

女生向前走

● (英) 琳达·菲尔德 著

李琴萍 译

● 李琴萍 译



心灵度假村丛书



世界图书出版公司

B825-49
109

女生向前走

● (英) 琳达·菲尔德 著

● 李琴萍 译



心灵度假村丛书
之二

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

女生向前走/[英]琳达·菲尔德著;李琴萍译. —上海:
上海世界图书出版公司, 2002. 11

(心灵度假村, 2)

书名原文: Woman Power

ISBN 7-5062-5687-8

I. 女... II. ①琳... ②李... III. 个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061787 号

©1999 by Lynda Field

Simplified Chinese Edition:

©2002 SHANGHAI WORLD PUBLISHING CO.

All rights Reserved

女生向前走

[英]琳达·菲尔德 著

李琴萍 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市尚文路 185 号 B 楼

邮政编码 200010

上海竟成印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 4 字数: 54 000

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1 - 10 000

图字: 09 - 2002 - 125 号

ISBN 7-5062-5687-8/Z · 153

定价: 12.00 元

作者序 7

1 重新划分界线 9

2 变得更有吸引力 11

3 说些自己的好话 13

4 欣赏美景 15

5 信任你的直觉 17

6 说别人的好话 19

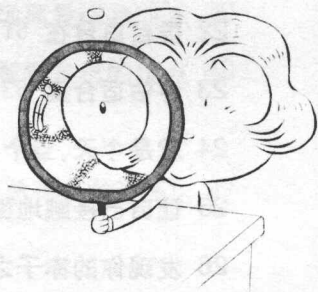
7 明白说出你的需要 21

8 一分钟除皱美容术 23

9 丢开情绪的包袱 25

目录

3



27 让今天成为特别的一天 10

29 逃脱迷思 11

31 相信自己 12

33 恋爱的感觉 13

35 继续向前 14

37 挥洒你的创造力 15

39 保持鲜活的婚姻生活 16

17 在工作场合要有决断力 41

18 认出那些相信你的人 43

19 认识自己 45

20 让他把话说出来 47

21 忽视内心的批评 49

22 要自由自在 51

23 评估适合度 53

24 就是今天,当个勇敢的人吧! 55

25 让自己接触地面 57

26 发现你的赤子之心 59

61 热爱名单 27

63 尊敬所有的母亲 28

65 用微笑来改变生活 29

67 传送光线 30

69 管理你的宝贵时间 31

71 记住你是特别的 32

73 创造更结实的臀部 33

75 欢迎沉默 34

77 朝目标前进 35

79 快活起来 36

5

81 用走路来使头脑清醒 37

83 优雅地接受恭维 38

85 远离爱抱怨的人 39

87 看看自己的优点 40

41 记住,女孩,你的口袋里总有个微笑在! 89

42 享受别人的特质 91

43 清理杂乱的东西 93

44 表达你的感激 95

45 抛开罪恶感 97

46 不要试图当个完美的人 99

47 做运动 101

48 专注在你的力量上面 103

49 努力去做! 105

50 原谅别人 107



51 看向表相之外 109

52 不要隐忍你的怒气 111

53 放慢自己的脚步 113

54 找一群女人 115

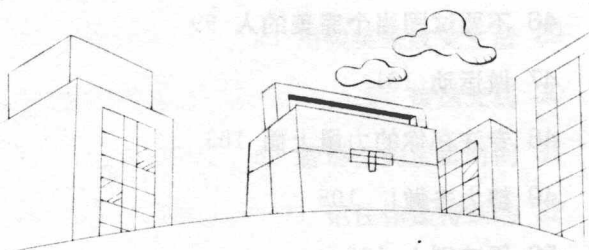
55 和自己约会 117

56 治疗你的生活 119

57 接受你的孤独 121

58 恭喜自己! 123

译者后语 125



作者序

7

女人天生就有一种独特的女性力量，所以她们在人群中更显独特，她们有男人们所不具备的创造力和灵活性，她们常常以一种乐观向上、坚韧不拔的生活态度克服一切困难。也许，正是这种与生俱来的力量才使她们变得比男人更具有耐心和毅力，使她们变得越发地热爱自己和欣赏别人，使她们可以迅速地发觉并发挥自己的潜能；正是这种力量，可以让她们摘取星星，美梦成真。

作为女人，这样的女性力量你也一样拥有，伸开你的双手，去拥抱它吧！

——琳达·菲尔德



对自己说：“我只能做到这样了。”

重新划分界线

我们女人很善于付出自己的时间、精力、创造力及爱。似乎每个人都需要我们,不是吗? 难怪有时候我们会想要尖叫,“那我呢? 我自己该怎么办呢?” 那就喊出来吧! 然后,采取行动。

下次有人请你帮忙时,不要不加思索地答应,想想你的真正感受。如果你答应了,得到的却只有恐惧、愤怒、威胁、憎恨、怒气或是缺乏自信心时,该是你们重新划分界线的时候了。对自己说:“我只能做到这样了”,你可以当位好朋友、好伙伴、好母亲、好女儿、好同事,但仍然可以拒绝。



当你仔细倾听别人所说的话,别人自然会觉得受到重视。

变得更有吸引力

“拥有朋友的惟一方法就是先当别人的朋友。”

这是大文豪艾默森说的。

你可以成为自己最想拥有的那种朋友。如果你想变得受人欢迎,想吸引新的朋友进入你的生活,你就需要使用以下的技巧。

♀ 拓展你的兴趣,你的人际网络也将随之展开。

♀ 倾听。当你仔细倾听别人所说的话,别人自然会觉得受到重视。

♀ 表达出你是感同身受的——也就是说:你能理解对方的心情。

♀ 磨练你的聊天技巧;找出别人感兴趣的话题。闲聊可以使人放松。

让别人知道你是位不具威胁性,而且是愿意支持、帮助别人的人,那么你就会交到很多新朋友。



你是否说过：“我不够好”、“我做不到”、“要是放手让我去做,我就会搞砸”……

说些自己的好话

你是否说过：“我不够好”、“我做不到”、“要是放手让我去做，我就会搞砸”……

当你对自己产生负面评价时，其他人将很快地同意你。大好机会将会与你擦身而过——谁会把好工作给一个老是做不好的人呢？你愈是看扁自己，自信心就会变得愈为低落。

对自己说些积极的话。例如：“我对某件事愈来愈在行了”、“我会尽最大的努力全力一试”、“我一直以来都是由错误中学习而来的！”要积极，要对自己有信心，然后看看别人对你的反应。



就是今天,不论你身在何处,出门进入大自然之中,专注在周围的美景上,感受自己与大自然之间的联系。

欣赏美景

有很多次我开车穿越景色迷人的乡间，但是却白白错过那些美景，只因为我的脑子全被心事所占领。有时候我们的生活会变得非常贫瘠且机械化——从有中央空调的家开车到有中央空调的办公室……谁知道天气如何，又有谁真的在乎呢？

当我们不再接触大自然之后，我们会失去一种归属感——那是种觉得自己属于一种比自己还要伟大的东西的感觉。在失去这种归属感后，自然生命中的惊奇便离我们远去。

就是今天，不论你身在何处，到户外去，进入大自然之中，专注在周围的美景上，感受自己与大自然之间的联系。



闭上双眼,放松,让你的直觉帮助你解决问题。