

《好女孩不吃亏》

图书基本信息

书名：《好女孩不吃亏》

13位ISBN编号：9787547004562

10位ISBN编号：7547004563

出版时间：2009-12

出版社：黛丽·施瓦兹(Daylle Schwartz)、秦沙北方联合出版传媒(集团)股份有限公司，万卷出版公司(2009-12出版)

作者：黛丽·施瓦兹

页数：220

译者：秦沙

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

《好女孩不吃亏》

内容概要

《好女孩不吃亏》主要内容简介：你是一个“老好人”吗？你总默默忍受着别人的奚落？你总会接受别人的请求，尽管内心渴望说“不”？在应该维护自己利益的时候，你却总是忍气吞声吗？现在，你的救星来了。这本指导手册的作者曾经也是一个“受气包”，她将用自己的亲身经历告诉你，其实不必非得变成苛刻的女魔头或泼妇，你也同样可以一步一步地让自己如愿以偿。不管在职场上或是在生活中，走“亲和”路线的你同样可以充满自信。

《好女孩不吃亏》

作者简介

作者：(美国)黛丽·施瓦兹(Daylle Schwartz) 译者：秦沙黛丽·施瓦兹(Daylle Schwartz)，是一位获得心理学硕士学位的知名作家、博客写手、演说家和励志咨询家。她经营着自己的唱片公司，开办了帮助女性恢复自信和自尊的研讨班，帮助很多女性走出人生低谷。

《好女孩不吃亏》

书籍目录

致谢 引言1 吃亏的好女孩2 占上风的好女孩3 踢开前进的绊脚石4 有想法的好女孩5 把藏在你心里的泼妇找出亲6 培养新习惯小踏步前进7 宣布你的自主权8 “你不明白‘不’的哪一面”9 为自强做好准备10 做一个掌握主导权的好女孩11 在恋爱中掌握主导权12 在工作中做个掌握主导权的好女孩13 一直掌握主导权

《好女孩不吃亏》

章节摘录

我梦想成为一个完整的人，而不仅仅是别人期盼我所成为的那个人！我习惯于角色的转变。我已经麻木了，天天消磨时间，并非真正地去享受生活，因为我无法对生活充满激情。我已经不知道自己到底是谁，我为别人而活着，而不是我自己。谁才是真正的黛丽？对着镜子，我看见自己惶恐不安，身上满是赘肉，头发凌乱不堪。试问如果我感到自己这么没用，根本不可能吸引别的男人，又怎么敢离开？毕竟我还是觉得应该有个伴儿。直到有一天，我开始为重拾自尊而努力。连连听到别人赞赏的声音，终于让我意识到自己也是有价值的，于是，我试着把自己的需求摆在首位，开始欣赏自己，学着爱惜自己。渐渐地，对于朋友的请求，我不再有求必应了，那感觉真不错，可是我的朋友却不喜欢这样。当我好不容易逃脱了便利贴女孩的角色，在自己新发现的自由世界偷着乐的时候，他们却指责我变成了一个泼妇。我这就明白了，我不就是在自己不方便的时候，拒绝了他们的请求嘛！但泼妇这个词就像一把刀，束1.痛我的心，于是我很快就重新做回了受气包。被别人讨厌是很难受的事情，所以我努力地支撑着，不想失去那些朋友。直到有一天，一切都变了。那天晚上，我和丈夫准备去吃意大利菜。之前我从来没有对他说“不”。可是，那天我觉得不太舒服，想吃点别的。但他习惯了我的顺从，所以还是坚持吃意大利菜：“去还是不去？”我说：“不去！”他惊呆了，但还是一个人走了。我觉得自己完全有权利这样做。后来他却警告我说我正在往泼妇的方向发展。什么？因为消化不良我吃不了意大利菜，所以我就是泼妇？绝不能再让那些恶毒的诅咒阻碍了我前进的步伐！我开始相信自己是值得拥有幸福和快乐的。为什么明明得不到回应，还偏要去赞同别人呢？

《好女孩不吃亏》

编辑推荐

《好女孩不吃亏》：“便利贴”女孩成功宝典不必大声嚷嚷，也可以很有说服力；不必非得让人反感，也能够对别人说“不”不必咄咄逼人。也可以自信坚强；不必非得铁石心肠，也能够赢得尊敬；想要什么，都会努力争取，于是梦想成真！大陆唯一正版授权！著名作家、心理学家、励志咨询家黛丽·施瓦兹经典作品！亚马逊网超级畅销书你还是得不到尊重？你还是有求必应的便利贴女孩？你还是一事无成？想改变这一切吗？看看这南书，流行教主——黛丽·施瓦兹通过自己的经历，为你讲述好女孩不吃亏的秘诀！

《好女孩不吃亏》

精彩短评

- 1、真的很适合我的一本书
- 2、还不错，不过很有意思
- 3、书质量很好，我很喜欢，说的很真实
- 4、这是一本难得的好书，内容来自于作者内心的慷慨奉献。可以说在关于人生真谛中，比那些故作深沉的哲学、灵修等书，好不少。不仅易读，而且具有高度可操作性。遗憾的是，这本书和《坏女人有人爱》等书一样，被它的外表给淹没了，很多读者一看，可能觉得就是那种山寨的、肤浅的读物，难登大雅之堂。事实上，这两本书的作者，都是通过自己的亲身体验，写成的。甚至可以看到作者从很多痛苦经历中得到的关于真理的启发。特别适合那种以为自己已经做得很好，为什么还是处处受气，不被人领情的人读。因为拼命取悦别人，并不能使你生活的更好，即使有，也是暂时的。也许你很幸运，你得到了你想得到的，但是总有一天，你会遇到人生中那道或者那几道坎儿：为什么我对他那么好，他还是甩了我，找了别的“狐狸精”？为什么我工作这么努力，维护单位尊严，取悦领导，还是被下岗？为什么我在每次和陌生人见面之初，想营造和谐的气氛，却总是力不从心？……如果你在这些问题中困惑，那么耐心读一读这本书吧，你会发现宝藏。
- 5、稍稍有些讲大道理的感觉，但也还不错
- 6、在图书馆借回来的书，一翻开书的时候，里面说到了一个不会拒绝人的受气包，让我对这本书有了兴趣。同时，感觉自己对心理学还是没有什么抵抗力啊，读起来，和小说相比，没有那么紧凑。书里面说到的很多技巧，感觉自己还不是很会用。不过有时候，我也会提醒自己，要有自己的主见。在必要的时候，还是要记得提醒自己。我是可以拒绝的，我可以说不！里面提到对服务员，我们可以争取到自己的权利，里面问我们你到底怕什么。这句让我引起了反思。总体来说这本书还是比较实在的。女性需要言简意赅的去表达自己的想法。
- 7、还没看完，觉得像是工具书，得一点一点看
- 8、在自我与他人之间寻找准星。
- 9、这本书在书店翻到的，觉得挺有意思，而自己也想改变下想做好女孩却总是不被重视的尴尬状态，这本书蛮好的，还有例子，里面很多状况都是像自己的经历一样，如果你是便利贴女孩，不妨去看下，让自己过的更有意义吧。不过这本书竟然有损坏的地方。。。
- 10、买了这本书，觉得是翻译过来的，应该不错，要是不好干嘛费那个劲翻译过来再印那么多本，但女儿看后说写的罗嗦，不好，所以提醒书友，外国作者写的不见得我们喜欢

《好女孩不吃亏》

章节试读

1、《好女孩不吃亏》的笔记-第220页

在图书馆看完这本书的，断断续续的去了4、5次才看完，这本书对我的影响挺大，以前哪些内疚的事情想通好了，不再那么耿耿于怀，不再一味的做个老好人，要自己可以把握自己的生活，还有要丰富自己的生活。里面好的说话技巧还不太会应用，想看第二次，做好笔记！

《好女孩不吃亏》

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