

# 《给二三十岁女人的心理能量书》

## 图书基本信息

书名：《给二三十岁女人的心理能量书》

13位ISBN编号：9787504471666

10位ISBN编号：7504471666

出版时间：2012-10

出版社：泓露沛霖 中国商业出版社 (2012-10出版)

作者：泓露沛霖

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《给二三十岁女人的心理能量书》

## 前言

二三十岁的女人，谁不渴望有一个精彩绚烂的人生，谁不向往有一个丰富多彩的世界，谁不想拥有一种无人能敌的魅力……而这些精彩的获得，就需要从汲取心理能量开始。所谓心理能量，是促使人们意识到自己的需求和主体性，驱使人们采取适当行为的冲动、勇气、意志力及各种特征的情绪、感情等心理力量。这些心理能量释放之后，会促使我们朝着自己想要的方向前进，进而达到我们的目的。

现代社会，二三十岁的女人们，她们绝对不缺少美貌，因为即使不美，化妆品和整容术也能够帮助她们弥补缺憾。但是，女人的精彩人生不是仅仅依靠美貌就可以完全获得的，还需要健康、智慧、豁达、完美、气质、魅力、成功、事业等。而这一切的获得，都需要心理能量的支持和帮助。而心理能量的获得，需要来自健康的心理。不幸的是，因为各种各样的原因，很多二三十岁的女人虚伪而自卑，人际交往中又常常存有嫉妒、猜疑、贪婪、虚荣等不良心理，她们不知道生命会因为挫折的存在而更加精彩，更不懂得如何摆脱自己浮躁摇曳的情怀；更有甚者，她们甚至害怕与人交往，更不知道自己的精彩掌握在自己的手中。于是乎，她们抑郁了，愤怒了，生命也因此变得黯然失色了。如此，精彩的人生怎能继续，成功的事业怎能获得，绚烂的人生怎能开始，无人能敌的魅力又怎能展不？

因此，二三十岁的女人，就应该努力摆脱各种不良心理的影响，努力营造一个健康的心理世界。也只有走出了不良心理的阴影，才能从健康的心理中汲取到积极的心理能量，进而展示自己最真实的本色。在积极心理能量的推动下，二三十岁的女人将会发现自己变得聪明而睿智、勤奋而知足，在人际交往中，懂得给自己和他人多一些微笑和信任，更懂得沟通、理解和宽容。另外，二三十岁的女人也会逐渐明白，美貌易逝，真正属于自己的只有气质、品位、学识、事业等。本书就是让二三十岁的女人变得更加精彩的智慧之书。翻开它，二三十岁的女人会从中汲取到更多的心理能量；翻开它，二三十岁的女人会体会到健康心理的重要性；翻开它，二三十岁的女人将会变得更加睿智，并最终走向成熟。

# 《给二三十岁女人的心理能量书》

## 内容概要

泓露沛霖编著的《给二三十岁女人的心理能量书》讲述了：二三十岁的女人，谁不渴望有一个精彩绚烂的人生，谁不向往有一个丰富多彩的世界，谁不想拥有一种无人能敌的魅力……而这些精彩的获得，就需要阅读《给二三十岁女人的心理能量书》，从汲取心理能量开始。

## 书籍目录

第一章 做健康女人，从良好心态中感悟平和 一、真实一点，做自己想做的 必要时学会说“不” 小心陷入虚伪的怪圈 真诚是人际交往的通行证 二、让嫉妒离自己远点 有了嫉妒，没了前程 把嫉妒化为竞争心 让嫉妒远离你 三、戒除猜疑，将信任撒满人间 都是猜疑在作怪 戒除猜疑，获得温情 保持信任，轻松生活 四、适当修剪自己的欲望 贪婪到极致就是虚无 机关算尽太聪明，反误了卿卿性命 身外物，不奢恋 五、信任，让生命充满爱的味道 爱他就选择信任他 因为信任，所以感动 信任，筑起友谊的大厦 六、脱掉虚荣的华丽外衣 虚荣是女人的天性 虚荣只会带来悔恨 摆脱虚荣的奴役 七、紧张，一种流行的文明病 紧张让我们处处受损 紧张到底是怎样产生的 消除紧张，迫在眉睫

第二章 做成功女人，从美丽大方中汲取自信 一、自信，一种永不褪色的美丽 拥有自信，你就会成功 相信自己，“我能行” 前行中，别忘了自信 二、自卑，阻碍前进的绊脚石 自卑让人生黯然失色 不要抓住自己的劣势不放 “天生我材必有用” 三、乐观，一份富可敌国的财富 机遇青睐乐观者 乐观会把不幸吓走 绝望中给自己一个希望 四、热情，让你尽享人生的乐趣 拿出你的热情来 热情是促使成功的动力 点燃热情的心灯 五、浮躁，让你与成功背道而驰 平息浮躁摇曳的情怀 沉淀方能出茶香 急于求成反而离“成”更远， 六、勤奋，让你走向卓越和成功 天道酬勤 勤奋，助你登上巅峰 梦想成真的秘诀是勤奋 七、果断，才能更好地抓住机遇 该出手时就出手 心动不如行动 当断则断，不受其乱

第三章 做甜美女女人，从宽容体贴中体会温柔 一、宽容，最美丽的生活原则 金无足赤，人无完人 退一步海阔天空 学会宽容你的对手 二、理解，洗涤落满尘埃的心灵 学会理解男人的苦衷 倾听也是一种理解 学会理解，善待自己 三、沟通，交往的核心与灵魂 用沟通把握真爱 沟通，使彼此更加信任 沟通的切入点很重要 四、尊重，人与人相处的金钥匙 尊重，家庭幸福的首要条件 懂得尊重，让你赢得竞争 尊重他人就是尊重自己 五、沉默，一种孤独而幽静的美 适当的时候，保持沉默 沉默，沉默，再沉默 请尊重别人安静的权利 六、仁爱，为你的形象增辉 仁爱者，人恒敬之 仁爱，是一种气度 做个天使一样的仁爱女人 七、知足，一种平和的人生境界 知足者，常乐也 知足无价，淡然洒脱 拒绝虚荣，懂得知足

第四章 做智慧女人，从品位气质中提升魅力 一、腹有诗书气自华 因知识而美丽的女人 读书，让人生与众不同 做个读书的女人 二、智慧是聪明和睿智的体现 智慧逾深，美丽逾久 因为智慧，所以独特 从智慧中感悟魅力 三、品位是具有永恒魅力的源泉 可以老去，但要优雅 品位打造女人优雅的人生 优雅是女人应该追求的境界 四、让生命因气质而精彩 气质属于每一个人 打造属于自己的气质 把自己塑造成气质美女 五、微笑是女性最好的化妆品 你的微笑价值百万 微笑有助提升魅力 保持真诚的微笑 六、幽默是一种优雅的心灵状态 幽默是聪明女人的法宝 幽默是人际交往的润滑剂 培养自己的幽默感

第五章 做豁达女人，从独立自主中学习坚强 一、挫折是成功路上的垫脚石 风雨过后就是彩虹 苦难只是纸老虎 挫折是可以战胜的 二、依赖让自己离不开拐杖 学会自己靠自己 跌倒了，再爬起来 自立的女人最可爱 三、乐观的人生幸福多 悲观让生命没有亮色 凡事多往好处想 抛开悲观，快乐前行 四、学会忘记应该忘记的 过去的，让它过去吧 把握今天，感受快乐 五、社交恐惧束缚心灵自由 小心患上社交恐惧症 为什么会产生社交恐惧症 让社交恐惧越走越远 六、抑郁是现代人类的杀手 抑郁让生命如此脆弱 揭开抑郁真面目 抑郁是可以改变的 七、不完美一样可以美丽 世上没有绝对的完美 缺憾也是一种别样美 走出完美的光环 八、豁达的女人永远年轻 豁达打造成功 豁达也是一种武器 修炼豁达的风范

第六章 做完美女人，从潇洒闲适中寻找快乐 一、简单点，捕捉幸福的瞬间 生活简单，没有负担 快乐其实很简单 平淡中蕴含着真快乐 二、爱情不是女人的全部 没了爱情，你还有其他 爱情走了，随它去 选择快乐分手 三、莫愤怒，愤怒是魔鬼 学会掌控自己的情绪 不因小事而愤怒 考虑清楚再发火 四、女人也该有自己的事业 在忙碌中充实自己 事业是人生的基础 空虚时，忙碌起来 五、富足的女人会理财 女人爱钱，取之有道 拒绝打折的诱惑 不要被金钱所迷惑

### 章节摘录

慧芳在上大学的时候，每个月有600元钱作为生活费。按照常理来说，这应该是绰绰有余了，可是对于慧芳来说却远远不够。因为不好意思拒绝同学的邀请，她总是不停地参加派对，和同学互换礼物、互请吃饭等。一天，她的姑妈邀请她去吃饭，可怜的慧芳身上只有200元钱，可是离月底还有两周呢，但是她无法把“拒绝”说出口。慧芳知道一家很合适的小快餐店，在那儿每人花上30元钱就可以吃顿很丰盛的午饭，于是她决定带姑妈去这家。慧芳领着姑妈朝那家快餐店的方向走去，突然她的姑妈指着马路对面一家高档的咖啡厅，很兴奋地告诉慧芳说：“那家咖啡厅相当不错。”“那我们去咖啡厅好了。”慧芳面带微笑地说着。是的，她总不能对姑妈说：“我的钱剩得差不多了，咱们还是去那家档次比较低的快餐店吧。”她的个性不允许她做出这样的选择。漂亮的女侍者拿过来一份制作精美的菜单，姑妈认真地看了一遍说：“你认为这个菜怎么样，好像是这家店的特色菜哦！”慧芳看了一眼，原来那是一道意式烹饪牛肉，而且是菜单上最贵的：45元钱。慧芳点了点头，随即给自己点了一道这里最便宜的菜，只需要花上8元钱就可以了。“两位女士，还需要点什么吗？”侍者又一次走了过来，“给您推荐一道我们店里最受欢迎的菜吧，法式鱼子酱，价钱也不贵，仅需要35元钱就可以了。”“是吗？”姑妈兴奋得瞪大了眼睛，“啊，对，我听说过，那是一道味道非常独特的菜，而且所用的鱼和作料都是进口的，真是太棒了！来一份吧！”慧芳又一次无可奈何地点了点头，她实在不好意思说“不”。后来，在侍者的推荐下，她们两个人足足要了200多元的饭菜。结账的时候，慧芳拿出了仅剩的200元钱。“这是你全部的钱？”姑妈问道。“是的，姑妈。”“你竟然用你全部的钱来请我吃了这么一顿丰盛的午餐，我真的很感动，我的孩子。可是，你真的太傻了啊！”“不是您想的这个样子的，姑妈。”“你的大学开设语言这门课程了吗？”“是的。”“那么孩子，在所有的文字当中，你认为哪个字最难说啊？”“我还从来没有考虑过这个问题呢。”“孩子，是‘不’字，当你慢慢长大，你必须学会说这个字——即便是你关系非常亲近的人。其实，我早就知道你已经没有足够的钱来这家咖啡厅吃一顿丰盛的午餐了，可是，我还是来了，并且一直在点最贵的菜。在这个过程中，我一直在观察你的表情——可怜的孩子啊，从始至终，你都不知道说一个‘不’字，应该接受教训啊，我的慧芳！”不用说，这顿饭钱最后是姑妈付的。“知道吗，慧芳，今天的午餐差点要撑死你的姑妈了。”姑妈接着说，“其实，一般来说，我的午餐仅仅是一小块面包而已，至多再喝上一杯牛奶。”在金钱的花费方面，并非每个人的能力都是一样的，所以，要根据自己的具体情况来安排自己的开支。如果因为想要在别人面前不丢面子而硬要“打肿脸充胖子”，那么，最后受委屈遭尴尬的还是你自己，别人谁也替代不了。其实，不仅仅在花钱方面如此，我们在做很多其他事情的时候，也要量力而行，万万不要硬着头皮去做一些我们根本就不可能办到的事情。 P2-3

# 《给二三十岁女人的心理能量书》

## 编辑推荐

泓露沛霖编著的《给二三十岁女人的心理能量书》就是让二三十岁的女人变得更加精彩的智慧之书。翻开它，二三十岁的女人会从中汲取到更多的心理能量；翻开它，二三十岁的女人会体会到健康心理的重要性；翻开它，二三十岁的女人将会变得更加睿智，并最终走向成熟。

# 《给二三十岁女人的心理能量书》

## 精彩短评

- 1、真正的正能量，很喜欢这本书。
- 2、挺好的一书，能给我正能量

# 《给二三十岁女人的心理能量书》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)