

<<美丽心灵物语>>

图书基本信息

书名：<<美丽心灵物语>>

13位ISBN编号：9787811412024

10位ISBN编号：7811412020

出版时间：2011-10

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：王思渔

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>

## &lt;&lt;美丽心灵物语&gt;&gt;

## 前言

心如花的女子一辈子都不会老 女人最怕什么？

怕老！

谁不羡慕那个扎着小尾辫，挎着小背包，不知天高地厚疯癫地跑来跑去的年轻女孩。

可以任性，可以撒娇，一努嘴，一瞥眼，想要什么就能得到什么。

满世界的人都围着她跑。

她可以一受委屈就哭鼻子，一高兴，嘴巴鼻子都撅向了天。

她爱照镜子，瞅了一遍又一遍，被镜子里的自己迷得神魂颠倒。

因为她年轻，哪怕她一无所有，她也可以傲视所有；因为她年轻，哪怕什么都没做，她也挺着胸脯站成一枝花，蜜蜂蝴蝶都争着抢着围着她绕。

可是“一朝春尽红颜老”，再美的女人也敌不过衰老的魔爪，曾经光洁的脸蛋爬满了蚯蚓纹，曾经一甩就诱惑了无数男人的亮发渐渐出现了白条纹，曾经吹弹可破如凝脂的肌肤渐渐成了松树皮，曾经窈窕如水蛇般灵活的身段再扭不出像样的舞姿……女人们再也不敢照镜子，害怕镜子里的那个女人会向自己说实话。

我们真的老了吗？

可是老了真的有那么可怕吗？

当然不。

如果一个女人仅靠脸蛋和身段去赢得世界，绝对是失败的手段。

女人可以有更多的地方可以赢得世界，赢得关注，比如内涵，比如气质，比如高雅的心态，而且这些都是不老的，并且随着年龄的增加，其魅力也在与日俱增。

例如张曼玉、张艾嘉、章诒和、杨澜，这几位都被多数男人认为是越老越有魅力的女人。

当然多数的人都喜欢漂亮女人，但是漂亮女人有一个致命弱点。

那就是不耐老，她们受不了风雨，挨不得打击，一点风吹草动，她们就会噤若寒蝉。

漂亮的女人活着太累了，等到短暂的美貌失去后，她们将一无所有。

那么，什么样的女人才算是完美的呢？

据调查，多数人表示那些拥有一定阅历、有相当胸襟、能保持阳光积极的生活态度，并能了解人生、善解人意的女人最能让人感觉舒服并让人回味无穷、百看不厌。

这样的女人才是女中珍品、人中之凤。

这样的女人才是不可抗拒的。

才华盖世、相貌堂堂的诸葛亮不就是娶了恩师的丑闺女为妻吗？

《丑女无敌》中的林无敌不正是因为自己的独特魅力赢得事业如日中天、帅气无边的费德南的“芳心”吗？

这绝对不是个例也不是电视剧，现实生活中多数男人并不青睐于那些貌美如花的美丽女子，她们往往只能远观，而不能贴近；相反，他们更青睐那些温柔体贴、善解人意的妙女人，愿意娶她们为妻，这些女人让他们越看越爱恋，相处越久越觉得耐人回味。

所以，聪明的女人完全没必要投入太多精力和人民币去留住年轻外表，与其将人民币和精力浪费在这上面，不如增加内涵，培养气质，为自身增加更多不老的内容，为自己增加百尝不厌的味道，做一个真正有味道的女人。

这本书就是教你如何成为这样的女人的一本书，它从掌握人生方向、理性婚恋、婚姻管理、调教男人、职场修炼、正确理财、社会交际、锻造魅力10个角度教导我们如何成为一个女人。

相信这本书中的每一篇文章都会给予我们极深的启发，每一段故事每一个细节都值得我们花费一辈子的时间去学习。

你是不是是一位心如花的女人呢？

你有没有渴望一辈子都不会老呢？

如果是，那么，请赶快打开这本书吧！



## <<美丽心灵物语>>

### 内容概要

对于女人来说，幸福不是富甲天下，不是貌若天仙，也不是长生不老，而是一个清淡如水的心境。  
对于女人来说，魅力不是浓妆艳抹，更不是穿金戴银，而是一身超凡脱俗的气质。  
当心灵得到了保养，女人才可以变得美丽并且有魅力。  
这样的女人才是幸福的女人。

本书从品质、性情、心态等九方面给予女人幸福的提示。

#### 作者简介

王思渔，自由撰稿人，擅长女性情感，生活、励志类文章的撰写。  
各类文章散见于《读者》《女友》《白领时尚》等报纸、杂志，图书作品有《醒醒吧，女孩》《每天懂一点人情事故》等。

## &lt;&lt;美丽心灵物语&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 自序 2
- Chapter 1 相由心生，好心态成就高贵的气质 6
2. 事事与人攀比的女人，永远也得不到幸福 6
3. 爱读书的女人就像一道美丽的风景 7
4. 忘记自己的年龄，让女人的心永远年轻 9
5. 善于与人分享好运：做一个将快乐“放大”的女人 11
6. 不生气、不着急：将高贵的品质表现在细节里 12
7. 努力发现自己的优点，不做“自卑女人” 14
8. 不要总是羡慕别人，相信生活不在别处 16
9. 给自己放个假，让女人“放飞心情” 17
- Chapter 2 修炼“静若处子，动若脱兔”的性情 20
10. 女人要有自信：自信是成功的第一秘诀 20
11. 鲜明的个性，能给人留下深刻的印象 22
12. 控制好情绪，不当别人眼中的“炸弹” 23
13. “温柔”是女人独有的“杀手锏” 25
14. 好女人不缺少的是漂亮而是激情 26
15. 永远保有“爱”的信念--修炼爱情“保鲜”术 28
16. 不卑不亢，任何时候都要坦然处之 30
- Chapter 3 塑造女人“外圆内方”铜钱一般的性格 32
17. 做个有“心计”，拒绝“穷忙” 32
18. 懂得“示弱”的女人，才会更幸福 33
19. 学会“装傻”，不要太“聪明” 35
20. 不要大发小姐脾气，要学会忍耐 37
21. 学会原谅：给别人和自己一个机会 38
22. 魅力女人一定要有主见 40
- Chapter 4 勇于面对现实，幻想不能成真 42
23. 活在现实中：做白日梦的女人没饭吃 42
24. 不要嫁鸡随鸡，嫁狗随狗：独立的女人才可爱 44
25. 克服“彼德?潘”情节，不要总是拒绝长大 45
26. 给自己准备一张“烦恼”清单 47
27. 将陈年的记忆清零，让女人拥有新鲜的快乐 48
28. 死要面子活受罪，女人要学会认输 50
29. 不要为任何人伤害自己：女人一定要爱自己 51
- Chapter 5 心灵保养比皮肤保养更重要 54
30. 假如你很平凡，那么请坦然地接受它 54
31. 远离“成功恐惧症”的女人会更有成功 55
32. 别为不懂得欣赏你的男人悲伤 57
33. 珍惜你所拥有的，不要总是患得患失 58
34. 不要在别人的眼光中迷失自己 60
35. 把别人的指责看成反面的赞扬 62
36. 抽时间去旅行，学会给自己开支“快乐” 63
- Chapter 6 不要忽略嘴上功夫 66
37. 优美的嘴唇说亲切的话：女人要懂得赞美别人 66
38. 女人要学会说“不”，否则你会受伤 68
39. 像怨妇一样抱怨，上帝会给你更多抱怨的机会 69

## &lt;&lt;美丽心灵物语&gt;&gt;

40. 好女人的字典里肯定少不了“矜持”二字 71
41. 做一个忠实的倾听者：好女人要会听 73
42. 修炼委婉心法：委婉的语言会让女人更有魅力 75
- Chapter7 玩转职场心法，不动声色当上“魅力女王” 77
43. 选一份适合自己的工作，可以让自己身心舒畅 77
44. 即使你的老公非常有钱，你也要有自己的工作 79
45. 当助理时，要想着当总裁：女人要有点野心 80
46. 保持一颗警觉的心，不要成为“温水里的青蛙” 82
47. 制定一个职业目标，并且为之努力奋斗 83
48. 抓住生命中的贵人：让“人脉”改写自己的命运 85
49. 常怀一颗感恩的心：感激曾经帮助过自己的人 87
- Chapter 8 不要在爱情中受伤，女人的“成长心经”， 89
50. 选好了“肩膀”再哭泣：受伤的女人要坚强 89
51. 长痛不如短痛：决定离开他时，要快刀斩乱麻 91
52. 别把男人当成全部：离开他，你照样活得精彩 92
53. 在没有找到相爱的人之前，学会自己欣赏风景 95
54. 寂寞时不要随手抓一个男人解闷 96
55. 不要对不爱你的男人穷追不舍：学会放手 98
56. 不要指望全世界的男人都爱你，一个就够了 100
57. 永远都要相信爱情：寻找在拐角处等你的人 102
- Chapter9 打造完美，女人越“熟”越吃香， 104
58. “我的裙子很短，高跟鞋很高”：做更有女人味的熟女 104
59. 一定要拥有自己的爱好：这是你珍贵的权利 105
60. 做一个贤妻良母式的女人，但绝不是保姆 107
61. 热爱生活是女人最好的化妆品 108
62. 怀有一颗童心的女人会永远年轻 110
63. 母性的力量让“熟女”散发出无与伦比的魅力 112
64. 在居室里种上鲜花，养上鱼：记得给心情换换“水” 114

## &lt;&lt;美丽心灵物语&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：正是因为敏敏太在乎那份爱了，才导致她快速地失去了那份爱。

其实，一个患得患失的女人，只会失去更多。

也许你有着水嫩的皮肤、时尚而又新潮的服饰，但是，如果你不懂得保养心灵，整日患得患失，你的魅力将会荡然无存，你漂亮的脸蛋也会变得苍白无力。

不管是对爱情，对事业，还是对家庭，我们不要再患得患失，不要再辗转反侧，更不要再耿耿于怀！这世上有那么一类女人，她们为得失所累，每天生活得痛苦不堪。

当她们有幸福的家庭，便害怕男人会被小三抢走。

于是，三天一大审，两天一小审。

查男人的短信，搜男人的公文包。

每天问得最多的就是，你到底爱不爱我，你会不会离开我。

当男人出门了，她们不是坐在家发呆，就是不停地打男人的手机，问他在哪里、和谁在一起、什么时候回来，是不是不要自己了。

如果男人接电话迟了，就要遭到女人一顿质问，他是不是正在做或者刚刚做完了见不得人的亏心事。

然而事实是，男人即使怀里搂着别的女人，接老婆的电话时仍然可以脸不红心不跳，语气平和得就像在跟几个老朋友下棋。

所以，女人的遥控跟踪根本就是徒劳。

你在家患得患失、胡思乱想，只会让男人觉得你很烦。

正所谓“养生首养心，养心淡名利”。

女人不能缺乏进取和奋斗的精神，但是如果一味追求金钱和权利，不但自己会很累，我们的老公也会很累。

有的女人自己奋斗不来金钱和权利，便不停地催促老公出去拼。

等男人拼不来时，婚姻的危机也就来了。

对于一个女人来说，最重要的不是金钱和权利，而是健康的心态和令人着迷的气质。

只要有了这两样，女人的一生便会得到幸福。

否则，即使她拥有再多，也将感受不到幸福和快乐。

女人之所以总是感到拥有得不够多，那是因为不知足。

两年前的秋天，那时的我也是个患得患失的女人。

当时，要好的同事跳槽到大的公司，而我仍然在原地踏步。

几个要好的朋友也都结婚了，有房有车，而我仍然是“圣女”一个。

那时我开始浮躁、开始彷徨，开始计较着跳槽或者留下来，到底怎样做自己才能得到更多，是保持待嫁状态，继续寻找一个对的男人呢，还是咬牙闭眼嫁给一个条件优越自己却不喜欢的人。

对现状的不满意，让我变得患得患失。

害怕失去手上仅有的一点点资本，却又想要得到更多。

在这种痛苦的煎熬中，我差点想去出家。

但是，一位从四川过来的老师对我说：“不要总去感受你得到了什么，又失去了什么。

患得患失，会让你错过很多快乐。

”咀嚼着老师的话，我渐渐安静了下来。

想想看，那些跳了槽的人多累啊，我待在原地并不代表不成长、不进步。

而继续当“圣女”，继续享受自由和安逸也没什么不好。

我拥有这些，却一直不在意，也没有不珍惜过。

我为此而感到惭愧。

从那之后，我领悟到，其实人生本无所谓失去与得到。

我们每个人都是赤裸裸地来到这个世界，又赤裸裸地离开。

每一份得到，都是上天的赐予。

每一份失去，都自有它的道理。



<<美丽心灵物语>>

有一种心情叫超脱，有一种美丽叫坦然。

珍惜你所拥有的，不要刻意为了得到更多而费尽心机，也不要为了失去了什么而彻夜不眠。

不要为了获得而忙忙碌碌，也不要因为失去而痛苦落泪。

女人，当我们少了一分忐忑与担心，自然就会多一分快乐与美丽。

我们的心灵也就多了一分安宁与平静。

<<美丽心灵物语>>

媒体关注与评论

美丽就是一种平和，自然的心态，即使不是一个天生丽质的人，只要拥有乐观、健康的心理，也一定会很好看。

——影星赵雅芝品味是一个人去观察事物时的态度，同样东西，不同的人眼光下会出现着不同的版本。

在某些程度上，一个人的品位与她的气质是相辅相成的，品味的高低取决于一个女孩在日常生活里对新事物的发现。

——主持人杨澜选择什么样的婚姻是幸福的，还是从选择什么样的爱情开始。

你是什么样的自我，就会相逢什么样的爱情。

——学者于丹你很难扮演一个别人心目中的理想女人，除非你自己就是那样的人。

扮演很累很辛苦，而且一旦演砸了，你不仅会失去你爱的男人，还会失去你自己。

——情感作家陈彤

<<美丽心灵物语>>

编辑推荐

《美丽心灵物语》漂亮的女人不都是幸福的，普通女人也能一生好命，上品女人的魅力不存于脸蛋，而在于味道，一本书让笨女孩从生活“配角”到人生“丰角”，深层次挖掘那些好命女人的幸福秘诀。

做女人，要将快乐“放大”，当经理助理时，要想着当总裁秘书，不要指望全世界的男人都爱你，一个就够了。

30岁前可以秀容貌，30岁之后你拿什么来秀。

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>