

<<与心情对话>>

图书基本信息

书名：<<与心情对话>>

13位ISBN编号：9787506438117

10位ISBN编号：7506438119

出版时间：2006-7

出版时间：中国纺织

作者：蒋焱兰

页数：263

字数：191000

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>

<<与心情对话>>

内容概要

面对工作、生活、婚姻、家庭.....种种繁杂事务的你，想没想过随时调整自己，祛除来自各方面的情绪污染，让自己成为一个明媚靓丽的女人呢？只有懂得调节心情、常与好心情亲密对话的女人，才会真正地照顾自己，才有能力关心家人，成为家庭中一道明媚阳光。

在本书的每一篇篇首，编者精心设计了有启迪性的英文短句，每一篇的篇末又精心设计了让人深思的"心情小语"，相信这些优雅的文字能带给读者快乐安适的心情。

<<与心情对话>>

书籍目录

第一部分 情绪的力量 情绪是心灵的外套 情绪是上帝的恩赐 女性·情绪 心理胜于技能 幸福来自内心
多愁善感,黛玉可怜 豁达大度,宝钗可爱 做情绪的主人 掌控情绪,掌控健康 倾听自己情绪的声音
认识你的潜能 开发你调节情绪的能力 别被自己的情绪绊倒 情志养生 避免产生心理健康问题第二部
分 与心情对话 把把自己的心理“脉” 情绪是否“过了火” 看什么都不顺眼吗 何时换上“狼心豹胆
” 美丽怀疑症 你生气了吗 你在恐惧些什么 沙鼠的焦虑 是不是小女人气太重 拿什么安慰你的寂寞
你学到了什么 把自己的优点列张表 给情绪找个出口 停止忧郁 不要为小事抓狂 克服失望情绪 缺憾
的人生依然是美丽的 不妨痛哭 没有绝对公平 让烦恼沉入水底 别让嫉妒发酵 从压力中突围 自卑无
阴影第三部分 明媚靓丽一生的法则参考文献

<<与心情对话>>

章节摘录

书摘No.99 做个品位女人 Living without an aim is liking sailing without a compass. 生活没有目标，犹如航海没有罗盘。

记得一位女电视节目主持人说过，她不愿做只是外表漂亮的女人，而更想成为一个有品位的女人。

品位和格调是女人精美的包装，缺少了便是一种低沉与枯萎。

品位不仅仅与物质有关。

物质能带给人享乐和快感，却不一定能带给人有品位的生活。

一个女人，并不一定要迷恋名牌，一杯清淡的绿茶，也能被她喝出优雅的韵味；一条并不是很名贵的长裙，穿在她的身上，立刻便被赋予了灵魂，这便是品位。

更多的时候，品位是一种生活态度，是对生活一种自然状态的取向，生活里有关品位的精心演绎，不是靠金钱的堆砌而成，而是时间和生活的热情，在岁月的流程中沉淀下来的精华，刻在心底，永磨不灭的印痕。

放眼城市的大街小巷，大大小小的美容院、美发中心、服装店比比皆是，报刊杂志里整型、减肥、护肤等内容无孔不入，化妆品和珠宝更是数不胜数。

女性花在美容护肤，整型美容，购买衣服等方面的钱呈大副度的上升，但是很多女人花了很多的钱，却没有变得更漂亮。

一个没有品位的女人，无论她经济上多么富有，长得如何甜美漂亮，都只能是个“花瓶”，华而不实。

品位是需要内涵才能充分表现出来的。

品位与物质有关，但并非是纯粹的物质结晶。

真正有品位的女人，漂亮是当然的，因为她们会打扮，穿的、用的不一定昂贵，但是适合自己；真正有品位的女人，健康、快乐，因为她们爱惜自己，身材不一定性感，容颜也会老去，但是身心依旧年轻；真正有品位的女人，学识不能少，因为她们用智慧武装头脑，不一定多么聪明，但是思维清晰、眼光独到。

一个人的品位，是与其环境、经历、修养、知识分不开的。

只有靠有意识地培养良好的修养，积累丰富的知识，才能有充实的内心世界，才能表现出高尚的思想和高雅的品位。

有品位的女人应该具备以下特点：善良、机智、成熟、自尊；而且知识广博丰富，思想深刻充实，谈吐文雅大方，衣着雅致得体。

有品位的女人人生态度乐观向上，而不颓废放纵，待人真诚而不虚伪；举止从容而不轻薄；性情平和而不浮躁；自尊自信，但不狂妄自大；温柔体贴，但不软弱屈从。

有品位的女人会营造一个平静的生活环境，她拥有高雅的爱好和情趣，会用自己的眼睛发现身边的美，并用心去感受它。

她有丰富多彩的内心世界，不会让无聊、平庸的事情来破坏自己平静的生活，在繁华浮躁的现实中，能让自己的心归于平淡。

当然她也有喜怒哀乐，七情六欲，但是她的表达是自然的、适度的。

女人的品位是她内涵的外在表现。

一个有品位的女人，应该是乐观向上的，有着一颗善良温和的心，善于包容，也有良好的责任感，从不怨天尤人。

这样的女人，还需要拥有独立的思想 and 人格，从来不人云亦云。

品位来自于不断的学习和不断的进步，只有这样才能恰如其分地体现时代感和美感。

一个有品位的女人是成熟机智的，会努力不断地充实自己，提高自己的内在修养，让自己散发出动人的光芒。

女人应当是自信的，生活与她们作伴，在拥有和失去之间平衡自己，充实自己。

当露出自信的微笑时，她们都是最美丽的。

<<与心情对话>>

心情小语 当岁月的累积让我们懂得享受人生、创造属于自己的财富时，当我们真正能够把握自己的喜怒哀乐、调节自身的状态时，我们就是有品位的女人，同时也是明媚靓丽的女人。

P260-P262

<<与心情对话>>

编辑推荐

明媚靓丽的女人知道怎样调节自己的情绪，善于从身边寻找快乐。失意时不自怨自艾、愁眉苦脸、唉声叹气，而会自我安慰；兴奋时也不会大喊大叫，大声地张扬，而是默默地品味。

她或许会羡慕别人，却不会嫉妒别人。

明媚靓丽的女人，会面带微笑，而微笑的女人是最美丽的。

微笑装点着女人，也点缀着她们平凡的生活，让她们快快乐乐充实每一天。

明媚靓丽的女人，没有无情无绪的忧伤、痛苦和所谓的生命的挣扎。

明媚靓丽的女人知道怎样热爱生活，享受生活，知道怎样让生命更有意义地度过。

明媚靓丽的女人会生活得很有情趣，虽然平凡却有滋有味。

本书为“女人爱自己丛书”中的一本，针对女性来自个性化的情绪方面的困惑，精心设计了实用性的应对小技巧，让女性朋友们轻轻松松拥有明媚靓丽的人生！

<<与心情对话>>

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>