

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

图书基本信息

书名：<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

13位ISBN编号：9787540314446

10位ISBN编号：7540314443

出版时间：2009-1

出版时间：湖北辞书出版社

作者：吉可馨

页数：208

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>

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

前言

做主持人这么长时间以来，我最大的收获应该就是能够了解多样的人生，每个人的生活都是完全不同的，可是唯一相同的就是每个人都希望能够活出精彩的人生。

我相信每个人都曾有过这样的经历，在遇到困惑或者因未知将来而迷茫的时候，我们都会安静下来自问，我究竟希望拥有什么样的人生，我该如何去实现自己的人生梦想，对于80后而言，很多都是独生子女，面对这样的自问时，可能我们只能独自去解决。

我想这本书给人的感觉就像是一个朋友，在你工作、情感的世界里温柔地为你指路，又像是一个邻家的大姐姐，喃喃地在你耳边细语。

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

内容概要

女人的幸福是什么？

问一百人个可能会有一百种不同的答案，不同的年龄、不同的阶段、不同的阅历都会有不一样的心境，但这丝毫不影响女人们对幸福生活的向往与追求。

对于80后MM来说，这个阶段幸福是经营一段美好的恋情，是找到一份适合自己的工作，是为将来积累更多的财富，是拥有平和感恩的心态……本书是你最贴心的朋友，为你答疑解惑，为你温柔指路，娓娓地耳边叮咛……

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

作者简介

吉可馨 年幻不小的80后，具备O型血的唯美意识和射手座的艺术气质，是学生眼中的“美女老师”，朋友眼中的“幸福达人”，崇尚简单，向往自然，爱好购物、旅游、教书、写字，不分先后，希望在一样的生活里活出不一样的精彩。

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

书籍目录

推荐序自序朋友有话说Part1 幸福人生的情感魅力修炼 第一章 在爱情中也要做个聪明的女人 用心恋爱和用脑恋爱 照顾男人的面子 克制我们的表演欲 别拿自己的爱情和别人做比较 懂爱的女人才不会错过真爱 不用问他“哥们和我，谁更重要？” 莫企图用婚姻去改变一个人 主动去爱更快乐 用真心和慧眼发现好男人 创造和把握认识好男人的机会 第二章 当爱情遭遇现实的时候 幸福与物质的关系 在现实困难面前，怎样做抉择？ 爱与物质的较量 如何“将爱情进行到底” 第三章 感情面前应有的理智 别遇到爱就昏了头 给爱时间不等于等待 真爱也不能违背道德 要经得起平淡流年的考验 不要做可怕的胜利者 爱情不是耐力的较量 别让深爱变成了自虐 你的幸福需要自己的成全 放下执著，才能找到出口 不计后果的爱情没有好结果 第四章 经营温馨美满的家庭 不要为了结婚而结婚 婚后，要学着成为妻子 学会做个细心的好儿媳 注意孕育生命的过程 支好家中半边天 用美食抓住男人不再可靠 婚后，不要忽视了美丽 坚信我们遇到的是最好的Part2 成功路上的智慧提升 第五章 建立良好人际关系的智慧 成为容易让人亲近的人 记住别人的姓名 记住别人的爱好 朋友多的人总是先主动 学会宽容 怎样结交真正的朋友 真心给予他人帮助 领情也是对朋友的尊重 别漠视了家人的爱 最好学点必要的交际礼仪 好好利用无本资源 第六章 初出茅庐的选择与被选 为择业铺好前路 认清自己 一定要自己掌控 第七章 应当远离的职场误区 荒废专业技能 疏于保护个人的信誉 三心二意想跳槽 不能摆正位置 容易安于现状 第八章 走向成功的职业道路 往大处着眼，从小事做起 不动声色地出众 互助合作 适度的韧性——坚韧和柔韧 把握时机 快乐地工作 做错了，主动承认 必要的拒绝不是罪过 处理好与男领导的关系 人事关系VS真才实学 借助他人的力量Part3 快乐生活的身心养护 第九章 让自己成为备受宠爱的气质美女 自信是成为气质美女的第一要素 培养健康向上的性格 别得了“蛮女”流行症 提升自己的品位 与有思想的人交朋友 别让追求刺激影响美好的形象 第十章 绝不可掉以轻心的心理调适 保持一颗轻盈的心 整洁才有好心情 心态好才快乐 勇于承担责任的心态 摆脱妒忌的困扰 平息愤怒，减少矛盾 不要让固执造就了悲情 害人不浅的依赖症 悲伤时，学会自我安慰 别自己先否定了自己 第十一章 健康是成就亮丽人生的重要前提 为了健康，请付出实际行动 好吃也要有度 学会忙里偷闲 不如出去走走 第十二章 好习惯成就好命运 善于倾听与能说会道一样重要 告别负面思考的习惯 将想法变成行动 一切“顺其自然”就不会成功 别让磨蹭的习惯影响工作和生活 坚持学习，为我们改善生活提供机会 你不理财，财不理你 好好修炼理财功后记 成熟的蜕变 幸福Q&A 幸福是什么

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

章节摘录

幸福知多少 ——读可馨的《80后女孩，如何做个幸福达人》后感 “幸福为何物？80后的我们对它了解多少？”

”读到可馨的《80后女孩，如何做个幸福达人》的开篇，便引起了我对幸福的思考。

我心里清楚有一个获得普遍认同的幸福三要素的说法：有希望，有事做，有爱存在。

也曾在网络上看到一个有关幸福话题的有趣形容：幸福就是猫吃鱼，狗吃肉，奥特曼打小怪兽。

但我仍然常在感情问题上纠葛，碰到麻烦只会想着躲，惹了事很少去找自身的原因，工作很忙，忙得很盲目。

总觉得时间过得太快，什么都在加速度地变化着，于是，经常放任自己，偶尔有点儿心虚，觉得虚度了时日，扭头看看周边的朋友，大家都一样，便就心安理得地继续着迷茫的人生。

幸福与不幸，在我看来，一直就等同于得到与失去，得之我幸，失之不幸。

回想起来，我没有因为大笑而感觉很幸福，却时常为没有处理好感情问题而痛苦，为工作不顺心而烦恼，为人际关系不好而伤心，为前途不知何去何从而忧郁，还经常抱怨生活对我不公……从可馨的书中，我才知道原来幸福是一种对待生活的积极态度，用平常心、自然态学会认识自己，遇事要

理性思考，选择适合自己的伴侣，多关心为我们操劳了一辈子的父母，真诚待人，珍惜朋友这笔人生财富，冷静思索自己的人生方向，找到自己的目标，并为之而奋斗，这样才可以少走一些弯路，少犯一点错误，在前进的路上摆脱麻烦和痛苦，扭转不幸的局面，成长成为一个幸福美丽的女人。

生命的本质是一种活法，幸福的本质其实是一种看法。

张弛有度是幸福的精髓。

“不要把幸福搬上天堂，也不要以为幸福离我们很遥远，其实幸福无处不在，充斥在点滴之间，在乎用心感受，去聆听幸福的脚步声，当你拥有这个心境的时候，你就是‘幸福达人’。

”感谢可馨传授给我的幸福圣经。

现在，我决定开始用心生活，体会幸福，把自己变成真正的幸福达人。

sun 这是一个物质的年代，空气中弥漫着浮躁的味道，我们在这样的环境中忙碌着，但却又是那么空虚、茫然……想找到出口，而路又在何方？

很多人，包括你、我、他（她），我们都想要幸福。

但幸福究竟是什么？

怎样才能得到她呢？

问题共同存在，但答案却各不相同。

幸福的感觉，每一个人在每个年龄段甚至是每个时间段对它的理解都会不同：对失学的儿童来说，幸福就是能重返校园；对失恋的青年来说，幸福就是找到真爱；而对身患疾病的老人来说，幸福莫过于拥有健康的身体了……对我们80年代后的这一代来说，幸福又意味着什么？

我们所要的很多，所有的也不少，但扪心自问：真正感觉到幸福的又有几个？

更多的时候，我们在争取，在拥有，而同时我们也在挣扎中迷茫，在得到中失去，在狂欢中落寂，在幸福与不幸中迷失了自我……缘份，很多事情要讲究缘分：天时，地利，人和。

我相信缘分。

和可馨相识是缘分，有缘并能把握住这份缘，也算是一种幸福了。

读到可馨的书稿，也是一种缘分，它占尽天时、地利、人和地出现在我的面前，如同在黑夜中的一盏明灯。

给我带来了希望。

帮我解读了很多也曾遇到的问题，却给出了不一样的答案，让我对幸福有了新的理解，或许如书中所说，幸福并不是看你拥有什么，拥有多少，而是一种心态，一种视角：有事做，有希望，心存感动，这样，我们离幸福的距离还会远吗？

读完了书稿，有如处在干净、纯洁、明朗的天空下，一身轻松。

此书，的确是一份不错的礼物，送给每一位期望得到幸福的女孩！

飞絮 作为80后男生，从小接触最多的就是80后的女生，与她们一起读书十几年，自然是她们

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

成长历程的见证者。

想想儿时为三八线争吵的土小妹，如今已是回眸一笑万人迷的时尚美女，她们的变化让我始料不及，不仅是外表，还包括内心。

比如朋友可馨，看起来柔柔弱弱，一副淑女模样，做起事情来却感觉比我这个男生更努力，更投入，看问题也比我这个男生更能在理性基础上进行感性分析，她有着自己的观点和想法，敢于去追求自己的理想，所以，在我看来，她的世界就像我经常去踩的她的空间名字一样“精彩纷呈”……最近品着可馨的新作，让我对身边的80后MM更是有了新的认识，我发现她们很懂得体验生活，似乎也有着比我们更长远的规划，更重要的是，我清楚地意识到一个问题：“头发长见识短”这句话绝不能再拿来评价她们。

嘿，她们已经开始学做幸福达人了，我们80后男生也要努力跟上，才能和她们一起跨进幸福大门。

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

媒体关注与评论

这样一本书，我会把它放在我的床头，当黑夜来临，点上一盏橘黄的台灯，细细地去体味个中缘由，梦里会有阳光！

——长沙电视台女性频道《相亲进行时》80后美女主持 万子颖 生命的本质是-种活法，幸福的本质其实是一种看法。

张弛有度是幸福的精髓。

“不要把幸福搬上天堂，也不要以为幸福离我们很遥远，其实幸福无处不在，充斥在点滴之间，在乎用心感受，去聆听幸福的脚步声，当你拥有这个心境的时候，你就是‘幸福达人’。

”感谢可馨传授给我的幸福圣经。

现在，我决定开始用心生活，体会幸福，把自己变成真正的幸福达人。

——sun 读完了书稿，有如处在干净、纯洁、明朗的天空下，一身轻松。

此书，的确是一份不错的礼物，送给每一位期望得到幸福的女孩！

——飞絮 最近品着可馨的新作，让我对身边的80后MM更是有了新的认识，我发现她们很懂得体验生活，似乎也有着比我们更长远的规划，更重要的是，我清楚地意识到一个问题：“头发长见识短”这句话绝不能再拿来评价她们。

嘿，她们已经开始学做幸福达人了，我们80后男生也要努力跟上，才能和她们一起跨进幸福大门。

——清都山水郎

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

编辑推荐

《80后女孩，如何做个幸福达人》是你最贴心的朋友，为你答疑解惑，为你温柔指路，娓娓地耳边叮咛——每一份美好都可以学习得到，每一种幸福都可以修炼而成。

<<80后女孩，如何做个幸福达人>>

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>