

<<做个掌控幸福的聪明女人>>

图书基本信息

书名：<<做个掌控幸福的聪明女人>>

13位ISBN编号：9787504474902

10位ISBN编号：7504474908

出版时间：2012-2

出版时间：姚颖 中国商业出版社 (2012-02出版)

作者：姚颖

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>

<<做个掌控幸福的聪明女人>>

内容概要

《做个掌控幸福的聪明女人》共分为悠闲中享受怡然自得的生活、独立“有权”的女人最有范儿、女人要幸福，财富是基础三篇内容。

<<做个掌控幸福的聪明女人>>

书籍目录

第一篇 悠闲中享受怡然自得的生活第一章 忙里偷闲，在工作中享受快乐工作并快乐着休闲一下，释放自己重返职场，再添光辉不要把工作太当回事忙之前，请思考一下对待不公平事件要冷静减减压，去旅游都市白领的减压策略休息片刻，放松心情工作是件快乐的事第二章 闲情逸致，让生活充满情趣培养高雅的情趣爱好感受人生的诗意和美好给生活加点情调岁月洗练不走的魅力重拾往日的快乐美好“调情”让生活充满情调没有音乐的人生是黑暗的在水墨丹青中陶冶自己业余爱好，生活永远精彩第三章 平稳度日，女人要经得起闲淡的生活淡定温婉地面对人生受得了孤独，耐得住寂寞女人要做“两面派”平平淡淡也是一种美调整情绪，不为打翻的牛奶哭泣身外物，不贪求女性要经得起寂寞的人生别让欲望玷污灵魂学会控制善变的情绪在简单生活中找到快乐抛弃贪欲，开心生活放下攀比，过宁静人生第二篇 独立“有权”的女人最有范儿第四章 她时代，社交活动尽显女人魅力第五章 提升能力，工作地位彰显工作权力第六章 争取自主，家庭小事女人说了算第三篇 女人要幸福，财富是基础第七章 就是要有钱，有钱的女人更幸福第八章 挣钱资本，女人有钱的法宝第九章 女人挣钱，拿出自己的两把刷子参考文献

<<做个掌控幸福的聪明女人>>

章节摘录

版权页:第一篇 悠闲中享受怡然自得的生活有人说,女人天生就要享受生活,而会享受生活的女人总是有大把的空闲时间。

对于这些时间,女人千万不要虚度,要学会利用这些时间,来丰富自己的生活,并提高自己的文化、道德、品质等素养,学会享受怡然自得的生活。

第一章 忙里偷闲,在工作中享受快乐工作并快乐着事业女性要树立“工作并快乐”的信念,当工作烦恼突如其来,必须要学会控制,要保持快乐的情绪和良好的心态。

因为良好的心态是获取成功的恒定法宝,保持愉快的心情,工作就变得轻松而有乐趣。

(1) 摆脱工作中的烦恼凡是工作,都会有麻烦,都会给我们带来压力,职业女性要学会调整自己,适当安排好工作,尽力摆脱工作中的烦恼。

以下是几个好方法。

设定目标。

为了工作有效率,必须要有所激励。

最好挑一个明确、可量化,并能在一定时期内完成的小目标。

目标的达成可使你重拾信心,再朝另一个小目标前进,这时你就会发现对工作越来越有兴致。

控制压力。

俗话说,“知足者常乐”、“心静自然凉”。

身为职业倦怠的受害者,要减轻压力,首先要找出焦虑的来源,并采取必要措施,以重新掌握你的人生。

暂时回避。

暂时把只会挑毛病的老板、永远办不完的公事、薪资少、工作无聊和没人肯定自己等不快的事丢在一旁。

等你恢复工作意愿,更有能力接受挑战时,再去面对这些剥夺你信心和自制力的外因。

<<做个掌控幸福的聪明女人>>

编辑推荐

《做个掌控幸福的聪明女人》编辑推荐：身为女人，你可以选择放弃，但绝不可以放弃选择；命运负责洗牌，但玩牌的是我们自己；只要懂得掌控，幸福从来就是一件极其简单的事。

<<做个掌控幸福的聪明女人>>

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>