

<<幸福女人>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人>>

13位ISBN编号：9787502831448

10位ISBN编号：7502831444

出版时间：2007-8

出版时间：地震出版社北京发行部

作者：杨燕民

页数：248

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>>

### 前言

一个女人只要快乐，无论她的外貌多平凡，也会呈现出流光溢彩的美丽。

因为快乐可变成一种人格魅力，深深地吸引周围的人，传染周围的人，让周围的人也快乐起来。

然而，现实生活中，我们周围有一些女人，无论是在家庭中还是在职场中，她们总是低垂着头，一副郁郁寡欢的样子。

跟这样的女人在一起你很少能看到灿烂的笑容，她们没有特别的兴趣爱好，更谈不上广泛的社交，她们总有各种各样的理由来证明自己比不上别人！

家庭幸福的说自己没有事业；容貌美丽的说自己内涵不够；心地善良的说自己不够干练；生活贫穷的说有钱就是好；经济条件好的说一家人在一起才是幸福……也许你不够完美。

但世上哪有真正的完美。

坦然地接受自己，积极地收集构成快乐的元素，把忧郁扔出天空外，把自己的本色发挥到淋漓尽致，让生活中的每一天都充满灿烂阳光，让世界因你而精彩！

古往今来，快乐女人就像一颗颗闪闪的明星，照亮着天地，震撼着我们的心灵。

让我们一起阅读本书，在阅读中找到快乐的源泉，在生活中永远享受快乐的幸福。

## <<幸福女人>>

### 内容概要

快乐女人宣言——快乐是一种令人很舒服的磁场；也是一种增强生命力的正向能量。因此，快乐的人是最美丽的……一个女人只要快乐，无论她的外貌多平凡，也会呈现出流光溢彩的美丽。

因为快乐可变成一种人格魅力。

深深地吸引周围的人，传染周围的人，让周围的人也快乐起来。

快乐女人就像一颗颗闪闪的明星，时时照亮着大地，抚慰着人们的心灵。

做一个快乐的女人吧！

忘掉所有的烦恼，让自己的心上翅膀自由的飞翔。

## <<幸福女人>>

### 书籍目录

第一章 美丽的快乐女人1.快乐女人最美丽2.浓妆淡抹应相宜3.呵护肌肤是女人一生的功课4.让秀发飘逸飞扬5.一曲线是自己创造的6.真衣着是体现内在的无声语言7.根据自身特点选择服装8.建立自己的色彩档案9.不可或缺的佩饰10.施用香水有讲究第二章 健康的快乐女人11.锻炼让你青春飞扬12.不过于苛求苗条的身材13.身心健康需要和谐发展14.水果营养说明及吃法15.合理饮食吃出快乐女人16.娱乐休闲也是生活的必需品第三章 快乐女人的美好心情17.起床前像孩童一样笑和幻想18.出门前对镜中的自己说“你真棒”19.微笑着面对所有人20.享受每一个灿烂的今天21.每天做一个有效的的时间规划22.不为打翻的牛奶而哭泣23.不要被欲望牵着鼻子走24.每天留出十分钟安静独处25.不做都市“郁女”26.憧憬着明天甜蜜人梦第四章 自信的女人最快乐27.过去不等于未来28.坦然接受独一无二的自己29.真心真意地热爱自己30.把自卑扔出天空外31.保持自己的本色32.无须过多考虑别人对你的看法33.要想自信还得勤奋34.谁说女子不如男35.世上没有丑女人36.我相信我能行37.相信自己才能救自己第五章 学习着，快乐着第七章 做个快乐天使第九章 快乐女人懂得放弃

## &lt;&lt;幸福女人&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 快乐女人最美丽 女人是为美丽而生，美丽，是女人终身不懈的追求。

为了美丽。

我们费尽心思。

也花费无数。

华贵的服饰。

高贵的美容，自然会增添漂亮的成分，可是有一种最经济、最有效的美丽方案，却常常被忽略，那就是快乐！

我们应该成为非常开朗的女人，没有什么能阻挡我们对快乐的向往，没有什么能改变我们快乐的心情。

旧朋友失去了消息，还会认识新朋友。

不爱你的人走了，爱你的人就有机会来了。

今天的太阳落山了，明天的太阳一样会升起。

即使明天阴天下雨，雨中也自有别样的浪漫。

万事、万物都是相生相克的，任何一事物都有不同的结果，无论是好事还是坏事，都看你用什么心态去理解。

好事你用悲观的心态去面对，它也会变成坏事；坏事你用乐观的心态去面对，它也会变成好事。

无论好事、坏事我们都用一颗善良的心去面对，世上就没有坏事了，你就是快乐的女人了。

有一位女人整天的怨声连连，闷闷不乐，看上去比她的实际年龄老很多，脸上一点青春的光彩都没有。

我问她为什么不快乐？

她说自己每个月收入只有一千元，觉得自己过得不如月收入两千元的人舒服、自在，所以不快乐。

我对她说，你换一种思维方式，你去比比月收入五百的人，你会有什么感觉？

她笑了，说我比他们是幸福多了。

是啊！

同样一件事，你的思维变了，你的心情也不一样了。

同样一件事，有不快乐的结果，有快乐的结果，同样都要有结果，我们为什么不要快乐的结果呢！

一个很漂亮，迷人的女孩，结婚之后整个人都变了样，不认识她的人，还以为她是帮人家洗衣煮饭的“欧巴桑”，为什么前后不到一年的时间，一个人会变化这么多？

答案是：因为她活得不快乐！

一位长得“很安全”的女孩子，虽然身材有点肿，皮肤也不是很好，奇怪的是，身边总有一些谈得来的朋友，认识她的同性朋友，个个都大呼不可思议。

老实说，原因很简单，那就是：她每天都很快乐！

快乐是一种令人很舒服的磁场，也是一种增强生命力的正向能量。

因此，快乐的人是最美丽的 给自己一个快乐的理由，用心去营造一个快乐的感觉，花一点时间养成快乐的习惯，每个人都可以是快乐天使。

快乐天使，人见人爱，快乐天使，美丽无比。

2. 浓妆淡抹应相宜 爱化妆，是一个快乐女人积极生活的需要；会化妆。

是一个快乐女人智慧人生的体现！

女人的脸。

是上帝赐予的最珍贵的礼物：白皙晶莹的面孔，精致美妙的五官，美目一开一闭，红唇一张一合，都在传递着来自心灵的信息。

对女人而言，这样的礼物，需要用一生去爱惜，需要用一生去呵护——化个美丽的妆，呵护你的容颜，展示你的娇美，是你一生的责任。

说到化妆，有的人以为只是做一些表相的工夫，不值得太卖力，无须多在意。

事实真是这样吗？

## &lt;&lt;幸福女人&gt;&gt;

其实不然，任何表相中都蕴藏着深刻而丰富的内涵。

一位有名的化妆师说：“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’，最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。

“次级的化妆是把人凸显出来，让她醒目，引起众人的注意。

“拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的

“最坏的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五官的协调，例如小眼睛的人竟化了浓眉，大脸蛋的人竟化了白脸，阔嘴的人竟化了红唇”爱化妆的女人，懂得追求生活的美；会化妆的女人，懂得把握艺术的美。

无论如何，女人是离不开美的，在这个世界上，到处都充满了美，在这个现实中，又到处都缺乏美。

因此，女人不仅是美的追求者，还应该是美的创造者、表现者。

女人的美丽不单是出自经过修饰的眼睛和细心保养的皮肤，而是出自整体的妆容效果。

眼睛和皮肤的美丽常常是一目了然的，而好的妆容则是女人用智慧和修养精雕细刻出来的。

通常好的妆容所表达的美，是可以超越本体的。

那份与身体的和谐，那份洋溢于周身的风采和神韵，那份内心世界精彩的描述和渴求，是需要用心去表现的。

相反，不良的妆容会损坏女性的美感——视觉的美感、品位的美感和素养的美感。

因此说，爱化妆，是一个自信女人积极生活的需要，会化妆，是一个自信女人智慧人生的体现。

不合时宜的浓妆艳抹，会给人一种层次、品位不高的感觉。

在什么场合下化什么样的妆，是大有学问的。

如果是参加舞会、晚会、婚礼，或者其他什么庆典活动，浓妆艳抹一些，就让人觉得喜庆、隆重、欢快，不化妆的女人在这时倒有些不合时宜。

而在个别交际场合，却不宜这样浓妆艳抹，大红大紫。

首先，人为地拉开了交际双方的距离，使对方觉得这位女性是戏里的角色，可望而不可及，无形中她的盛妆成了一层厚厚的“障壁”，成了交际的障碍。

其次，不分场合的浓妆艳抹，往往给人一种缺少自信的感觉，想借盛妆来突出自己，强化别人对自己的注意。

其实，有些女人常常过高估计漂亮脸蛋在别人心目中的作用。

一般而言，除了漂亮之外一无所有的女人，不会使人真正喜欢的。

生活中一般化的女子比比皆是，她们常常比漂亮女人更受人喜欢，就是因为她们拥有除漂亮以外的许多宝贵的东西。

所以，聪明女人的打扮往往淡而不露痕迹，正犹如形容好的文章那样“不著一字，尽得风流”。

注重衣着，不等于浓妆艳抹。

在什么场合下穿什么样的衣服，化什么样的妆，是大有学问的。

法国有一位总统叫戈达，以机智出名。

当时，有一位英国女士问他：“法国女人真的比其他国家的女人更迷人？”

”戈达总统毫不犹豫地说：“当然，因为巴黎的女人20岁时，美如玫瑰；30岁时，像情歌一样迷人；而40岁时，就更完美了。

”英国女士又问：“那么40岁以后呢？”

”戈达总统微笑地说：“女士，一个巴黎女人，不论她多少岁，看起来都不会超过40岁。

”每个女人都有美的潜能，发掘这种潜能的方式便是化妆。

化妆可以突出你的优点，掩饰你的缺点，像魔术师一样创造美丽动人的形象。

只是要注意浓妆淡抹应相宜，这样才能助你在社交活动中取得成功，拥有一个亮丽多彩的人生。

自信女人如是说。

……



## <<幸福女人>>

### 编辑推荐

一个女人只要快乐，无论她的外貌多平凡，也会呈现出流光溢彩的美丽。因为快乐可变成一种人格魅力，深深地吸引周围的人，传染周围的人，让周围的人也快乐起来。让我们一起阅读本书，破译女性幸福的密码，让女人的幸福快乐不再是梦想。并在阅读中找到快乐的源泉，在生活中永远享受快乐的幸福。

<<幸福女人>>

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>