

在 淡 定 和 从 容 之 间 收 获 人 生 的 美 丽

Xingfu Nüren Yaoyou De
16 Zhong Ziben

幸福女人 要有的16种资本

好女人未必是幸福的，
而幸福的女人一定是有资本的。

李朝晖◎编著



幸福，是心理上的一种满足，是一种对于生活的认同感。要想做一个幸福女人，就要懂得积累幸福的资本，就要领会幸福女人独特的魅力。

中国商业出版社

在 淡 定 和 从 容 之 间 收 获 人 生 的 美 丽

*Xingfu Noren Yaoyou De
16 Zhong Ziben*

幸福女人 要有的16种资本

好女人未必是幸福的，
而幸福的女人一定是有资本的。

李朝晖◎编著

幸福，是心理上的一种满足，是一种对于生活的认同感。要想做一个幸福女人，就要懂得积累幸福的资本，就要领会幸福女人独特的魅力。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人要有的 16 种资本 / 李朝晖编著. —北京 : 中国商业出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5044-7319-6

I. ①幸… II. ①李… III. ①女性-成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 098658 号

责任编辑：孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京世纪雨田印刷有限公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 18 印张 250 千字
2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

定价:30.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

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，让周围的人也快乐起来。

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！



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	002
没有健康就没有一切	003
健全的心灵寓于健康的身体	005
锻炼让人充满活力	007
适时给你的蓄电池充电	008
吃出健康，吃出美丽	009
“标准美”并不值得羡慕，不必去苛求	012
从娱乐休闲中获得更大的生命资本	014

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	018
把心深深地根植在童趣的沃土里	020



每天都怀揣梦想甜美入梦	023
微笑是世界上最美丽的花儿	025
少一点欲望就会多一些快乐	029
每天给自己十分钟来品味生活	032
“郁闷”都是自己给自己制造的	034
往事难追，痛苦无益	037

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	042
真正的快乐隐藏在生活之中	043
让快乐常伴左右	046
乐观豁达的女人更美丽	051
让自己乐观起来	053
看得开才能放得下	054
幽默，包含着智慧洋溢着乐观	056

第4种资本 不凡魅力——让女人永不褪色

自身修养是魅力保鲜剂	060
从细微之处展现自己的魅力	064
女人味是女人魅力的来源	066
翩翩风度，女人魅力的表现	073
追求高品位，做精品女人	074
谦虚是魅力女人的基本美德	076





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	080
化个美丽的妆展示你的娇美	082
让清新飘逸的秀发为自己增值	085
穿出自己的风格和魅力	087
塑造优美的曲线	090
小小配饰让你鲜活起来	093

第6种资本 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”	104
相信自己，一切皆有可能	106
坦然接受自己的一切	108
学会热爱自己	110
创造一个属于自己的小花园	113
摆脱自卑，走向自信	116

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	120
智慧让女人在芸芸众生中脱颖而出	123
以柔克刚，四两拨千斤	125
给别人留面子，给自己留路子	128





创新思维为人生增添精彩	130
只有行动起来，才会发现别样的景色	133
有效地管理金钱是幸福女人的一门必修课	134
阅读，开启心智的钥匙	139

第8种资本 独立自主——为自己铺开一片天

做自己命运的主宰者	144
抉择操之于己	145
女人可以和男人一样事业有成	148
用“心”击碎人生道路上的障碍	154

第9种资本 坚定信念——变梦想为现实的助燃剂

信念是奇迹的萌发点	158
心中为自己点燃一盏希望之灯	159
信念是行动的指南	161
把握今天，积极去行动	163
恰当地给自己一些奖励	164

第10种资本 顽强毅力——走向幸福的基石

把志向根植于现实的土壤中	168
决心是支配生活的第一步	169
敢于挑战自己	171





用实际行动去追求理想是成功的关键	172
勤奋,能让丑小鸭变白天鹅	174
进取心是女性前进的无穷动力	176
变“不可能”为“可能”	178
不要把失败的责任推给你的命运	179
不要停留在现在的位置	180

第 11 种资本 广博学识——知识改变女人命运

知识让女人放射着恒久的光芒	184
幸福的人生需要学习来充实	186
“书”是女人最好的心灵美容师	188
兴趣能给人生增添无限乐趣	191
音乐是心灵的伴侣	194
用广博的知识修炼出自己的美丽	196

第 12 种资本 宽容仁爱——胸中天地宽,常有渡人船

用宽容融化他人冰冷的内心世界	202
一次宽容打开一道爱的大门	204
怨恨是一剂烈性毒药	206
满怀爱心对待每一个人	207
换位思考是一种理解与宽容	211
避免争吵,遇事多让	214





第13种资本 甜美爱情——让女人沉醉于幸福之中

以共同志趣为基础的爱才是真爱	218
甜蜜爱情不是等来的	221
不要过早地采摘爱情的果实	223
把握好追求爱情的脉搏	226
用心经营，让爱情永远保鲜	230
像谜一样的女人更有吸引力	232
控制好爱情的火候	234

第14种资本 懂得放弃——背着包袱走路总是辛苦的

给心情放个假	238
寡欲淡名，寻得一份宁静	239
女人贵在有“平常心”与“大气度”	242
知足人生，享乐无穷	244
放手会带来更大的释放	247

第15种资本 丰富人脉——女人一生最大的财富

客套话要说得恰到好处	250
刚柔相济方圆无碍	251
善于协调，营造良好的人际氛围	253
与人相处，胸要宽量要大	254





与同事保持真诚友好又不互相干涉的关系	256
与上司相处有学问	259

第 16 种资本 良好习惯——让女人享用一生，受用一生

习惯是女人成功的资本	264
养成最有价值的习惯	265
不断地用脑子思考	267
时时打造自己的个性	269
珍惜每一个二十四小时	271
合理、有效地利用时间	272



第1种资本

身心健康——人生的幸福基于健康

拥有健康并不能拥有一切，但失去健康却会失去一切。健康不是别人的施舍，健康是对生命的执著追求。

一个有一分天才的身体健康的女性所取得的成就，可以超过一个有十分天才的体弱女性所取得的成就，我们需要有一个健康而强壮的身体，健康是幸福女人的第一资本。



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

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、萎靡不振的躯体去对付一切的人，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。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！





健全的心灵寓于健康的身体

如果你想拥有一个完美无缺的身体，请注意你的思想；如果你想使自己的身体焕然一新，请美化你的思想；邪恶、妒嫉、失望、沮丧的想法会吞去身体的健康与优雅。

人的身体健康和思想健康是统一的，任何影响思想健康的因素都会影响身体健康。反之，任何影响身体健康的因素也会影响到思想的健康。这就是为什么我们要把它们称为“身心”的道理。从根本上说，人的身心和自然是合一的，即天人合一。

想要保持身心健康必须首先了解自然运行的规律，要做到与自然规律和谐一致，万不可对抗和违背大自然的规律。

人的生命和日、月、星、辰具有自身运行规律一样，也有一定的节奏：从出生、成长、成熟到衰老，每个人都是如此。

人类是会思考的动物。这种思考力量使你能够改变周围的环境。思想比身体具有更高层次的功能，你的身体是承载思想并且执行思想指令的功能机器。想要有机能健全的身体，就必须具备机能健全的思想。

身体是思想的奴仆，她服从于思想的指引。无论想法是特意选择或是自动表现，罪恶思想的压力总会使身体迅速地堕落至生病甚至腐朽。有愉快、美好思想的指挥，身体也会受到青春与美丽的祝福。有缺陷的思想也会通过有病的躯体表现出来。众所周知，恐怖的想法杀死一个人的速度不亚于一颗子弹，事实上，这些想法也一直不停地吞噬着成千上万人的生命。那些对疾病满怀恐惧的人是心理有疾病的人：焦虑会迅速地消蚀身体的锐气，使身体无法抵御疾病的入侵。不纯洁的思想会使人的神经系统受到损害，即使这些想法并未付诸实施。

坚强、纯洁和快乐的思想会使身体充满生气与魅力。身体是一种精

