

<<女人幸福圣经>>

图书基本信息

书名：<<女人幸福圣经>>

13位ISBN编号：9787511300287

10位ISBN编号：7511300286

出版时间：2009-8

出版时间：石岩 中国华侨出版社 (2009-08出版)

作者：石岩 编

页数：280

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>

## <<女人幸福圣经>>

### 前言

每个女性都有自己的魅力。

有的人觉察不到自己的魅力，是因为太过自卑，看不到自己的优点。

不管你的外表怎样，才智怎样，你都应该凭着自己的心性去过自己想要的生活。

自信的女人有一种不一样的吸引力，可以让女人更加光彩照人，更加坚强勇敢。

许多人说，这个时代早已是女人能顶半边天\_的时代，这个时代不再通用那种古老的女为悦己者容的说法了。

可知，美丽是女人与生俱来的权利，打造自己的美丽也是女人应该履行的义务。

美丽是女人的资本和资质，为什么要放弃？

为自己打扮自己，可以得到一份好心情，可以改变一天甚至更长时间的心态，为什么不去做呢？

买一件漂亮的衣服，选一个好看的首饰，得到一个精致的手拎包，都是美丽的：多读了《女人幸福圣经》，多学了一种手艺，也会让你美丽，这样的美丽是植入你骨髓的，会从内而外散发出来的，从而使你更具魅力。

幸福有许多种，男人和女人眼中的幸福是不一样的。

对于女人而言，生活中的一个小小的快乐也是一种幸福。

快乐的女人最容易幸福了。

她们不求大富大贵，生活中的每一个小细节都是她们的幸福源泉。

知足的女人会从生活的小细节中寻到快乐，这样的女人才会发现最真实的幸福。

西方一位心理学家说："心态是横在人生之路上的双向门，人们可以把它转到一边，进入成功；也可以把它转到另一边，进入失败。

"对于女人也是这样的。

在相同的境遇下，心态不同的人会有不同的命运。

一个人的命运不是由上天决定的，也不是由别人决定的，而是由自己决定的。

一个人若想改变自己的命运，最重要的是要改变自己、改变心态、改变环境，这样，命运也会随之改变。

要想有好的心态，自信是必须的，对于女人来说，自信是最大的利器。

## <<女人幸福圣经>>

### 内容概要

获得幸福，其实说难也不难，你只需要在最恰当的地点、最恰当的时间做最恰当的事，就可以实现幸福。

但谁又能做得如此完美呢？

女人如怒放的鲜花，如果你不知道如何让你的花期永开不败，如果你不知道如何让你的姿态更趋完美，那就让《女人幸福圣经》来告诉你吧！

## &lt;&lt;女人幸福圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 女人的自信圣经——自信的女人最幸福信心，是给女人最好的化妆品告别自卑，搬开生命“顽石”只有抬起头，幸福才能找到你女人要善于从小事中寻找信心坚定信念，甩掉女人软弱的帽子从容自信，赢得朋友不去和任何人攀比，你就是最幸福的那个即使缺陷，也不带走自信没有从容自信，看不到未来从容自信方能创造奇迹第二章 女人的魅力圣经——美丽的女人最幸福女人，一定要学会打扮自己修炼气质，让你的美丽由内而外流露出来女人，要会用知识装点自己的美丽每天让自己进步一点点不要羡慕漂亮女人，因为她不一定比你幸福正确看待整容，不要让美丽毁在自己手上不整容，做个可爱的气质女人做个多情细致的小女人第三章 女人的情绪圣经——快乐的女人最幸福情绪化是女人的代名词女人，你一定要驯服心里的老虎远离强迫心理，做洒脱的女人对狂躁说不，做情绪的主人快乐要在放松中寻找寄出你的烦恼，烦恼就会减半女人，发挥你的健忘天赋操控情绪，否则就会被别人操控第四章 女人的心态圣经——积极的女人最幸福享受生命的尊严心态是命运的转换器平和心态，幸福其实很简单乐观，既能照亮别人，又能抚慰自己打开心灵的窗，接受沟通的阳光坚强是女人生命的脊梁女人，要用自信去创造奇迹良好的职场心态，做成功的女人知足快乐，让生命之舟变得轻盈第五章 女人的幸福圣经——思考的女人最幸福女人，一定要用大脑思考女人，是开始思考的时候了意气用事是女人幸福的绊脚石自我安慰，不可忽视的“疗伤”药物会装傻的女人最幸福不要让男人牵引你的喜怒哀乐聪明女人只听自己的话第六章 女人的爱情圣经——懂爱的女人最幸福男人都爱体贴女对爱情不可太精明撒娇是女人的利器爱他就要尊重他多一点距离，多一点宠爱保持一点神秘感，不要被一下子看透聪明女人要为自己而活女人，表达爱并不丢脸第七章 女人的处世圣经——豁达的女人最幸福豁达，是女人最好的美容剂女人，豁达让你更出色原谅别人的错误，别让埋怨埋葬了你即使受到攻击，也要保持微笑与其相持止步，不如以退为进温柔，女人的处世法宝嫉妒，不会打击别人，只会伤害自己生命有限，不要让别人的错误消磨自己的时间第八章 女人的知识圣经——知性的女人最幸福第九章 女人职场圣经——成功的女人最幸福第十章 女人的护夫圣经——贤惠的妻子最幸福第十一章 女人的教子圣经——贴心的母亲最幸福第十二章 女人的理财圣经——有钱的女人最幸福

## &lt;&lt;女人幸福圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 女人的自信圣经——自信的女人最幸福  
信心，是给女人最好的化妆品一位化妆师说：对于女人来说，化妆只是最后一个环节，它能改变的事实很少。

深一层的化妆是改变一个人的生活方式，改变体质。

要保持充足的睡眠，多做运动并保证营养。

坚持这样做，女人的皮肤就会改善。

精神饱满，气色自然好。

这是比化妆更有效的方法。

再深一层的化妆是改变气质，要多读书、多欣赏艺术、多思考，保持对生活乐观的态度，积极向上，对生命有信心，要心地善良，关怀别人，自爱而有尊严。

这样的女人，即便不化妆也不丑。

要记住，脸部的化妆只是化妆最后的一件小事。

最后，这位化妆师用一句简单的话进行了总结：三流的化妆是给脸部化妆，二流的化妆是给精神化妆，一流的化妆是给生命化妆。

化妆的最高境界是无妆，是自然！

女人最好的化妆品，是信心，是骨子里的自信，而非流于表面形式的遮掩。

作为性感女神，钟丽缇得到了男人的喜爱，也得到女人的羡慕。

她曾说："女人一定要自信、有幽默感，心态健康，其实开心最重要，这样才可以做到从内到外的美！"

信心能让女人有别样的吸引力：信心可以让女人更妩媚生动、更光彩照人，也可以让女人更坚强、更有勇气去面对生活中所遭遇的艰难困苦，在挫折面前不低头，坦然地去面对。

自信也让她相信自己，勇敢地去克服所有的困难，并不断完善自己，努力让自己趋于完美。

虽然我们知人无完人，这世上没有真正完美的人，但是能自信地让自己向完美靠近，怎能说这不是一种最美呢？

因为自信，才让女人展现了自己最美丽的一面，也才让女人看到了自己本身的价值，看到了自己的魅力，看到了生活中最美好的一面。

怀揣信心的女人是最美丽的，自信的女人有一种别样的吸引力。

我们从她的信心里可以读到她的妩媚生动，她光彩照人，也可以看到她更为坚强、勇敢地敢于面对生活中所遭遇的艰难困苦。

坦然面对生活的磨难，并不断完善自己，努力使自己趋于完美。

虽人无完人，但是，具备了自信的女人，能看到自身价值、看到自己的魅力，看到生活中美好一面。

自信的女人是最美丽的，而缺乏自信总是少了点什么。

恋爱时，如果缺乏自信，总是患得患失、心事重重的样子，让她的脸上失去了恋爱中人应有的光泽，少了爱情带来的快乐，而变得不那么生动美丽，而自信时，即使她不是一个美丽的女孩，也会因为爱情的滋润让她整个人灵动俊秀起来，让信心充满全身，成为最美丽明朗的女子。

有人说新娘之所以是最美丽的，是因为身上的那股自信。

如果做新娘的时候都缺乏自信，少了对将来的自信，即使这一天打扮得很漂亮，也总是缺少了一点动人心弦的光彩。

而自信的新娘，因为坚信自己是最美丽的新娘，坚信自己拥有了最好的另一半，坚信自己找到了所要的幸福，坚信从此会和那个他营造一个温馨和谐的家，这样的坚信让她的脸上被亮丽的光泽所笼罩，成为最美丽动人的新娘。

在成为母亲的时候，如果缺乏自信，就会顾虑忧心，怕自己胜任不了母亲这个角色，那些焦虑让她失去了作为母亲的风采，而自信的女人在成为母亲时，认定自己将是个最称职的母亲，自信在她的哺育下宝宝会健康的成长，自信在自己的引导中会让宝宝成为一个有用的人，这么自信的母亲，她脸上焕发出的向往是最拨动人情感的美丽。

自信的女人最美丽。

有自信的女人总是能坦然地面对社会面对生活赋予她的一切，甜也好苦也好，悲也好喜也好，痛也好

## &lt;&lt;女人幸福圣经&gt;&gt;

乐也好，都有勇气去承受承担，即使遇到或失败或残缺的生活，也不会失去努力向上发展的动力。她的自信，让她即使做不到拥有最漂亮的外表，但自信使她拥有最能折服人的内涵，那因此散发出的魅力足够迷倒一大片的人。

女人的自信是美丽的，它让你拥有一种特有的气质、一种具有震慑力的向心引力。

不管你的外表是否真的漂亮，只要你有自信，你就拥有了美丽，只要你有自信，你就拥有了人生的价值，只要你有自信，你就拥有了世界，只要你有自信，你就拥有了完美，只要你有自信，你就拥有了所有……如果作为女人的你，连自信都没有，就算有再好看的外表，但也是有缺憾的，因为已经失去了女子应有的动人心魄的一面，就会黯淡。

青春会转瞬即逝。

"使女人年老的不是岁月，而是信心的失去。

"这是哲人的话，我们要铭刻在心底。

"腹有诗书气自华。

"相信没有人能反驳这句话：知识能让女人智慧的同时，也提升女人的气质。

相对于鲜美的外表，优雅的仪态、自信的笑容、高贵的气质、从容的举止、得体的谈吐，更为重要，是长期的永久的魅力。

所以，信心对女人非常重要，它犹如生命的化妆品。

每个人都想最美丽，但可知，女人最好的化妆品是信心，它要我们用知识充实自己的头脑。

有了知识就有了自信心。

自信的女人永远精神抖擞、仪态从容。

如果你想做个美丽女人，那么，请昂起你自信的头颅吧，让自信的微笑时常挂在你的嘴角，相信无论何时何地，你都会成为最美丽动人的女子，成为生活的主角——这一切都源于信心。

告别自卑，搬开生命"顽石"先来看下面这个故事：从前，有户人家的园子里躺着一块大石头，据说在很早之前就有了。

到菜园的人，不小心就会被那块大石头绊倒，有时还会被擦伤。

这天，儿子想起来了，就问他爸爸道："爸，那块讨厌的石头，为什么不把它挖走？

"父亲是这么回答的："你说那块大石头吧，从你爷爷活着的时候，它就一直横在那了，它那么大，不知道要挖到什么时候。

再说了，没事无聊挖石头，不如走路小心一点，还可以训练你的反应能力。

"儿子得到了答案，没有多想，继续玩去了……就这样又过了很多年，直到儿子娶了媳妇，石头依然立在那里。

这一天，媳妇气愤地对丈夫说："菜园那块大石头，我越看它越不顺眼，改天请人把它搬走好吧。

"丈夫回答说："算了吧！

那块大石头很重的，可以搬走的话，在我小时候就搬走了，哪会让它留到现在啊？

"媳妇听了之后，心里很不是滋味，那块大石头不知道让她跌倒和擦伤多少次了。

这天一清早，媳妇一狠心，带着锄头和一桶水，准备长期作战了。

她先将整桶水倒在大石头的四周。

一刻钟以后，媳妇用锄头把大石头四周的泥土搅松。

媳妇早已做好要挖一天的准备，可万万没想到的是，只用了几分钟就把石头挖起来，这块石头并没有想象的那么大，可是这么多代人都是被那个巨大的外表蒙骗了。

这个故事给了我们怎样的启示呢？

其实，那些阻碍我们去发现、去创造的，仅仅是我们心理上的障碍和思想中的顽石。

如果你的世界消极无望，那是因为你自己的消极无望。

想要改变你的世界，你必须先从改变你自己的心态开始。

我们不妨回想一下自己的人生吧。

当我们第一次拿起课本，看着上面密密麻麻的字，是多么的令人不寒而栗，但现在看来，原来是这么简单；第一次拿起绳子，心想这可怎么个跳法呀！

于是犹豫再三不肯跳，其实也不难啊，你现在一定这么想；第一次学骑车，摔了两次便吓怕了，于是

## <<女人幸福圣经>>

一直拖了好久还不会骑；而现在，骑着车子到处跑已成家常便饭……生活中，有太多的事情看似困难，实则不然。

与其害怕观望，不如尝试行动，这样你会发现它原来是那么简单。

不要忘了这句话：“世上无难事，只怕有心人。”

“所以，无论什么样的事，不试试、不行动，怎么能知道它是不是真的难做呢？”

既使你发现它真的很难做，那么你不去做而惧怕它，又怎么能做好呢？”

其实，正像搬动那块石头一样，很多事看着难，实际做起来却真的不难。

只是因为你觉得它太难，只是因为你不够相信自己，这就是典型的自卑的心理。

但同时，对于女人来说，往往有着很矛盾的性格，即自恋又自卑。

著名节目主持人王小丫就曾经在央视一档访谈节目中说自己其实是个很自卑的人，她却通过自恋这种方式来肯定自己、来激励自己。

所以说，女人宁可自恋，也不要自卑！

我们常常会嘲笑一个人的自我感觉太过良好，其实，感觉良好总比自我感觉差劲好一些吧？

一个自信的女人，比起一个唯唯诺诺，畏首畏尾的女人，大概还是要得体一些的。

每个女人，或多或少都需要一些自恋情结，只是程度不同罢了。

适可而止地自恋一把，没什么不好的。

梳妆打扮的时候，对着镜中的自己，多一些欣赏，少一点挑剔；记得常常用数码相机记录下生活的点点滴滴，无论什么时候，在哪里；走路的时候，挺胸收腹，把头抬起来，让自信来打扮自己。

美国电影《金牌庄逊》中的主人公庄逊，是一个外表精力充沛、信心十足的人。

在参加奥运会滑雪比赛前，记者问他：“谁将获得第一名？”

“庄逊回答：“这问题问得太傻。”

你不应该问‘谁将获得第一名’，你应该问‘谁将获得第二名’，因为第一名当然是我了。”

“任何时候都表现得信心十足的庄逊，回家后，却对女朋友说：“如果第一名不是我该怎么办呢？”

“消除自卑感，并不在于没有自卑，而在于不要被自卑所压倒，时刻支撑自己的信心。”

或许你觉得自己生得不够美，但任何生理或者心理的缺陷，都不足以控制一个人，让你不得自由。

除非是你自己把它们作为枷锁，锁住了自己。

世界上没有完美的事，没有完美的人，人人都有缺陷，都有不足，做人重要的是扬长避短，搬去那些心灵的顽石，让身心获得一种自由，潇洒地走向生活。

## <<女人幸福圣经>>

### 编辑推荐

《女人幸福圣经》：你的男人未必能给你幸福，但是这《女人幸福圣经》却可以：《女人幸福圣经》将会手把手指导你，如何成为一个幸福的女人。

每个女人都应该是幸福快乐的，每个女人都应该阅读这本圣经。

好女人未必是幸福的，而幸福的女人一定是聪明的，《女人幸福圣经》就是专门教你如何成为既聪明又幸福的好女人。

在职场上，你要学会机敏圆通，与上司、同事、下属、客户等周旋，尽到自己的职责，把工作做得出色，让自己拥有一份值得骄傲的事业；在生活中，你要学会独立，让自己美丽、自信、活得潇洒，成为一个魅力四射的人，这样才不枉做女人；在爱情中，你要告别以往因痴情而伤心的小女人的状态，学会主动追求属于自己的王子，远离多角恋爱，保护自己，酿造爱情的甜美果实；在家庭中，你要做一个贤内助，帮助自己的丈夫实现他的事业，帮他锻造军功章，做一个成功男人背后的女人；……总之，女人要学得聪明一点，让自己在工作、家庭、生活中游刃有余，让自己拥有精彩的人生！



<<女人幸福圣经>>

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>