

<<聪明女人幸福书>>

图书基本信息

书名：<<聪明女人幸福书>>

13位ISBN编号：9787506481847

10位ISBN编号：7506481847

出版时间：2012-5

出版时间：中国纺织出版社

作者：朱吉亮

页数：251

字数：194000

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>

## <<聪明女人幸福书>>

### 内容概要

本书本着不同女性对幸福的不同定义，分门别类地为女性读者找寻幸福的足迹，让每位女性朋友都能在品味生活的同时，发现属于自己的幸福。

细腻的笔触、翔实的案例，让女人能在自己的生活中寻到幸福的踪影。

无论你寻找的是外表带给你的幸福，是工作带给你的幸福，还是爱情带给你的幸福，只要有开启幸福之门的钥匙，你的幸福就能唾手可得。

在这竞争激烈的社会中，每个女人都希望找到一个温暖的港湾，让自己的生活充满幸福。

其实幸福并不是别人给予的，而是需要自己去创造、去争取。

真正的幸福是用心去感悟，女人只有让自己的心智成熟起来，才能慢慢体会到幸福的味道。

## <<聪明女人幸福书>>

### 书籍目录

#### 第1章 解读女人的幸福，你是不是正在敲幸福的大门

唯有幸福才能赋予生命真正的意义

幸福像一扇门，你不去敲，它就很难自动开启

幸福的种子在心田，如何灌溉全在自己把握

养尊处优并非就是女人的幸福状态

一味地得到也不能让你体会到幸福

幸福是门“综合科目”，平衡才是真谛

幸福受外因影响，却只会被内因而左右

#### 第2章 选择好关注的视角，决定女人幸福的旅程

关注的角度决定女人的幸福指数

不要用别人的眼光去审视自己的幸福

远离“比较”视角，关注真实的自己

为什么人都需要一双发现美的眼睛

是该关注“眼前”，还是该着眼于“未来”

对焦“细节点”，体会细腻的幸福

对焦“宏观处”，感受博大的幸福

#### 第3章 阳光调养女人心，积极的心态是得到幸福的永恒公式

唯有积极的心态，才能得到幸福的结果

别让悲观情绪奴役自己，幸福与乐观同行

驱走压力的阴霾，让阳光洒进心房

向知己倾诉，把烦恼说出来吧

抱怨让女人衰老，不满是对自己病态的怜悯

调节心理，“阳光暴晒”会让自己乐极生悲

磨难与逆境不过是飘来的“浮云”

#### 第4章 扭转乾坤的改变，请把幸福的指针对准自己

当你偏离了幸福的方向，是否能清醒回归

放弃执念，不要让“轴”摧毁了自己的幸福

你的改变从哪里开始到哪里结束，才算幸福

与时俱进，学会跟随时代变化自己的步伐

改变不意味着失去自我，而是成就自我的方式

21天养成好习惯，带你走进幸福站台

由量到质的飞跃，破茧成蝶的幸福感

#### 第5章 自我意识的建立与巩固，女人昂首阔步迈向幸福

自我认知，女人迈向幸福的敲门砖

女人不可丢失“自信”这颗永葆幸福的灵丹

自卑会夺走女人的所有美丽

关注自己，不断了解和挖掘自身潜能

绝不扭捏退却，昂起身姿大方行事

.....

#### 第6章 女人修炼完美心性，用心感知才能得到幸福

#### 第7章 由内而外透出女人的灵性，深幽的内涵酝酿幸福

#### 第8章 美丽是女人一生的追求，幸福需要精心地装点

#### 第9章 身体力行的催化剂，让幸福更贴近女人的身心

#### 第10章 呵护情感关系，心灵互通保养女人幸福常态

#### 第11章 体现你的价值，拥有事业、收获有成就感的幸福

<<聪明女人幸福书>>

参考文献

## &lt;&lt;聪明女人幸福书&gt;&gt;

## 章节摘录

我们都知道“物竞天择，适者生存”的道理。有许多动物之所以灭绝，是因为它适应不了地球突如其来的变故。而事实上，人类又何尝不是如此呢？

在我们周围，就有这样一些苛求安稳的女人，她们的特征大致是顽固、抱残守缺、拒绝学习、不愿意改善自己，长此以往，他们就难以适应工作环境、难以跟得上周围人的变化。于是，环境变了，她们落伍了。

因此，作为女人，我们也不要墨守成规、固守自己的生活方式和性格特点，只有不断地适应变化着的环境，才能完善自我，才能在动态的、幻化的变化中，立于不败之地。

实际上，女人在过去很长的一段时间里，被认为是弱者的代名词，这其中很大一部分原因是社会对女性性格上的渴求安稳有很大的关系。

而著名主持人陈鲁豫就打破了这一定论，成了一个能驾驭梦想的人。为了实现自己的梦想，她几度调整自己的事业方向。

她的这种敢于放弃，敢于重新开始的精神，是很多女人需要学习的。

以下是她自己的描述：进了广播学院（广院）以后，我希望自己有一个很丰富多彩的校园生活，做一个很出风头的大学生，但是广院给了我当头一棒。

我不知道天津大学（天大）是不是这样，在广院，每年新生入学的时候都会有一个新生汇演：会有一些新生表演一些节目，也会有一些高年级的学生表演一些节目。

我在小学的时候练过一段舞蹈，老师就说：“那么你就表演一段舞蹈吧。”

我说：“好呀。”

我有一个看家的保留节目叫《敦煌彩塑》，是舞剧《丝路花雨》中的一个独舞。我就表演这个。

“我的一个高年级同学知道以后说：“你找死呀！”

“他说：“你见过广院的舞台是什么样子的吗？”

“我说：“我见过一些舞台，不知道广院的舞台有什么不同。”

“他说：“广院的舞台不管你是谁，来了就把你灭掉！”

“他建议我先看一次，然后再决定上不上广院的舞台。”

看了以后我就害怕了，以前我从来不会怯场，但是在那一刻，我真的是怯场了，我临阵脱逃。那次演出我说：“我不行，我不想参加了。”

“后来没有参加。”

谢天谢地，幸亏我没有参加，因为那是我见过的最可怕的一个舞台：高年级他们的想法就是新生来了我先要把你灭掉--灭掉你们的锐气。

所以从那以后，我上过很多的舞台，但是从来也没有上过广院的舞台。

而从那一刻也就奠定了我整个大学生生活五年的基调：我大学生生活过的和我期望的刚好相反，我是一个非常刻苦的，甚至有一些单调的很默默无闻的一个学生。

而我不甘愿过那样的日子，因为在我心里有一个特别明确的想法，我有一种直觉就是，我现在一定不要着急。

英文里面有一句话叫做：“每个人都有自己的十五分钟。”

“我想我的这十五分钟会在我的这大学五年里发生。”

而现在，我有这样一个环境，我有这样一个机会，我所要做的就是学我所能学到的东西，去体验我能体验到的一切。

我想有一天属于我的那个机会一定会来临。

我不知道那是一个什么样的机会，什么时候会来，但是在我内心深处我一直坚信这一点--它有一天一定会出现。

以上这些都是鲁豫在广院的大学时光发生的，可这就跟鲁豫所说的相同，从那一刻，奠定了她大学努力的学习基调，让她有了今天的成就。

<<聪明女人幸福书>>

后来，她进入凤凰卫视，当时，凤凰卫视正在初创阶段，员工仅百余个，而当时中央电视台的员工已过万人，因而一些老同事笑她是进了一家“县级台”。

其实，“凤凰”看似小，它的舞台和发展空间却很大，鲁豫如鱼得水。

由于主持了《凤凰早班车》奠定了她在国内“说新闻”第一人的地位。

然而，3年之后，鲁豫又不愿意“玩”下去了。

“这件事情已经完全没有挑战性了，我就想换一种生活方式、换一个前进的方向。

”她说。

从鲁豫身上，我们能学到的是，要不断改变自己，有时候，改变并不是失去自我，而是一种成就自我的方式。

.....

## <<聪明女人幸福书>>

### 编辑推荐

《聪明女人幸福书（女人必读手册）》汇集了各种修炼女人魅力的妙招，让你从自身出发，由内而外地散发迷人气质，用最优的心态去创造与感知幸福。

本书荟萃了最具智慧的人生感悟，教会女人如何思考、如何行动，从而轻松获得自己的幸福与快乐。

欲望无边，人生有限。

纷繁复杂的社会中，女人的幸福在哪里？

不必苦苦追寻，答案也许就在你的心中……从此刻，找到幸福的“角度”去看你的生活，去望整个世界。

外在的修饰，内在的提升，女人的每一步都在为自己的幸福巩固基础，想成为幸福又成功的女人，最重要的是睿智的头脑。

这样，才能把握住自己的幸福。

被别人疼爱 is 幸福的，被自己疼爱 is 明智的，女人的幸福如一束迷人的光，有的瞬息即逝，有的恒久闪耀。

幸福是全身心的触感，女人要懂得呵护自己，也要不吝惜锤炼自己。会“红妆”让外在更亮丽，能武装使内心更充盈！

<<聪明女人幸福书>>

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>