

<<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：9787502170424

10位ISBN编号：7502170421

出版时间：2009-4

出版时间：石油工业出版社

作者：张扬

页数：263

字数：293000

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

对于女人而言，要做一个阳光的女人，要活得潇洒、活得精致，以健康的身体和良好的心态独树一帜，拥有生活，这样，你就是生活的赋予者。

女人活着，就要活出一种健康的心态，永远做自己生活的主人。

同样是半杯水，积极的人说是半满的，而消极的人说是半空的。

积极的人看到的是已经拥有的，而消极的人看到的却是失去的。

心态不同，每个人所拥有的世界就不同。

阳光女人，秉持阳光般的信念，展露阳光般的举止；拥有阳光般的心态，绽开阳光般的笑容。

她们热情、温暖、友善、乐观、包容。

女人，拥有积极阳光的心态就能拥有一个精彩的世界。

做个幸福而阳光的女人是每个女人的梦想，祈盼家庭是随时可以停靠的港湾，渴望丈夫是一片每时都能拥你入怀的绿荫，希望事业上拥有属于自己的一片蓝天，瞻望未来是永远的快乐和幸福。

而本书就是从女人幸福的阳光心理着手，引领女人逐层修炼，从而打造出幸福的人生。

女人，要多爱自己一点点。

女人要学会培养一个兴趣，养成一个好习惯，睡个美容觉，等等，努力让自己保持天天美丽。

这并不是一种自私，相反，女人只有先学会了爱自己，保证自己有健康的身体与阳光的心态，才能爱家人和朋友，也才能给家人和朋友带来更多的快乐和欢喜。

修炼聪明与智慧。

阳光女人用自己的智慧演绎人生，创造生活，丰富人类的精神家园。

她有思想，会理财，能有效管理时间，懂得知识就是力量，明白什么时候该做什么事。

<<幸福女人要读的心理学>>

内容概要

女人，要多爱自己一点点 女人只有先学会了爱自己，保证自己有健康的身体与阳光的心态，才能爱家人和朋友，才能给家人和朋友带来更多的快乐和欢喜。

修炼聪明与智慧 阳光女人需要自己的智慧演绎人生，创造生活，丰富人类的精神家园。他有思想，会理财，能有效管理时间，懂得知识就是力量，明白什么时候该做什么事。

情感是女人幸福的归宿 再强的女人都需要一个幸福的安定的家，都渴望拥有一个知冷知热的丈夫和一个聪明伶俐的孩子，家才是女人最终的归宿。

谈吐自如是一种风度，笑对群儒是一种境界，巧舌如簧是一种能力。

女人的内涵需要通过谈吐才能体现出来。

女人的气质在她开口说话的瞬间，便能让人一览无余。

<<幸福女人要读的心理学>>

书籍目录

第一章 女人，多爱自己一点点 用兴趣愉悦心灵 用静思抚慰心灵 用音乐舒缓心灵 用运动调节心灵 用休闲解放心灵 用花草扮靓心灵 自尊·自重·自爱第二章 女人，要拥有一颗快乐的心 快乐是一种情绪 快乐是一种选择 快乐是一副良药 快乐心态由自己做主 感悟人生，抓住快乐点滴 转换思路，每天都是艳阳天 笑对苦难，风雨过后是彩虹 放弃那些不切实际的欲望 你是哪种快乐女人第三章 智慧，女人眼前的一面镜子 有思想的女人底蕴十足 女人理财靠智慧 管理好时间，做个智慧女人 做当下该做的事 无须过多考虑别人的看法 锲而不舍地学习 丰富自己的内心 独处是一种真实的美 以书润心，享受美丽人生第四章 气质是这样炼成的 气质是生命中最动人的风景 只做自己想做人 有内涵的女人更有说不完的奥妙 平凡女人也要绽放个性亮点 多做一些善事 气质美的表现形式 独特韵味，个性十足 温柔，一种女人特有的气质 气质特征的测试与分析 测试你的气质类型第五章 优雅，物质与精神的双重结合第六章 性格影响女人的幸福第七章 情感是女人幸福的归宿第八章 圆熟让女人笑傲江湖第九章 让谈吐充满女性特质第十章 美丽，女人的质量第十一章 品位，经典在细节之中第十二章 贤淑，扮好人生舞台上的各种角色第十三章 心境，女人情春与活力的来源第十四章 阳光女人，身心健康最关键

<<幸福女人要读的心理学>>

章节摘录

第一章 女人，多爱自己一点点用兴趣愉悦心灵作为女人，最大的渴望就是找到人生的幸福，而人生又是由做事组成，可见幸福肯定是寓于做事之中。

因此，享受做事的乐趣就成了女人打开幸福之门的金钥匙。

那么怎样寻找幸福呢？

这得靠我们心灵的修养，靠我们对幸福的追求。

当你善于从生活和工作的细节中寻找兴趣时，你就能卸去心灵羁绊，自由自在地享受“俏饬”之美；吃得香甜，睡得安稳，以饱满的精神、愉快的心情去迎接每一天的生活和工作。

无奈的事、不愿意做的事，尽可能不要做。

怎样生活都是人生，何苦为自己画地为牢呢？

作为女人，要学会培养兴趣。

平时更得注意一定要做自己喜欢的事情，使自己的兴趣广泛一些，多涉猎一些优雅的，能给人生增添无限乐趣的知识。

兴趣与快乐是相伴相生的。

要热情地培育兴趣，积极地寻觅快乐，主动“创造”愉悦之境。

许多文人、学者、画师钟情于大自然，他们或是追寻绿的踪迹，或是独享月色的清幽，或是醉赏风花雪月，或是拨动山水之韵。

他们江海踏浪，栉风沐雨，遨游天下，贪婪地阅读着浩浩宇宙之书。

大自然多姿多彩的神韵给那些文人、学者创造了灵感，助他们在事业的海洋中自由地游弋。

所以不少名家在休闲时刻都有自己的爱好，他们或宠爱生灵，或迷于音乐，或情系花香，或醉恋草木，或欣赏艺术，或博藏珍玩，或闲读诗书，或强身养性……在五彩缤纷的生活中，享受人生之趣，使自己的事业、身心都得到了和谐、均衡、健康的发展。

虽然女人不用刻意追求这些高雅的境界，但为自己量身定做，找到合适于个人的兴趣却是很有必要的，而这样的兴趣也是可以在生活中助你一臂之力的。

<<幸福女人要读的心理学>>

编辑推荐

《幸福女人要读的心理学(修炼篇)》女人之幸福在于心之幸福。

<<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>