

<<女人心灵圣经>>

图书基本信息

书名：<<女人心灵圣经>>

13位ISBN编号：9787507422894

10位ISBN编号：7507422895

出版时间：2010-8

出版时间：中国城市出版社

作者：李洁

页数：221

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>

<<女人心灵圣经>>

前言

似乎上帝在塑造女人的那一刻起，就给了她一个娇弱的身躯，一个多愁善感的心灵和男人般不屈的精神。

在都市紧张忙碌的生活和工作中，女人同样扮演着与男人同样的角色，同样承受着房贷、升职、学习等来自各方面的压力，使很多女性的心理产生了或多或少这样那样的问题，和一些无法解开的烦心琐事，西方人崇尚《圣经》，因为它如同1部知人心的天书，帮助人们解烦恼，去忧愁，教他们如何宽心，《女人心灵圣经》虽然不能与它媲美，但它会帮助现代女性们彻底释放心灵。

每个职业女性都是外表光鲜靓丽、衣着端庄、谈吐大方，在各种场合总是一副精明干练的模样，其实这不过是一个面具，揭开这层“面纱”，“铿锵玫瑰”们都有着不为人知的烦恼和苦衷。

她们依旧有着女性与生俱来的敏感纤细，在这紧张激烈的竞争社会中，她们常会受到来自家庭、工作、感情各个方面的意外>中击，内心也会时常泛起阵阵的涟漪，但她们表面上却表现得无动于衷，相对男人而言，现代的职业女性无论是在就业，还是在子女教育、照顾老人等方面都承受很大的压力，在家里要扮演好贤妻良母，在社会工作中要做好自己的本职工作，由于无人理解，各种心理问题便会趁机而入。

所谓金无足赤，人无完人，我们不能改变自己与生俱来的容貌，但我们却可以改变我们的内心世界，适当放慢脚步，学会倾听自己的内心世界，与自己聊天，发现自己的独特之处。

<<女人心灵圣经>>

内容概要

西方人崇尚《圣经》，因为它如同一部知人心的天书，帮助人们解烦恼，去忧愁，教导人们如何宽心。

《女人心灵圣经》虽然不能与它媲美，但它会帮助现代女性们彻底释放心灵，找到潜藏在内心深处的闪光点……

<<女人心灵圣经>>

书籍目录

Chapter 1 与自己对话，魅力即刻养成 不要认为自己姿色平平，不要哀叹自己默默无闻。

与心灵对话，倾听内心真正的声音，寻找潜藏在深处的闪光点，世界上只有一个你。

记住，你是独一无二的，相信自己的与众不同，魅力之花就会因你绽放。

魅力源于内心真正的快乐 幽默让你绽放无穷的魅力之花 平静生活给你娴雅魅力 自信的魅力是永恒的 宽容是最好的美容品 坚强中散发出来的魅力 知足常乐才能芬芳四溢 忧虑让你远离青春

读书能填补心灵的空虚 顺其自然，乐观生活 微笑是一种修养 别让忙碌带走你的从容 驾驭自己的情绪 Chapter 2 越懂黑暗，越渴望光明 也许你会感慨上帝的不公，将过多的灾难附加在你身上；

也许你恼怒自己时运不济，老天将你生得普通平庸，以至于在现实中毫无用武之地；也许你抱怨自己的生活一片黑暗，找不到光明的出口。

困难也许是幸运的开始 人生总要遭遇挫折 坚定信念才能看到光明 认识自己比认识别人难 空谈理想只能是水中月 世界上没有“如果” 让自己的优势闪亮起来 珍惜时间，把握生命 换个角度看问题，找到新出口 痛苦和快乐一样值得珍惜 别让自负挡了你的路 学会忘记过去 Chapter 3

有一种心病叫爱情 女人是感性动物，所以女人离不开爱情。

女人不能没有爱情，就像鱼儿不能没有流水。

爱情让女人甜蜜绽放，也让女人伤痕累累。

女人在爱情中的智商为零，总是深陷其中无法自拔，女人可以赢得事业，但要赢得他的心，却比登天还难。

世上没有无缘无故的爱 爱不能强求，求来的不是爱 美丽让男人停下，智慧让男人留下 触及灵魂的爱情才会永恒 面对爱情，要有足够的自信 不要让白马王子溜走 鲜花能否插在“牛粪”上

撒娇是女人永远的杀手锏 爱情也需要保鲜 不要企图改变他 有些话必须说出口 在爱情中保持优雅 永远站在他身边 父母之命有时也得违 婚姻不是恋爱 美满婚姻是用心经营的果实 Chapter 4

能拥抱的只有自己 女人，还是自己爱自己吧。

在寒冷的时候，没有怀抱，就自己温暖自己。

也许千辛万苦找到一个人，到最后却发现所托非人。

也许不顾一切地倾尽所有，到头来却都是为他人作嫁衣裳。

女人要记住，能拥抱的只有自己，善待自己才能善待他人。

爱别人先来爱自己 享受也是一种生活态度 金钱不能代替爱情，爱情也无法代替金钱 别把婚姻当儿戏 别以为嫁得好就万事大吉 婚后也应有个小金库 名分一定有所谓，爱就要光明正大 别从林黛玉哭成祥林嫂 委屈时只好自己大哭一场 别让妥协侵蚀了你的信念 不要奉献得没有了自己

.....Chapter 5 学做加减法，女人应该学会舍得 Chapter 6 女人的名字未必叫弱者

<<女人心灵圣经>>

章节摘录

所以我们感谢快乐的同时，要感谢不愉快。

而不是遇到不愉快就懊恼、埋怨、谴责，感觉自己是多么的倒霉，这样不愉快之外又多了许多的烦恼，也就是自寻烦恼。

正视生活中的磕磕绊绊，以一颗平常心面对挫折，这样才不至于自寻烦恼，才能心态平和。

生活的快乐实际上很简单，需要你有一双善于发现的眼睛，就像美一样，其实生活中有很多的快乐。

不管在什么情况下，都不能忘记发掘事情积极的一面。

当事情发生，特别是不愉快的事情发生时，要想到：这件事对我有什么好处？

我能从中学到什么？

我怎么做才能避免以后再发生？

当你关注快乐的时候，你就是快乐的。

看一个人，如果只是看到他的缺点，你就会讨厌他，看到他你会没来由地感到不愉快。

你能看到他的优点，就会觉着他也非常可爱，看到他就会觉得很愉快。

快乐的女人是漂亮的，不管她是不是穿着华丽的服装，戴着耀眼的饰品，是不是拥有豪宅名车。

她最灿烂夺目的装饰，永远是她温暖的笑容。

这样的笑容，是老人和孩子的港湾，是同事和朋友的黏合剂，是亲人们流动着的家，也是陌生人的希望和路标。

在感到烦恼时，快乐一点吧！

虽然快乐不能改变环境，但能改变自己，改变自己的心态；快乐改变不了事实，但能改变自己的心情；那时你做任何事情都是愉悦舒畅的。

外表靓丽的女人固然引人注目，但真正吸引人的还是快乐并富有魅力的女人。

一位成功男士曾不假思索地说：快乐的女人最迷人！

能干、漂亮的女人固然好，但真正打动人心的还是快乐的女人。

快乐的女人也许不是最出色的女人，但却是掌握人生要义的女人，是一个聪明人。

快乐的女人知道怎样热爱生活、怎样以自己的简单和轻松温暖身边的人。

<<女人心灵圣经>>

编辑推荐

《女人心灵圣经》：一本女人可以随时随地拿来翻阅的心灵宝典。

<<女人心灵圣经>>

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>