第一图书网, tushu007.com

<<女人一定要赴的12个约会>>

图书基本信息

书名：<<女人一定要赴的12个约会>>

13位ISBN编号：9787801838544

10位ISBN编号：7801838548

出版时间：2007-1

出版时间：航空工业出版社

作者：北方月亮

页数：193

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

第一图书网, tushu007.com

<<女人一定要赴的12个约会>>

内容概要

今天的女性，除了追求美丽，更追求健康和快乐。
本书从女性的外表、运动、工作、情感、心理等多个方面分析当今女性应该注意的方方面面，全书分为十二章，帮助你全方位打造成一个完美女性，成为人生路途上的佼佼者。
　要成为一个现代社会的完美女性需要具备什么样的条件？
仅仅是外貌的端庄出众就可以了吗？
错了，远远不够。
每个人，尤其是女性，在人的一生中，会经历很多挫折和困难，要成为丈夫的好妻子、父母的好女儿、孩子的好母亲、同事的好伙伴，你还有很多方面需要注意和改进，书中给我们提出了很多宝贵的经验和建议。

第一图书网, tushu007.com

<<女人一定要赴的12个约会>>

书籍目录

第一章 心灵之约：成就女人昧 1.微笑打开心灵之门 2.天籁之音播洒幸福的种子 3.自信是人生的必要 4.忠实于自己的身体：自尊 5.与人友善，广结人缘 6.敞开心扉爱他人 7.群居才是永久生存之道第二章 肌肤之约：水嫩MM闪亮登场 1.肌肤劲敌大搜索 2.养护肌肤就在分分秒秒第三章 五官之约：精巧女子耐人寻昧 1.眼睛：无需声音也在说话 2.鼻子：无须手术一样美鼻 3.唇：唇唇欲动，性感无限 4.牙齿：恋上伶牙俐齿第四章 秀发之约：让灵气飘起来 1.洗发的秘密 2.摆脱脱发困扰 3.梳出来的魅力第五章 身材之约：吸引力不可阻挡 1.现代女性健美的标准是什么 2.减肥时要注意的事 3.全面塑身，迷晕“色鬼”第六章 爱情之约：聪明的女人会用心 1.吸引你爱的人 2.制造机会表达爱意 3.与成功男人恋爱的要诀 4.让你们的关系按预计的走下去第七章 妆容之约：百变佳人在水中央 1.做个选购化妆品的行家 2.配备完美的化妆工具 3.根据脸形化妆 4.用化妆术展现你的个性 5.取长补短小三招第八章 食品之约：阳光之美感染他人 1.营养膳食要注意 2.别忽略微量元素的抗衰老攻效 3.用美食慰劳自己第九章 运动之约：留住青春的最佳秘方 1.有氧运动的三个阶段 2.最佳抗衰老有氧运动第十章 服装之约：添一分则长减一分则短 1.根据自身体型洗衣服日 2.不同着装显出不同气质 3.服饰遮丑10招第十一章 医生之约：爱惜父母的馈赠 1.合理补钙 2.全面提升免疫力 3.彻底清除自由基的根源——体内垃圾 4.警惕几种身体不适第十二章 勇气智慧之约：有胆有识的人中精灵 1.找出你内在智慧 2.运用幽默展现智慧 3.通过阅读提升智慧 4.勇敢的女人会成功

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

书摘　　5．与人友善，广结人缘　　善意是不可捉摸的一种品质，难以描绘，但却很容易辨识。
那些拥有善意的人似乎也比较容易应付人生的困境。
他们的内心会焕发出人性的光辉，那股热力也会感染他们身边的人。
　　每一天都记住你所接受的教训是你独得的礼物，了解是这些课程将带给你善意，这项珍贵的礼物，就是个好的开始。
最重要的是，你要相信任何课程都对你有用，无论那些事看起来是否离题太远。
　　丽颖是个年轻的女人，拥有写作的天分。
她出身于一个富裕的家庭，她的责任就是嫁给一个有钱的男人，搬进郊区的一间大房子，从事一些适当的慈善活动。
但丽颖内心深知自己最爱的是写作，她的人生使命是要做一名作家。
当她提出要做自由作家时，全家人都吓坏了。
　　丽颖坚持自己的梦想。
她喜欢市区中小小的公寓房子，偶而与同行相聚，刺激一下灵感，过着轻松惬意的生活。
她觉得自己的生活美丽又舒畅。
　　虽然她既要和家人争斗，也得放弃舒适的深宅大院，但是她活出了真我。
我最近见到她时，她正在给一家大杂志社写稿，脸上充满了善意与温柔的光芒。
　　相信你自己，相信这个世界，你就会拥有善良之心。
别人也会给你最深的祝福，他们知道你做了最对的事，上天给你的回报就在眼前了。
　　6．敞开心扉爱他人　　每个人心中都有同情与冷漠的感觉，该做的是尽量地发挥同情心，去掉冷漠无情。
一个有同情心的人就是能敞开心胸，不设限，与大众沟通的人。
同情心就像是种情绪的黏胶，让你能体会所有人的经验与感受，使你与你身边的人都能紧密相连。
　　当然，并不是时时刻刻要敞开心扉，处处发挥同情心的。
如果真的这么做，可能会崩溃或陷入情绪的危机中。
学习同情心最重要的是，了解你能控制自己情绪的开口，让自己与他人之间保持一个适当的距离。
当你需要向～个人表达同情之心，你就能打开心扉与他做深刻的沟通；在必要时，你也能懂得关闭沟通之门，借助不同的判断来分隔出你自己。
　　有时候判断并不一定都是负面的。
你会判断在什么时候适合敞开心扉，什么时候不适合。
时间久了，你的判断更会帮助你相信什么是对的，什么是真实的，如果没有了判断力，你可能会被成千上百的意见所困扰，完全没有区别真伪的能力。
　　在某些时候，判断力能帮肋你斟酌情况来处理事情。
但是当你的判断力太强时，你的同情心有时会被消灭掉。
你会将自己的心放入～个名为“正义”的箱子中，而阻隔了与他人心灵沟通的机会。
你可能会觉得自己比那些被你批判的人优秀一些，但你也会觉得非常的孤独寂寞。
这时唯一能对抗批判的妙方只有同情心。
　　7.群居才是永久生存之道　　人是群居动物，离开了大家庭，谁也无法生存下去。
看似独立的个体，其实有着千丝万缕的联系。
对待共生者的态度只有一个——宽容。
　　宽容可以说是更广义的一种接受，也就是你更开放心胸，让别人能更尽情表现自己。
你要学习宽容别人，这样你才能与别人共存。
在内心保持这样的概念能使你实践古老的哲理：　“待人宽容如待己。
”　　不管是什么时候，你发现自己对别人无法宽容时，问问你自己：“在这样的批判之下，我真正的感觉是什么?”可能是没有自信、困窘，没有安全感、焦虑，或是想缩小那个人所唤醒的你自己：找出真正的感觉时，你的宽容心就会出现了，你能接受你自己的感觉，也能包容对方的行为了。

第一图书网, tushu007.com

亚芳在45岁时被丈夫遗弃了。
在12年的婚姻生活之后，她丈夫结清自己在银行的存款，和另一个女人跑了。
除了情绪上的伤害之外，亚芳还觉得很害怕，因为她没有一技之长，也从没想过要如何维生。
她开始憎恶自己的丈夫，那是她过去从未有过的感觉。
亚芳花了3年的时间才让自己的生活恢复正常。
她向姐姐借了钱回学校念书，拿到房屋中介经纪人的执照，然后展开自己的事业。
当她的事业进展顺利时，她也开始能肯定自我了。
虽然她还是很伤心被丈夫遗弃的事实，但是她已经不会将愤怒与憎恨背负在身上了。
当她能从被害者的角度中解脱出来，从一个更广义的层面来看事情时，她开始能原谅她的丈夫了。
她不再将心力集中在怨天尤人之上，而会从自我的成长面来看，从这件事情中她找到一个有价值的学习经验，如果不是发生这样的事，她可能永远不会有如此的自我成长，也不懂得如何宽恕别人。
有四种宽容的模式都是你必须不断练习的：　　开始宽容你自己在自己已经尽力之后，要宽恕自己，改正错误，化解掉愤怒的情绪。
开始宽容别人认清别人行为的动机，你就能了解他们为什么会那么做了，然后宽恕他们，释放掉愤怒的情绪。
进一步宽容自己　了解自己为什么会做错事情，尽可能地改正自己的行为，然后宽恕自己。
进一步宽容别人让你自己生气或发怒，这样你才能让那些怒气释放掉，然后再从自己内心深处真正攫得的东西，来衡量这件事的价值。
P6-9

第一图书网, tushu007.com

<<女人一定要赴的12个约会>>

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