

<<女人心灵SPA>>

图书基本信息

书名：<<女人心灵SPA>>

13位ISBN编号：9787560970103

10位ISBN编号：7560970109

出版时间：2011-5

出版时间：华中科技大学出版社

作者：文玉

页数：271

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>

## <<女人心灵SPA>>

### 内容概要

本书从个性、心态、自我认知、气质、修养、情感、家庭、事业、心计、形象、时尚、美食和健康等各个方面告诉你如何滋养你的心灵，书写人生的精彩；告诉你如何在各种场合都具有优雅的气质、独特的魅力，成为社交的宠儿；告诉你如何精心地维护人脉，让你的工作和生活都能左右逢源。

## <<女人心灵SPA>>

### 书籍目录

#### 第一章 个性

快乐的女人像阳光般温暖  
自信的女人拥有不一样的精彩  
坚强的女人把命运踩在脚下  
宽容的女人拥有幸福的生活  
善良的女人懂得人生的真谛  
微笑让女人如春风拂面  
思考让女人充满智慧  
幽默让女人学会生活  
真诚让女人成为品牌  
随和的女人韵味无穷  
自爱的女人让世界充满爱  
知足让女人的心灵坚定而踏实  
善于合作让女人走向成功  
难得糊涂的女人具有非凡的智慧

#### 第二章 心态

平和的心态，简单的幸福  
豁达的心态，豪放的生活  
同理心，爱满人间  
感恩的心，感谢有你  
享受寂寞，远离孤独  
虚荣是心灵的陷阱  
忧虑让你远离健康  
忙碌带走你的从容  
急功近利只会得到美丽的泡沫

#### 第三章 自我认知

每天给自己一个微笑  
每天给自己一个赞美  
每天给自己一点时间思考  
果断地选择，勇敢地放弃  
学会宣泄，也学会倾听

#### 第四章 气质

优雅气质，魅力女人  
优雅气质之仪态万方  
优雅气质之良好的修养  
优雅气质之谈吐不凡  
优雅气质之服饰得体

#### 第五章 女人心计

控制自己的情绪  
做人要低调一些  
得饶人处且饶人  
嫉妒是心灵的毒药  
唠叨使男人离你越来越远

#### 第六章 情感

浪漫女人与爱相随

<<女人心灵SPA>>

柔情似水惹人爱  
善解人意人人夸  
合适的婚姻才幸福  
单身OR婚姻  
认识恐婚症  
单身女人攻略  
网络爱情不可靠  
不要嫁给不愿为你花钱的男人  
不要把试婚当游戏  
第七章 家庭  
第八章 事业  
第九章 修养  
第十章 形象  
第十一章 时尚  
第十二章 美食  
第十三章 健康  
后记

## <<女人心灵SPA>>

### 章节摘录

版权页：在字典上，快乐的定义就是感到满足与幸福。

德国哲学家康德也指出：“快乐就是指我们的需求得到了满足。

”简单地说，快乐是一种良好的状态。

当你感到快乐时，你会感觉自己很不错，周围的世界也很不错。

于是，你的心里会充满阳光，你的皮肤会透出美丽的光泽；你会展开眉头，拉紧脸上的肌肤，露出笑容，你的额头和嘴角就不会有皱纹；你会感觉自己在阳光的包围下，你也会像阳光一样温暖，吸引人们的视线。

那么，怎样才能做个快乐的女人呢？

1. 每个人在生活中都有烦恼。

但有的人仍然很快乐，因为他们接纳了这些烦恼正是生活中的那些烦恼让我们感受到了快乐，没有烦恼的困扰，我们也就不知道什么是快乐了。

所以，烦恼会像影子一样时刻陪伴在我们的周围，成为我们生活的一部分。

接纳我们的烦恼其实就是接纳我们自己。

只有这样，你才会把目光投向身边快乐的事，而不会紧紧地盯着那些不愉快的事而自寻烦恼。

就好像夜晚林荫道上的阴影和灯光一样，看到灯光，你就会感到快乐；如果只关注阴影，你始终也快乐不起来。

这就是快乐的力量，也是我们对待烦恼的正确方法。

<<女人心灵SPA>>

媒体关注与评论

恬淡的文笔犹如一杯午后咖啡，阅读过后更能体会幸福的喜悦，希望与自己的闺蜜们分享这份礼物  
——南南西移居新西兰的职业漫画人一碗非常好的心灵鸡汤，从各个方面教会我们如何滋养心灵，体味人生正如书中说的：心灵需要时时地抚慰，需要不断地滋养，女人才会从内到外地散发出柔和的光芒，像珍珠一样光彩夺目 ——网友小狐狸

## <<女人心灵SPA>>

### 编辑推荐

《女人心灵SPA:拯救心灵的诺亚方舟》在尘世中忙碌穿梭的女人呵，停下你们奔跑的脚步，放松身体，也放松心灵，细细体会身边即将错过的美好。  
漫画家南南希强力推荐。

<<女人心灵SPA>>

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>