



女人 幸福_的 资本

全集

文锦 编著

北方文艺出版社



女
幸福的
资本 全集

江苏工业学院图书馆
藏书章

文锦 编著

北方文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人幸福的资本全集/文锦编著. — 哈尔滨: 北方文艺出版社,
2007.7

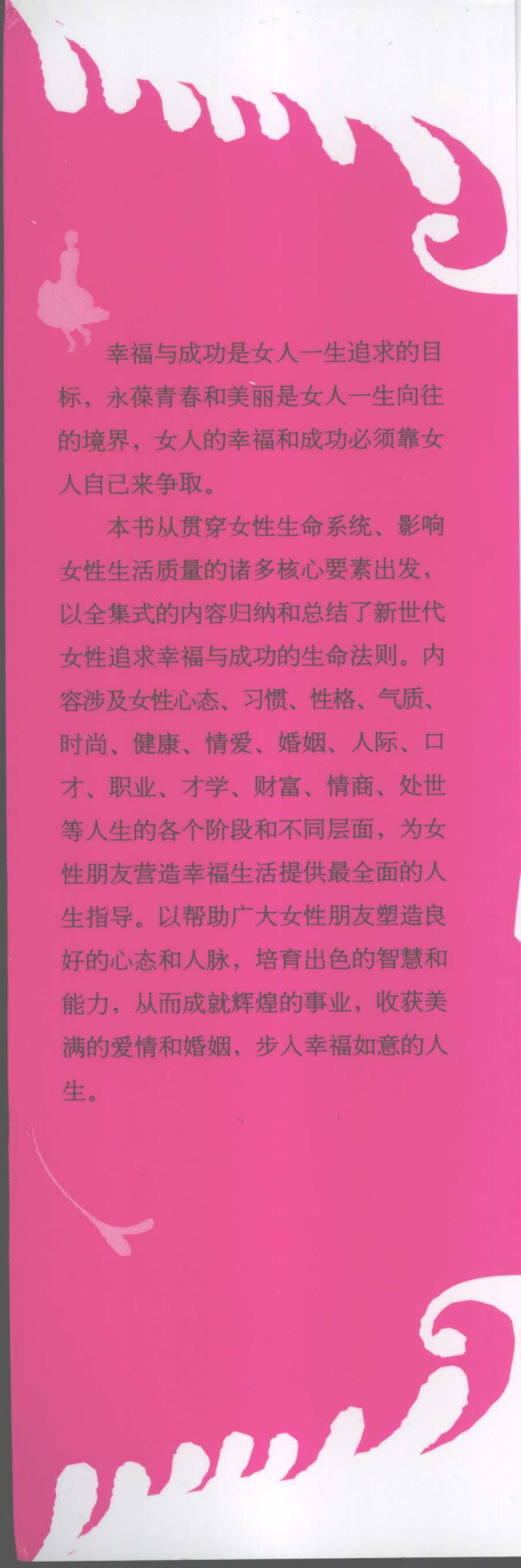
ISBN 978-7-5317-2179-6

I. 女… II. 文… III. 女性-成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 094699 号

女人幸福的资本全集

作 者 / 文 锦
责任编辑 / 王金秋
装帧设计 / 飞鸟工作室
出版发行 / 北方文艺出版社
地 址 / 哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号
网 址 / <http://www.bfwy.com>
邮 编 / 150010
电子信箱 / bfwy@bfwy.com
经 销 / 新华书店
印 刷 / 北京威远印刷厂
开 本 / 730×980 1/16
印 张 / 33.5
插 页 / 2
字 数 / 520 千字
版 次 / 2007 年 8 月第 1 版
印 次 / 2007 年 8 月第 1 次印刷
定 价 / 48.00 元
书 号 / ISBN 978-7-5317-2179-6



幸福与成功是女人一生追求的目标，永葆青春和美丽是女人一生向往的境界，女人的幸福和成功必须靠女人自己来争取。

本书从贯穿女性生命系统、影响女性生活质量的诸多核心要素出发，以全集式的内容归纳和总结了新世代女性追求幸福与成功的生命法则。内容涉及女性心态、习惯、性格、气质、时尚、健康、情爱、婚姻、人际、口才、职业、才学、财富、情商、处世等人生的各个阶段和不同层面，为女性朋友营造幸福生活提供最全面的人生指导。以帮助广大女性朋友塑造良好的心态和人脉，培育出色的智慧和能力，从而成就辉煌的事业，收获美满的爱情和婚姻，步入幸福如意的人生。



责任编辑：王金秋

封面设计：飞马工作室 · 沈家坤

网站支持：**MOGOKO.com**
墨客
打造中国最大的版权交易门户

第一章 心态资本 ——开掘女人幸福的心灵矿脉

心态决定女人的幸福

心态改变命运	2
幸福女人的心态秘诀	4
成功女人的心理调整	5

聪明女人的幸福清单

自信的女人最美丽	6
淡泊名利 远离苦恼	7
用宽容之心拓展人生	9

选择积极的生活态度

幸福源于积极的心态	11
选择乐观的生活态度	12
用热情的心拥抱生活	14

寻求内心的宁静

清心寡欲 力戒妄念	16
寻求内心的平静	17
在音乐中走向宁静	18

自我减压 锻造心灵

做自己心灵的主人 20

平衡生活 21

拥抱好心情 23



第二章 习惯资本
——改变习惯 改变一生

好习惯成就好命运

良好的习惯是成功的基石 26

好习惯成就好命运 27

成就一生的好习惯

永不放弃的习惯是成功的阶梯 30

巧妙应变的习惯是成功的最好保证 31

小心你的坏习惯

远离懒惰的积习 33

远离优柔寡断的坏习惯 35

改变习惯 改变命运

挑战自卑 36

克服害羞的习惯 38

改掉安于现状的恶习 39

积极主动地改变人生 41

好习惯是培养出来的

好习惯是培养出来的 43

将毅力培养成一种习惯 45

养成谦虚的习惯	47
---------------	----



第三章 性格资本 ——完善自我个性的智慧风标

好性格是幸福人生的基石

好性格是幸福人生的基石	50
认识自己的性格	51
最让人迷醉的五大女性性格	52

为幸福护航的性格特质

个性决定幸福	53
给个性注入温柔之美	54
善良让女人美若天使	56

飞扬卓越的个性

独立自主成大事	57
成功的女人坚毅刚强	58

塑造迷人的个性

做生活中的细心人	61
保持独立的个性魅力	62
培养人见人爱的迷人个性	64

靠卓越性格来成功

发挥性格的长处	66
善用幽默创造成功	67
大胆果敢成就精彩人生	69

第四章 气质资本 ——超凡脱俗的魅力标签

气质是女人魅力之本

气质是女人的经典品牌	72
塑造良好的气质	74
深层修炼自我魅力	77

优雅是一种恒久的气质

优雅是一种恒久的魅力	79
优雅风度源于内在美	80
用优雅增添自身的魅力	82

呵护肌肤——女人一生的美丽功课

营养洁面的最佳方法	84
呵护四季冰雪肌肤	86
不同年龄的护肤秘诀	89

活色生香的风情魅力

风情是女人特有的风景	90
修炼自己的万种风情	91
揭开羞涩的魅力面纱	92

张扬你的“女人味”

回眸一笑百媚生	94
永葆你的女人味	95
延伸你的性感魅力	96

优雅女人的姿态修养

优雅女人的姿态修养	98
保持落落大方的坐姿	99
走出流云般优雅的步伐	101



第五章 时尚资本 ——提升自己的品位格调

做一个时尚的小资女人

时尚女性的特质	104
在美丽中完善自我	106
创造高品位的文化生活	107
提升自己的时尚品位	108

浓淡相宜 装扮如花容颜

“妆”出俏丽容颜	110
清清淡淡“无妆”也时尚	113
卸出美丽自然	113

香水——新女性的时尚名片

香水,时尚女人的液体宝石	116
捕捉香水的自然芬芳	117
用香水平添你的魅力指数	118

时尚女人的饮品情怀

流连芬芳茶香	122
时尚女人的咖啡情怀	125
美酒,女人浪漫的爱物	127

风情女人的装扮法则

提高自己的着装品位	129
淑女服饰,扮靓职场人生	131
美丽的内衣曲韵	132
时尚从脚底开始	135

演绎个性与时尚的饰品

演绎气度与时尚的包包	137
围出你的风采与个性	139
戴出风雅的配饰	141

时尚靓发——塑造超酷先锋

美丽从“头”开始	143
美丽秀发的呵护功课	144
娇媚可人的靓发	147
塑造超酷的时尚靓发	149

第六章 健康资本 ——缤纷人生的幸福名片

健康是最大的幸福

健康是最大的幸福	152
不良生活方式是健康的杀手	153

培养健康的好习惯

简便易行的自我测定健康法	155
积极主动地定期体检	156
保持良好的卫生习惯	160

吃出健康与美丽

饮食不当,危害多多	161
吃出健康与美丽	162
做自己的营养师	163
最理想的早餐	164

呵护极致睡眠

呵护极致睡眠	166
选择合适的枕头	169
养成早睡早起的好习惯	170
绝对“裸睡”	171
确保睡眠的质量	173

美丽女人的健身“圣经”

在运动中健美	174
选择适合自己的运动方式	175
赤脚走出好健康	177

塑造玲珑身材

体味瑜伽的神奇与快乐	178
普拉提——新女性的新宠	180
塑造玲珑身材	181

第七章 情爱资本 ——构筑浪漫的爱情天堂

体悟爱的真谛

女人因为爱而美丽	186
----------------	-----

诠释爱的内涵	187
从容优雅地去爱	188

采撷爱的雪莲

初恋是最美丽的雪莲	190
学会爱与被爱	191
巧用颜色来恋爱	193

情爱战争中的女子谋略

爱,其实不简单	194
爱情战争中的女子兵法	195
女人爱情保鲜课	197
不爱时学会说“不”	200

在失恋中长大

不要为爱所累	202
放手远去的爱	203
在失恋中长大	204

将爱情推进安全港

慎重选择携手一生的人	206
最适合就是最好的	207
不能当老公的十八种男人	209

第八章 婚姻资本

——构筑温馨幸福的港湾

打造你的精品婚姻

做一个善解人意的妻子	214
------------------	-----



幸福婚姻的保鲜秘方	216
及时化解夫妻矛盾	218
让幸福从厨房开始	220
 聪明妻子的温馨家居	
让家成为温馨诱人的港湾	222
打造一个怡情、舒适的家	223
葱翠浓绿的花草情调	228
 未雨绸缪防婚变	
演绎好你的伴侣之舞	232
不要责备或攻击丈夫	233
妥善解决事业与家庭的矛盾	234
注意“婚变”的危险信号	236
 远离婚外情的噩梦	
诱发感情“走私”的因素	239
学会对外遇说不	241
理性对待丈夫的外遇	243
 珍视生命中的亲情	
珍视我们的亲情	245
做体贴父母的好儿女	247
与公婆相处的智慧	248

第九章 人际资本

——做人际场中永远的铿锵玫瑰

好人缘是通向成功的桥梁

健康的人际关系是生存之必备	252
打造成功的人际关系网	254
广结人缘	256

友谊是女人一生的财富

被友谊滋润的女人不孤独	258
尊重对方的文化	260
人至察则无朋	261

做个善交际的女人

树立美好的第一印象	263
女人无与伦比的社交优势	264
结交新朋友的四种好方法	265
掌握赞美别人的技巧	267
应对人际关系中的嫉妒	268

女人如何获得好人缘

对别人主动热情	270
剥去内心的羞涩	271
多和陌生人说话	273
慷“自己”之慨	274

礼仪是一门社交学问

寒暄与问候的礼仪	276
注意握手的细节	277
电话的基本礼仪	278

做个仪态万方的“万人迷”

“坐”个风姿绰约的高品位女人	281
----------------------	-----



漂亮的站姿	282
走出风度,走出美	283

笑容是女人征服世界的资本

微笑是每天升起的太阳	285
微笑是最迷人的表情	287
用微笑解决问题	288
人际交往能力测验	290



第十章 口才资本 ——八面玲珑的口才攻略

用口才征服世界

用你的口才征服世界	294
用语言表现你的魅力	295
说出自己的特色	297
不做害羞的玫瑰	298
幽默的女人惹人爱	300

舌绽莲花的口才技巧

现代女性谈吐的技巧	302
与异性说话的技巧	304
训练你的金口才	305

该出口时要出口

别吝惜你的赞美	307
女人更要学会拒绝	309
道歉要适时适地	311
暖言安抚人心	312

八面玲珑征服人心

做个会说话的女人	314
做个会倾听的女人	315
说良言别讲恶语	318

让自己成为语言贵族

培养良好的说话风度	319
营造愉快的谈话气氛	320
要时刻注意的讲话细节	322
包装你的声音	324

第十一章 职业资本

——做个信步职场的职业丽人

选择适合自己的职业

利用女性的优势选择职业	328
寻找最佳的工作环境	330
女性最赚钱的十大行业	331

成功表现自己

勇于表现自己	334
突破自己,勇担重任	335
不断提高自己的能力	337
多做一些课外功课	339

做个人见人爱的职场俏佳人

职业丽人的人际支点	341
-----------------	-----