

<<幸福女人从改变情绪开始>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人从改变情绪开始>>

13位ISBN编号：9787111409090

10位ISBN编号：7111409094

出版时间：2013-1

出版时间：徐老丫 机械工业出版社 (2013-01出版)

作者：徐老丫

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>

## <<幸福女人从改变情绪开始>>

### 前言

幸福是什么？

有人说，幸福是一种感觉，它可以是爱和被爱，可以是一种快乐，可以是一种宁静…… 什么样的女人最幸福？

有人说得到许多爱的女人最幸福；有人说一生无忧的女人最幸福；有人说受人敬仰的女人最幸福…… 一千种人就有一千种答案。

对于幸福，可谓仁者见仁，智者见智。

然而，古今中外，没有一个女人不渴望得到幸福，因此，女人追求幸福的脚步从来没有停止过。

幸福的确是一种感觉，而大多数人对幸福的感觉就取决于对生活的和谐感和满足感。

幸福就是这样一种心理状态，它源自人们内心深处的平和与协调，然而它不是藏在满足之中，而是藏在渴望和感受满足的过程中。

可见，女人要想得到幸福，只有通过改变自己的情绪，才能达到内心深处的平和与协调，从而体味到幸福的感觉。

因此，改变情绪，维持一份好心情是女人体味幸福的关键。

然而，好情绪作为幸福的条件而存在，并不是一件简单的事。

美国一所愤怒化解研究所主任道尔·金特里博士曾统计过，每人每周会发怒两次，男人发怒的强度要大一些，女人每次发怒的时间要长一些。

不要认为愤怒是人类发泄情绪的一个正常通道，美国生理学家爱尔马教授表示，人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。

社会生活的快节奏使得人们越来越压不住心中的火，而被历史舞台卷入社会角色的女人，她们的情绪变得越来越差，脾气也越来越大。

对此，心理学家概括出以下四点原因：首先，女人所面临的前所未有的生存压力成为易怒的根源；第二，传统价值观的破碎，让更多的女性丢掉了“温良”的外衣，而新型价值观的形成，又让女人觉得未来无法把握；第三，女性所扮演的越来越多的角色让她们惊慌失措；第四，现代环境造成广大女性因为缺少朋友、缺乏沟通，而少了许多宣泄的机会。

基于此，为了得到幸福，女人应该学会改变自己的情绪，修炼一副好脾气。

好情绪是女人送给自己最好的礼物，好情绪不仅让女人变得魅力无穷，更能为女人带来健康的身体。

未婚女人时刻保持好情绪，会让她成为男友心中的蜜糖，而拥有一个脾气好、情绪好的老婆则是男人修来的福气；已婚女人拥有好的情绪，会成为人人夸、人人赞的好媳妇、好妈妈；情绪好的女人脾气好，好脾气可以为女人带来社交上的好人缘，从而让女人赢得家庭、事业的双丰收。

因此，能够拥有好情绪的女人能让自己成为世界上最幸福的人。

《幸福女人从改变情绪开始》一书，告诉我们一个关于幸福的真谛，即女人始终保持一个平和、淡定的心态，带着一份和谐，带着一份满足，用心去感受生活，用心去捕捉快乐，那么，幸福就会来敲门！

## <<幸福女人从改变情绪开始>>

### 内容概要

《幸福女人从改变情绪开始》讲述了为了得到幸福，女人应该学会改变自己的情绪，修炼一副好脾气。好情绪是女人送给自己最好的礼物，好情绪不仅让女人变得魅力无穷，更能为女人带来健康的身体。未婚女人时刻保持好情绪，会使她成为男友心中的蜜糖，而拥有一个脾气好、情绪好的老婆则是男人修来的福气；已婚女人拥有好的情绪，会成为人人夸、人人赞的好媳妇、好妈妈；情绪好的女人脾气好，好脾气可以为女人带来社交上的好人缘，从而让女人赢得家庭、事业的双丰收。因此，能够拥有好情绪的女人能让自己成为世界上最幸福的人。

## <<幸福女人从改变情绪开始>>

### 书籍目录

前言 第一章 好情绪是女人送给自己最好的礼物 淡定知足方能心态平和 让温暖的阳光普照你的心田 不抱怨的人生更幸福 学会控制你的情绪 多一点包容就多一份快乐 乐观一些,幸福一些 爱心是女人最漂亮的外衣 假装快乐就能变得真的快乐 脾气好,并不代表没脾气 第二章 好情绪酝酿的似水柔情让女人最有魅力 打造你的阴柔之美 柔情是一把万能钥匙 用温和轻柔的语调打动别人的心 优雅从容的女人更有魅力 沉着冷静是涵养的深层表现 幽默是女性魅力的法宝 别让怒气吞噬你的美丽 用脸上的微笑融化别人 会示弱的女人得到的关爱才多 以柔克刚是女人成功的法宝 不要把懦弱当做好脾气 第三章 好情绪为女人带来健康好身体 女人,别让坏情绪伤害了你 好情绪的女人身体更健康 平和心态给你带来香甜好睡眠 经前坏情绪,巧妙来应对 提前预防更年期的坏情绪 孕期的坏情绪,这么来对付 用食物补出女人的好情绪 为了身体好,及时排排情绪的“毒” 第四章 好情绪的女人是男友心中的蜜糖 女人的脸红胜过一大堆情话 会撒娇的女人命更好 你的柔情一定要让他懂 让他受不了你那“该死的温柔” 拿起羞涩这件让他疯狂的武器 做他疼爱的“小猫咪”,而不是“老虎” 女人傻一点,男人更爱一点 要吃醋,巧吃醋,会吃醋 用你的甜言蜜语让他着迷 ..... 第五章 好情绪的老婆带给男人好福气 第六章 好情绪造就人见人夸的好媳妇、好妈妈 第七章 好情绪让女人在社交场合左右逢源 第八章 好情绪让女人在职场中游刃有余

## <<幸福女人从改变情绪开始>>

### 章节摘录

版权页：脾气好，并不代表没脾气。美国著名的女森林探险家欧萨·约翰逊说过，“一个太柔软而温柔的女人，就像鸡蛋布丁——对喜欢吃她的人来说倒不错！”

毕竟，不是每个人都喜欢吃鸡蛋布丁的，况且将一个活生生的女人比喻成柔软的、拎之即碎的布丁，实在不是一件光荣的事。

有人说：“爱情需要勇气，友情需要义气，亲情需要和气，干活需要力气，事业需要运气，生活需要好脾气。

”的确，句句都是真理。

尤其在这个快节奏的社会里生活，人人都需要一个好脾气。

然而，好脾气不等于没脾气。

一个好脾气的女人自然能让人联想到“柔情似水”、“温柔贤惠”等美好的字眼。

但是，女人也万万不能一好到底，不能受了委屈还忍气吞声，不能碰到一些莫须有的罪名还不给自己一个辩解的机会。

女人能承受巨大委屈，能化干戈为玉帛，固然很伟大。

但每个人都会碰到一些怒气难平的情况，这时，就有必要释放一下自己了。

要知道，就算是能将心中的一团怒气遮掩起来的忍者高手，也有拿起刀宣泄的时候。

当然，脾气也不是乱发的。

女人总在一些鸡毛蒜皮的小事情上纠结就是无理取闹了。

因此，为了保持好女人的尊严以及温柔贤淑的形象，发脾气应当讲究一定的守则。

比如，到了忍无可忍的地步，女人就可以发发脾气，以此来解决沟通所不能解决的问题。

美国著名的女森林探险家欧萨·约翰逊说过：“一个太柔软而温柔的女人，就像鸡蛋布丁——对喜欢吃她的人来说倒不错！”

毕竟，不是每个人都喜欢吃鸡蛋布丁的，况且将一个活生生的女人比喻成柔软的、拎之即碎的布丁，实在不是一件光荣的事。

其实，在日常生活中，生气的经历人皆有之。

有的女人总能据理力争，是就是是，非就是非，硬要争出个道理，说出个所以然来，这样的女人生性洒脱，不失为一个好女人；有的女人会采取明修栈道暗度陈仓的法子，表面上看能忍别人所不能忍，却在暗地里匿名告状；有的女人比较聪明，会采取冷处理，之后看情况再进一步交流，该争取的争取，该交流的交流；最傻的女人就是忍气吞声，用自己的好脾气来承受一切。

最后一种忍气吞声的女人实则想用自己的好脾气换来家庭的稳定、人际交往的和睦，无非就是想得到幸福。

可是，残酷的现实并不买你的账，大多数人得到的不是幸福，而是被人糟蹋、被人作践的不幸。

“忍为上策、沉默是金”这样的古训在很多时候都没有效果，好脾气不但不能化解一切，反而会郁结于心中伤了自己。

大多数女人选择忍，不是真的因为自己的脾气好，而是或出于对对方的尊重，或畏于对方的权势，或碍于情面。

在这些因素的压力下，女人把气憋在腹中自然不会舒服，情绪低落，胸口烦闷，将怨气发泄在他处，这些都使得女人不快乐。

这个时候，你的忍耐，你的好脾气就成了阻挡你拥有幸福的不利因素。

在有了矛盾后，容忍会阻碍人们去沟通去化解矛盾，甚至往往使怨气积小成大，最后再也吞不下这口气而选择歇斯底里式的爆发。

## <<幸福女人从改变情绪开始>>

### 编辑推荐

《幸福女人从改变情绪开始》告诉我们一个关于幸福的真谛，即女人始终保持一个平和、淡定的心态，带着一份和谐，带着一份满足，用心去感受生活，用心去捕捉快乐，那么，幸福就会来敲门！

<<幸福女人从改变情绪开始>>

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>