

<<做正能量女人>>

图书基本信息

书名：<<做正能量女人>>

13位ISBN编号：9787502185886

10位ISBN编号：7502185887

出版时间：2011-9

出版时间：石油工业出版社

作者：张剑萍

页数：220

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>

<<做正能量女人>>

前言

相信奇迹的中国女人不“忐忑”虽然多年前我已加入美国国籍，但是我的童年时期、少女时期乃至结婚后的一段时期，都是在中国度过的。

因此，我的价值观其实受中华民族传统道德文化影响更多。

到了美国后我又接触到很多西方文化，这些文化修正和改进了我的人生价值观，让我的人格更加完善。

这也让我作为一个亲历者去观察和思考中国女性如何实现自身的心灵成长，从而获取更多幸福。

每年我都会往返中国和美国几次，在飞机上、在车上、在两地，看到了无数张中国女性的面孔。

与十年前相比，我觉得有了很大的变化。

如果说，十年前我看到的面孔更多是：迷茫、焦虑、烦躁、低沉，那么今天我看到的面孔更多是：坚定、平静、淡定、阳光。

可以说，如今的中国女人开始过上了“有尊严的生活”。

当然，“有尊严的生活”还是不够的，中国女人还要过着“有价值的生活”。

仍然还有很多的女人不够快乐，整体的幸福感还不够高。

不少中国女人的生命价值还是如同一个开口向下的抛物线，上半辈子上升，下半辈子下降，随着岁月的流逝而不断贬值。

那么，如何让自己的生命价值不断增加呢？

很明显，我们需要补充能量，我们需要吸收能量。

物理学家已经证明，能量是可以互相传递与相互影响的。

既然宇宙中有正能量与暗能量，那么我们常说“人体是一个小宇宙”，因此女人的生命里也有正能量与暗能量。

感恩、信任、豁达、洒脱、悦纳、奋进……这些都是正能量；抱怨、猜疑、妒忌、较劲、虚荣、沮丧……这些都是暗能量。

付之以正，得之以正；付之以暗，得之以暗。

如果暗能量发挥了作用，要想让这种暗能量消失，最有效的办法是接受真相，让那些不好的记忆不再出现，用正能量引导自己。

其实，幸福与不幸福之间只不过是几步之遥，我们或许没有能力驱逐乌云，可我们至少有能力和勇气向前方跨出一步！

让一切从汇聚正能量开始，因为每个女人都可以创造生命的奇迹。

我们来看看坚持用正能量引导自己的女人，会有什么样的生活。

国际芳香疗法治疗师学会大中华区主席金韵蓉女士是位非常有魅力的女性。

她不断变化着身份——心理治疗师、婚姻治疗师、芳香治疗师、美容专家、专栏作家，她奋斗的脚步一直没停止，但与爱人的感情生活却维系得细腻而生动，幸福而融洽。

在别人眼中，金韵蓉是幸福生活的典范——温暖的家庭、成功的事业……她不否认自己的确拥有普遍价值观所认可的幸福，关键在于她具备感受幸福的能力，这种能力就是正能量。

她在给芳香疗法培训讲课时常常讲一个半杯水的故事。

你面前有半杯水，你可以选择抱怨：“哦，只有半杯水了！”

你也可以选择说：“不错呢，还有半杯水。”

半杯水是不可改变的，就像我们不可选择出生背景、相貌和身材，但我们可以决定用什么态度去面对它，这就是感受幸福的能力。

提升感受幸福的能力不是消极地对生活妥协，也不是委屈地将自己的标准降低，而是学会从积极的一面来思考，如何“悦纳平和”，如何“身心安顿”。

一次聚会中，有位学养俱佳的女孩问她：“为什么皮肤试过了所有方法还是干燥缺水？”

她只是轻声回答：“有时总付出，心里觉得委屈也会导致皮肤干涸。”

女孩忽地红了眼眶，安静下来。

聚会后，她托朋友转交了一方便笺给那个女孩，上面写着一直以来鼓励自己的箴言：“我对这个世界

<<做正能量女人>>

相对而言无足轻重：另一方面，我对我自己却是举足轻重。

我唯一必须一起工作、一起玩乐、一起受苦和一起享受的人就是我自己。

”金韵蓉说过：“女人的美是整体的美。

一个女人身体健康，自然会顾盼生姿；心情愉悦，自然会流露出一种光彩。

”这样的光彩就是正能量带来的效应。

我在书里会告诉你一些魅力女性与正能量完美结合的故事，如靳羽西、杨澜、刘嘉玲……女人要让正能量围绕自己，转身、低回，就连梦境都有笑靥如花，让自己的生命散发出不一样的光彩。

把每一天的生活精心打点，即使是平凡的日子也足过留香、暖意盈怀。

相信奇迹的人总是最靠近奇迹。

女人拥有正能量，才能活出不“忐忑”的生命，才能活出“有价值”的生命奇迹，加油！

<<做正能量女人>>

内容概要

《做正能量女人》由张剑萍编著。

《做正能量女人》讲述了：宇宙中有正能量与暗能量，那么我们常说“人体是一个小宇宙”，因此女人的生命里也有正能量与暗能量。

感恩、信任、豁达、洒脱、悦纳、奋进……这些都是正能量；抱怨、猜疑、妒忌、较劲、虚荣、沮丧……这些都是暗能量。

付之以正，得之以正；付之以暗，得之以暗。

女人要让正能量围绕自己，转身、低回，就连梦境都有笑靥如花，让自己的生命散发出不一样的光彩。

把每一天的生活精心打点，即使是平凡的日子也足过留香、暖意盈怀。

女人拥有正能量，才能活出不“忐忑”的生命，才能活出“有价值”的生命。

加油！

<<做正能量女人>>

作者简介

张剑萍 (Naomi

Zhang), 美籍华人, 现居纽约。

美国纽约市立大学教育学硕士, 现任美国岛公立学校汉语教师、美国外国语委员会会员、美国大学部会员、中文教师协会会员、长岛外语教师协会会员。

曾供职于世界500强企业IBM, 对女性的职场生存哲学有深刻感悟; 作为一名特殊教育教师和两个孩子的母亲, 对当代女性的母亲角色、孩子教育更有亲身体会。

近年来专注于女性身心灵成长的研究, 以把女性幸福工程引进中国为己任, 希望为中国女性的幸福观提供一种全新思路。

著有《女人要对幸福建立产权》《幸福女人不抱怨》《穷养富养不如用爱养》等书。

<<做正能量女人>>

书籍目录

第一辑 Part1 感恩：活出不抱怨的自己

为何快乐和我们躲猫猫，因为抱怨吓跑了它
不抱怨生活，就能产生良性的连锁反应
世界上不存在完美的男人，与你匹配才幸福
别让老公成为“双面胶”，处理好婆媳关系
换位思考，老板其实比我们更不容易
将心比心，感谢上苍给我们同屋共事的缘分
结束对别人的抱怨，幸福才会升级
感恩是处世的态度，也是生活的智慧

第二辑 Part2 信任：活出不猜疑的自己

不是他想离开你，而是你的猜疑推走了他
想让男人开诚布公，你也必须坦诚相待
给他一片天空，把爱放在彼此信任的空间里
可以偶尔吃吃醋，但别动不动就打翻醋坛子
经常性的良好沟通可以化解猜疑
多用耳朵聆听，少用嘴巴唠叨
拥有一颗简单的心，“装傻”的女人有福气

第三辑 Part3 豁达：活出不妒忌的自己

女人要学会将嫉妒升华为动力
责怪是阻止女人幸福的乌云
心中没有宽容，就容易产生嫉妒
学会欣赏别人是一种修养，更能使自己获益
生活绝对公平，你得到的不会比别人少
钻石就在你家后院，懂得做幸福晒客

第四辑 Part4 洒脱：活出不较劲的自己

女人，是谁让你感到不快乐？

学会爱自己，不要让负心男把你变成“祥林嫂”

潇洒地放过别人，也懂得饶过自己
十个良好胜过一个优秀，不要苛求完美
每个磨难都给女人提供完善自己的机会
女人要懂得放弃与舍得的智慧
面对困境不当弱者，像女英雄一样勇敢战斗

第五辑 Part5 悦纳：活出不虚荣的自己

虚荣是毒品，服用会上瘾
体会生活中的感动，别把日子过成“省略号”
感情融合不代表金钱一体化，要保持经济上的独立
自信是一种正能量，把女人塑造得更加可爱
幸福是个比较级，关键是你怎么看和怎么比
用心感受，幸福就在身边，处处都是风景
生活不可能一成不变，关键是要学会接受

第六辑 Part6 奋进：活出不沮丧的自己

缺乏安全感是女人成长的阻碍
生命中最美丽的时刻是意识到自己角色的时刻
幸福需要经营，在事业和家庭之间做好平衡

<<做正能量女人>>

自己不摆渡，小船不行驶
蒙蔽双眼不如给自己找准方向
女人不要把自己的幸福寄托在别人身上
女人要把自己的生活意义提高一个层次

<<做正能量女人>>

章节摘录

版权页：为何快乐和我们躲猫猫。

因为抱怨吓跑了它快乐什么时候和我们玩起了躲猫猫，它隐身了，让我们怎么找也找不着？

其实，都是抱怨搞的鬼。

想让快乐再现，就收起抱怨的心吧。

我的邻居是一个美国老太太。

不仅是我，连我的两个女儿也喜欢她，尤其是我的小女儿。

她总是那么和蔼，见了谁都真诚地微笑，并送上祝福。

在我因小女儿患病一度痛苦之时，每次见到她的微笑，我心头都感到非常温暖。

而我的女儿在每次得到她的祝福之后也变得很快乐。

我由衷地感谢她。

生活中总是会有各种各样的事情发生，有时是幸，有时是不幸，我也亲眼见她所遇到的种种困难，但为什么她能够那么快乐幸福呢？

在一次闲聊中，她拉着我的手，笑着对我说：“对生活少一些抱怨，你会发现，幸福其实很简单。”

我不得不说，老太太的话让我很感动。

我们经常可以见到一些女性，她们并不漂亮，也不出色，但是她们总是洋溢着快乐，不但自己容光焕发，还带给人一种舒适感。

这样的女人，即使不优秀，也让人非常想靠近。

然而，在整个社会中，这样快乐的女人并不多。

她们总是说着要快乐，却让抱怨占据了她们的心灵，于是，快乐就隐身了，最后干脆玩起了“躲猫猫”的游戏。

有的女人抱怨自己长得不漂亮，身材不好；有的女人抱怨自己没能力，学历不高；还有的女人抱怨自己家境清贫，抱怨男朋友缺点多……她们在抱怨的时候，并不知道抱怨已经悄然地爬满了她们的面容，已经深深地融入了她们的脑海。

这样的她们，即使日后得到自己想要的一切，还是不会快乐，因为抱怨已经深深地根植进体内，情绪、行为、思想都受到了它的影响，仿佛成了一种习惯，如果不及时地改正，快乐也不会愿意出现。

我们为何不让抱怨歇一歇呢？

告诉自己：我可以不漂亮，我可以身材不好，但我温柔体贴，善解人意；我可以没有高学历，但是我却勤奋努力，有很强的学习力；我可以没有优越的家庭环境，没有一个优秀的男朋友，但是我却从父母那里继承了优秀的品质，找到了一个真正爱我的人……只要停止抱怨，你会发现，世界也充满了亮丽的色彩。

一日，我推着小女儿散步，路上遇到和我们住在同一个小区的苏珊。

换在往日，苏珊一定沉着脸，点个头就离开了。

可是，这次她的脸像一朵绽放的花。

她迎过来亲切地跟我们交谈。

她关切地问候小女儿，然后挽着我的胳膊，跟我聊了起来。

她看出了我的惊讶，对我说：“最近参加了一个培训，听了一个老师的讲课，受益良多。”

老师告诉我们人要不抱怨才会快乐。

起初不理解，后来想了想，的确是这样！

我以前总是爱抱怨，抱怨老公不好，抱怨婆婆不好，还抱怨生活不公平。

那时，我真的不知道该怎么活下去了！

可是，我的抱怨一点也改变不了现状，只能让我更痛苦。

现在回想起来，我真是自寻烦恼。

” “亲爱的，你知道吗？

有的时候，我们只是不愿意走出来，只要稍微换个角度，我们就能想到，交往和理解都是互相的。

而且，我们一定要明白，我们改变不了别人，却可以改变自己。

<<做正能量女人>>

这是一种积极的方式，比抱怨要有效得多！

我发现，现在我快乐多了，这都是因为我不再抱怨！

天呐！

真是太神奇了！

我真是迫不及待地想跟你分享！

”苏珊的话让我也觉得快乐起来。

我们往往听到一些人的抱怨，她们说：“快乐是奢侈品！

”其实，快乐很简单，像苏珊这样，只要停下抱怨，快乐就自然现身了。

生活不是理想，也不是童话，现实生活中总会充满种种生存的尴尬，我们既不能超越现实，也不能完全逃脱。

所以，在对待痛苦时，不同的态度将决定我们的快乐程度和幸福指数。

凡是女人，都会或多或少地经历不幸，总会有自己无法预知的痛楚，不管是身体的、精神的、感情的还是心灵的。

如果说我们没有权利去选择是否遭遇痛苦，那么在遭遇痛苦时所采取的态度却是完全由每一个人去决定的。

很多女人细腻敏感，尤其是在遇到不如意的事情时，更容易纠缠其中，她们往往陷入痛苦的泥潭不可自拔。

<<做正能量女人>>

媒体关注与评论

女性能量的爆发让我们感到了四两拨千斤的精彩……如果你觉得她们因为美而胜出，没错，那是她们与生俱来的软实力，但将这种实力从天赋化为成功的，是她们厚积薄发的魅力正能量！

——《中国美容时尚报》2010年8月30日《女人最需补充的正能量》每个人无论身处什么位置，都须用自己的勇气睁开自己的眼睛看世界……所谓好人其实也简单——莫以善小而不为。

善，是最大的正能量；然后再下决心，坚定不移地向着光明走去。

——《南方都市报》2010年12月21日《我们需要正能量》我是这样的一个人，我情绪很低落的时候，会走到外面去，接触大自然，尽量让一个正能量来面对自己，不让自己一直沉浸在那个不好的情绪里面……

——著名影视明星 刘嘉玲 一件事情总是有正反两面，阳光的那一面总能带给我们积极的能量，正面能量就是来自这些积极的心态，所以平常会让自己关注每一件事和每一个人优秀的那一面，以此来汲取更多的能量。

——全国政协委员、《中国美容时尚报》报社社长 张晓梅 你感觉到正能量消失的时候，不必去逃离，不必去静心来恢复能量……直面问题叠着问题的生活，放下束缚，淋漓尽致地发挥自己，就能打开正能量之门……你付之以正，才能得之以正。

——北京奥运会开幕式主创人员之一 王潮歌

<<做正能量女人>>

编辑推荐

《做正能量女人》会告诉你一些魅力女性与正能量完美结合的故事，如靳羽西、杨澜、刘嘉玲……正能量如同洒向天空的香水，装饰了自己，芳香了别人，也点缀了大地。

补充了正能量的女人，引爆自身魅力、引动情感幸福、引领家庭美满、引导社会进步。

幸福力是可以通过寻找、学习和经营而获得的。

善恶有频率，正负可传递，念转运就转。

女人拥有正能量，才能活出生命的质量，加油！

女人要让正能量围绕自己，转身、低回、连梦境都笑靥如花，即使是平凡的日子也足过留香、暖意盈怀。

<<做正能量女人>>

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>