

<<一个快乐女人的私房话>>

图书基本信息

书名：<<一个快乐女人的私房话>>

13位ISBN编号：9787506474269

10位ISBN编号：7506474263

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：李嘉

页数：246

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>

## <<一个快乐女人的私房话>>

### 前言

近几年来，人们开始大谈幸福感，生活条件好了，人们便开始关注精神层面的东西。这原本是一件好事，可是人们却跨越了一些必要的东西去谈论幸福。国外一篇报道中写道：“中国人很奇怪，他们连快乐都感受不到，却要追求幸福感。”是啊！

我们跨过了追求简单快乐的事物，跨过了对幸福的理解，却吵着要追求幸福。在我看来，那不是追求幸福，而是追求比别人“幸福”。

大多数人所谓的幸福，都取决于成功与否，他们认为只要拥有成功，就能拥有幸福。在这个物质的、高节奏的社会中，人们追求的是名、利、权，有名气、挣大钱、有权有势就是成功。而一个没名、没利、没权的普通人，无论他的一生过得多么美满，也绝不会有人认为是幸福的，包括他自己。

所以，人们内心的天平全都倾斜了。只要能赚到钱，或是有名有势，无论自己是否能获得长久的快乐，无论是否会对别人造成伤害，无论对社会有怎样的影响，都无所谓。商人、教授、演员、作家……全都为了眼前的利益而大肆挥霍自己的快乐与他人的快乐，所有人的急功近利，导致这个社会渐渐沦落成利益的俘虏。

于是，人们活得越来越累，时时被焦虑与抑郁缠身，却感受不到快乐。女人本应有浪漫温柔的一面，但是为了符合这个时代的节奏，很多女人都迷失了自己。她们忘记了追求真正的幸福，为了物质、金钱甘愿牺牲爱情、婚姻甚至健康。她们的价值观和人生观被物质所扭曲，在她们眼里，真爱、快乐都是浮云，车和房才是“幸福”的保障。

前些天与几个朋友讨论：究竟什么样的男人才算是好男人？最后得出的结论竟是：如今这个社会，有车有房就是好男人。这大概是大多数女人心中所想吧。

可是，嫁给有房有车有钱的男人就能快乐了吗？房和车能决定一个男人的好坏和爱你的程度吗？房和车能令女人永久快乐吗？

答案当然是否定的。身边的女性朋友们过着形形色色的生活，有的跟自己喜欢的男人结了婚，婚后却发现并不爱他；有的跟自己喜欢的男人在一起，却不愿意结婚；有的“走马灯”似地换着男朋友；有的始终单身；有的结了婚，却又离了……当然，这些朋友中有每天愁眉苦脸的，有苦中作乐的，也有真的幸福的。有的人看起来并不具备所谓“幸福”的条件，比如房子、车、钱、男人，可是她们却怡然自得。

有的人却刚好相反，嫁个有钱男人，有房有车，衣食无忧，却并不快乐。所以，快乐、幸福与物质是没有直接关系的。

物质上的丰富可以让你在短时间内感到快乐，却无法给你长久的幸福。究竟什么能令人获得长久的快乐幸福感呢？

说实话，没有人能对此给出一个绝对的结论，因为每个人所追求的都不一样。我有一个非常有名的心理学家朋友，他给各大企业、学校上培训课，此外他还到各大广播节目做嘉宾。

为企业和学校上课使他可以获得高额的报酬，而为广播节目做嘉宾的收入却不高。但是我的这位朋友却说其实自己不太喜欢做培训，所以他尽量少接培训的工作，而把大部分精力都放在广播和心理学研究上面。他告诉我：到了一定的年龄就会发现，其实钱真的没那么重要，只要够糊口就可以了，快乐才是最重要的。

## <<一个快乐女人的私房话>>

当然，不能说追求利益就是错的，就一定无法获得幸福。

我所能做出的唯一结论就是，无论你毕生所追求的是什么，最好都仔细思考一下你现在所追求的事情是能令你全身心都快乐的事情吗？

是能令你身边的人也快乐的事情吗？

假如你所做的事情不但令自己焦虑，也令你忽略你身边的人，让你对生活越来越失去信心，那你真的要好好考虑一下是否值得了。

越早思考这个问题，你离幸福的生活就越近。

“吃得苦中苦，方为人上人”这句话在这个时代已经不适用了。

人活一生，就那么几十年，创造再多的财富，最后也带不走，甚至不能跟随人一辈子。

一个人无论多成功，最后也都变成满脸皱纹、行动缓慢的老人，但是，这几十年中的快乐与幸福却始终陪伴着他，就算有一天老了，也能有美好的回忆。

所以，不要因为自己不如别人成功，不如别人有钱而感到失落。

过着令你感到无比幸福的生活，你就是最成功的。

而拥有一颗快乐、平和、知足的心，能让你无论在逆境还是顺境中，都能拥有幸福。

追求幸福的道路没有捷径。

只要自己亲身去经历、去感受，就算遇到挫折，结果也会是美满的。

市面上有很多关于如何获得幸福感的书、关于成功的励志书以及关于心理学的书，等等。

这些书就像是劝诫，听一听没有坏处，但需要加以思考。

有些案例不是适用于所有人，我们要做的是提取里面符合自己的部分加以利用。

如果盲目地认为，找到一本励志书籍就意味着成功，那就大错特错了。

对于您正在读的这本书，我当然没有任何资格说我能及那些大师、成功人士的百分之多少，也不能保证您读过之后就一定能获得快乐。

但是，我也曾经历过迷茫、彷徨，并且我走过来了，我现在像田间的太阳花一样，幸福明亮。

我不知道那些大师在写书的时候是怎样一种心情，我正在经历着幸福，正饱含着快乐和幸福感将我的所见、所闻告诉各位女性朋友们，你们能从这些事件和故事中获得哪怕一点点思考，就足够了。

快乐说简单也简单：只要你真正学会爱自己、爱别人、爱生活，就能感到快乐。

快乐说难也难：要学会爱、自信、信任、满足、奉献、平和、乐观等许许多多的东西。

但是，只要你愿意，就能做到。

最后，借用网络上的一句话：当你越来越关注自己的内心，对世界的欲望就越少。

你不需要任何东西，除了你所爱的：一个爱人，一条自己常走的小路，一副耳机，一本好书，简单的食物，御寒的衣服，以及精彩的世界。

编著者 2011年4月

## <<一个快乐女人的私房话>>

### 内容概要

身为女人本来有那么多小幸福，如果你看不到，就无法享受身为女人的快乐。  
上帝赋予女人这么多美好的特性，所以我们应该更加珍惜，好好享受身为女人的快乐。  
做全世界的女王不容易：做自己的女王有什么难的？

无论你是一口气将这本《一个快乐女人的私房话》读完，还是随便翻了翻就停止，无论你看到《一个快乐女人的私房话》中哪个章节，都立即行动起来吧。

去做能令你快乐的事情：逛街、看电影、学习、聊天、喝咖啡、泡澡、吃饭、旅行、给亲人密友打个电话……或许只是一件非常小的事情，你就能从中获得无限的快乐——这就是做女人的好处。

“女王时间”也好，“大小姐时间”也好，“公主时间”也好，别犹豫了，Let's begin！

本书由李嘉编著。

## <<一个快乐女人的私房话>>

### 书籍目录

#### 第一章爱自己

自信胜于世界上最昂贵的化妆品

接受自己的相貌和体态，告诉自己“我很美”

不要在乎你的年龄和身份：那是外界的认知，你不必照单全收

呵护自己的身体和容貌：自己对自己负责

把妆扮养成习惯，永远美美地出现在别人面前

了解自己的性格特质，接纳自己的每一种特质

认识到自身的价值，永远对自己保持诚实

倾听自己的需求，学会满足它们

女人先要爱自己，才能赢得全世界的爱

#### 第二章做情绪的主人

扪心自问：你是不是安全感的奴隶

买房！

买房！

——别为房子付出太多的心理代价

年龄渐长，没有男人又如何：一个人要学会快乐

告别苦苦的爱：你的情绪怎么能被他永远左右

你可以不生气：别拿他人的错误来惩罚自己

忘记那些曾经伤你很深的人

寂寞即美好，懂得和自己独处

拥有自己的信仰和寄托

不论外界如何改变，快乐的内心永远不变

#### 第三章活在当下，改变生活

到离你很近，却从未去过的小街或巷子转一转

发掘美食，烹饪美食，体验一次次的味蕾惊喜

偶尔小酌或贪杯，享受微醺的迷人和性感

躺进香香、热腾腾的浴桶里，彻底释放压力

再忙，都要做自己喜欢的运动

去电影院，看一场让你感动流泪的电影

休假不是等来的，而是自己主动争取来的

热爱旅行，用心欣赏沿途的风景

乐于接受新知，与所处的时代产生共鸣

发展自己的兴趣爱好，让生活更加多姿多彩

#### 第四章读懂男人，找到幸福

面对桃花运，不能只考虑条件，考虑感情也很重要

看人要从小事里琢磨：考察他的人品、个性

辨清他是“垃圾股”还是“潜力股”

男人靠“捧”：像崇拜偶像一样崇拜他

维护他的面子就是维护二人的感情

偶尔对他撒撒娇，他会更加疼惜你

尽享两性间的亲密关系，但绝对懂得保护自己

不要认为后面还有更好的，因为现在拥有的就是最好的

宽容男人的小过错，会让自己活得更开心

结婚后也要把浪漫的偶像剧继续演下去

#### 第五章善待亲人密友

## <<一个快乐女人的私房话>>

收集身旁的每一个微笑，让自己心里开满花  
除了爱自己，也不忘照顾身边重要的人  
一句问候、一个拥抱都可以，别羞于表达自己的关怀  
与其在父母离去时痛哭悲伤，不如从现在起就善待他们  
做一个善意的倾听者，鼓励而不是打消别人的热情  
在力所能及的范围内为亲人、朋友帮个忙  
当亲人、朋友受伤时，让你的臂弯成为他们温暖的港湾  
第六章走出去，带着兴趣去赚钱  
工作，没有别人告诉你的那么苦和难  
你可以把自己的兴趣变成能赚钱的职业  
告诉自己：我不是最好的，但我一定全力以赴  
好强一点：乐于接受挑战，每天都在成长  
不要跟别人比较，重要的是自己不断进步  
拥有自省能力，不断调整自己的步伐  
及早找到定位，你才容易获取经验和地位  
不紧盯着报酬工作：当你做得好，钱自然会流进口袋  
第七章积极入世：能说话、会办事  
主动跟人打交道，别总把名片塞进抽屉里  
勇敢地表达自己，做个大方又得体的女人  
不要片面地否定刚结识的人  
乐于赞美别人，你也会不自觉地快乐起来  
发现别人的优点和资源，积极地给予认可和善用  
做事有自己的主见，不轻易被他人左右  
换位思考，轻轻松松地征服人心  
第八章打理钱财，生活无忧  
不管已婚或未婚，都一定要有自己的存折  
精打细算：不该花的钱绝对不花，能省的钱则省  
花小钱过上优越生活：学会花一百元钱干一千元的事  
DIY：自己动手，既省钱又有乐趣  
投资赚钱不求多，但求稳健和踏实  
聪明地选择保险，为自己的健康和养老买单  
口袋里的自由，决定你脸上的笑容  
第九章犒赏自己，Let's go shopping！

花出去的钱才是自己的：适时犒赏自己  
“血拼”绝非败家，而是一种心灵疗愈  
偶尔奢侈又何妨？

每个季度为自己买一件美丽的新衣  
鞋子、包包不在多，在于质优、型佳  
寻求浪漫的钱不能省：失去浪漫，女人就会褪色  
学会让他更努力地挣钱  
享受与付出平衡，女人才有持续的好心情  
后记做自己的女王，享受身为女人的快乐

## <<一个快乐女人的私房话>>

### 章节摘录

版权页：就在这时候，F小姐从小玩到大的邻家哥哥从国外回来了。

邻家哥哥是F小姐上初中以前的邻居，那时两家住对门，F小姐每天放了学都去他家玩。

从幼儿园到初中，F小姐一直和邻家哥哥形影不离。

后来，邻家哥哥全家人移民加拿大。

虽然之后F小姐和他一直有联系，但是起码有七八年的时间没有见过面了。

现在邻家哥哥回国了，据说是他主动向公司申请回来开发国内市场。

他回国后的第一件事就是与F小姐见面。

F小姐没有想到，曾经亲切的邻家哥哥，如今已是一个成熟、潇洒的男人。

更让F小姐惊喜的是，两个月后，邻家哥哥竟然主动向她示好。

F小姐明确地告诉他，她有男朋友，而且在一起很多年了。

但他却不以为意，并且非常坦诚地告诉她：这么多年都在国外，她是他唯一一个有联系的中国女孩。

他想找一个中国女孩做妻子并在国内定居。

F小姐觉得自己有点找不着北，这不是偶像剧的情节吗？

怎么这么幸运就降临在自己头上了？

她自然而然地想到了交往5年的z先生……F小姐把她的烦恼告诉了我们这些闺蜜，姐妹们立即炸了窝，羡慕嫉妒恨啊！

有人说：“你上辈子积了多大的德啊，这么走运！”

有的说：“我们一个男朋友都没有，你却有两个！”

F小姐让大家帮她分析，究竟哪个值得嫁。

有个姐妹说：“当然是邻家哥哥喽！”

这个姐妹有一次和F小姐一起逛街，碰上邻家哥哥请她们吃饭。

邻家哥哥的外貌和风度给这位姐妹留下了深刻的印象。

当然也有姐妹力挺Z先生，毕竟5年的感情，不是说断就能断的。

有个姐妹说：“你把两个人的优点、缺点，优势、劣势都列举出来，一对比不就清楚了？”

## <<一个快乐女人的私房话>>

### 编辑推荐

《一个快乐女人的私房话》：甲女：“我不快乐是因为没钱，等我有钱了就会快乐。

”乙女：“我不快乐是因为我太胖，等我变瘦了就会感到快乐。

”丙女：“我不快乐是因为老公没出息，他发达了我就会快乐。

”丁女：“我不快乐是因为工作不好，如果有了好工作我就会快乐。

”……教你做快乐、智慧、善待自己的女人。



<<一个快乐女人的私房话>>

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>