

<<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>