

<<幸福女人要读的心理学>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人要读的心理学>>

13位ISBN编号：9787502162917

10位ISBN编号：7502162917

出版时间：2008-1

出版时间：石油工业

作者：张扬

页数：322

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>

<<幸福女人要读的心理学>>

前言

前言 内外兼修，做个幸福女人 做个幸福女人，是每个女人一生最大的梦想。

炽热的夏为阳光喝彩，奔腾的浪为大海喝彩，飘零的叶为成熟喝彩，纷飞的雪为往事喝彩。作为女人，就要为自己喝彩，为自己欢歌，为自己拥有幸福而努力奋斗。

想想看，每天被浓浓的亲情包围，有甜蜜的爱情滋润，有喜欢的事业奋斗，善待生活中的每一天，“先天下之乐而乐”是多么幸福的事情。

可是在现实生活中，许多女人觉得不幸福，她们失落、她们哀愁、她们悲怨甚至愤怒。

是的，这个世界上会有很多不公平的事情，有的女人会碰到困难，有的女人觉得自己长得不够漂亮，有的女人没有找到为之奋斗的事业，有的女人嫁的却是一个负心汉，她们都觉得不幸福。

但是，在这些不幸福中，有很多是女人自身的原因，是她们自己让自己失去了幸福，是她们自己让自己失去了快乐。

其实，做一个幸福女人不难，只需有一个健康、积极、乐观、向上的心态，并做到自信、乐于付出、宽厚待人……做幸福女人，要积极善待生命中的每一天。

最幸福的女人并不认为一切东西都是最好的，而是满足于已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。

做幸福女人，要宽厚待人。

宽容是最高尚的美德，最崇高的境界，最纯净的心灵。

能宽厚待人的女人，不但让周围的人觉得与之相处如沐春风，而且自己也活得怡然自得。

以这种心态去生活，相信你会是幸福的。

做幸福的女人，不依赖别人。

女人的幸福谁能给予？

是卿卿我我的爱情中的那个男人吗？

不可能，因为在他还迷恋的时候，女人是捧在手心里的宝，是不沾人间尘土的天使；在他厌倦的时候，女人是墙角边的一块瓦，是想甩开的一个累赘。

女人的幸福只在自己手上，是自己给予自己的。

要有自己的生活，要独立。

独立的美，才是新女性身上最耀眼的华服，不依赖、不倚撒娇去赢得一朵玫瑰，她们看重的是自己拥有什么，而不是向男人索取什么。

依赖别人不如亲掌命运，怨天尤人不如努力打拼。

做幸福的女人，不羡慕别人的风采。

因为太阳和月亮虽然光彩，但星星也为天空增添了一分光亮；牡丹固然尊贵，野百合却也有春天。

就如红花和绿叶，一样的春去秋来，一样的年年岁岁，不同的只是位置和功能。

所以，即使平凡，只要自己动手创造属于自己的亮点，用心灵点缀属于自己的春天，用优势展现自己独特别样的风采，你的世界同样天天精彩。

做幸福女人，要摘掉面具。

尤其是职场中的女人，在忙忙碌碌的工作生活中，已经习惯于带着面具生活，不习惯于表露自己的情感。

其实每个女人都希望自己被人疼爱，但是外表的刚强已经把人拒之于千里之外，让男人没有疼爱你的机会。

所以要摘掉面具，回归女人的本然，做回真正的自己。

想哭就哭，想笑就笑，想爱就爱。

有泪要尽情地流，有爱就大声地讲，给男人疼爱你的机会。

我相信，聪明、自信、美丽、善良和快乐的女人，不管是20岁、40岁还是60岁，都会有人爱的，也会是幸福的！

<<幸福女人要读的心理学>>

内容概要

幸福是什么？

幸福是天天都有好心情，幸福是有很多知心朋友，幸福是那种为了心中的目标而努力拼搏的过程，幸福是可以跟心爱的人在一起享受那份宁静与惬意，幸福是一种特殊的空气……幸福就是活出一个精彩的自己。

炽热的夏为阳光喝彩，奔腾的浪为大海喝彩，飘零的叶为成熟喝彩，纷飞的雪为往事喝彩。作为女人，就要为自己喝彩，为自己欢歌，为自己拥有幸福而努力奋斗。

《幸福女人要读的心理学》教你如何做一个幸福的女人。

<<幸福女人要读的心理学>>

书籍目录

第一章 三十岁男人的事业：君子自强，奋斗不息事业是男人的生命，是基础，是底气在成功的道路上，男人的脚步最拥挤男人的青春是事业，男人的生命是事业树立伟丈夫形象，撑起属于自己的那片蓝天给我一个杠杆，就能撬动整个地球第二章 三十岁男人的成长：火烧冰淬，三十而立像男人那样去战斗从男孩到男人的成长生命中的良师益友助你成长成长的过程，就是体验痛的过程为未来谋划，书写人生精彩第三章 三十岁男人的爱情：不再迷失，责任第一爱情不是生活的全部，男人不是世界的唯一不再以爱情打猎者的身份出现，该收山啦恋爱是两个人的事，结婚却是两个家庭的事男人渴望彼此能够呼吸的空间珍惜缘分，顾家爱家，做新好男人第四章 三十岁男人的修养：曾经沧海，岁月沉积从容：临危不乱，处变不惊，豁达人生自制：理性战胜感性：智慧战胜蛮干学识：点亮阿拉丁神灯宽容：容人之心，容事之器，容己之能形象：寻中国绅士第五章 三十岁男人的交际：左右逢源，无往不利第六章 三十岁男人的健康：尊重生命，珍爱自己附：精彩档案——中国三十位三十岁男富翁

<<幸福女人要读的心理学>>

章节摘录

积极心态让女人的岁月生辉 一家报社举办了一次“求职成功故事”的征文，短短3个月内，稿件雪片般飞来。

最后获得大奖的竟是一篇只有几百字的短文。

组织者的评语是：这篇短文诠释了成功和失败往往相距如邻，积极的心态可以让人的岁月生辉，消极的心态可以使人的生活暗淡无光。

有个叫琳的女孩大学毕业后，到一家跨国公司去应聘业务员，毕业于名牌大学的她非常顺利地进入了最后一轮的面试。

面试是由公司的总经理负责。

个头不高，微微有些发胖的总经理有四十几岁的样子，一双眼睛里透着精明、干练，他看了看琳的资料后，说道：“虽然你的表现很优秀，但我们仍不会聘用你。”

琳有些意外，大脑不由控制地迅速膨胀着，不过她还是清醒地意识到应该保持风度，微微一笑，说：“没关系，我再到别的公司碰碰运气。”

“年轻人，请你告诉我，你走出大厅会先想到什么？”

面对这个已属额外的问题，琳坦然地说：“我应该首先想一下这次面试失败的原因，发现自己的不足，争取下一次成功。”

“你不用想了，我们决定聘用你，我们需要善于总结教训、承担失败的业务员。”

8个月后，琳已经成为这家公司的部门经理。

人们常说，性格决定命运，心态决定姿态。

对待生活，不同的态度就会有不同的表现。

我们的欢乐与痛苦，其实都是自己的心态所造成的。

心态有“好”与“坏”之分，尤其是当它反射到我们心灵镜面上的时候，由于掺杂了主观臆断的因素，我们心目中的“好”与“坏”也就偏离了原来的真实本质。

所以，懂得如何快乐生活的女人，遇事应该保持一个积极的心态。

余音是一家外企公司的白领，不俗的容貌，秀硕的身材，再加上一份好口才，使得她在朋友圈里有一种佼佼者的形象。

而她不这么认为，因为自己的肤色偏黑，一直耿耿于怀，谈了几个男朋友，她都遮遮掩掩，不情愿与对方面对面坐交谈，为此心里非常苦恼。

曾有一个男友在约会分手时，送给她一套进口化妆品，有香水、补水液，还有一支增白霜，没想到，这表达爱意的举动，让她烦恼了好几天。

有一天，她终于下定决心走进美容院。

凭着近万元的消费和高科技美容产品，她的肤色真的有了惊人的效果。

从此，她一扫过去灰暗的心情，变得活泼开朗。

几个月后，她闪电般地找到了自己心仪的对象，她暗暗感谢自己的聪明之举。

新婚之夜，当他赞美她的美丽时，她鼓足勇气说出了她的秘密。

令人惊讶的是，她先生听了却说：“你们女人呀，没事就爱给美容院作贡献，黑点又怎么样，还显得健康呢！”

“原来他根本就没把她的美容当过一回事儿。”

她追问：“那为什么以前不追我，现在才追我呢？”

先生的答案是：“你以前冷冷冰冰，总觉得难以接近，猜不透心思。”

后来，你忽然变成了阳光女人，交往中发现你特别有内涵。

所以就努力追了。

像这位女士一样，很多简单的问题，是我们想得太多太复杂了。

我们应该把问题看开一些，看远一些，或许就会“柳暗花明”、不解而解了。

所以，你可能是“当局者迷”，为一些所谓的“不是问题的问题”而大伤脑筋，

<<幸福女人要读的心理学>>

这实在太划不来了。

一位作家曾写道：“快乐是一种角度，从这边看是痛苦，换一边看未尝不是幸福。被刺到手时，你的快乐是因为它没有刺到眼睛。

”看问题角度不一样，心态自然也就不一样了。

有一个法国人，42岁了仍事业无成，他自己也认为自己简直倒霉透了：离婚、破产、失业……他不知道自己的生存价值和人生意义。

他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。

有一天，一个吉普赛人在巴黎街头算命，他随意一试。

吉普赛人看过他的手相之后，说：“你是一个伟人，您很了不起！

”“什么”，他大吃一惊，“我是个伟人，你不是在开玩笑吧？

！”吉普赛人平静地说：“您知道您是谁吗？

”“我是谁？

”他暗想，“是个倒霉鬼，是个穷光蛋，我是个被生活抛弃的人！

”但他仍然故作镇静地问：“我是谁呢？

”“您是伟人”，吉普赛人说，“您知道吗，您是拿破仑转世！

您的身体流的血、您的勇气和智慧，都是拿破仑的啊！

先生，难道您真的没有发觉，您的面貌也很像拿破仑吗？

”“不会吧……”他迟疑地说，“我离婚了……我破产了……我失业了……我几乎无家可归……”“哎，那是您的过去”，吉普赛人只好说，“您的未来可不得了！

如果先生您不相信，就不用给钱好了。

不过，5年后，您将是法国最成功的人啊！

因为您就是拿破仑的化身！

”他表面装作极不相信地离开了，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。

他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。

回家后，就想方设法找与拿破仑有关的书籍著述来学习。

渐渐地，他发现周围的环境开始改变了，朋友、家人、同事、老板，都换了另一种眼光、另一种表情对他。

事情开始顺利起来。

后来他才领悟到，其实一切都没有变，是他自己变了：他的胆魄、思维模式都在模仿拿破仑，就连走路说话都像。

13年以后，也就是在他55岁的时候，他成了亿万富翁，法国赫赫有名的成功人士。

在每个人的一生中，都处于不停幻想的自我心像之中，而一个人一天会进行上万次的自我暗示和对话。

如果这些信息都是正面的、积极的，就会不断地激励自己，奋发图强，勇于向着理想的目标登攀，从而获得成功。

反之，将一败涂地。

无论生活多么糟糕，都要保持一种积极心态。

人生中有晴天丽日，也有阴雨霏霏，有了积极心态就可以超越恐惧、自卑、胆怯、气馁；有了积极心态就不怕失败；有了积极心态就有了健康的精神与信念，就有了永远保持魅力的资本，同时积极心态给你带来的一切也将受用终身。

因此，要做一个充满魅力的女人，就要选择积极的心态：从现在开始，爱你自己，爱你的工作，爱你身边的一切，你的岁月会奏起激扬的乐章，世界也将因你而精彩！

……

<<幸福女人要读的心理学>>

编辑推荐

《男人30最精彩:前奏曲男人心智训练手册》由哈尔滨出版社出版。

<<幸福女人要读的心理学>>

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>