

<<淡定的女人最幸福大全集>>

图书基本信息

书名：<<淡定的女人最幸福大全集>>

13位ISBN编号：9787511330062

10位ISBN编号：7511330061

出版时间：2013-1

出版时间：张卉妍、苏玛 中国华侨出版社 (2013-01出版)

作者：张卉妍，苏玛 著

页数：463

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>

<<淡定的女人最幸福大全集>>

前言

在这个忙碌的世界上，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。于是，我们总会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。

与其说纷扰的外界环境让她们对生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。

淡定，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的一种追求，但它绝不是平庸。

平庸的女人没有太大的能力，只是平凡地生活着。

然而，淡定的女人却有着较高的修养，她们有能力争取自己想要的一切，却不完全看重这一切。

淡定的女人都是充满智慧的。

她们不会等待着幸福降临，而是主动去追求自己想要的东西，努力为自己创造快乐的生活。

她们清楚地认识到理想和现实的差距，所以不会好高骛远、缘木求鱼，也不会爱慕虚荣、盲目攀比。

她们只追求自己认定的幸福，简单快乐，“不以物喜，不以己悲”。

一个人的幸福感来自哪里？

它来自一个人内心的淡定和坦然。

要生活得幸福，前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。

患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会感受到真正的幸福。

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。

幸福是每一个微小的生活愿望达成。

当你想吃的时候有的吃，想被爱的时候有人来爱你。

幸福其实是一种心情，是一种自我感受到的愉快心情。

欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利之人是难得拥有幸福的。

如果能静下心来，珍惜现在的拥有，你会发现幸福其实就在你的身边。

家人身体健康，孩子成绩优良，今天衣食无忧，晚上能够平安回到家中，这就是幸福。

幸福总是朴素的，一如粮食、空气和水。

人生幸福与否更多地取决于感受幸福的能力。

以平和之心看待周围的一切，幸福便会由然而生。

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒……淡定是心灵的修炼，是一种人生的境界和智慧。

淡定是泰山崩于前而面不改色的镇定；淡定是胜不骄，败不馁，遇事沉稳而又积极的豁达；淡定是荣辱不惊、不为名利所累的自若；淡定是遵从内心，活出自我的真性情。

淡定可以让人拥有一颗平静的心，它让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然，非宁静无以致远；它让人们在寂静的时光中得到心灵的滋养，在智慧中得到人生的升华；它让生命回归纯简与平衡。

淡定的女人在工作上认真投入，尽量做到最好，对上不会唯唯诺诺，对下也不会挑剔万分，她们视荣誉为过眼云烟，冷眼旁观勾心斗角。

人们常说：“有人的地方就有江湖。”

淡定的女人可以避江湖之险，因为她们看淡了得失。

淡定的女人有一份坚强和韧性，在生命的旅途中，无论遇到多大的风雨和挫败，她们都能够从容面对。

或许她们会流泪，但是哭过就算了，还会鼓起勇气继续赶路。

海德格尔所说：“人，诗意地栖居在大地上。”

在这个充满压力和竞争的时代，要想快乐而诗意地生活，需要我们主动积极化解压力、平衡生活，努力让自己从容淡定、安然前行，进而笑看人生，收获内心的满足和愉悦。

幸福在哪里，人人都在寻觅。

女人天性中对幸福有一种渴求，却往往不能得其门而入。

本书为所有渴望得到幸福的女人们揭示了幸福的真谛——越淡定越幸福。

<<淡定的女人最幸福大全集>>

从现在开始，让我们一起翻开这本书，踏上这段充满希望的幸福之旅吧！

<<淡定的女人最幸福大全集>>

内容概要

在这个忙碌的世界上，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧，常常让女人感到苦恼和烦闷。于是，我们总会听到一些女人无奈地抱怨自己多么不幸福，多么不快乐。

与其说纷扰的外界环境让她们的生活少了一份安宁，不如说是她们的内心少了一份淡定。

《淡定的女人最幸福大全集》是一部全面提升女性内涵、心智与魅力的智慧书，能帮您获得开启那扇指导自己、改变命运的大门，摒弃无谓的烦恼和杂念，在不断的思索中体悟淡定的真谛。书中从掌控情绪、宠辱不惊、温文尔雅、内在的从容等方面娓娓道来，旨在说明淡定不是某些人的专利，而是每个女人一生的功课。

淡定的女人永远不会老，淡定是一种可以超越容貌、超越身份、超越年龄的气质。

希望每一个女性都能通过《淡定的女人最幸福大全集》，一步一步，从内到外走向淡定，并从此改变自己枯燥乏味、一成不变的生活，拥有完美幸福的人生。

<<淡定的女人最幸福大全集>>

书籍目录

第一章 生之若水：“淡”是人生最深的滋味 人淡如菊，心淡若水 行走中顿悟生命的纯美 真水五香，真味是淡 淡定是明亮而不刺眼的光辉 阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好 生活，总有一个安身的角落 不贪即是乐，自足乃为福 乐天之女：心向朝阳的生活美学 谜底样的魅力女人：似梦非梦的别样之美 平和静远间书就人生淡雅 第二章 人生路上，别带太多东西 物质的争取不如心灵的升华 人活着，不是活给别人看的 减法人生——卸下心中的包袱 不受物役，不为名所累 学会乐生，寄明月于心 一无所求故一无所惧 成之泰然，失之淡然 不要用别人的错误来惩罚自己 似水流年，活出生命的质感 永远保持心灵的透明和纯洁 与浮华说再见，还原自己的本性 永远在路上 第三章 质若幽兰，淡在岁月之外的优雅 优雅是永不褪色的美丽 把自信当外套，做优雅的自己 美丽是女人与生俱来的使命 心若琉璃，做成成熟的女人 女人不要忽视修炼知性美 腹有诗书气自华 智慧是优雅女性必备的素养 三分美丽，七分气质 打开奥黛丽赫本的衣橱——穿出个性美 像巴黎女人一样精致 像卡米拉一样优雅 配饰是点缀女人美丽的精灵 用柔和的声音说话——声音是人的另一张脸 让美丽成为你一生的事业 微笑是女人最美的外衣 第四章 心定，行淡，懂得安静的智慧 于三千世界，智当辗转凌驾于事 纤尘不染，方解开天罗地网 不随波逐流，闲庭信步品味人生 最美的姿态——做你自己 不与百花争艳，笑看寒风乍起 与人为善，与自己心安 感恩让心宁静 形似弱，并非不禁风 腾空心灵，缓解生活的压力 内心有多强大，气场便有多强大 不较真的女人更顺畅 享受生命，与自己的心灵对话 第五章 怡然处世，放慢生活的脚步 慢下来，就像植物那样生活 用慢慢来的心态，拉长你的幸福 寻梦桃园：沉醉一生的“闲适”格调 旅行·自由·净土：人生随心亦随遇 淡定生活，人生中的“慢活法” 为自己的心灵“留白” 乐观处世，张弛有度 简约人生，让消费回归理性 新节俭主义：简约不吝啬 诗意地栖居，自然地生活 健康是乐观，快乐的起点 建一座心灵休憩的小房子，每天休息几分钟 放慢脚步，静享此刻美好 慢一点，让灵魂跟得上自己优雅的脚步 亲近自然，享受绿色的安慰 第六章 耐得住寂寞，守得住繁华 寂寞是都市丛林无可逃避的症候群 每个人都有自己的寂寞天堂 真正的寂寞只存在于你的心里 把寂寞当作人生预约的美丽 越寂寞也可以越美丽 倾听寂静，优雅吟唱 信念是驱除寂寞的良药 耐得住寂寞的人，才能成就人生 提一盏感恩之灯，照亮寂寞的每一处角落 “鸡肋”无味，一个人的世界也精彩 放开手，才能在寂寞中获得幸福 第七章 有一种感情云淡风轻 最美的时光里你遇见了谁 等待，只为与你相遇 青春橄榄树上刻满的思念 相信爱，珍惜爱 别因爱弄丢了自己 给爱情一颗淡定的心 爱将最好的时光赠予你 遗忘，才能更好 做红颜，不做知己 优雅地爱，优雅地被爱 一起走过的日子就是幸福 完美爱情里的不完美 有些爱情就是用来收藏的 最好的爱情，因他，你更喜欢自己 第八章 学会爱，超越爱 如果爱，请深爱 爱情，不仅仅是一件华丽的外衣 真正的体贴蕴藏在细节之中 宁愿此爱，淡如绿茶 执手一生，患难与共 永远的紫罗兰，浪漫的爱情信物 爱人之间最美的距离 爱不是完全依赖，爱也要独立 艺术化的抱怨 你的怀抱，他的城堡 睿智的女性是丈夫安稳的小岛 最浪漫的事，就是一起慢慢变老 体谅，只是一个台阶的距离 任何长情都长不过人生 爱能留是福，爱难守该悟 缘尽，在落泪以前转身离去 有情时知足，无情时莫哭 握不住的沙，那就扬了它 第九章 诱惑向左，幸福向右 纵有百般诱惑，心亦如遇波澜而不惊 欲望太多会让人身心疲惫 尊重本性，只做自己 学会拒绝是一种豁达与明智 化繁为简，回归纯粹人生 爱你的生命，让它发出更明亮的光 乐观的女人最幸福 为欲望选择方向 莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨 活在自己的心里，而不是别人的目光中 面对金钱的诱惑，你要保持淡定 不必为讨好别人而委屈自己 拥有“欣赏自我”的淡定心 绝不随波逐流，活出自我的个性 第十章 平和静远，开在心田上的百合花 时光如水，总是无言 生活之美，在乎适度 若你安好，便是晴天 平和的女人最懂得温柔 随遇而安，尽心就是完美 从从容容一杯酒，平平淡淡一杯茶 诗意的心，治浮躁的“良药” 一盏清茶、一杯咖啡，内在安其心 生命的原生态：不矫揉，不造作 任世间跌宕起伏，平常心可超然物外 风雨过后，才是彩虹…… 第十一章 心灵的资本：追求是女人永恒的魅力 第十二章 智慧人生，愉悦自然得 第十三章 梦想深呼吸，在乐业中雕刻时光 第十四章 雅致心境：颐境，逆境，皆是体验 第十五章 人生风浪无常，心中常植一株忘忧草 第十六章 难得糊涂，难得清醒 第十七章 悦纳烦恼，永葆纯净心灵 第十八章 一分宽容，十分从容 第十九章 取舍之间，淡看庭前花开花落 第二十章 淡在绚烂之后：洗尽铅华，回归淡然 第二十一章 放下，刹那花开 第二十二章 任命运风起云涌，一朵棠花独自香 第二十三章 尘世闲情话淡然，回归心灵的宁静

<<淡定的女人最幸福大全集>>

章节摘录

版权页： 2.培养广泛的爱好 广泛的兴趣爱好，积淀了内在的心灵，也衬托出女人优雅的魅力。

一般而言，中国传统的琴、棋、书、画是充实内涵的最好方式。

因为这四者中无论哪种，其本身就蕴含着极其深厚的文化底蕴在内。

你学琴，自然得平心静气，内外一心，才能体悟到那高山流水之音；你学棋，那质朴的黑白世界更是容不得三心二意……不过，由于琴棋书画要求有一定的时间与精力，有时更要求一种良好的天赋，故而对现代都市女性而言略有困难。

现代社会，充实内心的方式还是挺多的，比如我们可以乐于读书，也常常上网阅读或写博；或许练练书画，学学摄影，学习英语、茶道，练练瑜伽、插花。

3.会经营生活，懂得浪漫 智慧的女人是会经营生活，懂得生活情趣的女人，懂得制造浪漫，让自己像诗人一样体会生活，像哲人一样思想，像凡人一样活着。

智慧的女人永远保持一颗孩童般的好奇心，尝试心，平常心和发现的心，懂得在简单中寻求满足，发现快乐和收获。

智慧的女人会用她的双手，创造出属于她自己的作品，比如家居装饰加入自己的想法，用碎花，花边，复古等布料材料装饰出别样的风格，新颖有创意，给人眼前一亮的感觉。

当然，智慧的修炼是多种方式，因人而异。

女人天生爱美，这是人们无法改变，也无须改变的事实。

因此，我们不应该过分地追求外貌的漂亮，毕竟外表的漂亮只是一时的，而内在的价值却是永恒的。

男人是最容易遗忘的动物，所以对对他们来说，漂亮的女人只能给自己带来短暂的快乐，而智慧的女人却让他们回味无穷。

具有内在美的女人才是最有魅力的女人。

女人们，让我们也穿着整洁的服装，一手拿着咖啡、一手拿着英文报纸或书籍走在路上……这其实是一件非常简单的事情，不是吗？

如果再加上充满自信的微笑、抬头挺胸的步伐，我想你一定会成为回头率最高的女人。

三分美丽，七分气质 美丽出于天然，而气质却需要经过后天培养方能形成。

许多不美丽的女人因为自身独特的气质，总能在纷纷攘攘的人群中，卓然挺立。

气质是女人一件永恒的化妆品！

气质是指人相对稳定的个性特征、风格以及气度。

性格开朗、潇洒大方的人，往往表现出一种聪慧的气质；性格内向、温文尔雅，多显露出高洁的气质；性格爽直、风格豪放的人，气质多表现为粗犷；性格温和、秀丽端庄，气质则表现为恬静。

无论聪慧、高洁，还是粗犷、恬静，都是一种气质美。

一个女人的真正魅力主要在于其特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力。

卓尔不群的气质能够让人焕发出迷人的魅力，我们要细心地呵护和培养自己的气质，让它散发出愉快的芬芳。

而这绝不是穿金戴银，啜几口上好咖啡或开一辆大奔，出入几趟五星级酒店就能变得“气质”十足的。

。

<<淡定的女人最幸福大全集>>

编辑推荐

《淡定的女人最幸福大全集》讲述了：一个人的幸福感来自哪里？

它来自一个人内心的淡定和坦然。

要生活得幸福，前提是看轻身外之物的得与失，做淡定的自己。

患得患失的人，不会有开阔的心胸，不会有坦然的心境，也不会感受到真正的幸福。

幸福，不是金山银山，不是大鱼大肉，不是前呼后拥。

幸福是每一个微小的生活愿望达成。

当你想吃的时候有的吃，想被爱的时候有人来爱你。

幸福其实是一种心情，是一种自我感受到的愉快心情。

在这忙碌的世界里，生活的焦虑、工作的压力、家庭的担忧常常让我们变得苦恼与烦躁。

欲望无止境，欲壑终难填，一味追名逐利之人是难得拥有幸福的。

如果能静下心来，珍惜现在的拥有，你会发现幸福其实就在你的身边。

淡定，是一种积极的生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，也是对简单生活的一种追求，但它绝不是平庸。

平庸的女人没有太大的能力，只是平凡地生活着。

然而，淡定的女人却有着较高的修养，她们有能力争取自己想要的一切，却不完全看重这一切。

幸福在哪里，人人都在寻觅。

女人天性中对幸福有一种渴求，却往往不能得其门而入。

《淡定的女人最幸福大全集》为所有渴望得到幸福的女人们揭示了幸福的真谛——越淡定越幸福。

从现在开始，让我们一起翻开这本书，踏上这段充满希望的幸福之旅吧！

<<淡定的女人最幸福大全集>>

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>