

《不生气的女人最幸福2》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787515808772

编辑推荐

*受欢迎的东方女性情商读本——《不生气的女人*幸福(2做内心强大的睿智女人)》由韦甜甜著，向我们阐释了女人作为一个独立的个体，可以战胜脆弱的内心，可以蜕变成一个新的“自我”，变得更加自信、充满活力，也更有安全感。 *实用的亚洲女性正能量全集——通过一系列的训练，提升女人内在的信任、豁达、愉悦、进取等正能量；规避自私、猜疑、沮丧、消沉的情绪。这是一本能彻底改变女人工作、生活、行为模式的心理学著作。 知识范围*广泛、思想*丰富的女人励志书——如果女人的人生是一条路。那么书中的智慧就是女人人生路上的明灯。通过阅读这本人生智慧经典。必将获得非凡的感悟和无穷的力量。

内容简介

内心强大的女人知道，不生气，不仅是处世的一种态度，亦是女人修养和魅力的体现。翻开《不生气的女人最幸福(2做内心强大的睿智女人)》，从活色生香的一个个生活小细节里修炼内心。控制情绪，包括：生存、处世、名利、关系、宽心、幸福、得失、成功、生活……你会在无形中发现，愤怒、抑郁、焦虑这些“恶魔”已经在你的“强大”的内心面前悄然消失。同时你也提高了自身的气质和魅力，提高了自己的“爱商”和“社交商”，你会成为一个“八面玲珑”、人见人爱的优雅女人！《不生气的女人最幸福(2做内心强大的睿智女人)》由韦甜甜著，适合广大女性阅读。

作者简介

韦甜甜，香港大学新闻与传播专业硕士、心理学硕士。曾做过电视媒体记者、广播节目与公关活动主持人，现于香港某知名企业担任高管。人如其名，有一张甜甜的嘴，能言善辩，时而犀利，时而温婉。主张女性要学会投资自己，做美丽与智慧并存的高身价女人。代表作：《做有气质的优雅女人》、《做会说话的智慧女人》、《中国淑媛的10堂礼仪课——像靳羽西一样优雅》。

目录

第一章 无嗔——不生气是健康美丽的护身符

1.照照镜子，再生气就不漂亮了

2.做高“健商”女人——巧妙绕开生气带来的“健康暗礁”

- 3.别和年龄“发火”，不怕老的女人永远不会老
- 4.“准妈妈”一生气，后果很严重
- 5.总是一副“小愁容”，当心亚健康“缠”上你
- 6.音乐不但可以“消气”，还可以让你更有气质
- 7.压力大吗？运动帮你消除烦恼
- 8.女人爱自己，从管理好自己的怒气开始

第二章 明心——别和自己过不去，你比想象的更出色

- 1.换个角度看生活，别总把不顺归罪于他人
 - 2.即使得不到别人的认可，聪明的女人也不必沮丧
 - 3.自信的女人总会给自己一个很乐观的评价
 - 4.在恼怒的时候请先冷静下来
- ### 第一章 无嗔——不生气是健康美丽的护身符
- 1.照照镜子，再生气就不漂亮了
 - 2.做高“健商”女人——巧妙绕开生气带来的“健康暗礁”
 - 3.别和年龄“发火”，不怕老的女人永远不会老
 - 4.“准妈妈”一生气，后果很严重
 - 5.总是一副“小愁容”，当心亚健康“缠”上你
 - 6.音乐不但可以“消气”，还可以让你更有气质
 - 7.压力大吗？运动帮你消除烦恼
 - 8.女人爱自己，从管理好自己的怒气开始

第二章 明心——别和自己过不去，你比想象的更出色

- 1.换个角度看生活，别总把不顺归罪于他人
 - 2.即使得不到别人的认可，聪明的女人也不必沮丧
 - 3.自信的女人总会给自己一个很乐观的评价
 - 4.在恼怒的时候请先冷静下来
 - 5.自强的女人要学会勇于说“不”，而且不会有任何不自在
 - 6.完美主义只是一个漂亮的陷阱
 - 7.你有比别人优秀的地方，在适当的时机，它就会自己“跑出来”
 - 8.优雅转身，实现合理的“情绪疏导”
- ### 第三章 宽容——女人最有魅力的财富
- 1.女人如水，更要学会像水一样的包容
 - 2.宽容别人是一种美德，原谅自己是一种智慧
 - 3.尽管你的本意是好的，但不要强求对方“听你的”
 - 4.相比粗俗的争吵，沉默着吃点小亏更显修养
 - 5.何必整天看他看不顺眼？婚姻不是用来生气的
 - 6.你也许真的被人冤枉了，但你不该忙着争辩
 - 7.即使婆婆再有错，一旦你跟她“开仗”，就是你的不对
 - 8.远亲不如近邻，能体谅就体谅着点

“若愚”——既然生气也无济于事，不妨做个“糊涂”女人

- 1.疑神疑鬼只会把他逼走，以不变应万变才是上策
- 2.太较真的女人没人爱，耍小性子时记得“量力而行”
- 3.很多事情不一定要逼自己全会，即使自己真的会，有时“让让”爱人也很好
- 4.非把对方说服不可的女人，只会引起别人的反感
- 5.闺蜜也要讲客套，再亲密也不能随便发脾气
- 6.若你“好大喜功”，就别怪别人“忘恩负义”
- 7.去打听别人的薪水，只会让自己不痛快
- 8.在婚姻中“装装傻”，幸福就会像花儿一样

第五章 节欲——破除欲望之茧，方成轻舞之蝶

- 1.欲望就像女人的头发，需要随时修剪打理
- 2.名利并不是花冠。很有可能是桎梏

- 3.攀比不仅会让自己痛苦，也会让家庭受累
- 4.有时飞得越高，摔得越重，成熟的女人要学会放慢脚步
- 5.不畏浮云遮望眼——以一颗清醒的心面对诱惑
- 6.物质永远不会人人平等，但生活快乐可以人人平等
- 7.真正的魅力不是外在的光鲜，而是内心的幸福
- 8.幸福不是非要拥有世俗的一切，而是珍惜现在拥有的第六章
放下——人生在世少烦恼。随缘自适气自消
- 1.遇到想不通的事情，就告诉自己“一觉醒来又是新的一天”
- 2.爱情的堤坝一旦决口，聪明女人就要学会放手
- 3.需要及时放手的八种感情
- 4.如果爱你的丈夫，就别吃他“狐朋狗友”的醋
- 5.放他“一马”，让他开开心心去做自己喜欢的事情
- 6.放下内心的胡思乱想
- 7.别把自己没完成的梦想寄托在孩子身上
- 8.放下胡乱猜疑——沉默只是他处理压力的方式第七章
惜福——驱逐抱怨。用感恩之心维系快乐
- 1.抱怨不是聊天的工具，适当时候闭上嘴
- 2.“制作”一个美丽的面部表情，让心情也跟着好转
- 3.再难的工作也有解决的一天，大可不必为此怨天尤人
- 4.即使拒绝别人，也要保持柔和的态度
- 5.不喜欢不一定要表现出来，适当地用微笑表示就好
- 6.永远不要说“我不干了”这样的话
- 7.上司毕竟是我们的“头”，该“低头”时就“低头”
- 8.挫折是成长的试金石，人能在挫折中得到最好的结果第八章
静修——在生活的琐碎中。做朵清新的水莲花
- 1.“静”是心灵的自我治疗师
- 2.工作可以枯燥，但你不能浮躁
- 3.懂得友善的人，才能获得更高的办事效率
- 4.培养良好的习惯，不做“感情用事”的女人
- 5.给自己留一点独处的时间
- 6.在开口抱怨前，请把你的“烦”消化掉大半
- 7.静坐常思己过，闲谈莫论人非
- 8.花开无声——请藏好你的优越感第九章 超脱——把生气这种不良情绪消灭在萌芽状态
- 1.有自信的女人，不用“生气”考验爱情
- 2.有修养的主妇，不会口不择言
- 3.挑别人的毛病，往往是自己修养不够
- 4.给孩子以向善的指路灯，而不是以生气制服孩子
- 5.学会把女性本能的忌妒转化为进取的动力
- 6.选择乐观的生活态度
- 7.远离优柔寡断，女人输什么都别输给时间
- 8.打开你的心扉，别害怕和陌生人交往第十章 修养——做女人千万别“败”在优雅上
- 1.尊重他人，先从感谢保洁阿姨开始
- 2.保持虚心的态度，会让女人的气质变得更迷人
- 3.温柔是女人特有的魅力。柔和的语言能够化解怨恨
- 4.和男人的自尊做朋友。不能当场让他难堪
- 5.让“逐客令”也带有人情味
- 6.选择好的语调，才能赢得良好的人缘
- 7.别人的意见不一定要采纳，但务必要尊重
- 8.不揭他人之短，不探他人之秘第十一章 圆满——做内心强大的女人
- 1.爱心也是付出，不计较后果
- 2.经营爱情。聪明的女人不会完全“跟着感觉走”
- 3.把自己打扮得漂漂亮亮的女人，内心肯定是丰富多彩的
- 4.要想赢得别人的赏识，就必须有内涵
- 5.适时地幽默，你就会成为最受欢迎的人
- 6.拥有完整独立的人格，爱自己的女人最好命

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

1.照照镜子，再生气就不漂亮了“再生气就不漂亮了”，很多人以为这只是一句玩笑话，但事实上真的就是如此。

大家有没有想过，为什么那些所谓“看相”、“算命”的人，多少能读出你的情绪呢？这是因为我们的内在情绪都会表现在脸上，久而久之，在我们脸上就会形成某种纹路。而那些所谓算命的人，很多都是根据脸上的纹路来猜测你的近况的。

比如，你喜欢笑，就容易出现鱼尾纹；你常常绷着脸，法令纹就深；你总是皱眉头，川字纹就明显……如果你是一个长期生气的人，你的脸上就会留下生气的痕迹。

“妈妈，你生气了吗？”“没有啊。”刚坐上饭桌准备吃饭的陈琳听到女儿这样问，有点莫名其妙。

“你为什么觉得妈妈生气了？”陈琳询问道。

四岁的女儿指指陈琳的眉头：“如果你没生气，为什么那里会皱起来？”陈琳用手一摸，果然，发现自己的眉头皱在一起了。

刚才做饭的时候，陈琳被油烫了一下，有点心烦，她并没有想表现出来，可是眉头却不经意地皱在一起，这才让四岁的女儿看出来，其实她内心是不高兴的。

陈琳遇到不高兴的事情，并不喜欢发火，通常是紧皱眉头，隐忍下去。但是火没发出来，不代表她不生气，反而由于她总是把火往心里压，才让她的压力更大，情绪也更烦躁。

听到不喜欢的话，她皱眉头；看到不喜欢的节目，她皱眉头；看到Jr-JL的衣服又脏了，她还是皱眉头……久而久之，陈琳眉宇间的“川”字纹越来越明显。虽然自己不觉得，但周围的人总能发现她皱着眉头，一脸不开心的样子。

陈琳眉宇间的“川”字纹正是她长期生闷气留下的痕迹，让她看起来比同龄人年长，也在不经意间暴露了她的内在情绪。

经常生气，会直接导致自己的相貌丑陋。说生气是“美容的第一杀手”，一点也不为过。

科学研究还发现，脾气火爆、经常处于发怒状态的人，多数会秃顶。严重的。还会使头顶变尖；程度轻点的，则会在额头两侧形成双尖的M形微秃。

生气不但对人的健康不利，还会让人体内的皮质醇分泌旺盛，导致身体发胖。最易受皮质醇影响的部位是腰部。如果你发现腰围变粗，就最好检讨一下，是不是最近脾气太坏了。

当人生气时，血液会大量涌向脸部，这时的血液中氧气减少、毒素增多。而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。1.照照镜子，再生气就不漂亮了“再生气就不漂亮了”，很多人以为这只是一句玩笑话，但事实上真的就是如此。大家有没有想过，为什么那些所谓“看相”、“算命”的人，多少能读出你的情绪呢？这是因为我们的内在情绪都会表现在脸上，久而久之，在我们脸上就会形成某种纹路。而那些所谓算命的人，很多都是根据脸上的纹路来猜测你的近况的。比如，你喜欢笑，就容易出现鱼尾纹；你常常绷着脸，法令纹就深；你总是皱眉头，川字纹就明显……如果你是一个长期生气的人，你的脸上就会留下生气的痕迹。“妈妈，你生气了吗？”“没有

啊。”刚坐上饭桌准备吃饭的陈琳听到女儿这样问，有点莫名其妙。

“你为什么觉得妈妈生气了？”陈琳询问道。四岁的女儿指指陈琳的眉头：“如果你没生气，为什么那里会皱起来？”陈琳用手一摸，果然，发现自己的眉头皱在一起了。刚才做饭的时候，陈琳被油烫了一下，有点心烦，她并没有想表现出来，可是眉头却不经意地皱在一起，这才让四岁的女儿看出来，其实她内心是不高兴的。陈琳遇到不高兴的事情，并不喜欢发火，通常是紧皱眉头，隐忍下去。但是火没发出来，不代表她不生气，反而由于她总是把火往心里压，才让她的压力更大，情绪也更烦躁。听到不喜欢的话，她皱眉头；看到不喜欢的节目，她皱眉头；看到Jr-

JL的衣服又脏了，她还是皱眉头……久而久之，陈琳眉宇间的“川”字纹越来越明显。虽然自己不觉得，但周围的人总能发现她皱着眉头，一脸不开心的样子。陈琳眉宇间的“川”字纹正是她长期生闷气留下的痕迹，让她看起来比同龄人年长，也在不经意间暴露了她的内在情绪。经常生气，会直接导致自己的相貌丑陋。说生气是“美容的第一杀手”，一点也不为过。科学研究还发现，脾气火爆、经常处于发怒状态的人，多数会秃顶。严重的。还会使头顶变尖；程度轻点的，则会在额头两侧形成双尖的M形微秃。生气不但对人的健康不利，还会让人体内的皮质醇分泌旺盛，导致身体发胖。最易受皮质醇影响的部位是腰部。如果你发现腰围变粗，就最好检讨一下，是不是最近脾气太坏了。当人生气时，血液会大量涌向脸部，这时的血液中氧气减少、毒素增多。而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。美国的医学人员对5000名脸上长色斑的女性研究显示，当这些女性处在情绪的低谷时，任何药物对她们脸上色斑的治疗都显得不尽如人意，而当其中一些女性的人际关系得到改善时，她们的色斑甚至可以不治自愈。人在生气时，大脑神经高度兴奋，引起皮肤的神经末梢紧张，毛细血管收缩。由于血流缓慢，造成氧气对皮肤的供应减少，皮肤上便会出现不同程度的紫色。经常发脾气，你的肤色就容易变深，甚至发黑。同时，由于生气所致毛细血管收缩或痉挛，可造成毛细血管循环障碍，输送至皮肤的各种营养物缺少，于是引起干燥、萎缩、起皱、疏松、枯黄、失泽等现象。此外，发怒还容易使皮肤细胞变性，会引起色素沉淀、黄褐斑、雀斑、痣等。所以，在生气时，作为女人，不妨照照镜子、看看自己，这会给你很大的帮助。当看到自己生气的模样，你就会产生想要改变的愿望，知道必须做些什么，让自己，看寺己来漂亮一点。 P2-3

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)