

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女人>>

图书基本信息

书名：<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女人>>

13位ISBN编号：9787564046149

10位ISBN编号：7564046147

出版时间：2011-8

出版时间：北京理工大学

作者：姚颖

页数：259

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>

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

前言

作为一个女人，在这个节奏飞快、竞争激烈的社会中，活得很辛苦的。有的女人将美丽作为自己的资本，不过岁月的风刀霜剑很快会让她的韶华逝去。更何况，一个不具有内涵的花瓶女人是不会得到别人真正尊重的。而有的女人则为了事业而奔波忙碌，失去了生活中的优雅自如。个人、家庭、事业之间的平衡，对于很多女人来说，是一道解不开的谜题。其实，这些问题对于女人而言并不奇怪，因为这个社会对女人的要求十分苛刻，女人想要让自己在事事处处都得心应手则更加的困难。女人需要处理的社会关系远比男人复杂：在单位里要能独当一面，在家庭里要做贤妻良母，在老人面前要做个孝顺的女儿，在社会上则要保持一个好形象。这其中只要有一个环节处理不好，都会带来无穷的烦恼，让你的生活距离幸福越来越远。那么，到底什么样的女人更容易赢得成功，生活质量会更高？其实答案很简单，那就是做个懂感恩懂幽默懂包容的女人。感恩的女人展示的是爱心，放下的是取舍，带来的是聪明，感悟的是精彩；幽默的女人展示的是智慧，放下的是疲惫，带来的是快乐，感悟的是幸福；包容的女人展示的是豁达，放下的是计较，带来的是涵养，感悟的是平和。懂智慧的女人活得精彩；懂幽默的女人活得幸福；懂包容的女人活得平和。感恩就像一棵树，你感恩他人，树上就结出一个感恩之果，你吃了，将甜到你心底。感恩是一位天使，你感恩了他人，天使会把快乐撒给你……幽默是智慧的进发，是善良的表达，是交往的润滑剂，是人生的助推器，更是一种胸怀、一种境界。正如著名作家王蒙所说：“幽默是一种成人的智慧，一种穿透力。一两句就把那畸形的、讳莫如深的东西端了出来。既包含着无可奈何，更包含着健康的希冀。”生活中的幽默会让你茅塞顿开，在轻松的气氛中感受到成功的快乐，在回味中拍案叫绝……懂得包容，是一种生存的智慧、生活的艺术，是看透了社会、人生以后所获得的那份从容、自信和超然。一个具有包容心的女人，会使猜忌和误会化为乌有；一个具有包容心的女人，生活中必是心态平静，精神安逸。因为她目光远大，心胸开阔，善明事理，她不会只看重眼前的利益，而更看重幸福的未来……做一个对人感恩、幽默风趣、宽厚包容的女人，要明白自己有什么、缺什么；要什么、靠什么；选什么、弃什么；信什么、疑什么……女人，只要你懂得了感恩、幽默和包容，相信你一定会成为一个人见人爱的优秀女人！

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

内容概要

懂感恩的女人展示的是爱心，放下的是取舍，带来的是聪明，感悟的是精彩；
懂幽默的女人展示的是智慧，放下的是疲惫，带来的是快乐，感悟的是幸福；
懂包容的女人展示的是豁达，放下的是计较，带来的是涵养，感悟的是平和。

《做个懂感恩懂幽默懂包容的女人》由姚颖编著。

女人的幸福需要自己去打造，姚颖编著的《做个懂感恩懂幽默懂包容的女人》是为女性朋友量身打造的魅力修炼读本和处世策略应用宝典。

语言轻松睿智，剖析层层深入，以懂感恩、懂幽默、懂包容三辑的形式全面地介绍提高女性朋友处世智慧的方法与技巧，是女人提升自身魅力、修炼处世技巧的实用读本，旨在帮助女性朋友增添受人欢迎的资本，成为一个人见人爱的睿智女人，收获幸福美满的人生。

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

书籍目录

上辑 懂感恩：好女人做人的基准

第一章 心系感恩，做个热心女人

聪明的女人会感恩

感恩获得幸运的人生

受人滴水恩当以涌泉报

懂得感恩就会心存希望

女人要有一颗感恩的心

女人当学会感恩

第二章 胸怀感恩，做好本职工作

成功的开始要先存有一颗感恩之心

为价值工作还是为薪水工作

工作热情火种须感恩来点燃

感恩是自动自发工作的动力

心存感恩才会珍惜拥有

学会发现工作中的更多乐趣

第三章 莫生气，感恩获得好心情

用感恩之心取代抱怨之声

不要在小事上斤斤计较

放开抱怨，赢得好心情

不要指望别人感激你

忘掉所有的仇恨

感恩可以停止无益的忧虑

第四章 接受他人的爱。

付出自己的爱

关爱他人就是关爱自己

赠人玫瑰手有余香

正视自己，感恩别人

培植善念

博爱是情感的最高境界

真正的善良是不期求回报的

第五章 尊重他人是对生命的一种感恩

做人不可太狂妄

谦逊的人更易交到朋友

感恩可以擦去心灵上的尘垢

感恩之心会帮助你选择正确的一方

感他人之恩，责自身之过

第六章 生活会给你许多，对任何事都要感恩

感恩是一种像施恩一样高贵的品德

感恩父母不远游

珍惜值得珍惜的，舍弃应该舍弃的

善行可以让你生活得更有层次

惊喜和感激就在生活的另一个角度

感谢生活给你的苦难

中辑 懂幽默：好女人处世的智慧

第一章 幽默使女人的口才更具魅力

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

女人要善用幽默来调节气氛
会幽默表现了女人的说话艺术
女人要用幽默学会苦中作乐
幽默能减轻你的痛苦
幽默摆脱烦恼
幽默是女人生活的需要

第二章 有幽默感的女人备受欢迎

女人用幽默来提升个人的魅力
幽默展示你的知识和品位
内涵的幽默能展示你的影响力
幽默是构成女人活力的重要因素
培养幽默感增强你的魅力
幽默的女人容易接近

第三章 幽默是女人智慧的体现

幽默是女人思想与现实擦出的智慧火花
幽默能加强你的应变能力
幽默是机智和才能的完美组合
幽默要具备超然一切的态度
幽默是智慧的另一种表现
幽默是女人自然流露的一种情趣

第四章 幽默让女人拥有好人缘

女人可以用幽默来增进友谊
用幽默拉近你与他人之间的距离
幽默是女人人际交往中的润滑剂
幽默使女人更受欢迎
女人要用幽默来打开沟通的渠道
在社交场中游刃有余

第五章 幽默带给女人的是快乐

女人的乐观能抵抗灰心失意
幽默让女人潇洒自如
幽默使人生轻松、自然
幽默是女人的一种乐观心态
幽默是一种坚强的意志
幽默是一种豁达的品格

第六章 幽默带给家庭的是和谐

幽默是女人缓和家庭气氛的金玉良言
多讲幽默，少讲大道理
用幽默诠释亲情，用幽默表达关怀
借助幽默表达对亲人的看法
做一对幽默夫妻
女人要培养自己的幽默感

下辑 懂包容：好女人立身的根本

第一章 克己容人是智，量大吃亏是福

懂得宽恕，用长远的眼光看事情
宽容是利人利己的良药
人与人之间是需要空间的
做人处世不能气量狭小

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

做一个胸怀宽广的女人

让世间充满接纳与爱心

悦纳自己方能更好地包容

第二章 气大不如量大，平常人从容心

平平淡淡，从从容容才是真

放人一马又何妨

不争，不足以立志；不让，不足以成功

刚柔相济，以柔克刚

要懂得容人，气量要宽厚

顺着对方的意图来

多一点包容就多一分快乐

度量大一点，脾气小一点

第三章 量大谦逊以成事，气大狂妄以败事

虚怀若谷，谦虚做人

立志应高，退而处世

功成身退备后路

藏好自己的舌头

成全别人的好胜心

不要小看小人物的力量

第四章 直面人生，包容是一种美好的心性

宽容别人就是善待自己

容人者人容，治人者人治

包容是给人生航程“清淤”的导航

温和的包容胜似短兵相接

宽广胸襟，无忧也无恼

给别人第二次机会

女人要做到时时宽容别人

做一个温柔而豁达的女人

第五章 人际交往，包容大度者勇于妥协

人生在妥协的过程中积淀智慧

有内涵的人才懂得妥协

妥协是韬光养晦、寻求生存的大谋略

妥协意味着成功

妥协是另一种方式的接受

妥协使你获得更多

第六章 合作共事，大度包容才有成

办公室女郎，有话好好说

将人际矛盾在24小时内解决掉

自如应付同性的嫉妒

合作远远比竞争更重要

用“和”把双输变成双赢

防患未然，及早消除失和的隐患

以合作求生存

参考文献

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

章节摘录

版权页：放开抱怨，赢得好心情哀伤、生气、不满都是女人可能会出现的情绪，不过当你下次遇到事情想抱怨的时候，就先问问自己，“这件事有没有像几年前所发生的事一样严重”“这件事是否真的值得抱怨那么久”，仔细分析一番后，你也许就能掌握好抱怨的尺度，不再轻易抱怨了。

很大一部分女人很容易花大量的时间与精力去抱怨事情在处理时遇到的困难、经济问题、负面的人性、环境的恶劣等。

但这解决不了任何问题，埋怨问题的发生或是过度地自怨自艾，都只会增加你的压力，让你更难处理那些干扰你的事情。

盯住问题，你只会看到诸多的缺点，这时就更容易丧失勇气，而且有被打败的感觉。

风云变幻，世事无常。

由于许多“不可抗力”和无法预料的因素，多少希望因此化成失望，多少快乐转眼成为悲伤。

如果我们总是怨天尤人，那人生将是何其的沉重？

一个经常抱怨的女人会处处感到不满意，即使有人关心帮助她，她也会抱怨别人关心不够。

在遭遇失败的时候，抱怨命运对自己的不公平，却从不检讨自己。

抱怨是精神的腐蚀剂，抱怨无济于事，只能使我们在痛苦和烦恼中备受煎熬。

男人都说“怨妇猛于虎”，说的就是那些遇到不满就抱怨的女人。

女人含嗔带怨的幽怨就像古代闺怨体诗词，让男人顿生怜香惜玉之意。

然而，一旦看什么都不顺眼，干什么都不称心，幽怨过了头，到最后伤得最重的还是自己。

就有一些这样的女人，她们看世界永远看最糟糕的一面，想问题永远想最难解的症结，别人可以一笑了之的事情，在她们那里，就是天塌下来的大事儿。

从社会风气到生活环境，从家庭纠纷到同事朋友的纷争，从马路塞车到刚买的衣服打了折云云，无事不可生怨。

生活中，女人要善于把烦恼抛在脑后，如果你实在想抱怨，那就把那些抱怨的话写下来，然后把那些烦恼你的事情一项项划掉，或是将纸撕掉、烧毁，相信你的心会在一定程度上变得开朗些。

不管烦恼是怎么产生的，我们都必须合理地处理，及时摆脱烦恼带给我们的负面影响。

李敏是一家网络公司的职员，她待人一向温和，脸上总是带着笑意，可是由于最近工作压力加大，她变得烦躁易怒，对同事和丈夫都失去了耐心，内心焦虑，动辄就会发火。

后来，她静下心来，发现自己的这种不良情绪来自于她对工作中自己的一个失误的担心，尽管经理告知她不用担心，但她心里仍感到隐隐不安。

于是，李敏周末时将内心这些的焦虑用语言明确地表达了出来，还把自己烦恼的根源和担心发生的事情写在了一张纸上，最后她发现，事情并没有她想象的那么糟糕。

了解到了自己不良情绪的来源后，她便开始集中精力对付它，而且一步步克服了那些担忧。

她把更多的精力放在了工作上，结果，她不仅消除了内心的焦虑，还由于工作出色而被委以重任。

一个女人不经历一些情绪的波动是不可能的，但是，如果总是要背着沉重的情绪和包袱过一种焦躁、愤懑的生活，不仅对自己无益，还会白白浪费眼前的大好时光，甚至影响到自己的前途和未来。

试想，如果你把所有的注意力都放在抱怨上，而不是去想办法解决，怎么可能会有快乐的心情和成功的机会呢？

找一个合适的方法，把自己遇到的烦琐事情轻松处理掉吧。

只有彻底抛却烦恼，舒缓紧绷的心情，我们才可以更好地面对生活。

抱怨太多，不仅会吞噬自己的生命之光，还会吞没友谊的绿树，吞灭爱情的鲜花，吞没自己建造的乐园。

无穷的抱怨，会把快乐摒之门外，错过了身边的时光，辜负了宝贵的生命。

生活是那样的多彩，即使有酷暑也会有金秋，即使有寒冬也会有阳春，相信走运和倒霉都不可能持续很久，何必杞人忧天、坐困愁城呢？

再说，抱怨昨天，并不能改变过去；抱怨明天，同样不能帮助未来。

与其徒劳无益地浪费时间，不如转变心态，寄放忧愁，化解怨气，采取积极的行动，做一些行之有效

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

的努力。

要知道影响人生的绝不仅仅是环境，心态控制了个人的行动和思想，心态也决定了自己的爱情和家庭、事业和成就。

就像宋朝女词人李清照所说的：“才下眉头：却上心头。

”抱怨可说是有害健康的“常见病，多发病”。

狄更斯说：“苦苦地去做根本就办不到的事情，会带来混乱和苦恼。

”如果能对所有的忧虑和哀愁不再抱怨，那就可以称为幸福的女人了，因为没有忧虑和哀愁的确是一种幸福。

中国有句古话说得好：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。

”让我们在停止抱怨的意境中寻求幸福的真谛，共享人生无限广阔的天地。

面对抱怨，我们应该找一个合适的方式，将抱怨发泄出来，发泄完了，心情也就轻松了。

把抱怨写在纸上，撕掉或者烧掉，都是行之有效的方法。

当然，你还可以有很多排遣烦恼的方法，比如向亲人倾诉，找朋友一起解决问题，也可以找个没人的地方去大喊一下。

女人，当你面对人生这串由抱怨组成的小念珠时，你要一颗颗地耐心数完，去面对并细看每一颗念珠，解决每一个也许是很小的抱怨，这样人生才会真正地完整与美满。

抱怨只是庸人自扰，只要了解了这点，以发泄来各个击破它们，它们就再也不能成为你生活的障碍。

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

编辑推荐

《做个懂感恩懂幽默懂包容的女人》懂感恩的人女活得精彩，幸福之花伴随人生旅程；懂幽默的女人活得幸福，智慧之路点亮生活圣灯；懂包容的女人活得和平，雅量之心赢得永久友谊。

<<做个懂感恩懂幽默懂包容的女>>

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>