

The Woman So Rich In Heart

身心富足 做女人

穆子佩◎编著



内心的富足比起外在的富足要困难多了，
它需要更多的滋养，更多的关注。
要得到内心的富足，必须先知道放下不重要的东西。

· 克里希那穆提 ·

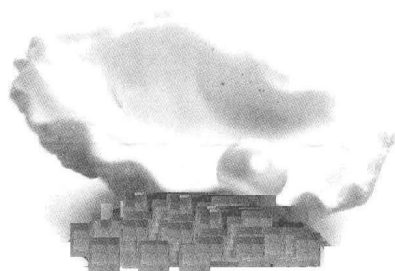
让身心充满能量，做越活越有价值的女人！

华夏出版社



身心富足 做女人

穆子佩◎编著



華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身心富足做女人 / 穆子佩编著. —北京: 华夏出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5080-6483-3

I. ①身… II. ①穆… III. ①女性—成功心理 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第087166号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

身心富足做女人

编 著 穆子佩

责任编辑 曾 羽

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 18

字 数 235 千字

版 次 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-6483-3

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



女人因独立而幸福 人生因精神而富足

繁华都市，喧嚣人群，她们在忙什么？是去赴一场期盼多日的约会，还是去参加那个心仪已久的公司的面试？……其实，正是这些追求幸福的欢快脚步，才让城市变得热闹非凡。

像男人追求成功一样，女人也在追求着一份属于自己的幸福，而在追求幸福的旅途中，每个女人都会问自己这样的问题：“什么是幸福？我怎么才能获得它？我是谁？我要成为一个什么样的女人，才能获得幸福？”

可以说，女人的一生都在追求幸福，不同的女人对幸福有不同的理解，但总结成一句话就是：女人因独立而幸福，人生因精神而富足。

是不是因为“身心富足”这四个字让你顿悟了幸福的含义，你才会翻开这本书呢？如果恰好是这样，那好极了。

幸福是如此神秘，没人知道它在哪里，没人知道它是什么样子，但人人都能感觉到它的存在，它也给我们若干提示。身心富足，便是提示之一，身和心

是生命丰盛繁华的基础。与其在其他地方浪费精力寻找幸福，不如从自我开始，让身和心富足，幸福就会自动来敲门。

林肯说过：“大部分人，在决心要变得幸福的时候，就会有那种幸福的感受。”而心灵导师告诉我们，所有能达成幸福的元素——健康的体魄、平和的心境、完满的情感关系以及快乐的人生……你本身早已拥有，根本无须求诸身外。你的身心藏着一颗“自我幸福的种子”，它安静地等着你培育、灌溉，而培育、灌溉的过程就是你通过诸多方式富足身心、丰富自我的过程。

本书为你提供富足身心的方法，从认识自我、接受自我、放大心量、开阔眼界、提升智商和情商、提高说话办事能力、培养博弈思维、打造影响力、构建思维方式、学会借力、获得财富、读懂人心等方面全面指导你提升自我，让你的身心一天天富足起来！

当你开始正面地思考，悦纳自己、得体地说话办事，巧妙地周旋和把控生活的各种事件，你的生活将得到改观，在获得生活如鱼得水的自在感之外，财富也会随之而来。继而，心灵的宁静也会到来，让你真正达到身心富足的状态，此时你一定也找到了幸福。

现在，找一个安静的地方开始阅读这本书吧，踏上完善内在的旅程，努力做一个身心富足的女人。

悦己篇 *Part 1* 女人因自信而美丽

找回认识自己的那面铜镜

- 认识自己，设计美好人生 / 4
- 不要高估自己，也不要妄自菲薄 / 7
- “丈量”自己的内心，时时审视自己 / 9

悦纳自我，一切皆由爱自己开始

- 一生必爱一个人——你自己 / 11
- 做自己的伯乐 / 14
- 接纳不完美的自己 / 16

对话灵魂，开启超越自我的动力

- 敢于挑战极限，成就才能眷顾你 / 18
- 每天给自己一个希望 / 20
- 发现自己人生中的意义 / 22



魅力篇

Part2 女人因蜕变而无敌

欲成事，先树立影响力

- 影响力是一种独特的魅力 / 28
- 高效能提升影响力 / 29
- 把财富转化为爱，影响力更大 / 31
- 塑造个人品牌，成就完美人生 / 33

打造魅力，提升影响力

- 女人要永远活在自信里 / 35
- 女人要独立，才能更精彩 / 37
- 礼仪永远是女人的魅力资本 / 39
- 培养个性，才会拿到成功的通行证 / 41
- 气质是女人最高贵的名牌 / 43

以柔克刚，利用天生的资本办事

- 如果女人的眼泪能变成钻石 / 46
- 女人会撒娇，男人难抗拒 / 48
- 将性感拿捏得恰到好处 / 49



眼界篇

Part 3 小女人要有大格局

小女人的情怀，大女人的格局

- 人生需要大格局 / 54
- 打破旧格局，做个“喜新厌旧”的女人 / 55
- 改变现状，积极上进地生活 / 57

扩大心量，构筑别样的人生格局

- 博大的心量可以稀释一切痛苦烦扰 / 60
- 与其愁肠百结，不如心存雅量 / 62
- 原谅别人，其实就是放过自己 / 64
- 要有大发展，就要克服狭隘 / 66
- 品味生活酸涩，笑看云开日出 / 68

放开眼界，成功就在不远处

- 从大处着眼，不拘小节 / 70
- 要看到整个森林，而不是一棵小树 / 71
- 想掌控未来，就要对未来有所预见 / 73
- 不顾大局，就会出局 / 74



心态篇

Part4 拥有高情商的女人最幸福

开发柔弱下的潜能

- 利用情商开拓事业 / 80
- 执著信念，永不失去重新开始的勇气 / 82
- 管理好情绪才能管理好其他 / 83
- 坦然面对，将有限发挥到无限 / 85

做自己情绪的主人

- 为自己的心灵留白 / 88
- 用平和的心态面对自己的缺陷 / 90
- 不为无法改变的事情难过 / 92
- 生气不如争气，翻脸不如翻身 / 95

利用他人的情绪管理他人

- 先了解对手状况，然后再“对症下药” / 97
- 利用角色转换来掌控他人情绪 / 98
- 移情换位可以完美解决很多问题 / 100
- 放聪明点儿，深谙那些“弦外之音” / 102

Part 5

智慧篇

低调是一种格调

锋芒外露，不如智慧深藏

- 内智者，外为糊涂之状 / 108
- 收敛锋芒，韬光养晦 / 110
- 大“忍”方能成就凡人不能成就之事 / 112
- 以忍者自居更能战胜强者 / 114

• 做人有道，拿捏分寸好成事

- 争一步不如让一步 / 117
- 不要时时都去争口头上的胜利 / 119
- 得理时也要让人三分 / 120

能干不如会干，做事讲究策略

- 任何时候都要给自己留条退路 / 123
- 外柔内韧，降低别人的“防备系数” / 125
- 在某些情况下适当地贬低自己 / 126
- 好女也要懂得吃“眼前亏” / 127
- 做事不草率，但也不宜过分谨慎 / 129

D Part 6

处世篇

修养是你的第二重身份

低调做人是处世良方，沉得住气是成事秘诀

- 春风得意之时，也要反躬自省 / 134
- 别太拿自己当回事儿 / 136
- 先“潜下心来”，而后才能“伸出手去” / 138
- 不要处处标榜自己很聪明 / 139
- 做事情切忌强出头 / 141

掌握说话技巧是成大事的根本

- 说“我”不如说“我们” / 144
- 多谈论别人感兴趣的话题 / 147
- 说“不”时，尽量委婉一些 / 149
- 多在背后说别人的好话 / 152

聪明女人说话办事要留个心眼儿

- 悠着点儿，别揭人伤疤 / 155
- 过分吹嘘自己只会招人讨厌 / 158
- 别当众指责他人的过错 / 160
- 可以抱怨，但别时刻挂在嘴上 / 161



取舍篇

Part7 因为付出，所以富足

激活思维，做个解决问题的高手

- 走在别人前面，主动运用博弈思维 / 166
- 以变制变，无往不利 / 169
- 遇到棘手问题，先分解再解决 / 172
- 与其补救于已然，不如防患于未然 / 174
- 变负为正，使“不能”成为“能” / 176

学会选择，懂得放弃

- 有舍必有得，美丽源于放手 / 178
- 正确的选择比努力更重要 / 180
- 有时也要有点儿“酸葡萄心理” / 182
- 读懂“鳄鱼法则” / 184
- 退即是进，妙处自在其中 / 186

聪明女人懂得利用博弈来成事

- 方者圆者，为我所用即上者 / 189
- 独辟蹊径，寻找第三条“道” / 191



思维篇

Part8 守护女人的灵性

巧干胜过蛮干，做事多动脑

- 与强者较量，正面进攻不如迂回前进 / 196
- “挪”出去将是另外一片天 / 198
- 灵活一些便会得到截然不同的结果 / 199
- 有时候，走弯路才能更快到达目的地 / 201

放弃固执，变通才有出路

- 审时度势，在变中取胜 / 203
- 横看成岭侧成峰，变个角度就不同 / 204
- 模仿他人要灵活，生搬硬套只会自我设限 / 206
- 急事不妨采取缓办之计 / 208

有效推动女人成事的七种思维方法

- 凝聚注意力，获取成功人生 / 210
- 有一种创意叫“加一加” / 212
- 善用逆向思维，缺点也能变优点 / 213
- 联想思维，让你从此与众不同 / 215
- 转移目光，利用平面思维将劣势转优 / 217
- 直觉思维，女人的第六感 / 219
- 与“蓝海”同行，与成功为伴 / 220



勇气篇

Part 9 给自己一个突破的机会

主动才不会出局

- 积极主动，不做机械式“按钮” / 226
- 独立思考，找与自己匹配的事做 / 227
- 将“多一点儿”的艺术发挥到极致 / 229

抓住机遇，不断超越自己

- 在别人说“不”的时候说“是” / 232
- 勇于挑战，敢于走进某些禁区 / 233
- 不要放过任何一个有用的信息 / 235
- 勇往直前，把握住第二次机会 / 236

行动比想象更接近成功

- 抓住今天，不要沉迷于过去 / 238
- 行动才会有结果 / 240
- 专业是成功的秘诀 / 241
- 不要坐着干等，行动才能成事 / 243



理财篇

Part 10 女人富足一生的理财之道

聪明女人一定要学会理财

- 女人理财从攒钱开始 / 248
- 会挣钱，更要学会经营 / 250
- 理性消费，避免遗憾 / 252
- 省下生活中不必要的开支 / 254

女人财富理出来

- 专注，从女学生到全球女富豪就凭这两个字 / 256
- 有眼力就有商机，有眼光就有未来 / 258
- 财富始于野心，成功源于细节 / 260
- 榜样的力量是无穷的 / 261

女人要学会为美丽生活而投资

- 要投资，先规划 / 264
- 投资基金的“三大了解”和“八大注意” / 265
- 女人应像经营爱情一样经营股票 / 267
- 债券，投资者的天堂 / 269
- 外汇赚钱的六个技巧 / 271



女人因独立而幸福
人生因精神而富足

