

<<幸福女人要有的16种资本>>

图书基本信息

书名：<<幸福女人要有的16种资本>>

13位ISBN编号：9787504473196

10位ISBN编号：7504473197

出版时间：2011-7

出版时间：中国商业出版社

作者：李朝晖

页数：276

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>

## <<幸福女人要有的16种资本>>

### 前言

幸福是什么？

幸福是天天都有好心情，幸福是有很多咫尺朋友，幸福是那种为了心中的目标而努力拼搏的过程，幸福是可以跟心爱的人在一起享受那份宁静与惬意，幸福是一种特殊的空气&hellip;&hellip;幸福就是活出一个精彩的自己。

一个女人只要幸福快乐，无论她的外貌多平凡，也会呈现出流光溢彩的美丽。

因为快乐可变成一种人格魅力，深深地吸引周围的人，传染周围的人，让周围的人也快乐起来。

炽热的夏为阳光喝彩，奔腾的浪为大海喝彩，飘零的叶为成熟喝彩，纷飞的雪为往事喝彩。

作为女人，就要为自己喝彩，为自己欢歌。

为自己拥有幸福而努力奋斗。

其实，做一个幸福女人并不难，只需有一个健康、积极、乐观、向上的心态，并做到自信、乐于付出、宽厚待人&hellip;&hellip;然而，现实生活中，我们周围有一些女人，无论是在家庭中还是在职场中，她们总是低垂着头，一副郁郁寡欢的样子。

跟这样的女人在一起你很少能看到灿烂的笑容，她们没有特别的兴趣爱好，更谈不上广泛的社交，她们总有各种各样的理由来证明自己比不上别人！

家庭幸福的说自己没有事业；容貌美丽的说自己内涵不够；心地善良的说自己不够干练；生活贫穷的说有钱就是好；经济条件好的说一家人在一起才是幸福&hellip;&hellip;也许你不够完美，但世上哪有真正的完美？

坦然地接受自己，积极地收集构成幸福的元素，把忧郁扔出天空外，把自己的本色发挥到淋漓尽致，让生活中的每一天都充满灿烂阳光，让世界因你而精彩！

让我们一起阅读本书，在阅读中找到女人幸福的资本，在生活中不断修炼自己，让自己永远享受快乐的幸福！

## <<幸福女人要有的16种资本>>

### 内容概要

一个女人要想获得幸福，就要不断地积累自己的资本，有资本的女人才能真正掌控自己的人生和命运，无论岁月如何变化，历尽多少人世间的磨练，她永远是一条亮丽的风景线本书站在女性的立场上，从美好心情、阳光心态、聪明智慧、独立自主、坚定信念等16个方面入手把你打造成一个真正的资本女人，让你拥有那些能够在生活小游刃有余的资本，给你一个平凡女人到完美女人的精彩答案

## <<幸福女人要有的16种资本>>

### 书籍目录

#### 第1种资本 身心健康——人生的幸福基于健康

每一种能力的发挥都有赖于旺盛的体力

没有健康就没有一切

健全的心灵寓于健康的身体

锻炼让人充满活力

适时给你的蓄电池充电

吃出健康，吃出美丽

“标准美”并不值得羡慕，不必去苛求

从娱乐休闲中获得更大的生命资本

#### 第2种资本 美好心情——好心情创造好生活

用心享受生活每一天

把心深深地根植在童趣的沃土里

每天都怀揣梦想甜美入梦

微笑是世界上最美丽的花儿

少一点欲望就会多一些快乐

每天给自己十分钟来品味生活

“郁闷”都是自己给自己制造的

往事难追，痛苦无益

#### 第3种资本 阳光心态——好心态才有好命运

快乐天使，人见人爱

真正的快乐隐藏在生活之中

让快乐常伴左右

乐观豁达的女人更美丽

让自己乐观起来

看得开才能放得下

幽默，包含着智慧洋溢着乐观

#### 第4种资本 不凡魅力——让女人永不褪色

自身修养是魅力保鲜剂

从细微之处展现自己的魅力

女人味是女人魅力的来源

翩翩风度，女人魅力的表现

追求高品位，做精品女人

谦虚是魅力女人的基本美德

#### 第5种资本 漂亮容貌——女人一生的向往

呵护肌肤是女人一生的功课

化个美丽的妆展示你的娇美

让清新飘逸的秀发为自己增值

穿出自己的风格和魅力

塑造优美的曲线

小小配饰让你鲜活起来

#### 第6种资本 充分自信——拥有自信就拥有一切

经常对自己说“我很棒”、“我能行”

相信自己，一切皆有可能

坦然接受自己的一切

学会热爱自己

## <<幸福女人要有的16种资本>>

创建一个属于自己的小花园

摆脱自卑，走向自信

第7种资本 聪明智慧——通往幸福的心灵之路

智慧让美丽长久永恒

智慧让女人在芸芸众生中脱颖而出

以柔克刚，四两拨千斤

给别人留面子，给自己留路子

.....

第8种资本 独立自主——为自己铺开一片天

第9种资本 坚定信念——变梦想为现实的助燃剂

第10种资本 顽强毅力——走向幸福的基石

第11种资本 广博学识——知识改变女人命运

第12种资本 宽容仁爱——胸中天地宽，常有渡人船

第13种资本 甜美爱情——让女人沉醉于幸福之中

第14种资本 懂得放弃——背着包袱总是辛苦的

第15种资本 丰富人脉——女人一生最大的财富

第16种资本 良好习惯——让女人享用一生，受用一生

## <<幸福女人要有的16种资本>>

### 章节摘录

每一种能力的发挥都有赖于旺盛的体力——一匹有“千里之能”的骏马。假如食不饱、力不足，在竞赛时就不会取胜：假如你的血液中没有火焰的燃烧，你的身体中没有精力的储存，在人生的战斗中一经打击就会失败的。

一个胸怀大志和自信的女性，同时也是一个具有足以应对任何境遇，抵挡任何事变的健康、精力充沛的女性。

健康的身体与事业的成功关系非常密切。

人们的每一种能力，每一种精神机能的充分发挥，都有赖于体力的旺盛。

体力的强健与否，可以决定一个人的勇气与自信的有无；而勇气与自信，是成就大事业必需的条件。

要想在你的一生中取得成功，最重要的一点是每天都要以一副身强力壮、精力饱满的身体去应对一切。

那种以有气无力、萎靡不振的躯体对付一切的人，永远不可能取得胜利。

对于那种整个生命所系的大事业，你必须付出你的全部力量才能成功。

只发挥出你的一小部分能力从事工作，工作一定是干不好的。

你应该以一个精壮、强健、完全的“人”去从事工作，工作对于你，是趣味而非痛苦；你对于工作，是主动而非被动。

假如你因生活不知谨慎而以一个精疲力竭的身体去从事工作，你的工作效率自然要大打折扣。

在这种情形之下，你所做的一切都将带着“弱”的记号，而这样的话，成功是难以得到的。

强健的体魄，可以使人们在事业上处处得到帮助。

旺盛的体力可以增强人们各部分机能的力量，而使其效率、成就较之体力衰弱的时候大大增加。

凡是有志成功、有志上进的人，都应该爱惜、保护体力与精力，而不使其有稍许浪费，因为体力、精力的浪费，都将可能减少我们成功的可能性。

一个优秀的将军，绝不可能在军士疲乏、士气不振时统率他们去进攻大敌。

他一定要秣马厉兵，补足给养，然后才肯去参加战斗。

在人生的战斗中，能否取到胜利，就在于你能否保重身体，能否使你的身体一直处于“良好”的状态。

没有健康就没有一切 身体和精神是息息相关的。

虽有凌云壮志，却没有充分的力量去实现。

这是人世间最悲惨的一件事情！

一个女人如果失去了健康，生命会变得黑暗与悲惨，会使人对一切都失去兴趣与热诚。

能够有一个健康的身体，一种健全的精神，并且能在两者之间保持相应的平衡，这就是人生最大的幸福！

不良的健康状况对于女性个人、对于社会所产生的危害到底有多大，有谁能够计算得出来呢？

在现实生活中，一些有作为、有知识、有天赋的女性往往被不良的健康状况所羁绊。

许多女性过着一种不快乐的生活，因为她们自己意识到，在事业上，她们只能拿出一小部分的力量，而大部分的力量却因为身体不佳而无法奉献。

由此，她们对自己、对世界就产生了消极思想。

天下最大的失望，莫过于理想不能实现。

她们感觉到自己有很大的精神能力，但是却没有充分的体力作为后盾。

虽有凌云壮志，却没有充分的力量去实现，这是人世间最悲惨的一件事情！

许多人之所以饱尝着“壮志未酬”的痛苦，就是因为她们没有很好地坚持锻炼身体。

保持身心健康，是事业成功的保障，也是提高工作效率的重要前提。

一个只专注于工作而很少休息、没有娱乐的人，她的动作一定不会像一个有休息、有娱乐头脑的人那样自然，那样有力。

## <<幸福女人要有的16种资本>>

不时地变换工作环境，无论是对于“劳心者”还是“劳力者”，都是十分有益的。

“单调”是生活的最大摧残者。

有一位大公司女经理，每天在办公室中只工作几个小时，她经常出外旅行、休息。她充分意识到，只有经常保持身心健康，才能在事业上达到最高的顶点。

因为这样，她在事业上取得了成功。

她不在办公室则矣，只要一进办公室，就立刻能精力充沛地处理事务。

由于她身心健康，所以办事十分敏捷而有力。

她在三小时内工作的成绩，要超过别人八九个小时，甚至夜以继日工作的结果。

一个身体健康、精力充沛的人，能抵抗各种疾病，渡过各种难关；相反，一个在平日把气力耗尽、活力用竭的人，却经不起一点儿的打击。

“只工作而不娱乐，使得杰克成为一个笨孩子。

”这句话最为确切地表达了工作与娱乐的关系。

人们有着强烈的娱乐本能，这是事实。

这句话也表明，娱乐一事应该在我们的生活中占有相当重要的位置。

现在许多雇主都习惯于强迫雇员花过多的时间在工作上，这表明，她们还不懂得娱乐可以使人的身心趋于健全、可以提高工作效率的道理。

多数人的生活都循环往复于糟蹋身体、医治身体上了！

其结果是胃口不良、精力衰微、神经衰弱、失眠、精神抑郁！

不良的身体，衰弱的精神，真不知造成了天下多少悲剧，破坏了天下多少家庭！

……

## <<幸福女人要有的16种资本>>

### 编辑推荐

好女人未必是幸福的，幸福的女人一定是有资本的。



<<幸福女人要有的16种资本>>

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>