

## <<女人心灵呵护全书>>

### 图书基本信息

书名：<<女人心灵呵护全书>>

13位ISBN编号：9787510422607

10位ISBN编号：7510422604

出版时间：2012-2

出版时间：新世界出版社

作者：吴平

页数：260

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>

## <<女人心灵呵护全书>>

### 前言

现代社会，就是一个高速运转的社会，-生活在这样的社会中，辛苦可想而知。尤其是生活在这种环境下的女人，家庭与事业的双重压力甚至让她们喘不过气。所以，作为女人，一定要懂得如何呵护自己的心灵。

幸福是掌握在自己的手上的，需要自己去把握。

聪明的女人都明白这一道理，她们在生活中懂得享受，懂得活在当下，因为她们知道，过去的事情再难忘，始终都是回不去了。

而明天的事情也是难以预料的。

她们明白只有简简单单地生活在当下，才能从心理上感觉轻松，也才能在此过程中体会到真正的幸福。

现代女性，无论是从智商上看，还是从能力以及对成功的渴望上看，都丝毫不逊色于男性。但是事实却证明成功者中男性远远多于女性，之所以会出现这种情况，就是因为女性特殊的生理特点与特殊的社会环境的压力，心理问题、心理障碍、心理疾病的出现较男性多，如果不能及时察觉和正确处理，往往会给自己带来很大的困扰，甚至会令人生和事业全线溃败。

很多情况下，女性更关注自己的身体健康与容貌的漂亮与否，对心理是否健康并没有重视。

她们往往忽视了心理健康与身体健康的关系，早在2000多年前，我国医学就肯定了心理与健康的关系，把喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这七情看成是重要的致病因素，即七情过度百病增。

所以说，我们人体的健康是由生理健康和心理健康共同构筑的。

社会的进步，对女性来说，心理健康的风险也渐渐增大。

甚至，心理是否健康，已成为一个女性身心健康的突出问题，更在女性的职业生涯中占有着重要的地位。

真正优秀的女性，往往热爱生活，能愉快地接纳他人，在生活中也能做到自知自爱，也能较好地控制自己的情绪。

这样的女性同时也是坚强快乐的，同时，具有这些优秀的品质，就说明她拥有了较为健康的心理。

本书立足于现实，以通俗的语言，中间穿插几个动听的故事，引导读者认识心态的重要性。

全书共分八部分，包括：常怀感恩之心，人生将会更灿烂、豁达的人生观，彰显女性大度之美、幸福女人，知足常乐、当下最幸福、放下错爱，寻找下一站幸福、写给女人的人际交往心灵处方、消除可怕的心灵毒瘤、建一座心灵之城等。

相信本书能成为女性呵护心灵的良方，可以给女性朋友以心灵的启发与支持，让女性不仅容貌如花，心灵也如花般绽放！

## <<女人心灵呵护全书>>

### 内容概要

女人，要学会呵护自己的内心世界，做一个不受伤的女人。  
女人的外表美很重要，但更重要的心灵美。  
心若幸福，女人必定幸福，呵护心灵，寻找极致的精神世界吧。  
爱与被爱，幸福与否，一切都由内心决定。

## <<女人心灵呵护全书>>

### 书籍目录

#### 第一章 常怀感恩之心，人生将会更灿烂

永远不要抛弃感恩之心

爸爸，妈妈，您们辛苦了

来自亲人的关爱

感恩婚姻，寻找幸福的港湾

朋友们，我们常联络

以感恩之心做事，回报更丰厚

感恩老板，做朋友不做敌人

抱怨不如实干

工作状态源于工作态度

感恩源自责任

懂得感恩的人，更容易成功

#### 第二章 豁达的人生观，彰显女性大度之美

#### 第三章 幸福女人，知足常乐

#### 第四章 当下最幸福

#### 第五章 放下错爱，寻找下一站幸福

#### 第六章 写给女人的人际交往心灵处方

#### 第七章 消除可怕的心灵毒瘤

#### 第八章 建一座心灵之城

## &lt;&lt;女人心灵呵护全书&gt;&gt;

## 章节摘录

感恩婚姻，寻找幸福的港湾 夫妻之间也需要像朋友一样的相处方式，甚至可以说包容与感恩是夫妻能和睦相处的前提与基础。

在夫妻之间的相处中，秉持一种感恩的心态，感恩你所拥有的婚姻生活，而不是一味要求对方做到完美，你的生活才会更加充满阳光，也才会更加美好。

夫妻生活中，感恩之心应该是相互的，丈夫感恩自己的妻子，能原谅妻子的缺点，妻子能包容丈夫的不足，这便是爱的另一种表现形式。

但是，现实生活中，很多夫妻并没有做到这一点，他们甚至会因为一点点小事而吵架。

生活中他们看到的都是对方的缺点，甚至怀疑自己当初的选择。

理所当然，对待婚姻持有这种态度的人，一定不会有幸福的生活。

小丽是一家花店的老板，每天黄昏的时候，她都会发现一对老夫妇从店前经过。

老人还会偶尔停下来给老妇人买花。

每次看到那对老夫妇，小丽心里总会涌起一股深深的感动，总会想自己老了会不会也这么幸福。

那对老夫妇头发花白，年过六旬。

老人身材魁梧，腰板挺直。

老妇人则下肢瘫痪，歪着头，流着口水，蜷缩在轮椅上。

但是，老人的脸上始终挂着幸福的笑容。

总是慢悠悠地推着轮椅，对老妇人说话。

面对这种情况，小丽很感动，也很好奇，总想上去问一下老人婚姻保鲜的秘诀。

这天，老人又进来买花了，小丽按捺不住轻声地问了句进来买鲜花的老人：“老爷爷，您对奶奶真好，你们真是白头偕老啊！”

老人笑了，把刚挑选的一朵鲜花递给了哆哆嗦嗦的老妇人，他对她深情地看了一眼，那眼神中充满了对老妇人的爱与感恩。

他说：“我年轻时是个海员，在家时间少得可怜，多亏有她持家。

现在我早退休了，孩子都相继成家立业了，也是我感恩报答她的时候了。

”小丽不明白老人说的感恩是什么意思，不知道婚姻生活中也需要感恩之心。

这时，小丽想起了自己的婚姻。

小丽的丈夫因为结婚买房，而欠下了很多债务。

为了还债，向公司申请将之前的工作换成三班倒，为的就是多出一些时间照顾花店及做做兼职。

但是，自从丈夫换工作之后，家里的事情全成了小丽的事情了，既要照看花店，又要照顾孩子。因此，小丽总是觉得很委屈。

但是，听老人这样说了之后，小丽觉得婚姻生活确实需要感恩。

丈夫之所以会这么辛苦。

，为的就是这个家。

她明白了婚姻生活中没有感恩之心，生活中只看到对方的缺点与不足，是绝对不会白头到老的。

想明白这件事之后，小丽马上转身离开花店，前往商店给丈夫选择礼物了。

她决定从今天起，在生活中灌注积极的感恩元素。

这对老夫妇的婚姻是令人羡慕的，而他们之所以能相携到老，靠的就是对对方的一种感恩。

也只有感恩，才能成全他们的白头偕老。

小丽从中学到了维持婚姻幸福的方式，相信通过对本故事的阅读，会有更多的人明白其中的道理，知道婚姻中感恩的重要性。

生活中，很多夫妻享受于对方对自己无微不至的照顾中，甚至将对方的这种行为当成是理所当然的，根本不会去考虑自己是否应该感激对方。

这种做法，只会让默默付出的另一方感到辛苦，觉得累。

只有那些在生活中懂得感恩，并能做到感恩的夫妻，才能长久地维持自己的幸福婚姻。

她是一个外人看来很幸福的女性，有一个疼爱自己的老公，漂亮的女儿，还有正处于发展状态中的

## <<女人心灵呵护全书>>

事业。

但是，她却对自己的生活并不满意，甚至觉得一直很委屈。

尤其是自己的婚姻，觉得糟糕透了。

看着老公，她总会有一种莫名的气愤，觉得他一点也没有了当初的英俊与儒雅。

不但身材越来越差，就连说话也变得粗俗了很多，和他一起出去简直是给自己丢人。

她觉得自己很优秀，如果真的和这样的男人过一辈子只会委屈自己，作为女性就应该找一个比自己更优秀的男士。

当然，对丈夫的不满还不仅于此，现在的他对妻子不仅是审美疲劳，简直到了审美厌恶的程度。

最终，她提出了离婚。

离婚的理由不外乎对丈夫的种种不满，她滔滔不绝地列数了老公一大堆不是，她觉得和他生活在一起很不快乐，非常压抑。

她还年轻，不希望一辈子就这么郁闷下去。

对于离婚请求，老公过了很久才说出了一句话：“你写离婚协议吧，我签字。”

很快，离婚协议就写好了，写得简明扼要，感情不和就是他们离婚的最大理由。

对于财产的分割以及女儿的监护问题，她早就有所打算，所以写起来也很顺利。

当他将协议递给丈夫的时候，丈夫只说了一句话：“太简单了，离婚是件大事，离婚协议也要写得慎重。”

对于丈夫的反应，她很生气，认为离婚协议只是一个形式，既然他都已经同意了，就没有必要计较那么多了。

但是想到这将是最后一次和他说话，她也就继续坐下来写了。

而这一写竟是洋洋洒洒几万字。

出乎意料的是，这一次老公还是摇摇头。

这一次，她真的生气了：“你到底想怎样？”

“我要一颗感恩的心。”

老公说，“你写了两份离婚协议，竟然连一句感谢的话都没有。”

就算你很不快乐，但是我们毕竟在一起生活了十年，你曾经度过的那些快乐时光，你因此享受到的那些体贴温暖，你还拥有一个活泼漂亮的女儿，这些，难道没有一样值得你去感恩吗？”

“你的父母生病住院，我是免费的护工，贴钱贴力还毫无怨言，对此，你不应该感恩吗？”

老公还说了很多他们之前发生的事情，说出了自己对这个家的种种付出。

她说不出话来。

老公说：“我说这么多只是想告诉你，即使我们的这段婚姻走到了尽头，你也要怀有一颗感恩之心。

否则，在你的下一场婚姻中，你依然会抱怨，依然看不到你已经拥有的。

那么，等待你的，将会是再一次失望。

听了丈夫的诉说之后，她羞愧至极。

故事中的丈夫一直对妻子付出太多，而妻子却缺乏感恩之心，最终导致他们婚姻生活差点瓦解。

即使是婚姻关系，也是需要双方相互感恩的，如果一方付出太多，而另一方不知感恩，反而认为对方的付出是理所当然的，那么，生活中就会充满怨气，甚至这种怨气还会冲淡原本的幸福与甜蜜。

只有拥有一颗感恩之心，才能让我们看到对方为我们的付出，也才能看到自身的不足，进而帮助我们学会珍惜，把握好眼前的幸福。

P11-14

<<女人心灵呵护全书>>

媒体关注与评论

心灵上的疾病比肌体上的疾病更危。

——乔治·桑 生活最大的危险就是一个空虚的心灵。

——葛劳德 心中充满旋律能渗透到人们的心灵。

——莎士比亚 心灵建造了天国，也建造了地狱。

——弥尔顿 一个拥有真正美的心灵总是有所作为的，并且是一个实实在在的人。

——黑格尔 你失掉的东西越多，你就越富有：因为心灵会创造你所缺少的东西。

——罗曼罗兰 每个人的心灵深处都有着只有他自己理解的东西。

——列夫·托尔斯泰 你的心灵常常是战场。

在这个战场上，你的理性与判断和你的热情与嗜欲开战。

——纪伯伦

<<女人心灵呵护全书>>

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>