

<<转过弯就是幸福>>

图书基本信息

书名：<<转过弯就是幸福>>

13位ISBN编号：9787530822432

10位ISBN编号：7530822438

出版时间：2009-10

出版时间：天津科学技术出版社

作者：韦秀英，石德旺 著

页数：246

字数：170000

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>

<<转过弯就是幸福>>

前言

当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮，当你郁闷自己总是人生舞台上的丑小鸭，当你为寻那个梦中的白马王子苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷入物欲的泥沼，当你在事业和家庭之间战战兢兢地应付着时，你需要的不是抱怨哀叹，你需要的只是让自己转一个弯。

黑夜的转弯是白天，愤怒的转弯是快乐。

生活里，只要转过弯就可以看见幸福。

前段时间，一位女友打电话告诉我说她离婚了，心情很不好，想见面跟我聊聊。

见了面，才知道原来是男人有外遇了，她接受不了。

女友边说边哭。

其实，当一份感情不幸夭折的时候，也许每个人都不能真正豁达地看开，因为那种痛苦与失落，对于那些没有类似经历的人来说是体会不到的。

在安慰别人的时候，我们都会摆事实，讲道理。

当我们自己身处其中的时候，才能体会那是一种怎样的难以自拔。

一切也许只能靠自己——要勇敢地面对现实，要学会忘记，过去的东西再美好、再快乐也不会再回来，你不想忘记的人即使你愿意用自己的生命去爱，也没用，他始终不会回到你的身边。

哪怕你想起某些事，看到某些景，听到某些歌，忆起某个人，即使那份感情刻骨铭心，即使在你心头是不可磨灭的，你也要学会舍得，学会遗忘。

对于这些，也许只有相同经历的人才有更清楚、更深刻的体会。

可是，当你从泪水和忧伤中抬起头时，你才会发现其实幸福就在不远，一转弯就到了。

<<转过弯就是幸福>>

内容概要

生命的路途总是时不时来个转弯——也许只是小小的转弯；也许是个大的回转；也许横在前头的是数条叉路，让你一时间傻了眼；也许已经到了尽头，不得不停下脚步；也许……这时的你——可能沿途景色秀丽，一路顺畅；可能形单影只，踌躇不前；可能抛了锚，被迫中止旅程；可能太厌烦了不断向前的模式；可能……有限的人生有无限的可能，关于人生，幸运无非就是在该转弯的地方转一个弯，你的人生就会是另一番景象。我把这本书献给全天下的女人，还有那些懂得珍惜自己的女人的男人们，希望可以用书里的方法来治愈你人生的伤痛，用书中的道理来引导你人生的方向。

<<转过弯就是幸福>>

作者简介

韦秀英，教育学、心理学硕士，教授。
20世纪60年代初期出生，喜欢像农夫那样耕耘，把自己的本分事做好！
喜欢接受所面临的一切。

不喜欢别人称她为杰出的心理学大师，对于自己成功的事业和富足的生活也很淡然，对她来说，幸福就是自己依然有能力为大众付出。

<<转过弯就是幸福>>

书籍目录

第一章 如何认识你自己：用心筑牢人生大厦的地基 如何认识你自己 认准自己要的是哪颗星 内在美更能打动人心 心灵万万不可丑陋 别在挫折面前甘拜下风 自卑是属于弱者的名片 抬举自己不如放下自己 沉重的包袱会拖累你的脚步

第二章 女人，心累人才累：跳出围困女性意志的怪圈 女人不是背着重负前行的蜗牛 如果大声喊“痛”，伤害就会出现 自以为是当然会引人反感 恐惧是你内心的魔鬼 爱慕虚荣埋祸根 不知足就不能常乐 完美主义是一个美丽的错误 抑郁，让你困在阴晦的牢狱中 别再沉溺于痛苦中

第三章 情绪的出口：挣脱损人害己的心灵枷锁 缓和紧张的情绪 刚愎自用会令你丧失幸福 性格暴躁是发生不幸的导火线 远离自己的冲动情绪 性格软弱的女人容易受伤 悲观是人生最黑暗的深渊 任性而为乱分寸 自闭是自制的牢笼

第四章 生命所有的可能性：真正的自信就是一种睿智 出门前对镜中的自己说“你真棒” 无须顾虑别人对你的看法 不如人意的时候保持自强 女人应该像树一样挺立

第五章 职场里：找准自己的位置 不要用冷眼看同事 与同事保持适当的距离 会哭的女人才有“饭”吃 心不专，事不成 切莫“吃独食” 别做流言的传播者 退一步海阔天空 刻薄的言语伤人心 轻视领导，会自毁前程 过度逞强还不如适度示弱 女强人的架子端不得 别把脾气和眼泪寄存在办公室内

第六章 单身贵族：一种色彩也可以涂出丰富的世界 女人如何学会爱自己 战胜可怕的孤独 做自己心情的主宰者 爱情不是一个女人的全部 保持一颗单纯而快乐的童心 把生活当成艺术

第七章 宽恕的力量：消灭啃噬幸福婚姻的虫 宽恕就是爱 女人不能做“火药桶” 不对婆媳关系太“感冒” 不要做男人害怕的女人 丈夫不是贼，别疑神疑鬼 别做爱唠叨的话匣子 不要试图改变伴侣的本来面目 别做他的“妻管严” 别把老公当成比较的靶子 家丑别外扬 包容是相互的

第八章 无条件的爱：打造美满家庭的心经 让你的孩子读懂博爱 别把男人当回事 怎样说男人才爱听 智慧的女人会给情敌一个台阶下 用信任“取悦”你的丈夫 把丈夫“吹”起来 多给男人一些私人空间 用你的心拴住男人的心 当你的丈夫变得身无分文的时候

第九章 用真诚打动别人：女人要学会做别人的朋友 别忘了为自己建立一个“朋友圈” 有些话不能直言 用真诚打动别人 明知故昧也是一种睿智 巧取朋友的“心” 朋友也需要用度量去包容 沉默的力量不容忽视 别为爱情放弃友情

第十章 拥有一颗平常心：幸福来源于简单的生活 拥有一颗平常心 女性要远离刻薄 别为小事烦恼 贪图便宜的人最容易吃亏 攀比是一把刺向自己的利剑 贪婪到极致是虚无 不要成为金钱的奴隶 人生没有过不去的事，只有过不去的人 承受痛苦的容器大了，痛苦的感觉就淡了 没有命中注定的不幸，只有死不放手执著

第十一章 幸福深处：只做最优秀的自己 热忱让你立于不败之地 迷人的个性产生于积极的心态 勇于承受生命之重 女人要学会宽容 吃亏是福心中留 要懂得欣赏自己的生活 微笑着面对所有人 回忆属于过去，用手握住今天

<<转过弯就是幸福>>

章节摘录

第一章如何认识你自己：用心筑牢人生大厦的地基如何认识你自己安妮是位事业很成功的女性，她年轻的时候去寻访当地一位被称为圣人的长者。

他住在山边一个幽静的林子里。

安妮好不容易才找到了他，正当他们谈论得很愉快的时候，一个拄着拐杖的人非常吃力地爬上了山岭。

他跪在长者面前说：“啊，圣人，请你帮助我解脱我的罪过，我曾做过土匪，罪孽深重。

”圣人答道：“我的罪孽也同样深重。

”那个人又说：“但我是盗贼，还是个杀人犯。

”长者说：“我也是盗贼，也是个杀人犯。

”土匪说：“我犯下了无数的罪行。

”长者回答：“我犯下的罪行也无法计算。

”那个人站了起来，他两眼盯着长者，露出一一种奇怪的神色。

然后他离开了，失望地下山而去。

这时，安妮转过头去问长者：“你为何给自己加上莫须有的罪名？

你没有看见此人走时已对你失去信任？

”长者说道：“是的，他已不再信任我，但他走时毕竟如释重负，他需要的是自己看清自己。

”正在这时，他们听见那个曾做过土匪的人在远处引吭高歌。

长者的话让安妮明白了很多道理。

一个能认清自我并面对现实的人，会获得一种愉悦的力量。

这种力量来源手一个人内心。

在现实生活中，作为女人，只有充分了解自己，才能有一种勇于面对现实的积极心态。

遇到不开心时，便会用意念去排解不愉快。

比如每天起来，推开窗，深深呼吸一口新鲜空气，对自己说：“空气多清新，生活多美好啊，新的愉快的一天又来到了。

”就是这样的积极心态，引领我们走进愉悦成功的人生。

未来取决于我们的态度，这是不变的法则。

当我们胸怀远大的志向，对待他人慷慨仁慈时，成功已经在望。

安妮就是从长者那里获取了这种愉悦的力量，后来，她随军官丈夫驻防在非洲靠近沙漠的营地，那里军营的条件是很差的。

他们居住的木屋总是闷热难当，连阴凉一点的地方气温也在30摄氏度以上，狂风裹挟着沙土总是呼呼地吹个不停。

军营里没有几个家属，周围住的又全是不懂英语的土著居民，生活毫无色彩，日子实在难熬。

而且丈夫经常要出去执行各种各样的任务，这让一个人在家的安妮总是感到非常寂寞。

她给远方的长者写信倾诉。

回信很快就收到了，信中写了这么一句话：“有两名罪犯从监狱里眺望窗外，一个看到的是高墙和铁窗，一个看到的是月亮和星星。

”安妮拿着长者的信看了又看，想了又想，觉得说得很对。

她振作起精神说：“我这就找星星和月亮去。

”于是她走到屋外，和邻近的土著黑人交朋友，并请他们教她烹饪当地的食品，用泥土做成陶器。

交往的开始是有些艰难的，但他们很快就热情地接受了她，安妮也开始融入当地人的生活之中，并且一步一步迷上了这里的风土人情。

不久之后，安妮还开始研究起了曾经让自己无比厌烦的沙漠。

很快，沙漠在她眼中成了神奇迷人的地方。

她经常请土著朋友们引路深入沙漠的深处，听当地人讲沙漠的特点，还让远在伦敦的亲友帮她寄来了当时能找到的关于沙漠的所有著作，她都认真地阅读。

<<转过弯就是幸福>>

而且她还将她知道的有关沙漠的点滴知识都写进了自己的日记，她的生活因此变得充实甚至有些忙碌了。

后来，沙漠地区不断发现石油，人们对沙漠的认识和兴趣都大增，安妮因为她的知识面广成为了这个国家知名的沙漠专家。

几十年后，当有人向安妮问起事业成功的经验时，她说：“自我认识是一种对生活的良好心态，它能给人一种非常强大的力量，进而战胜一切困难，这是我事业的源泉，它使我终身受用。

”认准自己要的是哪颗星丰子恺先生写过这样一段文字：“有一回，我画一个人牵两只羊，画了两根绳子。

有一位先生教我：‘绳子只要画一根。

牵了一只羊，后面的都会跟来。

’我恍然自己阅历太少。

后来留心观察，看见果然如此：就算走向屠场，也没有一只羊肯离群而另觅生路的。

后来看见鸭也如此。

赶鸭的人把数百只鸭放在河里，不需用绳子系住，群鸭自能互相追随，聚在一块。

上岸的时候，赶鸭的人只要赶上一两只，其余的都会跟上了岸。

即使在四通八达的港口，也没有一只鸭肯离群而走自己的路的。

”丰子恺先生在这里说的是动物们的盲目，然而，无数事实证明，盲目并不是低等动物们的专利，作为高等动物的人何尝不是如此呢？

说实话，羊和鸭子只不过是没思维的低等动物，故它们的盲目并不可悲。

而人是有思维的高等动物，“万物之灵”也盲目，实在是可悲至极！

美国作家梭罗说：“我们的生命都在芝麻绿豆般的小事中虚度，毫无算计，也没有值得努力的目标，一生就这样匆匆过去，因此，国家也受到损害！

”书评家亨利·甘拜也有感而发地附和：“坏就坏在他们从不停下来，检讨一下，究竟，自己追求的目标是不是值得，更可怜的是他们根本不知道自己需要什么。

”弄清楚自己的理想，不要因为担心自己能力或经验不足，就不敢“痴心妄想”；只要你弄清奋斗目标、下定决心，加倍努力学习，用心培养专长，就可以弥补现实和梦想的差距。

人生，很多时候说“不知道！

”可以代表谦虚；但是，对自己身上的事推说“不知道！

”只有两种可能：一是不负责任；二是缺乏自信。

面对问题，尽早拿定主意，想清楚自己想要的究竟是什么，别人才能给予适当的配合或协助，自己也比较容易成功。

要成功，一定得很努力；但是，很努力，却不一定会成功。

其中的关键之一是：确定自己的理想究竟是什么，否则很难成功。

就算勉强成功，也不会快乐。

想摘星的人，一定要看准自己要的是哪颗星。

不然，就算你愿意冒着生命危险爬天梯，到了云端才发现远在天边、近在眼前的这颗星，居然不是你想要的，岂不是前功尽弃？

努力之前，先弄清楚方向，远比一开始就埋头苦干要来得有效率。

当然，你还可以安慰自己说：“不经一事、不长一智。

没有多多尝试，怎么会弄清楚自己要的究竟是什么！

”这句话真的没有错。

有些兴趣或专长，的确要自己试试看、摸索一阵子。

不过，最好还是趁年轻就多多找机会尝试，而且不要花太多时间，只有赶快确定自己的奋斗目标，才能比较容易追求到属于自己的幸福人生。

得不到自己想要的东西，固然是一种遗憾；但人生最大的遗憾，其实是盲目地追求，到最后还是无法如愿以偿。

内在美更能打动人心尽管岁月会在女人的脸上刻下一道道皱纹，同时，它也会使女人成熟，别具风韵

<<转过弯就是幸福>>

。最终令一个女人闪耀的还是她的思想而不是她的容貌，有思想的女人才是一朵常开不败的花。花艳固然好，花香更让人回味无穷。

那些伟大的女科学家、女文学家、女政治家，她们并不一定有花容月貌，却同样受到世人景仰，因为她们思想的利剑、智慧的光芒在提升自己的同时也普照了别人。

外貌毕竟是外包装，当被岁月剥蚀后，显露出的学识、修养、能力、道德观、人生观才是真正的自我、真正的内涵，也是得到人们尊重的必要条件。

国际名模姜培琳从原本一个学运动心理学的幼儿园老师到成为世界知名模特，仅用了短短三年的时间

。在1999年至2001年中，她分别获得了1999年上海国际模特大赛亚军和2000年中国十大名模排名第一的荣誉。

此后，她再接再厉，荣获了2002年中国国际时装周最佳职业模特冠军。

谈到自己的这一系列荣誉，她并没有否定机遇和美貌的作用，“但是，这并不是全部。

在模特圈拥有美貌的人太多了，而且现在评价美的标准也不一样。

我的成绩一半是因为我认真”。

但令姜培琳最开心的并不是这些成就，而是能够顺利地考上北京师范大学心理学的研究生，继续学习

。用媒体的话说：“学习使她受益匪浅，正是因为内心的充实，才会让姜培琳看起来具有另一种耀眼的光彩。

”在现实生活中，有相当数量的女人只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否给人以愉悦的感受。

诚然，美丽的容貌、时髦的服饰、精心的打扮，都能给人以美感。

但是这种外表的美总是肤浅而短暂的，如同天上的流云，转瞬即逝。

而气质给人的美感是不受年纪、服饰和打扮局限的。

一个女人的真正魅力主要在于她特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力。

这是一种内在的人格魅力。

有位女性曾经讲过自己和父亲的故事。

我父亲经营着一家小甜品店，整天在甜品店忙碌的父亲，面对顾客的时候总是一副谦卑的形象。

虽然父亲靠辛勤经营甜品店将我养大，但我还是瞧不起父亲对顾客的那副样子，父亲总是让我放学后去甜品店帮忙，但我拒绝了。

如果父亲的唠叨实在让我受不了，我也是避开同学们，偷偷溜进店里帮忙，我唯一可以与父亲对抗的举动是坚决不吃父亲做的甜品。

<<转过弯就是幸福>>

编辑推荐

《转过弯就是幸福(幸福女人要懂得的心理学)》编辑推荐：黑夜的转弯是白天，愤怒的转弯是快乐。生活里，只要转过弯，你就可以看见幸福。温暖与幸福，都在那转弯处。

<<转过弯就是幸福>>

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>