第一图书网, tushu007.com

<<幸福女人密码>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人密码>>

13位ISBN编号：9787802512238

10位ISBN编号：7802512239

出版时间：2010-1

出版时间：金城出版社

作者：田秋

页数：244

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

从九型人格看爱情婚姻，从而更好地呵护自己，释放自己，走近它，你便可以更深地领悟生活，读懂他人，从而完善自己，成就自己。

<<幸福女人密码>>

书籍目录

第一型　完美型人格的女人　1 完美型人格女人的特征　2 你的规则不是唯一正确的　3　允许自己犯错一　4 完美主义使你裹足不前　5　在爱情中要保持本色　6　对理想的异性，可以主动追求　7　苛求会给男人带来痛苦　8　对丈夫要学会赞扬和鼓励　9　嫉妒是一种病态心理　10　享受游戏的乐趣第二型：给予型人格的女人　1 给予型人格女人的特征　2　避免“心理卷入程度”过高　3　学会接受给予　4　做自己真正想做的事　5　别给喜欢的人套上光环　6　择偶时避免势利眼　7　在爱情中不仅付出，还要索取　8　不要过度取悦于人　9　看重和表现自己的才能　10　给爱人自由的空间第三型　实践型人格的女人　1　实践型人格女人的特征　2　幸福不仅来自成功　3　幸福不是给别人看的　4　在人际关系中有点人情味　5　要有超脱功利的朋友　6　停下工作，了解自己的感觉　7　避免过大压力压垮自己　8　别让“表演”迷失了自己　9　善于接受别人的忠告　10　增强对隋感的敏感度第四型　浪漫型人格的女人　1　浪漫型人格女人的特征　2　别对婚姻理想化　3　不要多愁善感，自寻烦恼　4　避免情绪泛滥　5　羡慕别人的，不如珍惜自己的　6　别为了寻求刺激而陷入婚外恋　7　职场不相信眼泪　8　发现平凡生活中的浪漫第五型　观察型人格的女人　1　观察型人格女人的特征　2　别只埋头工作，还要让人知道你的智慧　3　有自己的世界，也别冷落了男人　4　女人要有自己的社交圈　5　成功是在行动中获得的　6　别太忽视外表　7　体验感官世界的乐趣　8　通运运动，感受身体活力第六型　质疑型人格的女人第七型　享乐型人格的女人第八型　支配型人格的女人第九章　媒介型人格的女人附录　九型男女的配对

章节摘录

第一型完美型人格的女人1.完美型人格女人的特征完美型女人负责、独立，是以超高标准勤奋工作的人。
她们严肃地面对生命，显现出急躁、紧张、爱评判、控制、自以为是，以及难以克制地追求完美。
她们对批评相当敏感，评判自己之严厉更胜于评判别人，而且难以接受称赞或承认自己的成就。
她们总想让事情做对而且被人喜爱，奇怪的是在她们锐利的外表下，却显得郁郁寡欢。
完美型女人不会原地踏步。
她们对完美的敏锐觉察，鼓舞着她们去改进事物，并为此负起责任，尽管那是一件永无止境且不被感谢的任务即使是仅有的休闲时刻，通常也被她们用来自我进修。
她们从妥善完成的工作中获得乐趣。
“ 做事本身是令人振奋而富有创造力的。
我们对团队具有高度的责任感，也因为做得最棒而为人所知。
计划和思绪很多，首先要让它正确无误，那实在太有趣了。
照计划去做也是有益的。
细节是重要的——做事本身比目标重要多了。
”正直和正确对完美型女人很重要。
她们以对和错的角度观察世界，没有折中，而且如果她们的正义感遭到污蔑时，她们会狂热地支持一个事件作为平衡。
她们似乎觉得，如果做得够卖力，她们能把每件事弄得好而正确，而且她们是唯一能这样做的人。
她们经常自我批判，也经常批判别人。
她们对别人的批评常以论断的形式，目的是为了让事情更完美，就算她们知道已经做得不错了。
同时，她们期待别人能包容她们的批判。
虽然完美型女人活动时精力充沛，她们通常出于害怕犯错而拖延或卡在细节之中。
她们的标准涵盖了生命的每个层面，她们的规则就是“ 规则 ”，而且相信“ 人人都知道 ”这些规则，她们痛恨那些打破规则而且成功逃脱的人。
“ 如果人们批判或怀疑我，我不是努力做得更好，就是生气，我心里想：‘ 你只不过是还没看到罢了！
”完美型女人通常批判权威。
她们要的是高超的伦理观和明确的守则，以便根据正确标准来衡量自己。
她们经常希望控制，不光是在行为和环境中，甚至情绪也是如此。
当事情失控时，她们会变得很混乱。
由于把这么多能量放在做对事情上，因此当事情出错时，她们就想责怪别人，然而，责怪别人又显得不负责任，这让她们很矛盾。
完美型女人生命中似乎没有太多乐趣，不过她们还是会满足于诸如帮助人们解决问题，或做研究，以及偶尔出现的完美时机。
“ 我很享受于认识事物，特别是高深或困难的事；或者美术、音乐、单纯的事物如大自然，小而完美的事物——别人送我的一朵小花。
”未觉察的完美型女人会是爱嘲讽、严厉、自以为是、冷酷、顽固、控制、焦虑或愤怒、占有欲、讥讽及支配他人的。
典型的例子是宗教狂热分子。
觉察的完美型女人是激励人心、照顾他人、聪明且遵从伦理、自我规范、具生产力、说服力及宁静的。
她们在许多事上追求并鼓励杰出。
2.你的规则不是唯一正确的完美型女人有这样的特征，就是只相信自己的规则，按照自己的规则行事。
无论自己还是别人，与这个规则违背的就视之为错误，不是引起自己的愤怒就是加以斥责。

她们总是把对自身的要求，普遍地延伸到他人身上。
她们手里握着一些认为是绝对正确的伦理观，用这个检查一切认识的人，其结果常常令她们失望。
因为，每个人的价值观都不尽相同，哪里能恰恰符合她们的标准呢？
完美型女人应提醒自己：社会是大家的，不是某个人的。
每个人的追求不同，对自己的要求标准也不同。
你认为正确的规则，别人不一定认为正确。
那么在不违背社会公德的前提下，学会接纳与自己不同的人，以及做一些别人期望或合适的事，也是有必要的。
用自己的标准去判断别人的对错，去衡量别人的是非，很多时候是愚蠢的行为。
下面的故事就蕴含了这样的道理。
一位教授到一个落后乡村去游山玩水。
他雇了一条小船游江。
当船开动后，他问船夫：“ 你会数学吗？
”船夫回答：“ 先生，我不会。
”教授又问：“ 你会物理吗？
”船夫回答：“ 物理，我不会。
”教授又问：“ 你会计算机吗？
”船夫回答：“ 对不起，我不会。
”教授还在问：“ 你会…… ”船夫的回答还是“ 不会 ”。
教授听后说到：“ 你不会数学，人生的目的你就失去了十分之一；不会物理，人生的目的又失去了十分之一；不会计算机，人生的目的又失去了十分之一；不会……你真是可惜啊！
”这时，天空忽然飘来大片乌云，随后吹来强风，眼看暴风雨就要来临。
船夫问教授：“ 你会游泳吗？
”教授愣了一愣答道：“ 不会，没学过。
”船夫摇摇头说道：“ 那现在你的人生快要失去十分之十了！
”故事结束了，作为完美型人格的女人，你是否从中感悟到一些道理呢？
世间万象，常常没有绝对的对错概念。
试想一下你周围的人，也许身边的朋友通过嫁人从而衣食不愁，而你偏偏相信女人要靠自己奋斗，那么你就要因此鄙视她吗？
难道你要因此对她敬而远之，断绝这份隋谊？
如果你是聪明的完美型女性，就不会这样，你会问自己：“ 她这样做对我有影响吗？
没有，那好，每个人都有自己往高处走的方法，也许殊途同归。
别人选择那种生活方式，有她自己的理由。
”包容与自己不同的人，尊重别人的选择，认同别人的生活方式，是一种睿智和大度。
完美型女人不要苛求别人。
每个人部有自己的思维、工作、学习、生活习惯，既有其长处，也有其短处。
人们总要同各种各样的人打交道为了生存和发展，为了事业的成功，我们就应该善于同各种各样的人，特别是能力、天赋等各方面不及自己，或脾气秉性与自己不同的人友好相处，协调共事。
即使对有各种各样的缺点和毛病的人，我们也应注意发现其所长，尊重其所长。
我们理解和包容别人，就给了别人面子，这样既无损自己的体面，又能使人对自己产生感激和敬重之情。
而且不计较小事，不苛求别人，也会为你赢得更多的时间和精力，去做真正有用的事情。
在婚姻中，完美型女性也要学会包容配偶与自己的不同。
两个人相爱，并不意味着他们相似。
再好的恋人之间，也会存在许多差异。
那么我们该如何对待对方与自己的不同呢？
阿敏和老公经人介绍，相处半年就步入了婚姻的殿堂。

婚后，在最初的激情燃烧之后，一些以前不以为意的问题却成为他们之间的大分歧。
老公爱交际，爱看足球，爱炒股，而阿敏却喜欢文学艺术。
老公渐渐地不再热情地陪她听音乐，总去外面漫无目地地瞎逛，这使阿敏开始怀疑他们“性格不合”。
在她眼里，老公太现实不浪漫。
而她是多么怀念婚前老公总是那么顺着她，陪她做童话世界中的公主和王子。
阿敏不由得胡思乱想：当初是否太仓促了？
她的情绪开始变得不好，常发脾气。
老公也觉察出了她的不满。
最后，他们坐下沟通，达成一致：尝试一下尊重彼此的爱好，不再“吾所欲，强加于人”。
他们每天晚饭后散步，并聊聊各自感兴趣的东西，并耐心地聆听对方。
在屋子里，当各行其是时，也不忘给对方一个温暖的眼神，有一份尽在不言中的默契。
久之，他们发现生活变丰富了，既能享受自己那份爱好，又多感知了从对方那里获得的另一片天地。
老公闲时会哼哼流行歌曲，而阿敏则能如数家珍地说出大牌球星的名字……这时，阿敏开始感到，结婚真的挺好！
你的爱好并不一定就是最好的爱好，别人的爱好并不一定就无聊、没有价值。
这个世界很大，每个人的精神世界可能有很大差异，但是可能同样精彩。
所以，不要把自己的喜好强加给对方，而应该欣赏对方与自己的不同。
这样，你不但避免了给自己和对方带来烦恼，还扩大了自己的世界，使生活更加丰富多彩。
3.允许自己犯错“哪怕遇到火灾或地震，我也绝不会不化妆就跑出去。
”你听到过类似的话，或遇到过这样“视妆如命”、追求完美的女人吗？
这种女人肯定是完美型的女人。
完美主义一方面是使人不断向上的动力，另一方面，对人来说也是个沉重的包袱，所以说，它是把“双刃剑”，有利有弊。
每个人的能力都是有限的，在现代社会的多方面压力下，当完美主义者看到自己对现实的无能为力时，会变得急躁、自卑、甚至急功近利。
因为他们把人生的价值放在完美的达成上，如果觉得力不从心，就会变得沮丧，把自己看得一无是处，并认为生命暗淡无光，前途渺茫。
这种急躁情绪和压抑心理达到严重的程度时，使完美型的人越是压抑，心情就越混乱，往往连朋友的意见也难以接受。
他们对自己的过错不肯原谅，严重时甚至会精神垮掉，想到自杀。

编辑推荐

《幸福女人密码:从九型人格看爱情婚姻》：老子说：“ 知人者智，自知者明。
”这个世界上有太多的人总是试图去了解别人，却很少努力去发现自己。
认识自己——这一问题看似简单，实则复杂，有着永恒的魅力。
九型人格为所有的人打开了一扇窗，让人们跨越心灵的荒漠，架起相互了解与和谐相处的彩虹。

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