

<<提升女人幸福力的10堂课>>

图书基本信息

书名：<<提升女人幸福力的10堂课>>

13位ISBN编号：9787512703841

10位ISBN编号：7512703848

出版时间：2012-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：温柔九刀

页数：212

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>

<<提升女人幸福力的10堂课>>

前言

每个女人的一生都是一部书，这部书的主角是自己，写这部书的人也是自己。从可爱的小女孩到亭亭玉立的少女，从陷入爱河的娇羞女子到为人妻、为人母，从持家守业的少妇到与老伴相扶相持在夕阳下散步的老太婆，女人的一生走过了怎样的路程？身为女人，对于事业、家庭、友情、幸福等人生中的重要问题要有所感悟，其意义在于：能使自己活得明白，活得舒畅，活得睿智。

事业是女人独立的保证。

这个事业并不需要轰轰烈烈，重要的是使女人获得社会认同感，并从中获得自信。

作为女人要记住：要事业不是为了装点自己多有能力，而是为了保持与男人并肩的姿态。

新时代女性要做和男人并肩前进的女人，而不是男人背后烘托男人成功的女人。

女人决定着家庭的未来，有人甚至说：女人就是家庭的CEO。

的确，无论女人在工作中成功与否，家庭永远是她展示才华、树立自信、丰富内心的场所。

出色的女人能够管理好家人的饮食起居，安排好收支，教育好子女，把家务打理得井井有条，处理家事也得心应手。

作为女人，不能没有朋友，没有朋友的女人无法活得轻松、灿烂。

心理学家认为，一个拥有知心朋友的女人，往往有着更健康、更强大的内心支持系统。

无论是闺中密友，还是蓝颜知己，女人最起码要有一个除家人之外的倾诉对象。

女人最大的财富就是健康与快乐。

古希腊哲学家亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐。

女人拥有了健康与快乐，就拥有了别人体验不到的亮丽人生。

女人不必为了别人的眼光而改变自己。

一个因肥胖而处处受人嘲笑的女子觉悟到：根本不必去取悦世界，真心接受这样一个自己，才是一切快乐和自信的源泉。

世事多变，得失无常，正所谓“舍清溪之幽，得江海之博”，坏事转眼之间就可能变成好事。

女人的一生好比走路，会遇到很多岔道儿口，每到一个岔道儿都面临一次选择。

经历风雨，未必能见到彩虹；但不经风雨根本不可能见到彩虹。

这或许就是人生的真谛。

“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。

若无闲事挂心头，便是人间好时节。

”女人要常用这首诗来提醒自己：记住该记住的，忘记该忘记的；改变能改变的，接受不能改变的。

洒脱人生，心无挂碍，才会觉得生活是如此美好。

人生充满形形色色的味道，就如同吃饭一样，女人的一生要想过得充实而有意义，就要学会均衡摄取生命中的营养。

其实，每个女人都不简单，每个女人天生都是思想家。

女人对人生的感悟，既是浪漫的，又是现实的；既是单纯的，也是理性的。

本书分别从生活、做人、做事、财富、成功、友情、爱情、亲情、婚姻、幸福等方面入手，给女性以全方位的指导。

书中不乏真知灼见，大都是过来人的切身感受，有成功的经验，也有失败的教训。

年轻女孩可以从中展望人生，并用来指导人生；成熟女性可以从中寻求共鸣，找到朋友与知音。

希望在本书的陪伴下，所有女人都能拥有一个美满、幸福的人生。

<<提升女人幸福力的10堂课>>

内容概要

追寻幸福是一个永恒的话题，每个女人都希望自己能幸福，然而，幸福从来都不会从天而降，女人需要足够努力，足够聪明，才能具备足够强大的幸福力，才能保持幸福指数不断攀升。

本书分别从生活、做人、做事、财富、成功、友情、爱情、亲情、婚姻、幸福等方面入手，给女性以全方位的指导。

书中不乏真知灼见，大都是过来人的切身感受，有成功的经验，也有失败的教训。

年轻女孩可以从中展望人生，尽早领悟生活的智慧和法则；成熟女人可以从中寻求共鸣，找到朋友与知音。

希望在本书的陪伴下，所有女人都能拥有一个美满、幸福的人生。

<<提升女人幸福力的10堂课>>

作者简介

石晓娜，笔名温柔九刀。

长期致力于图书的编写工作，主要作品有《好方法教出好孩子》《节气与养生》《极品女人的魔法书》《会撒娇的女人有福气》《做财女有钱途》《凭什么嫁个好老公》等畅销书。

<<提升女人幸福力的10堂课>>

书籍目录

第1篇 生活如茶，越品越有味道

生活是一种责任
有好心态，才能有好生活
生得漂亮不如活得漂亮
女人的时间大部分浪费在琐碎中
女人一定要善待自己
女人要有自己的一片天
别怕自己变世俗
懂得放手才能活得轻松
测试你是个什么样的女人

第2篇 女人，刚柔并济好做人

女人要有一颗永远年轻的心
低调做女人，给人留光芒
女人要善良，但不能软弱
女人当自信
女人谦恭一点儿更有魅力
内外兼修，做知性女子
女人要温柔，更要坚强
测试女人，你善于保护自己吗？

第3篇 女人做事要拿得起，放得下，算得到，撒得开

女人的微笑比语言更有魅力
守时守信不是男人的专利
给人留面子，自己有面子
不要凭主观猜想盲目行事
别把话说得太满
手脚勤快点儿，机会就会多一点儿

.....

第4篇 女人要经济独立，但不应以金钱为财富目标

第5篇 成功的女人，必定是将生命开采得最充分的女人

第6篇 朋友是一种相遇、相知、相助的缘分

第7篇 心中有爱的女人最美丽

第8篇 亲情是女人瞬间的心灵触动和渴望平安的永恒

第9篇 婚姻是一支以女人为主的交谊舞

第10篇 幸福需要用心去感受

<<提升女人幸福力的10堂课>>

章节摘录

版权页：插图：第1篇生活如茶，越品越有味道 生活是一杯茶，女人不要去饮，而要去品。懂得品味生活的女人，能得其精华，品出苦涩中的甘甜，平凡中的感动，朴实中的温存，让生活的清香在心中萦绕不绝。

生活是一种责任 当一个女人有了责任感时，她就成熟了。

在你还是个小女孩的时候，你可以把生活想得很浪漫、很容易，就像春天满山的红花绿草一样唾手可得。

但是，随着时间的脚步，你会慢慢长大，懂得生活没有那么简单。

不知不觉中就会明白，生活是一种责任。

1.要对自己负责 没有人应该为你去做些什么，因为生活是你自己的，你得为自己负责。

你要有锻炼自己积极主动的意识。

所谓主动，指的是随时准备把握机会，当机会来临时，你要有足够的能力去抓住它。

为此，你要不断地学习进步，努力地提高自身的能力。

随时随地打起精神，勇敢地面对将来未知的生活。

因为这是你选择的生活，你必须对自己负责。

对工作负责，其实也是对自己的生活负责。

一个人为了生存下去就需要有一个稳定的工作，工作是一个成年人能够生活下去的基本保障。

所以，面对工作不仅要认真仔细，更要不断求新进取，以适应社会的不断进步。

首先，对工作要百分百地投入。

这样，才能达到事半功倍的效果。

其次，兴趣很重要，对工作负责就是对自己负责。

如果你不喜欢一份工作，你就很难对工作投入百分百的热情。

最后，对自己要严格要求，循序渐进，坚持当天的工作当天完成，这样会使工作变得很轻松。

一个女人可以没有儿女，没有丈夫，但是，不可能没有生养自己的父母。

每一个人都应该学会关心自己的父母。

当我们还是个学生的时候，要努力学习，少让父母为我们操心；当我们参加工作时，要经常地回家看看，做些力所能及的事。

其实，父母不需要我们多么郑重地回报他们，做儿女的只要经常想着他们，惦念着他们，他们就会很开心了。

我们是他们的希望，是他们的未来，在他们白发苍苍的时候，他们最希望的就是我们能多陪陪他们，让他们不感到孤单，让他们安享晚年。

这样就是对他们负责了。

结婚的意义就是把自己单身的生活改变成两个人的生活。

婚姻是两个人共同扛起的一个责任。

找到了爱的归宿，你就要对你的另一半负责。

婚姻中男女双方都应主动地去承担责任，这样才能让爱充满温暖和力量。

记住，请不要让爱你的人受伤，请对你的另一半负责。

如果你还没有孩子，你也许不会懂得为人父母的不易，也不会知道父母在和自己孩子一起时的幸福感。

但是，你肯定知道一个孩子是多么的喜欢和父母在一起，因为我们都是从小孩子过来的。

孩子需要妈妈疼，需要妈妈宠，孩子需要伤心时有个最亲的人走过来安慰他。

在他取得优异成绩时，他想和妈妈分享那份快乐。

所以，如果你即将成为或者已经成为孩子的妈妈，请你一定要有一颗热忱的心，热爱生活，热爱家庭。

让孩子在一个温馨的环境中健康成长，这是你的责任。

6、要对自己的身体负责 身体是生活的本钱，要好好地保护身体的健康和心灵的健康才是最重要的。

<<提升女人幸福力的10堂课>>

对自己好一点儿，爱自己多一点儿，现在可以什么都没有，可是不能没有健康，如果失去了健康，那么就真的是一无所有了。

所以，要在平时注意锻炼身体，养成良好的生活习惯。

有一个健康的身体，才是对自己负责，才能对工作负责，才能对身边的人负责，才能勇敢地担起所有的责任。

最后，值得提醒的是，不要因为压力太大就放弃自己的责任。

现实生活中，大家都在感叹社会的复杂多变。

工作中、生活中，随时随地都充满了挑战，有时让女人疲于应对。

但是，这并不意味着我们可以放弃自己应当承担的责任。

虽然生活节奏在不断地变快，压力在不知不觉中增加，但是一个聪明的女人应学会把这些压力转化为动力，轻松自信地去面对，而不是为了减轻压力就放弃自己应当承担的责任。

<<提升女人幸福力的10堂课>>

编辑推荐

《提升女人幸福力的10堂课》可帮助女人参悟人生，并进一步认识自己，提升自己，完善自己，从而切切实实地拥有美满的人生！

无论你是对未来满怀憧憬的年轻女孩，还是经历过人生风雨的成熟女性，都可以在这本书中找到属于自己的提升幸福力的秘诀！

<<提升女人幸福力的10堂课>>

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>