

<<滋润女人心灵的营养>>

图书基本信息

书名：<<滋润女人心灵的营养>>

13位ISBN编号：9787510401855

10位ISBN编号：7510401852

出版时间：2009-4

出版时间：新世界出版社

作者：梁文静，王丹 编著

页数：258

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>

## <<滋润女人心灵的营养>>

### 内容概要

提升女人魅力，寻找人生幸福，从滋润我们的心灵开始！

你让自己的外表保持美丽；你让自己的身体保持健康；而对心灵，你做了什么呢？

心灵枯干了，魅力就会枯干，因为魅由心生；心灵枯干了，心境就会不安，因为境随心转；心灵枯干了，生活热情就会顿减，因为生命失去了源泉。

你有没有发现，即使每天有忙不完的工作，依然觉得空虚、无聊？

即使对未来做了无数次畅想，还是经常感到压抑，迷茫？

舍得花大笔钱为自己妆扮，可是总觉得不满？

无所事事抬头看天，也觉得烦躁、不安？

挤在人潮涌动的街头，依旧觉得无助、孤单？

魅由心生，境随心转——你的心灵笑了，脸才会真笑，心灵得到了滋润，魅力就得到了提升，好心境随之而来，生命才会焕发光彩。

## <<滋润女人心灵的营养>>

### 书籍目录

第一章 平衡心态 1. 虚荣让女人更加痛苦 2. 嫉妒是一条毒蛇 3. 猜疑会使身边的人纷纷离你而去 4. 平常心  
第二章 排解痛苦 1. 宽容最有力量 2. 适合的就是最好的 3. 不要过于要求完美 4. 放下心中高悬的石头  
第三章 自我救赎 1. 不能迷失自己 2. 现实一点, 勿把自己当尤物 3. 女子有才便是德 4. 自怜自艾最可悲  
第四章 制造快乐 1. 宠辱不惊, 保持心中的宁静 2. 从另一面看问题 3. 请带快乐回家 4. 给予快乐, 收获快乐  
第五章 欲望控制 1. 卸载仇恨的插件 2. 贪婪是种流行病 3. 生命里的选择题 4. 你的舞台有多大  
第六章 金钱关系 1. 金钱不是最重要的 2. 女人要独立, 经济先独立 3. 快乐比金钱更重要 4. 学会取舍  
第七章 修身养性 1. 知性·慧心 2. 健康的女人最自然 3. 自信从里到外开始 4. 语言的力量  
第八章 魅力源泉 1. 自我升值 2. 智慧吸收 3. 美丽心灵 4. 有容乃大  
第九章 从心开始 1. 心灵魔法 2. 拯救自己 3. 智慧宝盒 4. 附耳过来  
第十章 品格塑造 1. 女人反省自我最重要 2. 女人要学会认真做事 3. 女人要学会大度 4. 女人要有宽容豁达的胸怀 5. 女人要学会欣赏  
第十一章 拓展爱好 1. 结友, 给你停靠的港湾 2. 为善, 抒发真善美 3. 男人干的女人也能干  
第十二章 正视爱情 1. 爱情的温度计 2. 别让爱情迷路 3. 来自爱情的宣言 4. 你是爱情女主角  
第十三章 幸福生活 1. 寻找另一只耳朵 2. 细品生活的味道 3. 让想法多条路走 4. 糊涂女人的聪明账  
第十四章 人缘社交 1. 结好“人脉网” 2. 那个美丽的误会 3. 小心隐藏的陷阱 4. 给心灵放个假  
第十五章 职场法则 1. 女人成败在于一张嘴 2. 冲动是女人内心的魔鬼 3. 使出女人的杀手锏 4. 别浪费了女人聪明的天赋

## &lt;&lt;滋润女人心灵的营养&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 平衡心态1. 虚荣让女人更加痛苦一条“假”项链引发的悲剧男孩和女孩是一对青梅竹马的恋人，男孩高大帅气，女孩漂亮温柔。命运的红线仿佛将他们紧紧地拴在了一起，他们生活在同一个县城，读的是同一个中学，分到了同一个班级，坐到了同一排座位上，成为了同桌。后来，他们考上了同一所大学，读的是同一个专业，分在了同一个班级。命运如此眷顾这对俊男靓女，好像没有什么能将他们分开了。然而，毕业后女孩才发现，自己向往的幸福不是越来越近，而是越来越远了。因为毕业生没有经验，再加上遇到金融危机，许多企业都在裁员，他们根本找不到自己理想的工作，半年下来，还是失业状态。为了生活，他们不得不退而求其次，找了一个并不理想的工作做了起来，一个月下来，工资所剩无几。

女孩和男孩还是会一起逛街，可是她发现，当街上的女孩们投过眼神看她的帅气男友时，若是身边有一位穿金戴银的美女经过，那些眼神又匆匆地移到了美女的服饰和手饰上去了……她也是如此，有一次，她看见一个女人从豪华轿车里出来，那女人漂亮的金项链一下子打动了她的心，那是一条心形项链，戴在脖子上显得女人如此的典雅华贵。这一天，女孩牵着男孩的手一起逛街，当经过一家首饰店门口时，女孩一眼看见了摆在玻璃柜中里的那条心形的金项链，那正是她向往了很久的那种款式。她小心翼翼地试戴了一下，可是一看价钱，她还是摘了下来。男孩子说道：“我看地摊上也有这样的，愿意戴买个地摊上的也行，别人看不出来的！”女孩子一生气，甩开他的手走了。

不久之后，女孩的生日到了。男孩为女孩举行了生日宴会，召集了很多亲朋好友。男孩喝了很多酒，才敢把给女孩的生日礼物拿出来，那正是女孩心仪的那条心形的金项链。女孩一看有些不相信，因为他觉得男孩子没有钱给他买真金的，于是问道：“这项链从哪里买的？是在地摊上买的吗？”男孩一听，当时的脸就涨红了。女孩子一见，马上说道：“我就知道，你不会给我买真金的。”从此以后，她跟男孩的关系越来越疏远了。

不久后，一个男人闯进了女孩的生活。男人给她买了许多闪闪发光的首饰，女孩戴上上街后，看着许多女孩投来的羡慕的眼光，她的幸福又开始一圈一圈地荡漾了。于是，他们很快便在外面租了一间房子同居了，那真是一段幸福的日子。但是好景不长，在女孩发现自己怀孕了的同时，也发现男人失踪了。女孩的生活一下子没了着落，房租都付不起了。最后她只得走进了当铺，把自己所有的金首饰摆在了柜台上。老板一脸轻蔑地看着那堆手饰，不屑地用手扒拉着：“这行我干了多少年了，拿这些镀金的手饰来骗钱，你找错地方了！”女孩子愣住了。

突然，老板扒开那堆首饰，抽出最下面的那条项链说：“嗯，这倒是一条真金项链，值一点钱。”女孩一看，那正是男孩送她的那条项链。当铺老板把玩着那条心形的项链问：“你打算当多少钱？”女孩忽然一把夺过那条项链就走了。

【心灵营养】当铺老板一眼能分出镀金和真金，他只要真金不要镀金。女孩却被镀金所迷惑，抛弃了真金。虚荣心会蒙蔽女人的智慧，使她分辨不出“真金”和“镀金”，哪些值得珍惜、哪些应该抛弃。

## <<滋润女人心灵的营养>>

虚荣心使女人往往被表面的光鲜所引诱，而不顾真实的内容，结果一步一步走向痛苦。

虚荣的乌鸦有一只乌鸦很虚荣，一天，它飞过一只孔雀园，看见许多人在观赏孔雀，它也落到旁边，想让人们也欣赏一下它，可是人们却骂着把它赶跑了。

乌鸦一见，觉得应该包装一下自己，使自己“转型”成为孔雀。

于是它就四处寻找孔雀的羽毛，一根一根地藏起来。

等搜集得差不多了，它就把这些孔雀的羽毛插在自己乌黑的身上，直至将自己打扮得五彩缤纷，看起来真像孔雀为止。

然后，它开始学习孔雀的腔调说话，模仿孔雀的姿势走路。

包装到位、“转型”成功后，它就开始向孔雀园飞去。

途中，它碰到了一群同伴，一只同伴仔细地看了看它，说道：“你不是原来那只乌鸦吗？”

怎么打扮成这样了？”

”乌鸦不高兴地说道：“看好了，谁是那黑不溜秋的乌鸦呀，我已经转型了，成功地包装成一只孔雀了。

以后，就跟你们彻底地划清界限了，你们不要说认得我哦！”

”说完，它就傲慢地飞走了，来到了孔雀园。

孔雀们发现来了一个新同伴，虽然穿衣、说话、走路的样子跟自己差不多，但是总觉得它在装腔作势。

而且，这个新同伴，说话还非常高傲，说每天来参观的人，主要是来看它的，别的孔雀非常不服气，就开始与它比试开屏。

乌鸦的假羽毛足接上去的，只能那么僵硬地插着，它不能收放自如，不会开屏。

大伙一见，发现了它是冒牌的，就扯去它所有的假羽毛，拼命地啄它，把它打得头破血流，最后它只好仓惶地逃跑了。

在逃跑时，乌鸦又遇到了那伙同伴。

一只同伴见到它的孔雀毛不见了，还遍体鳞伤，讽刺地说道：“孔雀，你咋变成这样了呀？你美丽的羽毛呢？”

”另一只说道：“你咋又回来了呀？”

我们黑不溜秋的，你咋还愿意和我们呆在一起呢？”

当初，要是你老老实实地穿着这件天赐的黑衣服，如今也不至于受这么大的痛苦和侮辱了。

当人家扒下你那伪装的外衣时，你不觉得难为情吗？”

”说完，谁也不理睬它，大伙一起飞走了。

这只乌鸦孤零零地站在原地，想着它曾经的孔雀梦……【心灵营养】不要羡慕别人，做最好的自己。

如果因为羡慕虚荣而模仿别人，那样但学不到真本事，还会失去自己。

爱虚荣从前，有一个叫艾续荣的人，他的虚荣心很强，所以人们都叫他“爱虚荣”。

“爱虚荣”整天在外面吹牛炫耀，不务正业，家里过得很穷。

可是他还怕别人看出他穷来，他家里常年吃不起肉，但为了装点门面。

他卖掉了别的东西，用得来的钱买了一块猪板油。

每天吃完饭后，他就拿起猪板油往嘴上擦几下，把嘴上擦得油光光的，然后外出与人吹牛炫耀。

倘若有人问他吃的什么饭，他一指自己的嘴：“没看见吗？”

吃青菜能这样吗？”

当然是吃肉啦！”

”这一天，“爱虚荣”正在茶馆喝茶，一边喝一边说自己由于肉吃得太多，需要喝酩茶打油腻。

这时，他的小儿子突然跑进来，大声喊道：“爸爸，快回家吧，大事不好了，你的擦嘴油被邻居家的大花猫叼走啦！”

”“爱虚荣”一听，“腾”地一下子站起来，捶胸顿足地说道：“那你妈呢，她咋不去追回来呀！”

”儿子说：“我妈还没起床。”

”“爱虚荣”说：“都什么时候，你妈咋还睡懒觉，她咋不穿七衣裳去追呢！”

”儿子又说：“我妈的衣裳不是叫你卖掉，买了擦嘴油了嘛！”

## <<滋润女人心灵的营养>>

”【心灵营养】有一句话叫做“死要面子活受罪”，人不是活给别人看的。有些女人，在做法上与“爱虚荣”相反，她们不会卖掉衣服买擦嘴油，而是省下吃饭的钱买漂亮的衣服。

她们宁愿饿着自己，也要买高级化妆品，买名牌服饰。

其实，这和“爱虚荣”没有本质的区别。

好马要吃回头草一匹白马和一匹黑马一同生活在大草原上，它们每天在草原上不停地往前走着，渴了就喝泉水，饿了就吃青草。

茫茫的大草原仿佛没有尽头，它们不停地往前走，觉得前面有无边无际的青草在等着它们“品尝”。这一天，他们正在悠闲地边往前走边吃草，迎面走过来的一群野牛对它们说道：“赶紧回头吃草吧，前面马上就到草原的尽头了，接着是一望无际的沙漠，没草可吃了。

”白马一听，趾高气扬地说道：“跟你说，我们才不屑于吃回头草呢！”

好马不吃回头草，这你们应该知道的。

”然后它接着往前走。

黑马则说道：“一会儿等我们吃完了，再回头吃吧！”

你看前面还有好多没有吃呢！”

”白马听后，不屑一顾地打了一个响鼻，根本就没有往后看，说道：“我可不愿意辱没了‘好马’的名声，要吃你自己回头吃吧。

”两只马一直往前走，可是草越来越少了。

黑马发现后，面带忧虑地说道：“我们还是回去吧！”

再往前走恐怕就没草了。

”白马一听，还是那种傲慢的表情，说道：“我可不回头去吃，那是给好马丢面子的事！”

”黑马一见，就跟白马道了别，转身回去吃草了。

白马还是一副傲慢的表情，不屑地看了一眼黑马，继续往前走。

草越吃越少，最后到了沙漠，走了一天也看不见一棵草，浑身无力的白马还是不肯回去，最后终于一头跌倒了，饿死在了沙漠之中。

【心灵营养】人常说识时物者为俊杰，对于马来说同样道理，也就是说，清楚地判断形势，吃上最好的草，才是好马。

至于回头草还是眼前草，只是方向不同而已。

要知道，那只是一个转身的问题而已，不要让虚荣成为套住自己的牢笼。

虚荣的猫从前，有一只猫，非常高傲，以为自己很了不起，什么都知道，从来都不把别的猫放在眼里。

为此，当它犯了错时，为了保持高傲的形象，就会对自己的过错百般掩饰，生怕丢了面子。

有一次，这只高傲的猫几天都没有抓到老鼠了，肚子饿得咕咕直叫，正巧这时，它发现了一只老鼠，于是不顾一切地冲上前去，拼命地去追。

这时，它的一个伙伴正蹲在一家窗户前看着它呢，高傲的猫一见，赶紧调整自己疲于奔命的样子，把自己跑的姿势尽量变得优雅从容，可是这样速度就慢了，老鼠趁机给溜走了。

猫又担心别的猫笑话它捕鼠能力太低，就解释说：“我看它也太瘦了，等它养肥了再捉。”

”还有一次，它到河边去捉鱼，不小心被鱼尾巴打了两下，溅得它满脸的水。

当它慌忙地擦脸上的水时，鱼却跑掉了。

为了自己的面子，它向同伴们解释道：“你们以为我捉不住它呀！”

其实我只是想利用它的尾巴来洗洗脸罢了！”

”说完就和同伴们往回走。

它边走边吹牛，高傲地抬着头，突然一不小心掉进了路边的泥沟里。

同伴们一看，都急着要拉它上来。

它为了维护自己的“形象”，就说道：“不用拉，不用拉，是我自己跳进来的。

我身上的小虫多，用这种方法治治它们是最好不过的了！”

”有一天，它和伙伴们在河边玩耍，有一个伙伴说道：“那只大花猫可牛呢，它会游泳呢！”

## <<滋润女人心灵的营养>>

”高傲的猫一听非常不服气，说道：“那有什么呀，我也会！”

”同伴们都摇头不信。

它为证明自己，就一下子跳进水中。

伙伴们以为它说的是真的，就都看着它，可是不一会儿，它就沉入水中，在水底逼得喘不过气来了，它拼命地挣扎。

此时此刻，它想呼喊同伴救助自己，可是嘴一张就是一口水，呛得它上气不接下气。

过了一会儿它就什么也不知道了……【心灵营养】虚荣心就是以虚假的方式来保护自己的自尊，是一种扭曲的自尊。

每个人或多或少都有虚荣心，但是它就像脸上的一块疮一样，如果长了疮，赶紧去治，这样很快会治愈。

相反，若是怕被人看见，用一块纸把疮盖起来，那样只会使病情更加恶化。

## <<滋润女人心灵的营养>>

### 编辑推荐

《滋润女人心灵的营养》告诉我们：提升女人魅力，寻找人生幸福，从滋润我们的心灵开始！你让自己的外表保持美丽；你让自己的身体保持健康；而对心灵，你做了什么呢？



<<滋润女人心灵的营养>>

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>