

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

图书基本信息

书名：<<快乐女人要做的100件事大全集>>

13位ISBN编号：9787511317957

10位ISBN编号：7511317952

出版时间：2011-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：苏畅

页数：400

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>

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

前言

你是不是已经厌倦了柴米油盐酱醋茶的平淡生活？
你是不是已经过腻了如白开水般乏味的日常生活？
你是不是已经受不了如死水般平静无波的生活？

也许生活中有很多这样的女子，她们年华正好，她们生活无忧，却总觉得没有什么值得快乐或庆贺的事情，所以只能生活平淡、郁闷，虚度年华了，徒浪费青春大好时光。

更何况还有很多姐妹们每天都有各种各样的困惑，可能根本没有时间想怎么样去获得快乐。

没有快乐，哪里还有美丽？

生活还有什么色彩？

若女人都过这样一种黯淡无光的生活，对她们来说，这个世界岂不是太乏味了？

在当今这个社会，竞争越来越激烈，生存空间和环境越来越复杂，女性对于生活质量的要求也越来越高，但是，随之而来的压力和挑战也越来越大，这让当今的女性感到了前所未有的疲惫，心情也达到了前所未有的烦躁。

对于这样的情况，女性该如何才能让自己感到快乐呢？

尽管没有人能定义什么是快乐，但是从降临人世的那一刻起，每个人都和它有着无数次亲密接触，或许曾经发生，或许正在发生。

那些快乐的记忆，是我们追逐快乐的原动力，是我们无可抗拒的本能。

找寻快乐有个大前提——你需要充分意识到，快乐从来不是唾手可得的。

快乐既不是一份礼物，也不是一项权利，只有主动寻觅、用力追求，才能够得到。

当你领悟出自己不能呆坐在那儿等候快乐敲门的时候，当你翻开这本书的时候，你就已经在追求快乐的路途上跨出值得期待的一大步了。

我们要有一双善于发现的眼睛，快乐无处不在，就看我们懂不懂体会：周末邀亲朋好友欢聚一堂，开怀畅谈是快乐的；与爱人一起雨中漫步，享受浪漫是快乐的；与同事一起并肩携手，攻克工作难题是快乐的；一个人独处时，听听音乐看看小说是快乐的；甚至于每天能静静地看着日落月升，花开花谢都是快乐的……创造快乐的方法有很多，只要你跟着心感觉，不让心麻痹，就一定能找到。

能把平凡的日子变得富有情趣，能把沉重的生活变得轻松活泼，能把苦难的光阴变得甜美珍贵，能把烦琐的事项变得简单可行……《快乐女人要做的100件事大全集》送给你，每一件事都可以带着你走向快乐。

走进本书，你便能学会如何增加自己的魅力指数，如何掌控自己的情绪，如何做到成熟稳重、优雅得体，如何让心中的他喜欢上自己，如何改变自己的丈夫，如何帮助自己的丈夫走向成功，如何在交际中胜出，如何在职场上成功……做到全面提升自己，你便能够拥有美好的爱情，收获幸福的婚姻，成就辉煌的事业，迎来别样的人生！

希望你在看了本书以后，能更加全面完整地认识自己、了解自己，更加爱自己；能知道其实快乐不在于外部的环境多么优越，物质条件多么丰厚，而在于你愿意用心灵去仔细感受，并能够感恩过去，珍惜当下，梦想未来。

想要快乐的信念充盈心灵的时候，你的内心将变得强大，你将能够在孤独中体味到自由；你将变得更加善良、友爱，对你自己、对你身边的人、对这个世界都充满了爱意。

你将从快乐中感受到无穷的力量，它温暖你并支持你在今后的人生道路上更好地前行。

祝福你，每一个想要追寻快乐或已感受到快乐的女人，但愿你每一天的日子都能“面朝大海，春暖花开”。

无论你是一口气将这本书读完，还是随便翻了翻就停止，无论你看到书中哪个章节，都立即行动起来吧。

去做能令你快乐的事情：逛街、看电影、学习、聊天、喝咖啡、泡澡、吃饭、旅行、给亲人密友打个电话……或许只是一件非常小的事情，你就能从中获得无限的快乐。

做个快乐的女人，用女人细腻而敏感的心记录生活的美好，去感受人生的快乐；做个快乐的女人，并不一定非要拥有伟大的成就和业绩，也不用整天去揣测别人的心理，更不必整天让不良情绪充满心

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

胸。

真正快乐的女人是独立的，坚强的，是自信的，是有个性的，既有女性的柔情，又有女性的坚韧。她会不断充实自己，让自己活力四射地面对每一天，让生命中的每一天都充满情趣和精彩。她会用笑脸面对身边每一个人，会将爱做成美味佳肴，会让自己富有独特的魅力。

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

内容概要

女人应该按照自己喜欢的生活方式去生活，不要去追求别人跟里的精品女人，而要做个快乐女人。
真正快乐的女人，应该热爱生活，容易满足，知道如何让生活更有意义。

本书每一件事都可以带着你走向快乐。
走进《快乐女人要做的100件事大全集(超值白金版)》，你便能学会如何增加自己的魅力指数，如何掌控自己的情绪，如何做到成熟稳重、优雅得体，如何让心中的他喜欢上自己，如何与家人和谐相处，如何帮助自己的丈夫走向成功，如何在交际中胜出，如何在职场成功……做到全面提升自己，你便能拥有美好的爱情，收获幸福的婚姻，成就辉煌的事业，迎来别样的人生。

做个快乐女人，用女人细腻而敏感的心记录生活的美好，去感受人生的幸福；做个快乐女人，并不一定非要拥有伟大的成就和业绩，也不用整天去揣测别人的心理，更不必整天让不良情绪充满心胸。真正快乐的女人是独立的、坚强的，是自信的，是有个性的，既有女性的柔情，又有女性的坚韧。她会不断充实自己，让自己活力四射地面对每一天，让生命中的每一天都充满情趣和精彩。她会用笑脸面对身边每一个人，会将爱做成美味佳肴，会让自己富有独特的魅力。

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

书籍目录

- 身为女人，享受做女人的乐趣
 - 女人最大的享受，就是享受自己身为女人
 - 被爱人呵护是女人的权利
 - 快乐时可以手舞足蹈，尽情表达
 - 难过时表现脆弱也没什么关系
- 想要快乐，先要学会爱自己
 - 懂得爱自己的女人最美
 - 喜欢的事情就去做，别让人生留遗憾
 - 爱自己，就是让自己快乐
 - 什么都想要，往往都得不到
- 做自己，悦纳真实的自我
 - 女人要认识你自己
 - 你只需要为自己而活
 - 太在意别人的眼光，将暗淡自己的光彩
 - 独一无二的你，要告诉世界：我很重要
- 定义属于自己的幸福
 - 幸福是一种感觉
 - 幸福就是相伴一生
 - 幸福，取决你如何看待
- 相信幸福一直都在
 - 停下来，感受幸福
 - 幸福不必“零存整取”，要“随挣随花”
 - 一念之间，幸福来临
 - 给幸福上个“闹铃”
- 让信仰与希望指引自己
 - 女人需要一份信仰
 - 利用积极的心理暗示，生活更美好
 - 相信太阳每一天都是新的
- 体会生活细微处的满足与快乐
 - 仔细想想现在拥有的美好
 - 快乐来自对生活细节的关注
 - 给生活加点情趣
- 给自己一个清爽的生活环境
 - 养成整理的习惯，定期处理你的旧东西
 - 养点绿色植物，把春天搬到房间里
 - 用心装饰你的卧室
- 做一些看上去“傻”却能让自己快乐的事
 - 听到或是看到好笑的，放声大笑吧
 - 去游乐场疯一天，不管自己是8岁还是28岁
 - 偶尔来点儿美食吧，即使你正在减肥
 - 找一个树洞，把你的秘密说给它听
- 培养点儿爱好。
 - 生活可以更美
 - 用爱好来挖掘更多的生活乐趣
 - 女人至少应该有一项兴趣爱好

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

爱好也可以变事业，实现双赢
哄父母高兴，自己也会很快乐
常回家看看，你的父母想你了
孝女是这样炼成的
不要等来不及报答时才说孝顺
享受独处，一个人时也可以很好
孤独的人“不可耻”
留给内心一个恬静的所在
适当的独处很有必要
每天抽点时间，独自去散步
留住那些曾经的美好回忆
回到童年居住的地方看一看
偶尔翻看过去的日记和照片
听一听过去的经典老歌
用相机捕捉每一个幸福的瞬间
及时放松身心，让生活更开心
劳累的夜晚，听听令人沉醉的音乐
把最近的烦恼跟朋友说说
不眷恋旧我，时时更新自我
度假、旅行，享受身心愉悦的过程
背着行囊，单独旅行
去山顶看一次日出
领略一次夕阳西下
用心灵去感受才是旅行的意义
选择喜欢的，工作可以很快乐
做自己喜欢并擅长的
工作并不只是赚钱的工具
把工作当爱好，兴趣就来了
跟喜欢的工作谈恋爱
坚持梦想，并不断努力去实现它
人生不是闲逛，给自己定个目标
别去想“可能会很难”，做就对了
为了梦想，坚持、坚持、再坚持
给自己一个准确的定位
给未来配个“望远镜”
认真地问自己：你到底想要什么
正确认识自己的长处和不足
找到正确的位置，做好当做的事
乐于接受挑战，每天都在成长
以最佳状态迎接挑战
要做就做到最好
迅速玩转工作的妙招
与同事并肩，不要一个人战斗
合理搭配，工作不累
“成功的果子”别一个人独吞
出现问题，同事可不是你的“替罪羊”
每天都要学习，努力做到最好

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

学会学习，告别“本领恐慌”
工作不停，学习不止
学多学少，都不会是无用功
对工作保持专注敬业的态度
第一次就把事情做到位
把敬业当成一种习惯
对待工作全力以赴吧
想升职加薪，就好好表现吧
先用心做好眼前的，再考虑别的
晋升的大门只为有准备的人敞开
职场晋升，可以“插队”
工作不浮躁，踏实地做好每一天
用心做好在职的每一天
认真地做好每一件小事
脚踏实地才能跳得更高
.....

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

章节摘录

1 身为女人，享受做女人的乐趣 女人最大的享受，就是享受自己身为女人 时代的变迁，思想的解放，女性已经在社会各行各业发挥着举足轻重的作用。她们摆脱了“三从四德”的束缚，摆脱了“女子无才便是德”的狭隘思想；摆脱了完全依靠男人的卑微身份。

她们凭借个人聪明才智、良好的可塑性和性别优势在社会上取得无数公平竞争的机会，甚至在很多领域展示了女性特有的优越性。

我们应该感谢时代的变迁，让女人走出了厨房，步入厅堂，跨入人生全新的殿堂。

特定的时代赋予女人全新的生命，身为女人的你，为何不开始思考：怎样享受自己身为女人的快乐呢？

现代女性应该为自己能够与男性公平竞争，发挥自我价值而激动不已，更应该为自己是女人而自豪。社会对成功男人的认可法则也是相当苛刻，财富和权力成了衡量其身价的首要因素。

与社会对男人的苛刻要求相比，其对女人的认可则人性化很多。

一个女人出色与否的评价不仅仅是事业成功与否，更多的是接受爱和给予爱的能力，是如何经营自己，是外在的美丽和内在修养的综合评价。

在宽松的社会准则下，女人真的该享受身为女人的权利。

我们经常听到男人抱怨追女人很辛苦，做牛做马。

虽然这样的抱怨让女人听了略有不爽，但有哪个女人没有奢侈地享受着或曾经享受过被人爱的权利呢？

当你需要赞美时，有一个男人会毫不吝啬、慷慨大方地夸奖你；在你高兴的时候，有一个男人会面带笑容、无比幸福地望着你；在你遇到困难的时候，有个男人会心甘情愿、义无反顾地为你撑起那片阴雨天；在你需要依靠的时候，有一个男人会不求回报，不假思索把他的肩膀慷慨而快乐地借给你；在你哭泣的时候，有一个男人会无比怜惜却又手足无措地围绕着你，好像你就是他的中心。

这就是女人的权利——被男人赞美、被男人追、被男人爱、被男人宠、被男人疼惜的权利。

不论怎样的女人，总会在那个转弯的地方，遇到那个愿意欣赏你、赞美你、包容你并且陪你走完一生的男人。

女人，拥有着如此浓郁的爱，是否应该快乐地享受生活呢？

被人爱是一种享受，付出爱则是一种享受和责任。

我们喜欢享受美好时光，但我们更清楚所有的享受是以付出为前提。

一个人不仅仅要为自己活着，更要为那些她爱和爱她的人好好地活着。

当你还是父母身边的宝贝时，你是任性的；当你还没为人妻，为人母时，你可以尽量享受家人、爱人的呵护与包容。

当有一天，你开始孕育那个小生命，于是他开始在你们的生活中出现，你的名字便是“母亲”——多么伟大、悦耳、灵动的声音啊。

从那天开始你每天尽心尽力地扮演着女儿、妻子、母亲种种角色，你总是那样美丽动人，你总是乐此不疲，你总是默默奉献。

你爱臭美，但你更爱那些在缘分下成为你亲人的人，他们让你疼，让你爱，让你关怀，让你付出，更让你珍惜。

你不会去想付出是为了什么，也不会去想要回收什么，只想着感恩。

感恩自己身为女人，有着美丽动人的外表，有着被人宠爱的权利，有着孕育生命的快乐，有着养育孩子的幸福，有着家庭的温馨和幸福。

请享受身为女人的美好吧！

如果你是美女，就让你的美尽情绽放吧；如果你是才女，就凭借着自己的才华闯出一片天地吧；如果你已成为人妻，就好好享受对方给你的爱，也好好地爱对方吧；当你做了母亲时，看着孩子健康快乐成长，享受家庭的每一份温馨与幸福吧！

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

女人，好好生活，感受快乐。

感恩上苍让你成为女人吧！

被爱人呵护是女人的权利 当女性在父母、亲人的精心呵护下时，我们称她为“女孩”；当女性真正找到了属于自己的爱人时，我们才称她为“女人”。

女孩和女人的差距很小，仅一字之差，女孩和女人的差异很大，天壤之别。

女孩可以任性，可以逃避，可以请人收拾烂摊子，可以随意挥霍别人对自己的爱。

但女人却不可以再随意发脾气，随意任性了，她要开始学会爱——爱自己，爱他，爱他的家人；她要学会经营自己，经营生活，经营爱情，提高修养。

她要学会爱的同时，更要学会享受爱，享受爱人对你的珍爱，享受爱情的味道。

无数的女人褪去了女孩身上无数坚固的保护壁垒，背井离乡，告别父母，在外打拼，但不要忘记，你还有他——你的爱人。

好好享受他给你的爱吧，那是你的权利。

当他在那些特别或特殊的日子，给你一束花，一个小礼品时，不要抱怨他的奢侈或寒酸，你就尽情地赞美，尽情地享受他给你的爱吧。

能在巨大的生活压力和忙碌的工作中依然不忘记给你他认为最好的，这难道还不能说明他心中有你吗？

如果他忘记了那些特别的日子，你也不要生闷气，也许他太忙，试着理解他吧，并告诉他：你需要他的疼爱和关心，你希望能感觉到被疼爱的幸福。

我相信，你的爱人一定不会让你失望。

当你下班回家疲倦不堪时，有个人能心甘情愿在门口接你，或者在家中无比怜惜地看着你，为你端茶倒水，帮你揉肩捶背，你就用力地拥抱他吧。

其实他也辛苦，可是他却希望给你一份温馨的爱，希望你看着他时疲倦一扫而空，温暖能溢满心头。

你就微笑，别吝啬，更别觉得没必要，用幸福的微笑和对爱人的夸奖赶走你们的疲倦，享受被怜爱的美好时光吧！

当爱人帮你做家务时，不要抱怨他做得不好，你要幸福地感叹和他一起做家务的感觉是多么的幸福，有一种家的踏实感，哪怕他做得无比糟糕；当他感慨你做家务很辛苦时，你不要趁机数落你为他做了多少多少，你只要告诉他，确实很辛苦但很开心和满足，因为是为他，你的爱人也一定会懂得你对他的心意；当他突发奇想要给你做顿晚餐时，不要抱怨他的厨艺太差，也许他母亲都不曾有过这种礼遇，他只为你下厨，记得要狼吞虎咽地把食物吃掉。

如果他某天不能按时回家，而他已经打电话告知你原因，就不要再总打电话催促了。

能告知你原因，说明他爱你，他心中有你，不想你担心。

你再接二连三地电话催促，貌似关心，可在在他看来，简直是监视。

亲爱的，请不要当他说哪天要跟某某喝茶，你追问他是哪一天；当他说哪天要和某某一起吃饭时，你追问在哪里；当他说哪天要和某某一起喝酒时，你追问某某是谁。

什么时候、什么地方、什么人有什么重要呢？

最重要的是他愿意和你分享他的事情，他愿意告知你，和谁什么时候在做什么，愿意和你交流，而不害怕被你审问。

享受他的爱是你的权利，但爱你并不是他的义务。

享受被他惦记，被他重视，被他信任就好，别再追问了！

会疼爱女人的男人其实都是女人教出来的。

我们常说：男人是泥，女人是水。

给你一把泥，如何拿捏，要看水和的多少，水多了，泥和稀了，水少了，泥就难成型，只有水不多不少恰到好处，捏出来的泥才能有棱有角有模有样栩栩如生。

别再羡慕别人的爱人怎么完美，其实你也可以。

你想他爱你，你就教他怎样爱你；你想开心，你就告诉他如何做，你会更开心，不要让他成天猜来猜去，那样很累。

你就直截了当地教他。

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

我相信那个爱你的人一定比你还想知道怎样才能让自己的女人快乐幸福。

女人，有个人爱你是幸福的，记住心存感激，而不要觉得理所当然，因为爱是相互的。

不要忘记享受被爱人爱的权利，但教会爱人如何爱你和让爱人也感受到你对他的爱，才会让你被爱的权利一直保持下去。

快乐时可以手舞足蹈，尽情表达 每个人都会感到快乐开心的时候，尽情地表达，无需顾忌，无需压抑，如实地表达你内心的感受，让真情自然流露，让快乐来个淋漓尽致，让快乐感染身边的每一个人，让快乐传递到每个人。

女人，不要每天都板着脸，要学会寻找快乐，如果开心就尽情地表达，不要总是让人摸不透。

快乐的女人很简单，让人愿意亲近；快乐的女人让人羡慕；快乐的女人能给大家带来快乐，能传递幸福的味道。

遇到开心事儿每个人的表达方式是不同的，几乎每个孩子在开心时都会手舞足蹈，每个老人听到开心事儿都会舒心地笑，有人会唱歌，有人会高兴得不知所措，有的还会喜极而泣，也有人会兴奋到不停给周围人讲述自己的开心，总之有不同的方式来表达自己的开心。

开心的表达方式因人而异，但是都会传递一个信息，那就是开心和喜悦，如果你心情很好，女人，请不要吝啬表达你的开心，将你的开心喜悦地传递下去。

开心时把自己打扮得漂漂亮亮，穿喜欢的衣服，吃美味的食物，做喜欢的事情；开心时给爸妈打个电话，和他们一起分享你的快乐；快乐时和朋友一起庆祝，让他们感知你的幸福；幸福时给爱人一个拥抱，告诉他，和他在一起的日子真美好。

美好快乐的幸福时光，学会欣赏，学会享受，学会表达，学会分享。

P1-3

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

编辑推荐

希望你在看了苏畅编著的《快乐女人要做的100件事大全集(超值白金版)》以后，能更加全面完整地认识自己、了解自己，更加爱自己；能知道其实快乐不在于外部的环境多么优越，物质条件多么丰厚，而在于你愿意用心灵去仔细感受，并能够感恩过去，珍惜当下，梦想未来。

想要快乐的信念充盈心灵的时候，你的内心将变得强大，你将能够在孤独中体味到自由；你将变得更加善良、友爱，对你自己、对你身边的人、对这个世界都充满了爱意。

你将从快乐中感受到无穷的力量，它温暖你并支持你在今后的人生道路上更好地前行。

祝福你，每一个想要追寻快乐或已感受到快乐的女人，但愿你每一天的日子都能“面朝大海，春暖花开”。

<<快乐女人要做的100件事大全集>>

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>