

<<做幸福女人>>

图书基本信息

书名：<<做幸福女人>>

13位ISBN编号：9787805545516

10位ISBN编号：7805545510

出版时间：2010-12

出版时间：育坤 文津出版社 (2010-12出版)

作者：育坤

页数：171

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>

<<做幸福女人>>

前言

女人啊女人 诗人拜伦曾在诗中这样歌颂女人： 人类的生命， 在女人胸腔里孕育， 从她的柔唇上你咿呀学语， 她拭去你最初的泪滴， 当生命摆脱羁绊， 当弥留尘世之际， 往往也是在女人面前， 你倾吐出临终的叹息。

在人类史上，男人以雄劲、刚毅穿过森林、跨过草原，但肩负起繁衍人类生命的重大责任的却是女人。

女人的体能、女人的技能、女人的生物性左右了人类的命运，是她们把握了命运的主要因素；女人是人类的天使，女人是人类的母亲，没有女人就没有人类的发展。

任何男人都是女人的孩子，所以，好母亲抚育出好儿女；任何男人都是女人的学生，所以，好女人如学校培养出好男人。

伟大的女人之爱，犹如丰厚的沃野滋养了人类；伟大的女人之爱，犹如阳光照耀了人类的前程。

女人需要寻求一种兼具性格和独特气质特征的美来展示内心世界，这种美就是性感美。

性感美是上苍赋予女人的最佳韵律；性感美是现代女性以独特的风采置身于多彩多姿的大千世界中的骄傲；性感美是女性使男性的阳刚世界柔美和谐的润滑剂。

拥有性感美的女人在家庭生活中容易得到丈夫专一的爱；拥有性感美的女人也很容易在事业上顺利发展。

作为女人，除了要有性感美，还要潜心修炼感性美。

拥有感性美的女人是有理想、有信仰、有修养、有文化的女人，是举止温文尔雅的女人，是善解人意的女人，也是落落大方、活泼开朗、热情助人的女人。

女人要修炼综合素质美。

女人要有健康、苗条的身材。

要学会饮食营养搭配，要养成锻炼健身的习惯，让健康苗条的身材美永远伴随你。

女人要有健康、充满活力的肌肤。

要学会美容养颜的方法，要学会在美容院聆听悠扬的音乐、享受放松的生活，让肌肤美永远伴随你。

女人要有鉴别服饰美的能力。

服饰是女人无声的语言，它无时无刻不在传递女人美感的声音。

女人要学会服装款式、颜色的搭配，要懂得服装、鞋帽、手袋、胸针等的和谐搭配，这样才能展现出女人的绰约风姿。

女人要有亭亭玉立的站姿美、轻盈矫捷的步履美、端庄文雅的坐姿美。

亭亭玉立的站姿可以把女人纤细的身材和柔美的曲线充分展现出来，给人一种高雅俊美之感；轻盈矫捷的脚步，可以让人感觉如一缕轻柔的春风拂过；端庄文雅的坐姿可以使女性的恬静、含蓄之美在瞬间流露。

女人谈吐间要有风度气质美。

女人谈吐不仅要有内容美，而且要有方式美。

谈吐的姿态、表情、语调、速度都会彰显出你独特的气质。

文雅的谈吐是学问、修养、才智的流露，是女人魅力的魂。

既有知识、思想，又有趣味、幽默感的谈吐是女人必须追求的语言魅力美。

女人要有似水的温柔美。

柔情似水的女人会有一种无形的力量，她像春风一样吹散男人心中的忧愁和烦恼；她像雨露一样滋润男人的心田。

温柔的女人可以给男人带来幸福和快乐；温柔的女人就像清澈的溪水，浇灌着爱情之花，使其和谐开放；温柔的女人会把千般柔情、万种蜜意化作温存体贴、宽容大度倾洒给男人，让男人的心灵永远有栖息之地；温柔的女人如同放风筝的高手，把爱他的男人永远放在高高的空中翱翔，而男人最终又会回到她温暖的怀抱。

女人啊女人，你犹如华美的乐章，让人们在爱的歌声中徜徉；女人啊女人，你犹如壮丽的画卷，让人们感受母亲般宽阔的心房；女人啊女人，你犹如烂漫的百花园，让世间充满芬芳。

<<做幸福女人>>

育坤 2010年10月12日

<<做幸福女人>>

内容概要

有人说幸福是天生的，只要你貌美如花，就能坐享幸福，我以为不然，幸福是女人一生的事业，它不是一劳永逸的，男人就像风筝，在大千世界中随风飞舞，你只有不断修炼气质，提升品位，才能始终把这份幸福，握在自己手中。

<<做幸福女人>>

书籍目录

卷首语 女人啊女人气质·女人 气质女人永远藏在男人心中 柔美的女人一定有味道 做品位女人 好女人如学校 好女人如茶 好女人如书 做性感而又感性的女人情感·婚姻 探寻幸福真谛 你眼中的幸福是什么 幸福三因子决定婚恋质量 选择彼此真爱 七种类型男会让女人小心谨慎 四类女人会让男人彻底抛弃 女人最欣赏魅力男人的八大闪光点 男人最欣赏八种魅力女人 什么样气质的男人会藏在女人心中 了解男人性情 让男人“刻骨铭心”的五类女人 男人五个不同时期的性欲状态 透视男人十大情绪排毒渠道 男人内心深处的“处女情结” 婚姻经营技巧 女人对男人的九大认识误区 女人常对丈夫说的三句错位话 教你六招，做驭夫有术的乖巧女人 巧用十招，做助夫有方的聪慧女人 洞察情感出轨 婚前性行为给未来婚姻蒙上了阴影 女人比男人更“花心” 少妇红杏出墙的七大心理、行为迹象 花心男人“勾引”女人的七大招数 解密“花心”男人 应对情感危机 引发中年人情感危机的几大因素 中年女人如何预防情感危机 开给情感危机人群的八大处方 谁让女人活着不幸福 有一种爱叫放手 共享幸福人生 真爱宛如生命般灿烂 牵手一世，相爱一生绽放·职场 成功女人的十大策略 善用四招，提升女性职场亲和力 八大细节，凸显职场女人味 六条妙计，快速提升职场女人的幸福指数 职场六种健康形象帮助女性成功 七大负面心理因素，影响职场女性晋升 巧用六招，做自我减压的职场女性后记 做幸福女人

<<做幸福女人>>

章节摘录

版权页：插图：做品位女人 品位女人就像一部传世佳作，让身边的男人永远喜欢读，永远爱不释手。

品位是女人的神韵，品位能使平淡的生活焕发异彩。

只有漂亮的脸蛋而无品位的女人，就像酒无醇香一样。

漂亮的女人很容易吸引男人的眼球，更容易引起好奇和进攻；漂亮是豪华的摆设和荣耀的堆砌，但少了品位，则容易引发审美疲劳，最后让人“熟视无睹”。

漂亮是年轻，品位是成熟；漂亮是外在，品位是内在。

品位是女人的质而不是量；品位是女人的是而不是非。

比如：虽同为金子，但也有真假之分，只有真金，它的价值才是永恒的。

品位女人如同真金！

有品位的女人才有魅力，因为，品位才能代表一个女人的永恒价值！

如果女人没有品位，她毫无魅力可言！

品位让女人自信，自信让女人怒放！

品位需要女人花费一生的时间来修炼和积累。

品位不是一朝一夕练就的，只有在日常生活中注意培养，才会形成一种厚积薄发的内涵，为你带来永久的魅力！

品位女人在如今浮躁的社会里是精神的独行侠。

她有一套自行其是的行为准则，从不为体面而窘迫；她能适时得体地把握分寸，让言行恰如其分；她在意服装搭配的和谐，也在意仪表举止的得体，无论在任何场合她都能让自己不失品位。

她有分寸地流露智慧，无论面对任何场面，都能挥洒自如。

她的慧质体现在卓尔不群的气质中，体现在含蓄地表达意愿中。

品位女人，永葆魅力！

明眸皓齿、面若桃花的女人是上帝赐予的尤物，而女人的味道是自己的，吐气若兰、柔情似水的女人是一座花园，幽香沁脾，更令人心旌摇曳。

好女人如学校 好女人如学校的观点我以前就听说过，昨晚和兄长的一番长谈，让我对此观点感触颇深。

兄长是中学校长，长我许多，多年来从未和他有过深入的交流，只是流于亲情的节日拜望而已。

去年去看他，偶尔交谈，说到女孩子读书受教育之事，显然他感慨很多，其中很多观点和我相同。

我在惊讶之余感到：虽然平时没有沟通，对女孩子接受教育和女孩子的素质问题的看法也没有交流过，但传统的、良好的、儒家的家教风格还是共同熏陶了我们，使我们对这个问题的看法还是一致的。

他说：女人的素质决定着中华民族的素质，好女孩嫁出去会影响三代人。

<<做幸福女人>>

后记

做幸福女人 根据多年的生活经验、工作经历等思考了许多女人如何提高自身修养，女人如何经营家庭婚姻情感，女人如何处理好职场关系，也就是女人如何在自身、家庭、社会中，扮演好不同的角色，正确处理好个人、家庭、社会等各种关系，做一个幸福的女人。

这就是我写作这本书的宗旨。

我的能力、水平有限，阅历有限，特别是情感经历更是单纯，没有切身的复杂情感体验，大家族中哥哥、姐姐更没有离异的，我们姐妹六人受父母影响，每个家庭都是和谐恩爱，家庭中的孩子基本上都是通过自身努力读书考学，谋得一份适合自己的工作，努力地用劳动换来薪水，可以说是传统的大家庭，又分化出多个既现代又秉承传统文化的小家庭。

父亲、母亲都是解放前生活在大家族中的人，他们都读过私塾有文化，受过大家庭的传统文化熏陶，尤其父亲读书比母亲更多，号称是饱读四书五经。

解放后，参加革命工作，又接受命令教书育人，做了一辈子教师的教师即校长。

母亲是大家出来的典型的闺秀，对诗、书、礼、仪推崇备至，教导五个女儿全是旧的模式，女人应该如何如何，女人应该孝顺公婆，女人应该尊重、体贴、理解、帮助丈夫等一套相夫教子的束缚人的东西。

总之，夫妻生气或吵嘴我们姐妹在父母面前就没有正确的时候，仿佛都是女儿的过错，女婿有错误，但在父母那里也是对的。

在这种不对称的逻辑中，我们五个姐妹从来没有因为夫妻生气跑回娘家的，因为，回去了我们也没有支持者，还要受到数落和责备，父母会把我们的缺点批评得体无完肤。

在这样的家庭文化环境中，我们只能努力做好妻子、母亲、儿媳等各种角色，让父母脸上有光，因为，要满足他们的虚荣和面子，他们喜欢听谁谁家的女儿嫁出去名声好。

在这种虚无的光环照耀中，我们兄妹都追求幸福的婚姻，都懂得如何宽容、谅解，都懂得忍一时风平浪静，退一步海阔天空的道理。

如今，我们兄妹六人家美、儿子女成，这倒成了老父亲、老母亲的骄傲！

老父亲竟会和他的老朋友们聊天中自豪地说：“我的六个儿女没有一对离婚的，我的两个孙子、六个外甥、两个外甥女都读书考学成才，有工作，务正业。

我这辈子知足了。

”从老父亲的口中，我悟出了他老人家的幸福。

老人追求的幸福很简单，就是自己儿女婚姻美满，孙辈孩子读书成才。

可是这样简单的愿望，如今又有多少老人没有实现呢？

我在心理咨询的案例中，在婚姻家庭的调查中，在身边的同事同学生活中，看到了许多不幸的婚姻，他们从相爱到相离，从恩爱到仇视，从牵手的人到熟悉的陌生人，孩子也一样受到了伤害和影响。破裂的家庭带给人们永久的心灵阴影。

2007年，我对北京市18个区县的民政部门进行了数字统计调查，在民政局协议离婚的夫妇比例已经达到了27.38%。

这个数字不包括各区县法院打官司离婚的夫妇。

今年4月，我到某区参加为新婚夫妇发放“新婚服务大礼包”的公益活动，我惊讶地发现：这个区每年登记结婚的夫妇大致是12000对，但是当年协议离婚的夫妇竟有5000多对。

负责这项工作的人员告诉我协议离婚的夫妇将近达到当年结婚夫妇的一半了，听到这个数字我心里很难过。

我当时经工作人员许可，静静地在办理协议离婚的工作室观察了两对办理协议离婚的夫妇，从他们冷酷的表情中，我根本捕捉不到丝丝的爱意和点点的留恋。

我本人在2007年、2008年对首都10所大学5000多名大学生的性态度、性行为等问题作过调查，结果发现：现代大学生的性态度相当开放，对待一夜情问题，竟有78.3%的大学生持包容态度；婚前性行为发生率多达37.8%；5%左右的女大学生被包养；11.7%的大学生患性病；21.8%的女大学生做过流产。

<<做幸福女人>>

这些真实的调查数字，让我对大学生的恋爱观、人生观、价值观有了思考，也让我思考如何引导大学生走科学、文明、健康的性教育之路，如何让大学生懂得自爱、他爱，自护、他护，如何把自己的想法传达给大学生、传达给社会呢。

基于这样的想法，我写了很多关于大学生、初高中、小学生的性教育文章，还有中外性教育文献资料，历史上的性文化等，受到了广大读者的热评和肯定。

正是这样的背景促使我把一些有益于婚姻和谐幸福的文章整理、编辑出书，以飨广大读者，我希望更多的人读到它，能从其中得到一些启示，我就很开心了。

如果读完此书，下决心改正自身的不足，让婚姻和谐幸福了，我会更开心。

借此机会，对一贯支持我的读者、朋友、家人一并表示感谢。

由于本人能力、水平、经验都有限，文章一定有不足之处，文章所列观点纯属个人愚见，还望读者海涵。

仁者见仁，智者见智。

多多批评指正。

育坤 2010年10月

<<做幸福女人>>

编辑推荐

通过《做幸福女人》，你可以懂得，幸福不是天的，不是你貌美如花，就能坐享幸福，幸福是女人一生的事业，它不是一劳永逸的，而男人就像风筝，在大千世界中随风飞舞，女人只有不断修炼气质，提升品位，才能始终把这份幸福，握在自己手中。

<<做幸福女人>>

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>