

<<31岁小美女的幸福经>>

图书基本信息

书名：<<31岁小美女的幸福经>>

13位ISBN编号：9787802289321

10位ISBN编号：7802289327

出版时间：2011-3

出版时间：新世界出版社

作者：静涛

页数：312

字数：310000

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>

## <<31岁小美女的幸福经>>

### 前言

一种途径获得一种幸福，一种幸福洋溢一种气质！

幸福的气质是温暖的气质，是迷人的气质。

一个幸福的女人无论走了多远，走得多累，眼神中、仪态里、言语中，永远都抹不掉那种优雅、那份灵秀，仿若一场婉转、一泓深情。

内心幸福的女人无论那时多辛劳，别人觉得有多苦，她都能安之若素，最终重返自在安逸。

幸福花开，只存心间。

其实，幸福不在拥有多少金钱，更多的是一种感觉，一种满足安然的感觉。

有时候，平安健康地活着，自由自在地呼吸，身边有珍惜自己也值得自己珍惜的人，就已经是莫大的幸福了。

当你生病的时候，有人陪伴在床边，端茶倒水，一脸担忧，却又强颜欢笑逗你开心，这就是幸福。

没有九千九百九十九朵玫瑰花和烛光晚餐的浪漫，爱人只是在过马路时紧紧地牵牢了你的手，这就是幸福。

幸福不是豪宅钻戒，也许只是他从来不曾记错你的生日、鞋号，一直知道你喜欢吃什么和讨厌吃什么。

幸福终究不过是生活的一种颜色，是个人对生活的理解，所以有很多种形式。

善于把生活中点滴的幸福积累起来，你才会慢慢地被幸福包围，沉浸其中。

如果不屑于琐碎的幸福，那么你也终将被排斥于幸福之外。

一个女人可能身着华贵得体的衣服，佩戴璀璨耀眼的首饰，婀娜多姿、风情万种地行走在众人艳羡的目光里，她却未必是个幸福如花的女子。

幸福的女人不耀眼，不显山露水，心中却满是脉脉的温情、美好的心愿，自在芬芳，温馨怡人。

幸福必将与事业、婚姻联系在一起。

仅仅温饱的生活不足以带来全然的幸福，因为幸福需要有健康、爱情、成功的感觉和来自同伴们的尊敬。

幸福时刻逗留人间，过分忧虑的人看不到。

因为生活这条路上，总是充斥着诸多不幸：疾病、争斗、贫穷、挫折和仇恨。

所以，一个人要想成为幸福的人，就必须找到一些方法来对付这人人都会碰到的种种不幸。

一个无力挣脱不幸的人，夜以继日地念叨着自己的点滴不幸，就不会得到解脱和幸福。

在很大程度上，幸福的生活就是快乐的生活。

在困难面前有人握紧你的手，陪你一起流泪；在开心的时候有人和你一起开怀欢笑，为你的快乐感到由衷的喜悦。

不论在什么情况下，你都觉得不会寂寞，不是孤单的一个人。

幸福的女人知道如何去关心自己的爱人，只有让别人幸福的人，自己才会幸福。

幸福总与叹息联系在一起，痛苦后的愉悦、危险过后的平安、挫折之后的成功、寒冷中朋友的送炭都给人以幸福的感觉。

只是很多人无法看清自己拥有的幸福。

往往在幸福的时候把握不住，让幸福一闪而逝，匆匆离开了自己。

以致追悔莫及。

幸福的女人不一定朋友如云，但在生命的每一段时期，一定要有几个亲如姐妹的闺中密友陪伴在自己身边。

陪伴我们经历世情的艰险和人生的沧桑，等我们满头华发、儿孙承欢膝下的时候，仍然可以一起坐在摇椅上，面带微笑地，聊聊年少时期的荒唐事。

那时，她不但是你谈笑的对象，还是你人生过往的见证人。

你们一起经历了生命。

珍惜自己的幸福吧，不要盲目与人攀比。

你的房子也许不是最大的，但它舒适；你的老公也许并不高，但他体贴。

## <<31岁小美女的幸福经>>

最重要的是，你该知道自己的拥有多么难得，你应该感到自己的幸福。

- (1)有三五个好友，生病在家时，有人端茶煮饭，送自己去医院。
  - (2)选适合自己的衣服、饰物，包括未来的伴侣，不要凑合，否则两个人都很难幸福。
  - (3)已经错失的好男人不要再一直后悔，他不属于你，下一个才是属于你的幸福。
  - (4)心情不好的时候找好朋友聊天、逛街、吃饭，不要让孤单和坏情绪淹没自己。
  - (5)如果没有人陪，自己煮咖啡或者做甜点吃。
- 放一段柔情音乐，翻阅几页好书，然后舒舒服服地睡个好觉。
- (6)偶尔唱歌给自己听，烧菜给自己吃，不为什么，也许就是因为天气不错。做得好坏不重要，心情舒畅就可以了。
  - (7)找人做色彩搭配建议。
- 不要整天灰头土脸，让自己灿烂点。
- 不只为吸引眼球，好心情会让你觉得很幸福。
- (8)不要为了任何人、任何事折磨自己。
- 比如酗酒、暴饮暴食、歇斯底里、自闭、抑郁，这些只会让自己离幸福更远。
- (9)居室要有鲜花，记得勤换水。
- 如果要出差，清理之后再出门，不要回来面对一屋子的蚊子和虫子。
- (10)不要在一个男人离开之后，企图用报复心理去生活。
- 那只会让你的生活一团糟，绝对不会幸福。

## <<31岁小美女的幸福经>>

### 内容概要

一个幸福的女人无论走了多远，走得多累，眼神中、仪态里、言语中，永远都抹不掉那种优雅、那份灵秀，仿若一场婉转、一泓深情。

内心幸福的女人无论那时多辛劳，别人觉得有多苦，她都能安之若素，最终重返自在安逸。

一种途径获得一种幸福，一种幸福洋溢一种气质。

幸福的气质是温暖的气质，是迷人的气质。

幸福更多的是一种感觉，一种满足安然的感觉。

有时候，平安健康地活着，自由自在地呼吸，身边有珍惜自己也值得自己珍惜的人，就已经是莫大的幸福了。

## <<31岁小美女的幸福经>>

### 作者简介

工作是人生不可缺少的一部分，一个人抱着什么样的态度工作，就是抱着什么样的态度生活。要在工作上取得好成绩，最好的办法就是发挥自己的优势，让优势成为自己强势的依靠。只有充分发挥优势，才能把工作做到最好。

卡尔文·库艺说：“人生真正的快乐不是无忧无虑，不是去享受，这样的快乐是短暂的。缺少一份充满魅力的工作，你就无法领略到真正的快乐。

”

## &lt;&lt;31岁小美女的幸福经&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一辑 女人要幸福，要懂得珍惜和满足 心态平和带来生活的幸福 幸福的女人要塑造自己迷人的个性 别把情绪当成行动的风向标 学会放松，坦然面对生活中的不顺 给自己一份好心情 女人一定要注意心理是否健康 如果你对现状不满，应该怎样改善 学会给自己的不痛快开处方第二辑 女人要健康，才能拥有加倍的幸福 你的健康多少分 吃好、锻炼、休息、保养 女人每天必做的8件事 瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式 贫血靠补不靠药 定期进行体检 给家里配备小药箱 咳嗽用药要科学 做一个感冒斗士 牙疼不是小事 痔疮成为白领健康的大敌 健康的瘦身饮食第三辑 女人爱“面子”，要用对方法做保养 明眸善睐是养出来的 最基础的肌肤保养 选择适合自己的妆容 办公室女人远离干燥和污染的方法 呵护你的秀发 女人留住青春容颜的常识 女人可以性感，不可越位第四辑 女人要保值，就要不断增加魅力 什么是魅力女人 成熟女人是一坛美酒 小资女人的生活配方 香水是魅力女人的名片 高尚能让魅力保持长久 气质是女人美的极致 生活中养成好习惯 点亮女人的身体 倾听是最好的恭维第五辑 女人要漂亮，就要会修饰 使用自己的能量色 搭配，让每一个女人都灿烂 小配饰，大品位 穿衣打扮，各有不同 穿衣打扮，分清场合 女人不能没有女人味 说说办公室的形象 女人必备服装的选择 服装的功能——掩盖缺陷 善待自己，善待足下 内衣要美，更要健康第六辑 女人要成功，就要有事业 看清楚自己的含金量 女性要成功必须规范的职场弱点 职场女性取得高薪的方法 女性升职要具备的6大特质 对待下属要讲究策略 办公室内不可不知的谈话技巧 女性创业逻辑和女老板的定位 女上司怎样让别人感到幸福 不管职位是什么，都要学会幽默 让职场生活不再抑郁的12定律 育后女性速入职场有绝招 离职也要做得漂亮 职业女性怎样让自己快乐起来第七辑 女人要进步，就要让自己不断增值 智慧是一件穿不破的衣裳 女人这样更聪明 做一个快乐的知识女性 现代知识女性的4大误区 高层女领导充电守则 证书比简历更有说服力 读书的女人永远美丽 职场丽人晋升智慧法第八辑 女人的生活要享受，不要苍白 情趣让女人如花般绽放 轻松放下工作压力 平时多做运动 女人心累人不累 养一条爱犬，找一个玩伴 室内养花，时尚和健康同行 养条小鱼，愉悦家人 插花，插出一份好心情 在家做做DIY，给家人做编织 自己动手做风筝 女人常用的压力化解方法 办公室减压方法 办公室摆脱困倦的方法 记得定时给身体解压第九辑 女人要有钱，就要会消费 买自己会穿出去的衣服 怎样减少衣服中的“鸡肋” 把钱花在刀刃上 看好了薪水再疯狂 精打细算能省不少钱 不选贵的，要选对的 轻松解决超市大采购 “想要”的还是“需要”的？ 账本，告诉你钱去了哪里 给人生的财富做策划 借给别人钱要三思 用好银行，服务自己 保险，保万一第十辑 有家庭的女人，一定要过好日子 乐于享受平淡生活 幸福一生的秘诀 多给老公一些鼓励 夫妻间有时也要装糊涂 婚姻也有疲惫期 安然度过吵架时刻 夫妻冷战的处理方法 怎样改善夫妻关系 男人为什么要出轨 男人易出轨的四个关键期 夫妻间裂痕产生的原因 化解婚姻中的危机第十一辑 女人不爱孤独，幸福的女人善于和谐各种关系 建立并维护自己的社交圈 给家人一个笑脸，不把坏情绪带回家 用大胸襟处理小家事 懂得夫妻关系也需要经营 让敏感的婆媳关系不再头疼 长爱幼、幼尊长 妯娌/姑嫂，好当不好处 与上司交往的艺术 简单处理Office人际关系 学会与陌生人打交道 让自己的人气旺起来

## <<31岁小美女的幸福经>>

### 章节摘录

第一辑 女人要幸福，要懂得珍惜和满足如果你对现状不满，应该怎样改善现实生活中往往有许多不如意，工作、家庭、人际关系，这些现代女性都要面临的问题常常让她们迷失了自我，怎样改变女人对现状的不满，做一个充满幸福感的女人呢？

1.自信多多每天早上起床，对着镜子里那个亭亭玉立的女人大声地说：“我的皮肤很健康，我的笑容很可爱，我的生活很美好，我是办公室里最美丽的女人！”

”据心理专家说，这是调节自我情绪的手段之一，也是营造良好心态的手段之一。

2.平衡利用身心功能“平衡”是多方面的，诸如脑力与体力的平衡；工作与休息的平衡；站、坐、走的平衡；用眼与用耳的平衡等。

这样的平衡能使生理和心理的功能潜力得以充分发挥，有益于身心健康，也有利于良好心境的营造。

每一个脑力劳动者都应根据自己的工作特点，使保健与工作结合起来。

3.笑容是心境的神奇密码脸上的笑容不仅是送给别人最美丽的礼物，更是自己美好心境的一把神奇的钥匙。

在我们感到迷茫、困惑的时候，绝大多数人首先想到的就是哭，而不是笑。

这也就是绝大多数人没有良好心境的原因之一。

其实眼泪并不能让你的心境平静下来，反而会让你觉得更加难受。

相反，笑容却能让你的心境趋于一种缓和状态，虽然不能立竿见影，却能产生一定效果。

当你在伤心难过的时候，不妨张开嘴笑一笑，把埋藏在心中的苦闷和痛苦统统倾倒在你的笑声里，让它飞到烟消云散，飞到云淡风轻时，然后再回头想想那些曾经令你心烦意乱的事情，还会同样难受吗？



## <<31岁小美女的幸福经>>

### 编辑推荐

《31岁小美女的幸福经》告诉您夫妻间的生活犹如两盘石磨之间的磨合，不是她去适应你，就是你去适应她。

无论是最失意还是最成功时，你都会发现：对方才是你最大的牵挂。

法国作家莫鲁瓦说：“当你幸福的时候，切勿丧失使你成为幸福的德性。

”美国克尔·琳达说：“只有先爱自己的女人，才能真正赢得别人给予的幸福。

”法国思想家卢梭说：“人间最大的幸福莫如既有爱情又清白无暇。

”女人不要总是去抱怨什么，而要时时保持平和的心态，把自己变成幸福的主人。

资料显示，那些不经常锻炼的人在晚年得病的几率远远超过那些经常锻炼的人，如果你经常锻炼，那么你得病的几率将下降30%。

台湾“美容大王”是这么说的：“不管你天生长相或者是外表长相条件有多糟，其实只要靠保养，很多底子都可以重新改变，譬如皮肤黑的人经过一段时间保养就可以变成皮肤白的。

”女人追求的“优质生活”就是要在财富与欲望之间取得平衡。

真正的幸福女人，不仅有着经济的保障，最为重要的是，她们有着自己的精神世界，无限丰富的精神世界。

在衣着上富于变化，能够给人以新鲜的美感。

在适当的时候变换一下装束，能够使人的精神面貌焕然一新。

女人的世界是五彩缤纷的，职业女性完全有理由活得快乐一些、潇洒一些。

现代女性早已经学会在繁忙和悠闲中积极地生活，懂得如何读书学习，也懂得开发自身的潜能，从而使自己的女性魅力光芒四射。

把情趣当做生活必需品的女子，让人心动不已。

赏花、观月、看书、听音乐、观海、爬山、散步、打球，生活随处是情趣，关键是会不会去做，是否以一种愉悦、享受的心态去做。

作为一个女性，要善于塑造自我、肯定自我、提升自我、表现自我，而在人际交往中能够精心营造出属于自己的社交圈，则是新时代女性在性别主体和独立性上的最好体现。



<<31岁小美女的幸福经>>

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>