

<<淡定的女人不生气>>

图书基本信息

书名：<<淡定的女人不生气>>

13位ISBN编号：9787511331120

10位ISBN编号：7511331122

出版时间：2013-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：文捷

页数：249

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>

<<淡定的女人不生气>>

前言

在忙碌的现代社会，生活的焦虑、家庭的琐碎、工作的压力等一系列问题，经常让女人们感到苦恼和烦闷。

于是，生活中，越来越多的女人开始唉声叹气，开始抱怨自己是多么的不幸福，多么的不快乐。

与其说是纷扰的外界、生活重压让她们的生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。而唯有淡定的女人方能够摒弃无谓的烦恼、翦除杂念，从而更能感受到生活的幸福，人生的快乐。

淡定的女人崇尚简单的生活，她们淡淡地来，淡淡地去，对人生、对环境、对工作、对他人从不苛求，始终能有一颗宽大的心胸，包容生活中的一切不如意，换来内心的宁静与从容。

淡定的女人能够淡定从容地看待自己的爱情，不会在爱情中迷失自己。

在婚姻中，她们不苛求完美，知道如何去经营属于自己的幸福，守住自己的爱人，知道如何通过给爱人留空间来让爱情保鲜。

淡定的女人渴望的是一份实实在在的幸福，不需要太多的言语的承诺，只需要专注的眼神；不需要火红的玫瑰，只需要一杯清茶。

在任何时候，她们都坚信平平淡淡就是幸福。

淡定的女人在工作上，能够认真投入，尽量做到最好，对上不会唯唯诺诺，对下也不会挑剔万分，谦和礼让，与世无争。

淡定的女人睿智且祥和，笑看花开花落，静观日月沉浮，不爱慕虚荣且独立自主，重视内心的感受，而非在他人面前暴晒幸福。

睿智聪慧的女人更懂得抓住生活中点点滴滴的幸福，享受每一次小意外带给自己的惊喜。

她们的眼神温馨，蕴含着强大的亲切感，让人不由得想与之攀谈。

淡定的女人高雅且极具涵养，不为金钱财富而盲从，不为奢华物质所诱惑。

淡定的女人懂得幸福无法用金钱衡量。

水榭花都的居所、高档别墅、豪车名牌不过浮云。

淡定高雅且有涵养的女人懂得真爱才是幸福的港湾，即使裸婚，小家的幸福也能将温馨与爱的气息聚拢。

《淡定的女人不生气》这本书告诉广大读者：淡定不是平庸，它是一种生活态度，是智慧不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求，是历经沧桑却依然随遇而安的美丽。

淡定的女人是智慧的，是聪明的，是优雅的，是快乐的。

任光阴荏苒，任青丝染成白发，淡定的女人总能追寻到生活的乐趣，总能发现美丽的风景。

哪怕受过伤、受过挫折，依然会拥有宁静、安然而又积极的生活态度。

<<淡定的女人不生气>>

内容概要

《淡定的女人不生气》告诉广大读者：淡定不是平庸，它是一种生活态度，是智慧不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求，是历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。淡定的女人是智慧的，是聪明的，是优雅的，是快乐的。任光阴荏苒，任青丝染成白发，淡定的女人总能追寻到生活的乐趣，总能发现美丽的风景。哪怕受过伤、受过挫折，依然会拥有宁静、安然而又积极的生活态度。

<<淡定的女人不生气>>

书籍目录

第一章笑看人生荣辱，气定神闲最美 1.看得透，想得开的女人最美丽 2.幸福是用来感受的，不是用来攀比的 3.学会善待自己，没有人能够替你承担痛苦 4.用微笑与努力将痛苦掩埋 5.知足的女人最幸福 6.保持乐观心态，主宰人生航道 7.塑造自信性格，给自己积极暗示和鼓励 8.不要因为习惯了得到，便忘记感恩 9.没有过不去的坎，只有想不开的人 10.万事随缘不强求 11.韧性是女人保持美丽的护身符 12.别把幸福当球一样踢来踢去 第二章控制情绪不生气，做一朵永不调零的水莲花 1.怒气是一种慢性毒药 2.愤怒时，要学会控制情绪 3.别让愤怒之火毁了自己 4.有时间去生气，不如努力去争气 5.生气时，学会及时转换自己的情绪 6.生气是慢性自杀 7.别让小事耗尽了你的精力 8.背着“仇恨袋”生活，只会苦了自己 第三章请从容爱，别拼命爱，做个优雅的知心爱人 1.从容是爱的至高境界 2.只有懂得给予，才能够有所收获 3.以恰当表达来经营自己的爱情 4.爱情是强求不来的 5.刻薄的女人像毒药，会殃及周围的每一个人 6.当爱情走时，请用笑容来面对 7.爱情并不都是甜蜜，别让自己迷失在爱情中 8.遗憾的爱情也是一种美 9.学会示弱，避免不必要的争端 第四章从容面对工作：跳出偏执藩篱，做幸福快乐的女人 第五章好婚姻，靠经营：有一种幸福天长地久 第六章幸福在诱惑之外——守好了寂寞，便握住了幸福 第七章做自信女人，学会欣赏生活中的不完美 第八章善待自己，释放自己 第九章懂得感恩，在简单平淡中体味幸福的滋味 第十章学会宽容，原谅他人就是原谅自己

<<淡定的女人不生气>>

章节摘录

版权页：生活中，很多女人都是因为无法控制自己的情绪，而对他人造成永远的伤害。而如果你能够时时控制自己的情绪，宽容地看待他人，一定能收到许多意想不到的结果。其实，很多时候，帮别人开启一扇窗，也就是让自己看到更为完整的天空。

作家亦舒说：“情绪这种东西，非得严加控制不可，一味纵容地自悲自怜，便会让你越来越消沉。”女人大多数都是“情感动物”，很容易因为生活中的小事而发脾气，不仅给自己带来了痛苦，还给他人带去了伤害。

所以，女人在任何时候都要学着去控制自己的情绪，这对于工作和人际关系都是百利而无一害的。

刘净在北京一家大型外企已经做了两年的客户经理，平时工作表现很是出色。

但是，就在年初的时候，因为不满上司提携了一位新来的同事而大发雷霆，愤然辞职。

她遇到朋友，总是会这样抱怨：“平时出差、假期、福利，就那么偏袒她，我都容忍了，现在又是提拔。

论能力还是论资格，我都比她强，我就是气不过。

一个星期后，当刘净冷静下来时，才发现自己当初的举动是多么地可笑，对朋友说：“我当时真是太冲动了，因为一点点的小事而大发雷霆，白白丢掉了好不容易才得到的职位。

现在要想在同行中找一个待遇、环境都差不多的公司，真是太难了！

与男性相比，女性的情绪更容易外露一些，正像哲学家康德所说，女性的细致和敏锐使“她们对极其微不足道的羞辱都十分敏感，对一丝一毫的怠慢和不尊重也能感觉出来。

因此，女性的情绪较易受影响，不稳定。

不稳定的情绪，不仅对身体健康不利，而且还能够影响女性的生活。

然而，怒气一旦产生时，我们该怎么办呢？

这就要学着去控制，将怒气控制在一定的范围之内。

具体可以学着尝试以下几种方法：一、学会将怒气的火焰扼杀在“苗子”阶段。

生活中，当你的怒气刚刚产生时，就要及时地抑制它，不要让它膨胀。

就比如救火一般，在火苗刚燃起来的时候，就及时将其浇灭是非常容易的。

一旦火焰蔓延，烈焰冲天时，就极难扑灭了。

当你意识到自己怒火已经起来时，最好的方法就是强制自己不要讲话，采取静默的方法，这非常有助于冷静地思考。

如果有话非说不可，你可以让自己在开口之前，先将舌头在嘴里转几个圈，这是俄国文学家屠格涅夫劝阻情绪易激动的人采取的好办法。

我们在动怒时，最好少说话，是平抚心灵，让自己冷静下来的最好的办法。

二、要学会疏导自己的愤怒。

在你的怒气上升时，最有效的控制方法，就是暂时地回避，去干一些自己喜欢干的事情。

离开使你发怒的人，脱离引起争吵的现场，失去发怒的环境，以制止怒火的膨胀。

如果实在无法离开，可以多做几次深呼吸，并与他人慢慢地逐字逐句地讲话，以平息自己的怒气。

<<淡定的女人不生气>>

编辑推荐

《淡定的女人不生气》决定女人一生的幸福密码。

<<淡定的女人不生气>>

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>