

<<女人越早知道越幸福>>

图书基本信息

书名：<<女人越早知道越幸福>>

13位ISBN编号：9787510700583

10位ISBN编号：7510700582

出版时间：2009-12

出版时间：中国长安出版社

作者：华阳

页数：246

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>

<<女人越早知道越幸福>>

前言

女人需要在职场拼杀，应付亦虚亦实的人际关系，步步为营加强防守，小心职场陷阱，为了业绩焦虑，为了获得稳定的前途操心；女人需要经营家庭，天一亮睁眼起来就围着灶台打转，无微不至地照顾老公的起居饮食，事无巨细地打理家中所有一切，为孩子的成长和教育煞费苦心，一颗心掰成八瓣都不够用；女人需要为自己的容颜担心，随着年龄的一天增长，看着镜子中的自己，鱼尾纹不知何时悄悄爬上了眼角，身材不复往昔的婀娜曼妙，肌肤越来越松弛黯淡，女人的心情便也跟着低落下来，情不自禁地感慨岁月的无情残酷，开始追忆往日的鲜嫩青春……女人经常优柔寡断，感到无所适从，当事物错综复杂，看到的表象眼花缭乱时，她们就会被蒙蔽双眼，或受到个人情感的支配无法做出理性的分析，进行正确的判断裁决；女人经常感到无助苦恼，她们的心思敏感纤细，稍不小心就容易触动那一根脆弱的神经而让自己陷入迷茫挣扎中；女人容易疑惑怀疑，她们经常怀疑人生的意义，企图寻找幸福的含义，可是往往都是徒劳，女人大部分时候都无法明确自己的价值。

女人经常被自己的胡思乱想搞得头疼不已，甚至渴望有一本生活百科全书来为自己答疑解惑。渴望终究只能是渴望，生活最终还得依靠自己在实际中摸着石头过河。

其实女人不过是走进了自己设置的一个思想怪圈子，时常百思不得其解的那些问题也非常简单，只是自己身在其中难免摸不着头脑。

明白一些道理，学习一些方法，将为人处世的哲学早早了然于胸，为自己的选择和行为做主，心情就能豁然开朗，在生活中少走许多弯路，提前达到幸福的彼岸，所以这本书的名字叫做《女人，越早知道越幸福》。

《女人，越早知道越幸福》是一本专门写给女人的书，书中对女人们备受困扰的心灵疑问、家庭问题、夫妻和朋友的相处之道、教子难题、职场生存方法等予以全方位、立体化的指导建议，揭示要义，开启生活的智慧大门，并针对女人的心头之痛——身材、肌肤以及健康等生理状况，提出了多种具有显著改善调理功效的可行措施，帮助女人挽留青春，拥有健康身心。

越早知道这些要素，女人们便能越早冲出迷雾，获得幸福，从容面对生活，优雅地享受人生。

<<女人越早知道越幸福>>

内容概要

《女人越早知道越幸福》对女人们备受困扰的心灵疑问、家庭问题、夫妻和朋友的相处之道、教子难题、职场生存方法等予以全方位、立体化的指导建议，揭示要义，开启生活的智慧大门，并针对女人的心头之痛——身材、肌肤以及健康等生理状况，提出了多种具有显改善调理功效的可行措施，帮助女人挽留青春，拥有健康身心。

越早知道这些要素，女人们便能越早冲出迷雾，获得幸福，从容面对生活，优雅地享受人生。

<<女人越早知道越幸福>>

书籍目录

- 第1篇 女人的幸福在自己第1章 不幸和幸福只差一线间 1. 忘记过去才能抓住幸福 2. 知足者长乐 3. 惜时就是把握生命 4. 理想空谈只是水中月 5. 平淡才能让生活之帆扬得更持久 6. 眼红换不来好日子 7. 别在坏心情的死胡同中越钻越深 8. 后悔药最是吃不得第2章 梦醒时分, 赶快明确以后的方向 1. 犹豫畏缩失良机 2. 生活中没有“想当然” 3. 认识自己比认识别人难 4. 人生就得计划着来 5. 让自己的优势闪亮起来 6. 坚持才有成功的可能 7. 现在开始还不迟 8. 世俗不是庸俗第3章 有钱的女人美丽无限 1. 学会建立理财理念 2. 金钱与爱情要看穿 3. 人格独立建立在经济基础上 4. 婚后也应有个小金库 5. 女人就要对自己好一点第4章 别把婚姻交给命运 1. 父母之命有时也得违 2. 别把婚姻当儿戏 3. 不要让白马王子溜走 4. 鲜花能否插在“牛粪”上 5. 触及灵魂的爱情才会永恒
- 第二篇 幸福的家庭靠经营第1章 婚姻规则早学习 1. 婚姻不是恋爱 2. 别以为嫁得好就万事大吉 3. 婚姻是两个人的事 4. 美满婚姻是用心经营的果实 5. 戴上假面具?
6. 做“贤妻”更要做“美妻” 7. 在他心中你最美 8. 新鲜感要靠自己来创造 9. 不到万不得已别离婚第2章 执子之手, 与子偕老 1. 不要企图改变他 2. 时刻保持自己的优雅 3. 用美食拴住他的胃 4. 保持美丽不全是为自己 5. 男人要感情更要面子 6. 有些话必须说出口 7. 此时他最需要你的支持!
8. 生活情趣给婚姻保鲜 9. 撒娇是女人永远的杀手锏 10. 泪水也能化解怨怒第3章 当个知心好妈妈 1. 别为了要孩子而要孩子 2. 妈妈的作用别小看 3. 以身作则最有力 4. 不怕孩子吃苦 5. 好孩子是夸出来的 6. 爱孩子就要相信孩子 7. 爱不等同于溺爱 8. 给孩子一份特有的自信 9. 与孩子平等地交流第4章 家长里短, 与长辈相处是学问 1. 妈妈的唠叨温暖的爱 2. 意见不和别顶嘴 3. 没事就常回家看看 4. 婆婆也是妈 5. 容忍婆婆的吝啬和偏心
- 第三篇 职场女人的作战心经第1章 巧迎八方客, 职场立足小攻略 1. 小心祸从口出 2. 同事相处不简单 3. 办公室恋情要克制 4. 人在职场, 着装有说道 5. 升职加薪?
努力加方法 6. 赞美是送给同事最好的礼物 7. 必要时得学会抄袭男人的优点 8. 跳槽也得有技巧 9. 与男同事相处有诀窍第2章 提心吊胆看脸色, 对待上司好志忑 1. 把握上司的禀性 2. 赢得上司的信赖和青睐 3. 与上司相处的准则 4. 如何向老板提出加薪?
5. 审时度势, 向上司提意见
- 第四篇 朋友是女人生命的色彩第1章 与朋友相处的哲学之道 1. 把友情重视起来 2. 忠于你的友谊 3. 不要吝惜对朋友的赞美 4. 不要拿朋友的隐私说事 5. 别忽略了朋友间应有的距离第2章 闺蜜让你温暖又甜蜜 1. 女人一定要有个好闺蜜 2. 别让嫉妒坏了友谊 3. 闺蜜相处有原则 4. 搞好闺蜜之间的“钱”关系 5. 婚后的闺蜜不一样
- 第五篇 美丽女人永远优雅第1章 没有丑女人, 只有懒女人 1. 白里透红吃出来 2. 呵护肌肤首要步骤: 清洁 3. 祛斑防皱, 光彩照人 4. 小技巧让黑头不再来 5. 亮白牙齿为笑容加分 6. 给眼睛补充营养 7. 改掉用眼坏习惯 8. 吃出柔顺秀发 9. 你真的会洗头吗?
第2章 好身材, 练出来 1. 去掉腰间的游泳圈 2. 饮食“打造”迷人美腿 3. 美腿操秀出修长好身形 4. 婀娜多姿哪里来 5. 走路也塑身第3章 女人更要呵护自己 1. 让每个月的那几天平安 2. 补血, 做个红润女人 3. 乳房需要细心呵护 4. 白带, 女人健康的“晴雨表” 5. 不要惧怕难言之隐 6. 谨防美腿杀手: 静脉曲张 7. 女人更要爱护肾

<<女人越早知道越幸福>>

章节摘录

幸福是人们梦寐以求的理想生活，经常听到有人在抱怨自己时运不济，怨恨老天的无情和不公，幸福似乎可望而不可及。

其实不幸和幸福只差一线间，走出不幸就是幸福。

1. 忘记过去才能抓住幸福 丽敏如今经营着一家小餐馆，虽然规模不大，好在街坊邻居经常过来照顾生意，盈利还算可观。

丽敏除了打理餐馆以外，还要照顾孩子，她现在每天都过得忙碌而充实，脸上经常笑呵呵的。

看到她现在的样子，谁能想到她一年前刚遭遇青梅竹马奉子成婚的老公事业有成后就带着全部钱款和另一个女人私奔了的事实呢？

如果有人问起她是怎么走出来的，丽敏总是轻轻一笑：“过去的事情就让它过去吧，天大的灾难总会结束，人总得向前看。

” 丽敏是一个聪明的女人，懂得忘记过去，活在当下。

女人往往容易沉浸在已经发生的事情中不能自拔，枉自蹉跎，甚至荒废了现在的时光。

实际上，过去的人和事都已经过去，生活仍将继续前进，要紧的是现在和将来要如何进行。

一味地沉浸在过去的遭遇中而贻误现在的时光，一蹶不振，自暴自弃，等于将未来也一并浪费在那些已经过去且无法挽回的岁月上了，这样的代价未免太大。

不要沉浸在回忆中，忘记过去的痛会让人失去内心的自信，磨掉对生活的热情和希望，最终只会让自己的生活更加无望痛苦。

女人们学会忘记吧，忘记过去，就让往事随风。

无法忘记过去的人，常常会在不经意间连今天也失去，沉迷于昨日的人，很可能也会错过了人生当下美丽的金秋和辉煌的未来。

活在昨天里的人不愿意面对今天和各种变化，当今天发生新变化时，就会茫然不知所措，变得烦躁不安，进而陷入更深的生活沼泽。

俗话说，“人生不如意事常十之八九”。

的确，纵观芸芸众生，有谁能一生都活得春风得意，一帆风顺，波澜不惊？

答案无疑是否定的。

成人的世界背后总有残缺，命运就如一叶颠簸于海上的舟，时刻会遭受波涛无情的袭击。

“万事如意”终归只是美好的祝福而已，女人是感性动物，思维时常身不由己地跟随感情走向的步伐，因此常常在过去流连不已。

要想对自己好一点，女人们就应该学会忘记，忘记过去生活中不如意事带来的阴影。

不要轻易下结论说“想要把你忘记真的好难”，不要固执地摇着头说“痛苦的往事怎能说忘就忘”。

只要退一步想一想，给人类带来光明的太阳也有黑子，给我们以阴柔之美的月亮也有阴晴圆缺，就能逐渐忘记昨天生活带来的痛苦和阴影，坦然地面对今天的太阳，微笑着迎接明天的生活。

只要忘记过去的烦恼，就可以轻松地面临未来的再次考验；只要忘记过去的忧愁，就可以尽情享受生活赋予的乐趣；只要忘记过去的痛苦，就可以摆脱阴霾的纠缠，让整个身心沉浸在悠闲无虑的宁静中，体味人生多姿多彩的缤纷。

忘记他人给你的伤害，忘记朋友对你的背叛，忘记你曾有过的被欺骗的愤怒和被羞辱的耻辱……忘记这一切，你就会发现原来生活也有美好的一面，你就会体会到原来心情舒畅会让人如此轻松愉悦，你就能掌握住自己的生活，从而更加主动，充满信心和力量去开。

32岁的佳丽结婚已经5年了，除了刚开始的一年过得还算幸福，这几年来她一直都觉得不快乐。

同单位的姐妹们个个都时尚潇洒，开车都是奥迪、宝马，老公不是事业有成，就是青年才俊，可想想自己……爱人是市政府的一个小公务员，除了忙工作就是看球赛，哪还有当初谈恋爱时的浪漫；一辆捷达车还是结婚时候娘家给买的；房子是老式的两居室。

和那些同事们比起来，自己简直就不入流，还何谈幸福？

有句古话，叫知足常乐。

故事中的佳丽就是典型的不懂得满足和珍惜，把自己的幸福定义在“我什么都没有，我什么都比不上

<<女人越早知道越幸福>>

别人”的概念上，以这样的心态生活下去，恐怕永远都找不到真正的幸福。

其实幸福是一种自我心态，是一种主观上的心理体验。

比如外面下雨了，你带了一把雨伞，可是雨太大，伞太小，你被淋得湿透了。

这时候如果你一味地羡慕甚至是嫉妒那些带了雨衣的人，那么你就会极度地缺乏满足感，更谈不上有知足的幸福体验；而如果你能看看那些连雨伞都没有带的人，他们已经被雨水浇成了“落汤鸡”，但是还是微笑着在找地方避雨，那么，你是否应该觉得知足？

是否应该感到庆幸呢？

如果你的答案是肯定的，你就可以找到简简单单的幸福。

女人往往较男人更注重自己的心理体验，更加敏感而脆弱，她们习你看来是自己所奢望却难以企及的，而你却不知道，其实别人也时常在抱怨，也时常感到不快乐，甚至也会羡慕你，认为你正沉浸在甜蜜的幸福之中。

女人，当你在抱怨父母没有能给你一张天使般的美丽面孔时，你应该看到，那么多的残疾人士还在同命运进行着坚强的抗争，他们还在微笑着面对苦难、厄运和坎坷，还在憧憬着美好的生活和甜美的幸福；当你在羡慕着高学历的同事升职加薪的时候，你不知道，他们曾经历过怎样艰苦和劳累，走过了多少千军万马都想抢着通过的独木桥。

而你，或许不是硕士、博士，但是你也依靠自己的双手获得了自己满意的工作；当你在唠叨男朋友或者老公不英俊、不浪漫、银行存款少、房子小、车子破的时候，你知道有多少人在羡慕你们的恩爱，羡慕他疼你、宠你吗？

当你在埋怨物价太高、交通太拥挤、环境污染太重的时候，你知道这个世界上有多少的地区还沉浸在贫穷、落后、疾病与战争中吗？

那么，你看一看自己，你拥有的其实已经很多了，你原本已经很幸福了，只是你没有意识到而已。

P3-5

<<女人越早知道越幸福>>

编辑推荐

女人总是与各种麻烦纠缠不清，女人总是有各种问题层出不穷，女人不仅为自己活着，还在为许多人活着。

生活中的许多“问号”需要自己去思考，本书告诉你如何家庭和事业两手都要抓，两手都要硬；如何在生活中八面玲珑，同时保持自我。

有些问题其实并不难参悟，缺少的只是一个指点迷津的人，这本书能帮你揭示生活的真知，带领你寻彼岸的幸福——越早知道，跨越过去，你就能越幸福。

<<女人越早知道越幸福>>

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>