

<<女人要对幸福建立产权>>

图书基本信息

书名：<<女人要对幸福建立产权>>

13位ISBN编号：9787543043107

10位ISBN编号：7543043106

出版时间：2009-8

出版时间：武汉出版社

作者：张剑萍

页数：202

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>

## <<女人要对幸福建立产权>>

### 前言

2007年11月，我去印尼巴厘岛开会，发现在那里无论是酒店的侍者还是店铺商贩，抑或是当地没有固定工作的普通居民，都非常友善、平和。

每每见到人，不管认识不认识，都充满笑意地打招呼，快乐与幸福时时洋溢在脸上。

而他们普通的住房与海边林立的高档酒店形成鲜明的反差，街上的车比国内少得多。

破旧得多，人均寿命也只有60岁左右。

但是，他们比我们拥有更多的幸福感。

从那时起，怎样才能增加幸福感的思考就时不时会涌上我的心头。

有资料显示，虽然中国经过30年的快速发展已步入世界经济大国的行列。

## <<女人要对幸福建立产权>>

### 内容概要

女人要对自己的幸福负责，拥有幸福的所有权、占有权、使用权和支配权！

世界就是一所爱的学校，你所经历的一切挑战和困难都是这所学校里的课程。

人生不是短跑，而是一场马拉松长跑，能够陪你到最后的，不是美丽的容貌，也不是人生的幸运，而是胸襟和智慧。

幸福是一种很奇妙的东西，关键是看你怎么对待与选择。

它可以是一个微笑、一丝温柔、一缕清凉，可以是一种状态、一种心态。

幸福就像一个顽皮的孩子，往往在你没有准备的情况下出现，却又在你刻意追求时消失。

其实，幸福就在你自己身上。

当你爱自己、发现自己的价值，幸福就已经来到你身边了。

无论漂亮与否，你都是有魅力的。

只要你是开心的，就是幸福的，而幸福的女人最有魅力。

## <<女人要对幸福建立产权>>

### 作者简介

张剑萍（Naomi Zhang），美籍华人，现居纽约。

美国纽约市立大学教育学硕士，现任美国长岛公立学校汉语教师、美国外国语委员会会员、美国大学部会员、中文教师协会会员、长岛外语教师协会会员。

曾供职于世界500强企业IBM，对女性的职场生存哲学有深刻感悟；作为一名特殊教育教师和两个孩子的母亲，对当代女性的母亲角色、孩子教育更有亲身体会。

近年来，专注于女性身心成长的研究，以把女性幸福工程引进中国为己任，希望为中国女性的幸福观提供一种全新思路。

## <<女人要对幸福建立产权>>

### 书籍目录

推荐序 拥有更多的幸福感  
推荐序 幸福的七种方法  
自序 享受当前的每一个幸福时刻  
第一章 开放人生，发展最好的自己 是你自己剥夺了快乐的权利 明确并且端正生活的目的 接受事实，适应变化 相信这件事会发生在你身上 快乐的女人永远在找方法 用平静的心体会不平静的世界 有实力，当然有魅力  
第二章 幸福和不幸都是一种选择 幸福，只要产权不要使用权 把悲痛丢得越远越好 多想好事，忘掉不快 女人要把自己托付给自己 先学会放弃，才会选择 婚姻的城堡，做公主还是囚徒 孩子，是牵绊还是幸福的组成部分  
第三章 从自己身上寻找幸福 爱自己是女人幸福的开始 女人要懂得宽恕自己 学会提高自我价值 幸福就是只看自己拥有的 经济独立才能挺直腰杆 幸福就是被忽略的细节 信心造就女人的不平凡  
第四章 让爱引导幸福 世界就是一所爱的学校 同情心使女人高尚 感恩是女人歌唱生活的方式 宽容多一点，幸福就多一点 化嫉妒为动力，可以活得更精彩 愤怒是魔鬼，管理好自己的情绪 在责怪中没有人能得到快乐 让积极的语言把你带向美好的人生  
第五章 先斟满自己的酒杯 每个细胞都要幸福 让美丽和岁月一起奔跑 不安全感是女人成长的阻碍 可以不漂亮，但不能没有女人味 手中有钱，心里不慌 做一个快乐的多面手 把自己的生活意义提高一个层次  
第六章 让自己快乐，也让别人快乐 家是所有成员的乐园 与你的丈夫友好交流 与你的孩子平等对话 与闺中密友分享心情 与同事客户游刃有余 与亲朋好友融洽相处 收获给予带来的喜悦

## <<女人要对幸福建立产权>>

### 章节摘录

我曾经不止一次地假想：要是我的小女儿能摆脱疾病的缠绕。

我将会是世界上最幸福的人。

可仔细回想了一下，我才发现即便是在小女儿拥有健康活泼的短暂日子里，我也并不曾以此感到自己有多么幸福……我终于体会到，这种种“不幸”和“磨难”就是生活本身，它构成了生活的丰富内涵。

我开始明白，在漫长而短暂的人生旅途中，没有人能十全十美，没有通往幸福的捷径，不断追求的过程本身就是幸福。

我们应该享受当前的每一个幸福时刻，而不应在一味抱怨和过度期盼中错过生命中许多原本美好的东西。

我常告诉女儿：“Happiness is a choice.”幸福就是一种选择，你要选择幸福，当做出了这个决定之后，不管在未来的旅途中遇到什么样的艰难和险阻，你最终都能体会到幸福，因为你在主观上已经做出了自己的选择。

就我自身而言，最初当我那残疾的小女儿到2岁还不会走路时，我真是焦急痛苦极了，可是慢慢地，我开始接受现实，开始学会了坦然面对和适应。

在这过程中，我体会到了许多常人无法体会到的幸福与满足。

现在我女儿已经11岁了，她还不会走路，或许她永远也不会走了。

但是，生活的磨练使我懂得了要珍惜今天、珍视现在。

这本书出自于我自己对幸福的渴望，这种幸福是真实的，不管外界条件如何，都不能带走这种快乐的满足和内心的平静。

我读了许多幸福学和自我改善的书籍。

我发现在美国有很多幸福学院、训练班或幸福演讲，向人们提供一种强有力的改变生活经历的幸福工程。

使人们的生活更加快乐，更加富有热情和活力。

我也希望通过这本书推动中国的幸福工程。

掌握自己幸福的产权。

就像成功一样，幸福也是有路有线索的，这本书中列举了许多人从不幸福到幸福的例子和修炼人格特征的故事。

从他们身上，我们可以发现幸福人的生活习惯和性格特点。

我对幸福与快乐的学习和自己的经历使我认识到：这些习惯和性格特点是可以学习的。

我非常想把我的经历和发现与大家分享，这也是我追求幸福的人生记录。

这本书是关于修炼每个女人心中那种真正幸福的书，它是关于如何寻找到自己内心幸福与满足的书。

在生命的跌宕起伏中，女人们应该保护这种幸福心态。

这种心态会让女人每一天的生活有更大的喜悦、更多的力量、更多的了解。

多年来，我一直在追求内心的幸福，一种摆脱外界干扰的幸福。

我一直在有意识地挖掘、发现生活的真谛，以帮助我理解和抵御生活中发生的事件。

《女人要对幸福建立产权》包含了过去十年我自己最重要的生活教训，也包含了我所经历的深刻感情变革和精神进取。

在五年前，我无法写这本书，甚至两年以前我都无法写。

就像煲汤一样，这需要再煮些时间，我生命中过去的12个月是对这本书的最后调味。

现在，它已经准备好，这是我的荣幸，非常高兴能够提供给您。

为了这本书，我付出了很大的努力，也得到了很多亲人和朋友的支持。

的勇气和追求幸福的动力，她们对我的爱给了我无比的快乐和安慰。

她们使我更坚强、更幸福。

感谢我的先生周大军在写作期间对我的支持，我每天花许多时间写作。

他总是担当起给小女儿做康复训练的责任，毫无怨言。

## <<女人要对幸福建立产权>>

我也感谢他对牛牛深深的疼爱和奉献。

感谢我的父母亲对我无条件的爱和永远的信任，你们永远觉得女儿是最好的，永远关注着我的生活和幸福。

在这里，我不能不借此机会感谢生活中一个重要的人，她就是牛牛的护理员，我家的阿姨张薇琴，她在我家七年多了，像妈妈一样照顾我的两个孩子，帮我照顾家。

没有她，我不可能安心地去上班。

也不可能完成这本书。

再一次向她表示深深的感谢。

我诚挚地感谢林少波先生。

是他给了我写这本书的智慧，感谢他对本书的付出和创意。

没有他不断的鼓励和友情，我不可能完成这本书。

衷心感谢！

最后，我感恩我生活里所有的亲人和朋友，没有你们，就没有我现实的生活经历并以此成书。

谨以此书献给你们。

谢谢你们。

## <<女人要对幸福建立产权>>

### 编辑推荐

《女人要对幸福建立产权》由武汉出版社出版。  
旅居美国华人对快乐的定义，把女性幸福工程搬到中国来。  
美国积极心理学家芭芭拉·贝克博士、全国著名心脏外科专家王东进教授联袂推荐。



<<女人要对幸福建立产权>>

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>