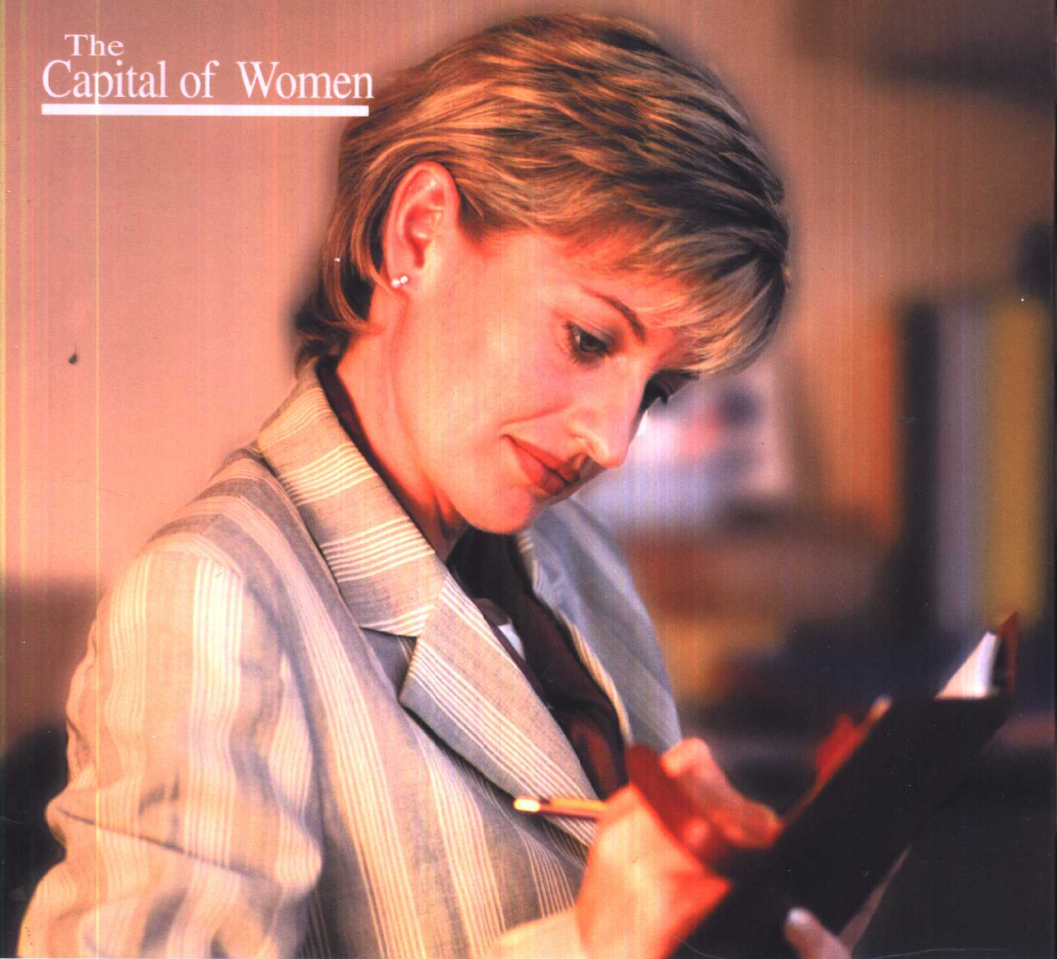


The
Capital of Women



女人的资本Ⅲ篇

—— 女人幸福生活的11种好心态

The
Capital of Women

九州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本Ⅲ篇/李占士, 刘箴言主编. —北京: 九州出版社, 2002.10

ISBN 7-80114-824-X

I. 女… II. ①李…②刘… III. 妇女心理学-通俗读物
IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 076614 号

女人的资本Ⅲ篇

李占士 刘箴言 主编

出版: 九州出版社 (北京市海淀区万寿寺甲 4 号)

邮编: 100081 电话: 68706019)

经销: 全国新华书店

印刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开本: 850×1168 毫米 1/32

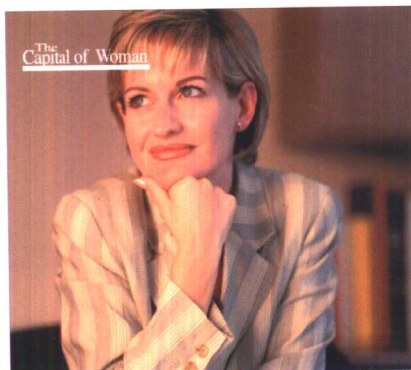
印张: 13.75

版次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80114-824-X/C·47

定价: 23.80 元

女人的资本 Ⅲ篇
The
Capital of Women



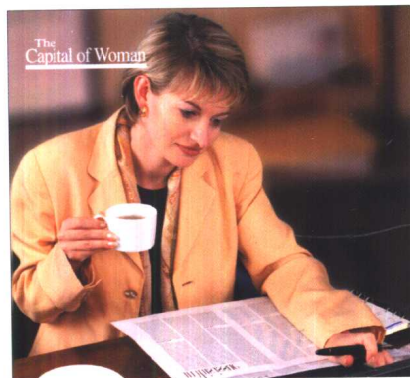
The
Capital of Woman

女人的资本

——幸福女人的11种生存优势

The
Capital of Woman

九州出版社



The
Capital of Woman

女人的资本续篇

——决定女人一生的十种智慧

The
Capital of Woman

九州出版社

责任编辑：林欢

BLUE FLOWER
李棟設計

引言

给女人一支渡海的船

“做女人难，做竞争社会的女人更是难上加难。”身为现代女人，对这句话的感触一定颇多：我们要享有与男人一样的价值及社会肯定，我们要在家里给夫儿撑起一片足够晴朗的天空，我们还要充实自己、滋润自己，把自己从里到外地打理成既娴淑又温柔、既挣得到钞票又会撒娇、既上得厅堂又下得厨房的“新好女人”。

“新好女人”有时会很累。尽管她们可能家庭和睦、事业有成，可是生活中种种的困厄、烦心、不平衡、竞争、攀比、惧怕经常汇成生活中的苦海，使她们的心找不到家。

有这样一些女人，她们聪明美丽、有钱有闲，又有男人宠着疼着，可她们说：“我要是能……就好了。”她们的心并不快乐。

也有这样一些女人，她们没有诸多的生存优势亦或生存智慧，她们做事要历经周折，不太顺意。可是她们活得气定神闲、悠然自得，她们说：“生活就是这样，所以别无他样。”

这两种女人有不同的处世态度和方法，结果会有很大的不同。

女人和男人毕竟有所不同，故我们常有许多不同于男人的苦恼烦忧。为着渡出我们人生的“苦海”做一个成功幸福快乐的女人，我们需要找到自己的“智慧之舟”。

这舟是有的，那就是建立起女人的好心态。

这种心态，其实是人生智慧在我们精神性格中的深厚积淀。女人拥有好心态，就是拥有了一份幸福生活的美好资本，也是一条安全可靠的人生航船啊！

几个月之间，《女人的资本》系列图书在众多读者的关注之下出第三本了。

第一部《女人的资本》是告诉女性朋友如何发扬自己的各种生存优势，活得更主动、更顺畅；而《女人的资本续篇》是教会女人一生的大智慧及各种为人处事的机巧。如果说这两本书引来中国女性些许注视的目光，是源于它们从女性生活、事业及与男人的“过招”方面解放了女人的话，那么，这本《女人的资本Ⅲ篇》则是从根底上解放了女人的心。相信它能帮助女性读者，打造好自己心中那一支渡海的船。

责任编辑 林欢

目 录

第一章

快乐的女人因为有快乐的心

1. 凡事都往好处想 (3)

就像除夕之夜时,家里的小孩打碎了一只盘子或碗,做为母亲在处理这类事情时却大不相同,有些母亲会认为这样很不吉利,于是大光其火,打了孩子,结果一家人也过了一个赌气年;而聪明的母亲却会立马笑着说:“哇,好呀,这叫碎(岁)碎(岁)平安,说明今年很吉利哩!”结果大家当然都变得更加开心了!

2. 用好的眼光看待一切坏的事情 (7)

看到花开花落,南唐后主李煜低吟的是:“落花流水春去也,天上人间”,而书生意气的毛泽东却会高唱出“看万山红遍,层林尽染”的豪迈。李后主在抑郁中客死他乡了,而毛主席却组建了金戈铁马的队伍,开辟了一个新的“世纪”。难怪历来的成功学者一致认为,事物本身并不给你造成多大影响,你的一切成败皆来自于你对事物看法的影响。

3. 追求完美的女人不幸福 (11)

人生确实有许多的不完美,但我们可以选择走出不完美的心境,而不是在“不完美”里哀叹。这样,你才会成为一个真正意义上的快乐女人。

4. 好心情使女人变美丽 (17)

不要因外界事物的好坏而影响你的情绪,更不要认为你不行,其实你原本可以很能干、很出色的,只不过还没有遇到能够发现美丽的眼睛而已,那么首先就让自己来发现自己吧!

5. 快乐的女人不攀比 (20)

俗话说:“人比人,气死人。”女人容易看到的往往是别人比自己好的地方,并因此心境难平。我们应该像那只乡下老鼠一样,更看重自己已拥有的生活,再心平气和去改进问题与不足。

6. 过好今天吧,不要为明天的事情烦恼 (23)

《圣经》中有这样一句话:“不要烦恼明天的事,因为你还有今天的事要烦恼。”这是一句隐含大智慧的话,却不是容易做到的。

7. 懂得享乐的女人最幸福 (27)

也许,你我都应该为自己感到羞耻,因为在我们人生已度过的日子里,我们一直是生活在一个美好的乐园里,但是,我们却好像是瞎子一样,没有去好好地欣

赏它,也没有好好地去享受它。

8. 笑容是女人征服世界的秘密武器 (30)

其实,女人的笑容不止有“回眸一笑百媚生”的魅力,其背后往往还蕴涵了坚实的力量。这种力量不但能以温柔的方式化解人生际遇的各种坚冰,还能引导你直接到达光明领地,领略到生命的最美境界。

9. 快乐女人的 10 个心法 (33)

美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论,幸福与年龄、性别和家庭背景无关,而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。研究者通过对生活得轻松而幸福的人的研究,总结了 10 条在生活中令自己幸福的秘诀。

10. 化解女人心疾的 16 个处方 (37)

一些女人通常有如下 5 种心疾或毛病,有识之士针对它们,开出了特别有效的 16 个处方。希望你也能心领神会,成为一个心灵健康的好女人。

11. 女人心理健康测试 (43)

第二章 宽容,为女人解开千千结

1. 宽恕别人是对自己最好的解放 (55)

“己所不欲,勿施于人。”希望别人宽容自己,自己也应该宽容别人,不情愿别人苛求自己,也就不应该苛求别人。“将心比心”,“责人心责己,爱己之心爱人”,就一定能够豁达地宽容别人了。

2. “糊涂”女人最可爱 (60)

真正难得的糊涂, 是一种聪明升华之后的糊涂; 是一种心中有数,不动声色的涵养; 是一种得道高深,超凡脱俗的气度; 是一种与世无争,悠然自得的乐趣; 是一种整体把握,不就事论事的运筹; 是一种甘居下风,谦让豁达的胸怀; 是一种明哲保身,化险为夷的韬晦术。

如果一个女人能做到这些,我想她的人生一定也算是登峰造极了。

3. 一忍百顺 (64)

绝大多数的女人都苦于无法自如地控制情绪,因此为了避免情绪之苦,更要学习掌握“忍”之术了!

4. 把别人整你看作是在成全你 (67)

现在她活得很快乐。用她自己的话说,她用她的宽容和忍耐,以及把别人要陷害看作是成就自己的想

法,赢得了她想要的世界。

5. 不要刻意寻找上班族的天堂 (69)

做为职业女性来说,到社会上应该上的第一堂课便是“忍”,俗话说:“能忍则安”嘛!而要想忍得下“那口气”,首先要做的就是培养自己的情感商数,把你本不喜欢的工作尽量做好。

6. 想办法“爱”上你的上司 (73)

孔子曰:“不患人之不己知,患己不知人也。”就是说,不怕别人不了解你的长处,就怕自己不了解别人的长处。或许老板在很多方面并不如你,但毕竟也只是在某些方面而已。拿己之长比人之短,这本身就是不公平的事。因此,你要虚心地学习老板的长处,认真地改正自己的短处,这样才能够更好地充实自己,不断进步。

7. 有一种女人的“宽容”最伟大 (77)

用包容的胸怀宽恕自己的爱人,给他一个悔悟的机会,留一个自省的空间,于平平淡淡中演绎经典,在无声无语中融洽恩爱。这样,即使是不传奇的爱情也将变得永恒;再平淡的婚姻,依然一如既往令人流连。

8. 学会宽容你自己 (83)

很多女人都有“遇事想不开”的心理倾向,当有人劝她们想开些时,她们会说:“宽恕别人是一种美德,宽恕自己无异于自杀!”这种不肯宽恕自己的女人将背着

心灵的包袱终生受累。

9. 女人发脾气的8条守则 (85)

将深埋心中的怒气用一团和气遮饰起来的人,可谓忍者中的高手,但时常会碰到怒气难平的情况,这时就要有原则的释放一下自己。

必要时是可以发发脾气的,以此来解决沟通所不能解决的问题。但是为了保持你好女人的尊容,发脾气一定不要乱发,要遵守一定守则。

第三章

女人当防妒,它使你变得丑恶

1. 女人嫉妒心态的3个心理层面 (91)

嫉妒是针对别人的价值而产生的一种心怀憎恶的欣羡之情,于是也就给了自己的心里种上了一颗罪恶的种子。

2. 嫉妒产生的5个根源 (94)

嫉妒本身并不是一件绝对的坏事,关键在于我们必须自觉主动地促进嫉妒转化为有利于自己、有利于他人、有利于社会的良性竞争;防止扭曲为意在摧毁对方优势,“枪打出头鸟”的行为。

3. 在别人嫉妒中的3种快乐生存术 (98)

在辞海中,“嫉”的意思是憎恨比自己好的人,“妒”

则是埋没贤良的人。

怎样才能避免他人的嫉妒,保护好自己呢?有3种办法可以一试。

4. 女人,为了快乐请调整你的嫉妒 (101)

对于别人的成功,要积极嫉妒,不要消极嫉妒。积极嫉妒,就是为此积蓄你自己大量的精力、时间、智慧去追求实现你自己的更好目标。

第四章 开心女人的幽默艺术

1. 剑拔弩张,不如“幽它一默” (107)

幽默产生的兴奋和乐趣可以使内疚和愤怒等不良的心情消弥于无形。

2. 聪明的女人善用幽默创造和谐 (110)

每当遭遇尴尬或耽于平淡,聪明的女人总是知道运用幽默来进行调剂。这不但会使你与周围人的思想情感接近一些,也许还会给你的人生际遇带来某种意想不到的收获。

3. 用幽默使你的缺点变得美丽 (114)

如果你是一个性格比较内向,心理障碍较多的人,与其做一个带有一些不可改过的缺点的女人,那么在人际关系中不妨学着去运用幽默,试着去创造一点笑

声。

4. 幽默使险境变坦途 (118)

幽默的本质是不谐调,但它的目的却是谐调。这也正是幽默女人处变不惊,总能逢凶化吉的原因所在。

5. 用幽默化干戈为玉帛 (122)

心理学家认为女性的组织和协调能力强于男性。其原因不单在于女人的心细有忍力,更在于她们更善于避重就轻,或对别人的过错一笑而过。

6. 幽默可以变被动为主动 (125)

充分利用自己幽默的天赋,往往能使自己变被动为主动,取得意想不到的成功。

7. 给别人台阶下 (128)

聪明的女人即使处于主动而有利的形势下,也会见好就收,并不动声色地把台阶留给他,从而赚取别人的好感。

第五章

机敏女人的“厚黑”智慧与“命运”观

1. 女人少劳而多获的八大心理秘诀 (133)

(1)懂得给自己减压。 (2)去掉急于求成的坏毛病。 (3)时常给自己的意志力放个假。 (4)不用追

逐每一个好机会,舍得放弃。(5)歇歇你的腿儿。
 (6)让赐福的天使追赶你,而于你狂费心机地去追赶它。
 (7)成功就是你灵魂的气息。(8)体验知足常乐的力量。

2. 机敏地抓住女人的“天命”…………… (144)

我们与上天彼此共事 当敞开自己接受它的影响
 时 我们最深刻的命运就会出现

——威廉·詹姆斯

孔子说:“五十而知天命。”50岁是个虚指的说法,这句话的主要意思是说,随着年龄增长,你由错误中积累智慧,因而能顺应天意,也只有到了那个时候,你才能够透视命运对你的安排。

3. 学会几种对待命运的好心态…………… (147)

我们来到人世上,可能已经走过了10年、20年、30年,甚至更多的年头,我们也与命运打了这么多年的交道,但是你能正确地摆正“天命”与“人命”之间的关系吗?不见得,要获得看透自己命运资格,我们还必须学会以下几种对待命运的好心态。

第六章

女人会“秀 Show”才能赢

1. 寻找最佳目标,明确“秀”的方向…………… (165)

女人在“Show”出自己前,一定要摆好心态,明确自

己为什么而“Show”。

2. 女人“秀”前的 5 个自我评判…………… (169)

一个女人若想通过“Show”来获得成功,首先必须
要有正确健康的心态,许多的事实都证明,精神病往往
是源于患得患失的心态。

3. 成功女人“秀”前的 5 种心理自我培养…………… (172)

通过这 5 种培养,你也就具备了一种成功者的心理,
这种心理能为你构建一种让你满意、让你振奋的生活方式,
这时那些诸如自卑、胆怯、虚伪、感觉迟钝、忧虑、消沉等
的坏情绪将会被改变,而这种改变将使你获益匪浅,为你成功
地“Show”出自己铺平了道路,并为以后的成功奠定了坚实的
基础。

4. 敢“秀”女人必须选对职业…………… (178)

女性的天空是很宽阔的,只要你找到了自己喜欢的,
并且又能胜任,适合自己,就大胆地去“Show”吧。
相信,那里的天空一定会因为有你的存在而有所不同!

5. 敢“秀”女人要克服的 4 个心理弱点…………… (182)

有心想“秀”——“秀”的女人,必须克服自己以下弱
点。(1)胆小(2)目光短浅(3)女人的情绪化(4)女性的
贪婪欲望

6. 学会自我推销,“秀”出女人第一步…………… (188)

绝不能被动地等待伯乐前来挖掘你的才华,而应

该适时、适地地在适合的人面前展露专长,“Show”出自己,让人们认识你,记得你,这样,你才会有成功的机会;否则,恐怕你只有怀着你那不为人知的才华,直到齿牙动摇年华老去,而遗憾过一生。

7. “秀”出完美女性的6种好心态 (192)

做为职业女性的你才能“Show”的出奇,你所建立起来的形象也才能更加完美。以下便是职业女性在“Show”出自己所要具备的6种好的心态。

第七章

给男人带来福运或霉运的女人心态

1. 两位伟人的不幸:两个恶妻 (201)

苏格拉底和林肯的人生都是不完美的。因为他们连人类最基本的情感都没有享受过。而从两个女人这一方面来看,由于她们自己的原因,使得她们也失去了甚为宝贵的情感世界和本应拥有的历史名望。不可谓不悲惨!

2. 女人的爱好与男人的“运气” (203)

就女人的爱好与男人的“运气”这点来说,有一种说法是,与喜欢海的女性在一起,会使男人受欢迎而且带来好运,而与喜欢登山的女性在一起则恰恰相反,会夺走男人的好运。