

<<影响女人一生的50个习惯>>

图书基本信息

书名：<<影响女人一生的50个习惯>>

13位ISBN编号：9787505414853

10位ISBN编号：7505414852

出版时间：2006-4

出版时间：朝华出版社

作者：羽茜

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>

<<影响女人一生的50个习惯>>

内容概要

习惯是经过日常生活长年累月的不断积淀，自然而成形成的一种无意识的形态。它存在于每个人的日常生活中，它看似不经意，但是它的力量无比巨大，它一形成，影响着人的生活态度、思维方式和行为模式，它影响着我们的命运，左右着我们的人生。

本书用精辟的文字对其进行了充满哲思的精辟分析，并结合大量实例，有针对性的提出了培养优良习惯切实可行的方法，使读者对培养良好习惯能从自发上升到自觉，获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。

亲爱的姐妹们，如果你认识到养成某些习惯对你的人生起到决定作用，并试图用某些习惯改变自己的话，不妨静下心来，读读这本书吧！

请记住：习惯，改变女人的命运；习惯，左右女人的一生！

<<影响女人一生的50个习惯>>

书籍目录

第一辑 举止习惯：散发你的魅力和气质1.抿然一笑，女人永恒的魅力武器2.战胜唠叨，让你的话简短些3.走路时，让步履轻盈如风4.站成一棵亭亭玉树5.放下二郎腿，坐成一尊女神6.注意小动作，别让它出卖自己第二辑 健康习惯：留住你的青春和风采7.轻松健身，随时随地8.养成走路的好习惯9.有意识地进食10.戴上手套做家务11.当你疲劳时，放松、放松、再放松12.不和黑夜抢时间第三辑 生活习惯：活出情调与品味13.善于理财，制订一个长期规划14.“拈”花“惹”草，提升你的生活格调15.听听音乐，放飞你的思想和情感16.一瓶香水相伴，平添你的柔情和品位17.再忙，也要花些时间“打理”自己18.坚持阅读，丰富你的内涵19.同“拖拉”作风说再见第四辑 交往习惯：让你成为一个受欢迎的“明星”20.你的关系网，定时清理了吗？21.学会交流，礼貌面对他人22.充分拿起“语言”这个武器23.对他人保持善意24.掌握女人之间的交往艺术25.永远拿起“温柔”的武器第五辑 情感习惯：塑造多彩的柔情丽质26.从点滴做起，培养爱情好习惯27.宽容你的丈夫，让他有成就感28.给你的爱人一个私人空间29.“关照”丈夫的女性朋友30.两人的世界，需要避开这些问题31.不要轻易抱怨他，想一想这样值得吗？32.未雨绸缪防婚变33.不把道歉推到明天34.不做数字化老婆第六辑 心态习惯：“做一个女人真好”35.相信自己：我一定行36.寻找快乐，享受快乐人生37.不和别人攀比，拥有一份满足心38.凡事都往好处想39.为了获取，要学会放弃40.唤醒理智，克服多疑的毛病41.克服恐惧，勇敢做下去42.管好自己的情绪第七辑 工作习惯：打造成功的职业品质43.你的穿着讲究了吗？44.制定工作表，不做无头苍蝇45.表现自己，抛弃淑女教条46.学会和上司相处47.不和与已婚男人过度交往48.善用“女色”征服男人49.遵守职场规则50.莫让依赖心理养成习惯

<<影响女人一生的50个习惯>>

章节摘录

书摘有意识地进食 越来越多的人认识到，吃不仅能够解决饥饿问题，同样可以吃出健康和美丽。这就要求你要有意识地进食。

有意识地进食包括两方面：一是知道身体靠什么维持健康，二是知道自己在吃什么。

什么是“知道自己在吃什么”？

王琳是个充满活力，热爱生活的人。

她很好吃，体重超标。

有一次，朋友在一起吃晚饭，她全神贯注地跟人聊天，连盘子都不看一眼。

她一边大吃特吃，一边不停地说话，兴奋地一口气把故事讲完。

这顿饭结束时，朋友发现她的盘子已经空了，就对她说：“别看你的餐盘，告诉我你刚才吃了些什么

。”王琳没法回答！她一门心思地讲话，吃的时候不知自己在吃什么，吃完了就更不记得了。

这样下去，食物怎么能给她应有的营养呢？

所以吃东西首先要从眼睛开始。

如果不肯花一些时间来真正用眼睛接受并欣赏盘中的食物，我们怎么指望身体完全吸收食物中的养分呢？

正确地进食就是指知道自己在吃什么，知道自己吃的食物对健康是否有益处。

由此，我们与食物达成共识，和谐共处，互相接纳。

我们还会进一步尊敬那些成为了食物的生命。

吃东西时，我们实际上是在转化其他的生命来维持自己的生命。

知道了这个，我们才会更加尊重食物。

有意识地进食还需要细嚼慢咽，认真品尝。

每一口食物都应至少咀嚼25次，才能保证养分被充分捣碎。

分解食物应在口腔完成，而不是在消化系统，只有这样我们才真正吃进了东西，完全吸收了养料，同时还大大减轻了内部器官的压力，简化了消化过程。

不仅如此，因为关键的养分被彻底吸收，所以我们还能通过这种方法控制体重。

细嚼慢咽可以更好地刺激位于口鼻中的感受器官。

这些感受器官能够让我们更好地体会食物的质地、温度、香气和味道，从而更充分享受食物所带来的乐趣。

此外，咀嚼是消化的第一步，它能够分解食物并有效地发挥唾液的作用，从而减轻了胃的负担。

感受器官受到刺激后，会将所食用的食品的性能反映到大脑中。

如果你在此之前已经吃过几次这种食物，大脑就会泛起这种食物对身体产生的积极效应。

某些食品的摄人还会促使身体分泌不同的荷尔蒙，使人产生愉悦的感觉。

而且，吃饱即不饥饿的状态本身就是很舒适的感觉。

你可以在办公室抽屉中备上几个苹果或几根香蕉，它们热量低，又含有丰富的水分和纤维，能够延长消化时间，让你不会总感到饥饿。

如果在饭前吃上一个的话，还可以控制自己的食量，从而达到很好的纤体效果。

而无意识地进餐对人一点好处也没有。

它表现在，总在用不同的方法节食，或者跳过几顿饭不吃，要么就是在电视前一手拿饼干，一手拿薯片纵情大嚼等等。

快餐，垃圾食品，零食、饼干什么的，也许对付年轻时漫不经心的生活还行。

但到中年后，我们的营养需求已经变了，如果一直这样随便乱吃，我们的储备就会所剩无几。

不改掉坏习惯已经不行了。

有意识地进食是健康饮食的最好方式。

经过思考，选择健康的食物来善待身体就是尊重自己的生命。

在保证营养的同时，也要时不时地也给自己一点自由：一片饼干、一块松饼、一块好蛋糕。

<<影响女人一生的50个习惯>>

P29-P30插图

<<影响女人一生的50个习惯>>

媒体关注与评论

书评一个良好的习惯，就像一张无限额的支票，可以让你受用一生。

——陶乐丝·卡耐基 习惯，改变女人的命运；习惯，成

就女人的一生。

好习惯是开启成功的金钥匙；坏习惯是获取幸福的绊脚石。

——戴安娜 思想决定行为，行为决定习惯，习惯

决定性格，性格决定命运。

——世界级心理学巨匠 威廉·詹姆士 培养良好习惯，

获取幸福人生；撇弃不良习惯，打造美丽人生。

——希拉里 习惯是一种无意识的形态，它看似不经意，实

则影响着你的命运，改变着你的人生。

——张曼玉

<<影响女人一生的50个习惯>>

编辑推荐

正如细节可以改变人的一生一样，习惯也可以影响人的一生命运。

好的习惯是开启成功的金钥匙。

这一点对一个有魅力的女人来说尤为重要。

本书用精辟的文字对习惯进行了充满哲思的精辟分析，并结合大量实例，有针对性的提出了培养优良习惯切实可行的方法，使读者对培养良好习惯能从自发上升到自觉，获得一条重塑自己，改变人生命运的途径。

亲爱的姐妹们，如果你认识到养成某些习惯对你的人生起到决定作用，并试图用某些习惯改变自己的话，不妨静下心来，读读这本书吧。

请记住：习惯，改变女人的命运；习惯，左右女人的一生！

<<影响女人一生的50个习惯>>

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>