

<<幸福女人的秘笈>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人的秘笈>>

13位ISBN编号：9787547703496

10位ISBN编号：7547703496

出版时间：2012-3

出版时间：同心出版社

作者：韩若解

页数：180

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>

<<幸福女人的秘笈>>

内容概要

资深女性励志作家韩若解亲自执笔，各大经销商争相竞逐的女性励志精品。

站在女性的角度写女人幸福的箴言，站在男性的角度写女人幸福的秘诀。

无论你是朝气无限的年轻女孩，还是历经风雨的成熟女子，都可以在这里找到通往幸福道路的秘笈。

我们不是夸夸其谈地呆板说教女人幸福的理论，而是想要告诉你一个一生的忠告：做一个快乐幸福的女人是有秘诀的，而且，你绝对可以做得到！

<<幸福女人的秘笈>>

作者简介

韩若解浙江省苍南县人，中国散文学会会员，北京时代学人文研究院研究员。先后在《人民日报》、《光明日报》、《中国青年报》、《滚石》等报刊发表散文、报告文学近百篇，出版《感激生命》、《瀚海苍茫》、《心灵的禅院》、《人生何处不飞花》、《心灵盛宴》等著作。现为浙江省儒学会副秘书长、《儒学天地》副主编。

<<幸福女人的秘笈>>

书籍目录

- 气质篇：优雅令你与众不同
 - 半是淑女半是妖
 - 像水莲花般的娇羞
 - 矜持的女人味
 - 淡淡的书香
 - 安静中的优雅
 - “撒娇”的女人可爱
 - 成熟女人静若幽兰
 - 女儿是水做的骨肉
- 两性篇：爱情跟婚姻可以共同拥有
 - “性”欢与“情”爱
 - 不要考验你爱的人
 - 女人如何识别男人
 - 理性对待“离婚”
 - 提升“爱情智商”
 - 爱是长久的经营
 - 别为婚外情而累
 - 爱情是一种能力
 - 有一种“爱”叫放手
 - 聪明女人懂得“示弱”
- 心灵篇：美丽从心开始
 - 保持女性善良的本色
 - 过度抱怨让生活糟糕
 - 嫉妒别人，折磨自己
 - 做个心理独立的女子
 - 为什么郁闷的总是你
 - 学会掌控自己的心情
- 生活篇：发现生活的智慧
 - 女人要有“心机”
 - 巧应上司的骚扰
 - 唠叨的女人让人生畏
 - 办公室里的生存细节
 - 善于交际，学会沟通
- 健康篇：珍爱自己的身体

.....

<<幸福女人的秘笈>>

章节摘录

学会掌控自己的心情 处于紧张、悔恨、烦闷、嫉妒等消极状态下的女人，看不清问题的真相，在作出决策时也只能从自身的角度出发，鲁莽行事。

心理学家告诉女人，控制情绪爆发有很多策略，其中一个方法就是注意你的心律，它是衡量情绪的精确尺子。

当你的心跳快至每分钟100次以上时，整顿一下情绪至关重要。

在这种速率下，身体分泌出比平时多得多的肾上腺素。

我们会较容易失去理智。

当然，女人更应该学会一些简单易行的平静心情的方法。

比如遇到突如其来的事情时，深呼吸，直至冷静下来；也可以自言自语，比如对自己说：“我正在冷静。

”或者说：“一切都会过去的。

”还可以在短时间内分散自己的注意力，想一些令自己高兴的事情。

这都有利于你在平和情绪状态下理智地思考。

我们越来越觉得自己活得太累，整天都面临来自事业与家庭的压力，搞得焦头烂额，手足无措。

压力、焦虑、紧张、烦恼、恐惧，在今天科技高速发展的工作场所中无处不在。

有些快乐与烦恼非常易受外界环境左右，受此影响的人常常表现出喜怒无常，其实，这样的苦恼仍需自己解决。

问题的症结就在于认知评价系统如何对外界刺激应答和选择。

心情烦躁，是因为心灵总被无奈和烦闷充斥，看不到生活中的美丽，体会不到生活中的乐趣，感觉不到学习和工作中的快乐。

厌倦心理会对一个人的生活和工作造成极大的影响，快乐生活，积极乐观，才能营造一个美好的人生。

。

下面故事中的主人翁，就陷入了一种消极情绪中。

突然发现自己已经27了，每天还是日复一日地工作，生活毫无激情。

不知道明天对我是什么，上完班就想睡觉，不愿意与人交流。

每个月就拿个3000块的工资，想到深圳几万一平米的房租，很颓废！

过年老家介绍了个男孩也在深圳，不咸不淡，也不想见。

谈不上好，也找不出哪不好，就这么联系着，一个月见个两次。

2006年大学毕业，没挣到钱，反而还欠了两万的账，家里没人知道，相反还以为我存了一笔了，真是让我无比羞愧。

工作上毫无起色，同事间勾心斗角，真的不能和同事走得太近，吃亏不少。

每天晚上睡不着觉，不知道啥时是个头。

整天都无所事事，不知道该干什么，每天只想着打麻将，除了打麻将真的不知道该干什么，这种感觉糟糕透了。

言归正传，我是去年10月辞职的，打算休息一个月的，没想到一休息就歇到了过年，不想再上班了。

。

我08年毕业后干过两个工作，第一个身体巨累，第二个心巨累。

其实这两个工作对我的影响很大，让我对工作失去了信心，心想再也不上班了，想做个自由职业者，可自己真的不知道该干什么，就一直拖着。

过年后，觉得这也不是个办法，就找了个工作，干了两个月，被单位辞了。

原因是单位觉得我没激情，整天很懒散的样子，不适合做销售。

现在我不上班一个月了所有人都不知道我被辞了，现在就整天无所事事，很懒散，懒的连饭都不想去吃，对什么都没一点点兴趣。

以前我一直觉得自己是个有激情的人。

前段时间还以为自己得了忧郁症，去医院看了一下，没事，可我真的感觉很痛苦，请大家告诉我该怎

<<幸福女人的秘笈>>

么调整。

可以这样说，一个善于控制情绪、转移情绪的女人，一定活得比别人快乐更多。这个女孩子一切烦恼都源于执著，即太在乎什么，希望事情按照她的意愿发展，也即过分追求完美。忧郁的人总认为自己很懂生活，他们把社会看得很黑暗，把人性看得很扭曲，他们眼里只有消极的一面，不仅把自己的人生搞得前途暗淡，而且会把这种不满的情绪传给身边的朋友。

人生存于社会中相互间肯定存在着竞争与合作，掌握好深浅和尺度就好，随时调整，不必非黑即白那样地纠结。

面对烦恼，如果不进行及时调节，就会对自己的身体造成伤害。

运用下面方法也可以自我调节心理烦恼，走向健康生活。

运用豁达法。

这是指一个人应有宽阔的心胸，豁达大度，遇事不斤斤计较。

平时做到性格开朗、合群、坦诚、少私心、知足常乐、笑口常开，这样就很少有愁闷烦恼。

使用松弛法。

这是一种放松身心的方法。

具体做法是：被人激怒后或十分烦恼时，迅速离开现场，做深呼吸运动，并配合肌肉的松弛训练，甚至可做气功，训练放松，以意导气。

逐渐入境，使全身放松，摒除脑海中的一切杂念。

学会节怒法。

这是一种自我节制怒气的方法。

主要靠高度的理智来克制怒气的爆发，可在心中默默背诵名言。

.....

<<幸福女人的秘笈>>

编辑推荐

这里，不是浪漫唯美地鼓吹如何提升你的内外气质，而是从真实的生活中提炼鲜活的事实，以事实为基础，以理论为依托，让你慢慢感悟幸福生活的本来面目。

这里，不是教条呆板似地从书本上直接套用理论，而是让女人在看清生活，读懂男人的基础上，避免少走一些弯路，以获得追求幸福的途径和方法。

这里，不是大张旗鼓的宣扬男人就是一切的理论，让女人依附于男人，而是教你独立自主地拥有半边天的同时，追求简单的小幸福，创造属于自己的独一无二的幸福。

这里，就是《幸福女人的秘笈》所在。

<<幸福女人的秘笈>>

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>