

<<女人的幸福资本全书>>

图书基本信息

书名：<<女人的幸福资本全书>>

13位ISBN编号：9787510421150

10位ISBN编号：7510421152

出版时间：2011-11

出版时间：新世界出版社

作者：吴平

页数：302

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>

<<女人的幸福资本全书>>

前言

幸福是一个永恒的话题，因为每个人都在追求幸福。

我们努力让自己变得更好，就是因为希望得到幸福的眷顾。

作为一个普通的女人，我们此生不一定要成大名，立大功。

但是，每个女人都有自己的梦想，每个人都希望获得幸福的人生，每个人都希望享有快乐的心情。

一项有关“幸福”的研究表明，人的幸福感主要取决3个因素：遗传基因，与幸福有关的环境因素，以及能够帮助我们获得幸福的行动。

而正确的生活态度，可以帮助人们活得更快乐、更充实。

幸福，是可以通过学习和练习获得的。

人生中最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾莫过于没有去发现、发挥和利用自己的潜在资本，最终与幸福、精彩的人生擦肩而过。

幸福的人生，是一次成功的旅行。

内心洋溢着快乐，就会品味到生之灿烂。

但是，只有理解了幸福的真谛，才可能拥有真正幸福快乐的人生。

詹姆斯·奥本汉说：“笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福。

”一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，幸福与否的感觉操纵在你自己手中。

别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要获得幸福，必须要摆正人生的态度。

幸福是生活的一种态度。

而对于态度的选择，就在于你自己。

有专家指出，幸福就是对生活的满意度。

自己感觉生活中什么都有了，没什么缺憾，那就是幸福的。

幸福是“现在实际拥有什么”和“我想要什么”对比出来的。

“我想要的”与“实际拥有的”越匹配，就越幸福。

生活不是一场必须拿满分的考试，生活更像一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻。

我们的所有努力就是为了赢得更多的比赛。

当你能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了精彩的人生。

幸福不是等来的，不是刻意的追求，而是靠自己争取和创造的。

如果我们参透了哲人的名言：“命运掌握在自己的手中。

”那么，就认识到：幸福的钥匙一定是掌握在我们自己的手里的。

那么，如何才能真正获得和充分享受到这种幸福呢？

《女人的幸福资本全书》为我们提供了明确而中肯的答案：从“幸福资本”入手，在日常生活中有意识、有步骤地逐渐积累这些幸福的资本，让它们变为获得快乐人生的基石。

<<女人的幸福资本全书>>

内容概要

一个幸福的女人，必须有一个明确的、可以带来快乐和意义的人生目标，然后努力地去追求。真正快乐的女人，会以自己觉得有意义的方式生活，并享受它的点点滴滴。

幸福的钥匙就掌握在我们自己的手里。

如何才能真正获得和充分享受到这种幸福呢？

《女人的幸福资本全书》为我们提供了明确而中肯的答案：从“幸福资本”入手，在日常生活中有意识、有步骤地逐渐积累这些幸福的资本，让它们变为获得快乐人生的基石。

<<女人的幸福资本全书>>

书籍目录

- 一、自信：充分相信自己的女人才能真正享受生活
 - 正确地认识自己，选对努力的方向
 - 喜欢自己，生活才会更加五彩缤纷
 - 悦纳自己，才能真正感受到幸福
 - 接受自己的生活，为理想的人生而拼搏
 - 最重要的是你生命中的自信和坚强
 - 调整自我，树立充分的自信心
 - 保持自我本色，无须模仿别人
 - 消除自卑心理，充满激情地去追逐幸福
 - 用自信的魅力去赢得别人的支持
 - 改变消极态度，扭转对自己否定的评价
- 二、自强：做一个具有充分的自主性和独立性的女人
 - 勇敢地追寻自己的梦想本身就是一种幸福
 - 自信和自强，克服不适当的虚荣心理
 - 自己作决定，克服容易被他人所控制的弱点
 - 对自己的能力充满信心，摆脱依赖性
 - 嫁得好是靠不住的，靠自己干得好才比较踏实
 - 你可以温柔，但却不应该软弱
 - 常常打不定主意的女人要努力提高决断力
 - 敢于表达自己的想法，提出支配性的建议
 - 从自己身上去努力赢得尊重，避免被人欺负
 - 慷慨大方要适度，该拒绝别人时就拒绝
 - 更好地保护自我，避免他人的伤害
-
- 三、家庭：有了稳固的婚姻，一生的幸福才有根基
- 四、口才：善于表达的女人更容易得到他人的认可和欣赏
- 五、心态：积极乐观的心态能够使女人的人生更加通畅
- 六、魅力：在生活中尽显女性的温柔与妩媚
- 七、交往：在与人相处中得到更多快乐与满足
- 八、度量：豁达的女人更快乐
- 九、健康：健康的身心是幸福的源泉
- 十、知足：欲望越小，人生就越幸福
- 十一、快乐：随时随地欣赏和享受生活中的愉悦

<<女人的幸福资本全书>>

章节摘录

版权页：一天，杰克对妻子说：“今晚请老朋友吉米和玛蓓尔过来吧，很久都没见过他们了。”

他妻子说：“好的，顺便也把海伦和汤姆请过来，最近我们已经到他们家去过两次了。”

接下来——“啊，天哪！”

海伦的妹妹也要来，必须为她找个男伴；你赶紧去熟食店买些啤酒、乳酪和脆饼；我要打电话，然后化妆换衣服收拾东西；对了，我换衣服的时候，你可以用吸尘器清洁地毯。

这时，她的丈夫一定后悔刚才提出的建议。

他原本只想安安静静地和朋友聚一聚，结果却来了一屋子客人。

女性几乎不会因为一时兴起而做任何事情，这是由于某种不确定的原因。

因此，男人们永远也不会了解，为什么女人去看场电影也要在几周前就计划好。

当他临时决定到乡下度周末时，女性经常会说她没有合适的衣服。

虽然男性突如其来的想法会让井然有序的女性感到厌烦，但是偶尔尝试一下新鲜的做法也没有什么损失。

“好的，我们一起……”比“好的，但是……”要动听得更多。

有这样一个适应能力非常强的女性，她的丈夫尤其爱好短途旅游，常常扔下广告业务打电话给她：“亲爱的，收拾好行李，明天早上我们去百慕大度假。”

已经习以为常的她将泳装放进手提箱，将小鸚鵡托付给邻居照顾，将定好的约会全部取消，就等着第二天早上出发了。

她对朋友说，这很简单，任何一个女性只要稍微训练一下就能做到。

对于女人来说，提高自己的适应能力，以更好地适应男人突如其来的想法，是非常有意义的。

(4) 不要表现得太能干有一次，一个女孩向朋友倾诉，由于自己的能干而失去了一个很合适的男性。

这个女孩从事的工作是经理，平时发号施令、制订计划，工作非常得心应手。

但在社交场合，她却不能做得如此成功。

她仔细地分析自己：“我发现，当我的男朋友刚刚打开雨伞，我已经叫来出租车；电梯的按钮由我来按；晚餐时为他点肝脏和熏肉，因为他的血压不太正常。

所有的工作都是我这个能干的女性去做，他甚至从没有机会为我拉开椅子或帮我脱下外套。

最后的结果是，他离开了我，一切都是我自作自受。

我想自己是太能干了。

想想现在的女孩真可怜。

当一个中意的男性出现时，她既要做一个成功、独立的女性，又必须牢记自己还是个女孩。

男性已经被完全惯坏了，鱼和熊掌都想兼得，要求女性既有足够的魅力，同时又有做事的头脑，必要的时候拿出收入支持他的家庭或事业。

刚开始交往的时候，做到他心目中理想的女性并不是非常困难。

在上班时，尽量表现出你是老板不可或缺的得力助手；当在下班以后，就不能以同样的面貌出现，否则，你的男性朋友会觉得和他约会的是一部高效机器，而不是一个活生生的女性。

如果一个女人表现得太能干，就容易让男人感觉到压力而不是舒适，因此，聪明的女人要懂得在男人面前适当示弱，表现出自己柔弱的一面。

<<女人的幸福资本全书>>

编辑推荐

《女人的幸福资本全书》从“幸福资本”入手，在日常生活中有意识、有步骤地逐渐积累的这些幸福资本，让他们变为获得快乐人生的基石。

教女人用智慧管理自己，去创造积极而全新的生活，积累幸福的资本，享受快乐的人生。

我们努力让自己变得更好，就是因为希望得到幸福的眷顾。

生活中总是会有各种各样的事情发生，没有人能预料明天会发生什么，但聪明的女人懂得用良好的心态做生活的指挥官，相信自己才是主宰命运的人，她们知道如何去把握今天的生活，开创美好的明天。

幸福是一种态度，而不是一种状态。

幸福是在擦拭百叶窗时聆听一曲咏叹调，或者是愉快地花一个小时整理壁橱。

幸福存在于现实，而不是未来时日的遥远期望。

我们如果能钟情于正在经历的生活，就会感到更加快乐，并且会体验到更多的幸福。

<<女人的幸福资本全书>>

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>