

<<好心态的女人幸福一辈子>>

图书基本信息

书名：<<好心态的女人幸福一辈子>>

13位ISBN编号：9787506459228

10位ISBN编号：7506459221

出版时间：2009-11

出版时间：中国纺织

作者：凹凸

页数：306

字数：280000

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>

<<好心态的女人幸福一辈子>>

前言

绝大多数女人在面对“你一生最想要的是什么？”

”这个问题时，都会毫不犹豫地回答“幸福”！

是的，一个幸福的女人会拥有健康的身体、美满的婚姻、成功的事业、亲密的朋友、快乐的生活……享受如此多的幸福，怎能不羡慕旁人？

然而，幸福是不会从天而降的，它需要女人自己去经营，而经营成功与否的关键在于心态。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。

”换言之，女人有什么样的心态，就有什么样的人生。

积极乐观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。

它足以让女人快乐一生、幸福一生。

人生在世，首先要学会调整心态，这才是幸福的关键。

把你的心态放开，试着想象，那容纳痛苦和烦恼的不是一杯水，而是一个湖，这样你会发现生活是如此美好。

良好的心态是女人幸福一生的法宝。

其实，幸福女人与不幸女人之间并没有太大的区别。

唯一的区别就在于自己的心态。

拥有好心态的女人不抱怨生活，而是选择用乐观积极的态度来面对生活。

幸福的女人并不比其他女人拥有更多，而是因为她们对待生活和困难的态度不同，她们从不问“为什么”而是问“为的是什么”。

她们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做过长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的办法。

拥有好心态的女人总是心存感激。

爱抱怨的女人把精力都集中在对生活的不满之上，而幸福的女人把注意力集中在能令她们开心的事情上，所以她们能更多地感受到生命中美好的一面。

<<好心态的女人幸福一辈子>>

内容概要

一个女人有什么样的心态，就会有什么样的命运。

好心态是一面镜子，它展现了女人美好的心灵；好心态是一间小屋，抵挡暴风骤雨对女人的袭击；好心态像一个弹簧，它让女人的人生更有张力。

这是一本帮助女人调节心态、获得幸福的书。

本书结合诸多新颖的、具有启发性的幸福女人和成功人士的真实故事，分析心态对女人的命运和缔造幸福生活的影响，详细阐述了心态与女人职业、婚恋、心理、魅力、快乐等因素的联系和作用，深入浅出地向你娓娓道来，让你在轻松阅读中获得心灵的启悟与升华，感悟到幸福会随着自己心态的改善而出现在你的身旁。

<<好心态的女人幸福一辈子>>

书籍目录

下篇：女人的幸福与心态相连 Chapter 1 心态越成熟，女人越容易创造人生幸福 好心态成就女人的完美人生 心态改变，命运随之改变 女人用好心态这把双刃剑 心态是女人幸福的基石 积极的心态使人生更光彩 女人要常做心理美容 莫让面子左右你的心态 女人要有一颗年轻的心 不要束缚自己的心灵 幸福其实很简单 Chapter 2 善待自己：潇洒女人凡事都要想得开 明智的女人凡事从好处想 女人怎么能总是为小事烦恼 女人心上的负荷要适时减轻 给心情放个假，让思想去旅行 经历一点苦难是再正常不过的事 女人不要让自己不变 女人不要纠缠于往事而伤感 珍惜现在，莫等失去才后悔 善待自己是幸福的起跑线 女人，快乐生活每一天 Chapter 3 人生困境：幸福女人要做自己的拉拉队 幸福女人，经得起挫折的考验 没有绝望的境地，只有绝望的女人 坦然接受不幸，期盼生活的彩虹 女人不怕摔倒，才能勇敢尝试 女人不要绝望，而要相信有希望 女人要有张力，才能看到更远处的风景 女人，不要以弱者的姿态自居 不放弃的女人，希望永远存在 在困境中，给予自己积极的心理暗示 女人也要争强好胜，永不言败 Chapter 4 睿智取舍：聪明女人拿得起也要放得下 女人懂得取舍，不留任何遗憾 取舍之间要有好心态 舍弃的艺术——一颗知足心 取舍之后，不让自己后悔 女人有所舍，才有所得 聪明女人的取舍标准 卸去包袱，轻装上阵 执著有时只是一种固执 女人学会微笑着放手 Chapter 5 跨越樊篱：女人要做自己心态的领路人 消极心态是女人幸福的拦路虎 女人不要让悲观在心里久留 不要认为得不到的是最好的 怀念过去但不要逃避现实 女人的幸福不是祈求来的 不要难为自己，开放封闭的心 不要为了得到别人的赞美而活 不要盲目比较，陷入自卑的漩涡 女人要学会尊重对手 女人轻视自己，人生只会走下坡路下篇：用幸福心态做幸福女人 Chapter 6 快乐自留地：给心灵播种自给自足的小种子 快乐在心中，关键看你如何看待 女人，不要跟自己过不去 不管处于何种境地，都不要放弃笑的权利 女人看开点，画一条幸福的底线 女人要惜福，要知足 不必去羡慕别人，自己的才是最好的 以幽默的心，营造数不尽的快乐 Chapter 7 婚恋后花园：满园的春色女人用“心”经营 用幸福的心态做幸福小女人 彼此志同道合才有稳定婚姻 婚姻在你的心中是否是爱情的坟墓 用快乐的心，享受如意婚姻 少点依赖，自己做主享受生活 用真情给婚姻保温 为了爱女人要多点担待 为自己保留一片天空 女人让欣赏永驻心间 Chapter 8 职场小跑道：在起跑线上女人“心”高一筹 薪水不是你工作的全部 女人工作，为了谁？ 职场有起有伏，稳住你的心态 爱上你的工作，女人乐在其中 女人工作时，能干也要勤干 敬业是快乐工作的秘诀 加班时，女人是否感觉吃亏 认真做事，但不要苛求完美 努力工作，更要学会休息 聪明女人把工作当成一个舞台 Chapter 9 社交大舞台：女人华丽的身姿要穿上“心”衣 开放自己的心，才能迎来快乐人生 将心比心，对他人多些理解 以自尊的态度，坦然面对他人 优秀的女人更要尊重他人 幽默的心态是女人社交的法宝 用热情解开千千结 女人要做“忍者” 从容的女人最引人注目 包容是赢得人心的奥秘 用坦诚之心面对任何人 用心做好自己 Chapter 10 生活滑翔机：女人遨游晴空要有点“心”力 心灵的美丽给幸福最好的寄居 “塞翁失马，焉知非福” 慈悲为怀，与人为善 对生活怀有一颗感恩的心 女人要用激情驱动生活 平常心是女人心中最绚烂的花 女人要笑看人生的各种风景 在平淡的生活中，女人也不要得过且过 美好生活，青睐于懂得争取的女人参考文献

<<好心态的女人幸福一辈子>>

章节摘录

下篇：女人的幸福与心态相连Chapter1心态越成熟，女人越容易创造人生幸福好心态成就女人的完美人生幸福来源于自身，来源你的心，独立、平和、感恩、善良、宽容、坦然，拥有了这些，无论一个女性从事什么职业，家庭是否幸福，孩子是否出色，她的眼神都会清澈，神情都会自信，她的生活会因此充满柔美的乐章，周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人怎会不幸福呢？

何谓心态？

简而言之，心态就是我们对自我、对他人、对社会、对事情、对问题所持有的看法与观点，就是我们对工作、对事业、对家庭、对朋友、对同事等的态度。

女人的心态如何，在很大程度上决定着她在某一段人生走向。

好的心态带来好的人生，不好的心态带来不好的人生。

女人可别小看了心态的作用，一个人若总是被不良的心态所左右，人生的航船就有可能驶入河沟浅滩，从而失去发展的机会；而一个人若是一生都能保持良好心态，那么，她的人生路就会越走越宽，生命的景色会越来越美，生命的价值会越来越大……狄更斯说：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。

”对女人而言，现代社会的要求越来越高，既要出得厅堂，又要入得厨房。

学业、事业的压力，婚姻家庭的压力……种种压力下，拥有一个好心态就显得尤为重要了。

很多女人总是忽视心态，觉得心态是很虚的东西，似乎与一个人的财富、地位、成功与否无关。

但只要我们静下心来；仔细观察周围每个人的言行举止，就会发现，一个人拥有什么样的心态就会有怎样的行为方式，而行为方式又决定着一个人的人生走向。

良好的心态能成就一个人，不良的心态也能毁掉一个人。

一个女人，如果没有良好心态，智商再高也会受到生活的嘲弄。

西方一位心理学家说：心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功，也可以把它转到另一边进入失败。

所以智商高不如心态好，只有好的心态才能调动智商向着成功的方向迈进。

曾在创业阶段屡遭困难的一位女企业家讲到，开始她所遭遇到的难题事实上只是小小的困难，但后来发展成看来似乎已无法克服的障碍。

不过后来她发现，原来自己存有失败主义者的意识，因此往往疏于察觉造成障碍的真相，而障碍实际上并没有想象中那般困难重重……于是，她在公司的办公桌上摆了一个箱子，然后将写有“保持积极心态，一切都有可能”的标志贴于箱上。

每当发生难题，或者她的失败主义思想又开始作祟时，他便把有关难题的文件或书面资料投掷于此箱中。

待一两天后，再把这些文件取出，此时奇妙的事情发生了。

据她形容：“当我从箱中取出这些文件时，任何难题看来一点也不觉困难了。

”把“我不相信失败”大声朗读，直到这个想法完全进驻你的潜意识为止，之后这个企业家果真逐渐找到了从商的感觉，将她的小公司逐渐发展成了大企业。

也许你要说每个人都有自己的命运，都有自己既定的人生轨迹。

然而在很多情况下，你是否快乐，是否幸福，是否有一个好心态，却会左右你的人生，同样面对逆境，拥有好心态的人，就能成就完美人生，看到“柳暗花明又一村”。

大部分女人，都只拥有普通的工作，既没有官员们的风光，也没有商人们的富有，更没有明星艺人们的光环，可既然从事了这份工作，那么就应该千方百计地从中发现它的价值，它的美丽。

宋代诗人苏东坡可谓才华横溢，诗情满怀，可他的一生充满了坎坷，用他调侃自己的话说，是“问汝平生宫掖，黄州、惠州、儋州”，他的一生，不停地贬到各处，可他无论到哪里，都能发现生活的美丽，他的那些略带几分诙谐戏谑的词句反而成了流传至今的佳句，耳熟能详。

林语堂称他为“不可救药的乐天派”，乐天，也正是一个女人拥有好心态的关键词。

没有人总是一帆风顺，没有人一生风平浪静，生活总是充满坎坷，如何面对坎坷却是因人而异，而面

<<好心态的女人幸福一辈子>>

对坎坷的不同态度就决定了不同的人生，你是否快乐就决定于此。

只有好心态，才能成就美好人生，聪明的女人，会调整好自己的心态，真诚地面对身边的一切人与物。

在自己小小的心里，放着自己的同时，也装下别人，装下父母、丈夫、孩子、朋友，这样就会活得更充实自在，更踏实幸福。

拥有好的心态，不抱怨，不懒散，勤快一些，积极一点，慢慢的，你会发现自己拥有了一种朝气，一种力量，让跟你在一起的人感受到你身上的活力。

有活力，八十而不老，无活力，二十也不年轻。

每一个女人都向往幸福，常常有女人问，怎样才能拥有幸福？

做什么工作最幸福？

嫁个什么样的人最幸福？

其实幸福来源于自身，来源于你的心，独立、平和、感恩、善良、宽容、坦然，拥有了这些，无论一个女性从事什么职业，家庭是否幸福，孩子是否出色，她的眼神都会清澈，神情都会自信，她的生活会因此充满柔美的乐章，周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人怎会不幸福呢？

聪明的女人，要拥有一个好心态，用细腻的心去感知生活的点滴，怀抱感激，自然会拥有一个完美人生！

心态改变，命运会随之改变无论一个女人多么有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成，良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。

有了它，女人就能把握自己的命运，在人生的道路上勇往直前！

快乐的女人未必每天遇到的事情都是好事，而是她满足于自己已有的一切；幸福的女人并不一定一直都是心想事成，而是用积极的心态对待生活。

其实，决定一个女人命运的关键就是“心态”。

有位伟人曾说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

”人生并非是一种无奈，而是可以通过主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。

女人有什么样的心态，就会有怎样的生活和命运。

世界上每天每个角落都在上演各种剧目，生活中总是会有各种各样的事情发生，没有人能预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是配命运的主宰。

有两个三十岁的女人，是大学同学，有一天在马路上碰到了。

其中一个B说：“哎哟！

你怎么变成这个样子了，脸色这么难看？

你心情不好吗？

”另一个A说：“我苦死了！

我离婚了。

我这辈子彻底完了！

”“啊？

你离婚了？

你不知道吧，我也刚刚离婚。

”是么，你也离婚了。

那我看你还兴高采烈的样子。

”“为什么不高兴啊！

我终于冲出围城了，我终于自由了！

我要好好过我自己的日子！

”同样是离婚，但对待离婚的态度却大相径庭。

对同一个事情不同的态度也是很正常的，但随着时间的流逝，她们的情况在慢慢的发生着变化，最后导致了不同的人生命运。

<<好心态的女人幸福一辈子>>

那个A认为自己是天底下最倒霉的女士，离婚之后很多天缓不过劲来，也没有去上班，她痛恨那个让自己失去爱和家庭的男人，整天以泪洗面。

家人同事刚开始都好心好意劝她，她一点听不进去，还很敏感，觉得大家都在笑话她，不关心她。本是好意却换来尴尬和无趣，也就没有人再理她、再劝她了。

心情不好，工作业绩自然也就下来了，不久领导要给她调部门，她心想领导是落井下石，就生气地辞职了。

而B离婚之后觉得从未有过的轻松，她感到终于可以按照自己的想法过日子了。

离婚后的第三天，就邀请她的同事、同学、朋友到她家里聚会，大家无拘无束，喝茶、聊天，好开心啊！

心情好，工作也积极，好多事她都抢着干。

“出差？”

我去！

”领导说：“真是不好意思，你已经出差三四次了。

这次就算了，还是叫别人去吧。

”她却说：“没事儿，他们都拖家带口的，有孩子，有家庭，我光棍一个，还是我去吧！”

”同事感谢她，领导感激她。

人缘好，态度好，开朗、热心又阳光，客户也越来越多了，业绩更是逐步提高。

业余时间，她还自费参加MBA学习，并顺利地拿到学位证书。

隔三差五，约朋友一道去健身房锻炼身体，活得越来越精神了。

十年过去，已是公司副总经理的她，有一天和那个自认倒霉的A又在街头见面了。

自认倒霉的女人A说：“哎哟，你怎么越活越年轻了，看起来还是是很正常的，但随着时间的流逝，她们的情况在慢慢的发生着变化，最后导致了不同的人生命运。

那个A认为自己是天底下最倒霉的女士，离婚之后很多天缓不过劲来，也没有去上班，她痛恨那个让自己失去爱和家庭的男人，整天以泪洗面。

家人同事刚开始都好心好意劝她，她一点听不进去，还很敏感，觉得大家都在笑话她，不关心她。

本是好意却换来尴尬和无趣，也就没有人再理她、再劝她了。

心情不好，工作业绩自然也就下来了，不久领导要给她调部门，她心想领导是落井下石，就生气地辞职了。

<<好心态的女人幸福一辈子>>

编辑推荐

《好心态的女人幸福一辈子》一部女性心态的培养指南，一本女人幸福的修炼圣经。

幸福不是女人未来要有的状态，而是现在要具有的阳光心态。

女人的心态，犹如一条线，而她身上的优点，就像一颗珍珠。

良好的心态会将珍珠穿成一串美丽的项链，让女人闪闪发光，幸福绚丽，而一条脆弱的线，会使珍珠散落在地，沾满尘埃，失去本身蕴藏的价值。

幸福的女人说，如果我能够看到我的背影，我想它一定很忧伤，因为我把快乐都留在了前面！

女人活的就是心态，如果你能驾驭自己的心态，其实就开始了你的精彩人生。

一个悲观的人。

把所有的快乐都看成不快乐。

好比美酒倒入充满胆汁的口中也会变苦一样。

生命的幸福与困厄。

不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。

生命，需要鼓舞与希望；心灵，需要温暖与滋润。

幸福并非来自物质的充盈与傲人的成就，它是一种用心感悟得来的愉悦和满足。

它的滋味，就在女人的心里。

一个不能靠自己的心态改变命运的女人。

是不幸的，也是悲哀的。

因为她没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。

对绝大多数女人而言。

缺少的并不是幸福的智慧，而是帮助自己获得幸福的各种心态。

幸福就像一只蝴蝶，你追它时追不着，当你静下来的时候，蝴蝶会栖息在你的身旁。

幸福是一种心态，幸福的女人，始终以积极的方式回应生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。

好心态是女人获取幸福的法宝，是一生享用不尽的财富。

<<好心态的女人幸福一辈子>>

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>