

<<女人受用一生心态课>>

图书基本信息

书名：<<女人受用一生心态课>>

13位ISBN编号：9787506491723

10位ISBN编号：7506491729

出版时间：2013-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：李倩 编著

页数：228

字数：154000

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>

<<女人受用一生心态课>>

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、亲密的伴侣、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。”

”换言之就是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，是女人展露笑靥与展现能力的源泉。

它足以让女人快乐一生、幸福一生。

听过这样一个故事：有一个女人来拜访一位老禅师，对老禅师抱怨道：“我的丈夫过于木纳老实了，做不成大事业，我跟他生活在一起觉得很痛苦！”

”老禅师听后微微一笑，取来一杯水和一包盐，把盐缓缓放到水里，然后说：“你喝一口，告诉我什么味道。”

”女人照做着喝了一口：“哇！”

好苦……”老禅师笑了笑，说：“跟我来。”

”他把女人带到了湖边：“你把盐撒在这里面，然后再喝一口。”

”女人又照做了。

“什么味道？”

”老禅师问。

“很甜。”

”女人回答。

禅师点了点头，轻轻说道：“人的一生必然有许多不如意，幸福的程度不取决于物质的多寡，而是你心态的豁达程度。”

不如意的事情如同你洒得那包盐那样分量是固定的，是苦是甜关键在于你用什么样的心态去接纳它，是窄如杯中水还是广如一湖水。

你虽然没有精明能干的丈夫，但换一个角度来看你有一个忠厚老实而且深爱你的丈夫，你不觉得幸福吗？”

”女人听完若有所思。

人生在世，首先要学会调节心态，这才是幸福的关键。

柏拉图说过这样一句话：“决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。”

”这里的心境也可以解读为心态，是对自己心灵的一种掌控和重塑。

其实，幸福女人与不幸女人之间并没有太大的区别。

唯一的区别就在于你自身的问题——心态。

拥有好心态的女人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，而是因为他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下，而幸福的女人把注意力集中在能令他们开心的事情上，所以她们更多地感受到生命中美好的一面。

女人用一颗平常心去应对生活的烦恼，则烦恼自消；用一颗淡然心去看待得失，则得失皆我幸；用一颗积极的心去追求事业，则事业有成；用一颗乐观的心享受生活，则时时幸福；用一颗蔼然的心去为人交友，则高朋云集；用一颗斩然的心去做事，则简单明快；用一颗坦然的心去思考，则心安气定。本书就从女人的视角出发，从女人在生活中最容易遇到的纷扰、烦恼处着手，穿插了大量生动鲜活的

<<女人受用一生心态课>>

有关女人好心态而获得快乐生活的经典事例，讲述了应该怎样调整自己的心态，怎样修养自己的性情，让女人的每一天都过得充实快乐，时时都能从细微处感到幸福、安乐。

愿这本书可以帮助女性朋友们实现更多的人生理想，体现更多的人生价值，从而获得幸福美满的一生！

编著者 2012年10月

<<女人受用一生心态课>>

内容概要

女人在生活中扮演着越来越多的角色，在事业上我们是无所畏惧的女强人，在婚姻中我们是温柔贤惠的好妻子，在家庭中我们是和蔼可亲的好妈妈。

女人想要获得幸福，就需要调整自己的心态去适应各种角色。

本书道出女人心中的秘密，站在女性的角度体味女人的心情，通过对职场、婚姻、社交等场合的再现，让女人有一颗成熟、感恩、乐观的心。

试着放下心灵的负担，选择正确的心态面对不同的环境，让良好的心态给人生带来积极的改善。

<<女人受用一生心态课>>

书籍目录

第一章 成熟之心：好心态引导女人走上幸福之路

女人掌控心态，才能掌控命运
从容看待世事，保持淡定心态
成熟心境缔造出众的成功女性
成熟心态令女人展现美丽光彩
解开束缚，成熟是一种自由心境
各有因缘莫羡人，独特是一种魅力
积极心态是女人创造幸福的源泉
成熟心态知变通，女人可以转变命运
戒除依赖，独立的女人才洒脱

第二章 善待之心：能包容一切的女人人人生更惬意

善待之心让女人心境更宽广
时刻善待自己，做轻松美丽的女人
拥有发现善美的眼睛，生活处处精彩
慈爱宽厚，幸福女人拥有博大胸襟
女人受用一生的心态课
接受现实，女人要对自己好一点
不要执迷，人生更加洒脱
不纠结，不困惑，才能悠然自得
不必怜惜过去，从此刻踏上新征途

第三章 逆境之心：智慧女人学会做自己的拉拉队

困境时时袭来，女人时刻做好准备
聪明女人懂得在逆境中汲取养分
此时的绝地是下一刻的希望之地
只有不堪的心境，没有不堪的困境
忍耐力是女人前行的助力
挑战自己，敢尝试的女人没有失败
不以弱者自居，女人活得有骨气
放松下来，你会在“困海”中浮出水面

第四章 取舍之心：幸福女人不让自己为得失所累

懂得取舍就是教女人学会选择
得失是常态，知足方能豁然开朗
取舍有道，舍得不是放任自流
固执的坚持并不会让女人更幸福
放手的美丽往往会隽永在心
不悔不憾，淡然对待每一次的取舍
卸下旧负担，才能得到新幸福
选择取舍，珍惜现在拥有

第五章 感恩之心：懂得珍惜学会感激为女人带上魅力光环85!!!

珍惜点滴，用最美的心态对待此刻
怀揣感恩之心，悉心善待他人
懂得感恩的人更容易成功
感恩是一种心态，更是一种行为
以德报怨是最为动人的感恩心境
欲孝从速，对父母的感恩从此刻做起

<<女人受用一生心态课>>

尊师重道，怀着感恩之情报答恩师

学会感恩，接近幸福

第六章 乐观之心：女人披荆斩棘维护良好心态

女人勿让消极心理斩断幸福之路

打消自卑，女人自信才能成功

虚荣的女人永远得不到快乐

抱怨只会滋长女人的失败

女人要学会浇灭嫉妒的毒火

摆脱多疑心理，信任多幸福多

甩掉畏惧心，胆怯的女人不可爱

守株待兔永远不如积极进取

第七章 快乐心态：让阳光洒满女人整个心房

快乐是一种感受，女人快乐才幸福

无论微笑还是大笑，用笑感知快乐

少一些奢求，快乐就是惜福

不断暗示自己，快乐常驻心中

幽默的女人让一切都神采非凡

女人受用一生的心态课

培育好乐观的种子，让它快乐成长

事事不计较，看开才能开怀

第八章 婚恋心态：女人用心修葺浇灌爱情花园

幸福女人拥有最甜蜜的爱情

为爱付出，女人用爱滋养婚姻

用包容为爱松绑，心宽爱才密

欣赏爱人，做他的贴心“粉丝”

互留空间，让爱若即若离

永不迷失自我，爱情不是人生全部

做彼此的朋友，拥有共同的爱好

在爱里也需有颗知足的心

第九章 职场心态：竞争力成就事业上的铿锵玫瑰

学会表现，不要吝啬展现能力

敢于担当，职业女性要有敬业心态

工作精细，认真的女人最美丽

为梦想打拼，女人工作收获的不只是薪资

爱上工作，在工作中发现乐趣

提升自我，女人为事业搭建舞台

起起伏伏，职场的心态赢在“稳”

第十章 社交心态：女人巧手谱写人际交响曲

女人用真诚的心去关爱身边的朋友

打开心门，豁然坦诚地主动社交

宽容待人，大度的女人受欢迎

自尊自爱，聪明女人与人际交往有原则

释放热情，用同理心去理解他人

懂得忍耐，为自己开辟更宽道路

知恩图报，女人要懂得人情回馈

用赞赏的心态与人交往

第十一章 生活心态：平凡女人也能让生活绚烂缤纷

<<女人受用一生心态课>>

拥有善良之心，生活自然美好
做爱美的女人，内外兼修无限迷人
坦然面对，简单心境让生活舒心
犯犯迷糊，心“大”的女人得到更多
善于学习，让新鲜元素注入生活
放慢脚步，细细品味人生每处风景
精心照料生活，不做“混沌女”
学会争取，女人为美好生活奋进
参考文献

<<女人受用一生心态课>>

章节摘录

版权页： 足够多的知心好友，对待朋友唯一的秘诀就是“真诚”。

用心去关注别人，注意朋友的喜好，有机会送一件她肯定会喜欢的礼物；分出一些精力，关注对方的喜怒，在她烦恼、愤怒、悲伤的时候，送上你善解人意的安慰，当一个好的倾听者；当朋友需要关心和帮助的时候，义不容辞地帮她解决难题；当对方取得了成就，第一时间送上你的祝愿，没有谁会讨厌这样的朋友。

关怀朋友不等于单纯地讨好对方，当你需要对方帮助的时候，不妨也提出来，让对方帮你解决难题。因为友谊就是在相互之间的交往中建立起来的，如果只付出自己的真心，而不让对方有付出她诚心的机会，你就会成为一个“施舍者”和“同情者”，对于这样的朋友，时间长了人们也会厌倦。

唯有共患过难，共分享过喜悦，陪伴过对方最平淡的日子，这样的朋友才能称之为“朋友”。

把你最坦诚的一面暴露给对方，也要求对方坦诚相待；用真心关心朋友，也要求对方付出真心，不仅仅用语言打动对方，也用行动表现出自己的诚意，才是交朋友的“诀窍”。

当然，交情浅的时候，不必言谈过甚，但交情都是一点点积累起来的，坦诚相待，你们的友情才能在交往中逐渐加深。

友情也不是礼物能够衡量，多抽出时间和朋友聚一聚，谈论一些深一点的话题，比如彼此间的爱好，对某本书，某部电影的见解，生活中的某些琐事，对某些事情的看法，和朋友伴侣相处的秘诀等，只有你们的观念互相交融，相互理解以后，才能有更深入的了解。

多关注对方，而不试探对方的隐私；以诚待之，而不在背后议论，即使批评也要当面进行。

凭借出色的交际手腕和三寸不烂之舌，你只能和很多人成为“泛泛之交”，只有真心付出，深入关切对方，才能走进对方的内心，和对方结交为“知心好友”。

当邻居向你借东西时，必须把彼此的门都打开，才可能实现彼此间的交流。

如果一方紧闭大门而要求对方把东西从窗户中递过去的时候，无论是借东西的一方，还是被借的一方，心里可能都不太舒服。

感情也是这样，想要敲开对方的心门，就必须先打开自己的心门，只有你是坦诚的，才能要求对方付出真心，如果你紧闭心门，就不要抱怨自己没有朋友。

主动结交朋友的第一步，就需要将自己的心门打开，有结交朋友的意愿，不闭塞，才可能真正拥有朋友。

如果一个人的心不能真正敞开，容纳他人，害羞、内向或者自卑，就像患了“自闭症一样”，别人是走不进他的世界的。

<<女人受用一生心态课>>

编辑推荐

《女人受用一生的心态课》编辑推荐：好心态的女人好命一辈子，提升女人心态的必修课。

<<女人受用一生心态课>>

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>