

<<女人一生>>

图书基本信息

书名：<<女人一生>>

13位ISBN编号：9787510422164

10位ISBN编号：7510422167

出版时间：2012-1

出版时间：新世界

作者：谢婷

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>

<<女人一生>>

前言

女人的一生，会经历很多人、很多事，面对纷繁复杂的世界，很多女人手足无措，不停地选择，不停地犯错，不停地后悔与抱怨……无济于事。

什么都不会改变，只有你的心在隐隐作痛。

女人一生所追求的，应该是内心的安宁与幸福，没有什么比内心的感受更重要的了。

无奈，女人一生牵挂的事情太多太多，男人、子女、父母、工作、家庭，一个也放不下，一刻都不得闲。

她们在操劳中失去自我，在唠叨声中变为黄脸婆，有时她们会抱怨，自己究竟是为了谁而活着。

这就是女人，心有所牵。

既然放不下心中千丝万缕的情，就要学会打理。

让心沉静下来，把一切看得淡一些，修心养性，生活才会恬淡惬意，幸福的感觉将会时时萦绕心头。

修心养性，会让女人增长智慧，从而散发出迷人的魅力。

我们知道。

知性女人是最受欢迎的，她们在男人心目中的地位最高、男人也会因此更加尊重你，珍惜你，因为你是不可多得的美丽女人。

写给所有女人的话，珍惜，女人的一生美丽如花：对于女人来说，最宝贵的就是青春。

在人生最美丽的季节，将个人魅力发挥到极致，享受青春的愉悦，让爱情之光烛照生命。

记住：当下做女人，花开好时节。

就这样安安静静，无波无澜。

安静是女人灵魂深处最美的瑰石，绽放出永恒之美。

安静的女人像一首诗、一幅画、一支曲、沁沁、悦目、动听，她是那么的美，却又说不出美在哪晨，只是想静静地看着，眼神一刻不离开。

女人的至高境界：气质、优雅、温柔、迷人、坚强、幸福……要想成为一名极致女人，有太多需要修炼和提升的方面，没有完美，只有更好。

修炼吧，向着女人的最高境界出发，你也可以成为极品女人。

女人，你现在幸福吗？

如果你感到不快乐，请不要抱怨，试着改变观念，也许，幸福就在转念之间。

改变思维方式，也许幸福就会如泉涌一般来到你的身边。

《女人一生——写给女人的修心书》是写给所有女人的心灵修养书，尤其对于当下感到迷茫的女人，就让这本书带你进入一个不一样的世界，解开困惑已久的谜团吧。

<<女人一生>>

内容概要

《女人一生》分为八章，从以下几个方面阐述女人修心的秘密：珍惜青春与当下、管理情绪、静生活、浮躁无爱、女人境界、转念即幸福、人际和谐、远离压力。

本书是写给所有女人的心灵修养书，尤其对于当下感到迷茫的女人，就让这本书带你进入一个不一样的世界，解开困惑已久的谜团吧。

<<女人一生>>

书籍目录

第一章 当下做女人，花开好时节

对于女人来说，最宝贵的就是青春。

在人生最美丽的季节，将个人魅力发挥到极致，享受青春的愉悦，让爱情之光烛照生命。

记住：当下做女人，花开好时节。

女人，一定要了解自己

不能挥霍的青春

何必再为昨天流泪

明天的烦恼，明天再说

最不能等的是爱情

享受生活，从当下开始

第二章 女人，请管好你的情绪

女人是情绪化的动物，喜怒无常。

她们很难控制自己的情绪，间歇性发作，让人很是头疼。

作为女人，控制情绪尤为重要，不仅显示出个人修养，对生活和工作帮助也非常大。

悲伤向左，快乐向右

暴跳如雷彰显修养缺失

千万不可“泼妇骂街”

不做情绪化的女人

过度敏感是种病

不吃醋，爱谁谁

抑郁成了流行病？

坏情绪，关键在于释放

第三章 静生活

就这样安安静静，无波无澜。

安静是女人灵魂深处最美的瑰石，绽放出永恒之美。

安静的女人像一首诗、一幅画、一支曲，沁心、悦目、动听，她是那么的美，却又说不出美在哪里，只是想静静地看着，眼神一刻不离开。

安静的女人更显优雅

瑜伽，女人永远的情人

琴棋书画诗酒花，别样女子花样年华

独自去旅行

刺绣的女人

静静地冥想

读书的女人最美

最音乐，最安静

我的日记，你的照片

第四章 浮躁·无爱

这年头人们似乎越来越浮躁，这也难怪，长期生活在功利色彩浓厚的环境中，想要高雅都难。

浮躁是正常的，但是过于浮躁，即使得到了很多，注定也会失去很多。

浮躁，无爱，这是现如今困扰很多女人的问题。

<<女人一生>>

女人，你到底想要什么
急功近利，红颜劫难
物欲太盛，永不满足
不是幸福太少，只是没有珍惜
孤独的快乐vs空虚的狂欢
眼高手低成剩女
别让你的虚荣吓跑男人
患得患失换不来爱情

第五章 女人的境界

女人的至高境界：气质、优雅、温柔、迷人、坚强、幸福……要想成为一名极致女人，有太多需要修炼和提升的方面，没有完美，只有更好。
修炼吧，向着女人的最高境界出发，你也可以成为极品女人。

修炼迷人气质

做精致女人
会装傻的女人最幸福
做一个意志坚强的女人
善良是女人的天性
如水的心
理解万岁
豁达之美

第六章 转念，幸福就在心里

女人，你现在幸福吗？
如果你感到不快乐，请不要抱怨，试着改变观念，也许，幸福就在转念之间。
改变思维方式，也许幸福就会如泉涌一般来到你的身边。

转念，烦恼即菩提

悦纳自我，幸福之源
心情好坏，在于心境
苦难，是经历更是财富
不抱怨的女人

再丑也要谈恋爱，谈到世界充满爱

第七章 心灵的温暖来自和谐人际

和睦的人际关系会给心灵带来温暖，彼此的问候与关心会让女人感受到关爱与呵护，这需要人们共同维护，让温暖的感觉萦绕在每个人的心中。

没人喜欢唠叨婆

女人因宽容而美丽
多一份关怀，多一份温暖
亲和力是女人的有力武器
迷人的微笑，温暖彼此心扉

第八章 远离压力，青春永驻

女人要想永葆青春，就要远离压力。

美国研究人员证实，严重的压力，例如离婚、失业或是长年照顾在病榻上的亲人等情况造成情绪上的不安，可能造成细胞老化。

因此，把压力控制在合理水平之内，才能让青春永驻。

<<女人一生>>

职场女性压力大
有时候真的很想逃
倾诉你的郁闷
温馨家庭：女人的避风港
最爱慢生活

<<女人一生>>

章节摘录

版权页：第一章 当下做女人，花开好时节对于女人来说，最宝贵的就是青春。

在人生最美丽的季节，将个人魅力发挥到极致，享受青春的愉悦，让爱情之光烛照生命。

记住：当下做女人，花开好时节。

女人，你到底想要什么著名心理学家弗洛伊德说过一句话：我研究女性心理30年，到现在也不知道，女人到底最想要的是什么。

女人到底想要什么？

男人不知道，想必很多女人自己也不清楚。

这也是很多女人感觉苦恼的根源，生活漫无目的，浮躁，无趣，没有目标，没有幸福。

弗洛伊德的话透露出很多女人的心理特点，她们看似需求很多，以至于陷入欲求的泥淖中不能自拔；还有一些女人甚至根本不知道自己真正想要的是什么，直到有一天失去了，才明白过来。

因此，想要成为一个幸福的女人，首先要知道自己要的是什么，也就是说要了解自己。

事实上，不同年龄段的女性有不同的需求，只有理清情绪，认识自己的真正需要，才能走出烦恼的误区。

下面分别介绍三个年龄段女人的心理需要：25岁之前女性的需要：纯真的爱情少女，尤其是第一次谈恋爱的女孩子，对爱情充满了美丽的幻想，她们对另一半都抱着至纯至美的期望。

少女们向往至高无上的纯真爱情，希望遇见心目中理想的“白马王子”，她们希望受到对方无条件的爱慕与呵护。

<<女人一生>>

媒体关注与评论

<<女人一生>>

编辑推荐

《女人一生》：女人的一生，会经历很多人、很多事，面对纷繁复杂的世界，很多女人手足无措，不停地选择，不停地后悔与抱怨。

女人一生所追求的，应该是内心的安宁与幸福，没有什么比内心的感受更重要的了。

写给女人的心灵修养书，祝愿所有女人幸福安康。

<<女人一生>>

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>