

<<女人靠什么获取幸福>>

图书基本信息

书名：<<女人靠什么获取幸福>>

13位ISBN编号：9787510402777

10位ISBN编号：7510402778

出版时间：2009-6

出版时间：程欣 新世界出版社 (2009-06出版)

作者：程欣

页数：259

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>

## <<女人靠什么获取幸福>>

### 前言

幸福，始终是女人最大的守候。

没有女人会拒绝幸福，也没有女人会放弃幸福，不同的女人有不同的幸福，不同的女人追求不同的幸福。

无所事事的穷人说，有钱就是幸福；而匆匆忙忙的富人说，有闲就是幸福。

在女孩的眼里，幸福是一个月朗风清的夜晚，骑着白马的王子带着她飞到遥远的森林，手里拿着玫瑰花，嘴里说着甜蜜的话；在结了婚的女人眼里，幸福就是和孩子、丈夫在一起，其乐融融，周末全家一起出去旅游，丈夫下班回家后坐在一起聊聊天。

正如有一千个读者就有一千个哈姆雷特一样，女人对幸福的理解也是仁者见仁，智者见智。

可见，幸福是一种感觉，是恰到好处地满足了人的内心需要。

有人说，美丽可以让女人更容易获得幸福。

可美丽也可能是危险的，自古红颜多薄命，没有人生智慧的美女，她们的美丽往往会变成一种负担。

才女固然让人敬仰，让人羡慕，可是曲高也会和寡。

如果只有思想的智慧而没有生活的智慧，才华给女人带来的可能不是幸福而是痛苦。

张爱玲与胡兰成分手后曾说：“我虽不至于死去，然而却是枯萎了……”她尝尽繁华，晚年却独享孤寂，在生命最后的岁月，她深居简出，过着与世隔绝的生活。

金钱可以把女人变成高贵的女王，也能把女人变成卑贱的奴仆。

没有幸福感的金钱对人是毫无意义的，甚至，让人滑入到罪恶的深渊。

## <<女人靠什么获取幸福>>

### 内容概要

幸福，始终是女人最大的守候。

没有女人会拒绝幸福，也没有女人会放弃幸福，不同的女人有不同的幸福，不同的女人追求不同的幸福。

无所事事的穷人说，有钱就是幸福；而匆匆忙忙的富人说，有闲就是幸福。

在女孩的眼里，幸福是一个月朗风清的夜晚，骑着白马的王子带着她飞到遥远的森林，手里拿着玫瑰花，嘴里说着甜蜜的话；在结了婚的女人眼里，幸福就是和孩子、丈夫在一起，其乐融融，周末全家一起出去旅游，丈夫下班回家后坐在一起聊聊天。

正如有一千个读者就有一千个哈姆雷特一样，女人对幸福的理解也是仁者见仁，智者见智。

可见，幸福是一种感觉，是恰到好处地满足了人的内心需要。

有人说，美丽可以让女人更容易获得幸福。

可美丽也可能是危险的，自古红颜多薄命，没有人生智慧的美女，她们的美丽往往会变成一种负担。

才女固然让人敬仰，让人羡慕，可是曲高也会和寡。

如果只有思想的智慧而没有生活的智慧，才华给女人带来的可能不是幸福而是痛苦。

张爱玲与胡兰成分手后曾说：“我虽不至于死去，然而却是枯萎了……”她尝尽繁华，晚年却独享孤寂，在生命最后的岁月，她深居简出，过着与世隔绝的生活。

## &lt;&lt;女人靠什么获取幸福&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 幸福是一种灵魂的香味1.农夫山泉有点甜2.告诉自己：我会幸福3.你的“幸福指数”有多高4.诗意地栖居于大地5.幸福是生命的舞动第二章 美丽让男人停下，智慧让男人留下1.比容貌更重要的2.阅读能滋润女人的心灵3.女人花开不败的秘密4.做紧跟时代潮流的知性女人5.女人因为智慧而优雅6.自我修炼兰心慧质第三章 为自己的心找一个家——学会调节心理平衡1.别让情绪左右你的生活2.打开另一扇窗，幸福朝你挥挥手3.释放伤痛，明天又是一个艳阳天4.宽容，让幸福回到你身边5.面朝大海，春暖花开第四章 自信是幸福的重要筹码——让女人拥有阳光心态1.女人就是要爱自己2.幸福快乐是一种选择3.有一种力量来自内心4.大胆说出你的爱5.让自卑远远地走开6.积极地挖掘和培养自信的源泉第五章 越爱越美丽——享受爱情的女人最幸福1.爱情，女人的宗教2.爱让女人如此美丽3.失恋：爱情的“必修课”4.让爱变得成熟理智5.用慧眼而不是用电眼看男人6.和他一起慢慢变老第六章 婚姻是女人的保险——经营有幸福感的婚姻1.女人嫁得好才幸福2.让爱情保鲜的婚姻3.幸福是不拿自己的老公和别人比4.为了梦想，“利用”婚姻吧5.吵架：婚姻的润滑剂6.把老公握在手中的策略第七章 拓展人脉，学会世俗——女人的幸福与社交有关1.敢于和陌生人说话2.经营人脉是一种智慧3.广结人脉事业旺4.幸福也要低调点5.会说话的女人受欢迎6.二十几岁要学会世俗第八章 工作着，更快乐——让女人更幸福的法则1.不做攀缘的凌霄花2.嫁得好不如干得好3.女人也怕人错行4.二三十岁决定女人一生的事业5.做无往不胜的职场丽人6.最适合女人的七种工作第九章 有钱的女人美丽无限——让“财”情为幸福添彩1.有钱，才能过梦想的生活2.知识给女人带来无尽的财富3.眼光让女人的腰包鼓起来4.兼职：上班族的生财之道5.培养积极的消费习惯6.把花钱花到刀刃上7.不仅要赚钱，也要以钱生钱第十章 不可或缺的幸福——让亲情与友情相伴一生1.浓浓的亲情就是幸福2.另一种亲情——婆媳关系3.闺中密友——女人第二个心灵港湾4.寻找自己的“蓝颜”知己5.友情是一生的财富第十一章 看上去很美——扮靓是女人幸福的投资1.没有丑女人，只有懒女人2.从“丑小鸭”到“白天鹅”3.二十几岁靠外貌，三十岁后靠味道4.微笑是女人的独特艺术5.职场女人的着装法则第十二章 千锤百炼女人味——女人有魅力才有幸福1.会撒娇的女人命最好2.温柔才是最有力量的3.声音：女人的独特韵味4.姿态：女人的无声语言5.爱心：让女人魅力永驻第十三章 健康——女人幸福的本钱1.定期做体检，关注身体2.科学减肥，实现美丽梦想3.排毒，让女人一身轻松4.解除痛经的困扰5.充足的睡眠让女人养颜6.女人需要警惕的妇科疾病第十四章 决定幸福生活的精致细节1.学会休闲，幸福来自生活的细节2.学点家庭装修艺术，幸福需要装点3.多点小资情调，幸福如空气弥漫4.幸福女人的美丽细节

## <<女人靠什么获取幸福>>

### 章节摘录

第一章 幸福是一种灵魂的香味1.农夫山泉有点甜一位迟暮之年的富翁沐浴着冬日的暖阳在海边漫步，他看到一个渔夫在悠闲地晒着太阳，就问道：“你为什么不打鱼呢？”

“为什么要打鱼呢？”

渔夫反问道。

“挣钱买大渔船呀！”

“买大渔船干什么？”

“打很多的鱼，你就可以成为富翁了。”

“成了富翁又怎么样？”

“你就不用打鱼了，可以幸福自在地晒太阳啦！”

“我不正在晒太阳吗？”

富翁哑口无言。

这样看来，幸福与外在的东西无关，是一种简单的感觉。

不管是穷人还是富人，在幸福面前人人平等。

一个光着脚的人和一个饥饿的人结伴而行。

幸福对于他们来说是什么呢？

光脚的人认为幸福就是有一双鞋穿，饥饿的人认为幸福就是有一餐饱饭。

但当看到路边有一个坐在轮椅上的人时，他们互相感觉自己是多么的幸福：虽然没有鞋穿，但有一双可以走路的脚；虽然饥肠辘辘，但身体还是健全的。

而轮椅上的人却说：“我也是幸福的，因为我还活着。”

可见，幸福只是生活的一种需要，不是奢侈，更不是享受，它有时很微小，也很琐碎。

现代的都市女性有时会有这样的感受：衣食住行虽然不愁，但是生活中却很难找到快乐的影子，自己苦苦追求的幸福到底在哪里呢？

痛苦和失落不断折磨着内心世界，难道幸福永远都只是年少时的梦？

女人的幸福需要自己慢慢咀嚼。

幸福其实一直就在自己身边：儿时父母的爱搀扶着自己走向成熟；求学时，老师和朋友的鼓励成为成功的动力；恋爱时，恋人的一个眼神，一个动作，也许会令自己感动一辈子；工作时，领导和同事的一句话就会让人心存感激。

幸福其实离我们很近，就在生活的点点滴滴中。

只要用心体会：幸福就是口渴时那杯水，幸福是一家三口的闲庭信步，幸福是我为你洗衣服你为我买早点……幸福是每个人真真切切不同的感受，幸福是瞬间的喜悦与满足。

可是有的女人却抱怨，生活对她太不公平，付出总是得不到回报，而别人却早早地听见幸福在敲门。

幸福的人应该是豁达和乐观的，简单的道理其实都知道：上帝为你关上一扇门的时候，必然会为你开另外一扇门。

年轻时因为考试落榜而心情沮丧时，告诉自己：天生我才必有用；当因为失恋而万念俱丧时，也许会有另外一个“他”走进你的世界；当你事业屡遭不顺心灰意冷的时候，也许这正是生活的一种经历，这段日子会让你刻骨铭心；当你遭遇到人生致命的打击时，也许熬过这段时光，柳暗花明又一村。

人生就是这样，总会有意想不到的事情发生，幸福的味道总会让你浅尝辄止。

其实生命对于我们来说，何尝不是种幸福呢？

想起在失去生命的无辜的人，活着是多么的幸福呀！

幸福就是这么简单，看得见，摸得着。

也许就是一个念头，一个想法，一个机遇，就能感受到幸福的滋味。

幸福总喜欢和贪心的人捉迷藏：年轻时，它远远地躲在未来；年老时，又发现不知何时已错过了它。

于是，回过头来，只有叹着气在记忆中寻找。

真正可怜的贫穷，不是拥有的太少，而是贪求得太多10大多数人，都在追逐有条件的幸福。

其实，只有当你不设定任何条件时，才能感觉得到幸福。

## <<女人靠什么获取幸福>>

“万事皆以单纯为美德”，对于一个生命单纯，有着生活信念的人，无论何种艰难困苦的境遇，都不会动摇其心志，如同骤雨落人大海，不会有什么大变化。

过一种与自然和谐的生活，你就不会感到不幸、简单地实实在在地活着，就是幸福。

一个快乐的生命，必定有一个快乐的思想，这就是对自己的生命、心灵、身体有深深的感激之意；珍惜当下拥有的一切；可以用坦然平常的心看待人生。

这是一种纯身心的安详、自在。

当代人的生活像一条湍急的河流，人们都在被这条急流挟裹着向前，没有宁静的沉思，闲适的享受。

诗歌沦落为笑料，音乐转换为摇滚，一次性纸巾代替了手绢，快餐面代替了主食，爱隋缩减为性，友谊简写成公关，阅读弱化为成人卡通版搞笑……生活中的一切都被现代社会所异化，人们似乎沦落成了机器，机械执拗地生存着。

而时间就是金钱的观念，让现代人丢失了真正赏心悦目的能力。

古人说：“新月有圆夜，人心无满时。”

“清贫自乐，浊富多忧。”

“这些比喻贪欲多，烦恼多，人生不幸福，这是再明白不过的道理。”

幸福是一种心境，淡泊宁静，不计较得失，不在乎成败。

在简单的日常生活中学会感悟幸福，让自己身心融入大自然之中，是一种豁达的人生境界，是幸福境界的必由之路。

简单自然实际是一种睿智的生活态度和生活方式，是对现代文明压抑的一种反抗。

禅家说：“云在青天水在瓶”，就是说：云在青天之上，水在净瓶之内。

“青山原不动，浮云飞走来。”

“意思是：青山本自不动的，只是浮云飞来飞去而已，是离苦得乐的唯一法门。”

《红楼梦》中说得好：“说什么脂正浓，粉正香，如何两鬓又成霜？”

昨日黄土垄头送白骨，今宵红绡帐底卧鸳鸯。

“世事无常，人生匆匆，唯有一颗单纯的心才会让人快乐和幸福。”

由于世俗之累，人们遗忘了最原始的幸福，在口是心非地追求幸福的同时，有没有意识到：幸福是种最朴素的感觉。

返璞归真，回归自然，也许人们就能够拥有一颗孩童般单纯的心，而幸福也就会随之而来。

以下这则小故事，是不是让追求幸福的女人颇有启示呢？

1925年初秋，弘一法师因战事而滞留宁波七塔寺。

一天，他的老朋友夏丐尊前来拜访他。

看到弘一法师吃饭的时候，只有一道咸菜。

夏丐尊不忍地问：“难道这咸菜不会太咸吗？”

“咸有咸的味道。”

“弘一大师淡淡地回答道。”

吃完饭后，弘一大师倒了一杯白开水喝。

夏丐尊又问：“没有茶叶吗？”

“怎么喝这平淡的开水？”

“弘一大师笑着说：“开水虽淡，淡也有淡的味道。”

“幸福就是种平淡的味道，就像农夫山泉，最原始，最淳朴，有点甜。”

2.告诉自己：我会幸福《圣经·新约》里说：“假使你有一颗像芥菜籽那么小的信仰，你想叫一座山移开，山就会移开。”

“这句话是耶稣说的。”

“像芥菜籽那么小的信仰”就是内心的潜意识，也是一种不变精神信仰。

那么久而久之，这种信仰和理念就会达到一种奇迹的效果。

实际上我们可以尽可能地去利用潜意识的法则，去享受更多的幸福。

就如在恋爱时，对于自己心仪的情人，我们都会找各种理由和她见面，或者是脑海里浮现着彼此见面时的欢乐甜蜜。

## <<女人靠什么获取幸福>>

正如亚伯拉罕·林肯所说：“人类的幸福指数与其决心程度成正比。

”所以，我们应当时刻保持一颗追求幸福的心。

在现实生活中，如果怀着一种追求幸福的心，也许这种对幸福的信仰就会给你带来越来越多的好运。

世界巨富巴菲特对于如何接近财富有自己的见解：“要想接近财富，首先必须想好自己想要的是什么？

先要了解需求才能得到满足。

”这是巴菲特的见解。

他举出了以下实例：有位妇人的丈夫过早去世了。

她有三个子女，没有了丈夫，她整日以泪洗面，感到前途茫茫。

丈夫生前并无财产，只遗留500美元存款，连房子也是抵押品。

可悲的是，连葬礼的费用也无法筹措，最后只能由亲友协助办理善后。

而当这位为日后生活忧心忡忡的妇人忽然想到巴菲特的演讲时，内心才有了一线生存下去的希望，记得巴菲特曾说：“当自己内心感到彷徨无措时，切记调整自己，祝福自己，并鼓励自己，上天将助你一臂之力。

”于是，妇人开始虔诚地祈祷。

顿时，过去不安的心情就烟消云散，内心充满着安详的情感。

这时她丈夫的兄长对她说道：“我非常了解你目前的困境，原因是我弟弟有浪费的习惯。

从现在起，我负责解决你们日后的生活及子女的教育问题。

”说完这些话之后，他把1万美金交给她，并且告诉她：以后每周会送来一些金钱。

这不是偶然，而是妇人相信“需求得到满足”的印证。

上述实例就是潜意识的明证，潜意识让人更加平和，总是充满希望地看到未来。

坚信自己会成为富翁的人，上帝一定会为他创造致富的机会；同样的道理，相信自己会变得美丽的人，她就一定能够变得更加漂亮；相信自己健康长寿的人，他一定能够长命百岁。

同样的道理，深信自己会幸福的人，一定会把自己引到追求幸福的人群中，最终成为一个幸福的人。

幸福就是这样，强烈地渴求和执著地追求，会让人更加充实和乐观。

有位业务员因近来业绩不好，便烦恼不已，加上负债在身，生活忧虑。

他变得自怨自艾，也总是诅咒别人。

后来他求救于人。

从他的谈话中，可以发现他的心态让他陷入困境。

自从他的业绩每况愈下之后，便将注意力集中到他人，对于同事的好业绩是又嫉妒又羡慕，这样更加使他的心情感到焦虑不安，使他的境况越来越糟糕。

有人告诉他：“由于习惯性的嫉妒和羡慕，使你本身变得更加贫乏。

当今之计，你应假设自己过着令人羡慕的幸福生活，拥有最佳心情，面对自己的处境。

”

## <<女人靠什么获取幸福>>

### 编辑推荐

《女人靠什么获取幸福》：幸福源于女人淡泊宁静的人生境界和知足常乐的生活态度幸福源于女人内外兼修的智慧 and 优雅独特的品位女人在家庭与事业、梦想与现实之间，常常会感觉疲惫和迷茫在世俗的纷扰中，心灵蒙上灰尘，理想颓渐消解，灵性悄悄沉睡而幸福，仿佛已经成了一份遥不可及的奢侈，我们不知道想要获得它的垂青，究竟要靠什么？

靠的是用找们昀人生智慧，去选择一种适合自己的生活方式，并且去经营它、享受它读完《女人靠什么获取幸福》后你，定会清晰地感受到，幸福其实就是一种简单而实在的生活，它就在我们身边。

幸福是花开自在，淡淡从容。

它源于女人淡泊宁静的人生境界和知足常乐的生活态度。

它源于女人内外兼修的智慧 and 优雅独特的品位。

只要有充满希望和感知的心灵、勤劳灵巧的双手、温暖喜悦的脸庞，幸福就会在你不经意的時候来到。



<<女人靠什么获取幸福>>

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>