

<<女人要懂得善待自己>>

图书基本信息

书名：<<女人要懂得善待自己>>

13位ISBN编号：9787506460644

10位ISBN编号：7506460645

出版时间：2010-1

出版时间：郑一 中国纺织出版社 (2010-01出版)

作者：郑一

页数：266

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>

## <<女人要懂得善待自己>>

### 前言

岁月如梭，生命短暂，然而女人的生活中却充斥着“忙”字。为了爱情背井离乡、为了职位忍气吞声，为了家庭披星戴月，为了明天比今天能过得更好而忧心忡忡。

几乎所有的女人都用自己的一生追求幸福，然而忙碌的状态却让很多女性闻不到幸福的气息。

情感专家说，女人走向幸福的敌人就是她自己。

善待自己，是征服这个敌人最好的方式。

同样。

鲁豫的一句话给了很多只顾忙碌的女人警示：女人一定一定要善待自己。

因为女人如花，花以美丽的容颜娱人悦己，不加以善待，不足以展示骄人的容貌和实现自身的价值。

女人要善待自己，因为花开有期，不加以善待，不足以延缓花儿凋落衰败的期限，不足以在有限的时间里尽情绽放诱人的芳姿！

女人趁着年轻时。

要尽早领悟“包装”自己的窍门。

正所谓爱美之心人皆有之，一个看上去既美丽又有魅力的女人一定会比其他人拥有更多的机会和受到更多的关注。

将自己美丽的一面展现出来，让美丽也成为一种资本，这不是女人的虚荣，而是女人的聪明。

有人说：没有丑女人，只有懒女人。

也有人说，丑女人只是不喜欢打扮自己，但是会把家料理得井井有条，一尘不染。

女人的兴趣和关注点不一样，勤奋的方向也不一样，那么为什么不能把这种勤奋多放在爱惜自己身上呢？

因此，女人要懂得保养自己。

黄脸婆是不会讨男人喜欢的。

。

该打扮时就应该打扮，别把自己整得灰头灰脸。

你要知道，男人永远都是喜欢年轻漂亮的女人的！

## <<女人要懂得善待自己>>

### 内容概要

被别人疼爱的女人是幸福的，被自己疼爱的女人是明智的。  
快乐的女人，有着阳光般的心态，她们会给自己多留一点空间，善待自己，发现自己的价值和生活的美好。

《女人要懂得善待自己》从9个方面，以轻松的笔调结合感动心灵的优美语句，让你在涤荡自己的心灵，使之纯净、宁静的同时，给生命以慰藉，给生活以关怀，善待自己，担待他人，爱上做女人，感悟人生的真谛。

## &lt;&lt;女人要懂得善待自己&gt;&gt;

## 书籍目录

第1章 人生如茶，女人用快乐之水将它沏开女人让微笑时常挂在脸上痛苦是一碗茶，快乐是一壶水释放你的心，快乐不需要理由做一个无压的轻松女人在旅行中充实你的心灵快乐的女人要懂得善待自己女人不要总盯着消极面女人为什么要委屈自己女人糊涂一点儿更快乐快乐的女人惹人爱第2章 淡泊宁静，世界如此美妙女人不应烦躁嫉妒是女人毁灭美好情感的毒药不要让怒气的火焰焚烧掉你的理智遇事平心静气，才不会后悔莫及有修养的女人切忌轻忽浮躁忍让的痛苦能换来甜蜜的结果人气我不气，我气伤身体善忍是理智成熟的表现女人让讥嘲湮没在沉默中面对重大决策，女人更要心平气和以冷静代替慌乱，让理智对抗鲁莽第3章 放下情执，幸福的人生需要自己成全女人要有现实的婚姻态度单相思的女人别让自己痛苦如果不爱他就不要接受他别无选择时，也不要让自己一错再错男人吃软，女人要懂得“示弱”别人的丈夫再好你也不要爱一味惩罚不如给点宽容聪明地回应丈夫的异常错误的婚姻是女孩不幸的开始面对第三者你采取何种对策光有感情，喝凉水也会甜吗第4章 走好人生下坡路，在困境中做自己的拉拉队女人不要让自卑爬上心头奇迹在对逆境的征服中出现在危机面前寻找出人头地的时机悲观的乌云遮不住阳光女人在孤独中要学会抚慰心灵抱怨机遇不光顾你毫无作用相信自己，你一定可以做到有主见的女人总能掌握自己的命运大声地说，我就是最出色的那个人即使有缺陷，也不要退缩和消沉失败之后，鼓起勇气从头再来第5章 人生风浪无常，女人在心中种一棵忘忧草做女人要能够“放下”割除心中嫉妒的毒瘤降伏“情绪”这匹烈马聪明女人把诱惑关在门外女人别跟自己过不去女人的烦恼很多是因为没看开你不是最“不幸”的那个人女人要用积极的态度面对不幸女人要生气不如去争气希望是人生路途上永远的阳光遇事要有几分平常心第6章 在乐业中雕刻时光，职场之路女人稳步前行有心的女人不把工作当苦役怀着感恩的心工作女人不强求让每个人都满意为了薪水而跳槽值得吗女人工作中要有积极的心态女人心有多大，舞台就有多大让敬业伴随自己一生女人可以平凡，不能甘于平庸消除为别人打拼的念头对待工作要心性专一，有始有终不要只做领导交代的事，请做需要做的事第7章 生活是一种态度，聪明女人要把苦日子过甜女人别总拿别人当镜子在心中点燃希望之烛为自己打开心灵的另一扇窗别让贫穷遮挡了你的双眼既然不能改变，那就学会接受它无论如何，女人都要学会爱惜自己学会接受生活中的不完美女人要找对欣赏自己的角度背对太阳，你只能看到阴暗的影子日子再苦也要笑一笑抱怨的女人只能使自己更疲惫女人别让消沉毁掉了你的生活第8章 将美丽进行到底，女人的容颜因魅力永不褪色女人的气质产生美感让美丽成为你一生的事业三分美丽，七分装扮女人要选择自己的服装风格配饰是点缀女人美丽的精灵个性迷人的女人最美丽女人不要忽视修炼知性美女人的仪态美更具吸引力女人腹有诗书气自华第9章 让健康伴你一生，女人要有不生病的智慧会喝水的女人不生病运动带给女人健康的保障女人要注意调节自己的膳食结构年轻女人要把睡眠放在心上女人怎么吃零食才健康呵护女人健康的饮茶之道女人怎样排除高跟鞋带来的健康隐患懂得倾诉，不让心灵处于亚健康状态参考文献

## <<女人要懂得善待自己>>

### 章节摘录

翻阅照相簿的时候，穿越时光看到小时候的那个天真小女孩，总是对着镜头欢笑，露出可爱的小虎牙；再之后成了羞涩少女，总是浅浅微笑，低着头，收着下巴，穿着浪漫的长裙子，快乐不再赤裸裸地暴露在阳光下，而是学会了收敛，学会了仅仅把快乐放在嘴角眉梢来显现；照片越往后翻，笑容就减少，到了近期的照片，身处都市迷离的夜灯下，穿着小套裙，脸上写满疲惫与冷漠。

那个小女孩的快乐呢？

其实，快乐没有溜走，只是被我们埋到心灵的最深处，套上了枷锁，枷锁上写着“此门封闭”。

我们的心，被我们自己关上了门，于是快乐就成了看不见的地下矿藏。

有时候会怀念那个久远年代的小女孩，快乐从来不需要理由，晴朗的天气、冬日里的暖阳、夏日傍晚的晚风……这些都可以成为我们快乐的源头。

时光带给我们的最大变化，就是我们的快乐需要越来越多的理由和越来越高昂的代价。

人与人之间，哪怕毗邻左右，也相隔甚远，因为每一颗心都是封闭而戒备的。

于是快乐渐渐离我们远去，我们也渐渐忘记了如何发自内心地真诚微笑。

可是，这样的我们幸福吗？

我们在抵挡住明枪暗箭的同时，是否也吓跑了一些善意的分享快乐的真心？

在快乐与利益的天平之间，我们应该把最后的那个小砝码放在哪一边？

是为了追逐利益而以防备的眼神看所有人，让自己不苟言笑，还是为了快乐，而宁可做那个有点傻气的小女人，依旧相信真善美，依旧用细腻的心去感恩每个人每件事？

怎样的女人才是最幸福的呢？

国际影星张曼玉，从最初的稚嫩花瓶，成长为今天的国际明星，并且在美女如云的演艺圈，被作为“常青树”的代表而得到观众青睐。

从《甜蜜蜜》到《阮玲玉》再到《花样年华》，张曼玉一路走来，她和其他女星的不同之处也逐渐显露出来。

她最大的独特之处在于她身上随时释放的一种洒脱。

## <<女人要懂得善待自己>>

### 编辑推荐

《女人要懂得善待自己》编辑推荐：女人要懂得在糟糕的事情已经注定，无法将它改变时，把痛苦的代价降到最低，把后遗症的伤害缩到最小。

善待自己的女人，在逢场作戏时，留一份清醒；在婚姻生活中，留一份糊涂；在平淡寻常之中，有一份宁静的心境。

被别人爱着的女人是幸福的被自己疼爱的女人是明智的惬意人牛的从容法则睿智女性的生活宝典善待自己的女人要让别人欣赏自己，更要自己赞美自己、鼓励自己。

让自己更坚强，让生命更昂扬，让生活更嘹亮。

岁月匆匆，人生短暂。

女人，你走向幸福的敌人就是你自己。

善待自己是征服这个敌人最好的方式。

学会善待自己，女人才能活得精彩。

女人要懂得保养自己。

黄脸婆是不会讨男人喜欢的。

该打扮时就应该打扮，别把自己整得灰头灰脸。

你要知道，男人永远都是喜欢年轻漂亮的女人的！

女人不要只知道付出，在很多时候，你得为自己多考虑一些。

勤俭持家是好事，可不要只顾家自己都不顾了。

操劳的女人是很容易老的。

给自己留点余地，女人要为自己而活。

善待自己的女人要懂得保护自己的健康身体，精神上你是超脱的，肉体上不能是匮乏的，你才能享受生活的安闲之美。

<<女人要懂得善待自己>>

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>