第一图书网, tushu007.com

<<女人幸福靠自己>>

图书基本信息

书名：<<女人幸福靠自己>>

13位ISBN编号：9787564016418

10位ISBN编号：7564016418

出版时间：2008-9

出版时间：橡树国际健康机构 北京理工大学出版社 (2008-09出版)

作者：橡树国际健康机构

页数：227

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

前言

人生是一个缓慢的过程。
很多人在年轻的时候一直处于摇摆不定之中，因为满足于一瞬间的快乐而失去了很多本该拥有的幸福。
在这个快餐文化盛行的年代里，追求幸福的漫长过程使很多人开始焦躁，然而一切追求都在缓慢的过程中展开。
在我们还不成熟时，会以为我们还有很多时间去等待幸福，直到有一天，终于知道什么是自己真正想要的幸福时，一切将悔之晚矣。
当人们开始无谓地痛惜那些曾经爱过的人、受过的苦以及虚掷的光阴的时候，一切都已经是明日黄花，那些影像在记忆的胶卷中慢慢变得模糊，此时青春已经不再，再也难以回头。
幸福总是这样不远不近，看似近在眼前，却始终在远方。
有时以为自己找到了一个安全的港湾，可以无忧无虑地度过一生，放心地将自己的幸福交给了别人，但有一天你发现风不平、浪不静的时候，你却已经远离安全的陆地了。
这是女人的悲哀，也是幸福的悲哀。
关于幸福，不少女性都有自己的标准，然而在人生的旅途中，幸福却总是与我们擦肩而过。
那些由于一时的冲动做出了终生决定的人们，走过满怀激情的青春岁月后，常常感叹：如果上天能再给我一次机会的话……　在对幸福的追求过程中，人们总是奋不顾身，因此极易在茫茫的征途中迷失方向，在幸福之路中备受伤害。
曾经忍受以泪洗面的痛苦，也历经过心灰意冷的场面，经历过身无分文的困境，也有找不到出路的惶恐。
尽管一切都那么艰难，但在这条幸福之路上，无论是享受平淡的家庭主妇，还是那些叱咤风云的女强者，都愿意为此而努力。
为了幸福，女人失去了很多，也得到了很多。
女人的幸福在时间中得到考验，那些失去幸福的女人需要救赎，而救赎者就只有自己。
当岁月洗涤了痛苦和欢乐，人们才发现要为自己而活。
其实，这就是女人幸福的真正含义——为自己而活，靠自己而活。
人生中最要学会的东西就是“爱自己”。
一个女人只有爱自己，才能给予别人爱，才能得到别人的爱。
爱自己是爱生活的前提，女人的力量只能来自于自己的内心，通过自己的努力，让自己的生活少一些阴霾，多一些阳光。
生活教会了我们反省和珍惜，让我们有了从平凡生活中感悟幸福的能力。
在生活中磨炼自己，并且不断地前进，幸福自然会跟着你走。
本书在出版过程中，王彦、武振、刘洪峰、李锦清、田伟等人对本书的编写给予了大力支持和帮助，在此向他们表示感谢。
虽然本书在创作过程中，态度是严肃认真的，但是由于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者进行批评指正。

<<女人幸福靠自己>>

内容概要

一个光着脚的人和一个饥饿的人结伴而行。
光脚人对幸福的定义是有一双鞋，饥饿的人对幸福的定义是有一餐饱饭，但是当他们看到路边有一个坐在轮椅上的人时，他们突然感觉自己是幸福的：虽然没有鞋穿，但至少还有一双可以走路的脚；虽然饥肠辘辘，但身体还是健康的。
而轮椅上的人说：“我也是幸福的，因为我还活着。
”　　幸福很常见，也很琐碎。
在人的一生中，得到是一种幸福，失去也是一种幸福。
人生的幸福取决于我们对生活是否欣赏和接受。
当你接受生活赐予自己的一切时，你就可以感受到幸福；当你厌倦生活的琐碎时，幸福就离你很远。

<<女人幸福靠自己>>

书籍目录

第一章 幸福是一种心态　心有多大，幸福就有多大　打开心窗，让阳光直射进来　换个角度看事情会让你得到幸福　面向阳光，将阴影抛在身后　绊倒你的也许就是个金块　别总把自己当作珍珠　提醒自己“我很幸福”　用微笑点亮幸福的灯火　测试：你现在的生活态度如何？
第二章 性格影响女人的幸福　塑造好性格，让自己过得幸福　好性格，好人脉　宽容，让两颗心更接近　性格帮女人选择合适的职业　积极主动，把握机遇　挖掘和培养积极的性格　要学会控制自己的情绪　测试：你是哪种性格的人？
第三章 为幸福找到一个目标　幸福的前提是为自己找一个目标　剪掉人生中多余的枝叶　目标适度才能幸福　幸福是有一个温暖的家　享受自己拥有的幸福　幸福来自于知足　实现目标要一步步来　测试：你现在处于幸福中吗？
第四章 决定女人一生的幸福忠告　多了解性，别让自己冷下去　留点时间，去赴幸福之约　营造事业和家庭的幸福氛围　在工作中学会享受快乐　在别人眼中修饰出最好的自己　让孩子融入你的生活中　测试：你现在是否感觉幸福？
第五章 二十几岁——决定女人的一生　二十几岁学会世俗，才不会在三十几岁劳碌　为了改变命运，开始投资吧　在二十几岁时必须医治的“疑难杂症”　在二十几岁时掌握恋爱之术　从现在开始做好结婚准备　靠自己的双手，才能撑起一片天空　测试：你的幸福离你有多远？
第六章 冲出心造的牢笼——款待自己的心灵　掌控你的“自我意识”　别让雨下到灵魂里．给生活更多的爱　不要让烦恼染黑你的整个生活　不被心绪困扰，有明确的计划　打开另一扇窗，从过去中走出来　测试：你会善待自己吗？
第七章 生活的幸福来源于细节的精致　生活的幸福来自于细节　学习家庭装修艺术，幸福需要装点　偶尔也做一个“休闲主义者”　高雅品位，无与伦比　注重细节，打造完美约会　细节让成功触手可及　测试：你的品味如何？
第八章 妨碍女人幸福的认知误区　做得好不如嫁得好　燕雀为什么要有鸿鹄之志　执子之手，与子偕老　他是幸福的唯一选择　女主内，男主外　女人一定要漂亮　测试：你的婚姻状态如何？
第九章 幸福女人必须远离的七种男人　第一种：大男子主义者——独裁霸道无情魔　第二种：猜忌多疑者——小肚鸡肠，没有宽阔的胸怀　第三种：虚伪奸诈者——当面是人，背后是“鬼”　第四种：自私自利者——无“利”不丈夫　第五种：不顾家庭者——事业心极强，金钱永远至上　第六种：“三毒”男人——玩物丧志，害人害己　第七种：情爱泛滥者——把女人视作玩物　测试：你喜欢的男人是哪种类型？
第十章 女人幸福一生的健康法则　身体是幸福的本钱　定期做体检，时刻关注自己　正确减肥，实现美丽梦想　排毒，让女人一身轻松　解除痛经的困扰　人工流产后的护理　学会为自己做心理调适　女人需要警惕的妇科疾病　测试：你的膳食是否合理？
第十一章 水晶之恋——让你幸福得像花儿一样　生活里没有灰姑娘的金色爱情　失恋——恋爱的“必修课”　完美主义衍生爱情的痛苦　你与幸福，只一个转身的距离　用心伴着爱情走　不要在错过了之后才学会珍惜　爱情需要表达出来　测试：你未来的爱情会一帆风顺吗？
第十二章 美满家庭——让真爱与婚姻同行　让婚姻给你幸福　完美是幸福婚姻的大敌　要嫁就嫁“潜力股”的男人　学会让老公百看不厌　提前为7年的婚姻“止痒”　测试：你的婚姻美满吗？
第十三章 快乐职场——心情追着快乐跑　女人靠实力赢得世界　会听的耳朵胜过千言万语　你需要建立自己的交际圈　事业成功的11条必胜攻略　因为喜欢才去工作　测试：你的工作快乐吗？
第十四章 智慧理财——让财富为幸福加码　女人要会赚钱，更要会花钱　财务独立才能获得真正的独立　对头脑投资就是最有用的投资　女人必须学会的理财技巧　做一个“会当家”精明女人　别让商家把你当“猴”宰　测试：你是不是一个精明的理财者？
第十五章 魅力与气质——女人把最好的气质写在脸上　没有丑女人，只有懒女人　温柔的女人最美丽　追求高品位，做精品女人　三十岁前靠外貌，三十岁后靠味道　做一个有格调的女人　微笑是一门艺术　拥有属于自己的着装艺术　测试：你的魅力指数是多少？
第十六章 修养与品位——滋养女人成功盛放的花　修养，彰显女人的优雅品位　知性，让女人独具韵

味　自信，让女人做自己的圣人　宽容：海纳百川，有容乃大　谈吐，征服别人的软武器　学识，决定你大脑中的含金量　幽默，为你加十分　智慧，是一种流动的资本　香水，挥发女人心中的情结　测试：你是不是一个极具修养的人？
第十七章 亲情与友情——伴随一生的幸福之泉　父母是最爱你的人　女人要学会关爱别人　生活中体现出友情的温暖　闺中密友——女人第二个心灵港湾　寻找自己的“蓝颜”知己　为“友情”买个保温杯　让朋友帮你撑起一片天　测试：你应该怎样和朋友相处？

章节摘录

插图：

<<女人幸福靠自己>>

编辑推荐

《女人幸福靠自己》：幸福很顽皮，它经常在你没有任何期待的情况下出现，却又在你刻意追求时消失。
这也许就是我们常常埋怨幸福难以把握的原因。
幸福其实只是一种感觉，如果你认为自己是幸福的，那你就是幸福的；如果你认为自己是不幸的，那你就是不幸的；如果你什么都没感觉到，那么幸福就与你擦肩而过了。
当你在哼着歌儿做家务或是心情愉悦地工作时，幸福其实已经来到你身边了。
类似的生活中的小幸福，我们要懂得及时把握，因为无数的小幸福，也能汇集成大的幸福。

第一图书网, tushu007.com

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