

<<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……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……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……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——让艾人永不褪色

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

第巨神资本 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>