

<<聪明的女人不生气>>

图书基本信息

书名：<<聪明的女人不生气>>

13位ISBN编号：9787564061128

10位ISBN编号：756406112X

出版时间：2012-8

出版时间：北京理工大学出版社

作者：梵奕

页数：231

字数：200000

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>

<<聪明的女人不生气>>

前言

聪明的女人会把不生气作为自己的处世智慧。

因为她们懂得，“生年不过百，常怀千岁忧。

百事从心起，一笑解千愁”。

相对于这个世界来说，自己只不过是来去匆匆的过客，既然如此，还有什么鸡毛蒜皮的小事值得计较呢？

聪明的女人会让自己站得更高，以开阔视野。

因为她们懂得：当自己近距离盯住一块石头看时，它会很大；当自己站在远处看这块石头时，它就变小了；当自己站在高山之巅再看这块石头时，已经找不到它的踪迹了。

所以，有了宽广的视野，就会忽略生活中很多的细节和小事。

聪明的女人相信自己是最优秀的，所以会大方地秀出自己，而不会去盲目地模仿别人；聪明的女人懂得如何表现自己，优秀、高雅、成熟、娴静等，都可以在一颦一笑、举手投足之间得到最好的体现。

聪明的女人可以没有倾国倾城的容貌，但不能没有清新淡雅的气质；可以没有模特般的魔鬼身材，但不能没有自信、美丽的微笑；可以没有优越的家境，但不能没有改变命运的进取心；可以没有超然物外的出世之心。

但不能没有与世无争、不争名逐利、闲适恬淡的处世态度。

聪明的女人，无论何时何地都不会为一些小是小非斤斤计较，她们会以一颗宽容的心去理解别人、包容别人，善解人意、宽容大度、换位思考是她们处世的座右铭，更是她们不可或缺的品质。

聪明的女人懂得运用正确的思维方式。

和丈夫发生不愉快时，她们会多想想丈夫对自己的宠爱；和朋友发生不愉快时，她们会多想想朋友平素对自己的帮助；和同事发生不愉快时，她们会多想想自己有什么不妥的地方；看别人不顺眼时，她们会多想想别人的长处和自己的短处。

聪明的女人会记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的。

她们不会为打翻的牛奶而哭泣，因为她们知道，事情既然已经无可挽回，再为它伤脑筋也无济于事。

错误在人生中是不可避免的，有些错误可以改正、可以挽救，而有些错误则是不可挽救的。

面对人生中改变不了的事实，聪明的女人会淡然处之。

聪明的女人不会让自己的人生留下任何遗憾，她们想笑就笑，想哭就哭，该爱的时候就去爱，该放手的时候就放手，无谓压抑自己，更无滑苛求自己。

面对昨日的痛苦，她们不会沉沦，更不会被击倒。

她们会笑着迎接明天的太阳。

聪明的女人会努力发展自己、完善自己，争取做生活和事业的强者。

羡慕和嫉妒总是和弱者形影相随的。

赢弱而不如别人，就会产生嫉妒之心，所以聪明的女人会自尊自强，主动加强个人修养。

主动向身边优秀的人学习，取他人之长补自己之短，用自己的努力和能力去证实和展示自己。

心胸开阔、性格开朗、洒脱大方、温文尔雅的女人，会给人以阳光灿然之美；雍容大度、通情达理、内心安然、淡泊名利的女人。

会给人以成熟大气之美；明理豁达、宽宏大量、先人后己、乐于助人的女人，会给人以安详、善良之美。

如果你是一个聪明的女人，那么就从现在开始。

踏踏实实、全心全意地经营自己的人生吧！

走好每一步，不让自己的心灵在计较中干涸，你的人生就会每天充满阳光！

<<聪明的女人不生气>>

内容概要

梵奕编著的《聪明的女人不生气》内容介绍：心胸开阔、性格开朗、洒脱大方、温文尔雅的女人，会给人以阳光灿然之美；雍容大度、通情达理、内心安然、淡泊名利的女人。会给人以成熟大气之美；明理豁达、宽宏大量、先人后己、乐于助人的女人，会给人以安详、善良之美。

如果你是一个聪明的女人，那么就从现在开始。

踏踏实实、全心全意地经营自己的人生吧！

走好每一步，不让自己的心灵在计较中干涸，你的人生就会每天充满阳光！

一起来翻阅《聪明的女人不生气》吧！

<<聪明的女人不生气>>

作者简介

梵奕，原名肖玉英，自由写作者，著名的女性专栏作者，也是多家出版单位抢手作者。她关注当代女性的生活现状，对女性的“幸福”这一命题，有着自己独到的见解。曾经出版过多部作品：《女人要懂心理学》《女人的修养与魅力》等。

<<聪明的女人不生气>>

书籍目录

第一章 孰优孰劣不生气，女人更自信

最优秀的人就是你自己
坚持自我个性，不做“乖乖女”
与其羡慕他人，不如欣赏自己
脱掉嫉妒的精神枷锁
不攀比，做最本色的自己
远离盲从，做一个有主见的女人
不要活在别人的眼光里
不要在偶像崇拜中迷失自我
女人，要大胆地“秀”出自己
小测试：你是一个自我的女人吗？

第二章 人生琐事不生气，心灵更轻松

女人，请爱上自己的“不美丽”
胖女人同样可以享受美的权利
不必为了年龄纠结
女人“装嫩”又何妨
女人，别为了面子而活
无法选择出身，但可以选择出路
让生理的不幸成为生命的动力
是非终日有，不听自然无
面对嘲笑，保持一颗平常心
小测试：你是一个自信的女人吗？

第三章 小是小非不生气，女人更成熟

怨恨他人无异于荼毒自己
别拿别人的过错惩罚自己
多一分宽容，就多一分和谐
与其指责别人，不如多反省自己
学会欣赏别人，而非挑剔别人
别为他人的批评而抓狂
换位思考——人际交往的黄金法则
吃亏是一种“隐形投资”
帮助别人就是帮助自己
小测试：你的气量到底有多大？

第四章 孰强孰弱不生气，内心更强大

懂得示弱，才能有效地保护自己
低头是为了更好地出头
争论，赢了也是输了
别把心思用在算计他人上
有理也应该让三分
忍耐不是懦弱，而是一种厚积薄发
人生不要一条路走到黑
小测试：你的忍耐力有多高？

<<聪明的女人不生气>>

第五章 爱情路上不生气，感情更甜蜜

走出被“雕塑”的爱情

缘分如云，聚散随缘

爱他就不要太计较他的过去

物质是爱情的基础，但不是全部

爱情不是做生意，岂能用亏盈来衡量

不要在攀比中失去爱情

礼物轻重是次要的，心才是爱情的全部

不要在嫉妒中丢失爱情

尽快从失恋的阴影中走出来

小测试：你对另一半苛刻吗？

第六章 婚姻小事不生气，家庭更温馨

幸福婚姻，别被完美主义所累

性格不合，可以用爱情互补

做伯乐，发现他的闪光点

不要试图改造你的老公

不要过于苛求婚姻的浪漫

别为家务活斤斤计较

猜疑心——婚姻中的一杯苦咖啡

给他空间，是对男人最大的支持

别让盲目攀比毁掉你的幸福

给男人一个诉苦的怀抱

婚姻，糊涂一点才幸福

小测试：你的婚姻幸福值有多少？

第七章 名利荣辱不生气，活得更自在

管理好自己的欲望，让心灵更轻松

别让自己沦为金钱的奴隶

别太拼命，学会为自己减压

别让一时的荣辱左右自己

不争，人生幸福的真谛

再忙再累，也别忽略了路边的风景

小测试：你是一个淡泊名利的人吗？

第八章 顺其自然不生气，逍遥又开怀

接纳和欣赏自己的不完美

一味地苛求认同，无异于放弃自己

学会尊重生活的多样性

别为打翻的牛奶而哭泣

不能改变周遭的世界，但可以改变自己

患得患失，快乐就会离你远去

明智的放弃胜过盲目的执著

别让昨天成为你心中的阴影

生者为过客，死者为归人

小测试：你是个拿得起、放得下的人吗？

<<聪明的女人不生气>>

第九章 知足常乐不生气，人生更幸福

心态决定着你的幸福指数

学会适应生活中的不公平

相信一切都是最好的安排

幸福不在于你拥有多少，而在于你感受到多少

幸福就是珍惜眼前拥有的一切

享受属于你的每一分钟

适合自己的才是最好的

女人懂得知足，才能活得幸福

小测试：你是一个知足常乐的人吗？

<<聪明的女人不生气>>

章节摘录

版权页：很多人都喜欢赵雅芝，因为她的美代表了中国女性的美，而且她的美经受住了时间的考验，是一种永恒的美、由内而发的美。

赵雅芝具有中国女性传统的美德和古典的气质，细细品味之后，她的美能给人一种清淡、芬芳、持久的感觉，她的美是喧嚣都市中的一丝恬静。

她称得上是女人中的极品。

在外表形象上，赵雅芝的神态似乎有一种神奇的吸引力，使观众无法不记住她的温柔婉约，无法不记住她的至纯至美，她的美被很多人视为完美。

19岁参加港姐选美，完全是母亲的意思，也是母亲一手操办的，因为母亲觉得她美，不参加选美是她人生的一大损失。

在选美比赛中拿了第4名之后，赵雅芝进入香港无线电视台（TVB），从此踏入了娱乐圈。

赵雅芝主演的电视剧，无论是《上海滩》里纯情如玉的冯程程，还是《新白娘子传奇》里温柔如水的白素贞，都掩不住赵雅芝温婉脱俗的气质，而在《杨门虎将》中，赵雅芝饰演的余太君又让观众们领略了中年赵雅芝的风采。

很多港台艺人把赵雅芝视为完美女人的化身，她身上几乎秉承了中国女性所特有的美丽、温柔、善良。

如今，赵雅芝已经是几个孩子的母亲，几十年的风风雨雨虽然在她的脸上留下了些许痕迹，但她越发显得有魅力，浑身上下散发着一股成熟的女人味。

20岁娇俏可人，30岁风华绝代，40岁婉约成熟，50岁美丽依旧，时间虽然没有在赵雅芝的身上停住脚步，但赵雅芝却没有因为时间的流逝介怀，而是随着时间的推移展现了不同的女性美。

斯琴高娃曾把赵雅芝赞誉为“一幅水墨画”“她身上透出了中国妇女端庄、贤淑的气质，美好的品德是国粹，而青花也是国粹，两者相得益彰。

”曾经有人说，女人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽。

所以，聪明的女人绝不会因为年龄而恐慌，也不会费尽心机、绞尽脑汁地与年龄“作对”，因为她们懂得，年龄的宽度和厚度是不能成正比的。

女人20岁也好，30岁也罢，就算是40岁也没问题，都可以原汁原味地享受身为女人的美丽与幸福：20岁的女人拨弄吉他，洒脱、率真；30岁的女人弹奏钢琴，明智、敏感；40岁的女人倾听弦乐，优雅、包容……即使岁月无敌，即使青春不再，女人依然可以快乐地成熟、优雅地老去，如花美眷，似水流年，那些我们熟悉的容颜，在时间的磨砺下反而会焕发出别样的光泽，一直生机勃勃地美丽下去！

女人的年龄，与其说是一个长度单位，不如说是一个密度单位，年龄的含金量其实就是生命的含金量、青春的含金量、魅力的含金量。

只要你多一点儿内涵，每天给自己增加一点儿自信，就会感觉生命永远充满活力，永远充满魅力。

总之，女人只要带着积极的心态去生活，就会永远年轻、永远时尚！

装嫩，其实是个略带嘲讽味道的贬义词，是对年龄已大、青春不再却故意在言行举止、外貌等方面装作年轻或时髦的一种嘲讽，尤其适用于女人。

但是在生活中，装嫩已经逐渐成为一种缓冲现实压力的途径，越来越多的女性步入了“装嫩族”。

<<聪明的女人不生气>>

编辑推荐

《聪明的女人不生气》告诉我们聪明的女人会让自己站得更高，以开阔视野。因为她们懂得：当自己近距离盯住一块石头看时，它会很大；当自己站在远处看这块石头时，它就变小了；当自己站在高山之巅再看这块石头时，已经找不到它的踪迹了。所以，有了宽广的视野，就会忽略生活中很多的细节和小事。

<<聪明的女人不生气>>

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>