

<<女人的幸福女人定>>

图书基本信息

书名：<<女人的幸福女人定>>

13位ISBN编号：9787802492066

10位ISBN编号：7802492068

出版时间：2010-1

出版时间：中华工商联合出版社有限责任公司

作者：（德）阿斯格德姆 著

页数：158

译者：宋斌

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>

## <<女人的幸福女人定>>

### 内容概要

这是一本为女性书写的自由之书。

女人幸福的真意，只与自由有关。

有十种自由，是你有权赋予自己的，它们让你从陈旧的规矩、世俗的偏见和角色的束缚中解脱，使你意识到，先前被你否决或禁止的那些事，仍有可能发生。

这本书了解你内心的渴望，知道你想要实现什么、摆脱什么，它不是想给你忠告，而是要赐你权利；它给我们大家呈现了一种新的开始，是打造新生活的第一次锤击，一次小小的激励，借此，每位女性读者都能更好地为自己领航。

它还鼓励女性走自己的路，发现自我。

这还是一本“造反”书，它要做的是解放那些乖乖女，使她们鼓起勇气提出这样的要求：活出自我，永不知足。

因为多数女性从小就被灌输了这样的思想：先考虑别人，最后再来考虑自己，利己是可耻的——她们原本很勇敢，却因为害怕遭受这样的指责而对未来望而却步。

从今天起，这种状况会有一个了结。

## <<女人的幸福女人定>>

### 作者简介

萨比娜·阿斯格德姆 (Sabine Asgodom) : 德国最知名的商业管理培训师, 德国演讲协会 (GSA) 主席, 《今日教练》杂志的出版人。

她长年为企业领袖、自由职业者和处于变动环境中的职场人士提供咨询服务。

她已经出版了多部畅销书, 被英国《金融时报》(德文版) 评为“德国经济界最重要的101位女性”之一。

本书自1991年出版至今, 已连续再版8次, 长期位列欧洲发行量最大的新闻周刊《明镜周刊》畅销书排行榜。

此引进版为最新版本。

<<女人的幸福女人定>>

书籍目录

序 活出自我,永不知足第一条 我有权自恋第二条 我有权成功第三条 我有权变老第四条 我有权情绪化第五条 我有权犯错第六条 我有权恐惧第七条 我有权与众不同第八条 我有权说“是”与“否”第九条 我有权幸福第十条 我有权改变自己的世界致谢参考文献

## &lt;&lt;女人的幸福女人定&gt;&gt;

## 章节摘录

我反感那些女性新生代的领军人物，她们在就如何实现自我开完一天的讨论会后，晚餐却只谈减肥食谱。

我的上帝，我自己试过多少种减肥食谱啊（就此我都能写本书了），但这似乎不应该是这些拥有雄心壮志的职业女性彼此谈论的唯一话题吧！

我还反感一本为“熟女”而作的新杂志，内容只跟一件事情相关，即“我如何做才能适应规则”，还附带眼部去皱的最佳小贴士。

尽管此时你终于发现这些杂志女郎看上去也都年过40了，可是杂志内容还是围绕着如何塑造曲线展开的。

这让我很恼火。

虽然我理解所有女性都想让她们下垂的眼皮平滑无皱，但这事儿绝非必需！

但是，如今也出现了一些值得赞赏的新契机。

比如2006年秋的意大利时装秀第一次把拥有“正常体重”的模特送上T台走猫步，原因是近60%的买家身型都超过40码或42码。

最近法兰克福周刊也报道了一条令人兴奋的消息：他们通过最新的问卷调查发现，86%的德国男性对像玛丽莲·梦露这样的丰满女人（她穿42码）情有独钟而冷落了芦柴棒形，但女性对丰满的中意度只有77%。

同样地，我也希望自己魅力四射，希望自己美貌动人，希望自己穿着时髦，尽管我1.62米的小个头却要穿48码的衣服（现在没那么恐怖了），但我知道我仍站在为自主而战的硝烟漫漫之中。

不久前我去美国参加一次大规模的培训师大会，休息日那天去了一家著名的大型购物中心，我仿佛掉进了天堂一般：在梅西百货（Macy's）——家大型商店的女装部，我发现有我尺码大小的时装，而且它们不是被羞辱般地堆在黑暗的墙角，而是占据了整整半层楼，名牌林立，从Tommy Hilfiger到Lacoste，全都有大小号之分（这里的大号不是42码，和德国大不相同），看不到沉闷的颜色、傻乎乎的泰迪熊图案和难看的无腰身大衣。

大码时装和其他尺码的时装价格相同，绝不会把价格标得让人吐血。

我沉浸在无边无际的时尚世界，并拖回了好几大袋漂亮而又舒适合体的衣服。

这就是一次救赎式的体验我对自己很宽容大家都认为我自信、乐观、幽默。

没错，现在的我的确如此。

但作为一个超重的女人，我还是受尽了各种委屈！

我下了好一番工夫，才没有被那些公开或隐蔽的人身攻击所击倒：从舞蹈课到女性杂志上的指导建议再到征友广告里的表达和措辞——“寻找苗条、有女人味的女性”。

这半生，我还要花费多少精力才能抵制这样的干扰，排斥所谓的缺陷来勇敢地爱自己？

我知道，许多“另类”的女性都有过类似的经历。

比如丽莎，35岁，上帝赐予了她1.81米的个头。

一次突发的脊柱弯曲损伤带来了持续的疼痛，使她被迫接受了自己的身高。

幼时的丽莎总是将脑袋和肩膀害羞地缩起，因为自小就被家长灌输“大个女人没人要”的观念，长大后进修商务课程时又被告知“大个女人让老板害怕”（即时小练习：先将你的头和肩膀缩起，感受一下这是什么样的滋味，想一想这样的人会给人留下什么印象）。

多年来，丽莎一直觉得自己像个到处乱跑、找不着北的大问号，自信心一零。

直到有一天，疾病突袭，迫使她从根本上改变了想法。

一位善解人意的护工坚持不懈地帮助她，让她学会挺直自己1.81米的身板来走路，同时建议她接受谈话疗法，随着身体直立起来的还有她的灵魂。

她终于接受了自己的身高，不再刻意贬低自己。

她必须而且能够接受这一点：这辈子她不可能成为“娇小玲珑的姑娘”（如她那迷人可爱的妹妹一样）。

自那以后，她有了完全不同的心态，为人处世都散发着动人光彩，而最棒的是：她也受到了完全不同

## <<女人的幸福女人定>>

的对待——人们更加尊重她了。

如果我信任我自己，灵魂也会傲然而立还有里塔，38岁，是她所在的部门中唯一没有受过大学教育的员工。

尽管她的业绩跟其他同事一样好，她却一直为要不要上大学而烦恼。

和同事们在一起，她总觉得自己低人一等。

有人问她，是否别的同事瞧不起她，还是老板歧视她，她只是一个劲儿地摇头——并非如此，因为所有人都毫无保留地接纳她。

最终我们发现：是强烈的自我怀疑让她不得安宁，她不为自己取得的非凡成就而自豪、更不为自己而骄傲，只是埋头去找汤里的那根头发。

## <<女人的幸福女人定>>

### 编辑推荐

《女人的幸福女人定》：刚健婀娜的德国女人人手一册的枕边书，一本可以每天翻阅的女人心灵成长经典。

《明镜周刊》上榜55周，德国第一女培训师的20年经典之作。

心灵独立的女人，永远充满魅力！

生活自主的女人，幸福不等自来！

从今天起，从宇宙中，从闪烁的群星中获取能量吧！

从现在开始，勇敢起来，快乐起来，对世界充满信任！

安装一台内心的幸福雷达吧，开启它校准它，在张满的帆下辽阔地畅游。

生活不是战斗，而是同各种机会进行博弈，正是这些机会赋予我们自主的权利。

我的十个自由我有权自恋我有权恐惧我有权成功我有权与众不同我有权变老我有权说“是”与“否”

我有权情绪化我有权幸福我有权犯错我有权改变自己的世界我的历程：19岁那年我考上了德意志新闻学院，并在那里认识了我的丈夫。

大学毕业后。

我当上了日报记者。

结了婚。

29岁时我有了第二个孩子。

之后。

童年家庭生活的旧模式开始上演，我重新发现了我的原始忧虑和愤怒。

男人。

永远是我的对立面；生活仍然是一场战斗；我仍然是其中的一个牺牲品。

——我不喜欢我自己。

经过痛苦的挣扎和努力，心中那个恐惧不安的小女孩开始长大成人。

——最终。

我打开了心灵的枷锁。

38岁时开始写书。

通向自主之路的脚步渐渐清晰了。

40岁起，开始在业余时间办研恬班、四处演讲。

一扇通往未来的门被我撞开了。

46岁时，克服种种怀疑和恐惧之后，我辞职了。

建立了自己的公司。

敢拿一切进行风险试验。

48岁时，孩子们搬走了。

在和丈夫达成友好的共识后。

我搬到一个单身公寓去住。

庆祝50岁生日那天，我开了一个100人的盛大party，我们跳舞一直到清晨。

拂晓时疲倦而归的感觉美极了。

如今，53岁的我还没有像现在这么自由过。

我现在的座右铭来自伟大的哲学家尼采：“Amorfati——爱上自己的命运吧！”

”对我而言即是：书写你自己的命运吧，爱上它，欣然接受它。

<<女人的幸福女人定>>

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>