

<<幸福女人的阳光心态>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的阳光心态>>

13位ISBN编号：9787508725406

10位ISBN编号：7508725409

出版时间：2009-4

出版时间：中国社会

作者：张扬//聂瑞敏

页数：197

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>

## <<幸福女人的阳光心态>>

### 前言

外表美丽的女人不一定有魅力，只有美丽而又有魅力的女人才是极致女人。女人都有追求美的天性，做一个完美的女人是很多女人的梦。

幸福女人能保持像水一样随和的心境，从容应对困境，微笑着面对诽谤，仰面应对危险，微笑着面对坎坷崎岖的人生，微笑着对生活赋予的一切。当她微笑着走向世界的时候，所有的艰辛和磨难不但不能奈何她，反而更能衬托出她那从容不迫的风度。

幸福女人不会把自己的生活看做是人间炼狱，她懂得享受生活所带来的痛苦和欢乐。她知道虽然生活并不尽如人意，但是生活本身就是一段历程，只有懂得去享受痛苦时的刻骨铭心，欢乐时的自由欢畅那才是生活的本来色彩。

幸福女人乐观、自信。  
懂得调节自己的情绪，善于寻找快乐。  
她积极进取，乐观向上。  
她的自信写在脸上，藏在骨子里，她深知磨砺内心比装饰外表更重要，美丽是天赋，自信却像树苗一样，可以播种、培植，可以蔚然成林，直到地老天荒。  
美丽而又自信的女人，是一幅令人赏心悦目的旖旎画卷，她既有迷人的风韵，又有惊人的魄力。对这样的女人而言，人生不是等待而是创造，命运从来都掌握在自己手中。

幸福女人，情感细腻，举止优雅，气质深沉，拥有一份源于知识、源于修养的智慧。智慧的魅力富于诱惑，令人心醉。

幸福女人自立、自强。  
热爱自己的工作，脚踏实地地努力着，有独立生存的能力，不用依附于任何人。

## <<幸福女人的阳光心态>>

### 内容概要

女人要美得自然，而绝不是自然就是美。

对你不喜欢的追求者的示好和关心坚定地说不和拒绝。

即使他说，这不关你的事。

每天打扮得优雅从容出门，给自己带上不同的笑容。

认真对待你的工作。

也许工作不如爱情来得让你心跳，但至少能保证你有饭吃，有房子住，而不确定的爱情给不了这些，所以，认真地努力地工作。

外出旅游。

旅行中的心灵能更充实。

情人节或者生日没有人送花也无所谓，不必自己去买一束让花店送来。

你可以将买花的钱买精美的礼物，送给妈妈和爸爸。

疯狂的事情经历一次就好，比如翻越千山万水地去看望一个人。

任何情况下，背后不说他人是非。

如果一定要你说，说好话。

想吃就吃。

为了保持身材让自己饿着，那是世界上最愚蠢的美丽。

家里和办公室分别空出一格抽屉放零食。

## <<幸福女人的阳光心态>>

### 作者简介

张扬（笔名），北京大学文学学士，知名图书公司策划编辑，先后策划出版畅销书《好口才价值百万》、《幸福女人要读的心理学》、《35岁前决定男人的一生》、《不生气要争气》、《别跟自己过不去》等。

聂瑞敏，河南大学文学学士，从事中学语文教学工作。  
对文学一直情有独钟，喜欢阅读文史书籍，并有多篇论文在知名网站和报刊发表。

## &lt;&lt;幸福女人的阳光心态&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 从爱自己开始 用兴趣愉悦自己 用静思抚慰自己 用音乐舒缓自己 用运动调节自己 你可以热爱你自己第二章 自信的女人能感染别人 独立女人更美丽 行动起来就有希望 自信是女人魅力之源 做自信而睿智的女人 做自己生活的主人 自信面前没有困难第三章 女人的坚强更有韧度 眼泪只能流一滴 我美丽,因为我坚强 坚韧是改变命运的必修课 负重的生命如夏花灿烂 正视苦难,珍惜幸福第四章 没有什么比快乐更重要 接受你自己 快乐心态由自己做主 多给自己一点快乐的理由 快乐是一种选择 快乐是一服良药 快乐是一种觉悟 享受生活,乐在生命过程 感悟人生,抓住快乐点滴 转换思路,每天都是艳阳天 笑对苦难,风雨过后是彩虹 制造机会,快乐女神就是你第五章 有活力才更有魅力 读书让女人更有品位 有事业的女人更加自信 不断学习才能不断进步 微笑的女人更容易成功 生命的美丽在于懂得珍惜第六章 完美女人的简单哲学 幸福来自简单生活 不为打翻的牛奶哭泣 拥有一颗平常心 顺其自然是一种从容 聪明的女人会装“糊涂” 活出自己的精彩第七章 拥有爱心让女人更加美丽 助人就是助己 爱心的正面是完美 善良让女人打开幸福之门 善良是女人生命的宝石 善良不等于纵容别人的缺点第八章 气质决定女人的魅力 亮出你的个性 气质美才是真正的美 用品位做底蕴的女人最优雅 魅力女人要有女人味第九章 学会与不同的人打交道 妒忌别人不利于自己进步 倾听也是一种表达 让说出口的话带有温度 善于学会与不同的人交往 女人要经得住“忽悠” 送人玫瑰,手有余香 女人应学会“察言观色” 幽默的女人到处受欢迎第十章 恋爱决定女人的幸福 向侠女学习,追求真爱 爱情在猜疑中离散 像手捧沙子一样呵护婚姻 唠叨,女人的悲哀 宽容,婚姻中的润滑剂第十一章 亲情是女人永远的港湾 珍视生命中的亲情 回家的路并不遥远 生日不忘问候妈妈 公婆就是你的父母 永远微笑面对孩子第十二章 幸福女人的阳光心态 健康是美的基石 运动让你更加自信 关注心灵,调整情绪 别忽视生活中的细节 虚荣背后是悲剧 打开心灵之门 驱散你的忧郁之云 心灵美是一切美之源

## <<幸福女人的阳光心态>>

### 章节摘录

第一章 从爱自己开始 用音乐舒缓自己 音乐的魅力无穷无尽，或如高山流水，或如梅花三弄婉转缠绵，或如二泉映月哀婉曲致，或如梁祝凄美动人……不一样的时刻，不同的心事，不同的心情，寂寞无处遣的时候，或许音乐是最好的寄托。

音乐是天使的语言，尤其能触动女人们的心灵，带给人们至美的享受。  
音乐更是高尚的艺术形式，它可以陶冶情操、交流情感，为生活增添魅力。

音乐与女人，女人与音乐，好像总有丝丝缕缕，缕缕丝丝的联系。  
女人的声音轻柔、舒缓、圆滑，本身就是一曲动听的音乐，女人的音乐细胞似乎也比男人多，这是上天赐予的，女人不喜欢音乐似乎说不过去。

音乐给女人以回忆、憧憬与幻想。

音乐的暗示就是给女人生命的暗示。

多少音符如潺潺的溪流，如春天田野间的小鸟，在低低地诉说女人情怀。

有音乐相伴的时候，可以让人忘记烦恼，忘记忧愁，忘记挫折，忘记痛苦，忘记悲伤，忘记寂寞。

所以，当女人忧伤的时候，不妨在音乐中寻找乐趣；失意的时候，不妨在音乐中寻找自强；彷徨的时候，不妨在音乐中寻找真诚；迷惘的时候，不妨在音乐中寻找友爱。

音乐，可以打开我们闭塞的心灵，获得生命的永恒。

音乐是心灵的伴侣，欣赏音乐不仅可以简单地舒缓情怀，纯净心灵，还可以成为心理治疗中音乐疗法的有效工具。

……

## <<幸福女人的阳光心态>>

### 编辑推荐

人之幸福在于心之幸福，打开心灵的窗户，让温暖、和谐的阳光洒满我们的心田。拥有了阳光心态，就能享有快乐的心灵，成就灿烂的人生！

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

《幸福女人的阳光心态》将给你一个平凡女人到幸福女人的精彩答案，祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的丽人梦！

《幸福女人的阳光心态》分别从女人面对不同事物、不同景况的不同心态着手，通过多爱自己一点点、挑战弱点的自信心态、先天下之乐而乐的快乐心态、笑对困境的坚强心态、顺其自然的平和心态、善于经营自己魅力的个性心态、不做守望者的爱情心态、青春活力的健康心态等方面逐一阐述，倾力塑造如何让女性朋友成为令人仰慕的用心态打造出来的完美丽人。

给你一个平凡女人到幸福女人的精彩答案，拥有完美的心态，自信地迎接一切挑战。

<<幸福女人的阳光心态>>

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>