

《超级女生的七项修炼》

图书基本信息

书名：《超级女生的七项修炼》

13位ISBN编号：9787801698568

10位ISBN编号：7801698568

出版时间：2006-1

出版社：中国时代经济出版社

作者：易凌云

页数：240

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

《超级女生的七项修炼》

前言

你是不是也曾有过这样的人生愿望：渴望成功、希望得到别人的尊重。那么现在，你该追求什么呢？你是不是在生活中有诸多不如意？你是不是觉得自己的价值没有得到体现？你是不是有自暴自弃、随波逐流的冲动？你是不是认为做个好人特别难？没有哪本书；会像本书一样，敢大胆、肯定地回答你的这些问题。2005年夏天，“超级女声”娱乐运作的火爆与成功，成就了超酷、超炫的超级成功少女。超女们的成功故事，为我们青少年超越平凡提供了启迪性的思路。它让花季少女、少男在娱乐的时代奠定了非娱乐的人生态度，成就各自的理想未来……超女并非简单的“超级女声”而已，成名的超女只是千千万万个超女中的几朵浪花——从星光灿烂的影视剧场到演绎天籁的音乐殿堂，从龙腾虎跃的体育赛场到纷繁复杂的政治生活，从文笔巧妙的美女作家到七月的各类高考状元……每个时代都有不同凡响的超级女生不断涌现，历数超女们的成功轶事，令我们在繁华喧嚣的间隙不能不再次感动。

人生的得与失，莫不与人的聪明智慧紧密相连。聪明起来，掌握生活的真谛，幸福就能满载而归。没有人是“横空出世”的，舞台上星光四射的超女，从前也是普通人家的女儿，这正是“超女游戏”最核心的游戏规则和最撩人心弦的魅力所在。现在，超女比赛的硝烟刚刚散去。在感谢超女们带给我们的欢笑和泪水的同时，我们也把心底那份曾经对超女们狂热的关注放在自己温柔的目光里，把目光重新投向刚刚踏上漫漫星途的自己。只要想过，你就一定不会放过。这样一个时代，为不断涌现出更多卓有成就的超级女生提供了良好的土壤。不管你以前如何，你一定有自己的可爱之处，也一定不会放过任何成功的机会。只要你认为自己能行，那么总有一天你也会成为某一领域的超女。每个心智正常的女生身上都潜藏着成功的特质，只不过有的明显，有的不明显，有的暂时还没有发挥出来而已。实际上，世界上取得卓越成就的伟大女性，都曾赫过绚丽夺目的青少年时光，她们都是同龄人眼中的“超级女生”。如果你能接受这些超级女生成功的修炼法则，你就可以容易地将特质变为能量，并从这世界的疯狂中获得人生自由。每个人总是在不断的体验中成长，在不断的磨砺中成熟。在人生当中，最简单有效的解决问题的方法往往是到达成功的最佳路径。不管是有意还是无意，在世界各地，成就非凡的超女们都在运用基本相同的成功法则，那就是她们在少年时代就已经知道：——人都是毫无逻辑、不讲道理，以自我为中心的。但还是要爱他们。——你如果成功，得到的可能是假朋友和真敌人。但还是要成功。——你穷竭数年之功建设起来的东西可能在一夜之间就被毁掉。但还是要建设。这些修炼法则可以成为你个人的“独立宣言”。把它们抄下来贴在墙上，让它提醒你所拥有的自由。你可以在你的余生做那些你相信正确、美好和真实的事情，因为这对你是可以理解的。没有人能打败你，除了你自己。在生活中融入超级女生的成功法则，将使弱者不再软弱，强者越发强大。努力提升你自己的竞争力，最终走向成功，实现自我价值，同时为家庭和社会做出最大的贡献。在大街上、商场里、酒吧里、电视上、网络中，你将无法不被超女们那无时不在、酸酸甜甜的青春气息所感染，无法不被波澜壮阔的超女精神所震撼。你不要尝试逃避，因为那只是一种徒劳的挣扎。当你认真地阅读完本书提供的成功法则后，你将毫不犹豫地接受超女们的洗礼。为了让广大读者朋友更好地掌握超女们成功的秘诀，本书将她们的成功理念和方法，高度浓缩为七项处酶告，并对之进行了画龙点睛的诠释和例证，目的是为了帮助青少年朋友们学会应对学习、生活中的种种变化，走出迷惘和困惑，形成乐观、积极的人生态度，为将来的幸福人生奠定良好的基础。简单、雄辩而又深奥，超女们的成功法则将以令人惊诧的方式感动你。最重要的是，它将帮助你度过充满意义的一生。毫无疑问，我们这里奉献给您的，是七颗成就绚丽梦想、实现卓越人生的幸运果。

《超级女生的七项修炼》

内容概要

在大街上、商场里、酒吧里、电视上、网络中，你将无法不被超女们那无时不在、酸酸甜甜的青春气息所感染，无法不被波澜壮阔的超女精神所震撼。你不要尝试逃避，因为那只是一种徒劳的挣扎。当你认真地阅读完本书提供的成功法则后，你将毫不犹豫地接受超女们的洗礼。

为了让广大读者朋友更好地掌握超女们成功的秘诀，本书将她们的成功理念和方法，高度浓缩为七项处世忠告，并对之进行了画龙点睛的诠释和例证，目的是为了帮助青少年朋友们学会应对学习、生活中的种种变化，走出迷惘和困惑，形成乐观、积极的人生态度，为将来的幸福人生奠定良好的基础。

简单，雄辩而又深奥，超女们的成功法则将以令人惊诧的方式感动你。最重要的是，它将帮助你度过充满意义的一生。

毫无疑问，我们这里奉献给您的，是七颗成就绚丽梦想、实现卓越人生的幸运果。

《超级女生的七项修炼》

书籍目录

第一项修炼 主宰命运的每一时刻——成功心态铸就卓越基石 1 走出生命的枯井 2 不要轻易说不 3 你俩是真的忙，还是瞎忙 4 把挫折当成阶梯 5 挑战无极限 6 成功就是简单的重复 7 世界在转，你还愣着干嘛 8 没有绝对的弱者 9 相信你能成功，你就会成功 10 现在唯一要做的是做什么

第二项修炼 开掘力量、自由的源泉——卓越智慧指引超级人生 11 一样的生命不一样的意境 12 用梦想帮助自己成长 13 选择书样年华，成就智慧人生 14 抓住人生的每一个关键 15 堕落不需要理由，只需要借口 16 让每一秒钟都有确定的价值 17 生活是一场有规则的赛事 18 经营好自己的能力账户 19 伟大来自细节，细节造就伟大 20 把问题和挫折当成朋友 21 你的灵感来自哪儿 22 速度制胜——跳跃成长的秘诀 23 调整生活重心，一切从零开始

第三项修炼 开发你的人脉金矿——积累人际资源，提升人气指数 24 e时代的赢家特质 25 放松！你就是最出色的 26 做到一眼就能把人看透 27 勿以自己的价值观去衡量他人 28 做个魅力四射的人 29 学会真正的甜言蜜语 30 会来事儿的艺术 31 打造良好的第一印象 32 运用暗示出奇迹 33 巧妙拒绝他人的技巧 34 注意社交场上的忌讳 35 说客套话要把握分寸 36 口不择言与实话实说 37 要说服不要压服 38 如何控制交谈的主导权 39 别相信自己是各方面的行家 40 化敌为友，为我所用 41 有勇气承认错误 42 与有能力的小人拉开距离

第四项修炼 微笑是女生最美的语言——善待自己的情感世界

第五项修炼 让爱成为一种享受——激励人生之爱，汲取幸福真谛

第六项修炼 可爱就是魅力——塑造卓越个性的秘诀

第七项修炼 走向时尚巅峰——提高人生品位，创意卓越人生后记

《超级女生的七项修炼》

章节摘录

一样的生命不一样的意境 比之于音乐，生命是复调，是各种谐和音程和不谐和的音程的组合；比之于绘画，生命是明暗，是多重色彩对比和协调的荟萃。生命绚丽多彩，壮观激烈，山重水复，崎岖坎坷……生命是一曲咏叹不完的人生大调。人生的际遇，从来都不会一帆风顺，总会有各种各样的意想不到的遭遇。如能逢坎坷不颓废，遇泥泞不退缩，时时处处都秉持一颗智慧聪颖之心，一样的生命就可以有完全不同的意境。在企业界，只要谈及女性企业家，就不能不提到在《财富》杂志“世界500强”排名中名列第十二位的惠普公司董事长兼首席执行官卡莉·菲奥里纳。她在1998~2000年《财富》“全球女企业家50强”排名榜上连续三年位居第一。卡莉是一位目标性、进攻意识和品牌意识都很强的现代女性。竞争和变革意识是她的灵魂，用她自己的话说就是：“我们必须激起创业精神……我们必须有一种真切的紧迫感、一种竞争的精神、一个想赢的愿望。”当有人问及卡莉成功的秘诀时，她总是微笑着说：“积极向上的人生态度、对工作的热情是我成功的关键。”以卡莉·菲奥里纳的精明强悍，治理一家新生公司也许绰绰有余，但是她入主的偏偏是强大的惠普。要命的是，看起来她来得也不是时候：整个IT行业正陷入低谷，惠普公司也出现了前所未有的衰退。面对此情此景，卡莉·菲奥里纳除了迎难而上，没有第二种选择。但是，一团乱麻中，卡莉·菲奥里纳笑着向人们讲起这样一个佛学故事：“某深具慧根的大师傅云游到某处，应弟子之约，去移动一座大山。诵经毕，山岿然不动。众人愕然之际，大师傅朝山走去，嘴中大喊：‘山不过来，我就过去。’”卡莉·菲奥里纳的行为就具有如此“慧根”：当困难的“大山”不主动挪位时，面对困难的人应该主动走近它们。与其等待造势，不如立马借势。西方著名的心理学家马斯洛把人的需求划分为五个层次，按由低到高的次序为生理需求、安全需求、社会需求、尊重需求、自我实现需求。人只有满足了低层次的需求，才会去追求高层次的需求。

- 生理需求。对食物、水、空气和住房等需求都是生理需求，这类需求的级别最低，人们在转向较高层次的需求之前，总是在尽力满足这类需求。
- 安全需求。安全需求包括对人身安全、生活稳定以及免遭痛苦、威胁或疾病等的需求。和生理需求一样，在安全需求没有得到满足之前，人们唯一关心的就是这种需求。
- 社会需求。社会需求包括对友谊、爱情以及隶属关系的需求。当生理需求和安全需求得到满足后，社会需求就会突出出来，进而产生激励作用。
- 尊重需求。尊重需求既包括对成就或自我价值的个人感觉，也包括他人对自己的认可与尊重。
- 自我实现需求。自我实现需求是最高级的需求，它指充分发挥人的潜能，实现个人的理想和抱负。

五种需求像阶梯一样从低到高，按层次逐级递升，它暗示着我们有不同的意境。但是，这样的次序不是完全固定的，可以变化，也有种种例外情况。一般来说，某一层次的需求相对满足了，就会向更高层次发展，追求更高层次的需求就成为驱使行为的动力。相应的，获得基本满足的需求就不再是一股激励力量。五种需求可以分为高低两级，其中生理上的需求、安全上的需求和感情上的需求都属于低一级的需求，这些需求通过外部条件就可以满足；而尊重的需求和自我实现的需求是高级需求，他们是通过内部因素才能满足的，而且一个人对尊重和自我实现的需求是永无止境的。同一时期，一个人可能有几种需求，但每一时期总有一种需求占支配地位，对行为起决定作用。任何一种需求都不会因为更高层次需求的发展而消失。各层次的需求相互依赖和重叠，高层次的需求发展后，低层次的需求仍然存在，只是对行为影响的程度大大减小。人生短暂，生命如朝露，莫忘惜之。生命是美丽的，更不乏精彩，无论什么时候，也不要让生命承受不必要的重量。我们应该学会工作，更要学会生活，即使我们不能为它增光添彩，最起码也应该让它绽放自己的光彩。 P30-31

后记

洗净铅华始见真 就像人们所说的，超级女声是一场平民化的音乐盛典，是一颗青春加民主的无敌催泪弹。参加这样的盛典，不要报名费也不要美丽的容颜，只要你想来唱，你就可以去参加海选，从此走上星途。但好东西不可能不引来争议。在繁华喧嚣的背后，超女现象也引来许多争议。但超女所做到的一切，令社会的关注多少证明了它的成功。不管褒贬中孰是孰非，但有一点应该承认，对于女生而言，超女大赛无疑是实现梦想的一条捷径，它带给更多的女生实现梦想的机会和从未有过的全新感动。今天，当我们从超女的余热中清醒过来时，理性引导我们不能再一次重新审视超女背后的深层的人生意义。其实，超女本身就是一本永远让人励志的书，就像主题曲一样，“想唱就唱，要唱的响亮，就算没有人给我鼓掌……”现实生活中也一样，认准你自己的奋斗方向，不要畏惧，勇往直前，就算到最后失败了，或许你也能像许多被淘汰的超女一样，骄傲的说，“我已经尽力了，因此我不会有丝毫遗憾。”多少年来，恒河沙数般的拓荒者，在人生的道路上不息的努力，追逐着光荣的梦想与成功的壮丽。就在人生拼搏的历程中，人性的光辉和美好的一面得到了极大的张扬。在所有的弄潮儿中，青少年作为一股新生的力量，梦想成功的渴望更是形成了燎原之势；一时间，年轻的激情汇成汹涌的海洋……然而，汹涌的激情需要冷静的思索；燎原的渴望亦需要正确的引导。有时，盲目的举动比愚笨的等待所消耗的人生储能更巨大，更可怕。如果你仔细观察，现今舞台上的超女们与过去参赛时已经完全不同了。在经历海选比赛及后期演出的洗礼后，超女们已经学会了重新审视自己，并在不断地完善中坚强地固守着自己所喜爱的舞台。除了知性与敏感，她们更增添了许多成熟，开始跃上银幕，跃上杂志封面，撞击你的固有印象。从家庭，从合作者，从围绕超女的是是非非上，她们都能不断汲取养分，在遵循演艺成功法则的同时一步步向自己的美好生活跨进。想成功，就一定要遵循成功的法则。也许，对我们而言，缺乏的不是耐心与机遇，而是缺少高人一等的成功方法。人生的成功需要方法指导，需要有目的、有针对性地去做一些有益于赢得成功的事情。假如你能遵循成功的法则修炼自己，那么成功的概率就会很高；反之，如果只是盲目跟随，你可能会与成功永远绝缘。在聚焦超女的同时，我们当中的许多人也是以下这些人的忠实Fans：影星周润发、成龙、刘德华，歌星麦当娜、杰克逊，再到球星迈克尔·乔丹、罗纳尔多，比较酷的有居里夫人、撒切尔夫人、罗曼罗兰、三毛……“星”在追星族的心目中光芒闪耀，魅力无穷。如果我们能从更多的巨星身上汲取到更广泛的正面力量，那其必将形成更为健康的人生经验，从而使我们能更加良好地掌控自己的前进方向，并发挥内在的精神力量与智慧。一个令头痛的严峻的现实是：不可能人人都成为超女！即使以后超女比赛在电视和网络等媒体中连续举行若干届，最后胜出的人数也极其可怜。可喜的是，生活是一个整体，成功是有规律可循的。这些规律本身并非多么神奇，而在于我们是否真正领悟并切实施。如果你能抓住成功的特性，放开眼光，大胆去做，总会找到开启成功之门的金钥匙。聪明人的最大优点在于，善于迅速地培养出成功的人格与智慧，并且通常都能从别人身上得到获取知识和能力的机会。对于女生来说，获得成功的最基本的各种素质、条件、方法及策略就显得尤为重要。如果我们能很好地接受超女们成功的修炼法则，就可使你摆脱漫无目标的搜寻，全身心投注在明确而清晰的终身事业之上。塑造精彩需要超人的智慧，而合作是个人与个人的最佳合作联盟，它向我们诠释了人生成功的真谛与精神的力量。本书正是团队作战的结晶，参与本书创作的还有赵达琴、赫敏红、于国良、柴子明、陈健康、朱长铮、罗德全等人，他们也是本书的作者，在此对他们的辛勤劳动表示感谢。洗净铅华始见真。别人能够做到的，我们同样也能够做到，这跟我们的意愿无关，只涉及所使用的方法。如果你像高手一样善于掌握成功的方法，只需几日你即可魔力大增，成为真正的“超级女生”。

《超级女生的七项修炼》

编辑推荐

《走出生命的枯井(超级女生的七项修炼)》由易凌云主编，你是不是在生活中有诸多不如意？你是不是觉得自己的价值没有得到体现？你是不是有自暴自弃、随波逐流的冲动？……2005年夏天，“超级女生”的火爆成功，为我们超越平凡提供了启迪性的思路。你是否觉得应该给自己平淡的人生增添点成功的光彩呢？本书为你带来成就超级女生般绚丽人生的七种女性个人修养之术，助你走上成功的人生道路！

《超级女生的七项修炼》

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