

<<改变女人一生的100个习惯>>

图书基本信息

书名：<<改变女人一生的100个习惯>>

13位ISBN编号：9787806995426

10位ISBN编号：7806995420

出版时间：2005-9

出版时间：哈尔滨出版社

作者：季慧

页数：240

字数：150000

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>

<<改变女人一生的100个习惯>>

内容概要

对于你来说，习惯是什么？

习惯是穿衣报的时候先穿左边的袖子。

习惯是每个月26号左右开始惦记工资的事情。

习惯是走楼梯的时候，第一步是左脚，最后一步也是右脚。

习惯是看书的时候咬着手指。

习惯是上网先打开sohu，然后是xici，接着tyanya，最后是朋友们的博客，要是还有兴趣就去bild转转。

习惯是心情好的时候朝着左边睡，心情不好的时候朝着右边睡。

习惯是先买荤菜，再买素菜。

…… 最早被告知的，应该是小时候妈妈说：饭前便手洗手、不随地丢纸屑、讲文明、懂礼貌，那个时候的习惯是人生最基本的行为规范。

带着小时候的习惯我们慢慢长大，这么多年习惯跟随着我们，它们像空气一样与我们关系紧密，我们却从来都没有坐下来审视它们。

养成一些好习惯也保留了一些坏习惯，习惯就像一种藤蔓植物，坚韧而有力量，在冷暖交替的四季不断生新芽开新花。

习惯随时间形成，逐渐成为一种生活方式。

如果能清楚地看到生活与健康之间的因果关系，你会很愿意也必须改掉许多无益于自己的习惯。

首先要制定一个计划，把它大声说来。

用笔记下前进的脚步。

寻找支持团队和最佳战友。

在镜框上贴一张小纸条。

最后，进行一定的“准备工作”。

<<改变女人一生的100个习惯>>

书籍目录

一、健康习惯 如果把事业、爱情、金钱比喻成个位、十位、百位的“0”，那么健康就是最前面“1”，如果没有这个“1”，再多的“0”也毫无意义。

关爱自己，就要从养成良好的健康习惯开始，让这些看来琐碎细微的习惯呵护你的健康。

HE健身，你试过了吗？

记忆这些数字 工作！

美丽！

我要兼得！

不和黑夜抢时间 敲醒美容生物钟 碳酸饮料？

NO！

走，并美丽着 使用牙线 戴上手套做家务 防晒不打烊 不能偷懒的每天八件事

尝试不一样的干浴 再急再忙也要细嚼慢咽二、举止习惯 一个女人可以不漂亮，但决不能不优雅。

女人的优雅决不是一时的做作或是频繁的搔首弄姿，而是来自于优雅举止与行为习惯浑然天成的结合。

美丽自己，从意象开始 提升“衣Q”，进行细节特训 制作穿衣搭配的X档案 倾听，倾听 微笑·招牌 让你的声音低些，低些，再低些 让你的眼睛会说话 进餐时想象对面摆着一面镜子 放下“二郎腿” 走路时，想想小鹿班比 亭亭玉“立” 管住你的小动作三、理财习惯 爱情和婚姻绝不是女人放弃个人财务自主的理由，女性经济的独立已经是不争的事实。

而面对自己的财富，女人的理财不应是一种冲动，而是一个中长期的规划，需要的是正确的心态和理性的选择，然后就是坚持再坚持。

检查你的失败购物清单 消费减肥操，你做了没有 上好6堂课，和他一起理财 你有家庭财政预算计划吗？

编制家庭财务档案 请一个理财顾问 理财计划一生走 别让“卡”卡住钱包 妥善使用信用卡 只备三张银行卡四、工作习惯 努力工作的女人最美。

这句流行语是代表新时代女性的自强、自主、自力。

职场中我们没有借口 老板的话外音，你听懂了吗？

面对职场，我有信心 别让一周中这四个小时烂掉 三点一刻，收买人心 星期一，美好生活的开始 制定工作时间表，我不是没有苍蝇 把概要附在报告上 忙里偷个闲 化被动为主动，让老板知道你的工作情况 做最坏准备的乐观者 强势的你，也可以善解人意 别让细节绊倒你五、交际习惯 人与人交往并非处处是坦途。

有时候?你会被你亲手搁置的“石头”所绊倒。

一个人?要想赢得人际关系的绿色环境?就应时时处处反省自己?摒弃前进路上的“绊脚石”?从而使人生之路越走越广阔。

亲人和朋友，你要主动联系 该说不的时候，我不犹豫！

不要随便说随便 像整理衣柜一样，清理人际关系 敲响邻居的门铃 失意的话，别轻易出口 不要握着“死鱼”般的手 赞美的时候立刻说“哇，你太棒了！”

社交场，我是巧言Lady 建立一个私人词库 尽量用“我们”代替“我”六、生活习惯 知性而开放的幸福生活是每个女人发自内心的美好愿望。

从现在开始，关注你生活里的每一个细节，关心身边的每一个人，让好习惯为事业与生活并重的你营造一种健康的生活方式，帮你寻找快乐的源泉。

制定你的“身体感恩日” 你的衣柜，定期清理了吗？

在镜子前自我欣赏 从容·装扮的心境 保护网上隐私，培养cookies好习惯 同“拖拉”SAY GOOD BYE 珍惜自己·打理自己 像猫咪一样放松自己 为家人建立健康档案 清晨的睡床，我不贪恋 过个快乐的星期八 改善你的呼吸方式 你家，开PA

<<改变女人一生的100个习惯>>

R T Y了吗？

七、爱情习惯 婚姻中爱的艺术就是不要竭力去改变，无论是别人或自己，而是懂得不再去苛求，放松心灵，欣赏对方和自己的每一个现在，即使岁月、性情改变，不变的始终是两颗相爱的心。

想要什么就直接说出来 话只讲一遍，然后忘记它 聆听，贴近他的心 丈夫的大肚脯，注意喽！

永远不要问他这些问题 留给他家中的一角晴空 不做数字化老婆 培养自己的爱好，适当关注他的爱好 爱他的缺点，就像爱自己的雀斑八、学习习惯 在繁忙的都市里，有一类女性，她们不甘心做纯粹的花瓶，对事业尽心尽责，竭力自我充实，抓住一切奋发向上的机会，这样的女性是会永远青春而光彩焕发的。

为新的一年制定一个愉快计划 制定一个“充电”计划 将电视提早关闭一小时，做自己想做的事情 读书·内涵 除了时尚，也要多读读专业杂志 因音乐，而美丽 呵护你的大脑 读书，做“博乐” 设定一个学英语计划九、心态习惯 美丽的心境，是一块儿能够让女人自由呼吸，休养生息的土壤。

良好的心态习惯便是我们青春与活力的来源，让这些神奇的心灵 S P A 为你调节工作的情绪，平抚精神的创伤。

像孩子一样笑和幻想 出门前对着镜中的自己说“你真棒” 决定不羡慕 憧憬着明天入梦 每天匀出十分钟安静独处 掌声，为自己响起来 挣脱一百分的束缚 不做都市“郁女” 别让依靠成习惯 每天要问自己 1 0 个问题

<<改变女人一生的100个习惯>>

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>