

<<脾气好的女人最幸福>>

图书基本信息

书名：<<脾气好的女人最幸福>>

13位ISBN编号：9787538557718

10位ISBN编号：7538557717

出版时间：2012-1

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：赵志卓，郑炜 编著

页数：245

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>

## <<脾气好的女人最幸福>>

### 前言

幸福是什么？

有人说，幸福是一种感觉，它可以是爱和被爱，可以是一种快乐，可以是一种宁静…… 什么样的女人最幸福？

有人说得到许多爱的女人最幸福；有人说一生无忧的女人最幸福；有人说受人敬仰的女人最幸福…… 一千个人就有一千种答案。

对于幸福，可谓仁者见仁，智者见智。

然而，古今中外，没有一个女人不渴望得到幸福，因此，女人追求幸福的脚步从来没有停止过。

幸福的确是一种感觉，大多数人对幸福的感觉取决于对生活的和谐感和满足感。

幸福就是这样一种心理状态，它源自人们内心深处的平和与协调，它不是藏在满足之中，而是藏在渴望和感受满足的过程中。

可见，女人要想得到幸福，只有通过管理自己的心情，达到内心深处的平和与协调，从而体味幸福的感觉。

因此，通俗来说，保持一个好脾气，维持一份好心情是女人体味幸福的关键。

然而，好脾气作为幸福的条件而存在，并不是一件简单的事。

美国一所愤怒化解研究所主任道尔·金特里博士曾统计过，每人每周会发怒两次，男人发怒的强度要大一些，女人每次发怒的时间要长一些。

不要认为愤怒是人类发泄情绪的一种正常通道，美国生理学家爱尔马教授表示，人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。

社会的快节奏感使得人们越来越压不住心中的怒火，而被历史舞台卷入社会角色的女人，她们的脾气也变得越来越火。

对此，心理学家概括出以下四点原因：首先，女人所面临的前所未有的生存压力成为易怒的根源；第二，传统价值观的破碎，让更多的女性丢掉了“温良”的外衣，而新型价值观的形成，又让女人觉得未来无法把握；第三，女性所扮演的越来越多的角色让她们惊慌失措；第四，现代环境造成广大女性因为缺少朋友、缺乏沟通，而少了许多宣泄的机会。

基于此，为了得到幸福，女人应该修炼一副好脾气。

好脾气是女人送给自己最好的礼物，好脾气不仅让女人变得魅力无穷，更能为女人带来健康的身体。

未婚女人有一个好脾气，会让她成为男友心中的蜜糖，而拥有一个好脾气的老婆则更是男人修来的福气；生活中，女人拥有一个好脾气，会成为人人夸、人人赞的好媳妇、好妈妈；好脾气可以为女人带来社交上的好人缘，从而让女人赢得家庭、事业的双丰收。

因此，一副好脾气可以让女人成为世界上最幸福的人。

《脾气好的女人最幸福》一书，告诉我们一个关于幸福的真谛，即女人始终保持一个平和、淡定的心态，带着一份和谐，带着一份满足，用心去感受生活，用心去捕捉快乐，那么，幸福就会来敲门！

## <<脾气好的女人最幸福>>

### 内容概要

幸福是什么？

为什么脾气好的女人最幸福？

《脾气好的女人最幸福》将告诉女性幸福的真谛，让女性学会维持好心情去体会和创造幸福！

《脾气好的女人最幸福》由赵志卓、郑炜编著。

## <<脾气好的女人最幸福>>

### 作者简介

赵志卓，河北人，为人乐观爽朗，文风清新，著名心理学家、教育家，对人生有着颇多的感悟。多次到全国各地进行演讲，获得众多好评，其著作也获得了大家的认可，着实帮助了一大部分读者。

郑炜，东北人，出生于1975年，毕业于东北师范大学心理学专业，现任某教育部门心理顾问，作者结合诸家思想及个人多年工作心得总结编著此书，希望可以帮助更多读者。

## <<脾气好的女人最幸福>>

### 书籍目录

#### 第一章 好脾气是女人送给自己最好的礼物

淡定知足方能心态平和  
让温暖的阳光普照你的心田  
不抱怨的人生更幸福  
学会控制你的情绪  
多一点包容就多一份快乐  
乐观一些，幸福一些  
爱心是女人最漂亮的外衣  
假装快乐就能变成真正的快乐  
脾气好，但并不代表没脾气

#### 第二章 柔情似水的好脾气女人最有魅力

打造你的阴柔之美  
柔情是一把万能钥匙  
用温和轻柔的语调打动别人的心  
优雅从容的女人更有魅力  
沉着冷静是涵养的深层表现  
幽默是女性魅力的法宝  
别让怒气吞噬你的美丽  
用脸上的微笑融化别人  
会示弱的女人得到的关爱才能多  
以柔克刚是女人成功的法宝  
不要把懦弱当作好脾气

#### 第三章 好脾气为女人带来健康好身体

女人，别让坏脾气伤害了你  
好脾气的女人身体更健康  
平和心态给你带来甜蜜好睡眠  
经前坏脾气，巧妙来应对  
提前预防更年期的坏脾气  
孕期的坏脾气，这么来对付  
用食物补出女人的好脾气  
为了好脾气，及时排排情绪的“毒”

#### 第四章 好脾气的女人是男友心中的蜜糖

女人的脸红胜过一大片情话  
会撒娇的女人命更好  
你的柔情一定要让他懂  
让他受不了你那“该死的温柔”  
拿起羞涩这件让他疯狂的武器  
做他疼爱的小猫咪，而不是母老虎  
女人傻一点，男人更爱一点  
要吃醋，巧吃醋，会吃醋  
用你的甜言蜜语让他着迷  
爱如手中沙，不要攥得太紧

#### 第五章 老婆好脾气，是男人修来的好福气

用好脾气打造你的“灰太狼”  
“睁一只眼，闭一只眼”做娇妻

## <<脾气好的女人最幸福>>

“狮吼女”不如“撒娇女”  
不唠叨，不唠叨，绝对不唠叨  
聪明的女人会“装傻”  
争吵有“度”，和好有方  
公共场所，让你的男人更像男人  
做“贤妻”更要做“美妻”  
巧妙使用“眼泪”这个软武器  
四两拨千斤，三招两式化解老公的坏情绪  
第六章 好脾气造就人见人夸的好媳妇、好妈妈  
做全家人心目中的“老好人”  
温柔贤惠的儿媳妇人人夸  
孝敬老人，让父母安享晚年  
知心妈妈是孩子的第一任老师  
给孩子多一些温柔和耐心  
做一个善于聆听孩子心声的妈妈  
多放手，给孩子一双搏击长空的翅膀  
减少孩子逆反心理的小妙招  
掌握好说话技巧，孩子就听话了  
第七章 好脾气让女人在社交场上左右逢源  
好脾气为你带来无敌好人缘  
亲和力是你最大的优势  
热情是你制胜的法宝  
用好语言这把“双刃剑”  
满足别人渴望被尊重的心理  
“礼”是人际交往中的润滑剂  
善于为自己和他人解围  
学会和不同的人打交道  
做个聪明的“糊涂”女人  
第八章 好脾气让女人在职场中游刃有余  
好脾气是职场上的制胜法宝  
善于示弱会让你更出色  
给别人留面子就是给自己留退路  
机遇隐藏在微笑里  
身在职场应学会以退为进  
女上司要懂得的柔性管理原则  
做个聪明听话的“女”下属  
好脾气让你获得职场友谊  
做个高情商职业女性  
好脾气女人家庭事业“双丰收”

## &lt;&lt;脾气好的女人最幸福&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：不抱怨的人生更幸福 安徒生童话里有这样一个故事：有一对老夫妇，他们一贫如洗，家里唯一值钱的东西就是一匹又瘦又老的马。

这天，老头牵着马去赶集，想用这匹马换来一些有用的东西。

他先与人换得一头母牛，又用母牛换了一只羊，再用羊换了一只肥鹅，又用鹅换了一只母鸡，最后又用母鸡换了别人的一大袋烂苹果。

当他扛着大袋子来到一家小酒店歇脚时，遇上了两个英国商人。

闲聊间，老人谈到了自己赶集的经过，两个英国人听得哈哈大笑，他们认定，老头子回到家准得挨自己的女人一顿数落，之后就是没完没了的抱怨。

老头子却不这么想，他十分坚定地认为绝对不会发生这种事情。

于是，英国人就用一袋金币打赌，如果他回家没有受到老伴任何责罚，金币就算输给他了。

说完三个人一起回到老头子家中。

老头子的女人见丈夫回来了，非常高兴，边帮他擦脸，边听他讲赶集的经过。

老头子毫不隐瞒，全过程一一道来。

老太婆津津有味地听着，每听老头子讲到用一种东西换了另一种东西时，她都十分激动地予以肯定——“哦，我们有牛奶了！”

“羊奶也同样好喝！”

“哦，不错，鹅毛一定很漂亮！”

“哦，我们有鸡蛋吃了！”

最后听到老头子背回一袋烂苹果时，她同样不愠不恼，大声说：“太好了，至少我们今晚可以吃到苹果馅饼了！”

老头子总是不会错的！

说完，深情地吻了吻老头子的额头。

结果，英国人输掉了一袋金币。

抱怨的女人永远得不到幸福。

故事中的女人，一定认为马、母牛、羊、肥鹅、母鸡、苹果等东西都不及自己的老头子重要，如果因为这些东西就责骂和抱怨老头子，一定就会伤了夫妻间的和气最后失去老头子，那么她的生活就会少了另一半，而她也因此变得不幸福。

因此，她不但没有抱怨，反而因为自己的不抱怨而得到一袋金币。

童话终究还是童话，现实生活中的确不会出现如此幸运的结局。

但是，作者就是想通过这样一种方式来告诉我们一个真理——不抱怨的人生才更幸福。

许多女人喜欢抱怨，似乎女人与女人之间的话题，就只剩下了抱怨。

现实生活中，经常看见三五个人扎堆抱怨自己的婚姻生活很不幸，老公不够疼爱自己，公婆太严厉，孩子又不好好学习……女人想得到快乐其实很简单，只要少计较足矣；女人想得到幸福其实也很简单，只要少抱怨即可。

“女人的抱怨可以磨灭自己的幸福。”

知心姐姐卢勤用自己的生活实例告诫我们。

她回忆道：20多年前，大哥送给她一部美国产的微型录音机，她很珍惜。

一天，老公要用它来学英语，可是打开时才发现录音机已经没电，而充电器又一时找不到了。

“我想到一个好办法！”

老公突然灵机一动，只见他迅速拿来一个接线板，直接把录音机上的插销插进墙上的插座，忽然一股浓烟冒出来，录音机“吱吱”一声响就爆了。

原来录音机只能容纳3.5V的电压，被插到220v的插座上，当然就烧坏了！

## <<脾气好的女人最幸福>>

### 编辑推荐

《脾气好的女人最幸福》告诉我们一个关于幸福的真谛，即女人始终保持一个平和、淡定的心态，带着一份和谐，带着一份满足，用心去感受生活，用心去捕捉快乐，那么，幸福就会来敲门！



<<脾气好的女人最幸福>>

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>