

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

图书基本信息

书名：<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

13位ISBN编号：9787530847473

10位ISBN编号：7530847473

出版时间：2008-10

出版时间：天津科技出版社

作者：姚会民

页数：313

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>

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

前言

幸福是女人一生都在追求的目标，但是真正的幸福又是什么呢？

是奢侈的物质享受还是丰富的精神感受？

是拥有一个幸福的家庭还是拥有一份成功的事业？

其实，幸福并没有固定的标准，也没有固定的模式，它是来自女人内心深处的一种感觉，更是一种心态，一种习惯，一种满足。

有一个生前善良的女人，死后进了天堂。

当幸福之神知道她在凡间的种种善良之举后，就让她做了天使，希望可以通过她让凡间的世人感受到幸福。

于是，她偶尔会到凡间帮助那些正在遭受烦恼的世人找到幸福。

一次，她看见一位愁眉不展的农妇，天使问她为何如此苦恼，她向天使诉说：“前天家里的牛因为生病死了，现在是农忙季节，没有它帮忙耕田，我们家今年就完了。

”天使于是就赐予了她一头非常健壮的水牛，并嘱咐她别错过了农忙季节。

农妇十分高兴，而天使也在她身上体验到了幸福的感觉。

不久，天使又遇到了一个女孩儿，她本应该处于一生中最快乐的阶段，但是眼睛里却充满了忧郁，她向天使诉说：“我的爸爸在我很小的时候就去世了，妈妈前一阵子被查出患了癌症，如今我现在正发愁怎么筹到给妈妈治病的钱呢？

”于是，天使就赐予了她足够给妈妈治病的钱。

女孩儿朝她深深地鞠了一躬，开心地离去。

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

内容概要

幸福是女人一生追求的目标，但是真正的幸福又是什么呢？
是奢侈的物质享受，还是丰富的精神感受；是拥有一个幸福的家庭还是拥有一份成功的事业？
其实，幸福没有固定的标准，也没有固定的模式，它是来自女人内心深处的一种感觉。
更是一种心态，一种习惯，一种满足。

做个幸福的女人，用女人细腻而敏感的心记录生活的美好。

感受人生的幸福。

幸福的女人，懂得独立。

拥有坚强，充满自信。

富有个性，既有女性的柔情，又有女性的坚韧。

她们会不断充实自己。

活力四射地面对每一天，让每一个日子都充满情趣和精彩。

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

书籍目录

第一章 做幸福女人——学会呵护自己的心灵一、幸福是一种心态二、幸福是一种习惯三、幸福是一种感觉四、幸福是一种知足五、幸福是一种追求六、幸福是一种心情七、幸福是一种付出八、幸福是一种享受第二章 做快乐女人——善待生命中的每一天一、在心中播下快乐的种子二、快乐是一件很简单的事三、微笑着面对生活四、怀着甜美的憧憬入梦五、做自己喜欢做的事六、学会控制自己的情绪七、别让烦恼捉弄了你八、放飞快乐的心灵第三章 做知足女人——富有并非就是幸福一、少一些贪心，多一些幸福二、欲望越多，幸福越少三、不要被金钱所迷惑四、放弃不切实际的追求五、不为打翻的牛奶哭泣六、虚荣会让你得不偿失七、生活需要平淡的内心八、接纳生活中的不公平第四章 做甜美女女人——将“爱”做成美味佳肴一、幸福，就是心中有爱二、爱情是女人生命的需要三、善待失恋就是善待幸福四、执子之手，与子偕老五、幸福与家庭同行六、友情是一生的财富七、沟通中品味幸福八、把快乐带回家第五章 做善良女人——送人玫瑰，手有余香一、快乐要与人分享二、让感恩成为一种习惯三、与人为善，与己为善四、懂得宽恕，其实就是善待自己五、不要吝啬你的赞美六、保持一颗仁爱之心七、真诚赢得信任八、尊重身边的每一个人第六章 做豁达女人——放弃也是一种获得一、学会给予，享受幸福二、只有无争，才能无忧三、放下就是快乐四、忘却也是一种幸福五、知足方能常乐六、学会放弃，回到当下七、坦然面对得与失八、吃亏是福第七章 做聪明女人——灵活应变秀生活一、笑开福来二、做个聪明的“傻女人”三、不要让嫉妒在心中扎根四、经营好自己的事业五、凡事留有余地六、学会运用感情投资七、敞开心中的门八、保持自我，活出本色第八章 做轻松女人——不要让自己活得太累一、不做都市“郁女”二、苛求完美也需要代价三、忙碌中放平心态四、给自己的生活松松绑五、生活在此时六、化繁为简，轻松生活七、保持从容的心灵优势八、学会忙中偷闲第九章 做坚强女人——阳光总在风雨后一、把不幸当作新的起点二、有压力不一定是坏事三、风雨过后才能见彩虹四、不要把工作当成苦役五、学会苦中作乐六、生活中没有绝境七、别为逝去的流年伤感八、绊倒你的也许是个金块第十章 做魅力女人——打造一个幸福的自我一、气质是女性的魅力之源二、内涵是女性的魅力之本三、温柔是魅力女性的本色四、优雅是女性最好的化妆品五、品位是时间打不败的魅力六、简单是女性幸福的归宿七、自信是女性幸福的源泉八、智慧是一种永不褪色的美丽第十一章 做精彩女人——自己去烙幸福的馅儿饼一、永不放弃对幸福的追求二、快乐过好人生三天三、先斟满自己的杯子四、书香，让女人的幸福深刻五、幽默，让女人的幸福延长六、选择幸福，你就会幸福七、保持一颗年轻的心八、用激情点燃幸福之火

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

章节摘录

第一章 做幸福女人——学会呵护自己的心灵 毫无疑问，在这个世界上，每个女人都孜孜以求地追求着属于自己的幸福。

然而，幸福到底是什么呢？

究竟谁有能力决定自己的未来是否幸福呢？

有人说，幸福是一种来自心灵的体会，更是在平凡生活里的一种心态，而且决定自己未来是否幸福的人就是你自己。

这话是极有道理的，对于一个认为自己是幸福的女人来说，幸福唾手可得；但如果你认为自己是幸福的女人，幸福就会变得遥不可及。

这其中，心态起着关键作用。

一位颇具知名度的电视节目主持人邀请了一位年过九旬的老太太作为嘉宾来参与节目。

因为时间比较仓促，这次节目事先并没有排练。

但是，老太太在节目中说话语气自然和蔼，内容也十分朴实、得当，而且不乏幽默；因此她说的每一句话。

总会让主持人和在场的观众开怀大笑，老太太自然也就受到他们的热烈欢迎。

最重要的是，主持人也因感染其中的温馨气氛而愉悦不已。

出于好奇，主持人在现场问老人说：“我想知道你为何会如此幸福呢？”

相信你一定有关创造幸福的许多不为人知的秘密吧？

” “没有，没有。

”老太太一本正经地回答说：“我根本没有什么不为人知的创造快乐的秘密。

怎么说呢？

追求幸福就好像是每个人的脸上都有两只眼睛一张嘴巴一样，是一件极为平常的事情。

与很多感觉郁闷的人不同的是，我只是在每天早上起床的时候做一个选择。

也就是说，在郁闷和幸福之间我只是选择‘幸福’而已。

” 还有一个相似的故事：一家三口，男人每天摆地摊修鞋，女人因为之前受过一点儿刺激，精神有点儿问题，他们还有一个三岁的儿子。

每天早上，男人蹬着三轮车拉着精神不正常的妻子和年幼的儿子以及修鞋工具，从二十里外的乡下来到县城街上修鞋。

女人每天就在距离男人不远处的树荫下带着儿子玩耍，两个人都是蓬头垢面的，但是却欢声笑语。

没活儿的时候，男人就一边逗着儿子玩，一边亲切地和妻子说着话，儿子嘎嘎地笑着，那女人也嘿嘿乐着。

有时候，男人修好一双鞋，会把收到的两元钱转手交给女人，女人接过去，就带着儿子去巷口买来两块红薯，一家三口人不洗手也不剥皮美美地吃着，然后大大咧咧地用手一抹嘴，幸福荡漾在每个人的脸上。

傍晚的时候，男人收拾好工具，载上妻儿，乐呵呵地唱着地方戏赶回家。

一年四季，春夏秋冬，他们没有降温的空调，没有取暖的火炉，但是谁又能否认他们幸福呢？

一样是生活在这个世界上，有些女人活得欢欣而幸福，但有些女人却整天郁郁寡欢，指责抱怨。

对于后者来说，难道真的是因为她们的生活状况不够满意吗？

不是的，是她们的心态在作怪。

因为在现实生活中，她们总是抱着一种消极悲观的心态来排斥万事万物，当然也包括幸福。

而具有积极心态的女人在悲苦的岁月里也往往能够保持一种豁达的心态，这样，幸福在自觉不自觉地会被吸引和聚集到她的身边。

幸福本来就是一种飘忽不定、难以捉摸的东西，如果你整天耷拉着脸，对什么事情都漠不关心，即使幸福来到你的身边你也不会发现。

而乐观的女人总是对世界上的一切事情都充满了好奇，所以她会用好奇的眼神来捕捉生命中细微的瞬

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

间，因此也就不会错过每一个幸福的细节。

幸福处方：幸福是自己给的 英国著名作家狄更斯曾经说过：“一个健全的心态，比一百种智慧都更有力量。

”在不断变革、色彩斑斓的现代社会中，我们每天都要面对很多的陌生事物，也有了更多的选择。很多时候我们都会感觉茫然，不知道应该何去何从，应该怎样生活。

在决定我们思维的因素中，心态起着关键性的作用。

对于世间的万事万物，我们可用两种心态来面对，一种是积极乐观的心态，另一种是消极悲观的心态。

从某种意义上来说，拥有了前一种心态就等于拥有了幸福，因为它是充满希望的，让你有动力，有追求，有感知幸福的能力。

因此，在我们短暂的生命中，都应该让生命充满幸福的味道。

1.转变自己的信念 一个人生活得是否幸福，是由自己来决定的。

你可以选择自己的生活目标以及生活方式，最重要的是你可以选择自己的生活态度。

生活中，每一件事情都有转向的可能，关键是你怎么想，怎么看。

幸福也一样，你从正面看可能会认为是一种悲哀，但是从反面看，它可能就会露出幸福的真面目。

2.找一些幸福的理由 在每天的生活中，你可以不间断给自己找一些幸福的理由，例如今天的阳光很灿烂；窗外的树叶好像比昨天绿了；公交车上的那个售票员很漂亮，而且服务态度也很好；妈妈中午打电话过来说晚上会做一些自己喜欢吃的菜；好久没有联系过的朋友今天发短信问候自己……诸如此类，如果能够这样想，你内心幸福的因子就慢慢会调动起来。

二、幸福是一种习惯 生活中，有很多女人尤其是年轻的女人并不怎么关心幸福，甚至一听到幸福这个词，就会产生一种莫名其妙的反感。

虽然，闲暇的时候，她们也会憧憬向往未来的生活，但是却很少将幸福和未来联系起来。

其实，她们想要的未来也是一种幸福，只是她们一直在误解幸福的真谛而已。

在一些年轻的女人看来，“幸福”中包含有太多现实的价值观，这样会显得自己太过庸俗。

但在内心深处，她们也一直在渴望着幸福。

遗憾的是，对于一个现在并不憧憬幸福的人来说，以后也很难追逐到幸福，因为幸福并不是想得到就能够得到的东西。

还有很多女人认为，现实的生活很真实，也很无情，日常的琐碎一点点儿磨灭了自己对生活的憧憬与激情，心底的脉脉温情也渐渐凝固。

在单位，是职业女性，忙碌的工作、繁杂的人际关系，让自己不得不周旋其间，不管喜欢还是不喜欢都得认真去做；回到家里，洗尽铅华，卸下面具，换下职业装，穿上家居服，你是他的妻子，孩子的母亲，就不得不操持家务，陪伴孩子，这才是真实的生活。

久而久之，这种现实和琐碎让你对幸福的感觉越来越麻木，身在其中，很难再轻易感动。

其实，幸福也是一种习惯，它就蕴涵在这种种的琐碎和现实当中，关键是你能不能随时从生活中发现幸福，感受幸福，能不能把这种发现和感受当成一种习惯。

有一对夫妻出门等公交车，因为车来的时候人特别多，妻子就让丈夫先上去了，自己随后才挤了上去。

车厢里非常拥挤，几乎没有活动的余地，丈夫的左手边有一只小手跟他紧紧地靠着，他以为是妻子的，就握在手里，以免妻子在拥挤的人群中被挤摔。

那手温婉柔和，丈夫被这手打动了，这手感觉如此陌生，却又让人心动。

那手没有丝毫挣脱的意思，就任由他那么握着，丈夫不自觉心猿意马起来，希望这车永远不要停下来，就这么一直开下去。

到站了，他就想如何认识一下这个女人呢？

他就把自己的名片摸出一张放在这个女人的手心，然后下车了。

下车的时候，忽然从后面开过来一辆汽车，在丈夫身后的妻子一把把他推开了，接着是一声惨烈的尖叫和汽车的刹车声，他回过身去时眼前一片鲜红，当他把妻子抱在怀中的时候，才发现妻子的右手紧紧握着一张名片，那是他在公交车上给那个温婉小手的，他这个时候除了痛哭妻子的离去，更多的是

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

悔恨，结婚这么多年，居然拉手的机会都很少，即使拉手，也从来没有好好端详过这双手。

这位丈夫可能很少会想幸福的感觉是什么，但当妻子被车撞倒的一刹那，他可能会想：如果能够好好地端详一下爱人的手，如果每天能够把这双手握在手心，并渐渐成为一种习惯的时候应该是最幸福的吧！

但对于他来说，这种很容易做到的习惯却只能是一种遗憾了，而幸福也离自己越来越远。

可能，最初的激情被漫长的婚姻生活磨蚀得越来越平淡，平淡得让其中的人快要找不到幸福的感觉。

可是如果你肯抽出那么一点时间仔细地端详一下与你共度此生的那个人的脸，时时把他的手攥在自己的手心里，这该是多么幸福的一件事啊！

幸福处方：幸福就在心中 对于幸福，很多人可能会有不同的理解，但是有些幸福又往往是相似的，例如：对于亲情，幸福可能就是一家人围坐在一起，和谐融洽地吃一桌很普通的家常菜；对于爱情，幸福就是在对的时间遇见对的人，两个互相爱着的人十指紧扣，理解宽容体贴地走过生活的每一天，用心营造和体会生活细节里的每一次感动；对于友情，幸福就是你忧伤时那一声轻轻的问候，抑或你高兴时那一张爽朗的笑脸；对于工作，幸福不是一帆风顺地青云直上，也不是轻松赚得金钱，而是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”时的曙光…… 总的来说，幸福就在每个人的心中，在每一个生活的细节里，在爱与被爱的温暖中。

关键是我们善于发现幸福，懂得享受幸福，乐于分享幸福，当这一切成了一种习惯，拥有幸福也就变成了一种习惯和必然。

1.每天提醒自己很幸福 毕淑敏曾经说过：“我们从小就习惯了在提醒中过日子……提醒注意跌倒……提醒注意路滑……提醒受骗上当……提醒宠辱不惊……先哲们提醒了我们一万零一次，却不提醒我们幸福。

”其实，正如她所说，幸福也是需要提醒的。

正如每天早上我们看到朝阳时，可以提醒自己这是一种幸福；享受到家人和朋友的关爱时，提醒自己这也是一种幸福，看到陌生人的微笑时，提醒自己在享受幸福……如果每天都能够提醒自己很幸福，幸福就会在自觉不自觉中成为一种习惯。

我们生活在这个世界上，到处都充满了一种即时的满足：快餐店、实时邮递、既得利益……这种即时的满足往往能够使我们的生活在很短的时间内就得到改变。

但是，幸福并不是一蹴而就的事情，它需要一点一滴的积累，而且在一点一滴的积累中，幸福的概念就会越变越大，幸福的感觉就会越来越持久，久而久之幸福也就会变成一种习惯。

三、幸福是一种感觉 每一个女人都在渴望幸福，也都在感受幸福。

幸福是什么？

它有时很抽象，有时又很具体；有时很遥远，有时又近在咫尺。

奉献是幸福，给予是幸福，获得是幸福，享受是幸福，知足是幸福，拥有是幸福；一句祝福的话语是幸福，一个理解的眼神是幸福，一个美丽的笑容是幸福。

总的来说，幸福是发自心灵深处的一种感觉；你感觉到了，便拥有了幸福；感觉不到，即使幸福在你身边，你也不觉得它曾来过。

曾经有位国王，虽然坐拥江山，但总觉得自己不够幸福，就派人四处去找一个感觉幸福的人，然后将他的衬衫带回来。

出去寻找幸福的人碰到人就问：“你幸福吗？”

”被问的人总是回答说：“不幸福，我没有钱”；“不幸福，我没亲人”；“不幸福，我得不到爱情”；“不幸福，我得天天工作”；“不幸福，因为我所有的理想都没有实现”，“不幸福，因为我苦苦追寻的幸福从来没有降临过”…… 就在他们不再抱任何希望时，从对面被阳光静照着的山冈上，传来了一阵悠扬的歌声，歌声中充满了快乐。

他们便随着歌声找到了那个“幸福的人”，只见他躺在山坡上，浑身都沐浴在金色的暖阳下。

“你感到幸福吗？”

”他们急切地问道。

“是的，我感到很幸福。

”那个快乐的人很愉悦地回答说。

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

“你是不是很有钱，而且有亲人的关心照顾，是不是还有一位美丽善良的妻子？

你所有的愿望是不是都能实现？

你从不为明天感到发愁，对不对？

” 那个幸福的人并没有正面回答他们的问题，而是说：“你们看，阳光温暖极了，风儿和煦极了，我肚子不饿，口又不渴，天是这样的蓝，地是那么辽阔，我躺在这里，除了你们，没有任何人来打扰我，我还能有什么感觉不幸福的呢？

” “看得出，你真是个幸福的人。

那么，请将你的衬衫送给我们的国王，国王一定会重赏你的。

” “衬衫是什么东西？

我从来没有见过。

” 那个幸福的人不解地说：“幸福和衬衫有关系吗？

我怎么从来不知道。

我的幸福就是我内心的一种感觉。

” 其实，所谓幸福，它只是一种象征，一种自我感觉，关键就看你如何去把握这种象征和感觉了。

我们在追求着幸福，幸福也时刻在伴随着我们。

只不过在很多时候，我们都是身处幸福的山中，在远近高低的不向角度看到的总是别人的幸福风景，却往往未能悉心感受过自己所拥有的幸福天地。

人生正如同一次长途旅行，如果在行走的过程中我们只顾终点在何处，那将会错过沿途许多美好的风景。

事实也正是如此，一个人可能什么都有，例如权力、金钱等，他的拥有足以让所有的人羡慕，但是他却不一定幸福；但是对于一个一无所有的人来说，即使他穷得只剩下阳光和空气，他却能从自己的感觉中品味出幸福。

幸福处方：幸福需要体味 幸福，是用心感觉出来的，也只能用心才能够品味出来。

“吹尽狂沙始到金”，幸福便是那散落于尘沙中的金粒，需要精心地挑拣方可获得。

现实生活中，很多女人往往湮没于生活的忙乱与心境的浮躁之中，被劳碌所困扰，被困顿所挤压，被滚滚红尘所冲击，感受幸福好像变成了一件奢侈的事情。

其实，时间不过是一种骗人的过滤器，滤去了生活中的烦恼与琐碎，才能够感觉到深藏其中的点点滴滴的幸福。

实际上，现实生活中不乏幸福，而是缺乏体味和感觉。

1.多注意自己身边的小事 很多时候，幸福往往就孕育在生活中的每一件小事当中，要想捕获幸福，就应该多加关注身边的小事。

比如，早上出门时爱人一句关心的话语，公交车上陌生人一个灿烂的微笑，办公室里同事一个善意的帮助，久违的朋友一条问候的短信等，这些都足以让你感觉到幸福。

2.珍惜生命中每一细微的感动 在生活中，切莫忽视生命中每一次细微的感动，珍惜它们，就如同珍惜你自己的生命，否则，生活也将空虚乏味。

切莫因为幸福难寻而紧闭自己的心扉，更不要做生命中冷漠的过客，如此，幸福的感觉终会与你无缘。

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

编辑推荐

只要你伸出手指，就可以敲响幸福的门铃。
随时随地播种幸福，随时随地收获幸福。
让内心时时充溢一种幸福的感觉，让心灵时时保持一种幸福的状态。
幸福是女人一生都在追求的目标，但是真正的幸福又是什么呢？
是奢侈的物质享受还是丰富的精神感受？
是拥有一个幸福的家庭还是拥有一份成功的事业？
其实，幸福并没有固定的标准，也没有固定的模式，它是来自女人内心深处的一种感觉，更是一种心态，一种习惯，一种满足。
幸福，它隐匿在生活的每一个细节当中，没有逻辑，没有规律。
同时，它也存在于每一个人的心中，因为一个人只有在觉得自己幸福的时候才是幸福的，这种幸福，是一种心情，是一种满足，是一种习惯，是一种付出，也是一种享受。
学会做个幸福的女人，精心呵护自己的心灵，让内心时时充溢着一种幸福的感觉，让心理时时保持一种幸福的状态。

<<心理专家给女性的88个幸福处方>>

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>