

《女人自有女人的成功之道》

图书基本信息

书名：《女人自有女人的成功之道》

13位ISBN编号：9787544258327

出版时间：2015-1-1

作者：[日] 舛冈美寿子

页数：156

译者：宋礼农

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

《女人自有女人的成功之道》

内容概要

上帝创造了刚强如铁的男人和柔弱似水的女人，让女人像男人一样，拼搏、加班、Fighting，那柔弱的身体一定会大呼“受不了”，因为男人和女人的生理特性造就了他们不一样的成功路径。

男性成功的公式：毅力+知识+技能=成功

女性成功的公式：自信+感性+惜缘=成功

其实女性想要实现梦想，并非一定要变身为“女强人”“钢铁战士”，也无须高学历、无须技能、无须模仿男性，只要另辟蹊径，养成以下四个习惯，利用女性的先天优势，平凡主妇也可以破茧成蝶，实现深埋于内心深处的梦想，收获成功而幸福的人生。

《女人自有女人的成功之道》

作者简介

舛冈美寿子：1957年生于广岛县。Office live有限公司董事长兼总经理，日本上质人生心理学协会理事长、日本心理健康协会公认心理咨询师、TOTAL COUNSELING SCHOOL（TOTAL心理咨询学校）公认心理咨询师。此外，她还是一名“女性成功学”顾问，专注于女性人才的培养。

舛冈美寿子曾经只是个租住在房租19000日元公寓里的普通家庭主妇。后来，她给一家大型内衣生产商做销售小姐，仅凭口碑就在一年之内就揽到了1000个客户，5年之后实现年销售额1.5亿日元，并且还培养出了5名女性个人企业家。

舛冈美寿子喜欢观察她在生意场上遇到的人，关注为何有人事业成功，有人却以失败告终。并且，为了从理论上更系统地研究个人的心理状况与成功之间的关系，她将在自己事业上所取得的收益都倾注在了心理学的学习上。

如今，舛冈美寿子融合心理学与其短期内大获成功的销售经验，研发出一个专门针对女性的心理学“上质人生心理学”项目，通过研讨会、演讲、咨询等形式帮助女性实现女性的成功之道。

《女人自有女人的成功之道》

书籍目录

女人自有女人的成功之道之必要习惯
女人与男人是截然不同的生物 /
女人会不自觉地模仿男人 /
500万年前男人与女人的习性就已不同 /
即便如此还要与男人选择同样的方法吗 /
只需养成四个习惯，女人就能拥抱幸福 /
虽蜗居在旧公寓心中却小鹿乱撞的新婚时期 /
遇到能够令自己看到未来的那个人 /
比毅力、知识、技能更重要的东西 /
保留女性特质也能取得成功 /
你觉得竞争快乐吗 /
请明确你的女性特质 /
专门针对女性的成功习惯 /
第一个习惯 带着“毫无理由的自信”去行动
基本立场是以我为本 /
“找出令自己生厌之物”的思维 /
第一步是认识你自己 /
以他人为本必将追悔莫及 /
不管何时都要保持良好的自我形象 /
实现梦想的成功人士的口头禅 /
刷牙的时间也是自我修炼的时间 /
一点小走运和小成功都要好好褒奖自己一番 /
甩掉消极印象 /
大家能够成功是理所应当的 /
忘记钻石放哪儿了吗 /
不要浪费掉化妆时间 /
成功故事的宝石箱 /
魅力是在危机之中修炼出来的 /
危机过后等待着你的将是褒奖 /
低谷不会戏剧般地得到改善 /
人生二度触底 /
越是不安越要一点一点学习 /
有时也会痛苦得无法做出想象 /
危急时刻更该心存“美丽”与“感激” /
心不怨恨，人生的舞台会升得更高 /
第二个习惯 在交流中活用女性“丰富的感性”
丰富的感情首先从表情开始 /
保持微笑心情自会愉悦 /
做个表情美女吧 /
不要让脸颊上的肌肉偷懒 /
脸上的皱纹是女人的勋章 /
感情是可控的 /
将悲伤转化为力量的小窍门 /
重构达人 /
被雨淋也能乐在其中吗 /
寻找潜在的“乐趣” /
对自己的跛腿项与缺点决不妥协 /

《女人自有女人的成功之道》

为了变身成为理想中的自己 /
有欲望证明开始拥有拿到手的实力 /
购买符合理想中的自己身份的东西 /
与憧憬中的女性在一起你也会光芒四射 /
想象力是最好的推手 /
人之所以会行动起来全靠“欲望”和“逃避” /
具体的想象是行动的动力 /
梦想的力量 /
从日常琐碎中“逃”出来吧 /
海外旅行是感性的修炼 /
换上太阳镜，那里就是迪士尼乐园 /
第三个习惯 牢记“感激与和谐”，珍惜与他人的缘分
Happy与缘分同在 /
没必要独自进行自我修炼 /
良好的感情互动会将魅力调动出来 /
表达感情的各种方法 /
通过明信片传达感情 /
通过赠送礼物传达感情 /
通过行动来传达感情 /
通过接受礼物的方式来传达感情 /
优秀的剧本是这样写成的 /
践行利他之心 /
交个笑点相同的朋友 /
将感激记满日记本 /
第四个习惯 管理“衣食住”，磨砺女性敏感度
让幸运与光芒降临的天线 /
接收幸运与光芒信号的身体条件 /
关于“食” /
请意识到“身体小姐”的存在 /
请认真倾听“身体小姐”发出来的声音 /
请珍惜与“身体小姐”友好相处的感受 /
品尝菜肴时一同品尝爱 /
关于“住” /
保持住处清洁 /
保持住处明亮 /
关于“衣” /
选择一件衣服就是选择一种结果 /
仅凭穿内衣就可保持年轻 /
后记

《女人自有女人的成功之道》

精彩书评

1、成功必须努力，方可取得，有时候努力了也不见得会成功，因为至少也得有机会，这是可遇而不可求的。但是《女人自有女人成功之道》的作者舛冈美寿子：给了我们另一种关于成功的解释，颠覆了之前的成功学说，那就是其实女性想要实现梦想，并非一定要变身为“女强人”“钢铁战士”，也无须高学历、无须技能、无须模仿男性，只要另辟蹊径，养成以下四个习惯，利用女性的先天优势，平凡主妇也可以破茧成蝶，实现深埋于内心深处的梦想，收获成功而幸福的人生。这个成功之说，似乎听起来很简单，可行性非常强、操作起来也很简单，那么到底是否有用呢？看看作者的成功之路，就如同她所说的一样，很轻松，没有压力，就达到了。不是跳一跳去够苹果，又累，又不一定能摘到；而是轻轻松松，抬起脚来，就可以摘到自己想要的香甜的苹果。这两种情况相比之下，肯定是选择后者的居多。想要成功的人，至少都是知道自己想要的成功是什么，知道了目标，就可以逐步去实现。那些连目标都没有的人，谈何成功，谈何梦想。当那些人在做梦的时候，其他的人已经醒来向梦想出发了。这就是差距，这就是距离。人首先要自信，只有自己相信自己，这样别人才可以相信你。假若你自己都不相信自己的话，别人又如何放心将工作或是事情委托由你来做呢。所以要自信。可是这个自信，不是说说就来。那如何塑完美自信，作者给了我们一个十足简单，却又十分管用的办法，那就是毫无理由的自信，相信自己，什么都可以，没有什么问题会难倒自己，这种可以称之为心理暗示。当你有了这种想法，无论是去学习，还是去工作，都可以让你全身心的投入，并且开动大脑，相信自己可以完成的时候，就会迸发出很多的办法，一切就可以迎刃而解。若是不自信，不相信自己可以完做，不敢放开手脚去做，时候都唯唯诺诺的，什么事情都做不了，做不成功。勇敢的相信自己，勇敢的去做，当这种心理暗示运用的成熟，而非要在台面或是其他地方贴纸条，以让自己去看到，那就是相当自信啦。根据我们以前所学到的吸引法则，富人圈吸引富人，自信的人吸引自信的人，当你成为耀眼自信的那颗星星的时候，自然就会吸引别人来到你的身边。同样机会也是留给有准备的人，当某天机会到来，缺乏自信的人，是看不到的，只有自信的人，才会抓住。与其期待遇到能够改变自己的人，不如自己去做个改变自己的人，把自己变成能看到自己未来的人。改变自己，改变未来，这样就离着梦想近了，就离着成功近了。

2、人人都有一个渴望成功的梦，看到这个标题不知道您是否会嗤之以鼻，现在谈励志、谈成功的书可谓琳琅满目，谁有精力听你在这里瞎白话。记得在上学那会，马云、牛根生、史玉柱、李开复一千人等就已经闯入了大家的视线，这些风云人物站在令人无法企及的高度只能膜拜、效仿，我们这些小女子也曾希冀有一天也能如他们一般拥有自己的舞台，散发着光芒。直到最近我看到了《女人自有女人的成功之道》，愕然了，成功的法则不是相通的么？难道还有专为女人成功准备的独门秘方？初看这本书已然被吸引，不为别的，只为封面，先不说作者拟写的书名是不是在故弄玄虚，单单看封面的美女轮廓就很让人向往，这也许就是美女的魅力。再者，作者很是大胆，将内容的精髓展示在书前后封面上，在这个快餐时代，要想从万千励志书中脱颖而出，这的确是个不错的创意。最后，作者写本书旨在给女性的指导，也就是专为女性量身制作，这无疑应了前面的话——我们以前所膜拜、效仿的往往都是男性成功者，如果女人自有女人的秘方，的确该好好学习下。男人也好奇了吧，如果单看封面便让人欲罢不能，下一步，你总要入手去读读吧。作者舛冈美寿子以前只是个平凡的小主妇，在日复一日的日子里挖掘发挥女性的特质慢慢走向一亿日元营业额传奇的传奇，在我们看来是传奇，在作者看来是理所当然的，她所信任的是女人无须高学历、无须技能、更无须模仿男人，只靠四个习惯便可以迎接成功和幸福。本书作者采用总分的形式——即先概括说出女性成功的必要习惯，在分章叙述讲解这四个习惯，带着“毫无理由的自信”去行动，告诉女人如何寻回自信；在交流中活用女性“丰富的感性”指导女人如何利用感性；牢记“感激与和谐”，珍惜与他人的缘分则充分展示出经营好人脉的重要性；最后是管理“衣食住”，磨砺女性敏感度即修炼身心都健康的自己。中间引用了些个人经历，让我们处处觉得作者想法的美妙。从作者身上我们看到了日本女人温顺、纤柔的一面，作者所坚持的是以我为本、利他主义，看似矛盾实则二者相辅相成，予人玫瑰、手有余香也就是这个道理吧。也许在我们看来这四个习惯并没有那么新奇特，所谓成功无定法，可如果我们做了很多却还没达到自己想要的高度，或许可以拿着这本秘方学习一下。

3、女人靠什么成功《女人自有女人的成功之道》很多很多成功学都是男人写的，成功的人里面也多数都是男人，可是随着时代的进步，女人也越来越多的走出家庭，在各个领域获得了和男人同样的成功，那么女人是不是就应该全面的模仿男人，学着男人的样子去走向成功呢？这本书的作者，就想回

《女人自有女人的成功之道》

答这个问题。首先这本书的作者日本人舛冈美寿子就是一个女人，而且也是一个靠自己的奋斗，而最终获得成功的女人，所以就这个话题来说，具有发言权。作者上来讲说男人和女人是两种不同的动物，的确如此，男人和女人的差别不仅仅是生理上的，也是心里上的。虽然说有例外，但是总体上看，男人和女人之间确实有一条很深的鸿沟。女人想要获得成功并不是要模仿男人，成为男人，而是应该发挥出女人的特点和长处，扬长避短，才能够获得属于女人的成功。而且成功的目标也不完全相同，男人的成功就是事业经济和权力，而女人则不完全相同，女人如果家庭不幸福，孩子并不理想，那么女人的幸福就要大打折扣。书里面提到男人成功的公式是，毅力加知识加技能等于成功，而女人成功的公式则和男人不同，女人成功的公式是，自信加感性加惜缘等于成功。这本书也一看就出自一个女性作家之手，开本不大，文字不多，字也很大，看起来很舒适，一会就可以看完了。书里面主要介绍了女人要养成的四个重要习惯，有了这四个习惯，也就自然能够获得成功了。这四个习惯第一手自信，自信的女人才会有魅力。第二个习惯是用好女性的丰富感性，的确成功的女人往往都很感性，这是女性独有的魅力。第三个习惯是珍惜与他人的缘分，是啊，成功需要别人的帮助，只有感恩的人才会获得别人的支持和关心。最后一个方面是说在生活上，女人要管理自己的衣食住，其实就是说要做一个美丽的，有品位的女人。要善待自己，要让自己的生活环境干净整洁，要让自己精神漂亮，这是做一个成功女人很重要的一个方面。其实作者也曾经面临过人生的低谷，也曾经面临过失败，只是作者能够冷静，客观的去面对自己的困境，坚韧的靠自己的力量从困境中走出来，才最终获得了自己的成功。

4、女人写女人的书，女人需要的书，推荐！女人成功靠自己曾经火极，但是女人的成功，在现在的成功，还是有许多，因素和决定条件的。这本书讲的真的很好，是新时代女人需要的书日本社会的发展，已经改变了原来所谓的日本女人没有地位的情况，这本书能给人的是现代女性的自我成功，自我励志的方法和技巧

《女人自有女人的成功之道》

章节试读

1、《女人自有女人的成功之道》的笔记-第34页

人生中，迷茫时最为痛苦。痛苦就是因为迷茫。因此，人只要定好自己的路就能卸下肩上的担子。相反，没有定好路线时的自己就仿佛令人眩晕的小船一样摇摇摆摆。摇摆时当然会感到不舒服，但一旦定好路线，人就能从“摇摆”手上取得主导权，摇摆的就只剩下船体本身了，而自己的眼睛只会看向自己想要去的地方，不会摇摆。因此，之后你只要不停地往想去的方向前进就可以了。

2、《女人自有女人的成功之道》的笔记-第93页

人这种东西就是非常善于适应环境的生物。换句话说，就是会让自己适应周围环境的生物。因此，不知不觉中想要与周围人变得一样的意识就会发挥作用。

3、《女人自有女人的成功之道》的笔记-第147页

住处的清洁程度关乎心灵的清洁程度。

4、《女人自有女人的成功之道》的笔记-第45页

自我感觉提升，自己接受自己，喜欢自己。这样一来，许多的烦恼就会消失。自然而然地，你就会对周围的人与事也心存感激。

5、《女人自有女人的成功之道》的笔记-第67页

人与人的缘分非常可贵。有时他们能让你察觉到自己的不足，有时他们能帮助你完成别人认为不可能完成的事情。一个人不能做到的事情，如果凭借与他人之间的缘分就可以将不可能变为可能。

《女人自有女人的成功之道》

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