第一图书网, tushu007.com

<<女人智慧枕边书>>

图书基本信息

书名：<<女人智慧枕边书>>

13位ISBN编号：9787560151472

10位ISBN编号：7560151477

出版时间：2010-1

出版时间：吉林大学出版社

作者：何国松 编

页数：310

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

内容概要

帮助女人摆脱小聪明，具备大智慧是本书写作的初衷。
书中以清新隽永的文字，活泼生动的案例，探讨了一些女性在工作、生活中以及情感上经常遇到的问题。
通过剖析这些问题，剥茧抽丝般给女性指出了问题的本质，指导女性站在一种全新的角度，用一种全新的思路分析和解决问题，使女性形成一种正确的生活观，具备生活的大智慧，成为一个智慧女人。

<<女人智慧枕边书>>

书籍目录

第一章 女人应该有智慧 一生做个智慧女人 智慧女人最美丽 智慧的女人最可爱 成为智慧的天使 女人没智慧，后果很严重 智慧女人是怎样炼成的 你可以不贤惠，但不能不撒娇 智慧是一种好的心态第二章 追求心灵的快乐 女人一定要乐观 为自己的心灵松绑 天天拥有好心情 随时洗涤你的心灵 放飞心灵 每天快乐多一点 追求心灵快乐的方法 让心灵挣脱黑暗 好心情是可以装出来的第三章 扫除身心的尘埃 走出压力的旋涡 远离“情绪感冒”——抑郁症 自我诊疗心理“陷阱”——强迫症 职业女性常见病全攻略 学学自我松弛法 莫让忙碌损花容 享“瘦”生活新主张 你的身材胖吗 每天吃进一点苗条 相约瑜伽第四章 从“骨子里”散发性感 性感的女人，是女人中的极品 性感，让女人更女人 女人的S形体情结 回眸一笑的女人味 眼似秋波，风情万种 适度的暴露让你更有女人味 性感妩媚贵在含蓄表现 让内衣展现你的万种风情 最是那迷人乳沟的诱惑第五章 营造完美气质，让你卓尔不凡 本色化妆 展现女人的自然气质 气质女人的美容禁忌 化妆细节影响女人气质 选择有气质的发型 不同衣装，不同气质 着装品位最重要 得体风格显气质 服饰含蓄的诱人气质 没有完美的身材，只有完美的搭配 穿出独特的个性美 益于女性气质的食品 在声音里塑造气质 树立自己的气质形象 美丽是女人永恒的气质 心理美容塑造气质 气质女人的标准 气质女人的站——亭亭玉立 气质女人的走——款款轻盈 气质女人的坐——温文尔雅第六章 塑造一种性格，就会收获一种命运 性格是女人不同人生的分水岭 性格决定女人一生的成败 驾驭性格，成就命运 男人最欣赏的长种好性格女人 女性必须抛弃的六种坏性格 成功女性打造好性格的四条黄金法则第七章 牢牢把握住爱情 学着用一捧沙的情怀来对待爱情 摆脱恋爱中的被动地位 既有激情，又要保持理智 不宜随意流露热情和过多的亲昵 一定要慎之于始 不要对爱情期望过高 有很多好男人看起来并不起眼 八分的爱等于十分的情 别做爱情的俘虏 不要相信唯一 要做美女，更要做撒娇女 女人一撒娇，男人就投降 撒娇是女人的爱情法宝 撒娇让你成为他手心里的宝 写吧，永不过时的情书 野蛮女友，另类撒娇 撒娇不完全手册：让爱情升级 终极利器：女人撒娇之七种武器 终极标靶，让撒娇成为习惯 撒娇过度成撒野 有效撒娇：把娇撒到点子上 个性撒娇，让他慢性“中毒” 以爱情的名义，撒娇吧第八章 构筑一个温馨的避风港湾 聪明女人会“护夫” 别把婚姻抓得太紧 有婚后爱情停顿症吗 婆媳之间——女人何苦为难女人 “情敌”不一定就是“敌人” 身的背叛和心的背叛 少用离婚来相威胁 假如遇到更好的男人 用食道打通感情通道第九章 纵横职场 有妙计 女人也怕入错“行” 努力在最短时间内找到好工作 回答好面试中的敏感问题 面试把握好探问新酬的分寸 女性想晋升的第一步是培养自己的业务能力 在性骚扰面前保持自己的尊严 得罪上司后要积极挽回 冷静地对付爱说坏话的同事 在小节上顾及上司的感受 向上司汇报自己的工作要把握好分寸 做工作的主人而非奴隶 走出苦闷“薪情” 踢走一个名叫“压力”的皮球第十章 深谙人情事故 拨弄是非的女人常常碰壁 太自私的女人不会幸福 太单纯的女人易受骗 过于自我表现的女人易招人反感 女人热情过度是对别人的一种伤害 谈论自己得意的女人不明智 秘密少听少讲为妙 滥充好人的女人麻烦多 多留余地路好走第十一章 在进取中追求卓越 别让“螃蟹”拉住你的手脚 年龄不是职业转型的障碍 希望就是力量 腹有诗书气自华 一技之长，会让你终生受益 成功的人生始于策划 每天进步一点点 可以平凡，不能平庸

章节摘录

所以，我们要乐观，这不仅是一种良好的生活态度，更是一种心灵境界的追求。
每天早上起床就应鼓励自己：“ 这又是我快乐的一天。
”“ 一切都会变得好起来的。
”“ 今天我定能做得更好。
”做为一个女人，总会有这样那样的事让你感到忧虑烦闷。
当你感到忧虑、烦闷时，可以试试下面介绍的几种方法，或许有用。
利用颜色效应：选择自己喜爱的颜色能够改变心情。
颜色作用于人眼，能使人产生一系列的心理效应。
如红色能唤起人的兴奋，黄色使人喜悦，绿色使人情绪稳定，蓝色使人心胸开阔。
体育锻炼：诸如跑步、快走、游泳等一些可长期坚持的活动，能使心跳加快，血液循环加快，改善身体对氧气的利用，故每周坚持3～5次、每次30分钟左右的锻炼，定能使你精力充沛、精神饱满。
选择合适音乐：科学家们发现，人的大脑中存在一种人体自身产生的麻醉剂——内啡肽，人们听音乐时产生的愉快感觉就与内啡肽有关。
看来可通过音乐的节奏、速度和音调，来表现出它的镇静、兴奋、镇痛、调整心率和降低血压的作用，如节奏明快的音乐使人精神焕发，旋律优美的音乐使人安定。
乐观面对生活中的难题：当人们的思维模式趋向于否定和歪曲时，他们往往变得很抑郁，许多消极心境都是由轻率的、不现实的思维方式引起的。
生活总免不了让人陷入烦恼的境地：有时只是一些日常生活中的心烦事，比如被人在鼻子底下抢走了座位，或是挨了老板的一顿训斥；有时是个人的生活困惑，例如，一段感情的结束，或是对自己未来发展的何去何从感到迷茫不已；有时则是重大的、足以改变你整个生活的危机，它们可能会将你完全抛离自己的生活轨道。
可以告诉你一个对策：故意给自己设定一个肯定能达到的目际，例如，今天我要给某某人写一封信。
当你轻而易举地完成了这个目标时，你也就重新变得对自己满意了。
对自己生活现状不满意的人，常常会对自己缺乏原动力感到恼火。
他们要做的，应该是让自己积极起来。
去申请一份新的工作，或是参加一个运动俱乐部，都是不错的主意。
长时间的沮丧情绪会最终导致疾病。
现在，越来越多的女性为抑郁心情所困扰，然而，这种情况应该是可以被缓解的。
医生的建议是，首先要多运动，而且最好是在新鲜的空气中，当然在阳光下也不错。
如果你是因为湿冷的冬季而感到心绪不佳的话，阳光对你来说是最好的药方。
法国的医生们还建议，你可以在家里或办公室里放上一束玫瑰，因为玫瑰的香味能影响女性荷尔蒙的分泌。
当你感到沮丧时，运动也能帮上忙。
日程表安排得满满的，忙得喘不过气来，时间总是不够。
这时，你应该停一下！
利用这短暂的时间，整理一下你的思绪，防止自己犯错。
没有别人在场的时候，做一下下面的小练习会收到出奇好的效果：笔直地站好，左右用力摇晃自己的脑袋。
这样能有效地缓解头部和背部的酸痛感。
尽量避免刺眼的颜色，让自己周围的绿色多一点儿。

<<女人智慧枕边书>>

编辑推荐

《女人智慧枕边书》编辑推荐：女人不仅需要悦人的美貌。
更需要御人的智慧。
《女人智慧枕边书》以现代女性的目光，审视现实生存的游戏规则，以女性独有的敏感，觉悟情感生活的理性智慧。
〈br〉美貌是悦人的，智慧是御人的。

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