

姑娘，活得大气才够精彩



[姑娘，活得大气才够精彩 下载链接1](#)

著者:芒果小姐

出版者:清华大学出版社

出版时间:2019-8-1

装帧:平装

isbn:9787302530473

所谓大气，就是不但善于爱自己，还知道怎么爱他人；不但知道自己想要什么，还知道自己应该拒绝什么；不但能直面人性的弱点，还能潇洒地告别过去的阴影。五十多个从不同角度看世界的故事和心得，告诉你未来充满希望。看世界的窗口不止一个，只要你愿意敞开心扉，四面八方都有阳光。

作者介绍:

芒果小姐，国家二级心理咨询师、中国心理学学会会员。出版作品有《识男手册》《爱

自己是终身浪漫的开始》。作者大学毕业后背包旅行中国三年，从事过职业调酒师、旅行记者、多家青旅客栈的店长。

目录: 目录

Part 1

认清自我比“男朋友”的爱更重要, 001

002 不是穷人坏，而是坏人穷

006 财商低，钱从何来

010 如果穷在观念，多少成就都是强辩

014 走出“舒适区”，生活不焦虑

018 旅行不止野蛮生长，还能快进难熬的时光

022 认清自我，才能成功拥有好恋情

026 走出“自我厌恶”的误区

030 “放空式”休息法是身体最好的充电器

036 不做听话的孩子

Part 2

讨人喜欢的姑娘，都自带锋芒, 041

042 想在爱情中讨人喜欢，首先要学会疼爱自己

045 安于做个普通人

050 示弱博得好人缘

053 情绪高手情商高

058 你所谓的成长，只是强有力的迷茫

062 “一心多用”有诀窍

066 从自我厌恶到自我开放的捷径

070 职场，从来就不是交朋友的地方

Part 3

行走江湖，做一个有远见的女侠客, 075

076 从“无人理”变成“万人迷”的关键因素

079 死要面子活受罪

082 “奇葩”都是高手

088 减压法，助你获得幸福感

092 如何走出内疚的困局

095 你嘲笑的人身上，藏着你没有的优点

100 交到面具朋友的迹象

104 “潜在犯罪者”识别指南

109 别总认为“没我不行”

113 你不是想做老好人，只是不懂拒绝

Part 4

最好的女人，会遇见最好的男人, 119

120 男女聊天时的“撩暗示”

124 不要被喜欢的人当成备胎

127 “好男人”到底什么样

132 从“爱无能”到“好恋人”

136 不能嫁的两种男人

141 认清身边的“情绪炸弹”

144 你坚守的爱，有时只是一种错觉

147 一谈恋爱就疯魔

Part 5

好的爱情，结婚后开始升华, 153

154 懂，才是幸福的关键

159 婚姻中的焦虑，来自假性亲密关系

164 走出假性亲密关系有妙招

169 相互忍耐的婚姻的实质

173 付出型人格，讨不来你想要的爱情
178 像高情商的人那样发脾气
184 爱得不通透，假装理智也没用
189 懂换位思考的女人，最美
195 用力过猛，无法收获幸福的婚姻
200 婚内孤独，是一种普遍的情感孤独
205 做全职太太，不一定很糟糕
Part 6
做大格局女人，从“爱自己”开始, 211
212 绝境之后，就是翻盘
218 假期，提升核心竞争力的好时候
224 做到这一点，才能月入过万
228 适度焦虑
232 正确“做自己”
· · · · · (收起)

[姑娘，活得大气才够精彩_下载链接1](#)

标签

励志

文学

好书，值得一读

情怀

青春

评论

隔了四年出版的新书，干货比较多，毕竟都是自己亲力亲为实践出来的，多给一星怕自己骄傲，那就四星好评吧

能看得出来作者是个实干家，行动派，提供的方法都很接地气。

飞机上一口气读完，这本书更适合毕业前后的年轻人，却也让不指望从书里收获什么的我也有些感悟。今年27，作者的很多经历我也曾体会过，这本书让我看到一个完全不同的解读视角

都是作者的经历感悟，展现了豁达的心态，价值观非常积极乐观，无论是失恋、热恋、已婚、单身还是离婚，都值得一看。

从恋爱撩汉，到升职加薪，再到情绪管理和自我成长，作者从当代女性日常生活的方方面面入手，很实用的一本书，竟然是清华大学出版社出的，上学的时候经常在课外书上看到这家书版社的名字，感觉好亲切呀

超级棒的书，很多伴随我们一生的心理障碍，都是致命的。如果学会如何去处理面对，我们都会好过，会快乐得多，也更会去追求幸福。一定要买！！！生活方方面面都有说的书你在等什么！！

非常好，很现实，接地气的一本书，推荐大家阅读

一个字：透。作者肯定是一个90后，里面很多经历故事中年人也不见得参透

作者从自身经验出发，来谈怎么突破心理阴影、应对成长困局，满篇干货，偶有鸡汤，看完真的很有感触。每个人活得都不容易，但有些人能活得越来越好，诀窍就是能够迎难而上，非常推荐！！

[姑娘，活得大气才够精彩_下载链接1](#)

书评

《姑娘，活得大气才精彩》是我的第三本书，距离上一本书出版已有四年，这期间我旅行了很多个城市，打过很多份工，调酒师、广告人、店长、服务员……16年我回到家中，开始自学心理学，读书、考证并接受培训。经过三年的沉淀和学习，我现在是一名国家二级心理咨询师，加入了中国...

[姑娘，活得大气才够精彩_下载链接1](#)