

<<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

图书基本信息

书名：<<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

13位ISBN编号：9787506474399

10位ISBN编号：7506474395

出版时间：2011-5

出版时间：中国纺织

作者：佳薇

页数：259

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>

## <<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

### 前言

许多女人上有老下有小，中间还要照顾老公的方方面面，家里家外千头万绪的事真的很难让人有一个喘息的机会。

从生理上说，女人的健康曲线会随着时间逐日下行，而精神上，女人的压力会越来越大，心事会越来越多，所以食欲不振、失眠健忘、心烦气躁逐渐成为她们的生活常态。

女人要想吃得下、睡得着、想得开，活得轻松自在，就必须拥有对人与事超然自在的心态。把该放下的统统放下，无论是对爱人、子女还是同事、朋友，都用一颗平常心对待，不多求，不奢求。

看似亏待自己，实际上是放飞自己的一颗心。

一般来说，女人大都多愁善感、感情细腻，而在现实生活中又存在着许多不如意，所以许多女人会产生忧虑、悲伤、抑郁、不开心等低落情绪。

这些不仅会影响一个女人的魅力，而且还会影响一个女人的追求，使成功渐渐远离她。

轻度的忧郁一般没有什么大碍，只要能够及时沟通调整就可以了。

但是如果不及及时调整自己的心态，这种低落的情绪就有可能持续几个星期、几个月，甚至是几年的时间。

如果一直都处于这样的状态，将会对人的身心造成巨大的伤害。

人为什么会活得累？

就是因为对一些细枝末节的事太在乎了，担心这个、害怕那个，结果弄得自己疲惫不堪。

不要对什么都太在乎，你还有潇洒的权利。

步入社会之前，你可以为了一个问题纠结良久，只为了寻求一个满意的答案；开始自己的生活之后，如果你还在苦苦追寻一个问题的答案，而错过了生命中擦肩而过的幸福，你将会在稍晚的时候懊恼不已。

人生在世只有短短的几十年，如果不努力地享受生活，不去从生活中发掘小小的幸福快乐，你的一生是不是太过平淡和苦闷？

女人应该学会放飞自己的心情，让自己的每一天都能够愉悦地度过。

聪明的女人应当学会享受，不应该再拖延了，不要再找什么借口：孩子还小，房子还没买，汽车还没买。

试着从现在开始就享受生活吧，想吃就吃；房子和汽车还没有买，也不要紧，为买房子和汽车整天累死累活，那是不值得的；累了就休息一下，放下手头的工作，在阳光底下晒晒太阳，来个温暖的日光浴；去想去的地方来个短途旅游；和老公一起去吃顿浪漫的晚餐、听场音乐会&hellip;&hellip;这些计划已久的抑或心中突然涌出的犒赏自己的事，立刻着手去做吧。

对自己好一点，用生活的艰辛换得奖赏，一点都不过分。

编者 2011年1月

## <<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

### 内容概要

对于很多女人而言，生活其实是一个很沉重的话题。的确，上有老下有小，中间还要照顾老公的事业和生活，家里家外千头万绪的事真的很难让人有一个喘息的机会。

心理和生理上的双重压力会导致很多女人出现食欲不振、失眠健忘、心烦气躁等亚健康症状。针对这些问题，《做个吃得下、睡得着、想得开的女人》从多个角度探讨了女人如何在压力之下调整好自己的心态、轻松地应对生活中的种种挑战。

《做个吃得下、睡得着、想得开的女人》由佳薇编著。

## <<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

### 书籍目录

上篇：放下欲念，放下忧愁，身心健康自然吃得下

一、欲念过盛，身心难安

财富可以追求，但不能没有限度

为身外之物太烦心，不值得

多少人在贪慕虚荣中迷失了自我

为了名利，我们已经失去了太多

妄想太多，让人身心俱累

拥有那么多，烦恼那么多

想要幸福，就要懂得知足与感恩

知足是一种悠然的心境

降低欲望，在珍视中感悟幸福

抛下重负，回归简单

二、放下忧愁，开心到老

尽快走出忧郁沮丧的阴影

平衡情绪少生气

重拾往日的快乐时光

嫣然一笑，生活瞬间美好

开开心心过好每一天

坏脾气的确得改一改

是否快乐，不在于拥有什么

让得意的事每天在脑海中萦绕

收起你的脾气和眼泪

三、留住健康，“吃嘛嘛香”

女人的健康源自健康的生活方式

更年期女人不言老

有健康才有持久的魅力

破坏女性美丽容颜的罪魁祸首

职业女性的健康困扰

美丽“冻”人得不偿失

做妇检比做美容更重要

摆脱“味道女人”的尴尬

于细节处保养关爱自己的健康

在运动中守望健康和美丽

制订适合自己的运动计划

中篇：对得起自己，对得起别人，问心无愧自然睡得着

四、爱护自己，淡然从容

在爱别人之前要先爱自己

懂得合理地说“不”

忘掉感情上那些痛

一定要让自己幸福

承受压力或者享受生活，全在你的选择

孤独中的自救

都市白领女人的减压策略

独立，让心灵得到解放

在男人的“世界”里取舍要有度

## <<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

多几个闺中密友

五、家庭婚姻，用心呵护

做一个温柔而豁达的女人

多给男人一些精神上的支持

好妻子都懂得给男人自由

善于扮演“心理母亲”角色

男人离不开女人的关怀与体贴

信任，幸福家庭的基础

为婚姻做“保鲜”护理

用心找回失落的幸福

唠叨是婚姻矛盾的导火索

对?钱的问题，不要盯得太紧

幸福婚姻的本质就是包容

六、为人处世，以善为本

女人因爱心而美丽

无论如何，要保持善良

永远不能丢弃的是高尚的道德品质

宽容别人就是善待自己

与人为善者自然处处逢善缘

唯有宽容才能赢得他人的尊重和理解

没有尊重就没有友情

不要轻易地伤害他人的自尊

随意地指责别人是愚蠢的表现

管好自己的嘴，不在背后说三道四

下篇：少一些固执，少一些苛求，转念一想自然想得开

七、固执无益，该放就放

在放弃的过程中不断进步

走不动了，退一步又何妨

及时放弃对完美的苛求

错过就错过了，没什么好遗憾的

舍得放下的女人活得最潇洒

别为一朵花而失去满园春色

放下固执，霎那间柳暗花明

在“放得下”的意境中寻求幸福的真谛

勇于放手，还自己一片蔚蓝的天空

八、难得糊涂，吃亏是福

糊涂是女人必学的大学问

都明白就不明白了

留一半清醒留一半醉

装傻是真正聪明女人的?世经

在小事上斤斤计较是何其的不明智

能吃亏者走得踏实活得轻松

比来比去，尽是烦恼

失去是一种痛苦，也是一种幸福

九、面对挫折，豁达坚强

逆境之中微笑依然

挫折中蕴含着美好的希望

<<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

积极地去面对，没有过不去的坎儿  
年龄的增长不能成为自卑的理由  
最可怕的是被失望的情绪控制  
再多的不顺也无须烦躁  
用感恩的心来看待生活  
最宝贵的是一颗积极向上的健康心灵  
参考文献

## <<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

### 章节摘录

版权页：知足就是对已经得到的东西或者达成的愿望感到满足。

知足常乐就是客观地认识和准确地判断已经实现的目标和愿望，并充分肯定目前的状态，从而始终保持愉快、平和的心态。

知足常乐要求我们要有适可而止的理念，它并不是安于现状、不思进取、故步自封，而是对现有的收获充分珍惜，对目前成果的充分享受，也是对现有潜力的充分发掘，为今后的创新和进步提供平台。

理性的进取应该以知足常乐的心态为基础。

我们在生活中往往总在考虑自己并未得到的东西，而忽略已经拥有的东西，以达到欲望的满足。

不知足导致人们往往会用不正当、不符合伦理的手段达到人们欲望的短暂满足，而由此给人们带来的巨大精神压力和不良的社会效应并不会带来“常乐”，这正是因为没有适可而止的精神和知足常乐的心态造成的。

“知足常乐”能使人心平气和，尤其是在遇到不公平待遇，心情感到委屈、憋闷或心理不平衡时，多想想已经得到的东西，多品味几遍这几个字，也许很快就能使心情轻松、平和起来，将心中的不悦之情和满腹怨恨之气在心平气和中悄悄释放，使心情由坏变好，达到神安气顺。

“知足常乐”能起到开导解劝的作用。

记起“知足常乐”这几个字，就会自觉丢掉许多的俗念与贪心，使人变得更加理智与聪明。

对人对事，对名对利，对钱对物，目光都能看得更远，并使性格豁达与大度。

“知足常乐”又似一剂心灵的良药，很唯物，很现实，也很见效，它告诉人们一个普遍的真理：烦恼多与“不知足”有关。

一些心理疾病与精神上障碍的形成，也多与一个人气不顺、心不平、身心欠调理相连。

若一个人能去掉过分的私欲与贪心，变得知足，就会通情达理，少钻牛角尖。

## <<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

### 编辑推荐

《做个吃得下 睡得着 想得开的女人》不要烦恼，不要纠结，不要寂寞，不要孤独。

女人一生何所求？

多少次苦苦地追问，多少年艰难地思索，暮然回首，才发现，所谓幸福原来就是：吃得下，睡得着，想得开。

——不要预支明天的烦恼，享受今天的快乐才是最重要的。

——努力地享受生活，从生活中发掘快乐，让自己的每一天都在愉悦的心情中度过。

——女人一定要学会对自己好一点，精心经营自己的丽，关爱自己的健康。

呵护自己的心灵，使自己无论何时何地都能够淡然从容。

——太过于执著的艾人会在不知不觉中束缚了自己身心走向成熟。

于做人处世都没有什么益处可言。

——凭着这颗自由的心，你再不会为物所累、为名所诱、为利所动、为色所惑，顺其自然，身心方得以恬静安宁。



<<做个吃得下 睡得着 想得开的女人>>

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>