

<<从容淡然做女人>>

图书基本信息

书名：<<从容淡然做女人>>

13位ISBN编号：9787564061524

10位ISBN编号：7564061529

出版时间：2012-11

出版时间：北京理工大学出版社

作者：宋伟华

页数：232

字数：190000

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>

<<从容淡然做女人>>

前言

你是不是这样的一个女人：只要每天早上一睁开眼睛，心里就会充满焦虑：你常常会想到公司里还有一份报表等待你做好交上去；而你的孩子还在他的小床上睡得酣然忘形，你必须尽快把他叫醒，给他穿衣喂饭，然后送到幼儿园；你的丈夫则正在镜子前忙碌地刮着胡子，等着你给他准备好热腾腾的早餐。

女人，在这样一个世界里，似乎还是无法摆脱忙碌而焦虑的宿命。

“每天一睁开眼，就有一连串数字蹦出：房贷6000元，吃穿用2500元，人情往来600元，交通费580元，物业管理费340元，手机电话费250元，还有煤气、水电费200元……也就是说，从我醒来的第一个呼吸起，我每天要至少进账400元，至少！

这就是我活在这个城市的成本，这些数字逼得我一天都不敢懈怠。

”这是电视剧《蜗居》中郭海萍的台词，相信也是很多女人的心声。

是的，现实似乎总是让女人很沮丧，想摆脱却总是无可奈何。

当你灰头土脸、气急败坏地诅咒命运时，可曾想过还有一种女子，她们是游离在这种生活之外的。她们似乎属于一种“异类”，因为她们身上总散发着一一种远离尘世的安静与美好，她们淡定而宠辱不惊地生活着、爱着、幸福着。

你的周围有没有这样云淡风轻的女子？

三毛说：“人生如三道茶：第一道苦若人生；第二道甜似爱情；第三道淡如微风。

”的确，淡是人生最深的滋味，淡是生命最浓的色彩。

做一个云淡风轻的女子，心素如简、人淡如菊。

若是一片淡淡的云，就悠闲地飘游在高高的蓝天上，卷起和舒张都是那么顺其自然；若是一滴清澈的水，就畅快地流动在江河湖海中，即便是小溪和山泉，也可以快乐开怀；若是一条鱼儿，就安心地在水中游弋，从不羡慕飞翔的鸟儿；若是一只鸟儿，就翱翔在广阔的天空中，从不探询水底鱼儿的去向。

云淡风轻的女子如温柔的空气，如嗅玫瑰，如听很箫声。

她们从容洒脱、别有韵致，她们行走江湖，即使崎岖险恶，也可以把沧桑隐藏在心底，她们更愿意做空谷幽兰，而不是夺目的牡丹。

云淡风轻的女子必是一个拥有强大内心的人。

因为只有内心的力量足够强大，才能够以一颗宁静淡泊的心行走在广阔的天地之间，神情自若，脚步从容。

如果把她们比做画，云淡风轻的女子更像是一幅满含禅意的水墨画，淡淡的颜色、简洁的线条，朴素里透出深味；如佛祖拈花的手指，打动了无数人的心，如迦叶使者绽开的会心一笑，那么自然、那么妥帖、那么恰到好处，却能够让人体体会到什么是真正的领悟、真正的超脱。

她们是世间的珍藏。

<<从容淡然做女人>>

内容概要

《从容淡然做女人(女人的气场与魅力)》由宋伟华编著，云淡风轻的女子必是一个拥有强大内心的人。因为只有内心的力量足够强大，才能够以一颗宁静淡泊的心行走在广阔的天地之间，神情自若，脚步从容。

如果把她们比做画，云淡风轻的女子更像是一幅满含禅意的水墨画，淡淡的颜色、简洁的线条，朴素里透出深味；如佛祖拈花的手指，打动了无数人的心，如迦叶使者绽开的会心一笑，那么自然、那么妥帖、那么恰到好处，却能够让人体体会到什么是真正的领悟、真正的超脱。

《从容淡然做女人(女人的气场与魅力)》中的她们是世间的珍藏。

<<从容淡然做女人>>

书籍目录

Part 1 做自己，云淡风轻心安然

安守自己的轨迹
将自己视若珍宝
按照自己的曲子跳舞
自立，靠自己的双脚坚强地站在大地上
自信的女人最美丽
请接受生命中的不完美

Part 2 从容爱，破茧化蝶舞翩跹

不要因为寂寞而随意去爱
寻找橡树，先要自己做一株木棉
被爱不如从容付出爱
为爱痴狂不如放爱一条生路
不如怜取眼前人
失恋了但不要“失价”
爱他但不要纠缠他
有一种爱叫相忘于江湖

Part 3 长相守，此心安处是吾乡

相爱容易相守难
平平淡淡才是真
不要为容颜的老去而慌张
此刻，请闭紧你抱怨的嘴巴
好女人是一所学校
管住了他的钱，就管住了他的心
多远的距离才是美
此心安处是吾乡
最浪漫的事就是和你一起变老

Part 4 平心和，玫瑰从来不慌张

玫瑰从来不慌张
打开心灵，你会容纳更多
坐在阳光下的艺术
保持一颗温柔之心
心安若素，自在人生
得芝坦然，失之淡然
挣脱束缚心灵的绳子
心地清净方为道
不求深刻，只求简单

Part 5 看挫折，只取一缕梅香嗅

在安静中不慌不忙地坚强
让痛苦静静沉淀在心底
寒冬里才能开出倔强的梅花
不能背负就笑忘
永远怀着爱与美好
活在当下，微笑前行

Part 6 离诱惑，无欲无争气自清

别把金钱当安全感，

<<从容淡然做女人>>

纵使百般诱惑，心亦波澜不惊
从容面对，理智选择
嫁给房子还是嫁给爱情
做一棵简单自持的“安心草”
Part 7 不生气，淡泊处之得安宁
愤怒是一剂毒药
怒是心奴，怒是心如
放下，就是消泯对抗的心
用幽默去化解愤怒
不要拿别人的错误惩罚自己
“不说破”是一种宽容的境界
Part 8 享工作，当局亦有旁观乐
有事业的女人更淡定
微笑转身，是为了走得更远
做好你的心灵“SPA”
聪明工作胜过努力工作
安心地朝你的目标努力，
Part 9 爱乐活，闲庭信步品人生
乐活的人生不需要等待
善是一颗会生根发芽的种子
让我们慢下来
去大自然寻一颗闲逸的心
做个书香女人
怀抱一颗感恩之心

<<从容淡然做女人>>

章节摘录

版权页： 在国外，曾有人做过这样一项调查：“假如我们对你的恋人或丈夫做一次采访，那你最想从他们的嘴里知道些什么？”

”被调查者的答案竟不约而同——“他还爱我吗？”

”他还爱我！

——这就是女人们最想从她们的男人那里得到的答案。

而我们想问的却是：“女人，你还爱自己吗？”

”岁月如飞刀般无情，刀刀催人老。

一个女孩在20岁以前总是觉得时间太慢，直到经历了恋爱、婚姻、生儿育女之后，才发现光阴“嗖嗖”地就过去了，仿佛在高速公路上透过车窗望见的那一排排的灌木丛一样，迅疾而无声地从眼前退去，而女人突然惊觉，却发现昨天还光鲜洁净的脸上已经有了讨厌的色斑，不知从什么时候开始，眼角也有了鱼尾纹。

一个步入中年的女性常常是一副疲惫、茫然的神态，每天的生活仅仅局限在围着锅台转、围着老公转、围着孩子转。

这时候的女人眼里早已没有了自己，她已经完全把自己忽略了。

终日为孩子、为老公、为守住一个家而奔忙，不仅工作要努力做好，家务也不能丢掉。

然而不论你再怎么做，做得再怎么好，老公估计也已经视而不见了，因为他早已习惯了你的照顾，习惯了你的操持，他会认为这一切都是理所当然的。

当你因他在某个时候无意地伤害了你，而默默地伤心流泪时，他还会不耐烦地责备你。

这个时候，你的心是不是很痛——不要怀疑，这样的情节是发生在许多个家庭中最相似的一幕。

更有甚者，有的女人在身体走下坡路的时候，精神上的打击又接踵而至——婚姻出现了问题。

直到有一天，一个年轻、漂亮的女孩挺着肚子找上门，女人才发现老公的外遇，这时候，女人面临着婚姻的破裂，她为男人盛开，最后又为男人枯萎。

枯萎了自然更得不到男人的喜欢。

所有的一切都开始摇摇欲坠，或者轰然倒塌。

这时候的女人只能一个人偷偷在夜深人静时默默地流泪。

所以，女人们，为什么不早一点醒悟呢？

当你把全部的爱都给了男人，却在无形之中丢掉了自己，面临被男人弃如草芥的危险。

庄雅婷说：“一段恋爱中讲的是平等关系。

作为女人，心中更要看重的是自己。

爱得卑微的年代早已经过去，只有将自己视若珍宝，男人才会如此对你。

”一个不懂得珍爱自己的女人，如何能苛求别人来爱你呢？

所以，女人不要等到自己什么也没有了，只剩下一张蜡黄的脸，这时候你再后悔，已经太迟了。

女人一生中最重要的关系是和自己的关系，最需要爱的人也是自己。

只有爱自己，你和其他人的关系才能真正是一种爱的关系，而不是建立在需要、依靠、恐惧或不安全的感觉上。

当我们坐飞机时，飞行员总是告知：发生危险时，先把自己的氧气罩戴好，再给孩子戴。

这听起来似乎很自私，但如果你自己都不能自保，又怎么能去帮助孩子呢？

爱就像是一个氧气罩一样。

一个女人如果不能先爱自己，她就不能完全地去爱别人，更没有力量去爱别人。

如果你真正爱自己，就有能力去爱别人。

<<从容淡然做女人>>

编辑推荐

《从容淡然做女人:女人的气场与魅力》讲述女人幸福靠自己，专为女性打造的智慧读本。人的一辈子应该为自己而活，应该学着喜欢自己，应该不要太在意别人怎么看我，或者别人怎么想我。其实，别人如何衡量你也全在于你自己如何衡量你自己！让女人终身受益的生活铂金法则！

<<从容淡然做女人>>

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>