

<<活出最好的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出最好的自己>>

13位ISBN编号：9787538872088

10位ISBN编号：7538872086

出版时间：2012-7

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：袁媛

页数：244

字数：200000

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>

<<活出最好的自己>>

前言

女人无论如何也难以摆脱世俗为她所圈定的几种角色：女儿、妻子、母亲，女人也因此被赋予了更多的使命。

多少女人，一大早起来就围着灶台打转，无微不至地照顾老公的饮食起居，事无巨细地打理家中所有的一切，为孩子的成长和教育煞费苦心……除此以外，在现代社会的激烈竞争中，在个人能力和职位不再与性别有关的今天，又有多少女人把自己包裹在让人肃然起敬的职业装里，收藏起原本的柔弱和娇嗔，用干练和好强与男人平分秋色。

随着时光的悄悄流逝，随着年龄的渐渐增长，女人站在镜子前审视自己时才蓦然发现：鱼尾纹不知何时爬上了眼角，身材不复往昔的曼妙多姿，肌肤越来越松弛黯淡，女人的心情便也跟着低落下来，情不自禁地感慨：岁月无情，日复一日的忙碌和操劳已经使自己的心变得麻木，曾经的激情和梦想再也找不回来……其实，女人应该适时地找回自我，做最好的自己。

做最好的自己，不一定非要当什么“家”，也不一定非要出什么“名”，更不要与别人比高低、比大小。

就像人的手指，有大有小，有长有短，它们各有各的用场，各有各的美丽，你能说大拇指比食指好吗？

决定最好的你，既不是你物质财富的多少，也不是你身份的贵贱，关键是看你是否能活出人生的精彩和快乐！

美国作家道格拉·拉赫在诗中写道：如果你不能成为一棵大树，那就当一丛小灌木。

如果你不能当一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

我们不能全是船长，必须有人当水手。

这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。

如果你不能成为大道，那就当一条小路。

如果你不能成为太阳，那就当一颗星儿。

决定成败的不是你尺寸的大小——而在于做一个最好的你。

做最好的自己，活出人生的精彩和快乐，这样你就不会再感到无所适从，这样你就不会再心生迷茫。

现在，有不少女人抱怨自己活得太累，过得很不快乐。

其实，人只要生活在这个世界上，就会有很多烦恼和痛苦。

也有很多烦恼和痛苦是很容易解决的，只要你肯换个角度、换种心态，就会看到另外一番光景。

如果糟糕的事情已经被注定，那就要设法将痛苦的代价降到最低，将后遗症的伤害减到最小。

作为女人，也许你并没有貌若天仙、倾国倾城的姿色，但是你一定要喜欢自己，爱自己，善待自己，努力让自己吃好，睡好，工作好，身体好，心情好，只有这样，你才会可爱；你还要不断地学习新东西，接受新事物，完善自我，超越自我，追求内心的美好，保持精神的向上、向善，只有这样，你才会幸福。

美国哲学家爱默生说：“人生中最好的礼物，就是你自己。

”可是，生命中真正珍视自己的女人又有几个呢？

波伏娃也曾说：“女人被家庭整合时，她对男人的魅力也就消失了。

”是谁把女人变得如此琐碎而平庸？

是谁剪去了女人想要飞翔的翅膀？

其实很多时候是我们自己。

聪明的女人都懂得，幸福并不是无迹可循，幸福是一粒种子，就掌握在自己的手中。

怎样播种，怎样耕耘，怎样维护，怎样收获，全在自己！

<<活出最好的自己>>

内容概要

本书是一部介绍如何活出最好自己，需要克服的种种来自于自己的障碍。
《活出最好的自己(写给聪明女人的智慧书)》中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的一个难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助矫正各种不良的行为习惯和思维方式，步入成功的殿堂。

<<活出最好的自己>>

作者简介

袁媛，自由撰稿人，长期致力于女性情感、心理、家庭关系、人际交往等方面的研究，对其有着深刻的认识和独到的见解，常以细腻而不失哲理的文字为广大女性谱写浸润心灵的篇章，广受读者好评和喜爱。

<<活出最好的自己>>

书籍目录

第一章 摆正心态，幸福与否只在一念之间

从肥皂泡里看见彩虹
明天是全新的一天
让过去过去，让未来到来
与其盲目执著，不如果断放弃
感谢生活的赐予
时刻保持一颗平常心
不要整天抱怨生活欠了自己
人生没有过不去的事，只有过不去的人
不要用放大镜看待痛苦
再苦也要笑一笑
将自信写在自己的脸上
宽容，让生命海阔天空

第二章 荡涤心灵的尘埃，让快乐扬帆起航

清除心灵的尘埃
删除心里的自卑
冲破抑郁的牢笼
克服无谓的攀比
消除敏感和猜疑
当心暴躁引发不幸
冲动是毁灭一切的地雷
报复是一把双刃剑
做自己心情的主宰
保持一颗纯真的童心
别让琐事阻碍了你的快乐
幽默是女人心灵快乐的处方

第三章 疼爱自己，什么时候开始都不晚

爱上你自己
快乐不需要理由
女人，别跟自己过不去
别沦为“精品”的奴隶
学会品味孤独
学会为自己解压
找个理由安顿受伤的心灵
不要总是让自己太委屈
健康是人生最大的财富
细心呵护自己的乳房
注意保养卵巢
让经期平安度过
做好皮肤的保养功课
控制体重，是一项“事业”
远离烟酒的女人最美丽

第四章 你可以不漂亮，但不可以不优雅

优雅让女人如花绽放
三分美丽，七分装扮

<<活出最好的自己>>

爱上化妆

修炼“女人味”

关注自己的衣橱

适合自己的才是最好的

舞动个性之美

打造自己的内在美

充满活力地生活

尝试SPA

培养一项有价值的兴趣爱好

乐享旅行，最美的风景在路上

每天至少阅读30分钟

音乐是对心灵最好的滋养

泼洒于丹青之中

第五章 经营自己的事业，撑起“半边天”

恐惧做强人，注定是弱者

心有多大，舞台就有多大

安于现状，终将一事无成

别等待，主动寻找伯乐去

主动工作，而不是应付工作

不要单纯为了薪水而工作

积极寻找工作中的快乐

小事也要全力以赴

办公室里，蜚短流长不可取

积攒人脉，用人脉成就事业

让自己成为无可替代的员工

升职加薪，找对途径和方法

第六章 人生因梦想而伟大，做自己命运的主宰

无法选择出身，但可以选择命运

挑战缺陷，为了梦想不懈努力

独立的女人总能掌握自己的命运

相信自己就是那最出色的女人

确立目标，告别迷茫

选择比努力更重要

行动起来，让梦想腾飞

坚持下去，成功就在不远处

泥泞的道路才能留下脚印

失败以后，鼓起勇气从头再来

第七章 友情和爱情，一个也不能少

拥有自己的朋友圈

用真诚打动朋友

不要缺少了“闺蜜”陪伴

尊重朋友就是尊重自己

果断拒绝，不玩暧昧

坦然面对失去的爱

做自己故事的主角，不做别人故事的配角

擦亮双眼选男人

为了爱得更好，不要爱得过度

<<活出最好的自己>>

不能给你婚姻，就不要轻易献身

错误的婚姻是不幸的开始

第八章 在家的港湾，做一朵幸福“解语花”

爱是给予，而非索取

做成功男人背后的那个女人

对丈夫多一点欣赏，少一点指责

在婚姻里，做一个温柔的“小女人”

做老婆，不做“黄脸婆”

好男人是“哄”出来的

停止唠叨，留下呼吸的空间

朋友面前，维护他的面子

老公不是用来比的

筑一道婚姻防火墙

遵守婚姻的幸福法则

婆媳之间：女人何苦为难女人

<<活出最好的自己>>

章节摘录

版权页：微笑能够建立人与人之间的好感，缩短人与人之间的距离，也能缝合人们误会的伤口。

微笑是一种艺术，一种充满人情味的艺术。

不仅如此，微笑还是疲倦者的休息室，沮丧者的兴奋剂，悲哀者的阳光。

人生如画，即使笔法再纯熟，也不可能尽善尽美；人生如歌，即使旋律再优美，也不能保证每个音符都圆润动耳。

面对生活赐予的苦难和不幸，我们要有勇气对自己说：再苦也要笑一笑。

心态决定我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的人生。

生活的快乐与否，完全取决于你对事物的看法如何。

天空中飞翔着一只小鸟，一位正在锄田的老人叹气道：“它真苦，四处飞翔只为觅一口食。

”可是，另一位看见小鸟的少女却感慨说：“它真幸福，有一双美丽的翅膀，可以自在地飞翔。

”这也告诉我们一个道理，看待事情要从积极的一面出发，凡事都多往好处想一想，时常保持着一种美丽的心情，灿烂、自信的笑容就会挂在脸上，写在心间。

其实，心态如同一座不停歇的钟表，平庸的人随着它的摆动感慨太阳东升西落，乐观的人却会在它的节奏里感知太阳西落还会东升。

快乐是一天，伤心也是一天，为什么不选择快乐呢？

充实是一生，颓废也是一生，为什么不选择充实呢？

再重的担子，笑着也是挑，哭着也是挑。

再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。

作为一个女人，在几十年的生活体验中，总有一些时候会感到心情郁闷、情绪低落，这是十分正常的，因为生命本身就是一种节奏——白天与黑夜，热与冷，春与秋，乌云与晴朗……那些起起落落的交替都是自然而然、无法避免的。

再坚强的女人也会有孤立无助的时候。

但是，如果抑郁的时间过久或者困惑过重，就很容易变得消极、堕落、颓废。

我们也可以将女人分为两种类型——神采奕奕型和沮丧忧郁型。

神采奕奕的女人活得幸福而自信，并且能给予周围很多人丰富的爱，让他们感觉到温暖和快乐；然而沮丧忧郁型的女人却常常将烦恼和忧愁写在自己的眉目间，将自卑和失落铭记在自己心里面，让周围的人也陷入一种无端消极和伤感中。

或者说，“乐观的人像太阳，照到哪里哪里亮；消极的人像月亮，初一十五不一样。

”试问，你想做太阳还是月亮？

桑兰，原国家女子体操队队员，曾代表中国女子体操队多次获得国内、国际重要比赛的金牌。

然而，在1998年7月22日，她在第四届美国友好运动会的一次跳马试跳时不慎从高空栽倒在地上，而且是头先着地，导致第六根和第七根颈椎错位挫伤，并伴随神经组织损伤，可能导致瘫痪。

经过诊治，桑兰颈椎错位部分已复位成功，她神志清楚，上肢活动能力渐有好转，但胸部以下已失去知觉。

但是，坚强的桑兰在轮椅上创造了一个又一个的人生奇迹，她用她自己的坚强、乐观感动了所有的人，美国人称她为“伟大的中国人民光辉形象的代表”，国务院副总理钱其琛同志在看望桑兰时说：“中国领导人和中国人民都知道这位勇敢女孩的事。

”美国前总统克林顿曾给桑兰写过信，赞扬她面对悲剧时所表现出来的勇气。

桑兰与“超人”会面的经过在美国ABC电视台播出，这个电视台50年来只采访过两个中国人，一个是邓小平，一个是桑兰。

<<活出最好的自己>>

编辑推荐

《活出最好的自己》由黑龙江科学技术出版社出版。

<<活出最好的自己>>

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>