第一图书网, tushu007.com

<<幸福的女人不抱怨>>

图书基本信息

书名：<<幸福的女人不抱怨>>

13位ISBN编号：9787511311344

10位ISBN编号：7511311342

出版时间：2011-6

出版时间：凡志喜 中国华侨出版社 (2011-06出版)

作者：凡志喜

页数：252

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

第一图书网, tushu007.com

<<幸福的女人不抱怨>>

内容概要

那些我们在人群中一眼便能发现其独特气质的女子，往往有着恬淡、安静的笑靥，她们用其独有的智慧经营着自己的人生，愉悦自己也愉悦他人。
她们恬淡地幸福了一辈子，即使眼角爬满皱纹也依然优雅，她们从来不去抱怨生活，她们爱生活带来的一切。
她们坚韧而宽容的面对困境，快乐而热情地拥抱幸福。
《幸福的女人不抱怨》由凡志喜编著，作者对女性的职场与婚恋哲学有着深刻的感悟，近年来专注于女性身心成长的研究。
作者在《幸福的女人不抱怨》中忠告女性朋友们：习惯抱怨的女人、习惯对别人抱怨的女人、看不得别人幸福的女人、不满意自己出身的女人、看不惯这个世界和社会的女人、不去解决问题的女人——不会幸福。
发现幸福、保持幸福的秘诀。

<<幸福的女人不抱怨>>

书籍目录

第1章 不抱怨命运不公，宣泄失意不如学会调整自己的心态无论什么样的境遇，都是可以利用的资源努力拉近差距，抱怨引发的双重烦恼女人的幸福与容貌和出身无关接受自己，不怕有自恋的嫌疑根据现实给幸福下定义树立一个可以预期的目标，减少对现状的抱怨通过行为和语言来改善不良情绪第2章 不纠结外形不够惊艳，通姿色同样能绽放上乘魅力不嫌观众太少，把寂寞经营成美丽发现自己的美丽特质，有针对性地强化它不担心自己没活力，不要让自己做“ 宅女 ”不一定要追逐时尚，但一定要懂得时尚量力而行，旅游不一定要去繁华之地生活虽然很困窘，但可以过得很温馨让幽默点亮平淡的生活第3章 不埋怨社会太冷漠，热情和善意来自人与人之间的良性互动总看别人不顺眼，也许是自己的原因重视“ 照镜子效应 ”，互相看着笑一笑女人不是彼此的天敌，别吝啬对同性的赞美温和的请求比指责更有效果是他太无能，还是你对他的一个错误抓住不放懂得感恩，与人形成温暖互动第4章 不抱怨付出太多，回馈也许在未来面不是现在与其计较得失，不如比别人多做一点总是把心思放在损失上，才是真的损失不怕被利用，就怕你没用不躲避困难，困难把“ 小女人 ”变成“ 女强人 ”弄明白“ 加薪 ”和“ 加业务 ”的先后次序“ 美女 ”的身份，不是你获得额外照顾的理由第5章 不抱怨男人太自我．取场竞争不存在“ Ladyfirst ”别对对手怨忿，对手是促使你成长的人别人不会赋予你价值，你必须自己做招牌如果你把自己定位于“ 公主 ”，那谁愿意做“ 侍女 ”呢认识到自己的优点，善于推销自己抱怨老东家，会损害你的职业形象聪明的女人，会用微笑让世界低头第6章 不抱怨薪酬太少．等青苹果变成金苹果时再谈价钱从繁重的工作中获得收益和快乐不是没人重视你，是你的“ 分量 ”太轻主动找方法，让自己的工作更有成效要拿高薪，首先要让工作靠近“ 核心 ”把“ 为什么这样待我 ”改为“ 我从中可以学到什么 ”规则是用来遵守的，而不是拿来质疑的因想逃离而跳槽，越跳行囊越空别对对手怨忿，对手是促使你成长的人别人不会赋予你价值，你必须自己做招牌如果你把自己定位于“ 公主 ”，那谁愿意做“ 侍女 ”呢认识到自己的优点，善于推销自己抱怨老东家，会损害你的职业形象聪明的女人，会用微笑让世界低头第6章 不抱怨薪酬太少．等青苹果变成金苹果时再谈价钱从繁重的工作中获得收益和快乐不是没人重视你，是你的“ 分量 ”太轻主动找方法，让自己的工作更有成效要拿高薪，首先要让工作靠近“ 核心 ”把“ 为什么这样待我 ”改为“ 我从中可以学到什么 ”规则是用来遵守的，而不是拿来质疑的因想逃离而跳槽，越跳行囊越空第章 不抱怨情爱太乏味．越是不敢投入，真情离你越远嫁人如等车，不要为期待下一辆的舒适而空余嗟叹勇敢地去爱，一张白纸式的生活并不值得追求对幸福敏感的女人更有吸引力不知足的女人嫁给谁都会后悔懂得幸福的真谛，在酸楚中坚信未来是甜的认可和崇拜成就好老公，打击和不屑造就坏男人把愤恨和埋怨转移到如何加固婚姻的努力上以感恩之心来营造两个人的天堂第9章 不哀怨男女关系太伤人，先让自己的浪漫幻想回归现实爱情不是童话，但生活并不缺少快乐婚姻使男人从“ 激情 ”回到“ 常态 ”不是男人善变，而是你总是一成不变脾气和眼泪，都不能对伤害免疫避免婚后的落差，明白婚姻是生活方式的选择第10章 不怨悔钓鱼者太阴险，暗中铱就见微知薯的眼力总把宽容用错地方，就别怨被毒蛇咬伤和旧爱藕断丝连，就别怨引火烧身和不理想的男人恋爱，就别抱怨命运不公体贴是女性的美德，但过分的体贴造就自私的男人第11章 不抱怨生活没有安全感让畏惧转化为使自己更强火的动力与其靠男人照顾，不如靠工资照顾别相信“ 船到桥头自然直 ”，规划好自己的生活幸福靠自己争取，而不是命运的恩赐与其等一个不回家的人，’不如自己活出精彩不是他想离开你，而是你的抱怨推走了他胸怀坦荡，小女人要有担当大事的风范即使外面世界很崩溃，你也不能崩溃勇敢果断地放弃该放弃的第12章 不怅怨财务太紧张，让持家理财的乐趣化解灰色情绪现实的眼光才能找到现实的幸福不是你的舞台太小，是你放弃事业太早可以花他的钱，但也要有转身离去的能力与其看天色吃饭，不如给人生加一道保险在开源节流中寻找理财的乐趣钟情买不起的奢侈品，不如享受你能把握的现实第13章 不怨怼倒霉比幸运多．看小问题要以大世界为参照系抬头看世界，并不是只有你自己倒霉完美是梦想，残缺中的幸福才是常态直面坎坷，是为了下一步走得更好坚强面对人生逆境，把困难踩在脚下女人，有怀旧情不要有恋旧瘾坏女人永远没有好女人那么快乐不抱怨厄运，弥补人生木桶的“ 短板 ”怀抱希望，乐观面对生活第14章 不抱怨幸福遥不可及，静下心来感受幸福的实质看得越重越容易失去“ 没女 ”可以比美女更幸福告诉自己要做个“ 有趣的女人 ”事情不会很糟糕，只要你一分为二地看不是所有的故事都有美丽的结局只要还能微笑，事情就不会变得很糟要和幸福快乐的女人交朋友慢下来，别与幸福擦肩而过

<<幸福的女人不抱怨>>

章节摘录

版权页：一个女人出身于什么样的家庭，以一个什么样的形象面对这个世界，将要在什么样的条件下开始自己的童年生活，这一切，都是上帝送给她的最初的身份。
人生的第一次定位，包含着许多我们无法掌控的因素，而你的最终命运如何，则要靠你后天的努力。
好的出身，只能说是女人获得幸福的良好起点，而不是决定性因素。
在现实中，历来都有沦落街头、任人欺凌的千金小姐，也不缺乏飞上枝头变凤凰的贫家女。
有一个很有趣的小实验，生动而准确地表明了出身与命运之间的关系。
在一个夏令营里，组织者给了全体营员一个新奇的概念：三餐吃饭要分成三个等级，上等人只有很少数，中等人占全体营员的三分之一，其余多数人是下等人。
上等人吃饭是在豪华漂亮的餐厅，那里有高档的设施和美味的菜肴，用刀叉吃西餐。
在那里用餐的人都不由自主地显得彬彬有礼，男生像绅士，女生像淑女，言谈举止无不透出良好的修养和不俗的品位。
中等人呢，却要拿着托盘自己排队去打饭，属于快餐性质。
没有汤喝，只能喝瓶装水，更不要说饭后甜品了。
饭后还需要他们清洗自己的托盘餐具。
下等人就更惨了点，大家开始吃饭的时候，他们中的一部分要先侍候上等人，另一部分在餐厅里当服务员，随时把脏了的桌椅抹干净，以保持餐厅的卫生。
还有一部分人是给就餐者表演节目，上等人点了什么歌他们就得唱什么歌。
那么三等人是怎样产生的呢？
营会组织者先把全体营员分成了9个小组，第一天每个小组选派一个代表抽签。
笔筒中有一根上等签，两根中等签，其余全是下等签。
抽到上等签和中等签的小组，第一天就自然成了上等人和中等人。
但是以后就要凭借每个小组当天的表现来决定第二天的身份待遇了。
每天晚上大家都要开会讨论决定第二天的三类人。
想当上等人的小组必须拿出当天他们的成绩和表现作为有力的证据，说明自己配得上上等人。
营会指导员解释说：第一天凭抽签决定，这意味着每个人的出身都是由不得自己的。
但是第一身份远远不是你的终生身份，以后的路还很长，就靠你自己走了。
你得凭你自己的能力打天下，改变或者优化你的身份。
这时你的社会地位、你的角色改变就是自己基本能够把握的事情了。
在真实的社会中，女性生来性格柔弱，对抗意识不足。
对于自己所遭受的磨难，在一开始的时候她们可能怨天尤人，把自己当成上帝的弃儿，慢慢的，她们会在抱怨中变得无力自救，此时已经很难突破身份的局限。
也许有很多独立的职业女性对这种说法并不认可，但这不表明她们心底里就没有关于命运的局限。
比如有一个贫苦的农妇，对于城市大商场里那些叫得上名字和叫不上名字的日用品，表示“那些东西，不是我这样一个苦命的女人可以享用的”。
城市的女性就会想：“那是很普通的东西啊，做一份平常的工作，拿不多的一份的薪水，就完全可以消费得起。
”那么，再想一下，那些更高的职位，更多的薪水，更大的房子，更漂亮的衣饰，又是为谁准备的呢？
你是不是认为自己能力的发挥已经到了尽头，世上许多的好东西都与自己无缘呢？
对于前途的憧憬、命运的选择，往往就是由于我们的这种畏怯心理，无法得到最好的发挥，成了女人幸福的障碍。
而事实上，对于一心向上的女子，命运的绳子是不可能把她束缚起来的。

<<幸福的女人不抱怨>>

编辑推荐

《幸福的女人不抱怨》：我们苦苦寻觅的快乐和幸福，其实就在身边，只不过追逐的目光和惯性的抱怨，使我们不懂得珍惜已拥有的幸福。
给生活一个微笑，生活会还你一个安慰。
有了这样的态度，你才不会过分计较生活中的得失，不会为一点不如意而愁肠百结，这样的女人才会更幸福。

第一图书网, tushu007.com

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