

女人幸福的 资本全集

文锦◎编著

北方文艺出版社



文锦◎编著

北方文艺出版社

女人幸福 资本全集

江苏工业学院图书馆
藏书章

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,2011.2(通俗励志馆)

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 / 回归线视觉传达工作室

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬街 26 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 / 北京华戈印务有限公司

开 本 / 787×1092 1/16

印 张 / 24

字 数 / 500 千字

版 次 / 2007 年 8 月第 1 版

印 次 / 2011 年 2 月第 2 次印刷

定 价 / 39.80 元

书 号 / ISBN 978-7-5317-2179-6

目 录



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 / 2

心态改变命运 / 2

幸福女人的心态秘诀 / 3

成功女人的心理调整 / 4

聪明女人的幸福清单 / 5

自信的女人最美丽 / 5

淡泊名利 远离苦恼 / 6

用宽容之心拓展人生 / 7

选择积极的生活态度 / 9

幸福源于积极的心态 / 9

选择乐观的生活态度 / 10

用热情的心拥抱生活 / 11

寻求内心的宁静 / 12

清心寡欲 力戒妄念 / 12

寻求内心的平静 / 13

在音乐中走向宁静 / 13

自我减压锻造心灵 / 15

做自己心灵的主人 / 15

平衡生活 / 15





第二章 习惯资本

——改变习惯 改变一生

好习惯成就好命运 / 18

良好的习惯是成功的基石 / 18

好习惯成就好命运 / 19

成就一生的好习惯 / 21

永不放弃的习惯是成功的阶梯 / 21

巧妙应变的习惯是成功的最好保证 / 22

小心你的坏习惯 / 24

远离懒惰的积习 / 24

远离优柔寡断的坏习惯 / 25

好习惯是培养出来的 / 26

好习惯是培养出来的 / 26

将毅力培养成一种习惯 / 27

养成谦虚的习惯 / 29

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 / 32

好性格是幸福人生的基石 / 32

认识自己的性格 / 32

最让人迷醉的五大女性性格 / 33

为幸福护航的性格特质 / 35

个性决定幸福 / 35

给个性注入温柔之美 / 35



善良让女人美若天使 / 37

飞扬卓越的个性 / 38

独立自主成大事 / 38

成功的女人坚毅刚强 / 39

塑造迷人的个性 / 41

做生活中的细心人 / 41

保持独立的个性魅力 / 41

培养人见人爱的迷人个性 / 43

靠卓越性格来成功 / 45

发挥性格的长处 / 45

善用幽默创造成功 / 46

大胆果敢成就精彩人生 / 47

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 / 50

气质是女人的经典品牌 / 50

塑造良好的气质 / 51

深层修炼自我魅力 / 53

优雅是一种恒久的气质 / 55

优雅是一种恒久的魅力 / 55

优雅风度源于内在美 / 56

用优雅增添自身的魅力 / 57

呵护肌肤——女人一生的美丽功课 / 58

营养洁面的最佳方法 / 58





呵护四季冰雪肌肤 / 59

不同年龄的护肤秘诀 / 61

活色生香的风情魅力 / 62

风情是女人特有的风景 / 62

修炼自己的万种风情 / 62

揭开羞涩的魅力面纱 / 63

张扬你的“女人味” / 65

回眸一笑百媚生 / 65

永葆你的女人味 / 66

延伸你的性感魅力 / 66



优雅女人的姿态修养 / 68

优雅女人的姿态修养 / 68

保持落落大方的坐姿 / 69

走出行云般优雅的步伐 / 70

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 / 72

时尚女性的特质 / 72

在美丽中完善自我 / 73

创造高品位的文化生活 / 74

提升自己的时尚品位 / 75

浓淡相宜装扮如花容颜 / 77

“妆”出俏丽容颜 / 77



清清淡淡“无妆”也时尚 / 79

卸出美丽自然 / 79

香水——新女性的时尚名片 / 81

香水,时尚女人的液体宝石 / 81

捕捉香水的自然芬芳 / 81

用香水平添你的魅力指数 / 82

时尚女人的饮品情怀 / 85

流连芬芳茶香 / 85

时尚女人的咖啡情怀 / 87

美酒,女人浪漫的爱物 / 88

风情女人的装扮法则 / 90

提高自己的着装品位 / 90

淑女服饰,扮靓职场人生 / 91

美丽的内衣曲韵 / 92

时尚从脚底开始 / 94

演绎个性与时尚的饰品 / 96

演绎气度与时尚的包包 / 96

围出你的风采与个性 / 97

戴出风雅的配饰 / 98

时尚靓发——塑造超酷先锋 / 101

美丽从“头”开始 / 101

美丽秀发的呵护功课 / 101

娇媚可人的靓发 / 104

塑造超酷的时尚靓发 / 105





第六章 健康资本

——缤纷人生的幸福名片

健康是最大的幸福 / 108

健康是最大的幸福 / 108

不良生活方式是健康的杀手 / 109

培养健康的好习惯 / 110

简便易行的自我测定健康法 / 110

积极主动地定期体检 / 111

保持良好的卫生习惯 / 114

吃出健康与美丽 / 115

饮食不当,危害多多 / 115

吃出健康与美丽 / 116

做自己的营养师 / 116

最理想的早餐 / 117

呵护极致睡眠 / 119

呵护极致睡眠 / 119

选择合适的枕头 / 121

养成早睡早起的好习惯 / 121

绝对“裸睡” / 122

确保睡眠的质量 / 123

美丽女人的健身“圣经” / 125

在运动中健美 / 125

选择适合自己的运动方式 / 126

赤脚走出好健康 / 127



塑造玲珑身材 / 128

体味瑜伽的神奇与快乐 / 128

普拉提——新女性的新宠 / 129

塑造玲珑身材 / 130

第七章 情爱资本 ——构筑浪漫的爱情天堂

体悟爱的真谛 / 134

女人因为爱而美丽 / 134

诠释爱的内涵 / 135

从容优雅地去爱 / 136

采摘爱的雪莲 / 137

初恋是最美丽的雪莲 / 137

学会爱与被爱 / 138

巧用颜色来恋爱 / 139

情爱战争中的女子谋略 / 140

爱,其实不简单 / 140

爱情战争中的女子兵法 / 141

女人爱情保鲜课 / 142

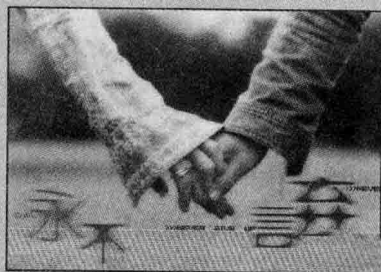
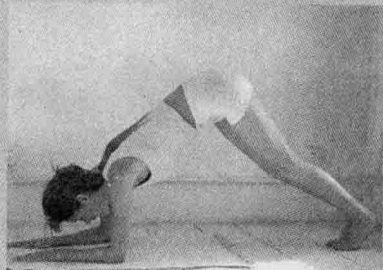
不爱时学会说“不” / 145

在失恋中长大 / 146

不要为爱所累 / 146

放手远去的爱 / 146

在失恋中长大 / 147





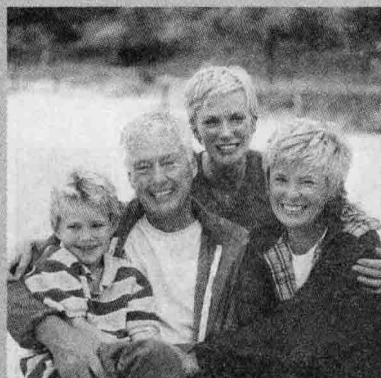
将爱情推进安全港 / 147

慎重选择携手一生的人 / 149

最适合就是最好的 / 150

不能当老公的十八种男人 / 150

第八章 婚姻资本 ——构筑温馨幸福的港湾



打造你的精品婚姻 / 154

做一个善解人意的妻子 / 154

幸福婚姻的保鲜秘方 / 155

及时化解夫妻矛盾 / 157

让幸福从厨房开始 / 158

聪明妻子的温馨家居 / 160

让家成为温馨诱人的港湾 / 160

打造一个怡情、舒适的家 / 161

葱翠浓绿的花草情调 / 164

未雨绸缪防婚变 / 167

演绎好你的伴侣之舞 / 167

不要责备或攻击丈夫 / 167

妥善解决事业与家庭的矛盾 / 169

注意“婚变”的危险信号 / 170

远离婚外情的噩梦 / 172

诱发感情“走私”的因素 / 172

学会对外遇说不 / 172

理性对待丈夫的外遇 / 175





珍视生命中的亲情 / 177

珍视我们的亲情 / 177

做体贴父母的好儿女 / 178

与公婆相处的智慧 / 179

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 / 182

健康的人际关系是生存之必备 / 182

打造成功的人际关系网 / 183

广结人缘 / 184

友谊是女人一生的财富 / 186

被友谊滋润的女人不孤独 / 186

尊重对方的文化 / 187

人至察则无朋 / 188

做个善交际的女人 / 190

树立美好的第一印象 / 190

女人无与伦比的社交优势 / 191

结交新朋友的四种好方法 / 192

掌握赞美别人的技巧 / 192

应对人际关系中的嫉妒 / 194

女人如何获得好人缘 / 195

对别人主动热情 / 195

剥去内心的羞涩 / 195

多和陌生人说话 / 197

慷“自己”之慨 / 198





礼仪是一门社交学问 / 199

寒暄与问候的礼仪 / 199

注意握手的细节 / 200

电话的基本礼仪 / 201

做个仪态万方的“万人迷” / 203

“坐”个风姿绰约的高品位女人 / 203

漂亮的站姿 / 203

走出风度,走出美 / 204

笑容是女人征服世界的资本 / 206

微笑是每天升起的太阳 / 206

微笑是最迷人的表情 / 207

用微笑解决问题 / 208

人际交往能力测验 / 209



第十章 口才资本 ——八面玲珑的口才攻略

用口才征服世界 / 212

用你的口才征服世界 / 212

用语言表现你的魅力 / 213

说出自己的特色 / 214

不做害羞的玫瑰 / 215

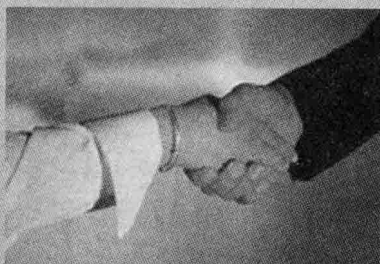
幽默的女人惹人爱 / 216

舌绽莲花的口才技巧 / 218

现代女性谈吐的技巧 / 218

与异性说话的技巧 / 219

训练你的金口才 / 220





该出口时要出口 / 222

别吝惜你的赞美 / 222

女人更要学会拒绝 / 223

道歉要适时适地 / 224

暖言安抚人心 / 225

八面玲珑征服人心 / 227

做个会说话的女人 / 227

做个会倾听的女人 / 228

说良言别讲恶语 / 229

让自己成为语言贵族 / 230

培养良好的说话风度 / 230

营造愉快的谈话气氛 / 231

要时刻注意的讲话细节 / 232

包装你的声音 / 234

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 / 236

利用女性的优势选择职业 / 236

寻找最佳的工作环境 / 237

女性最赚钱的十大行业 / 238

成功表现自己 / 240

勇于表现自己 / 240

突破自己,勇担重任 / 241

不断提高自己的能力 / 242

多做一些课外功课 / 243





做个人见人爱的职场俏佳人 / 245

职业丽人的交际支点 / 245

用好你的女性魅力 / 246

办公室外巧织人际网 / 248

与上司友好相处 / 249

同事相处有学问 / 251

同事相处很简单 / 251

办公室里不宜谈论的话题 / 252

“合群”的鸟才能飞得远 / 253

应付同性嫉妒的方法 / 254

女人打入公司主流群体的七种策略 / 254



别让职场压力困住你 / 257

面对压力要有正确态度 / 257

让你的精神不感冒 / 258

职业女性心理健康十要素 / 259

勿求尽如人意 / 260

会工作更要会休息 / 261

整理好你的办公桌 / 262

做个聪明的女领导 / 263

利用自身优势联络人心 / 263

让你的下属拥戴你 / 264

女性领导要有些“城府” / 265

生活永远选择强者 / 267

勇于改革,锐意进取 / 267





第十二章 才学资本

——做一个才识横溢的知性女子

知识改变命运 / 270

学习新知识让女性更加睿智聪明 / 270

用知识提高女人的品位 / 271

智慧是女人内在的力量 / 272

做一个快乐的知识女性 / 273

让自己成为快乐的知识女性 / 273

坐拥书城,塑造优雅人生 / 274

读好社会这部“无字之书” / 275

不断提升自己 / 278

学然后知不足 / 278

不断地充实自己 / 279

每天超越自己一点点 / 280

充分利用每一分钟 / 281

袅袅书香,成就完美女人 / 282

腹有诗书气自华 / 282

以书润心,美丽人生 / 283

聪明的女人爱读书 / 284

女子读书之道 / 285

中国女人必读的四大名著 / 287





第十三章 财富资本

——成就百万富婆的金科玉律

财商,成就女人的未来 / 290

金钱与自我价值 / 290

嗅出金钱的美好味道 / 291

保持自己的经济独立 / 292

用好你的财商 / 294

确立自己的财富目标 / 294

用你的财商创一次业 / 295

从做小事赚小钱开始 / 296

管理好自己的时间 / 297

以智制胜巧妙取财 / 299

善用女人的优势打天下 / 299

经商,女性比男人更有优势 / 300

女性经商的注意事项 / 301

成为富婆要突破的三大障碍 / 302

谈判桌上的较量技巧 / 303

规划自己的钱途 / 305

女性如何进行投资 / 305

及时规划自己的“钱”途 / 306

准备一笔应急资金 / 307

你理财,财就理你 / 308

学会理财,彰显女人智慧 / 308

别让钱从你的指缝中溜走 / 309

做个会理财的好妻子 / 311

女性理财的误区 / 312