦。

她们将生活看成是一块固定的饼，当别人拿了一大块，自己的一份就少了。

有这种心态的女人，不容易与人分享赞美或声誉。

她们对于别人的美丽，甚至家人或亲密朋友和伙伴的美丽，不能与其荣焉。

## <<女人要学会选择舍得放弃>>

当别人得到特别的认同或成就时，就像是从她们身上割下一块肉似的。

正直、成熟、愿意与人共享的女人，势必拥有超出操纵技巧之外的真诚。

这种女人的人格魅力不断向四处散发、传送。

具备高尚人格的美女，会学习管理生活中的每样事，比如时间、天赋、金钱、财物、关系、家庭，甚至自己的身体。

她们知道，为达成崇高善意的美丽，必须运用所有的资源，她们也希望能肩负重任。

“施比受更有福。

”当女人们肯定别人，并坚信别人有成长与改善的能力时；当别人诅咒或批评她们，她们仍不以为意时，其实就已经培养了美丽形象。

女人们必须在人格和能力上下功夫，以解决美丽的问题。

记住，若想改善一个计划，就先在规划者身上用心。

创造美丽形象、魔鬼身材与风格的是人，美丽与风格只不过是女人的四肢和心智的延伸。

女人是美丽的天使，但是自己必须懂得珍爱，才能把美丽当做资源来开发。

## <<女人要学会选择,舍得放弃>>

### 编辑推荐

带上《女人要学会选择,舍得放弃》吧,让它给你一双慧眼,让你在人生的岔路口不再迷茫,让它授予你一柄慧剑,让你在该放弃的时候不再犹豫。

找到本应属于你的幸福。

现代社会的快节奏,高压力,让女人们无暇放缓脚步,去感受和思考。

而传媒和周遭的喧嚣,又会扰乱女人们的判断。

在这种情形下,你需要一位洞悉世事,人情练达的老师,她会帮你冷眼看待你身边的世界,给你最理性的建议;她会启发你自身的智慧,让你不再雾里看花;她会在你犹豫的时候给你信心,让你不再犹豫不决。

<<女人要学会选择舍得放弃>>

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>