

<<女人的资本大全集>>

图书基本信息

书名：<<女人的资本大全集>>

13位ISBN编号：9787546399119

10位ISBN编号：7546399114

出版时间：2012-6

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：《超值典藏书系》丛书编委会

页数：303

字数：300000

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>

<<女人的资本大全集>>

前言

追求成功、拥抱幸福，是现实生活中每个人都梦寐以求的，女人更不例外。

那么，作为女人何才能实现这一美好理想呢？

答案是：积累自己的资本。

资本是现代社会女人生存的根本，是成功的基石，是幸福的源泉。

一个女人可以不漂亮，可以不温柔，但是一定不能没有资本。

现代社会生活需要女人有资本，家庭需要女人有资本，事业更需要女人有资本。

有资本的女人才能真正掌控自己的命运，拥有美好的人生。

无论岁月如何变化，历经多少人世间的磨炼，有资本的女人永远是一道亮丽的风景线，笑看岁月，美丽依然，充满魅力，让人欣赏不已。

因此，作为女人，一定要积累自己的资本，做个资本女人。

女人一生中需要积累的资本很多，但主要应积累以下十大资本：一是心态资本。

良好心态是女人生活幸福、事业成功的基石。

它不仅能让女人快乐每一天，而且能助推女人走向成功，从而成就完美人生。

二是性格资本。

良好性格是女人在家庭和社会中立足的重要资本，是赢得青睐的重要筹码。

美丽的女人固然可爱，但女人真正可爱和动人之处是她的好性格。

三是魅力资本。

魅力对于女人来说，是一种永恒的诱惑。

即使天生并不漂亮的女人，一旦插上魅力的翅膀，便会神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人……四是情爱资本。

爱情在女人的情感世界里占有重要地位。

因此，女人要用心经营自己的爱情，品尝爱情的甜蜜，感受爱与被爱的美好。

五是婚姻资本。

每个女人都希望能够拥有一个幸福美满的家庭，但是如何经营好这个家，却是一门学问和艺术。

作为家庭的主角，女人应把家庭当中各种因素调配好，营造出良好的氛围，让家庭成员感受到家的温馨，生活的美好！

六是交际资本。

对于女人而言，若想在这个社会生存，并且生活得很好，就必须让自己拥有充足的人脉资源，赢得好人缘。

因此，女人应掌握交际原则与技巧，巧妙织造自己的人际关系网。

七是处世资本。

在社会这个万花筒中，不同的女人总会为自己的独特人生涂抹上不同的色彩。

但是如果缺少了处世的智慧，就会使人生黯然失色。

八是财商资本。

创造并拥有财富是大多数女人的梦想，而要想创造财富首先要具备较高的财商，这样才能把对财富的渴望变成希望，最终变成现实。

九是职业资本。

职业是现代女性不可缺少的人生方面，也是女人实现经济独立和自我价值的有效途径。

因此，女人应提升职业能力和素养，注重职业资本的开发，做一个信步职场的丽人。

十是健康资本。

健康对任何人来说都是宝贵的，尤其对女人来说，显得尤为重要。

因此，女人应了解和掌握健康基本知识和技能，建立并坚持健康的生活方式，养成良好的行为习惯，维护与促进健康，享有健康生活。

其实，每一个女人都能够拥有幸福、快乐、美好的人生，只要你能够积累自己的资本，完善自己的资本，而后运用自己的资本。

<<女人的资本大全集>>

这样，你就能够创造属于你自己的美好未来，把命运和人生的主动权牢牢地掌握在自己手中。

<<女人的资本大全集>>

内容概要

每一个女人都能够拥有幸福、快乐、美好的人生，只要你能够积累自己的资本，完善自己的资本，而后运用自己的资本。这样，你就能够创造属于你自己的美好未来，把命运和人生的主动权牢牢地掌握在自己手中。

<<女人的资本大全集>>

书籍目录

上篇 做快乐幸福的女人

第一章 心态资本——女人幸福的基石

好心态成就美好人生

- 1.好心态决定好命运
- 2.好心态是获取成功的动力源
- 3.好心态让你快乐每一天
- 4.好心态增加你的幸福感

坏心态影响生活和工作

- 1.焦虑浮躁
- 2.狭隘偏执
- 3.暴躁易怒
- 4.怯懦自卑
- 5.嫉妒心强
- 6.牢骚太盛
- 7.忧郁压抑

平衡心态，做个快乐的女人

- 1.用乐观主宰自己
- 2.做自己情绪的主人
- 3.让自信与你同行
- 4.学会感恩
- 5.消除虚荣心理
- 6.宽容别人
- 7.不怨天尤人

告别抑郁，感受生活的阳光

- 1.抑郁症的临床表现
- 2.女人容易产生抑郁的不同时期
- 3.远离抑郁，还心灵一片蓝天

第二章 性格资本——女人赢得青睐的筹码

性格左右女人命运

- 1.了解自己的性格特征
- 2.好性格带来好命运
- 3.好性格助你走向成功

培养良好性格

- 1.属于女人的好性格
- 2.别让性格缺陷毁了你
- 3.优化性格，完善自我

打造迷人的个性

- 1.个性是女人的标签
- 2.坚持自己的个性
- 3.塑造独特个性

性格卓越，拥抱成功

- 1.发挥自己的性格优势
- 2.善用幽默创造成功

第三章 魅力资本——女人永恒的诱惑

良好形象，提升魅力指数

<<女人的资本大全集>>

1.适当的化妆

2.得体的服饰

3.不俗的谈吐

4.优雅的举止

5.周到的礼仪

修炼气质，彰显女人魅力

1.女人的气质之美

2.气质迷人香自来

3.塑造完美人格

4.提升个人修养

5.学习新知识

保养肌肤，女人美丽的功课

1.了解你的肌肤

2.呵护你的肌肤

3.正确洁面

4.选用合适的护肤品

养护秀发，魅力从“头”开始

1.正确洗发

2.吃出一头秀发

3.赶走恼人的头屑

4.科学预防脱发

减肥瘦身，打造完美身材

1.女人的曲线美

2.吃出健康与美丽

3.运动出“魔鬼身材”

第四章 情爱资本——女人爱情全攻略

体悟爱情的真谛

1.爱情，人类最美好的情感

2.爱，是心与心的交流

3.爱，是彼此的尊重

4.爱情需要信任

5.用一捧沙的情怀对待爱情

6.从容去爱，做个敢爱的女人

掌握恋爱常识和技巧

1.树立正确的爱情观

2.热恋中要遵守爱情“法则”

3.征服心仪男人的妙招

4.俘获男人心的秘诀

5.爱情保鲜秘方

6.不爱时要勇于说“不”

在失恋中慢慢走向成熟

1.不要为爱所累

2.正确对待失恋

3.放下远去的爱

将爱情进行到底

1.慎重选择自己的终身伴侣

2.合适的就是最好的

<<女人的资本大全集>>

3.可以放心嫁的优质男人

第五章 婚姻资本——女人家庭和谐的策略

打造幸福的婚姻

- 1.做一个善解人意的好妻子
- 2.用心经营你的家庭生活
- 3.做个聪明的贤内助
- 4.在平淡的生活中追求情趣
- 5.安全度过夫妻生活的倦怠期
- 6.孝敬父母和公婆

让家成为温馨的港湾

- 1.合理布置居室
- 2.保持居室清洁卫生
- 3.巧用花卉美化环境

让你们的爱情“保鲜”

- 1.爱他，就要尊重他
- 2.多体贴，少抱怨
- 3.永远信任他
- 4.巧妙化解夫妻矛盾

融洽与孩子的关系

- 1.不是说服，而是沟通
- 2.读懂孩子的“青春叛逆期”
- 3.让孩子自由飞翔
- 4.和孩子做朋友

与婆婆和睦相处

- 1.像对待母亲一样对待婆婆
- 2.宽容随和，化解婆媳矛盾
- 3.站在婆婆的角度考虑问题
- 4.不和婆婆争她的儿子

.....

下篇 做聪明能干的女人

<<女人的资本大全集>>

章节摘录

版权页： 好心态成就美好人生 心态影响人生。

心态好了，人也变得积极乐观，周围的事情似乎也都变好了，人生也就平安顺遂；而相反，心态糟糕，人总是悲观消极，心情烦躁不安，周围的事物似乎都充满敌意，整个人生也就会随之缺乏色彩。因此，女性朋友要想拥有美好的人生，首先要拥有良好心态，从而开启美好人生之门，让自己成为一个真正幸福快乐的女人。

1.好心态决定好命运心态是指人对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。

心态有很多种，我们大致把它分成两类：一类是积极、乐观、沉着、镇静、自信、安详、坚定、感恩、宽容等；另一类是消极、愤怒、悲观、忧郁、浮躁、虚荣、嫉妒、怨恨、牢骚、侥幸、失望、脆弱、冷漠、犹豫、焦虑等。

这些词语的每一个都分别说出了人的一种心态。

如果我们按照词的褒义和贬义对上述词语进行理解，褒义词所讲的是一种正面的、积极的心态，是好的心态；而贬义词讲的是一种负面的、消极的心态，是坏的心态。

我们每一个人的心态都是由积极或消极这两种心态所构成的。

积极心态是人生前进的动力，它使人乐观、热情，凡事积极主动，是你获得财富、成功、幸福和健康的力量，使你攀登到顶峰；而消极心态则相反，是人生前进的阻力，它使人悲观、冷漠，凡事缺乏激情，没有主动性，使人在整个人生中都处于底层，当别人已经达到顶峰时，她只能望“顶”兴叹。

有两位年届70的老太太，一位认为到了这个年纪可以说是人生的尽头，于是开始料理后事。

另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法，于是，她在70岁高龄之际开始学习登山，最终以95岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。

她就是美国著名的胡达—克鲁斯老太太。

从上述事例中，我们不难看出，人与人之间其实只有很小的差异，这个很小的差异就是心态，但这种很小的差异却造成了巨大的差异！

拥有积极心态的人，把生活的每一天都当做新生命的诞生一样充满希望，尽管这一天有许多麻烦事在等着她。

也许她会摔一跤，把手磕破了，她会想，多亏没把胳膊摔断；也许她会遭遇车祸，把腿摔折了，她会想，大难不死必有后福啊！

一个有积极心态的人并不否认消极因素的存在，她只是学会了不让自己沉溺于其中。

即使身陷困境，也能以愉悦、坚强的态度走出困境，走向光明。

相反，拥有消极心态的人总是为已经过去的事情后悔怨恨，往往没有奋斗目标，表现为缺乏恒心、自卑懦弱、自我退缩等，这样的人注定要走向失败的沼泽。

女性朋友可别小看了心态的作用，一个人若总是被坏心态所支配，人生的航船就有可能驶人河沟浅滩，从而遗失发展的机会；而一个人若是一生都能保持好心态，那么，她的人生之路就会越走越宽，生命的景色会越来越美，生命的价值会越来越大……对现代女性来说，社会对其要求越来越高，既要人得厨房，又要出得厅堂。

学业、事业的压力，婚姻家庭的压力，人际关系的压力……种种压力下，拥有好心态就显得尤为重要了。

一位伟人说过，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。

你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

人生并非是一种无奈，而是可以由主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。

女人有什么样的心态，就会有什么样的生活和命运。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可以预料明天会发生什么，但女人可以用好心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

一位名人说过，播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

好心态决定好命运。

<<女人的资本大全集>>

女人的命运应该掌握在自己的手里。

聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养自己的好心态，从而主宰自己的命运。

2.好心态是获取成功的动力源烦恼与欢喜，成功和失败，仅系于一念之间，这一念即是心态。

许多女性朋友总是忽视心态的作用，觉得心态是很虚的东西，似乎与一个人的财富、地位、成功与否无关。

其实不然。

无论一个女人多么有能力，如果缺乏好心态，就什么事都做不成。

好心态的能量是巨大的，它是动力产生的源泉。

有了它，女人就能把握自己的命运，在人生的道路上勇往直前。

世界第一潜能大师安东尼·罗宾认为，心态可说是发生在我们体内几百万条神经作用的结果，也就是说，在任何时间内的感受。

我们大部分的心态都是直觉的。

对于跟自己有关事物所做的反应，就叫做心态，可能会是进取的、有为的，也可能是颓丧的、受抑制的，但是，很少有人想刻意地去控制它。

在追求人生目标上，会有成功与失败两种结果，差别往往就在于自己处于什么样的心态上。

好心态之所以是一种力量，就在于好心态能充分调动出心灵的巨大能量和智慧，使你的身心、事业和婚姻等都达到一种趋于完美的境地；相反，坏心态则阻碍心灵能量和智慧的发挥，让你本应能做成的事做不成，本应能做好的事做不好。

探究众多成功人士的秘诀，有一条惊人的一致，那就是充分运用好心态的力量。

好心态是一种魔力，能够极大地改变一个人的生活现状，推动事业发展，能够为人们带来灵感、热情和创造力。

塞尔玛陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。

丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里，天气热得受不了。

即使在仙人掌的阴影下也有40多度。

她没有人可以聊天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们都不会说英语。

她非常难过，于是就写信给父母，说要放弃一切回家去。

她父亲的回信只有两行字，这两行字却永远留在她心中，完全改变了她的生活：两个人从牢中的铁窗望出去：一个看到泥土，一个却看到了星星。

塞尔玛反复地读这封信，觉得非常惭愧。

她决定要在沙漠中找到星星。

塞尔玛开始和当地人交朋友，他们的反应使她非常惊奇，她对他们的纺织、陶器表示兴趣，他们就把最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。

塞尔玛研究那些令人着迷的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了有关土拨鼠的知识。

她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前，这片沙漠还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

<<女人的资本大全集>>

编辑推荐

《女人的资本大全集》编辑推荐：有资本的女人才能真正掌控自己的命运，拥有美好的人生。无论岁月如何变化，历经多少人世间的磨炼，有资本的女人永远是一道亮丽的风景线，笑看岁月，美丽依然，充满魅力，让人欣赏不已。

<<女人的资本大全集>>

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>