第一图书网, tushu007.com

<<幸福女人必修的8堂女学课>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人必修的8堂女学课>>

13位ISBN编号：9787538864564

10位ISBN编号：7538864563

出版时间：2010-12

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：谢娜

页数：206

字数：150000

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

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享受？
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。
它隐蔽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。
当你觉得生活失去了色彩，当你觉得快乐总是遥遥无期，当你觉得快要被压力压垮，当你郁闷自己总是人生舞台上的丑小鸭，当你为寻找梦中的白马王子而苦恼不已，当你的婚姻告急，当你陷入物欲的泥沼，当你的事业和家庭之间战战兢兢地应付着时，你需要的不是抱怨哀叹，而是一个好的心态。
不要抱怨上天给予自己的不够多，也不要抱怨自己的命运是如何的坎坷，有时生活就是不公平的，如果我们无法适应，因此而怨天尤人，不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战，整天活在忧郁之中那么我们等于被生活击垮。
既然这样，我们不如换个心态，成就一个幸福的自己。

内容概要

做个幸福的女人，用女人细腻而敏感的心记录生活的美好，去感受人生的幸福，做个幸福的女人，并不一定非要拥有伟大的成就和业绩，也不用整天去揣测别人的心理，更不必整天让不良情绪充满心胸。
真正幸福的女人是独立的，坚强的，是自信的，是有个性的，既有女性的柔情，又有女性的坚韧。
她会不断充实自己，让自己活力四射地面对每一天，让生命中的每一天都充满情趣和精彩。
她会用笑脸面对身边每一个人，会将爱做成美味佳肴，会让自己富有独特的魅力。

作者简介

谢娜：20世纪70年代生人，专栏作家，自由撰稿人。
其作品专注现代女性生活，文笔细腻优美，经典睿智，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，极受年轻读者追捧。

书籍目录

第一堂　做自己的公主：爱别人先要爱自己　学会爱上自己　秀出自己的美丽与才华　懂得欣赏自己的生活　梦想做王妃　爱上一个不完美的自己　不必期待每一个人的赞许　珍爱自己的健康　宽容自己是女人最大的解放　爱情不是你的全部第二堂　快乐一念间：幸福女人要有颗快乐的心　掌握快乐的秘诀　快乐是女孩的本事　做自己喜欢的事情　知道自己要什么　学会放弃　减少压力，让生活轻松　珍惜拥有的　每天有个好心情　懂得保持距离 苦中作乐 寻找快乐，享受快乐人生第三堂 做不抱怨的女人：抱怨男人不如改变自己 幻想更好便会失去最好 营造一个温馨的家 包容是相互的 用细节打动爱人 心直口快伤他心 忘记他的不足 不要轻易抱怨 喋喋不休是幸福婚姻的禁忌第四堂 破译爱情的幸福密码：爱情可以没有盲区 睁开双眼谈恋爱 女人的四大爱情陷阱 别让爱挡住你的眼睛 爱，需要表白 男人这道风景是用来欣赏的 解读婚后沉默症 婚姻与糖葫芦里的酸甜 鞋子合不合脚只有脚知道 婚前，绝对不要付出你的所有第五堂　寻找爱的真相：转个弯就会幸福第六堂　幸福在淡淡的习惯里：好习惯决定女人的一生第七堂　抓住男人心：幸福女人必备的心理操纵术第八堂　好心态成就好婚姻：幸福在婚姻里等你

章节摘录

生活中有些人羡慕那些明星、名人日日淹没在鲜花和掌声中，名利双收，以为世间苦痛都与他们无缘。
这是羡慕别人的盲区，也是一些人老是羡慕别人光鲜处的原因。
事实上，走进明星、名人的生活，他们同样有着不为人知的辛酸。
美国前总统里根曾几度风光，晚年却备受不孝逆子的敲诈、虐待；戴安娜如果没有魂断天涯，几人知道她与查尔斯王子那场“经典爱情”竟是那般糟糕……俗话说，人生失意无南北，宫殿里也会有悲恸，茅屋同样也有笑声。
只是，平时生活中无论是别人展示的，还是我们关注的，总是风光的一面，得意的一面，这就像女人的脸，出门的时候个个都描眉画眼，涂脂抹粉，光鲜亮丽，这全都是给别人看的，回到家后，一个个都素面朝天，这就难怪男人们感叹：“老婆是别人的好！
”于是，站在城里，向往城外，而-旦走出围城，就会发现生活其实都是一样的，有许多我们一直很在意的东西，较之别人，根本就没有什么可比性。
有位哲人说过，与他人比是懦夫的行为，与自己比是英雄。
这句话乍一听不好理解，但细细品味，却也有它的道理。
所以，不要把你的生命浪费在和别人的对比上，应该跟自己的心灵去赛跑。
要懂得欣赏自己的生活，让自己活得随心所欲。
你能改变什么让自己感到愉快，那就做一些改变；不过，如果改变了以后会让自己不愉快的话，那么不管有多少人说要做，也不应该盲从。
还有，即使你已经知道改变以后会很好，但自己却无力改变的话，也不应该勉强去做，原谅自己，欣赏自己所拥有的一切，那些让自己觉得不满意的地方，就尽量忽略过去。
毕竟，上帝创造我们有不同的肤色、不同的个性，是为了让我们的生活多姿多彩。
所以要接受自己所谓不完美的地方，没有必要勉强自己变得完美。
我们要用“和自己赛跑，不要和别人比较”的生活态度来面对生活。
如果我们愿意放下身价，观摩别人表现杰出的地方，从对方的表现看出成功的端倪，收获最多的，其实还是自己。
不要与别人比华丽的服装而忽视了自己真正需要提升的东西。

编辑推荐

《幸福女人必修的8堂女学课》：第1课 做自己的公主，爱别人先要爱自己，第2课 快乐一念间，幸福女人要有颗快乐的心，第3课 做不抱怨的女人，抱怨男人不如改变自己，第4课 破译爱情的幸福密码，爱情可以没有盲区，第5课 寻找爱的真相，转个弯就会幸福，第6课 幸福在淡淡的习惯里，好习惯决定女人的一生，第7课 抓住男人心，幸福女人必备的心理操纵术，第8课 好心态成就好婚姻，幸福在婚姻里等你。
8堂改变你命运的女学课，让你活得更幸福，更快乐，更自在。

第一图书网, tushu007.com

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