

<<做个宽心开心知心的女人>>

图书基本信息

书名：<<做个宽心开心知心的女人>>

13位ISBN编号：9787506474177

10位ISBN编号：7506474174

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨秋平

页数：260

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>

## <<做个宽心开心知心的女人>>

### 内容概要

所谓宽心，就是遇事想得开，不斤斤计较；所谓开心，就是乐观向上，不受消极情绪的影响；所谓知心，就是在看懂人心、善解人意的同时，能够对人真诚以待。

宽心的女人知足，开心的女人幸福，知心的女人受欢迎。

做个宽心开心知心的女人，才能成为一个幸福、有魅力和生活中充满阳光的女人。

《做个宽心开心知心的女人》告诉你：女人不仅可以欣赏风景，也能成为一道靓丽的风景。

《做个宽心开心知心的女人》由杨秋平编著。

## <<做个宽心开心知心的女人>>

### 书籍目录

#### 上篇 放下一切烦恼纠结，做个宽心的女人

##### 第一章 心有多宽，生活就有多幸福

遗憾也是另一种收获

后退一步，海阔天空

失去未尝不是一种幸福

逆境不是绝路

顺境逆境都要一样从容

学会感恩，你就是个幸福的人

学会不在乎，才会更潇洒

上篇放下一切烦恼纠结，做个宽心的女人

##### 第一章 心有多宽，生活就有多幸福

遗憾也是另一种收获

后退一步，海阔天空

失去未尝不是一种幸福

逆境不是绝路

顺境逆境都要一样从容

学会感恩，你就是个幸福的人

学会不在乎，才会更潇洒

##### 第二章 少一些计较，少一些烦恼

不计较是一种大智慧

凡事不一定都要明明白白

糊涂是聪明人的处世哲学

精明过头反而会吃亏

傻傻的女孩人人爱

吃一分亏，得一分福

完美的爱情其实是不存在的

##### 第三章 拿得起之前，先要学会放得下

在“放得下”的意境中寻求幸福的真谛

在放弃的过程中不断进步

舍得放下的女人活得最潇洒

放下执著，生活的天空会更加宽广

勇于放手，卸下心头的重担

放下这段无望的感情

##### 第四章 宽容豁达，让自己拥有一颗包容的心

学会宽容，生活会更美好

懂得宽容的女人才有真挚的友谊

宽容的女人才是聪明美丽的

婆媳相处中更需要气度

以包容之心守护你的爱情

爱是责任，情是包容

唠叨会毁了你的生活

#### 中篇 笑对人生荣辱得失，做个开心的女人

##### 第一章 无论如何，一定要快乐

在漂亮的时候顺其自然

在不漂亮的时候不卑不亢

## <<做个宽心开心知心的女人>>

在有钱的时候保持一颗平常心  
在没钱的时候努力奋斗  
在恋爱的时候保有几分理性  
在失恋的时候学会慢慢忘记  
在遇到情敌的时候不要有恨  
在单身的时候守得住寂寞  
在受到挫折的时候学会调整自己  
无论在什么时候, 做个笑口常开的快乐女人

### 第二章 幽默一下, 开心自己, 也快乐别人

幽默的女人从心里涌动着快乐  
幽默是一种超越苦恼的力量  
不良情绪用幽默来化解  
幽默是缓解病痛的良药  
幽默把生活变成快乐的海洋  
工作中的困难需要用幽默应对  
幽默是夫妻关系的润滑剂  
用幽默创造和谐的家庭气氛  
让幽默增强婚姻的活力  
为自己的失败幽上一默  
感悟幸福, 感悟幽默  
跟孩子之间的沟通也少不了幽默  
借助幽默表达亲情  
掌握“趣说自己”的幽默技巧

### 第三章 愉快而简单地工作

工作并快乐着-  
永远做自己喜欢的事情  
别把压力当成解决问题的良方  
用积极的心态对待工作  
职业倦怠症并不可怕  
做个快乐的职场丽人  
巧妙应对职场的性别歧视  
开创一片自己的天地

### 第四章 给心灵洗个暖洋洋的热水澡

让忙碌充实你的空虚心灵  
学会驾驭自己的愤怒情绪  
彻底摆脱悲观消极的心理  
根治精神上的流行性感冒——抑郁症  
化解你的忧愁和焦虑  
孤独的人“有所谓”  
让自己安静下来

## 下篇 知己知彼从容处世, 做个知心的女人

### 第一章 世界上最难懂的是自己的心

你要的是什么, 自己心里要有数  
不要在这个多变的时代迷失自己的目标  
独立自主才能赢得别人的尊重  
懂自己, 爱自己  
爱自己, 接受自己的角色

## <<做个宽心开心知心的女人>>

走出“小我”情结

千万不要把姿色当作长久的依靠

在职场中辨析自己的境遇

相信自己，不因想逃离而跳槽

让自信成为你身上最美的气质

顺其自然，保持自我本色

### 第二章 爱他就要懂他的心

好男人不是“管”出来的

爱他所“是”还是爱你所“想”

灵活地运用“距离效应”

不要让你的爱成为他的包袱

多一分鼓励，少一些打击

善于扮演“心理母亲”角色

男人离不开女人的关怀与体贴

用沟通帮婚姻释放“恶性能量”

男人也很累，他需要你的体贴和关爱

这些话千万不要对他说

### 第三章 人际交往的秘诀就是“知心”

了解对方的观点是有效沟通的前提

从对方感兴趣的话题入手

迂回地表达建议，别人会更乐于接受

口才好的女人都善于倾听

掌握因人而异的说话技巧

口下留情，不要轻易责怪别人

巧妙地运用暗示

把握他人的心理需求

参考文献

## <<做个宽心开心知心的女人>>

### 章节摘录

版权页：在漂亮的时候顺其自然漂亮女人，从某种意义上说是幸运的；然而女人的一生，要有品位，而非徒有其表。

所以女人不要把漂亮当作武器，视为资本，因为男人可怕的占有欲会最贴切地迎合你的虚荣心，当两者完美的结合时，你的一生就不免失去真实。

只有“笨女人”才会摇头摆尾、搔首弄姿，恨不得让全世界的人都知道自己漂亮；聪明的女人则会顺其自然，举止端庄，从不招摇。

女人漂亮，首先要注重文化修养，要脱俗，要有自信。

自信本身就是一份不可低估的魅力，要有深厚的内涵、广博的知识，单一的知识层面会束缚人格的进一步完善，会影响你的人格魅力。

丰厚的文化底蕴能提升女人的品位，对音乐的理解，对美的评判，对人生的观点都会随之改变，一个有思想的人会用自己的眼光去观察世界，用自己的观点来判断问题，形成自己独特的个性。

阅读、音乐、绘画、书法既可以培养个人兴趣又能修身养性，鲜明的个性、广泛的兴趣、出众的才华都是漂亮女人的魅力。

优雅是女人持久的魅力，你优雅着，你就漂亮着。

其次，女人必须注意自己的形体美。

女人完美的形体比漂亮的面容更引人注目。

形体锻炼是一个漫长而艰苦的过程，可以根据自己的特点做一些适合自己的运动，慢跑和肢体伸展适合于每一个人，不需要借助器材，随时随地都可以做，方便简单。

有毅力的人可以尝试一下瑜伽，它可以让身上的每一块肌肉都得到有效的锻炼，使肢体变得轻盈柔软，很适合女人。

舞蹈亦能保持身材均匀、姿态优美，让女人更具韵味。

## <<做个宽心开心知心的女人>>

### 编辑推荐

《做个宽心开心知心的女人》：女人不仅可以欣赏风景，也能成为一道靓丽的风景。

宽心是一种豁达的人生姿态。

当一个女人的心足够宽的时候。

所有的烦恼和纠结在她的眼里都不过是过眼的云烟。

开心是一种积极向上的精神风貌。

境由心生，活在当下。

不管发生什么，都要开开心心地过好每一天。

知心是一种认识自己、推己及人的了然。

不了解自己的心，就不懂得怎样善待自己。

从今天起，你也开始做一个宽心开心知心的女人吧。

<<做个宽心开心知心的女人>>

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>