

<<女人幸福的资本全集>>

图书基本信息

书名：<<女人幸福的资本全集>>

13位ISBN编号：9787531721796

10位ISBN编号：7531721791

出版时间：2007-8

出版时间：北方文艺出版社

作者：文锦

页数：512

字数：520000

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>

<<女人幸福的资本全集>>

内容概要

幸福与成功是女人一生追求的目标，永葆青春和美丽是女人一生向往的境界，女人的幸福和成功必须靠女人自己来争取。

本书从贯穿女性生命系统、影响女性生活质量的诸多核心要素出发，以全集式的内容归纳和总结了新世代女性追求幸福与成功生命法则。

内容涉及女性心态、习惯、性格、气质、时尚、健康、情爱、婚姻、人际、口才、职业、才学、财富、情商、处世等人生的各个阶段和不同层面，为女性朋友营造幸福生活提供最全面的人生指导。

以帮助广大女性朋友塑造良好的心态和人脉，培育出色的智慧和能力，从而成就辉煌的事业，收获美满的爱情和婚姻，步入幸福如意的人生。

<<女人幸福的资本全集>>

书籍目录

第一章 心态资本——开掘女人幸福的心灵矿脉 心态决定女人的幸福 心态改变命运 幸福女人的心态秘诀 成功女人的心理调整 聪明女人的幸福清单 自信的女人最美丽 淡泊名利远离苦恼 用宽容之心拓展人生 选择积极的生活态度 幸福源于积极的心态 选择乐观的生活态度 用热情的心拥抱生活 寻求内心的宁静 清心寡欲力戒妄念 寻求内心的平静 在音乐中走向宁静 自我减压锻造心灵 做自己心灵的主人 平衡生活 拥抱好心情

第二章 习惯资本——改变习惯改变一生 好习惯成就好命运 良好的习惯是成功的基石 好习惯成就好命运 成就一生的好习惯 永不放弃的习惯是成功的阶梯 巧妙应变的习惯是成功的最好保证 小心你的坏习惯 远离懒惰的积习 远离优柔寡断的坏习惯 改变习惯改变命运 挑战自卑 克服害羞的习惯 改掉安于现状的恶习 积极主动地改变人生 好习惯是培养出来的 好习惯是培养出来的 将毅力培养成一种习惯 养成谦虚的习惯

第三章 性格资本——完善自我个性的智慧风标 好性格是幸福人生的基石 好性格是幸福人生的基石 认识自己的性格 最让人迷醉的五大女性性格 为幸福护航的性格特质 个性决定幸福 给个性注入温柔之美 善良让女人美若天使 飞扬卓越的个性 独立自主成大事 成功的女人坚毅刚强 塑造迷人的个性 做生活中的细心人 保持独立的个性魅力 培养人见人爱的迷人个性 靠卓越性格来成功 发挥性格的长处 善用幽默创造成功 大胆果敢成就精彩人生

第四章 气质资本——超凡脱俗的魅力标签 气质是女人魅力之本 气质是女人的经典品牌 塑造良好的气质 深层修炼自我魅力 优雅是一种恒久的气质 优雅是一种恒久的魅力 优雅风度源于内在美 用优雅增添自身的魅力 呵护肌肤——女人一生的美丽功课 营养洁面的最佳方法 呵护四季冰雪肌肤 不同年龄的护肤秘诀 活色生香的风情魅力 风情是女人特有的风景 修炼自己的万种风情 揭开羞涩的魅力面纱 张扬你的“女人味” 回眸一笑百媚生 永葆你的女人味 延伸你的性感魅力 优雅女人的姿态修养 优雅女人的姿态修养 保持落落大方的坐姿 走出行云般优雅的步伐

第五章 时尚资本——提升自己的品位格调 做一个时尚的小资女人 时尚女性的特质 在美丽中完善自我 创造高品位的文化生活 提升自己的时尚品位 浓淡相宜装扮如花容颜 “妆”出俏丽容颜 清清淡淡“无妆”也时尚 卸出美丽自然 香水——新女性的时尚名片 香水，时尚女人的液体宝石 捕捉香水的自然芬芳 用香水平添你的魅力指数 时尚女人的饮品情怀 流连芬芳茶香 时尚女人的咖啡情怀 美酒，女人浪漫的爱物 风情女人的装扮法则 提高自己的着装品位 淑女服饰，扮靓职场人生 美丽的内衣曲韵 时尚从脚底开始 演绎个性与时尚的饰品 演绎气度与时尚的包包 围出你的风采与个性 戴出风雅的配饰 时尚靓发——塑造超酷先锋 美丽从“头”开始 美丽秀发的呵护功课 娇媚可人的靓发 塑造超酷的时尚靓发

第六章 健康资本——缤纷人生的幸福名片 健康是最大的幸福 健康是最大的幸福 不良生活方式是健康的杀手 培养健康的好习惯 简便易行的自我测定健康法 积极主动地定期体检 保持良好的卫生习惯 吃出健康与美丽 饮食不当，危害多多 吃出健康与美丽 做自己的营养师 最理想的早餐 呵护极致睡眠 呵护极致睡眠 选择合适的枕头 养成早睡早起的好习惯 绝对“裸睡” 确保睡眠的质量 美丽女人的健身“圣经” 在运动中健美 选择适合于自己的运动方式 赤脚走出好健康 塑造玲珑身材 体味瑜伽的神奇与快乐 普拉提——新女性的新宠 塑造玲珑身材

第七章 情爱资本——构筑浪漫的爱情天堂 体悟爱的真谛 女人因为爱而美丽 诠释爱的内涵 从容优雅地去爱 采摘爱的雪莲 初恋是最美丽的雪莲 学会爱与被爱 巧用颜色来恋爱 情爱战争中的女子谋略 爱，其实不简单 爱情战争中的女子兵法 女人爱情保鲜课 不爱时学会说“不” 在失恋中长大 不要为爱所累 放手远去的爱 在失恋中长大 将爱情推进安全港 慎重选择携手一生的人 最适合就是最好的 不能当老公的十八种男人

第八章 婚姻资本——构筑温馨幸福的港湾 打造你的精品婚姻 做一个善解人意的妻子 幸福婚姻的保鲜秘方 及时化解夫妻矛盾 让幸福从厨房开始 聪明妻子的温馨家居 让家成为温馨诱人的港湾 打造一个怡情、舒适的家 葱翠浓绿的花草情调 未雨绸缪防婚变 演绎好你的伴侣之舞 不要责备或攻击丈夫 妥善解决事业与家庭的矛盾 注意“婚变”的危险信号 远离婚外情的噩梦 诱发感情“走私”的因素 学会对外遇说不 理性对待丈夫的外遇

<<女人幸福的资本全集>>

珍视生命中的亲情 珍视我们的亲情 做体贴父母的好儿女 与公婆相处的智慧第九章 人际资本——做人职场中永远的铿锵玫瑰 好人缘是通向成功的桥梁 健康的人际关系是生存之必备
 打造成功的人际关系网 广结人缘 友谊是女人一生的财富 被友谊滋润的女人不孤独 尊重对方的文化 人至察则无朋 做个善交际的女人 树立美好的第一印象 女人无与伦比的社交优势 结交新朋友的四种好方法 掌握赞美别人的技巧 应对人际关系中的嫉妒 女人如何获得好人缘 对别人主动热情 剥去内心的羞涩 多和陌生人说话 慷“自己”之慨 礼仪是一门社交学问 寒暄与问候的礼仪 注意握手的细节 电话的基本礼仪 做个仪态万方的“万人迷” “坐”个风姿绰约的高品位女人 漂亮的站姿 走出风度，走出美 笑容是女人征服世界的资本 微笑是每天升起的太阳 微笑是最迷人的表情 用微笑解决问题 人际交往能力测验第十章 口才资本——八面玲珑的口才攻略 用口才征服世界 用你的口才征服世界 用语言表现你的魅力 说出自己的特色 不做害羞的玫瑰 幽默的女人惹人爱 舌绽莲花的口才技巧 现代女性谈吐的技巧 与异性说话的技巧 训练你的金口才 该出口时要出口 别吝惜你的赞美 女人更要学会拒绝 道歉要适时适地 暖言安抚人心 八面玲珑征服人心 做个会说话的女人 做个会倾听的女人 说良言别讲恶语 让自己成为语言贵族 培养良好的说话风度 营造愉快的谈话气氛 要时刻注意的讲话细节 包装你的声音第十一章 职业资本——做个信步职场的职业丽人 选择适合自己的职业 利用女性的优势选择职业 寻找最佳的工作环境 女性最赚钱的十大行业 成功表现自己 勇于表现自己 突破自己，勇担重任 不断提高自己的能力 多做一些课外功课 做个人见人爱的职场俏佳人 职业丽人的人际支点 用好你的女性魅力 办公室外巧织人际网 与上司友好相处 同事相处有学问 同事相处很简单 办公室里不宜谈论的话题 “合群”的鸟才能飞得远 应付同性嫉妒的方法 女人打入公司主流群体的七种策略 别让职场压力困住你 面对压力要有正确态度 让你的精神不感冒 职业女性心理健康十要素 勿求尽如人意 会工作更要会休息 整理好你的办公桌 做个聪明的女领导 利用自身优势联络人心 让你的下属拥戴你 女性领导要有些“城府” 生活永远选择强者 勇于改革，锐意进取第十二章 才学资本——做一个才识横溢的知性女子 知识改变命运 学习新知识让女性更加睿智聪明 用知识提高女人的品位 智慧是女人内在的力量 做一个快乐的知识女性 让自己成为快乐的知识女性 坐拥书城，塑造优雅人生 读好社会这部“无字之书” 不断提升自己 学然后知不足 不断地充实自己 每天超越自己一点点 注重学习过程的完整性 充分利用每一分钟 袅袅书香，成就完美女人 腹有诗书气自华 以书润心，美丽人生 聪明的女人爱读书 女子读书之道 中国女人必读的四大名著第十三章 财富资本——成就百万富婆的金科玉律 财商，成就女人的未来 金钱与自我价值 嗅出金钱的美好味道 保持自己的经济独立 用好你的财商 确立自己的财富目标 用你的财商创一次业 从做小事赚小钱开始 管理好自己的时间 以智制胜巧妙取财 善用女人的优势打天下 经商，女性比男人更有优势 女性经商的注意事项 成为富婆要突破的三大障碍 谈判桌上的较量技巧 规划自己的“钱”途 女性如何进行投资 及时规划自己的“钱”途 准备一笔应急资金 你理财，财就理你 学会理财，彰显女人智慧 别让钱从你的指缝中溜走 做个会理财的好妻子 女性理财的误区 财商综合测试第十四章 情商资本——做驾驭情绪的情商高手 情商决定命运 情商是决定命运的能力 女人情商——女人的智慧之花 做个高情商的女人 洞察他人的表情暗码 洞察他人的表情暗码 感受他人内心的律动 充满激情地生活 激励自我：不待扬鞭自奋蹄 要有强烈的自我尊重感 做个坚强的女人 放下包袱，轻松上路 聪明的女人会“偷懒” 脱下你的红舞鞋 做情绪的主人 认识你自己 做个卓越的情绪管理者 情绪自制，女人的别样魅力 丢掉自己的坏情绪 让忧伤远离自己 不为碎了的牛奶瓶哭泣 改变淡漠的生活态度 挥洒良好的情绪力 快乐是美好人生的催化剂 让自己微笑如花第十五章 处世资本——圆融通达的处世魔棒 善待自我，取悦自我 做自己的公主 给自己的意志力放个假 找一个肝胆相照的蓝颜知己 多给自己一些掌声 平衡生活，舍得放弃 明白得与失的人生哲理 放弃是人生的大智慧 聪明女人不攀比 赠人玫瑰，手有余香 每一朵花都散发着芬芳 伸出你的友爱之手 给别人多一分善意 能方能圆，处世有术 读懂方与圆的生存智慧 示弱是生存的智慧 学会在各种压力下生活 要有海纳百川的气度 以宽容之心打动别人 宽恕别人

<<女人幸福的资本全集>>

是对自己最好的解放 退一步海阔天空 学会控制自己的怒气 知足常乐淡泊处世 像水一样
随和 珍惜你所拥有的 不妆不惑的淡然与从容

<<女人幸福的资本全集>>

章节摘录

版权页：心态决定女人的幸福有什么样的心态，就有什么样的人生。

积极乐观的心态是女人家庭幸福、事业成功的根本，是女人展露笑靥与展现风姿的源泉，它不仅让女人快乐一生，更能让女人幸福一生。

心态改变命运人生在世，首先要学会心理调节，这是人生成败之关键。

一个人若是在取与舍等人生理论方面迷惑不解，那就必须得借助自己的理智去发现、去解决。

比如稍微有一些阿Q精神，可以让我们更好地满足于自我安慰的需要。

相反，如果一个人的心态调整不好，那么乐观的人生也会离得很遥远。

传说，有个勤奋好学的女裁缝，一天去给法官缝补法袍，她不但缝补得很认真仔细，还对法官穿的法袍进行了改装。

有人问她其中的原因，她解释说：“我要让这件袍子经久耐用，直到我自己作为法官穿上这件袍子。

“心想事成，这位裁缝后来果真成了一名法官，穿上了这件袍子。

相信自己能够成功，往往自己就能成功，这是人的心理在起作用。

人的心灵有两个主要部分，就是意识和潜意识。

当意识做决定时，潜意识则做好所有的准备。

换句话说，意识决定了“做什么”，而潜意识便将“如何做”整理出来。

意识就好像冰山浮出水平线上的一角，而潜意识就是埋藏在水平线下面很大很深的部分。

有人还用科学术语比喻：人体的神经系统。

人的大脑，就相当于电脑的“硬件”，意识就是这部无比精密的电脑的“操作者”，潜意识就等于电脑的“软件”。

读了这些生动的比喻，你就会明白意识和潜意识的关系和奥秘。

<<女人幸福的资本全集>>

编辑推荐

《女人幸福的资本全集》是一本献给全世界女人的生命箴言书一部唤醒女性荡气回肠生命激情的励志经典。

这是一本献给所有女性的生命化妆书，她以其女性独有的视角与智慧，阐明了女性认识自我、完善人格、提升魅力的要素，帮助所有女性成就更具活力，更高品质的生活。

这些温馨隽永而又激荡女性灵魂的文字，激励女性以最理想而时尚的方式，运用自身的力量，激发自己前所未有的富有创造力和影响力的生命激情，鼓励女性全然地接纳自己、珍惜自己、欣赏自己、爱自己、挖掘潜能，创造成就。

这是一张温暖的女性幸福地图，指引女人从容地游走于生活的各个领域，并建立平衡和谐的幸福法则，你的感情、家庭、事业、心灵、智慧等每一个生命层面资本将更加丰厚与完整，令女人美丽一生、幸福一生。

<<女人幸福的资本全集>>

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>