第一图书网, tushu007.com

<<快乐女人的12条心理秘诀>>

图书基本信息

书名：<<快乐女人的12条心理秘诀>>

13位ISBN编号：9787506477079

10位ISBN编号：7506477076

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织

作者：李欣

页数：236

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

<<快乐女人的12条心理秘诀>>

内容概要

快乐的女人是最幸福的，因为在繁华浮躁的现实世界，她们能让自己的心归于淡泊，不会让忧愁、烦闷干扰自己的生活。
快乐的女人未必拥有光彩夺目的外貌，但经过后天的学习与修炼，可以将优雅从表面过渡到内在，从而展现出升华的极致美丽。

本书《快乐女人的12条心理秘诀》总结出12条造就快乐女人的心理秘诀，结合你最熟悉的“名女人”事例，帮助你走出困扰和误区通过心理调适，使你秉持积极健康的心态来面对生活中所有喜怒哀乐，提升你的女性魅力，激发你的快乐本性。

《快乐女人的12条心理秘诀》由李欣编著。

<<快乐女人的12条心理秘诀>>

书籍目录

秘诀一 珍爱自己——快乐的根基
原汁原味做自己
心灵美，外在也要美
镜中自己最美丽
常常对自己微笑
自信让女人更美丽
牢记自己的优点
学会祝贺自己
幽默“嘲笑”自己
常常给自己放个假
我独立我快乐
呵护自己的身体
延伸阅读：你爱自己吗
秘诀二 杯揣梦想——快乐的种子
梦想不是男人的专利
梦想会让女人的美丽绽放
别在乎年龄数字
梦想照进现实
有一种力量叫专注
执著而不固执
延伸阅读：什么是你心里隐藏已久的梦想
秘诀三 感恩的心——快乐的养料
感恩从孝顺开始
感恩是解救人心灵的药
请对世界微笑
沐浴别人的恩泽
每一天都是一种恩赐
珍惜每一份拥有
苦难挫折也值得感谢
谢谢不只是两个字
敬畏和善待每一个生命
延伸阅读：你有一颗感恩的心吗
秘诀四 享受生活——快乐的源泉
旋律下的宁静
让心灵沐浴书香
花花草草中的情调
在锅碗瓢盆中敲打最快乐的乐章
做公益奉献中充实人生
游山玩水中放逐自己
让猫猫狗狗装点生活
字里行间的快乐
水香人生
延伸阅读：你会享受生活吗
秘诀五 与人为善——快乐的阳光
善良女人心

竖起倾听的耳朵
在心底栽种鲜花
助人是快乐之本
宽容是心灵盛放的花
不要吝惜赞美
微不足道的善举
善待他人也是善待自己
延伸阅读：看看你的善良程度
秘诀六 爱在心头——快乐的土壤
让心中充满爱
爱不仅仅是爱情
爱情让女人更美丽
珍惜你拥有的爱
女人最美的名字叫妈妈
有一种爱叫放手
延伸阅读：哪份爱在你心中最重要
秘诀七 口吐香兰——快乐的雨露
语言有一种奇妙的力量
拒绝不一定会尴尬
巧道歉，调节心情
称赞是快乐的蜜汁
说话是件快乐事
优美的嘴巴尽显娴雅之美
幽默是一门必修课
不要让粗口破坏你的美丽
延伸阅读：你说话得罪人的指数有多高
秘诀八 把握情绪——快乐的萌芽
小不忍则乱大谋
走出愤怒
牢骚抱怨会让你变老
做情绪的主人
想哭就哭吧
发泄情绪有良招
延伸阅读：你善于调控情绪吗
秘诀九 扫除烦恼——快乐的催化剂
不要埋藏烦恼
暂时逃避也是个好事
金钱是烦恼之源
凡事都往好处想
把烦恼丢在门外
笑看天下几多愁
知足常乐没烦恼
种下烦恼开出鲜花
寻找倾听者让烦恼减半
栽下一株忘忧草
延伸阅读：哪种减压方式最适合你
秘诀十 笑对失败——快乐的花苞

别被失败打倒
不要用放大镜看失败
要有服输的勇气
女人，站起在跌倒的地方
输什么别输了心情
女人因为磨炼而美丽
明天又是新的一天
后悔没有任何意义
化痛苦为坦然
延伸阅读：你遇到失败后的反应
秘诀十一 平静是福——快乐的鲜花
丢开杂念体会内心的宁静
修炼你的心境
独享一份寂寞
不以物喜不以己悲
简简单单的快乐
平平淡淡的人生
降低欲望归于宁静
延伸阅读：你内心的欲望是什么
秘诀十二 存储快乐——快乐的果实
小快乐大幸福
快乐就在你身边
别让你的心“ 失明 ”
让快乐成为一种习惯
传递快乐让幸福加倍
感到快乐就是快乐
忘记就是快乐
删除悲伤存储快乐
将快乐进行到底
延伸阅读：你快乐吗
附录 女人心理健康测试

章节摘录

版权页：常常对自己微笑笑是快乐的象征，我们除了要对别人微笑，更要对自己微笑。
而且，不仅在快乐时微笑，在困难中也要微笑。
尤其是带着伤痕给自己一个微笑，更是人生中最特别的一份精彩。
每笑一下，从面部到腹部约有80块肌肉参与运动。
笑100次，对血液循环和肺功能的锻炼相当于划10分钟船。
从生物学上看，当你笑的时候，大脑神经会放松一会儿，从而使大脑有更多的休息时间。
对于女人来说，笑更是美容的良方，笑有这么多好处，我们还有什么样的借口不让生活充满笑声呢？
清晨来临，睁开眼睛，给自己一个微笑，这一天将会充满美好；学习工作的间隙，某一个瞬间，给自己一个微笑，这一切将会变得顺利；身心疲倦的一个间断，给自己一个微笑，告诉自己坚强；明月升空，睡意正浓，闭眼睛之前，给自己一个微笑，感谢今天的自己，憧憬明日的美好。
当你遇到成功的时候，给自己一个微笑，对自己说：“ 干得不错，不过也不是最好的。
”这份从容将助你回归宁静，在成功中保持清晰的头脑，欣赏自己，但不陶醉于现状，让你享受不一样的快乐。
人生不如意事十之八九，生病、失恋、这样那样的困难真的会让人绝望，这时候更应该给自己一个微笑，对自己说：“ 没什么，我的路还很长。
”这份鼓励给你前行的信心，告诉你挫折不过是个阶段，不是你人生的全部。
对自己微笑，就是这样的简单，一个女人，积压了太多的负面情绪，心理就会透支，透支状态下的生活无法让人体会快乐，对自己微笑，就犹如夏天的一场大雨冲洗树木一样，可以荡涤人们心灵上的灰尘和污泥，恢复本性与淡然。
现实是无法改变的，在无法改变的情况下，面对困惑和无奈，只有微笑能够给我们力量。
有人问道，一败涂地的时候如何笑得出来？
痛苦难忍的时候如何笑得出来？
失足成恨的时候如何笑得出来？
笑不出来说明你还没有领悟到，失败会让你对成功的认识更加深刻；痛苦会让你对快乐的理解更加具体；失误会让你对认真的意义更加清晰。
美丽的微笑，是女人的天赋，它比语言更有力量。
一个女人，一旦懂得了微笑的秘密，那么她就是所向无敌的，一个肯常常对自己微笑的女人，世界也没有理由不对她微笑。
对自己微笑，是一种积极的生活态度，坦然面对生活的各种磨难，人生的道路上，时而坑洼，时而荆棘，时而阳光，时而冰雹，只要对自己微笑，何惧酷暑，何怕严寒？
把微笑送给自己，为自己擦洗伤痛。
在生命之旅中我们必须有这样一种风度，失败与挫折，仅仅是一个记忆，只会使我们更加成熟。
带着伤痕给自己一点微笑，才是人生的又一份精彩。
我们要学会过滤自己的心情，善于给自己的心情放假。
不停的奔波让我们的笑声带有几分苦涩。
我们要经常打扫心灵的库房，将昨日的烦恼清扫出去，腾出心灵的空间来存放更多今天的快乐。
巨石无法压垮的身躯，有时会被叹息拧弯。
把微笑送给自己，就会给自己一份从容。
面对争奇斗艳的鲜花，我们会欣赏，但不会陶醉；面对迎面袭来的风雨，我们会应对，但不会逃避。
虽然我们不能停下奔波的脚步，但我们可以掌握脚步的节奏。
无论是困难还是成功，有了困难，给自己一个微笑，我们不会逃避，会努力面对，寻求解决方案，这是一种美丽；有了成功，给自己一个微笑，我们不会骄傲，在成功的喜悦里寻求解脱，坦然前行，让生命的脚步多几分稳健，这同样是一种美丽。
在生命之旅中我们必须有这样的一种风度：失败和挫折都已成为过去，不过是一个记忆，只是一个名词而已，不会增加生命的负重。

带着伤痕把胜利的大旗插上成功的高地，在硝烟中露出自豪的笑容。
给自己一个微笑，让心情变得舒畅；给自己一个微笑，让心胸变得开阔；给自己一个微笑，让生活变得更加美好。

编辑推荐

《快乐女人的12条心理秘诀》：天下的女人都是美丽的、智慧的、温柔的、贤惠的，但并不一定都是快乐的。
快乐是一种生活习惯，养成了这个习惯，我们就能与快乐为伴，生活也就会充满阳光。
阳光下的女人美丽如花，浓香馥郁，秀色绝伦。
那么，如何能让自己快乐呢？
翻看由李欣编著的《快乐女人的12条心理秘诀》，它将为你提供12条造就快乐女人的心理秘诀。
有了它的帮助，你就能走出心理困扰和误区，成为一个真正快乐的女人。
从今天起做一个快乐的女人吧，忘掉所有的烦恼，给自己的心插上翅膀，让它自由地飞翔！

第一图书网, tushu007.com

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