第一图书网, tushu007.com

<<女人幸福力>>

图书基本信息

书名：<<女人幸福力>>

13位ISBN编号：9787516602621

10位ISBN编号：7516602620

出版时间：2013-1

出版时间：新华出版社

作者：品墨

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

内容概要

《女人幸福力》内容简介：现代女性既有现代气息又具有传统美德；既时尚又典雅；既有文化内涵又有情感内涵。
有着对事业上的冲劲和对美好生活的追求。
现代女性既有温柔也有事业，是新体制下的新型女性。

作者简介

品墨，畅销书作者，著有《女性健康全书》、《女性美容保健圣经》等。

<<女人幸福力>>

书籍目录

第一章美丽心情：传递无穷正能量 心态好的女人最幸福／3 自信的女人最有魅力／6 快乐的女人最可爱／10 在挫折中感受幸福／13 发现生活中美好的一面／16 拥有一颗永远年轻的心／19 开朗一点，不做“都市郁女”／23 女人的幸福在于懂得欣赏自己／26 第二章内外兼修：艾人不是装饰的“花瓶”品位不几，做魅力女人／30 美丽永恒，做气质女人／33 风情万种，做温柔女人／35 充实内涵，做知性女人／38 与众不同，做个性女人／41 宽容豁达，做大气女人／44 心中有爱，做善良女人／47 坚韧刚毅，做坚强女人／50 风度飘逸，做优雅女人／52 第三章服饰装扮：穿出女人的万种风情 穿出风格，秀出魅力／55 巧妙搭配，量体穿衣／58 妙用色彩，靓丽无限／64 披出来的高贵感／70 美颈虽好，还需此物衬托／72 百搭丝巾让你永不落伍／74 香水体现女人的隐形品位／75 让女人的美丽从脚开始／79“包”藏女人心，“包”显女人味／81 第四章价值体现：事业是你最大的资本 学会独立，不当男人的附属品／86 女人也怕人错行／88 女人不要低估自己的能力／91 职场冲浪，勇于接受挑战／94 女人能成为有资格的竞争者／96 主动学习，为自己充电／100 女人也能当个好领导／104 职业与生活的完美平衡／108 第五章大方得体：树立职业好形象 好形象让职业女性更从容／113 做仪态端庄的职业女性／115 举手投足尽显女人风情／117 培养良好的说话风度／119 尽情展示你的表情美／122 职业艾性着装法则／124 讲究礼仪让你气度不几／127 第六章顺畅沟通：女性的职场人际艺术 职业女性要含蓄内敛／130 善用女人的可爱之处／132 做个受欢迎的职场丽人／134 职业艾性的办公室生存智慧／136 学会与同事融洽相处／138 掌握与男上司相处的艺术／142 …… 第七章婚姻情感：让你的生活充瞒“爱” 第八章充实生命：艾人的生活应该更精彩 第九章消费理财：学会精打细算 第十章饮食攻略：吃出健康与美丽 第十一章生活细节：保健无处不在 第十二章运动指南：做个活力女人

章节摘录

版权页： 完美主义者的忧愁 很多时候，女人的烦恼不是来自于对“美”的追求，而是来自于对“完美”的追求。
由于刻意追求完美，所以不能容忍缺陷的存在，结果，经常一点小小的缺陷，就可能遮蔽住你审美的眼睛，使你的目光滞留在缺陷上，而忽略了周围其他的美好之处，以至于沉浸在自怨自艾之中。
有位叫金桦的女孩，曾以优异成绩考取某重点大学。
但是，来自童年的某种深刻的自卑使她坚定地认为自己给异性同学留下的印象不完美，而这是她所不能容忍的。
她历来的生活原则是：要么最好，要么不要。
她总想给人以最美好的印象，但是又认为自己做不到。
既然做不到，那就撤走这印象的原型。
于是，她“毅然”决定退学。
金桦的“毅然”换来了母亲无尽的泪水和自己前程的急转直下。
后来，在心理训练班里，她对自己的生活原则进行了痛彻的反思：“我一直追求完美，但完美这家伙却越追越远，其结局往往是不完美。
生活中像金桦这样的女人有很多。
她们有的追求容貌上的完美，不能允许自己脸上有一点瑕疵；有的追求人际关系上的完美，希望所有的人都能喜爱自己，容不得别人对自己有半点不满，也容不得别人有闪失和错误；有的追求生活上的完美，无论吃饭、穿衣，每个细节都要考虑再三…… 可以说，一味追求完美境界的女人往往既是自我嫌弃的高手，也是挑剔别人的专家。
当自己不能达到理想中的完美高度时，她们很容易作茧自缚，自暴自弃；当别人没有自己所期望的那样完美时，她们便心怀不满和怨恨。
问题并不在于这些对自己、对他人的挑剔是否有根有据，而在于为这种挑剔花费了多少心血消耗了多少能量却并没有改变什么。
所以，完美主义一旦变成对现实的苛求，立刻就成为女人人生中的大敌。
有关心理学研究证明，试图达到完美境界的女人与她们可能获得快乐的机会恰恰成反比。
追求完美给人带来莫大的焦虑、沮丧和压抑。
事情刚开始，她们在担心着失败，生怕干得不够漂亮而辗转不安，这就妨碍了她们全力以赴去取得成功。
而一旦遭到失败，她们就会异常灰心，想尽快从失败的境遇中逃避开去。
她们没有从失败中获取任何教训，而只是想方设法让自己避免尴尬的场面。
很显然，背负着如此沉重的精神包袱，不用说在事业上谋求成功，而且在自尊心、家庭问题、人际关系等方面，也不可能取得满意的效果。
她们抱着一种不正确和不合逻辑的态度对待生活和工作，她们永远无法让自己感到满足，每天都在焦灼不安中度日。
世间的许多悲剧，正是因为一些人热衷于追求虚无飘渺的最完美的愿景，而忽视……

编辑推荐

《女人幸福力》从女人魅力、工作、生活、保健四个方面完整阐释了新女性的特征和对新女性的要求。

《女人幸福力》文风清新，收入了短小精悍而又生动的小故事，议论与叙述相结合，具有较强的可读性。

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