

# 女人就要不生气



[女人就要不生气\\_下载链接1](#)

著者:萧雯

出版者:中央编译

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787511704344

《女人就要不生气》主要内容：在心灵深处，天堂与地狱只有一念之差，你用什么样的方式思考，就会产生什么样的结果。《女人就要不生气》内容平和而精彩，事例朴实而有趣，极具可读性。此书可让女性朋友学会宽容地对待你的对手，学会适应环境和改变自己的弱势状态，学会不为打翻的牛奶哭泣，学会把争斗变成谦让，懂得遇事三思，懂得有容人的气量，懂得生存的理念。还有最重要的是学会让自己强大起来，不去计较一些鸡毛蒜皮的小事，从而赢得美丽的幸福人生。

作者介绍:

目录: 卷一 明智的女人，不会拿别人的错误惩罚自己 生气是用别人的错误惩罚自己  
人气我不气，我气伤身体 学会让自己的情绪转向 爱生气的女人不可能长寿  
小事别计较，闲气生不得 为自己选择无害的发泄方式 强忍着你的眼泪会让你更加痛苦  
懂得调控自己的情绪 驾驭愤怒情绪是强者的表现 卷二  
平和的女人，不抱怨的人生才更加幸福 抱怨只是庸人自扰 无法改变事实时就改变自己  
生活是不公平的，你要学会适应它 与其诅咒黑暗，何不点亮蜡烛  
与跟着你一起抱怨的朋友保持距离 为抱怨设一道防线 抖出抱怨这粒硌脚的“沙”  
修正人生方向，脱离抱怨的轨道 懂得在恰当时机忍耐 卷三  
自信的女人，学会欣赏自己的不完美 不完美往往是自己“制造”的  
接受并欣赏自己的不完美 在身体与心灵中保持自我 自我肯定，与完美绝缘  
缺陷有时也是一种恩惠 自信造就女人的不平凡 如意和失意是人生的两个车轮  
不必为生活中的遗憾而耿耿于怀 没事别和自己较劲儿 女人别因外表丑陋而苦恼  
别把曾经的错事刻在心上 吹散“过去”的阴影 卷四  
豁达的女人，把一时一事的得失放在脑后 爱不能成为牵绊，该放手就放手  
为失去太阳流泪，也将失去群星 当你放开双手，世界就在你手中  
不斤斤计较是一种豁达 面对亲人背叛，理性应对 舍弃有时反而是一种获得  
相识是一种缘分，分离也是一种缘分 学会遗忘，人生会更轻松 将宽恕带给伤害你的人  
明智的放弃胜过盲目的执著 只要生命还在，一切都还有希望 卷五  
智慧的女人，看清楚纷纷扰扰的人情世故 识破面具后面的心思  
细心地去品评、洞察他人 保持适当的距离才能产生美 要留些空间进行思考  
睁大眼睛辨别君子与小人 提防小人，才能避免受到伤害 坦然面对同事的无端怀疑  
理性应对职场上的不公平 把握职场做事的分寸 卷六  
务实的女人，不会成为欲望和金钱的奴隶 富有就是珍惜已拥有的一切  
活得太累，只因索求太多 平平淡淡才是真 保持一颗平易恬淡之心 远离浮躁，挡住诱惑  
抛弃不必要的欲望，让心灵轻松和快乐 知足的女人不易生气  
真正的快乐来源于内心的富足 羡慕别人的不如珍惜自己所拥有的  
品味做一个凡人的快乐 卷七 坚强的女人，笑对生活中的不如意  
笑对苦难，快乐和幸福的晴雨表 优雅地欣赏人生每一阶段的风景  
女人要笑对人生的“木结” 别让困境遮挡住你的双眼 女人，不要把自己当成弱者  
女人因坚韧更美丽 接纳所有的不幸，期盼生活的彩虹 微笑让女人在困苦中看到希望  
给生命更多希望的选择 卷八 理性的女人，打造不一样的心态  
拥有一双善于捕捉美景的眼睛 每个人都有快乐的权利 让好心情伴随每一天  
学会放下坏心情，拥抱好心情 把吹口哨的心情找回来  
如果心态是正确的，你的世界也是正确的 保持良好的心态，不要自己打败自己  
看开一切，快乐地面对人生 用内心的阳光照耀自己，也照耀别人  
把光线放进去，黑暗自然会逃走 卷九 充实的女人，不被世俗的繁缛所累  
不因别人的评论而自寻烦恼 不因别人的批评和指责而生气 不要活在别人的价值观里  
习惯寻求别人的认同，等于放弃了自己 别为偶尔的批评抓狂  
别让流言蜚语主宰你的情绪 如何应付他人的“揭短” 承受住嘲笑，忍得了屈辱 卷十  
聪明的女人，让自己的身心保持在最佳状态 幸福需要用心去感知  
在爱与感恩中升华自己 为心灵找一个解脱的出口 做个笑口常开的快乐女人  
学会“制造”自己的好运气 给心情放假，让心情更积极 走出自制的牢狱  
选择自己喜欢的生活方式

• • • • • (收起)

[女人就要不生气\\_下载链接1](#)

标签

想

评论

-----  
[女人就要不生气\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[女人就要不生气\\_下载链接1](#)