

<<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：9787802448315

10位ISBN编号：780244831X

出版时间：2011-2

出版时间：现代出版社

作者：刘艳 编

页数：278

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>>

### 内容概要

幸福似乎是由上帝掷到人间而令人最费思量的诱饵，没有得到时让我们魂牵梦萦，一旦得到，又让我们觉得索然无味。

幸福从来就是一种心态，而不仅仅是拥有。

我们每天总是认为别人比自己幸福，那一定是我们把幸福弄丢了，好好找找看，其实幸福就是需要我们自己细心地去感悟。

## &lt;&lt;不做天使做幸福女人&gt;&gt;

## 书籍目录

1.微笑给自己一个笑脸,让生活灿烂 笑一笑,欢乐随后便会到来 你对生活微笑,生活会将快乐回报你 把微笑送给别人,幸运会更更多地光顾你2.洒脱拿得起更要放得下 众口难调,不要过分在意别人的评价 努力向前看,在忘却中重拾前行的勇气 不要让昨日的辉煌变成你的心牢3.乐观坏天气也要保持好心情 99%的烦恼其实都不会发生 你无法改变天气,却可以改变心情 乐观能改变不幸4.宽容不要拿别人的错误惩罚自己 原谅曾经伤害过我们的人 忘记过去,快乐才会回来 学会宽恕,才能享受终生的爱5.自制行为是因,命运是果 首先控制你自己,才能控制别人 控制你的坏情绪,才能避免不幸发生 不要把喜怒哀乐寄托在男人身上6.知足欲望越少,人生就越幸福 欲望越少,快乐越多 幸福就藏在每一件平凡的小事中 简单的生活有简单的快乐7.珍惜幸福不在昨天,也不在明天 幸福就是现在 不要等到失去后才懂得珍惜 实实在在地过好每一天8.感恩怀着爱心吃菜,胜过怀着恨吃肉 不要忽略自己已经拥有的幸福 学会说声“谢谢”,让你获得更多的帮助 一旦你开始抱怨,就会遇上更多想抱怨的事9.分享独乐乐不如众乐乐 无人分享的人生,会像白纸一样苍白 分享你的快乐,你会得到两份快乐 把幸福送给别人,幸福也会悄悄来到你身边10.吃亏“吃亏”赢得众人随 不想吃亏,反而会吃大亏 吃点小亏,收获的是人心 愚者赚今天,智者赚明天11.定位“锁定”幸福所在的方位 明确自己想要的生活 找对自己的人生方向 女人也要入对行,才有机会步步春风12.坚强生活从来不相信眼泪 软弱不是护身符,坚强才能应对一切 坚强的女人不是缠人的藤,而是挺立的树13.独立 千靠万靠,不如自己靠自己 经济独立从工作开始 情感独立才能自由快乐 如果一直靠男人吃饭,迟早要饿肚子14.财富金钱可追求但不可强求 幸福并不取决于金钱的多少 追求财富并非生活的全部内容 过多的财富有时会变成一种负担15.理财有钱才能主宰自己的命运 学会理财才能保障自己的未来 给自己开一个只存不取的银行账户 女人既要存钱,也要敢于投资16.节俭富足一生的生活方式 勤俭节约才能守住富有 赚钱是技术,花钱是艺术17.上进给自己一个远大的前程 女人要随着年龄的增长而增值 21世纪比的不是学习,而是学习的速度 拥有一技之长才能找到“铁饭碗” 18.自信做一个美好的发现者 自信是永远属于女人的财富 喜欢上自己,你才会感觉到幸福 如果没有人喝彩,那就学会自己奖励自己19.机遇碰运气不如抓机遇 勇于尝试就有机会 没有机会就自己创造机会 幸福永远偏爱有准备的人20.执著让苦难变成口袋里的钻石 在困难面前,我们需要一点坚持到底的勇气 像激光一样,将精力聚于一件事上 坚守目标,不抛弃不放弃21.攀比与自己赛跑,不和别人比较 嫉妒除了让人痛苦外一无所得 不要在攀比中比掉了自己的好心情22.放弃放下是通往真正自由的道路 轻装上路,才能拾掇更多的美好 认清自己,掌握进退自如的艺术 有时痛苦源于执著,放手才能重新开始23.面子面对现实才最有面子 千万不要为面子所累 即使卑微,也要有尊严地活着 主动克服爱面子的心理24.谦虚低调做人好处多 戒除自以为是的坏毛病,以免被人孤立 善于示弱,平衡善妒者的心理 承认自己的不足让你赢得更多称赞25.健康身体是一切幸福的根本 身体健康才有资格享受幸福 选择适合自己的运动并坚持下去 女人要学会心疼自己的子宫26.善良与人为善等于善待自己 撒播阳光和雨露,善良让生活更加美好 刻薄的女人人人避之 善良要有度,否则会成为软弱的借口27.豁达心胸开阔天地宽 不妨让人先行一步 豁达让你受益一生 敞开胸怀,天地宽阔28.信任不要玩猜心的游戏 信任是连心锁,猜忌是斩情刀 猜疑会让你作茧自缚 互相信任,人生才不需要处处设防29.孝顺不要留下子欲养而亲不在的遗憾 趁父母健在时为父母多做点事 父爱无言,请给父亲一个深深的拥抱30.失恋一个转身才是自己最后的尊严 失恋是女人的必修课 失去爱情,不要把尊严也丢掉 在爱情中,最好不要走回头路31.婚姻有爱的婚姻会结出“幸福”的果实 嫁给真正爱你的男人 一生能改变的只有你自己 互相包容的婚姻才能持久32.撒娇女人爱情中的“必杀计” 女人天生对付男人的法宝:撒娇 学会撒娇,让男人“百炼钢也成绕指柔” 33.温柔温柔的女人距离幸福最近 女人需要男人阳刚,男人需要女人温柔 为所爱的人做几道充满浓浓爱意的美味佳肴34.友谊温暖别人也温暖你自己 幸福的女人离不开朋友 女人也需要蓝颜知己 学会经营你的友谊35.童心找回最初的单纯和快乐 重新做一回天真淘气的孩子 在游戏的快乐中找到幸福的感觉 用新生儿的眼光看世界36.时尚善于经营自己的美丽,守住幸福 时尚不是时髦,女人要做个性的主人 用恰到好处妆容来展示自己 常常变换发型,打造不同的自己37.保养女人的美丽需要细心呵护 既然衰老无法避免,那就勇敢地与它作战 边洗澡,边保养 充足的睡眠是最好的保养38.优雅优雅的女人不怕老 优雅的女人是

## <<不做天使做幸福女人>>

一道别样的风景 化妆能修饰容貌，气质只能靠内在修养 知礼守礼的女人最优雅39.知性不做漂亮花瓶，只做魅力女人 读书的习惯是一件宝物，值得你用双手捧着 女人可以不美丽，但不能没有内涵 笨女人用脸蛋思考，聪明女人用脑袋思考40.幽默用开朗的心去欣赏人生 幽默让你的生活更有味道 幽默是最省钱的贴身保健医生 幽默的女人更容易相处41.独处寂寞是幸福最好的作料 享受孤独，倾听内心深处的声音 给自己一个自由空间，让心灵得到休息 回归自然，享受独处的时光42.情趣找点属于自己的快乐 给生活加点色彩，你便能找到情趣 自己动手DIY，给生活加点糖 一个人也可以很浪漫43.爱好一种使人幸福的本领 没有爱好的生活是没有颜色的 培养一种爱好，让无聊和消极走开 为自己的爱好每天挤出一小时44.完美越是追求完美，幸福就越远 生活本身并不存在完美 珍惜缺憾，它就是下一个完美 不要斟满自己的杯子45.付出施比受更有福 学会付出才能得到真正的快乐 知道感恩的人比你想象的要多46.命运把命运掌握在自己手中 心态是决定命运的双向门 改变自己，你也能改变命运 好习惯成就好命运47.希望心怀希望就永远有希望 怀抱希望才能走出人生的困境 只要有决心，即使70岁也可以重新开始 心存希望，就会有奇迹发生48.梦想坚持梦想就是希望 偶尔做个白日梦，描绘未来的成功蓝图 为梦想列一张清单，然后默默地努力 立即行动，否则梦想也会变成空想49.行动不要给幸福开空头支票 现在就做，不必非要等到“下一次” 做好每一件小事，你才能成就大事

## &lt;&lt;不做天使做幸福女人&gt;&gt;

## 章节摘录

笑是快乐的花朵，它使自己灿烂光彩，也让他人赏心悦目。

笑是最容易传染的，它会染出一方健康快乐的新天地。

18世纪法国一位著名作家说：“每天最大的损失莫过于这一天没有大笑……”

据美国科学家研究显示，发自内心的笑声可以改善情绪，减轻压力，增强免疫力。

新泽西州大学心理学教授谢弗通过实验发现，大笑一分钟能振奋情绪，而微笑一分钟可使人产生积极心态。

其理由是：首先，拼命大笑时，大脑会释放出安多酚，安多酚是一种有效的自我保护物质，被称为人类兴奋和满足感的源泉。

安多酚不仅能够减轻痛苦，还能够给人飘飘欲仙之感。

其次，大笑能够产生“轻身”效果，振奋情绪，消除紧张、担心、烦恼。

谢弗教授认为，自发的笑是一种免费的、现成的、无热量的放松方式，能够使人精神愉快。

美国医学界将欢笑称为“静态的慢跑”。

笑能使肌肉松弛，对心脏和肝脏都有好处。

如果生活中没有时间去慢跑，我们可以每天多笑一笑，甚至哈哈大笑几十次，以调节身体状态，增进健康。

据媒体报道，美国一些大型医院和心理诊所已经开始雇用“幽默护士”，她们陪同重病患者看幽默漫画并谈笑风生，以此作为心理治疗的方法之一。

幽默与笑声，帮助不少重病患者或情绪障碍者解除了烦恼与痛苦。

笑有助于健康，是因为笑的时候，嘴角、颧骨部位的肌肉将嘴和两眼向上提拉，能够阻止面部线条下坠，保持青春面容。

怎样才能“青春常在”？

简单而有效的方法就是“笑口常开”。

笑的时候，有些部位肌肉收缩，有些部位肌肉放松，脖子、背部不再挛缩，头痛、腰痛很快就会减轻。

人们大笑时，身体动作很大，呼吸肌使胸廓扩张，支气管也随之扩张，这对哮喘、肺气肿十分有益。

对于呼吸不平稳，焦虑不安的人，这种深呼吸动作会使人倍感轻松。

大笑还能引起腹部肌肉弹跳，起到“腹部体操”的作用，这对克服消化功能紊乱大有益处。

放声大笑还是一种吸氧过程，氧气进入血液，促进血液循环，消灭血液中导致机体功能衰退的毒素，人体内的糖分、脂肪和乳酸也可以更快被分解。

人的笑由右脑额叶前部皮层控制，同时也主管人的情绪。

每笑一次，它就刺激多种功能的激素产生，这对维持人的健康十分重要。

笑的时候，注意力被转移，肌肉放松，抗痛激素分泌增加，可以缓解头痛、背痛、肚子痛、肌肉痛等症状。

笑是生活和生命的组成部分，是生活和生命的需要。

著名科学家法拉第年轻时，由于工作十分紧张，导致精神失调，身体非常虚弱，虽然长期进行药物治疗却毫无起色。

后来一位名医对他进行了仔细的检查，但未开药方，临走时只说了一句话：“一个小丑进城胜过一打医生！”

法拉第对这句话仔细琢磨，终于明白了其中的奥秘。

从此以后，他开始抽空去看马戏、滑稽戏与喜剧，经常高兴得开怀大笑，愉快的心情使他恢复了健康。

加利福尼亚大学的诺曼教授在40多岁时患上了胶原病，医生说这种病康复的可能性是五分之一。他按照医生的吩咐，经常看一些滑稽有趣的文娱体育节目，有的节目使他捧腹大笑，有的节目使他从

## <<不做天使做幸福女人>>

心底发出微笑。

除此之外，他平时还有意识地和家人开开玩笑。

一年后，医生对他进行血沉检查，发现指标开始好转了。

两年以后，他身上的胶原病竟然自然消失了。

据说现在每天早上，在印度孟买的大小公园里，可以看见许多男女老少站成一圈，一遍又一遍地哈哈大笑，这是在进行“欢笑晨练”。

印度的马丹·卡塔里亚医生开设了150家“欢笑诊所”，人们可以在诊所里学到各种各样的笑：“哈哈”开怀大笑；“吃吃”抿嘴偷笑；抱着胳膊会心微笑……以此来治疗心情压抑等心理疾病。

美国心理学家霍特指出，如果你实在笑不出来，装笑也管用。

装着有某种心情，模仿着某种心情，往往能帮助我们真的获得这种心情。

当你总是想象自己进入了某种情境，并感受某种情绪时，这种情绪十之八九果真会到来。

所以，为了调控好情绪，不妨偶尔对自己的心情进行一番“乔装打扮”。

……

<<不做天使做幸福女人>>

编辑推荐

其它版本请见：《智慧女人幸福经：不做天使&middot;做幸福女人》

<<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>