

<<快乐女人要读的心理学>>

图书基本信息

书名：<<快乐女人要读的心理学>>

13位ISBN编号：9787802139237

10位ISBN编号：7802139236

出版时间：2010-8

出版时间：海潮出版社

作者：马一

页数：262

字数：230000

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>

<<快乐女人要读的心理学>>

前言

每个女人都希望每日与快乐为伴，可是生活中许许多多的麻烦与困境使得看似简单的快乐变得遥不可及。

有的女人说：“我不快乐是因为没钱，等我有钱了就会快乐。

”有的女人说：“我不快乐是因为老公没出息，他发达了我就会快乐。

”也有的女人说：“我不快乐是因为我不是美女，我如果是美女了就会感到快乐。

”还有的女人说：“我不快乐是因为我怀才不遇，如果遇到了表现自己的机会我就会快乐。

”总之，每个女人都有一本“难念的经”：单纯的女子不快乐，因为她的真诚总是遭遇背叛；世故的女子不快乐，因为她们活得太累太辛苦；弱女子不快乐，因为她无法适应社会，不能使自己变得柔韧；女强人不快乐，因为她们缺少了女人最需要的情感依托；漂亮的女子不快乐，因为她们担心漂亮的资本会日渐贬值；不漂亮的女子就更不快乐了，因为她们总被漂亮女孩抢了风头，内心不平衡；嫁入豪门的女子不快乐，庭院深深不说，还要整日忧心提防对自己老公“虎视眈眈”的人；嫁给平头百姓的女子也不快乐，恨自己为什么不能妻以夫荣，尽享名车别墅。

<<快乐女人要读的心理学>>

内容概要

在这个竞争激烈的社会中，女性的负荷越来越重，她们既要承担事业的重担，又要担当生活的压力，她们终日忙忙碌碌，让自己疲惫不堪、郁郁寡欢，遗忘了生命的主题在于快乐。本书以让女性快乐为目的，用生活中鲜活的典型事例为材料，从各种角度剖析了女性为什么不快乐，并教给女性朋友一些科学的心里调适方法，希望以此能够帮助女性朋友们走出忧郁、烦闷的困惑，让女性拥有快乐的人生之路。

<<快乐女人要读的心理学>>

书籍目录

第一章 积极豁达，女人每天都是艳阳天 用豁达的“女人心”来感悟生活 女人的心态，决定女人快乐指数 转变视角，快乐自然如影相随 女要善待自己，宠爱自己 做幽默女人，让烦恼变成欢畅 心理测试：你是个乐观的“阳光女”吗第二章 自信乐观，不忧伤的女人欢笑常伴 自信，让女人由内而外感到快乐 不漂亮的女人同样可以精彩 用“期望”实现女人的未来 无须过多考虑别人的看法 心理测试：你是一个信心十足的女人吗第三章 大气宽容，心胸宽广的女人快乐轻松 宽容，女人健康之根本 快乐女人不因小事影响心情 女人的善良是最可敬的美 “糊涂”女人离幸福最近 不嫉妒“过去”的女人最明智 心理测试：你的嫉妒心会伤害到自己吗第四章 淡定知足，不贪的女人心理总是充满阳光 懂得放弃的女人最明智 摆脱“身在福中不知福”的心态 盲目比较是不幸的开始 清点自己的得意之事 别把身外之物看得太重 心理测试：你是一个看重得失的“拜金女”吗第五章 坚强练达，女人自强人生精彩无极限 生活的历练让女人更添魅力 让打击激励女人成长 笑对风雨，活出精彩 历尽艰辛得来的果实更甜美 让太阳生长在女人的心底 心理测试：你能乐观地对待打击吗第六章 活在当下，懂得感谢的女人乐呵自在第七章 畅怀心灵，不疑心的女人心情自然好第八章 真诚付出，让女人收获双重快乐第九章 身心兼修，秀外慧中的女人优雅快乐第十章 感悟生活，用心体会的女人幸福如花第十一章 拿得起放得下，洒脱女人烦恼不缠绕第十二章 健康减压，女人心无负担自然轻松舒畅

<<快乐女人要读的心理学>>

章节摘录

第一章 积极豁达，女人每天都是艳阳天用豁达的“女人心”来感悟生活在当今这个社会，竞争越来越激烈，生存空间和环境越来越复杂，女性对于生活质量的要求也越来越高，但是，随之而来的压力和挑战也越来越大，这让当今的女性感到了前所未有的疲惫，心情也达到了前所未有的烦躁。

对于这样的情况，女性该如何才能让自己感到快乐呢？最好的办法就是豁达。

女人只有乐观豁达才能把沉重变得轻松，把繁琐变成简单，把伤感变成快乐。

有人总结道：对于女人来说，豁达是一种修养，一种智慧，一种觉悟，一种眼光，女人的大度是靠豁达秀出来的，豁达的女人，有着自信自强的个性，不会惧怕生活中的困难；豁达的女人，不会与人斤斤计较自己的得失；豁达的女人，内心宽容，不会睚眦必报，不会抱怨连篇；豁达的女人，不会患得患失……俄国大诗人普希金说：假如生活欺骗了你，不要难过，不要忧伤，在愁苦的日子里心平气和

相信吧！幸福的一天终究会来临。

这句话正是豁达女人的心灵写照，而它的结果正是上天对于豁达的女人心的真诚回报。

<<快乐女人要读的心理学>>

编辑推荐

《快乐女人要读的心理学》编辑推荐：女人快乐在于心之快乐。

快乐是一股清新的和风，女人只要学会了快乐，便不会烦闷；快乐是一笔丰厚的精神财富，女人只要学会了快乐，便不会贫穷；快乐是一位真挚的朋友，女人只要学会了快乐，便不会孤独。

总之，女人只要从心里感到快乐了，灰暗的人生可以焕发出靓丽的光彩。

平庸的世界可以创造出伟大的奇迹。

br 女人快乐生活、静心养性的新读本 br 幸福女人枕边书 br 快乐的女人生性豁达、洒脱恬淡，即使在人生路上遭受风雨，依然不改本色。

笑对庭前花开花落，闲看天边云卷云舒：快乐的女人拥有自信的翅膀，没有天性的骄傲，也没有无谓的痴狂，却勇于在无边的天际独自翱翔；快乐的女人机智灵活，面对突发事件时，总能轻松地化险为夷。

将坏事变成好事，让自己自如地在人生的舞台上轻舞飞扬。

<<快乐女人要读的心理学>>

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>