

<<女人30枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女人30枕边书>>

13位ISBN编号：9787504460479

10位ISBN编号：7504460478

出版时间：2008-1

出版时间：华业 中国商业出版社 (2008-01出版)

作者：华业

页数：227

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：<http://www.tushu007.com>

<<女人30枕边书>>

前言

生活如同一条大河，时而风平浪静，时而激起朵朵浪花，偶尔也会波涛汹涌。

三十岁的女人是历经风吹雨打，经验丰富的舵手，不管生活的河平静与否，总会找到航行的方向。

蓦然回首，禁不住感叹岁月悠悠，不知不觉间从身边溜走，女人生命的年轮滑入三十。

感叹之余，回头细想，其实岁月在带走女人外表的娇艳、留下时间痕迹的同时，也为女人打开了另一扇窗子，让女人用自己的智慧与灵巧的双手延缓岁月的脚步，让时间沉淀成三十岁女人独有的风韵与魅力，让成熟与气质同存，让知性与品位同生，让女人在娇媚上更增添了几分自信、宽容与平和，多了几分亲切、和善与知性。

这是时间让三十岁女人谱写的魅力之歌。

只是生活如天气，有晴就有阴，有阳光就有风雨，心灵在紧张、忙碌的生活中总会有阴郁、低沉的时候，总会在压力下疲惫的时刻。

其实，有时候我们对己对物都不必太苛求，给自己一个借口。

让脚步在时间辗转、自然更迭中作瞬间停留，让心灵亦驻足片刻，于紧张的空隙呼吸一口新鲜的空气，让心灵重新蓄满前进的力量，让前进的双翼能张得更大。

这是生活让三十岁女人谱写的前进之歌。

女人三十，已是职业女性，亦是家庭生活的女主角，不论职场还是婚姻与爱情，都需要克服审美疲倦，保持适度的新鲜感，也就是要让心灵时时充满激情，时时保持一种高昂的精神状态，有时也需要细心地拔除一点杂草，更多的是要把握好这段机缘。

这难道不是三十岁女人的战斗之歌吗？

我们惶恐于时间的荏苒，时间却偏偏我行我素。

当我们在日历翻新的刹那，提笔给生命过程记录下一个音符，最终谱写成生命之歌时，就是没有辜负生活。

让我们打开这本《女人三十枕边书》，在生命的歌声里找到前进的方向，让生命的歌声里充满力量！

<<女人30枕边书>>

内容概要

精致，智慧，性感，魅力，在30岁女人的身上集合，衍生出一种前所未有的女人味。学会有选择地记忆，把曾经和即将的一份快乐放大到十份，30岁的女人会浑身都是成熟女人的味道。

避开爱情的沼泽地，用心去经营，就能收获永久保鲜的婚姻。

<<女人30枕边书>>

书籍目录

第一章 魅力：三十岁女人的意外收获一 成熟——魅力的内涵二 气质与风情——魅力的源泉三 知性与品位——魅力的提升第二章 快乐：三十岁女人不能舍弃的追求一 学会享受生活二 知足常乐三 重拾往日爱好四 过好今天五 记住，做一个凡人第三章 放松：三十岁女人应该拥有的状态一 给心灵放个假二 不要被完美主义所累三 驱除自卑，保持自信四 拔掉嫉妒的“毒刺”五 保持心态平和六 赶走抑郁七 保持积极的心态八 让心灵回家第四章 经营：三十岁女人需要把握的爱情与婚姻的秘诀一 爱情需要反思二 三十岁女人的恋爱宝典三 让逝去的爱随风四 谨防陷入爱情的沼泽五 婚姻需要保鲜六 谨防“N年之痒”七 把婚姻的红灯消灭在萌芽第五章 自强：三十岁女人，职场生存的必然出路一 编织完美关系网二 让职场有女人味三 学会职场加减乘除法四 消除职场的“年龄隔阂”五 突破职业“瓶颈”六 定时为自己“充电”七 抓住升职机遇第六章 自由与梦想：做个精彩的三十岁女人一 买下向往已久的睡衣二 到喜欢的地方旅行三 买一辆属于自己的车四 女人三十亦创业五 网上冲浪乐趣多第七章 自爱：三十岁女人的自我养护一 肌肤呵护很重要二 排出毒素一身轻松三 充足睡眠不可少四 吃出来的健康五 关注特殊部位的健康六 全面应对妇科病七 适合的运动就是最好的八 生活中的运动

<<女人30枕边书>>

章节摘录

插图：二 知足常乐快乐生活其实说到底还是人的一种心态、一种态度，佛家说的好，欲望是痛苦的根源，无欲则无求，没有什么要求也就无所谓实不实现，哪还有什么好痛苦的呢？

说这些实际上并不是让天下人都无欲，那社会就无法进步。

但我们完全可以折中一下，知足常乐。

只要我们调整好自己的心态，对自己的生活、工作感到满足，我们能不时时享受到自己的快乐生活吗？

每个人都有自己的目标及梦想，三十岁的女人更有自己的目标，这种想法无可厚非，因为每个人都有得到自己梦寐以求的东西的权利，但是这种执著的追求可能会造成困扰，那就是忽略了知足，忽略了珍惜，也就是忽略了身边美好的事物，忽略了享受生活本身。

无论你的目标是变成人人艳羡的明星，还是变成百万富翁，或者成为人人尊敬的楷模，都不能让这些欲望带你走上充满诱惑的路径。

一旦未来比现在更有趣味，目的地的重要性就会比过程还高，于是你就会过于执著于遥远的未来而忽略了现在，但现在才是最美好、最难能可贵的。

至于目的地，就算有一天你真能达到，也会发现它竟然如此乏味无聊，实在不如从远处看得那样好。为什么呢？

因为若要达到长期目标，你必须要做一定的牺牲，但是如果这种牺牲过大，甚至剥夺了你现在应该享受的很多欢乐，就会走上自我否定的道路，从而你就会过上一种相当阴沉、毫无希望的生活，那样做一点也不明智，是用实实在在的现在去换取虚无缥缈的未来。

所以，我们要知足，要珍惜现在拥有的一切。

过多地把眼光放在未来，就会把关注现在生活的时间给占用了。

试着每一天让自己的生活更美好一点。

如果你投注了足够的精力在你现在的生活上面的话，你可能会创造出更好的未来，而不是去刻意地努力追求。

也就是说，你已经拥有了美好的现在，不必太过于处心积虑，美好的未来就会主动找上门来。

人的精力是有限的，工作与生活的关系似乎就成为矛盾，但谁又能说工作与生活的不可兼得呢？

只要我们摆正心态：在家全心全意地陪伴家人，在公司完全专注于工作。

这样，我们在工作上的决策品质会更高、更快速，本身也更有自信，而且在家也是一个称职的妻子和母亲。

在工作和生活两者之间，选择一个中间点，使自己的心态达到了平衡。

珍惜现在的生活比一味追求未来更容易让人感到幸福。

“我就是最好的女人！”

”持这种心态的女人往往比较自信，也比较懂得享受现在的生活。

但是现在好多女人都不知足，都在努力地让自己变成“更完美的人”，但是这样往往让自己失去了个性，那个你期望成为的人就存在于你的身上，也许现在只显露了一部分，但是时机一到，你身上那个更好的人便会绽露光芒。

自信是你身上非常重要的部分，缺点是你非常宝贵的资源，一点一点地发掘它们，再让自己在解决缺点的同时逐渐成长。

这将是一场艰苦的战争，你必须紧握拳头，与自己作战。

但是这样又会造成自己对自己苛刻要求，所以不要太强求自己，以免造成自欺欺人，直至最后失去自己。

未来不需要你去改变自己，但是需要你的成长。

你必须在你的内心进行大量的不受拘束的、坦白的对话，之后慢慢努力，继续维持，让自己成长。

对有的人来说，计划看起来很美好很合理，但是它仅仅是个目标和理想，只是内心对未来的一种期许。

做计划有时候是必不可少的，但除此之外还有许多重要的事情需要你去完成，你必须以轻松的态度看

<<女人30枕边书>>

待计划，而且要快速学习。

若能迅速地吸收新的想法，不墨守成规，就能让你的未来更加璀璨。

成为活在当下的学习者要比专业的计划者更加成功。

试想，科技正以何种惊人的速度改变我们的生活，而且这种趋势绝对会持续不止，即便是十年的计划也会显得跟不上时代的变化。

生活的步调变得那么快，制定计划的技巧可能在你还没有精通的时候已经过时了。

因此，不要再固执于计划，不要再按部就班地要求自己，适时地改变，以一种轻松的态度去看待计划，那你的生活压力也就不那么大了。

如果你是一个追求洒脱的人的话，就去寻找那些能够自得其乐、生活得很有价值的人。

如何找到这样的人呢？

只需要你自己也是那种自得其乐，懂得运用创意凸现自己价值的人。

一个懂得爱惜自己的女人是应该懂得适时给自己减压的女人，所谓宠爱自己，便是时时刻刻对自己好一点，给自己做一顿大餐，给自己买一件心仪已久的衣服，和家人或朋友去远游一次，或者就一个人去自己喜欢的酒吧或咖啡馆享受一个宁静的下午。

没有别人可以给自己减压，惟有自己，把心态放轻松，把握现在的生活，享受已经得到的幸福。

知足常乐。

人不可缺乏进取心和奋斗精神，但一味地追名逐利反而会得不偿失。

只要努力过，且通过努力进步了，收获了，就不要对自己苛求。

知足就是对已经得到的东西或者愿望感到满足。

知足常乐就是客观地认识和准确地判断已经实现的目标和愿望，并充分肯定目前的状态，从而始终保持愉快、平和的心态。

知足常乐要求我们要有所适可而止的精神，它并不是安于现状，不思进取，固步自封，而是对现有收获的充分珍惜，对目前成果的充分享受，也是对现有潜力的充分发掘，为今后的创新和进步提供平台。

理性的进取应该以知足常乐的心态为基础。

我们在生活中，往往总在考虑自己并未得到的东西，而忽略已经拥有的东西，以达到欲望的满足。

不知足导致人们往往会用不正当或不符合伦理的手段达到人们欲望的短暂满足，而由此给人们带来的巨大精神压力和不良的社会效应也并不会使人“常乐”，这正是因为没有适可而止的精神和知足常乐的心态所造成的。

“知足常乐”能使人心平气和。

尤其是在遇到不平事或不公平待遇，心里感到委屈、憋闷或心理不平衡时，多想想已经得到的东西，多品味几遍这四个字，也许很快就能使心情轻松平和下来，将心中的不悦之情，满腹怨恨之气，在心平气和中悄悄释然，使心情由坏变好，达到神安气顺，“消消气”功能还是有的。

“知足常乐”能起到开导劝解的作用。

想起“知足常乐”这四个字，就会自觉丢掉许多的俗语与贪心，使人变得更加理智与聪明，对人对事，对名对利，对钱对物，目光都能看得更远，使性格豁达与大度。

“知足常乐”，又似一剂心灵的良药，很唯物，很现实，也很见效与管用，它告诉人们一个普遍的真理：烦恼多与“不知足”有关。

一些心理疾病与精神上的障碍形成，也多与一个人的气不顺、心不平，身心欠调理相关。

若一个人能抛掉过分的私欲与贪心，变得知足知够，就会通情达理，就会少钻牛角尖。

“知足”是“常乐”的前提，“常乐”是“知足”的结果。

二者相辅相成，互为因果。

知足常乐正是无穷的欲望和有限的资源之间达到平衡，知足更是一种智慧，常乐更是一种境界，让我们怀着一颗知足感恩的心，享受家庭，享受生活，享受工作，感受快乐。

<<女人30枕边书>>

编辑推荐

《女人30枕边书》：走出青涩，迈进成熟，留住美丽，工作处于摇摆期，家庭处于磨合期，心理处于整理期。

30岁的女人本身就是一台戏，一台必须演好的戏。

<<女人30枕边书>>

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:<http://www.tushu007.com>