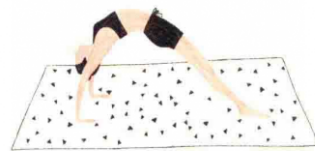
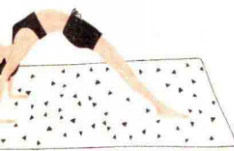


女神进化论

ZHIVREN

寺主人 著



知乎大V、超人气女性自媒体“女神进化论”
创始人 寺主人

一步之差
改变
你理想中的
自己

寺主人

经过1 024 113次
赞同认证的惊喜之作

献给每一个
不愿辜负自己的女孩

CS 湖南文艺出版社 博集天卷
博集天卷 CS BOOKY

每个不想辜负自己的女孩必读

知乎大V、超人气女性自媒体“女神进化论”创始人

寺
主人

经过1 024 113次
赞同认证的惊喜之作

从一个职场小白发展为坐拥几百万粉丝的超人气自媒体人；从不起眼的小公司职员，发展为微软高级交互设计师，再到创立自己的公司；从月薪3000到年入千万，再到公司估值近亿。短短2年，寺主人用自己的亲身经历活出了女性的精彩。

本书不熬鸡汤，不打鸡血，立足于作者亲身经历的事，走过的坑，跨过的弯路，读过的书，通过大量的心理学知识，从人生养成、职场养成、大脑养成、身体养成、情商养成和恋爱养成等多方面，指引你如何实现内外兼修，活出更好的自己。



变身女神的新定义是每天都朝着理想的自己更进一步。每个能改变自己，让自己变得更好，让周围人变得更好的健康自信的女孩，都是女神。

——寺主人



扫一扫关注
公众号十点读书



手机扫描二维码
直接加入博集书友会微信



关注看赞·好故事·新见识



上架建议：畅销书·励志

ISBN 978-7-5404-8065-3



9 787540 480653 >

定价：42.00元

女神

进化论



ZHIVREN

寺主人 著



湖南文艺出版社



明鉴天誉
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

女神进化论 / 寺主人著. —长沙: 湖南文艺出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5404-8065-3

I. ①女… II. ①寺… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第090665号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销书·励志

NÜSHEN JINHUALUN

女神进化论

作 者: 寺主人

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

选题策划: 李 娜

特约编辑: 温雅卿

封面设计: 林果果

插 画: Lylean Lee

版式设计: 李 洁

营销推广: 李 群 张锦涵 姚长杰

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 187千字

印 张: 11

版 次: 2017年7月第1版

印 次: 2017年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8065-3

定 价: 42.00 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

前言

改变自己，只 为成为更好的自己

寺主人是我的网名，这个网名并没有太多含义。

从经历诺基亚裁员，到我自己创立的女神进化论公众号粉丝过百万，已经过了两年的时间。

很多人可能会觉得奇怪，我只是一个非常普通的人，就是那种丢在人堆儿里就找不到的样子，为什么会有那么多的人关注我的公众号呢？

我觉得，也许是因为我就像一群普通女孩的缩影，我已经走过了许许多多她们正在走或者可能会走的坑，成了那个可以指路的人。

像很多女孩一样，我曾因为不恰当的护肤方法毁了自己的脸，后来我自学皮肤学、化妆品配方及工艺的知识，终于明白了如何正确地护肤，最终我脸部的皮肤完全恢复，这花了我 10 年的时间。

我也曾因为 1 个月减了 30 斤而得了各种病，后来终于恢复体重并且稳定在了一个健康的水平线上。在我知道了如何正确地饮食和锻炼以保持健康体重后，我的观念也从以瘦为美转变到以健康为美。

在大学我成绩不好，连续两年考研失败，但最后跨专业申请到了香港理工大学设计学院的研究生，并且以全班第一的成绩毕业。

我从一个不知名的小公司的用户研究员做到微软的高级交互设计师，也曾是 2014 年 Lumia（诺基亚非凡系列手机）旗舰机的主打应用 LumiaSelfie（一个手机自拍应用程序）的主设计师。

在经历了裁员后，我连续两个项目创业失败，女神进化论公众号是第三个。

这个半爱好半工作的项目，我竟然意外地做了两年，还拿到了天使投资，团队越来越大，关注量也越来越多。

经常会有人问我，这个公众号为什么要叫女神进化论？是不是让大家都变成白富美？

我对女神的定义并不是白富美，如果是，那么我并没有资格来和大家分享什么经验。

我的女神，是那些能够改变自己，让自己变得更好，让周围的人变得更好，健康自信的女孩。虽然这看上去很简单，但真正能够做到的人并不多。

这几年，随着心理学知识的逐渐普及，“原生家庭”这个概念被无数倍放大，似乎你的命运完全是由原生家庭决定的。

由此，很多人滋生出了对父母更多的不满和愤恨，觉得自己的失败都是因为基因不好——出生在了条件不好的家庭、父母的教育不妥、学校不好、社会不公。

“我今天会变成这样都是你们的错！”很多人心里是这么想的。

如果真是这样，那我们是否也可以说，那些有着不妥当教育方式的父母，他们之所以会这样教育子女，也是因为他们的原生家庭？

如果他们也抱有“我今天会变成这样都是原生家庭的错！”这样的想法，那么他们可以堂而皇之地告诉你：“不要怪我，是你奶奶把我教育成这样的，你要怪只能怪她了。”

于是，祖祖辈辈无穷尽也。

你有没有想过，如果你有了孩子，你会比你的父母更好吗？

了解原生家庭对你造成的影响，最大作用有两个：

1. 知道自己的一些行为特征和想法是怎么来的，消除内疚感，知道如何改善。

2. 在未来对自己子女的教育中起到参考借鉴作用。

美国社会心理学家费斯汀格有一个理论：生活中的事 10% 是由发生在你身上的事情组成，而另外的 90% 则是由你对所发生的事情如何反应所决定。

这就是“费斯汀格法则”，也被称为“90/10 法则”。

那么当你看到这一篇文章的时候，相信你已经不再是个幼儿，你可以在当下做出一个选择：

你究竟是怨天尤人地把一切都归因于原始家庭的影响然后止步不前，还是改变这一切，从现在开始，把自己当成自己的孩子来培养，做自己最好的父母。

如果你选择后者，我们这本书的内容就是从零开始和你一起来做自己的父母，掌握自己的人生。

在我并不长的人生里，走过的坑，读过的书，都零零散散地汇总在了这本小小的书里。

这本书并不是宝典，也不是一本读了就能成功的书，但我希望它能够给你以启发，让你更有动力去面对生活，成为更好的自己。

目录

Contents

Chapter

1

人生养成指南

001

年轻人的“奋斗”是为了磨好自己的剑 / 002

为什么努力却得不到回报? / 005

特劳特的“赛马理论”可能会改变你的一生 / 013

你迷茫,是因为你一直站在原地 / 023

什么样的能量能支撑一个人走过人生的低谷? / 026

和压力做朋友 / 032

年轻时最好的投资是什么? / 045

你以为你是合群,其实只是在被平庸同化 / 050

如何活成富有的人 / 055

孤独是你最好的伙伴 / 062

Chapter

2

职场养成指南

067

看菜单与挑选合适的公司和岗位 / 068

该不该把兴趣当作事业? / 076

十战九胜的面试终极指南 / 082

工作两三年后,你悟出什么职场道理? / 097

标杆管理与职场晋级 / 102

旋风式升职法 / 112

目 录

Contents

Chapter

3

身体养成指南

123

25 岁前你该知道的事 / 124

1 个月减了 30 斤，我的人生发生了什么变化？ / 130

我是怎么毁了自己的脸的？ / 149

为什么美白不起来 / 158

如何抗衰老防皱纹？ / 169



004

Chapter

4

恋爱养成指南

185

成熟从不要作开始 / 186

为什么情侣之间会吵架? / 191

你的情侣冲突属于哪种类型? / 196

恋人相处到底应不应该 AA 制? / 201

Chapter

5

情商养成指南

205

正确认识“情商”是什么 / 206

情绪化的人如何做好情绪管理? / 215

有时你需要学会“对人不对事” / 223

你说过这句“低情商常用句式”吗? / 227

目录

Contents

为什么别人不愿意帮助你? / 233

为什么你很难说服一个人? / 238

什么是“有效的沟通”，如何面对一个难以沟通的人? / 242

当我们吵架时，我们在吵些什么? / 248

远离这四种危险人格 / 255

如何避免被洗脑 / 266

Chapter

6

大脑养成指南

269

你可以让自己变得更聪明 / 270

后天智力养成 / 279

读书的价值在哪里? / 286

如何真正将读过的书牢记于心 / 293

学过的东西很快就忘了怎么办？ / 298

学霸们是如何高效率地学习、工作、生活的？ / 303

让你的时间多出一倍的毛毛虫日程 / 311

自控力极差的人如何自救？（附3周训练计划） / 315

以前觉得没有用的知识，后来帮了我最多 / 335

Chapter

1

人生养成指南



女 / 神 / 进 / 化 / 论

你可以不“奋斗”，只要你能承受不奋斗带来的代价，或者有着不碰到风浪的运气。

年轻人的“奋斗”是为了磨好自己的剑

2014年，我经历了微软收购诺基亚后的第一次裁员风波。

在宣布裁员的第一天，我的上司不在中国，我和隔壁部门的老大一起吃了中午饭。她边吃边说：

“我有一些老同学在美国飞利浦工作。那时候能进飞利浦真是精英，进去了以后感觉就是这辈子都不愁了，工资高福利好，稳定。工作也很轻松，效益好，做好自己的分内事就行了，老板也对你很宽松，不会像小公司那样苛刻。”

“可谁知道有一天飞利浦就不行了呢？”

裁员来了，很多都是高级工程师、高级设计师，一把年纪了

在自己那个岗位上工作了十几二十年，被裁的时候的专业技能就只能做手头那点活儿了（注：很多大公司岗位分得比较细），出去根本干不了外面的活儿。

年轻的时候到了一个地方，待着不走，又不做别的事情，久而久之就被打磨成了特定机器上的一个零件，你只有在这个机器上的时候才运转良好，某一天这个机器不行了，你再想去别的机器上就难了。

那些在诺基亚工作的塞班大神，当年都是各大著名高校最顶尖的精英。随着塞班的没落，很多人并没有补充其他技能，导致被裁员后找不到工作。当然，他们进了当年如日中天的诺基亚以后可以说：“我领着比同龄人高的工资，干着比同龄人轻松的活，没偷没抢，为什么要奋斗呢？”

你可以不“奋斗”，只要你能承受不奋斗带来的代价，或者有着不碰到风浪的运气。

央视节目《人物》曾有一期是关于舞蹈演员陈爱莲的。十年动乱期间，陈爱莲在农场工作之余，坚持每天练功，而其他演员早已放弃自我。十年动乱结束后，她得到了第一场大型歌舞剧《文成公主》的角色。

“奋斗”不代表你一定要去大城市，或者你一定要创业，又