

<<幸福女人的秘笈>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的秘笈>>

13位ISBN编号：9787547703496

10位ISBN编号：7547703496

出版时间：2012-3

出版时间：同心出版社

作者：韩若解

页数：180

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>

<<幸福女人的秘笈>>

内容概要

资深女性励志作家韩若解亲自执笔，各大经销商争相竞逐的女性励志精品。

站在女性的角度写女人幸福的箴言，站在男性的角度写女人幸福的秘诀。

无论你是朝气无限的年轻女孩，还是历经风雨的成熟女子，都可以在这里找到通往幸福道路的秘笈。

我们不是夸夸其谈地呆板说教女人幸福的理论，而是想要告诉你一个一生的忠告：做一个快乐幸福的女人是有秘诀的，而且，你绝对可以做得到！

<<幸福女人的秘笈>>

作者简介

韩若解浙江省苍南县人，中国散文学会会员，北京时代学人文研究院研究员。先后在《人民日报》、《光明日报》、《中国青年报》、《滚石》等报刊发表散文、报告文学近百篇，出版《感激生命》、《瀚海苍茫》、《心灵的禅院》、《人生何处不飞花》、《心灵盛宴》等著作。现为浙江省儒学会副秘书长、《儒学天地》副主编。

<<幸福女人的秘笈>>

书籍目录

气质篇：优雅令你与众不同

半是淑女半是妖

像水莲花般的娇羞

矜持的女人味

淡淡的书香

安静中的优雅

“撒娇”的女人可爱

成熟女人静若幽兰

女儿是水做的骨肉

两性篇：爱情跟婚姻可以共同拥有

“性”欢与“情”爱

不要考验你爱的人

女人如何识别男人

理性对待“离婚”

提升“爱情智商”

爱是长久的经营

别为婚外情而累

爱情是一种能力

有一种“爱”叫放手

聪明女人懂得“示弱”

心灵篇：美丽从心开始

保持女性善良的本色

过度抱怨让生活糟糕

嫉妒别人，折磨自己

做个心理独立的女子

为什么郁闷的总是你

学会掌控自己的心情

生活篇：发现生活的智慧

女人要有“心机”

巧应上司的骚扰

唠叨的女人让人生畏

办公室里的生存细节

善于交际，学会沟通

健康篇：珍爱自己的身体

.....

<<幸福女人的秘笈>>

章节摘录

学会掌控自己的心情 处于紧张、悔恨、烦闷、嫉妒等消极状态下的女人，看不清问题的真相，在作出决策时也只能从自身的角度出发，鲁莽行事。

心理学家告诉女人，控制情绪爆发有很多策略，其中一个方法就是注意你的心律，它是衡量情绪的精确尺子。

当你的心跳快至每分钟100次以上时，整顿一下情绪至关重要。

在这种速率下，身体分泌出比平时多得多的肾上腺素。

我们会较容易失去理智。

当然，女人更应该学会一些简单易行的平静心情的方法。

比如遇到突如其来的事情时，深呼吸，直至冷静下来；也可以自言自语，比如对自己说：“我正在冷静。

”或者说：“一切都会过去的。

”还可以在短时间内分散自己的注意力，想一些令自己高兴的事情。

这都有利于你在平和情绪状态下理智地思考。

我们越来越觉得自己活得太累，整天都面临来自事业与家庭的压力，搞得焦头烂额，手足无措。

压力、焦虑、紧张、烦恼、恐惧，在今天科技高速发展的工作场所中无处不在。

有些快乐与烦恼非常易受外界环境左右，受此影响的人常常表现出喜怒无常，其实，这样的苦恼仍需自己解决。

问题的症结就在于认知评价系统如何对外界刺激应答和选择。

心情烦躁，是因为心灵总被无奈和烦闷充斥，看不到生活中的美丽，体会不到生活中的乐趣，感觉不到学习和工作中的快乐。

厌倦心理会对一个人的生活和工作造成极大的影响，快乐生活，积极乐观，才能营造一个美好的人生。

下面故事中的主人翁，就陷入了一种消极情绪中。

突然发现自己已经27了，每天还是日复一日地工作，生活毫无激情。

不知道明天对我是什么，上完班就想睡觉，不愿意与人交流。

每个月就拿个3000块的工资，想到深圳几万一平米的房租，很颓废！

过年老家介绍了个男孩也在深圳，不咸不淡，也不想见。

谈不上好，也找不出哪不好，就这么联系着，一个月见个两次。

2006年大学毕业，没挣到钱，反而还欠了两万的账，家里没人知道，相反还以为我存了一笔了，真是让我无比羞愧。

工作上毫无起色，同事间勾心斗角，真的不能和同事走得太近，吃亏不少。

每天晚上睡不着觉，不知道啥时是个头。

整天都无所事事，不知道该干什么，每天只想着打麻将，除了打麻将真的不知道该干什么，这种感觉糟糕透了。

言归正传，我是去年10月辞职的，打算休息一个月的，没想到一休息就歇到了过年，不想再上班了。

我08年毕业后干过两个工作，第一个身体巨累，第二个心巨累。

其实这两个工作对我的影响很大，让我对工作失去了信心，心想再也不上班了，想做个自由职业者，可自己真的不知道该干什么，就一直拖着。

过年后，觉得这也不是个办法，就找了个工作，干了两个月，被单位辞了。

原因是单位觉得我没激情，整天很懒散的样子，不适合做销售。

现在我不上班一个月了所有人都不知道我被辞了，现在就整天无所事事，很懒散，懒的连饭都不想去吃，对什么都没一点点兴趣。

以前我一直觉得自己是个有激情的人。

前段时间还以为自己得了忧郁症，去医院看了一下，没事，可我真的感觉很痛苦，请大家告诉我该怎

<<幸福女人的秘笈>>

么调整。

可以这样说，一个善于控制情绪、转移情绪的女人，一定活得比别人快乐更多。这个女孩子一切烦恼都源于执著，即太在乎什么，希望事情按照她的意愿发展，也即过分追求完美。忧郁的人总认为自己很懂生活，他们把社会看得很黑暗，把人性看得很扭曲，他们眼里只有消极的一面，不仅把自己的人生搞得前途暗淡，而且会把这种不满的情绪传给身边的朋友。

人生存于社会中相互间肯定存在着竞争与合作，掌握好深浅和尺度就好，随时调整，不必非黑即白那样地纠结。

面对烦恼，如果不进行及时调节，就会对自己的身体造成伤害。

运用下面方法也可以自我调节心理烦恼，走向健康生活。

运用豁达法。

这是指一个人应有宽阔的心胸，豁达大度，遇事不斤斤计较。

平时做到性格开朗、合群、坦诚、少私心、知足常乐、笑口常开，这样就很少有愁闷烦恼。

使用松弛法。

这是一种放松身心的方法。

具体做法是：被人激怒后或十分烦恼时，迅速离开现场，做深呼吸运动，并配合肌肉的松弛训练，甚至可做气功，训练放松，以意导气。

逐渐入境，使全身放松，摒除脑海中的一切杂念。

学会节怒法。

这是一种自我节制怒气的方法。

主要靠高度的理智来克制怒气的爆发，可在心中默默背诵名言。

.....

<<幸福女人的秘笈>>

编辑推荐

这里，不是浪漫唯美地鼓吹如何提升你的内外气质，而是从真实的生活中提炼鲜活的事实，以事实为基础，以理论为依托，让你慢慢感悟幸福生活的本来面目。

这里，不是教条呆板似地从书本上直接套用理论，而是让女人在看清生活，读懂男人的基础上，避免少走一些弯路，以获得追求幸福的途径和方法。

这里，不是大张旗鼓的宣扬男人就是一切的理论，让女人依附于男人，而是教你独立自主地拥有半边天的同时，追求简单的小幸福，创造属于自己的独一无二的幸福。

这里，就是《幸福女人的秘笈》所在。

<<幸福女人的秘笈>>

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>