

<<做个宽心开心知心的女人>>

图书基本信息

书名：<<做个宽心开心知心的女人>>

13位ISBN编号：9787506474177

10位ISBN编号：7506474174

出版时间：2011-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：杨秋平

页数：260

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>

<<做个宽心开心知心的女人>>

内容概要

所谓宽心，就是遇事想得开，不斤斤计较；所谓开心，就是乐观向上，不受消极情绪的影响；所谓知心，就是在看懂人心、善解人意的同时，能够对人真诚以待。

宽心的女人知足，开心的女人幸福，知心的女人受欢迎。

做个宽心开心知心的女人，才能成为一个幸福、有魅力和生活中充满阳光的女人。

《做个宽心开心知心的女人》告诉你：女人不仅可以欣赏风景，也能成为一道靓丽的风景。

《做个宽心开心知心的女人》由杨秋平编著。

<<做个宽心开心知心的女人>>

书籍目录

上篇 放下一切烦恼纠结，做个宽心的女人

第一章 心有多宽，生活就有多幸福

遗憾也是另一种收获

后退一步，海阔天空

失去未尝不是一种幸福

逆境不是绝路

顺境逆境都要一样从容

学会感恩，你就是个幸福的人

学会不在乎，才会更潇洒

上篇放下一切烦恼纠结，做个宽心的女人

第一章 心有多宽，生活就有多幸福

遗憾也是另一种收获

后退一步，海阔天空

失去未尝不是一种幸福

逆境不是绝路

顺境逆境都要一样从容

学会感恩，你就是个幸福的人

学会不在乎，才会更潇洒

第二章 少一些计较，少一些烦恼

不计较是一种大智慧

凡事不一定都要明明白白

糊涂是聪明人的处世哲学

精明过头反而会吃亏

傻傻的女孩人人爱

吃一分亏，得一分福

完美的爱情其实是不存在的

第三章 拿得起之前，先要学会放得下

在“放得下”的意境中寻求幸福的真谛

在放弃的过程中不断进步

舍得放下的女人活得最潇洒

放下执著，生活的天空会更加宽广

勇于放手，卸下心头的重担

放下这段无望的感情

第四章 宽容豁达，让自己拥有一颗包容的心

学会宽容，生活会更美好

懂得宽容的女人才有真挚的友谊

宽容的女人才是聪明美丽的

婆媳相处中更需要气度

以包容之心守护你的爱情

爱是责任，情是包容

唠叨会毁了你的生活

中篇 笑对人生荣辱得失，做个开心的女人

第一章 无论如何，一定要快乐

在漂亮的时候顺其自然

在不漂亮的时候不卑不亢

<<做个宽心开心知心的女人>>

在有钱的时候保持一颗平常心
在没钱的时候努力奋斗
在恋爱的时候保有几分理性
在失恋的时候学会慢慢忘记
在遇到情敌的时候不要有恨
在单身的时候守得住寂寞
在受到挫折的时候学会调整自己
无论在什么时候, 做个笑口常开的快乐女人

第二章 幽默一下, 开心自己, 也快乐别人

幽默的女人从心里涌动着快乐
幽默是一种超越苦恼的力量
不良情绪用幽默来化解
幽默是缓解病痛的良药
幽默把生活变成快乐的海洋
工作中的困难需要用幽默应对
幽默是夫妻关系的润滑剂
用幽默创造和谐的家庭气氛
让幽默增强婚姻的活力
为自己的失败幽上一默
感悟幸福, 感悟幽默
跟孩子之间的沟通也少不了幽默
借助幽默表达亲情
掌握“趣说自己”的幽默技巧

第三章 愉快而简单地工作

工作并快乐着-
永远做自己喜欢的事情
别把压力当成解决问题的良方
用积极的心态对待工作
职业倦怠症并不可怕
做个快乐的职场丽人
巧妙应对职场的性别歧视
开创一片自己的天地

第四章 给心灵洗个暖洋洋的热水澡

让忙碌充实你的空虚心灵
学会驾驭自己的愤怒情绪
彻底摆脱悲观消极的心理
根治精神上的流行性感冒——抑郁症
化解你的忧愁和焦虑
孤独的人“有所谓”
让自己安静下来

下篇 知己知彼从容处世, 做个知心的女人

第一章 世界上最难懂的是自己的心

你要的是什么, 自己心里要有数
不要在这个多变的时代迷失自己的目标
独立自主才能赢得别人的尊重
懂自己, 爱自己
爱自己, 接受自己的角色

<<做个宽心开心知心的女人>>

走出“小我”情结

千万不要把姿色当作长久的依靠

在职场中辨析自己的境遇

相信自己，不因想逃离而跳槽

让自信成为你身上最美的气质

顺其自然，保持自我本色

第二章 爱他就要懂他的心

好男人不是“管”出来的

爱他所“是”还是爱你所“想”

灵活地运用“距离效应”

不要让你的爱成为他的包袱

多一分鼓励，少一些打击

善于扮演“心理母亲”角色

男人离不开女人的关怀与体贴

用沟通帮婚姻释放“恶性能量”

男人也很累，他需要你的体贴和关爱

这些话千万不要对他说

第三章 人际交往的秘诀就是“知心”

了解对方的观点是有效沟通的前提

从对方感兴趣的话题入手

迂回地表达建议，别人会更乐于接受

口才好的女人都善于倾听

掌握因人而异的说话技巧

口下留情，不要轻易责怪别人

巧妙地运用暗示

把握他人的心理需求

参考文献

<<做个宽心开心知心的女人>>

章节摘录

版权页：在漂亮的时候顺其自然漂亮女人，从某种意义上说是幸运的；然而女人的一生，要有品位，而非徒有其表。

所以女人不要把漂亮当作武器，视为资本，因为男人可怕的占有欲会最贴切地迎合你的虚荣心，当两者完美的结合时，你的一生就不免失去真实。

只有“笨女人”才会摇头摆尾、搔首弄姿，恨不得让全世界的人都知道自己漂亮；聪明的女人则会顺其自然，举止端庄，从不招摇。

女人漂亮，首先要注重文化修养，要脱俗，要有自信。

自信本身就是一份不可低估的魅力，要有深厚的内涵、广博的知识，单一的知识层面会束缚人格的进一步完善，会影响你的人格魅力。

丰厚的文化底蕴能提升女人的品位，对音乐的理解，对美的评判，对人生的观点都会随之改变，一个有思想的人会用自己的眼光去观察世界，用自己的观点来判断问题，形成自己独特的个性。

阅读、音乐、绘画、书法既可以培养个人兴趣又能修身养性，鲜明的个性、广泛的兴趣、出众的才华都是漂亮女人的魅力。

优雅是女人持久的魅力，你优雅着，你就漂亮着。

其次，女人必须注意自己的形体美。

女人完美的形体比漂亮的面容更引人注目。

形体锻炼是一个漫长而艰苦的过程，可以根据自己的特点做一些适合自己的运动，慢跑和肢体伸展适合于每一个人，不需要借助器材，随时随地都可以做，方便简单。

有毅力的人可以尝试一下瑜伽，它可以让身上的每一块肌肉都得到有效的锻炼，使肢体变得轻盈柔软，很适合女人。

舞蹈亦能保持身材均匀、姿态优美，让女人更具韵味。

<<做个宽心开心知心的女人>>

编辑推荐

《做个宽心开心知心的女人》：女人不仅可以欣赏风景，也能成为一道靓丽的风景。

宽心是一种豁达的人生姿态。

当一个女人的心足够宽的时候。

所有的烦恼和纠结在她的眼里都不过是过眼的云烟。

开心是一种积极向上的精神风貌。

境由心生，活在当下。

不管发生什么，都要开开心心地过好每一天。

知心是一种认识自己、推己及人的了然。

不了解自己的心，就不懂得怎样善待自己。

从今天起，你也开始做一个宽心开心知心的女人吧。

<<做个宽心开心知心的女人>>

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>