

<<写给女人的心灵呵护书>>

图书基本信息

书名：<<写给女人的心灵呵护书>>

13位ISBN编号：9787506472128

10位ISBN编号：7506472120

出版时间：2011-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨敬敬

页数：233

字数：180000

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>

## <<写给女人的心灵呵护书>>

### 内容概要

给心灵打开一扇窗，让阳光照进来，每个女人都应该有一本属于自己的心灵呵护书。心灵呵护给女人以神奇的力量，用甘冽的清泉沏出女人的智慧和修养，用阳光和雨露滋养女人的心灵，让女人的世界里再没有阴霾，让女人那颗柔弱的心变得更坚强更自信，让女人享受自信的快乐、成功的喜悦。

《写给女人的心灵呵护书》既有生动形象的案例故事，还有对心灵呵护备至的感悟，一定会令每一个女人有所启发。

## <<写给女人的心灵呵护书>>

### 书籍目录

#### 第一章 宽容是呵护心灵的补品

以宽容之心打动别人  
宽恕别人是对自己最好的解放  
学会控制自己的怒气  
宽容为女人解开心中千千结  
宽容别人受益自己  
以宽容之心给爱一次机会  
学会用沟通打开封闭的内心

#### 第二章 乐观是惠泽心灵的阳光

永远保持乐观的心态  
以达观的态度面对挫折  
让微笑成为你的招牌  
清除心灵的斑点  
做个坚强的女人  
为心灵开一扇天窗

抛下重负，开始减法生活

#### 第三章 自信是成熟心灵的标志

自信是心灵的减压阀  
做一个独特个性的自己  
正视自己的缺点  
因自信而美丽  
学会适应环境  
保持自我本色  
扬起自信的风帆

#### 第四章 友善是表达心灵的窗口

懂得成人之美，与人为善  
善待生命，善待他人  
悄悄地为他人做点好事  
助人就是助己  
送人玫瑰，手有余香  
每一朵花都散发着芬芳  
伸出你的友爱之手  
给别人多一分善意

#### 第五章 取舍是心灵平衡的驿站

明白得与失的人生哲理  
放弃是人生的大智慧  
不必苛求完美  
既能拿得起，也能放得下  
松开手你会拥有更多  
懂得放弃是美德  
要学会为了收获而放弃

#### 第六章 知足是心灵简净的境界

知足是打开幸福之门的钥匙  
享受生活才是真正的生活  
知足福自来

## <<写给女人的心灵呵护书>>

从容放下过多欲望，青春更加多彩

幸福人生的哲学

放弃攀比之心

请将奔波劳碌之心放下

数数自己的得意事

第七章 感恩是心灵奏响的乐章

学会感恩，学会珍惜

不要在小事上斤斤计较

感恩的女人最美丽

用感恩的心来看待生活

珍惜自己已得到的东西是种幸福

感恩是一种高贵的品德

人生的第一件事：对父母感恩

感恩可以擦去心灵上的尘垢

感恩之心会让你做出正确的选择

感恩可以扫除无益的忧虑

第八章 超越忧虑是对心灵的洗涤

忧虑是挂在心上的一把锁

远离自卑，你就是天使

不要把自己当弱者

绕过人生的陷阱，开启心灵之锁

放下心灵的负担

忧虑总是由自己制造的

让心窗看到美景

换个角度看世界

学会反观自己

第九章 告别孤僻使心灵充满芳菲

一定要放弃自私

与人为善才能处处逢“缘”

发挥性别优势，主动与人交往

倾听让人际关系更和谐

迎合他人的想法，缩短交往的距离

把沟通当成功课来完成

不与孤独同行

第十章 无视烦恼是心灵自助的套餐

用忙碌驱逐空虚

做自己情绪的主宰

知晓烦恼的根源所在

女人的烦恼来自女人

人生苦短，没时间烦恼

你并不比别人更倒霉

给咖啡杯里放一点快乐

第十一章 压制嫉妒是对心灵地狱的摆脱

嫉妒是一根伤人害己的毒刺

驱除你的嫉妒心理

嫉妒是心灵的桎梏

不要让嫉妒的阴云覆住心灵

## <<写给女人的心灵呵护书>>

嫉妒是一剂烈性的毒药

远离嫉妒的地狱

嫉妒是柄双刃毒剑

嫉妒害人终害己

第十二章 主宰自我是放飞心灵的前提

找到自己的位置最重要

打造个人品牌

给自己一个准确的定位

经营自己的长处

选择最适合自己的环境

勇于表现自己

做自己想做的人

肯定自己的存在

第十三章 积极进取是心灵潜能的挖掘

追求卓越，超越自我

不断进取，开始新的生命里程

让自己变得不可或缺

以知性来提升自己的魅力

每天都要进步一点点

定期为自己充电

第十四章 把握工作是心灵的历练之旅

把工作变成一种乐事

像爱家人一样爱工作

找到提升工作层次的捷径

“做到最好”是职场中需要持续修炼的一课

工作着美丽着

寻找工作的乐趣而不是痛苦

参考文献

## <<写给女人的心灵呵护书>>

### 章节摘录

版权页：据报载，一个年轻人不顾个人安危竭尽全力救出了六名落水者，当他精疲力竭地瘫倒在岸上时，围观的人没有一个对他伸出援手，而被救的六名落水者也没有一个上前对他说一句“谢谢”，其中一个少女披着他的外套悄悄溜走了。

这个年轻人对记者说：“的确很失望……我并不想让他们报答我什么，事实上我救人的时候也没想那么多，可是他们这样冷漠，让我很伤心。

”记者问他，下次碰到类似的事还会不会挺身而出。

年轻人犹豫了一下，脸上露出难以言喻的苦笑，叹息说：“总不能见死不救吧？”

”常言道：“知恩不报非君子！”

”受人恩典而不知回报是极不道德的。

《羊城晚报》曾报道过这样一件事：在深圳有一位杰出的志愿者叫丛飞，多年以来，他倾其所有资助贫困学生、残疾人、孤儿等达178人。

当丛飞得了胃癌晚期时，他连给自己治病的钱都没有，尽管如此，他还是没有后悔把自己的钱都捐助给了别人。

可是，那些受过他资助的人又是如何做的呢？

其中有几个人已经在深圳工作了，但是他们中竟没有一个人来探望病床上的丛飞。

记者辗转找到了其中一名受助者小雪，当记者问她是否接受过丛飞的资助时，小雪连忙说：“那是他自愿的，他有他的想法，我从来没有强迫他。

”记者问：“那你觉得他资助你有什么想法？”

”小雪说：“至于有什么想法，我也说不太清楚，但有一点是肯定的：任何人做事都是有所图的，有人图名，有人图利，至于他图什么，我不说你也应该能猜到。

”当记者再问她是否想过要帮助丛飞，她表示自己每月工资不过三四千元，又有弟弟妹妹在上学，所以没有能力帮丛飞。

“再说，他也从来没向我提过这个要求。

”而且她也不打算去看望一下丛飞，因为：“我现在很忙，真的没有时间。

”

## <<写给女人的心灵呵护书>>

### 编辑推荐

《写给女人的心灵呵护书》：幸福其实很简单，它仅仅是一种感觉，一种感动，一种用心去感受的人生。

剖析自己、呵护自己、完善自己、成就自己。

一本直达心灵的女人私房书。

女人的心很难懂，需要爱她的人去关心她，呵护她。

女人的心很脆弱，很容易受伤，但有时很容易被人抚慰，被她爱的人抚慰，即使是简单的几句贴心的。

女人很容易满足，她们对物质的要求不高，即使没有名贵的礼物，只要有一句贴心的话语，一个关心的电话，就会觉得很幸福。

在朝气蓬勃的岁月里，我们却常常受困于孤独；在人来人往的城市中，我们读到的是陌生；我们在对精神抚慰的渴求中，却一步步被拖向物欲的深渊。

<<写给女人的心灵呵护书>>

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>