

<<女人幸福靠自己>>

图书基本信息

书名：<<女人幸福靠自己>>

13位ISBN编号：9787564016418

10位ISBN编号：7564016418

出版时间：2008-9

出版时间：橡树国际健康机构 北京理工大学出版社 (2008-09出版)

作者：橡树国际健康机构

页数：227

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>

<<女人幸福靠自己>>

前言

人生是一个缓慢的过程。

很多人在年轻的时候一直处于摇摆不定之中，因为满足于一瞬间的快乐而失去了很多本该拥有的幸福。

在这个快餐文化盛行的年代里，追求幸福的漫长过程使很多人开始焦躁，然而一切追求都在缓慢的过程中展开。

在我们还不成熟时，会以为我们还有很多时间去等待幸福，直到有一天，终于知道什么是自己真正想要的幸福时，一切将悔之晚矣。

当人们开始无谓地痛惜那些曾经爱过的人、受过的苦以及虚掷的光阴的时候，一切都已经是明日黄花，那些影像在记忆的胶卷中慢慢变得模糊，此时青春已经不再，再也难以回头。

幸福总是这样不远不近，看似近在眼前，却始终在远方。

有时以为自己找到了一个安全的港湾，可以无忧无虑地度过一生，放心地将自己的幸福交给了别人，但有一天你发现风不平、浪不静的时候，你却已经远离安全的陆地了。

这是女人的悲哀，也是幸福的悲哀。

关于幸福，不少女性都有自己的标准，然而在人生的旅途中，幸福却总是与我们擦肩而过。

那些由于一时的冲动做出了终生决定的人们，走过满怀激情的青春岁月后，常常感叹：如果上天能再给我一次机会的话……在对幸福的追求过程中，人们总是奋不顾身，因此极易在茫茫的征途中迷失方向，在幸福之路中备受伤害。

曾经忍受以泪洗面的痛苦，也历经过心灰意冷的场面，经历过身无分文的困境，也有找不到出路的惶恐。

尽管一切都那么艰难，但在这条幸福之路上，无论是享受平淡的家庭主妇，还是那些叱咤风云的女强者，都愿意为此而努力。

为了幸福，女人失去了很多，也得到了很多。

女人的幸福在时间中得到考验，那些失去幸福的女人需要救赎，而救赎者就只有自己。

当岁月洗涤了痛苦和欢乐，人们才发现要为自己而活。

其实，这就是女人幸福的真正含义——为自己而活，靠自己而活。

人生中最要学会的东西就是“爱自己”。

一个女人只有爱自己，才能给予别人爱，才能得到别人的爱。

自己是爱生活的前提，女人的力量只能来自于自己的内心，通过自己的努力，让自己的生活少一些阴霾，多一些阳光。

生活教会了我们反省和珍惜，让我们有了从平凡生活中感悟幸福的能力。

在生活中磨炼自己，并且不断地前进，幸福自然会跟着你走。

本书在出版过程中，王彦、武振、刘洪峰、李锦清、田伟等人对本书的编写给予了大力支持和帮助，在此向他们表示感谢。

虽然本书在创作过程中，态度是严肃认真的，但是由于资料收集所限，书中难免有不足之处，欢迎读者进行批评指正。

<<女人幸福靠自己>>

内容概要

一个光着脚的人和一个饥饿的人结伴而行。
光脚人对幸福的定义是有一双鞋，饥饿的人对幸福的定义是有一餐饱饭，但是当他们看到路边有一个坐在轮椅上的人时，他们突然感觉自己是幸福的：虽然没有鞋穿，但至少还有一双可以走路脚；虽然饥肠辘辘，但身体还是健康的。
而轮椅上的人说：“我也是幸福的，因为我还活着。”
幸福很常见，也很琐碎。
在人的的一生中，得到是一种幸福，失去也是一种幸福。
人生的幸福取决于我们对生活是否欣赏和接受。
当你接受生活赐予自己的一切时，你就可以感受到幸福；当你厌倦生活的琐碎时，幸福就离你很远。

<<女人幸福靠自己>>

书籍目录

第一章 幸福是一种心态 心有多大,幸福就有多大 打开心窗,让阳光直射进来 换个角度看事情会让你得到幸福 面向阳光,将阴影抛在身后 绊倒你的也许就是个金块 别总把自己当作珍珠 提醒自己“我很幸福” 用微笑点亮幸福的灯火 测试:你现在的的生活态度如何?

第二章 性格影响女人的幸福 塑造好性格,让自己过得幸福 好性格,好人脉 宽容,让两颗心更接近 性格帮女人选择合适的职业 积极主动,把握机遇 挖掘和培养积极的性格 要学会控制自己的情绪 测试:你是哪种性格的人?

第三章 为幸福找到一个目标 幸福的前提是为自己找一个目标 剪掉人生中多余的枝叶 目标适度才能幸福 幸福是有一个温暖的家 享受自己拥有的幸福 幸福来自于知足 实现目标要一步步来 测试:你现在处于幸福中吗?

第四章 决定女人一生的幸福忠告 多了解性,别让自己冷下去 留点时间,去赴幸福之约 营造事业和家庭的幸福氛围 在工作中学会享受快乐 在别人眼中修饰出最好的自己 让孩子融入你的生活中 测试:你现在是否感觉幸福?

第五章 二十几岁——决定女人的一生 二十几岁学会世俗,才不会在三十几岁劳碌 为了改变命运,开始投资吧 在二十几岁时必须医治的“疑难杂症” 在二十几岁时掌握恋爱之术 从现在开始做好结婚准备 靠自己的双手,才能撑起一片天空 测试:你的幸福离你有多远?

第六章 冲出心造的牢笼——款待自己的心灵 掌控你的“自我意识” 别让雨下到灵魂里,给生活更多的爱 不要让烦恼染黑你的整个生活 不被心绪困扰,有明确的计划 打开另一扇窗,从过去中走出来 测试:你会善待自己吗?

第七章 生活的幸福来源于细节的精致 生活的幸福来自于细节 学习家庭装修艺术,幸福需要装点 偶尔也做一个“休闲主义者” 高雅品位,无与伦比 注重细节,打造完美约会 细节让成功触手可及 测试:你的品味如何?

第八章 妨碍女人幸福的认知误区 做得好不如嫁得好 燕雀为什么要有鸿鹄之志 执子之手,与子偕老 他是幸福的唯一选择 女主内,男主外 女人一定要漂亮 测试:你的婚姻状态如何?

第九章 幸福女人必须远离的七种男人 第一种:大男子主义者——独裁霸道无情魔 第二种:猜忌多疑者——小肚鸡肠,没有宽阔的胸怀 第三种:虚伪奸诈者——当面是人,背后是“鬼” 第四种:自私自利者——无“利”不丈夫 第五种:不顾家庭者——事业心极强,金钱永远至上 第六种:“三毒”男人——玩物丧志,害人害己 第七种:情爱泛滥者——把女人视作玩物 测试:你喜欢的男人是哪种类型?

第十章 女人幸福一生的健康法则 身体是幸福的本钱 定期做体检,时刻关注自己 正确减肥,实现美丽梦想 排毒,让女人一身轻松 解除痛经的困扰 人工流产后的护理 学会为自己做心理调适 女人需要警惕的妇科疾病 测试:你的膳食是否合理?

第十一章 水晶之恋——让你幸福得像花儿一样 生活里没有灰姑娘的金色爱情 失恋——恋爱的“必修课” 完美主义衍生爱情的痛苦 你与幸福,只一个转身的距离 用心伴着爱情走 不要在错过了之后才学会珍惜 爱情需要表达出来 测试:你未来的爱情会一帆风顺吗?

第十二章 美满家庭——让真爱与婚姻同行 让婚姻给你幸福 完美是幸福婚姻的大敌 要嫁就嫁“潜力股”的男人 学会让老公百看不厌 提前为7年的婚姻“止痒” 测试:你的婚姻美满吗?

第十三章 快乐职场——心情追着快乐跑 女人靠实力赢得世界 会听的耳朵胜过千言万语 你需要建立自己的交际圈 事业成功的11条必胜攻略 因为喜欢才去工作 测试:你的工作快乐吗?

第十四章 智慧理财——让财富为幸福加码 女人要会赚钱,更要会花钱 财务独立才能获得真正的独立 对头脑投资就是最有用的投资 女人必须学会的理财技巧 做一个“会当家”精明女人 别让商家把你当“猴”宰 测试:你是不是一个精明的理财者?

第十五章 魅力与气质——女人把最好的气质写在脸上 没有丑女人,只有懒女人 温柔的女人最美丽 追求高品位,做精品女人 三十岁前靠外貌,三十岁后靠味道 做一个有格调的女人 微笑是一门艺术 拥有属于自己的着装艺术 测试:你的魅力指数是多少?

第十六章 修养与品位——滋养女人成功盛放的花 修养,彰显女人的优雅品位 知性,让女人独具韵

<<女人幸福靠自己>>

味 自信，让女人做自己的圣人 宽容：海纳百川，有容乃大 谈吐，征服别人的软武器 学识，决定你大脑中的含金量 幽默，为你加十分 智慧，是一种流动的资本 香水，挥发女人心中的情结 测试：你是不是一个极具修养的人？

第十七章 亲情与友情——伴随一生的幸福之泉 父母是最爱你的人 女人要学会关爱别人 生活中体现出友情的温暖 闺中密友——女人第二个心灵港湾 寻找自己的“蓝颜”知己 为“友情”买个保温杯 让朋友帮你撑起一片天 测试：你应该怎样和朋友相处？

<<女人幸福靠自己>>

章节摘录

插图：

<<女人幸福靠自己>>

编辑推荐

《女人幸福靠自己》：幸福很顽皮，它经常在你没有任何期待的情况下出现，却又在你刻意追求时消失。

这也许就是我们常常埋怨幸福难以把握的原因。

幸福其实只是一种感觉，如果你认为自己是幸福的，那你就是幸福的；如果你认为自己是不幸的，那你就是不幸的；如果你什么都没感觉到，那么幸福就与你擦肩而过了。

当你在哼着歌儿做家务或是心情愉悦地工作时，幸福其实已经来到你身边了。

类似生活中的小幸福，我们要懂得及时把握，因为无数的小幸福，也能汇集成大的幸福。

<<女人幸福靠自己>>

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>