

<<不做天使，做幸福女人>>

图书基本信息

书名：<<不做天使，做幸福女人>>

13位ISBN编号：9787538542585

10位ISBN编号：7538542582

出版时间：2010-1

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：胡邓

页数：245

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>

<<不做天使，做幸福女人>>

前言

<<不做天使，做幸福女人>>

内容概要

作为女人，你要相信，自己是坠落凡间的天使，你的使命就是给人间带来快乐和幸福。

那么，从今天开始，从现在开始，把幸福指数植入内心，改变自己，收获美满。

幸福是你对生活、事业、情感、人际、感知、心灵所期待的满足；既有外部世界和条件的满足，又有内在心理的满足。

幸福指数很高的人，样样都期待十全十美，实现了，当然高兴和幸福了，但老祖宗说了，过犹不及，期望太高，往往达不到，反而容易失望，所以我为什么提倡“十全九美”，能够实现“九美”，这就是最幸福的了。

幸福就是感恩，就是爱，就是行动，就是付出。

最大的幸福不是获取，而是付出，当你努力工作，默默地为爱人支持时，奉献时，他是能看到的，有感知的，而通常这时候，幸福就会尾随而来。

<<不做天使，做幸福女人>>

作者简介

胡邓，博士，中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任，著名情感专家、心理专家，中央电视台和北京电视台常任情感栏目嘉宾、特约主持人，素有“红粉杀手”之称。

中央电视台《健康之路》（CCTV-2）、《心理访谈》（CCTV-12）心理专家：

中国教育电视台《师说》（CETV-1）、《情感方程式》、《父母大人》（CETV-3）心理专家：

北京电视台《生活广角》、《心灵密码》（BTV-7），《谁在说》、《情感部落格》（BTV-8），《生命·生育·生活》（BTV-3）心理专家。

国内著名心理公益热线——中国青年报“青春热线”资深督导、专业咨询员，志愿服务自1993年6月至今。

著有畅销书《女人的内心，男人的面具》、《内向者无敌》、《外向者优势》、《人际交往，从心开始》，译有《青春读本》、《心灵鸡汤——爱是一切的答案》、《心灵鸡汤——每天都是一份礼物》等100万余字。

<<不做天使，做幸福女人>>

书籍目录

序 幸福女人，如沐春风1. 天使下凡：爱在西元前 两个人，两个世界 落在爱的这张网里 情为何物不能问 爱情里没有童话 单有爱是不够的 爱情是个不等式 没有免费的爱情大餐 浪漫的爱情也脆弱 爱情没有一帆风顺 当心跟空气谈恋爱 恋爱不是推理小说 失恋是人生的必修课 铺好感情这条路 四面八方传递爱情信息 爱你，要懂得保护你 爱=缘分+智慧 “我”加“你”的距离 触及灵魂的爱情才深入 理想爱情只是一杯幻想的药2. 你的他：踏破铁鞋，找支潜力股 给爱一个理由 慧眼识别“潜力股” 谁能给你一个未来 看透他的恋爱动机 慧眼发现魅力男人 有没有最值得爱的男人 遭遇“三不”男人 太优柔的男人是灾难 太抠门的男人不能嫁 “姐弟恋”未必不可取 做恋人不如做知己 离婚男PK花心男 对男人的过去别太计较 他沉默得像木头一样 男人逃不过纠缠的女人 爱上已婚男人是你的错3. 我的己：优雅小妖，气质由内生 自信的女人命最好 单身，也要活得精彩 魅力+智慧，最惹人爱 男人爱“美人”不是错 优雅的本钱：自尊与自爱 有旺夫运是一种欣喜 无法拒绝的万般柔情 女人味不是油烟味 没有人想娶林黛玉 “狐狸精”遭遇“白骨精” 如果做了男人的“实习”女友 好名声是女人最体面的嫁妆 花枝招展最容易随风而去 用吸引而不是勾引 父母比男人更可靠 女强人的身份转换 实力就是女人最大的资本4. 婚前：聪明女人，善识糖衣炮弹 爱情 美貌+财富 登上爱情的航船 在喜欢的人面前不要太矜持 如果一味委屈自己 干得好才能嫁得好 谁也不是谁的唯一 甜言蜜语真是糖衣炮弹？ 相亲时表现要不温不火 少谈虚拟不见光的爱 拒绝接受诱惑的爱 恋爱中的时空距离 不做爱情的福尔摩斯 无条件地包容未必幸福 和“初恋”隋人一起成长 不是每个男人都可以变成刘德华5. 围城中：智慧达人，经营你我心 婚姻就像握着一把“沙” 爱情是盲目的，婚姻是清醒的 婚姻的最高境界是共同分担 做一个优雅的猫样女人 妻子的名分和角色 女人味与男人胃 别给男人当老妈子 除了对他好，也要对他狠 任性的公主容易失去爱 婚姻中一路都有绊脚石 围城中遇到“小三” 睁一只眼，闭一只眼 潜藏一颗聪慧心 原谅是一种美德 别让吵架摧毁你们的爱情 多花一点功夫倾听 沟通，对事不对人 谨慎处理婆媳关系 幸福婚姻少不得性福6. 婚后：老鼠爱上猫，醋意上眉头 “吃醋”不等于“嫉妒” 始终活在自己的世界 可以感动，不要太冲动 旧爱VS新欢 办公室里的暧昧 附加条件太多的爱情 虚幻的爱情你敢信吗 般配不等于相爱 有些爱情注定没有结果 感情旧账本，越翻越难堪 赔了爱情又折钱 爱好聚，更要好散 爱错了人，来个漂亮转身 比嫉妒多一点宽心 懂得选择，舍得放手 婚姻保不了终身制 快乐分手，新的开始 留不住男人，留住风度 爱的慈悲，也要用对地方7. 幸福女人：可以疯狂，但绝不轻狂 为爱再一次痴狂吧 幸福有再来一次的机会 生活有时需要“三心二意” 走在一起不是错，只是不合适 花落水流去，苦候已无期 分手费VS报复=鄙夷 老公并不能充当“父亲” 抱怨只会不断杀伤自己 爱可以无价，但不能廉价 感谢第一次爱你的人 年龄是资本不是成本 女人的幸福在等待和追求中 忍痛割爱不是命中注定 时间会升华爱与痛 是时候改变自己了 用心对现在的自己负责后记：爱，在你给别人的幸福中主要参考书目

<<不做天使，做幸福女人>>

章节摘录

<<不做天使，做幸福女人>>

后记

后记：爱，在你给别人的幸福中爱是人类永恒的精神话题，每个人都渴望爱，渴望在爱情中获得幸福。

可是，人们却往往不能顺心如意，总要遭受各种各样的挫折。

失恋和热恋出现的频率不相上下，为爱伤神的歌曲传唱得深入人心。

而天生娇柔的女人，常常陷在爱情里不知所措，困惑与茫然围绕着她，前面的路看不太分明。

她哭泣，她伤心，因为不知道什么样的方式可以令自己过得快乐一些？

你有没有想过，你要的快乐生活是什么样子？

是和一个心爱的男人共同生活、创造美好的未来？

是嫁给一个富翁，随意挥霍吗？

还是要做一个寂寞但是美丽的单身一族？

想来大部分女人首选前者。

可是，这样看似简单的愿望，实现起来还真不容易。

虽说电视剧里演得天花乱坠，俊男靓女，一段天翻地覆的感情，最终结局美满。

可到了现实里，总会有这样那样的麻烦。

爱情是很主观的东西，麻烦也要靠主观努力去解决。

在漩涡里挣扎不出来的时候，何不换一个角度去看，换一种方式去做呢？

爱情来了，总是令人欣喜，情不自禁要投入爱人的怀抱。

为什么不试着不那么冲动呢？

驻足观望一番再决定要还是不要，好过热烈之后的冷清，好过希望落空后的失望。

分歧来了，总是竭力证明自己的正确，不把对方说服决不罢休。

为什么不真诚地考虑一下他的想法呢，也许他是对的呢？

冷静的思考好过激烈的争辩。

感情淡了，总是拼命地抓紧，拼命想要找回来。

为什么不能过一些平淡的日子呢？

永远的热烈是痴心妄想，细水长流才让人天长地久。

在平淡中体味生活好过争抢中时间从指缝间不经意流走，要握住的沙子最后无影无踪。

爱情走了，总是不明白为什么会失去，大声地质问他，残忍地伤害自己。

为什么不把心放宽些呢？

该付出的已经付出了，还是没有结果，只是你们两个没有缘。

还做好朋友，好过反目成仇，好过相见成陌路。

我们基本上都是普通人，作为女人，有权利选择自己的爱情。

爱过，被爱过，伤害过，被伤害过，看着曲折唯美的电视剧长大，也见过身边许许多多的悲欢离合，而我从大量的事例中，总结出了本书零零碎碎的经验与感悟，希望对广大女性朋友有用，如果能帮你调整心态，做些改变，找到自己的幸福，那是我最大的心愿。

其实，说来说去，幸福是把握在自己手里的，不是靠男人给的，也不是别人提醒来的。

有过一些经历，就应当从这些经历中汲取养分，充实完善自己的人生观爱情观，力求下一次不走弯路，以找到属于自己的幸福为目标，安安静静地走下去吧。

一种方法不行，就换另一种，这种生活不适合，就过那一种。

世界上的道路千千万，总有适合你走的那一条。

问明白你自己期望什么样的爱情，是否客观，能否实现，然后大胆地去寻觅幸福吧。

记住，幸福，在你的行动和改变中；爱，在你给别人的幸福中！

主要参考书目《男人那来自火星，女人来自金星》约翰·格雷/著，吉林文史出版社，2007年版《

男人来自火星，女人来自金星》（白金升级版）约翰·格雷/著，吉林文史出版社，2009年版《

男人约会往北，女人约会往南》约翰·格雷/著，吉林文史出版社，2009年版《像女人一样行动，

像男人一样思考》哈维/著，吉林文史出版社，2009年版《为什么男人爱说谎，女人爱哭》皮斯/著

<<不做天使，做幸福女人>>

，中国城市出版社，2009年版《为什么男人不听，女人不看地图》皮斯/著，中国城市出版社，2009年版《男人需要尊重，女人需要爱》艾格里奇/著，吉林文史出版社，2008年版《男人是野生动物，女人是筑巢动物》曾子航/著，新星出版社，2009年版《问问李子勋》李子勋/著，作家出版社，2009年版《坏女人有人爱》（第2版）阿尔戈/著，中信出版社，2008年版《嫁对人，决定女人的一生》斯坦格，曼德尔/著，江苏人民出版社，2009年版《幸福人的座右铭》吴淡如/著 知识出版社 2003年版《7天女学馆》苏岑/著，万卷出版公司，2009年版《女人的幸福与什么有关》陈彤/著，湖北长江出版集团，2008年版《38度女人》李家晔/编著，地震出版社，2007年版《做个智慧女人》曹又方/著，重庆出版社，2004年版《像男人一样思考，像女人一样行动》雨婕/编著，新世界出版社，2009年版《20几岁女孩要懂得的100条人生经验》吴静雅/编著，京华出版社，2009年版

<<不做天使，做幸福女人>>

媒体关注与评论

胡邓太会忽悠了，我老婆看她的节目都上瘾了，真不知道是他长得那样帅，还是他的节目真是那样火？

我有点妒忌了，得看看他的书来晒晒这胡言乱语的秘密武器…… ——一位已婚人士

<<不做天使，做幸福女人>>

编辑推荐

《不做天使，做幸福女人》这本书，不仅是写给女人的，也是男人们要学习的，只有跟爱人一起成长，你们的幸福才能延续长久。

两个人，两种思维；两个人，两个世界；男人就是男人，女人就是女人；谁也不是谁的唯一。爱情到底是什么，答案不在纸上，在每个人的心里，也在你的手中。

<<不做天使，做幸福女人>>

名人推荐

构筑和谐的家庭需要和谐的建议，胡邓用案例的方式给了我们很多参考，更强调了夫妻要荤素搭配，偶尔来点小炒（吵）也是不错的开胃。

本书定会让您豁然开朗、茅塞顿开！

——知名主持人，情感作家，《男人是野生动物，女人是筑巢动物》作者 曾子航读过胡邓的书，我觉得他观察细致、全面，他对问题不是停留在表面，而是着眼于人的内心，着眼于变化的情感，通过一个个细致的点，来分析问题，解决问题，替你着急。

本书无疑是对婚姻中的夫妻做了一次全面的大检阅，大透视，给了我们一双慧眼。

——婚姻问题专家，畅销书《幸福婚姻密码》作者 李澍晔都说女人最了解女人，然而胡邓以一个男人的视角，从新的思维层面和认识高度来诠释女人对爱情的见解，也揭示了男人婚前婚后的心理变化，很是到位。

总之，我是很赞成他那个“爱是让被爱者幸福”的观点。

——中央电视台《心理访谈》节目主持人 阿果胡邓是一位真男人，在我认识的人中，他情感丰富而细腻，对人很是热情亲和，对老婆更是专情，没想到一个在讲台上挥洒自如的人，讲到深处也常落泪，他是一位至真至诚的人，他的一个个故事打动了我。

——北京奥运会会徽设计提名获奖者，知名出版艺术家 蒋宏要说当代女性的“红粉杀手”，非胡邓莫属，他对恋爱心理细致入微的把握，对婚姻和家庭的透彻分析，都让人心服。尤其是他从夫妻的角度观照双方的心理变化、理想与预期的冲突，更是点中了时下夫妻矛盾的命门。

——北京电视台《谁在说》、《选择》节目主持人 王芳听胡邓的讲座和谈话节目，是一件相当愉快的事，他观点独到而鲜明，很多说法是你没听过没见过的，谈话更是风趣幽默，富有感染力，叫人如沐春风。

——胡邓的粉丝，曾经接受过咨询的网友 兔子

<<不做天使，做幸福女人>>

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>