

<<101种成为快乐女人的方法>>

图书基本信息

书名：<<101种成为快乐女人的方法>>

13位ISBN编号：9787801444325

10位ISBN编号：7801444329

出版时间：2006-1

出版时间：宇航(2)

作者：郑璐

页数：227

字数：160000

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>

<<101种成为快乐女人的方法>>

内容概要

忙碌的工作，纷繁的城市生活，令很多女性都有一种迷失自我的感觉，我们开始习惯在夜深人静的时候，思索着生活里的诸多问题。

我们开始感觉到快乐难以寻找，似乎没有什么能真正满足我们。

这本书体贴你那颗渴望快乐的心。

101种找到快乐的方法涵盖生活的各个方面，既时尚又简单有趣，也许有很多方法都是你没有想到的哦。

<<101种成为快乐女人的方法>>

书籍目录

前言Chapter 1 Beauty&Health 1 我喜欢没有牌子的衣服 2 鸡肋可以变凤凰 3 由内而外的美丽 4 你的衣橱偏食吗 5 我们都爱情侣装 6 穿晚装, 做风情女人 7 这件貂皮大衣好华贵 8 紧身胸衣摩登上场 9 那双高跟鞋好漂亮啊 10 瘦一圈, 再瘦一圈 11 我的长发好飘逸 12 梳子, 梳子, 我爱你 13 我笑起来可以很灿烂 14 我为美甲狂!

15 要想走得远, 先要有一双健康的脚 16 越古铜越健康 17 引火上身 18 不许坐着 19 一、二、三、四 20 我穿这条裙子显得臀部大吗 21 放轻松, 吸气, 呼气..... 22 多久没体检了 23 放牧美好心情 24 可以轻点吗 25 我也可以穿晚装 26 运动可以是这样的 27 实在不能忍了 28 从内到外都要干干净净 29 你减掉的是脂肪吗 30 独恋素食清淡 31 为生活编个计划Chapter 2 Work&LifeChapter 3 Idea&GameChapter 4 Feeling&Heart

<<101种成为快乐女人的方法>>

章节摘录

书摘 房、车、稳定的工作、不错的人际关系、令人羡慕的社会地位，你似乎拥有了这个世界上全部的美妙东西。

别人都会艳羡你，说你是上帝的宠儿，但是你却并不十分快乐。

晚上享受泡泡浴的时候，你甚至突然有了一种可怕的担心，害怕自己会在浴缸中不幸溺水！慌乱之中，你不顾一切拨电话给他，电话机中的忙音使你回到现实：现在他正在美国出差呢。

这令你几乎感到绝望，你究竟是怎么了？这个快节奏的社会给我们带来了物质上的一切，也使我们的内心变得无比空虚。

我们有属于自己的房子，但还是逃不脱恐怖的阴影。

害怕独处，害怕黑暗，我们的救命稻草在哪里？现在就来学习如何克服自己的恐惧感吧！我相信我可以飞！而且还能飞得很高很远！先来想想恐惧感可能出现的地点吧。

工作繁忙，你总是需要一个人外出，无论是自己开车还是乘坐交通工具，总之你需要一个人去面对一切。

出现恐惧感的主要原因是，你不知道如何应对随时可能出现的意外情况。

你根本不知道会遇到什么样的事。

但是，真正可怕的事情出现的几率其实不过是万分之一呢。

女人总爱做的一件事情就是自己吓自己，没有事情可做的时候，就会自己想一些可怕的事情，现在就来教你克服这些可恶的恐惧感吧。

忙了一天工作，真是辛苦，晚上没有什么心思和男朋友约会。

那么就老老实实回到家，先做一些可口的饭菜吧。

总之，你就是要把自己的注意力转移开，不要老是在想昨天上楼时那个看起来很奇怪的邻居了，人家只是穿着古怪了一些，值得你这么担惊受怕吗？美餐一顿后，做些小运动，然后放水洗个热水澡，一切就都搞定了，这个时候，看会儿电视节目未尝不是个好选择。

打开电视机，暴力、色情让你胆战心惊；关了电视机，又觉得无事可做。

其实这个时候关不关电视机并不重要，开着电视机吧，你可以把频道转到新闻台，凤凰资讯台就是一个不错的选择呢！政治、经济、军事，样样都值得你关注，你哪里还有心思去想什么别的事情呢？关上电视机这个主意也不错，刚好可以听点儿轻音乐，上次他从爱尔兰带回的那张CD真是棒极了，一直都没有时间听，刚好现在他又不在自己身边，听音乐是个好选择。

总之，运用一切办法把自己的空余时间填得满满的。

插花、设计一些家具小摆设，还有看书都可以，在和书本亲密接触的过程中，时间也走得很快呢！不知不觉就到了该说晚安的时刻了，给他发一条短信，告诉他明天天气不好，有阵雨哦，出门别忘了那把伞呢！然后就甜甜地进入梦中吧。

新世纪的女性再也不是男人的附属品，你的一切都是独立的。

可另一方面，你在面对困难的时候也会真的不知所措，手忙脚乱。

我该怎么办啊？不要怀疑自己的能力，解决问题的方法是存在的。

如果你也是个爱哭鼻子的女孩子，首先要戒掉这个坏毛病。

因为，如果你落下了眼泪也就是已经承认自己失败了。

要知道，你可没有那么容易认输哦。

据心理学家分析，人对自己的心理暗示非常有作用。

在遇到困难和问题的時候，如果你觉得自己解决不了，那解决问题的可能性就真的变为零了。

先不跟自己说失败，好吗？保持一个清醒的头脑也是很关键的。

你要仔细分析事情的前因后果，做出最坏的打算，当你做了破釜沉舟般的准备时，才会发现即使是最坏的情况也不过如此而已了，那我还有什么可伤心的呢？不如直视这些困难，把它们一一击破！莎士比亚曾经说过：“脆弱，你的名字是女人。”

这句话早已经过时了！在这个美妙的大都市里，你不会再是一个躲在被子里哭的女孩，相反，你一定会成为相信自己能飞的自信女孩！ P226-227

<<101种成为快乐女人的方法>>

媒体关注与评论

书评生活似乎总是一成不变，压力和孤独却迟迟不肯离开。

还在苦苦寻找属于你的幸福吗？

打开这本书吧，它能给予你的，真的不只是快乐而已。

<<101种成为快乐女人的方法>>

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>