

<<好心态让女人快乐一辈子>>

图书基本信息

书名：<<好心态让女人快乐一辈子>>

13位ISBN编号：9787504471789

10位ISBN编号：750447178X

出版时间：2012-5

出版时间：中国商业出版社

作者：武庆新

页数：246

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>

<<好心态让女人快乐一辈子>>

前言

相信自己是幸福的，你就会变得幸福，相信自己是快乐的，你就会变得快乐。

这就是心态的力量。

幸福与快乐与否很大程度上就取决于你的心态。

如果你拥有积极乐观的心态，就会时时充满快乐，常常感受到幸福的存在；如果你持有一种消极悲观的心态，那么生活就是干瘪的、压抑的、令人窒息的。

心态是一种伟大的力量，具有一种神奇的能量。

不同的心态注定了你拥有不一样的人生，不一样的命运。

特别是对于女性而言。

拥有什么样的心态直接关乎着女性对生活的感受以及其人生的走向。

在现实生活中，我们常常听见女性朋友们抱怨自己生活得不幸福。

自己生活得不快乐。

那么，什么才能让女人感到幸福，感到快乐呢？

有人说是爱情，有人说是优越的物质生活，还有人说是漂亮的容颜。

当然。

所有的这些都与女人的幸福快乐有关，但都不是决定性的因素，真正能决定女人幸福快乐的是良好的心态。

拥有良好的心态，是女人家庭幸福，事业成功的根本，是女人展露笑靥的源泉，它足以让女人幸福一辈子，快乐一辈子。

撒切尔夫人时代，英国首相府里有一位尽职尽责又快乐的女清洁工。

虽然工作不起眼，但是她却有一颗堪比撒切尔夫人的良好心态，因为她如此评价自己的工作：“我的工作同撒切尔夫人的工作差不多，她是在收拾英国，我是在收拾首相府，我们都是在做自己该做的事

。

”可见，这位女清洁工的心态是平和的，阳光的。

这种积极平和的心态将使这位女清洁工每一天的工作都是幸福的、快乐的、充实的。

珍惜自己所拥有的，感恩此刻所存在的，知晓世间万物都是有可能给你带来快乐的，那么，幸福与快乐就一定会如同你看到春天那茂盛的、漫山遍野的花儿一样，让你时刻都有舒心的感觉。

17世纪的英国作家约翰·弥尔顿说：“心，是你活动的天地。

你可以把地狱变成天国，亦可以把天国变成地狱。

”所以，女性朋友们一定要善于培养自己良好的心态。

心态决定女人的事业成败。

一个女人能否成功，就看她的心态了。

成功者与失败者的差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。

失败者则刚好相反，她们的人生最容易受过去的种种失败与疑虑支配。

心态决定女人的人生态度。

女人最大的财富就是良好的心态！

人不能改变过去，但可以改变现在；人不能改变别人，但可以改变自己；人不能改变环境，但可以改变态度；人不能样样顺利，但可以事事尽力。

心态决定命运！

态度决定一切！

心态决定女人的身心健康。

万病源于心，身体是心情好坏的晴雨表。

良好的心态是女人身心健康的保障，拥有良好心态的女人才能拥有健康的体魄，才能更好地享受生活所给予的一切。

心态决定女人的生活态度。

<<好心态让女人快乐一辈子>>

幸福生活的秘诀就是拥有良好的心态，一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”所以，要么你去驾驭生命，要么就是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。总之，良好的心态就是你幸福生活、快乐生活的关键。女性朋友们，翻开本书，让你驾驭好自己的人生，让你在轻松自然的生活中享受幸福、感受快乐。

<<好心态让女人快乐一辈子>>

内容概要

心态是幸福的要素。

良好的心态就是女人幸福快乐的源泉。

缺乏良好的心态的支撑，即使是晴天也会看到阴霾，即使是幸福也感受不到任何快乐。

武庆新编著的《好心态让女人快乐一辈子》立足于女人的幸福与快乐，以女人的心态作为切入点，从把握心态、驾驭心情、笑对哭乐、自信洒脱、懂得感恩、知足常乐等诸多方面入手，深入细致地解读了女人快乐的密码、幸福的秘诀。

阅读《好心态让女人快乐一辈子》，让女性朋友享受生活的各种精彩和快乐、富足与充实，成就女人一辈子的快乐。

<<好心态让女人快乐一辈子>>

书籍目录

第一章 把握心态，幸福就是这么简单良好的心态是女人幸福的源泉善于调整心态，幸福才能如影随形心里想什么，就会看到什么放开自我的束缚，给心灵一片自由的空间顶得住压力，扮演好自己的角色倾听自己内心的声音，享受幸福的滋味心态决定命运，把握好好自己的心态第二章 驾驭心情，善做一个快乐的女人善于改变，散发独特的魅力和气质积极的心态是上帝赐给女人最珍贵的礼物充满希望，现实并非那么糟用积极的心态面对不幸的遭遇积极的心态才能展现出女人的魅力善用积极的心理暗示，生活变得更美好拥有积极的想法才能拥有愉悦的人生第三章 笑对苦乐，让乐观充满生活的角落微笑是女人最惹人眼球的名片想得开，才能看到不一样的风景换个乐观的角度，生活更美好只要你想快乐，它随时都陪伴着你幽默是一种让人快乐的智慧与人分享快乐，你将得到加倍的快乐无尽的忧虑和担心，只是徒增烦恼快乐生活，每一天都是晴天第四章 自信洒脱，展现最具魅力的自己自信是女人美丽最大的资本相信自己能做到才有可能做到要让别人重视你，你首先要重视自己优势只需要欣赏，不需要比较坚守自信，做一个掌控自己命运的女人第五章 懂得感恩，秀出生命的完美姿态感恩的心让女人拥有不抱怨的世界感恩的心让女人领略生活的美好感恩的心让女人拥有摆脱逆境的力量感恩的心让女人更加懂得生命的涵义第六章 知足常乐，活出属于自己的精彩懂得知足的女人才懂得生活要想获得，就必须懂得舍弃跟随自己心底的脚步，做好每一次选择最好的麦子不一定长在别人家的地里自己选择的路，就不能三心二意第七章 大肚能容，就是对己对人的善待对他人的宽容就是对自己的善待执着于过去，就会失去现在的快乐对小事挂怀，就会让自己困囿其中懂得宽容的女人更能赢得他人的尊重用一颗宽容的心接纳现实中的不完美宽容的心，让女性品味幸福的琼酿第八章 平衡心绪，保持愉悦畅快的状态只要愿意，你永远可以重新开始尽人事听天命，凡事顺其自然淡泊名利，才能成就名利塞翁失马，焉知非福处变不惊，让女人摆脱困扰第九章 爱情密码，缔结美满甜蜜的未来双手抓得越紧，失去的就越多懂得忍让才能维系好爱情的果实学会彼此欣赏才能拥有美满的婚姻爱慕虚荣的心态容易导致婚姻问题擦亮眼睛，克服盲目的爱情心态第十章 职场心机，享受驰骋无虑的人生树立为自己工作的心态用敬业和勤奋的工作心态成就事业的成功工作中的女人能够体会到更多的快乐善于调整心态，学会适应变化摆正心态，巧妙应对同性的嫉妒

<<好心态让女人快乐一辈子>>

章节摘录

倾听自己内心的声音，享受幸福的滋味 幸福，是一个抽象的概念。在我们说到幸福时，很多女性朋友往往会对此愁眉不展，感觉幸福是那么可望而不可即。有的女性朋友会说，“这个世界要得到真正幸福太难了。

”有的女性认为幸福是自己毕生都在寻找的东西，但是却始终找不到踪影。

那么，到底什么是幸福呢？

我们要怎么做才能追求到属于自己的幸福呢？

有的女性认为拥有美丽的容貌就是幸福。

于是她们整天在寻找能够让自己容貌变得美丽的方法。

但是我们看看那些容貌美丽的女性，她们的烦恼并不比普通人少，她们整天会担心自己容貌衰老，人们对她们好都是冲着她们的美貌而不是她们本身，这样的女性要得到别人真正的感情很不易。

有的女性认为有钱就是幸福，于是拼命地赚钱。

可是当物质金钱越来越多的时候，她们会发现物质只会让人舒服，但是未必就能让人幸福。

再多的物质也无法填补内心的空虚。

何况任何好的东西，看多了，便觉得非常乏味。

有的女性认为拥有爱情是幸福，她们成天幻想自己成为童话故事里的公主，得到王子的爱慕。

但是她们有了爱情后才发现，爱情当中有甜蜜也有苦涩，而且爱情的保鲜期太短，根本无法达到自己想像中的天长地久。

有的女性认为有家庭就是幸福，但是她们一旦拥有家庭之后，又会每天被各种家务事所缠绕，她们整天在为家人操心，但是得不到家人的体谅。

她们觉得乏味、枯燥却又无可奈何。

幸福到底是什么？

好像是一切，又好像什么都不是。

曾经听过一个故事，说有一只小狗，整天问它的妈妈幸福是什么。

妈妈告诉它：“幸福就是你的尾巴啊。

”于是，这只小狗为了得到幸福，整天围着自己的尾巴跑，希望能够抓住它，但是它一直只是在原地转圈儿，无论如何也追不到自己的尾巴。

追了很长时间，小狗累了，就趴在地上喘气，决定不再去追了。

这个时候它的妈妈走过来说：“傻孩子，追什么，你往身后看看，幸福不就一直在你身后吗？

幸福就像你的尾巴，当你拼命追的时候怎么也追不到，但是当你安静下来的时候，它其实一直就在你身边。

”可见幸福不是什么具体的实物，不是美貌、金钱，也不是其他的任何东西，幸福只是内心的一种感觉。

其实很多人都是幸福的，只是她自己没有意识到这一点而已。

古人说“平安是福”，“活着就是幸福”，这其实是很有道理的。

你健康地生活，每天为了自己的理想去打拼去奋斗，和你的家人在一起分享你的喜怒哀乐，你就是幸福的。

你认为你是幸福的，那么你就是幸福的。

在杭州一个街头，有家著名的花店。

所有人都知道那家花店，因为这家花店的老板娘曾经是杭州市某企业鼎鼎有名的大人物。

但是她在事业蒸蒸日上的时候，却突然向公司提出辞职，到街边开了这家花店。

很多人都很纳闷，为什么放着收入可观的白领不做，而愿意做一个小花店老板娘呢？

当记者采访她的时候，这个女士笑了笑说，“没什么，我只是发现了幸福的秘诀。

”她说，她以前虽然事业很成功，但是每天神经的弦都绷得很紧，每天都处于紧张忙碌的状态，担心这个项目出问题，担心那个项目有纰漏，担心这个月的销售额完不成，每天连睡觉的时间都很少，更别提和家人、孩子在一起的时间了。

<<好心态让女人快乐一辈子>>

虽然她的收入很可观，但是孩子的生日、毕业典礼、家长会她从来没有去过。

每次都只能用钱去补偿孩子。

日久天长，孩子、丈夫和她的感情越来越淡。

另外，因为生活太紧张，饮食不规律，她还得了严重的失眠症和皮肤病，大夫告诉她，她必须缓解自己的紧张情绪，否则她的健康很难保证。

她觉得自己为了工作，失去了很多东西。

有一天，她晚上加班后回家，下着很大的雨，她开着车经过马路，看到一对老人，手挽着手过马路，他们两个人虽然冒着雨，但是脸上挂着很满意的微笑。

这个女士意识到，自己不知道已经多久没有那么安详地笑过了。

她突然觉得自己所拥有的一切，车子、房子、工作，都不如那个微笑真实。

于是，她决定摆脱这种忙碌紧张的状态，去过自己真正想要的生活。

她辞掉了工作，开了这家花店，每天修修花，剪剪枝，听听音乐，看看杂志，然后回家帮丈夫做饭，为孩子辅导功课，她认为这就是她想要的。

这个女士还在最后说，“幸福其实很简单，我们只需要倾听自己内心的声音，然后就能得到幸福。”

现实生活中有很多人认为自己没有幸福是因为：他们没有认识到幸福的存在。

幸福其实是很简单的，它就是你的感觉。

幸福和你的金钱、地位等等都没有关系。

不要在乎别人怎么说，怎么看，你只需要追寻自己内心的感觉，选择你真正需要的东西。

幸福不是外界的任何事物赐予你的，只有你自己才能给你自己幸福。

在中央电视台有个《非常6+1》栏目，是专门给普通人一个展示自己演艺才华的舞台，很受观众的喜爱。

这个栏目每期都会邀请一些普通人做嘉宾，展示自己的才艺。

受邀请的人来自各行各业，有军人、医生、邮递员。

但是有一期邀请的嘉宾是一个年轻的清洁工。

她只有20多岁，但是已经做了好几年马路清洁工了。

她是一个非常美丽、很活泼的女孩，唱歌跳舞都拿得出手。

这个女孩给人印象最深的就是始终笑着，似乎从来没有忧愁。

当主持人问到，“你每天扫马路有没有觉得辛苦”的时候，这个女孩说，“不，我每天觉得很快乐。

我看到自己扫得干干净净的马路，人们在上面忙碌，我就觉得很开心。

我为我的工作自豪。

”在才艺表演前，有一段介绍每个嘉宾生活的录像，展示了这个女孩子每天的生活，她清晨三四点钟就起床，跟随清洁车，到工作地点，之后开始清扫。

每天到晚上还要再清扫一遍才能回家。

但是女孩说，“我觉得自己很幸福。”

”在录像结尾，工作人员和她在马路上走，看到了一个清洁工正在扫马路，这个女孩便大方地走过去，接过扫帚就清扫起来，而且对那个清洁工说，“您看这么扫是不是省力又干净多了？”

”之后，她把扫帚还给清洁工，又在马路上笑着、跳着，向前走……看着这个单纯、美丽、快乐的女孩，似乎会让人们把所有的忧愁都忘记了，这个孩子似乎让我们体会到了幸福的真正含义。

所以，一个人要想感受到幸福，应该放下心灵的所有包袱，恢复纯真和单纯，你就会发现生活原本就是美好的，其实自己很幸福。

幸福，说到底就是良好的心态。

心态好了，看什么都是美好的，自然能够更容易感受到幸福。

心态不好，看什么都不舒服，自然离幸福越来越远。

我们看那些幸福的女性，无一例外都有一个好心态。

影视明星赵雅芝，在别人眼里应该是幸福的。

年过50的她，可以说拥有了所有女性想要的一切：家庭、事业、美貌。

<<好心态让女人快乐一辈子>>

50多岁的她，有两个儿子，有爱她的丈夫，而且容貌看起来似乎永远不老，只有20岁左右。

人们都纷纷追问她生活的秘诀是什么，她回答道：“就是尽量保持好的心态。

”心态好了，人内心的牵挂就少，人就越容易显得年轻。

这就是为什么我们周围很多的女性有的看上去很有活力，而有些却很苍老的原因。

因为想要的东西太多，失去了自己曾经的纯真，所以很难再感受到幸福。

而赵雅芝虽然在影视界行走了多年，但是她的性格、心态好都是出了名的。

她从来不跟别人吵架，也从来不为了功名利禄计较，她温文尔雅、彬彬有礼，对待任何人都友好、和善：她内心没有杂念，没有负担，也就显得更年轻，更有朝气。

所以，女性朋友们，幸福就是一种心态。

如果你善于倾听自己内心的声音，放下自己心里的包袱和负担，那么，幸福就会时时伴在你左右，那么你就是最幸福的人。

.....

<<好心态让女人快乐一辈子>>

编辑推荐

女人的心态就像横在人生之路上的双向门，你可以把它转到一边，感受快乐，也可以把它转到另一边感受痛苦。

是要快乐还是要痛苦，完全取决于你心态的选择。

快乐就是一种心态，良好心态决定你的一生，开启你的幸福源泉！

好心态决定好命运，面对同一件事情，你可以一笑视之，也可以阴云密布，这完全取决于你的心态，你的心态决定了你是快乐还是不快乐。

良好的心态就是你幸福生活、快乐生活的关键。

女性朋友们，翻开《好心态让女人快乐一辈子》，让你驾驭好自己的人生，让你在轻松自然的生活中享受幸福、感受快乐。

<<好心态让女人快乐一辈子>>

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>