第一图书网, tushu007.com

<<不抱怨的女人>>

图书基本信息

书名：<<不抱怨的女人>>

13位ISBN编号：9789867639806

10位ISBN编号：9867639804

出版时间：富易文化

作者：趙晞辰 著

页数：268

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

第一图书网, tushu007.com

<<不抱怨的女人>>

内容概要

在自我改變中收穫一生的幸福　　改變自己的思想、消除負面情緒，凡是我們所渴望的東西，我們都有資格得到！

即使我們現在再平凡，總有一天，我們的生活也如鑽石般璀璨閃耀！

我們在日常工作中，幾乎隨時都能聽到我們周圍的女性朋友在不停地抱怨：　　抱怨薪水太低、付出太多，抱怨考核制度不公平，抱怨領導獨斷專橫，抱怨管理混亂……諸如此類的抱怨，有別人說給自己的，有自己說給別人的。

唯獨沒有自己抱怨自己的：我為什麼總是這麼多的抱怨呢？

女人總在抱怨，似乎老天爺就是對她不公，似乎她就是這個世界上最倒楣的人。

我們都不乏抱怨他人的時候，有時候抱怨是有益的，然而習慣性的抱怨會演變成一種綜合征或者一系列令人不愉快的症狀。

抱怨能解決問題嗎？

抱怨能使你擺脫現狀嗎？

抱怨能使你的工作、學業、生意越來越好嗎？

什麼都不可能！

抱怨只能讓你自己越來越不快樂，不快樂的你能做些什麼事呢？

過度的抱怨不會帶來任何有建設性的東西，它只能降低解決問題的可能性，破壞積極的人際關係。

所以，防止抱怨過度的思想是非常重要的。

與其如此，還不如暫時拋棄那些煩心的事，多想想怎麼才能更快更好地解決問題，這不是比在那兒抱怨強上千百倍？

然而，那些喜歡抱怨的女人們陷人了一個思維定式，抱怨成了滿足日常宣洩的「必需品」。

但是這些愛抱怨的女人們卻沒有想過，那些唉聲歎氣的言論隨時都可能被你所抱怨的領導或其他人聽到，抱怨將給你帶來什麼樣的後果呢？

作為女人，我們要學會如何去處理抱怨，然後，我們就會慢慢發現自己已經具備了和可能具備的潛力，找到自己優秀的一面，進一步完善自己。

在這些主要的潛力中，其中之一就是在你可能要衝動、要與別人爭論的時候能克制自己，尋找恰當的方法讓人們擯棄隔閡，通力合作。

適度的抱怨是必要的。

缺少了諸如各種行為規範在內的社會標準和行為準則，恐怕要天下大亂了。

我們女人要想增加歡樂、建立融洽的人際關係或減小壓力的話，那麼理解及緩和比這種過度的抱怨或許是更重要的事情。

只要我們女人積極地改變自己的思想、消除負面情緒，凡是我們所渴望的東西，我們都有資格得到！

即使我們現在再平凡，總有一天，我們的生活也如鑽石般璀璨閃耀！

作者简介

趙晞辰　　台灣大學中文研究所碩士，現從事心理學教學工作。已出版多本女性心理等方面的著作。

<<不抱怨的女人>>

书籍目录

前　言 / 4目　錄 / 8第一章 只有不抱怨的女人，才擁有幸福的人生 14不停止抱怨，你的生活將每況愈下 15誰是吃掉你好心情的罪魁禍首 22抱怨會對你的人際關係造成嚴重損傷 28美女小心，別讓抱怨奪走了你的身體健康 32第二章 不要抱怨性別，女人的優勢不比男人少 38發揮縝密優勢，讓自己的生活有條不紊 39發揮敏感優勢，將第六感完全開發出來 41發揮溝通優勢，用言辭把整個世界征服 44發揮進取優勢，積極向成功的男士學習 47施展性別優勢，做男人做不到的事 48學會使用心計，不要做單細胞的傻女人 51學會換位思考，做善解人意的溫柔女人 57第三章 不要抱怨長相，決定女人幸福的是形象 60女人，好形象是你脫穎而出的武器 61擁有外在魅力，別人才會深入研究 65學會裝飾你的內在氣質 71內涵與知性會給自己加分 75保持微笑，散發女人獨有的魅力 78優雅的舉止和談吐會提升人氣 83既要保持最佳形象，更要有禮貌 88第四章 不要抱怨背景，讓人脈豐富你的人生 92選擇朋友就是選擇命運 93樹立好名聲，經營好名聲 98平時燒熱香，臨事有人幫 101關注他人危難，及時雪中送炭 105女人，請別忘與暫不得勢之人交往 109讀懂心理學，讓女人成為社交天才 113想成功社交，就要攻克心態 117第五章 不抱怨沒幸福，裝傻可讓幸福零距離 122父母面前，露出你傻傻的板牙 123情人面前，展現你傻傻的純真 128丈夫面前，袒露你傻傻的寬容 132孩子面前，流露你傻傻的疼愛 137朋友面前，展現你傻傻的單純 142老闆面前，表現你傻傻的敬業 147同事面前，給出你傻傻的配合 152陌生人前，展示你傻傻的真誠 157第六章 不抱怨命不好，挫折也是一種福 164有挫折的人生才是完美的人生 165在失敗面前，做個健忘者 168脆弱不是女人的專利 173快站起來！
上天不是有意折磨你 176別再怨天尤人，挫折同樣珍貴 180每個巨大的成功都要經歷無數次失敗的輪迴 184女人，你可以哭泣，但不能放棄 186第七章 不抱怨另一半，沉默諒解能贏得疼愛 190換個說法，效果不同 191丈夫自尊心，小女子你莫碰 194即使「老夫老妻」，也要甜言蜜語 198收起你的抱怨，體諒丈夫心情 200嘮叨是丈夫最煩的聲音 204丈夫失意時，積極安慰，切莫冷嘲熱諷 209積極傾聽，你丈夫發牢騷的機會 212敢於為自己的錯誤而道歉 216第八章 不抱怨生活，知足的生活最美 220拋開虛榮，將慾望關在門外 221不當花瓶，用智慧化妝自己 225品味提升，非貴族也能高貴 229樂趣橫生，善變讓生活常新 233細節之美，發現花瓣上陽光 238不做插曲，要做生活的主角 244第九章 不抱怨沒錢，學會理財能致富 250正視財富，不做吝嗇守財奴 251捨得花錢，對自己要好一點 254不做卡奴，莫陷入消費陷阱 259做裝錢簍，保有節約的美德 263開源節流，為自己尋找錢途 264投資生財，不要讓錢睡大覺 266

<<不抱怨的女人>>

编辑推荐

本書特色　　適度的抱怨是必要的。
缺少了諸如各種行為規範在內的社會標準和行為準則，恐怕要天下大亂了。
我們女人要想增加歡樂、建立融洽的人際關係或減小壓力的話，那麼理解及緩和比這種過度的抱怨或許是更重要的事情。
只要我們女人積極地改變自己的思想、消除負面情緒，凡是我們所渴望的東西，我們都有資格得到！
即使我們現在再平凡，總有一天，我們的生活也如鑽石般璀璨閃耀！

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