

<<女孩20+>>

图书基本信息

书名：<<女孩20+>>

13位ISBN编号：9787802516984

10位ISBN编号：7802516986

出版时间：2011-1

出版时间：金城出版社

作者：李蕴

页数：232

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>

<<女孩20+>>

内容概要

越早成熟越受益、跑步逾越心理断奶期、将经历演变成资历、用心编织一张密密的关系网、爱情也需做功课、会爱，才不会做剩女、做一个八面玲珑的职场达人、学习决定人生的宽度。

书籍目录

Chapter 1 越早成熟越受益 懂得控制, 帮助自己走出情绪的死角 放下自负, 学会与不喜欢的人相处 适者才能生存, 熟女都需要合适的面具 清楚自己要什么, 在无关紧要的小事上学会妥协 尽快成长, 笑着接纳你左右不了的事情 学会说善意的谎言, 会让你活得更舒坦 享受青春, 但不要挥霍岁月 珍视身体, 为未来储蓄健康Chapter 2 跑步逾越心理断奶期 具有强大的内心, 才能傲视芸芸众生 伤害过你的事情, 要及时从记忆中抹去 要做事, 不要抓狂 否定自己, 赞美自己 学会原谅自己, 才懂得宽恕他人 没有什么不可逾越, 克服自己恐惧心理 .....Chapter 3 将经历演变成资历Chapter 4 用心编织一张密密的关系网Chapter 5 爱情也需做功课Chapter 6 会爱, 才不会做剩女Chapter 7 做一个八面玲珑的职场达人Chapter 8 学习决定人生的宽度

## &lt;&lt;女孩20+&gt;&gt;

## 章节摘录

同事小米绝对属于才女。

她文思敏捷、落笔有神，凭借写得一手好文章，轻松获得领导欣赏，屡屡被委以重任。

在事业蒸蒸日上之际，她却交出了一份辞职书。

原因很简单，只有两个字：失眠。

原来，追求完美的小米大有一副“语不惊人死不休”的劲头，为了把工作做好，她经常通宵达旦、殚精竭虑，在单位也总是眉头紧锁、字斟句酌。

再加上领导比较严苛，紧张情绪日积月累，使她开始出现失眠症状，即便睡着也是噩梦连连，经常梦到自己的方案被批得体无完肤。

最终，无法摆脱的巨大压力，让她选择了逃避。

没出去逛街，缓解一下压力？

私底下，我曾这样问过她。

她却摇摇头：不行，逛街也想着方案。

只想尽快做好，再彻底放松。

谁知越急着做完，越难以做好……其实，凭小米的功底，如果抱着轻松的心态，完成一篇高质量方案，不说易如反掌，也绝非难事一桩。

但人为形成的心理重负，使其生活混乱不堪，不仅影响工作效率，还大大降低了生活质量。

可叹的是，她竟然从未认真尝试过摆脱这种情绪。

适时控制自己的情绪，是女孩子渐进成熟的标志之一。

很多女孩意识不到这一点，还任由消极情绪肆意泛滥，进而控制自己。

人际关系中的不愉快、成长过程中必经的坎坷，甚至琼瑶式的爱情悲剧、影视作品中的感情纠葛统统都能在她心里产生共鸣，找到落脚点。

不知道主动地去控制，是导致女孩消极情绪泛滥的真正帮凶。

整个青春期，甚至有近40岁的女人都在被自己的消极情绪左右。

其结果就是，浪费了大好青春，错过了多少机会，甚至会毁了自己的灿烂人生。

音乐界很喜欢两位女歌手，一个如月光般纯粹宁静，一个如清风般潇洒自如，那就是许美静与陈琳。

一样的才华横溢，一样的为情所伤，最终一个住进了精神病院，一个魂归天国。

从此，城里的月光也再难点亮她的梦。

躺在天国的阶梯上，她是否还会吟唱：爱了就爱了。

这是情绪失控的典型悲剧。

对负面情绪，你不控制它，它就控制你。

对负面情绪的侵蚀一旦习以为常，还会形成某种思维定式，很容易走入情绪的死胡同。

奥地利有一位喜欢钓鱼的心理学家，在垂钓中就发现了这种有趣的现象：鱼儿在咬钩之后，往往会因为刺痛而疯狂地挣扎。

越挣扎，鱼钩扎得越紧，越难以挣脱。

就算是鱼能成功逃脱，鱼钩也不会从其嘴里掉出来。

因此，钓到嘴里有两个鱼钩的鱼也不奇怪。

心理学家把相似的心理现象，叫作“吞钩现象”。

不管表面上看起来多么风光，每个人内心都会埋藏着或多或少的伤痕，或是职场压力，或是爱情之痛，或是朋友背叛……这些负面情绪，有时就像人生中的鱼钩，不小心咬到了，深深地刺入心灵之后，我们不断地负痛挣扎，反而更加难以摆脱这枚“鱼钩”。

至于怎样摆脱这种“情绪鱼钩”，无须赘言亦能明白，最简单的办法莫过于松口和放手了。

可事情的关键往往是这口不好松，手更不想放。

究其原因，还是太过在乎，仿佛紧紧攥着的是稀世之珍，或是关乎身家性命之人之事。

可是，真的如此吗？

在这里要衷心感谢某位长者曾经给我的点拨。

<<女孩20+>>

他让我看一面墙，从我站立的位置望过去，是拥挤的人群和喧闹的马路，吵吵嚷嚷。长者让我站到他那个位置，这下我看到了金光粼粼、一望无际的大海，心自宽广。长者接着说了一句我印象极深的话：你关注的是什么，得到的结果就是什么。而视角往往决定了你所关注的视野。

<<女孩20+>>

编辑推荐

《女孩20+》：女人一生的许多第一次，极有可能在20-30岁之间发生。  
女孩20+时做一朵理智之花30+时就是一幅魅力之画40+时就是一本幸福之书女孩20+时处理好和男朋友的关系30+时就能处理好和生活的关系

<<女孩20+>>

#### 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>