

<<修炼幸福女人>>

图书基本信息

书名：<<修炼幸福女人>>

13位ISBN编号：9787802039629

10位ISBN编号：7802039622

出版时间：2010-2

出版时间：中国妇女出版社

作者：白雪

页数：213

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>

<<修炼幸福女人>>

前言

每个女人都希望自己是全世界最幸福的人：每个女人都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。然而，事实并非如我们所愿。

在今天激烈的社会竞争面前，许多女人不得不面对工作压力和家庭生活的困扰。

所以，在家庭与事业、理想与现实之间，我们时常会感觉到迷茫。

我们的心灵在现实中空虚着，我们的梦想在忙碌中破灭着——生活如此残酷，女人何谈幸福？

和大多数女人一样，我也曾深陷疲惫。

然而，经历了痛苦的挣扎之后，幸运的我走了出来。

我了解了这其中的奥秘：幸福并非远不可及。每一个善良包容的女人，只要肯学习和探寻，都可以成为使自己幸福的“化妆师”。

我有一个小小的愿望：指导和帮助更多的女人，享受更富活力、更高品质的生活。

但我深知，这种享受必须是每个女人的内心开始的。

<<修炼幸福女人>>

内容概要

盲目跟随他人的步伐，永远无法实现真正的幸福！

幸运的是幸福可以修炼！

幸福是成长到成熟的过程，成长过程是争赢；成熟过程是双赢：成长是战胜困难，成熟是认识和战胜自己。

幸福的人一定是优雅的！

优雅并不是将自己包装得知性内敛、含蓄低调那么简单，正视自己、明智的自我定位，坚持自己所选择的事业发展路线才是拥有优雅不可或缺的内在因素。

要学会观察生活、观察世界，不断提升自我，要知道真正的优雅来自于其中所衍生的智慧。

外在你可以选择低调，但内在却一定要充满自信和对生活、事业的激情。

这不仅要求你有足够的涵养、更要求你有一颗敏锐而坚强的心！

每个人都有能力通过学习来达到各种各样的成功。

离你最近的成功，就从翻开这本《修炼幸福女人》开始。

<<修炼幸福女人>>

作者简介

白雪，一位从时尚行业成功转型的教育工作者。

积极致力于学高为师、德高为范的素质推介工作，BSE(美国商学院)国际会员，曾进修于日本、韩国、滴华、北大等学府，深入学习色彩、品味、礼仪和亚洲人的生活修养。

期间于品味学堂任讲师及形象顾问，并为学习型中国、世华集团等知名教育培训机构做精英培训，时任中国道家养生协会副会长。

目前致力于女性素质培训、领导人VIP服务、健康养生系列课程培训、企业员工素质培训，培养具有专业素质和国际化礼仪的企业英才。

<<修炼幸福女人>>

书籍目录

第一章 一种成熟型自由心智 关键词：自由 多培养些兴趣 摆脱时尚压迫 好坏消息转化 放弃次要 制造甜蜜 向过去说拜拜 给别人自由 重新肯定自我 尊重彼此选择 好心情做家务 解除疑心

第二章 三分富有型思维模式 关键词：分担 热忱至 做本色女人 讨厌的刺头 提高先生的影响力 不落在丈夫身后 不放任孩子 让家什各就各位 帮助和了解丈夫 不给丈夫帮倒忙 改进效率 关键词：分解 有明确的目标 分解财富 寻找可能性 别放弃优势 创造好运的机会 养成好习惯 细化浪漫生活 周末可以娱乐又省钱 管理重要文件和记录 改掉不良购物习惯 关键词：分享 把幸福分给别人 编织自己的哑夫妻 保留点依赖感 放弃原来的自己 学习一辈子 用亲和打通壁垒 拒绝吝啬 打开你自己 分享老公的嗜好 两个人一起上课

第三章 五类快乐型自觉意识 关键词：自信 漂亮绝非万能 不必掩饰缺陷 别人与你无关 突破自卑的篱笆 没人比你可爱 与伟人并肩 心情永远18岁 发自内心微笑 为心灵排毒 用勤劳弥补缺陷 推销自己 肯定式思维 关键词：自爱 理智是对自己好 不只为爱情存在 该丢弃就丢弃 让自己快乐 好日子慢慢来 用乐观打败悲观 用忙碌消除忧虑 外遇前按兵不动 安慰自己 没那么多“应该” 大胆说出“不”字 走进自己的内心 关键词：自律 懂得约束自己 道德训练 控制今天 要做就竭尽全力 工作随便不得 安逸者恐慌 不做睁眼的瞎子 克服虚荣心 避免外遇发生 关键词：自然 随遇而安 缺憾未必坏事 紧紧盯住眼前 走出普遍的愚蠢 用真心去爱 像孩童一样思考 男女有别 卖弄是傻瓜 生气也有好处 笑出好运气 关键词：自足 慢慢赚钱 追逐面包忌贪婪 别出卖尊贵 选择适合的职业 选择即放弃 赶走嫉妒 知足者富 警惕欲望 骆驼也跳舞 试出生命奇迹 认清所处的现状

第四章 七把健康型心理钥匙 关键词：仁爱之心 大美源于大爱 使别人幸福 生活即爱的过程 爱引擎美好生活 家不是大房子 像母爱那样爱 永远留住亲情 不丢失悲悯情怀 为对方着想 帮他人解脱 陌生人也是亲人 关键词：惜福之心 从爱中得福 自由有价 调情“调”出幸福 享受进步 为第一步喝彩 不预支烦恼 尽情收集快乐 到墓地走一趟 金钱只买6个月幸福 多支点撬动生活 人比人别生气 绝境只属于精神 关键词：进取之心 懦夫干不了大事 阻路上才有美景 过程才是生命 成功背后有苦难 人自立天助之 带上空杯上路 不怀疑自己的勇敢 大胆前行 检讨流失的时间 光明中看到黑暗 关键词：感恩之心 你笑生活跟着笑 致谢世界 做个“宽敞”的人 寻找战胜的力量 变损失为财富 坏事在好事前面 佛等在家里 过一天赢一天 感受平凡的美丽 结识生命中的贵人 储存富有的未来 关键词：谦卑之心 既谦卑也出类拔萃 教养如水 诚实第一 善待丈夫的忠告 艺术地说“抱歉” 爱上学习 发言的艺术 保持一定距离 做个好听众 别发号施令 学会真正的聪明 关键词：宽恕之心 宽容多朋友 宽恕真相 书写愤怒 用水拯救火 老公 破坏专家 锁定可爱之处 使用无声的责备 用奖代替罚 关键词：快乐之心 把牲畜带进房子 放过未来 只记得好事情 学会爱别人 攥住自己的钥匙 熨平生活的伤痕 与上帝同在 笑出声来

<<修炼幸福女人>>

章节摘录

向过去说拜拜多年来，阿娇始终坚持一个习惯：每个星期六早上，利用别人不上班的时间，把自己的办公室彻底清理干净，连一张纸都不留。

平常下班回到家后，她也会在梳妆台前花一点时间，反省一天中发生的事，顺便计划明天该做的事。阿娇很喜欢这种“向过去说拜拜”的清扫方式，把从前的自己做一个了结，然后迎接一个全新的开始。

阿娇自行创业以来，每年的业绩都维持高增长。

通常，人一旦站在高峰，总是很容易得意忘形。

她不是，她总是告诉自己：“一定要让自己随时放空，重要的不是回头看，而是往前看，知道接下来的路该怎么走。

”她知道，有一天假使荣景不再，过去所有的辉煌都会一笔勾销。

几年前，阿娇有过一次深刻的搬家经验。

由这次搬家，她真正体会到要随时懂得“舍”的道理。

譬如，有些当初爱不释手的摆饰，等换了新房子之后，却和新环境格格不入，甚至变成最碍眼的累赘，连味道、风格通通都走样了。

这个体会给阿娇带来很多感悟：原来，人是会变的。

以前认为不能丢弃的东西，并不保证自己会珍爱一辈子，不论是过去的收藏、衣服、品位、嗜好、成就、地位、财富，最后都可能不再属于自己。

她常常被人问及：“你事业做得那么好，如果在事业与家庭之间做一个选择，你要选择哪一样？”

”她总是毫不考虑地回答：“除了家庭以外，我什么都可以放弃。

”对阿娇而言，“家”就是最适合进行心灵大扫除的场所。

她很反对一些人，下了班之后到处找乐子，找地方狂欢，好像非得把所有的精力耗尽才罢休。

<<修炼幸福女人>>

编辑推荐

《修炼幸福女人》：每个女人都希望自己是全世界最幸福的人。

每个女人都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活。

16个关键词破译幸福女人的密码：一种成熟型自由心智：自由；三分富有型思维模式：分担分解分享；五类快乐型自觉意识：自信、自爱、自律、自然、自足；七把健康型心理密钥：仁爱之心、惜福之心、进取之心、感恩之心、谦卑之心、宽恕之心、快乐之心。

这些幸福元素囊括了职业、社交、家庭、形象、财富等女人生活的方方面面。

您想走出生活的困扰吗?您想使自己的心灵飞翔吗?您想成为一个有品味的女人吗?《修炼幸福女人》是您的不二选择。

不论现在的生活是什么样子，只要您用心经营，明天定与昨天大相径庭。

<<修炼幸福女人>>

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>