

经典 魅力女人

幸福，是可以通过学习和练习获得的

Nvrendexingfuzibenquanshu

女人^的 幸福资本 全书

吴平◎编著

教女人用智慧管理自己

- 去创造积极而全新的生活，积累幸福的资本，享受快乐的人生 •

我们努力让自己变得更好，
就是因为希望得到幸福的眷顾。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

经典 魅力女人

Nurende Xingfu Ziben Quanshu

吴平◎编著

女人的 幸福资本 全书

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的幸福资本全书/吴平编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5104-2115-0

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 184026 号

女人的幸福资本全书

作 者: 吴 平

责任编辑: 梁小玲 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

封面设计: 兰旗设计

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网 址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld—press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 288 千字 印张: 20

版 次: 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2115-0

定 价: 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

幸福是一个永恒的话题，因为每个人都在追求幸福。我们努力让自己变得更好，就是因为希望得到幸福的眷顾。

作为一个普通的女人，我们此生不一定要成大名，立大功。但是，每个女人都有自己的梦想，每个人都希望获得幸福的人生，每个人都希望享有快乐的心情。

一项有关“幸福”的研究表明，人的幸福感主要取决3个因素：遗传基因，与幸福有关的环境因素，以及能够帮助我们获得幸福的行动。而正确的生活态度，可以帮助人们活得更快乐、更充实。幸福，是可以通过学习和练习获得的。

人生中最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾则莫过于没有去发现、发挥和利用自己的潜在资本，最终与幸福、精彩的人生擦肩而过。

幸福的人生，是一次成功的旅行。内心洋溢着快乐，就会品味到生之灿烂。但是，只有理解了幸福的真谛，才可能拥有真正幸福快乐的人生。

詹姆斯·奥本汉说：“笨人寻找远处的幸福，聪明人在脚下播种幸福。”一个人心里想些什么是别人无法控制的，因此，幸福与否的感觉操纵在你自己手中。别人不能把思想硬灌进你的脑子里，要获得幸福，必须要摆正人生的态度。幸福是生活的一种态度。而对于态度的选择，就在于你自己。

有专家指出，幸福就是对生活的满意度。自己感觉生活中什么都有了，没什么缺憾，那就是幸福的。幸福是“现在实际拥有什么”和“我想要什么”对比出来的。“我想要的”与“实际拥有的”越匹配，就越幸福。

生活不是一场必须拿满分的考试，生活更像一个足球赛季，最好的队



也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻。我们的所有努力就是为了赢得更多的比赛。当我们能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了精彩的人生。

幸福不是等来的，不是刻意的追求，而是靠自己争取和创造的。如果我们参透了哲人的名言：“命运掌握在自己的手中。”那么，就认识到：幸福的钥匙一定是掌握在我们自己的手里的。那么，如何才能真正获得和充分享受到这种幸福呢？

《女人的幸福资本全书》为我们提供了明确而中肯的答案：从“幸福资本”入手，在日常生活中有意识、有步骤地逐渐积累这些幸福的资本，让它们变为获得快乐人生的基石。



目 录

一、自信：充分相信自己的女人才能真正享受生活

在日常生活中，我们不难发现，有的女人能够活得开心快乐，把日子过得有声有色；而有的女人却心思沉重，郁郁寡欢。这就是自信心的作用。自信就像人的能力催化剂，将人的一切潜能都调动起来，自信可以克服千难万险，自信能够化渺小为伟大，化平庸为神奇。自信不是孤芳自赏，不是夜郎自大，也不是毫无根据地自以为是和盲目乐观。自信女人的魅力在于她能够坦然地接受自己，积极地利用对自己有利的一切资源，把自己的本色发挥得淋漓尽致，让生活中的每一天都充满灿烂的阳光。

正确地认识自己，选对努力的方向	(3)
喜欢自己，生活才会更加五彩缤纷	(4)
悦纳自己，才能真正感受到幸福	(7)
接受自己的生活，为理想的人生而拼搏	(9)
最重要的是你生命中的自信和坚强	(11)
调整自我，树立充分的自信心	(14)
保持自我本色，无须模仿别人	(16)
消除自卑心理，充满激情地去追逐幸福	(18)
用自信的魅力去赢得别人的支持	(22)
改变消极态度，扭转对自己否定的评价	(24)

二、自强：做一个具有充分的自主性和独立性的女人

一个完全健康的人的特征之一，就是充分的自主性和独立性。每一个女人的一生都是自己的。走怎样的路，如何去走，都只能由自己决定，自己完成。作为现代女人，一定要做个自强的女人。因为自强的女人，无论家庭、事业、交际，都能一帆风顺，偶尔出现的挫折、打击，总能被她们轻巧化去，一举手、一投足间，便能使事情向着有利于她们的方向转去。自强自立的女人才能活得自由自在，活得潇洒自如。

- 勇敢地追寻自己的梦想本身就是一种幸福 (31)
- 自信和自强，克服不适当的虚荣心理 (33)
- 自己作决定，克服容易被他人所控制的弱点 (36)
- 对自己的能力充满信心，摆脱依赖性 (39)
- 嫁得好是靠不住的，靠自己干得好才比较踏实 (42)
- 你可以温柔，但却不应该软弱 (44)
- 常常打不定主意的女人要努力提高决断力 (46)
- 敢于表达自己的想法，提出支配性的建议 (49)
- 从自己身上去努力赢得尊重，避免被人欺负 (50)
- 慷慨大方要适度，该拒绝别人时就拒绝 (53)
- 更好地保护自我，避免他人的伤害 (56)

三、家庭：有了稳固的婚姻，一生的幸福才有根基

爱默生说：“家庭是父亲的王国，母亲的世界，儿童的乐园。”

的确，对于女人来说，家就是整个世界，是她们坚强固守的堡垒，是她们逃避压力的避风港。一个温暖的家能为女人提供保护，给她们慰藉，给她们力量。当然，做一个好妻子，营造温馨甜蜜的家庭氛围，也是要掌握一些技巧，费一番心思，付出一些努力的。

不管嫁给哪种男人，都有得有失	(61)
选一个能与你互补的最适合你的男人真心去爱	(63)
青春易逝，要在最美的年龄寻找人生挚爱	(65)
对待爱情要拿得起，也要放得下	(68)
让男人感到舒服，你的幸福才有保障	(70)
通过适当的交流与沟通增进夫妻感情	(74)
感情上要平等，其他方面可以谦让	(78)
爱情需要我们自觉自愿、轻松地愉快地采取行动	(80)
为保持婚姻的持久稳固当遵守的秘诀	(81)
不断提高自己，尽力帮丈夫奠定良好的社会基础	(84)
保留一些属于自我的空间去容纳事业和爱好	(86)
不要逼迫丈夫扮演你理想生活中的成功角色	(88)
不可以通过批评、指责或唠叨去改变丈夫	(90)
当意见不合变成争论时要用爱和尊重去化解	(95)

四、口才：善于表达的女人更容易获得世人的认可和欣赏

西方有句名言说得好：“世间有一种能力可以使人很快完成伟业，获得理想的人生，并赢得世人的认可——那就是令人喜悦的讲话能力。”在现实生活中，许多女人生活的失败，人际交往中的困扰，事业上的阻力，都是由于不会说话、不善于沟通造成的。学习表达和沟通技巧，能够使一个女人更具有影响力，能够把自



己的各种想法更顺利地实施。因此，在生活中更容易获得满足感。

说话是人的天赋本能，但良好的口才要靠后天的习练和培养。

掌握一点聊天的技巧与人相处时才能更愉快	(99)
寻找更适合的话题，与陌生人愉快地交谈	(101)
积极引导话题，让谈话轻松地持续下去	(104)
掌握交谈的原则，提升自己的形象	(107)
克服啰唆的弱点，更简明、更清晰地表达	(110)
学会察言观色，尽量去说对方想听的话	(113)
讲求忠告的策略，让别人愉快地接受	(116)
以灵活的方式得体地向别人表达拒绝	(119)
女人在语言表达方面是存在某些缺陷和弱点的	(122)
学会更幽默地表达，带给自己和别人更多欢乐	(125)

五、心态：积极乐观的心态能够使女人的人生更加通畅

狄更斯曾说过：“一个健全的心态，比一百种智慧更有力量。”

最幸福的女人，并不认为生命都是一帆风顺的，她们只是懂得如何用积极的心态去对待生活。乐观，是一种心态，更是一种素质、一种智慧，它在女人的生活中非常重要，它是女人走向成功、获得幸福的必不可少的一种心态。每个女人都应保持乐观的心态，对人生充满信心，发挥自己的力量，在人生的拼搏中收获一个乐观幸福的人生。

思想就是力量，要相信自己能够获得幸福	(131)
以更轻松愉悦的态度去面对日常工作	(133)
热情地去对待身边的小事，告别冷漠	(137)



为充分发挥出自己的潜能须努力增强热心	(140)
关注美好的一面，用积极的意念鼓励自己	(142)
从消极中寻找积极，尽量保持自信和快乐	(144)
凡事都向好的方面想，远离消极泄气的话	(146)
发挥创造性和想象力，保持欢快乐观的态度	(149)
在逆境中看到希望，相信自己能战胜困难	(153)
不要让那些过去的烦心事影响我们的心情	(156)

六、魅力：在生活中尽显女性的温柔与妩媚

爱美之心，人皆有之。爱美是人的天性，女人尤其如此。可漂亮的面孔，不是每个女人都能拥有的，大多数的女人只是姿色平平，相貌一般。然而，聪明的女人懂得，美丽可以构成魅力的一个部分，但美丽不等于魅力。对女人而言，比美貌更重要的，是那种从姿态中透出的魅力。魅力是需要后天努力挖掘才能展现的一种迷人力量。在任何场合都要将自己最优雅的一面展示出来的女人，一定能够享受到更多的满足。

为了改善形象提升魅力必须肯付出努力	(161)
不够美丽的外貌在很大程度上是可以补救的	(164)
女性一定要注重培养独特的气质和十足的女人味	(167)
千万不要成为外表光鲜亮丽却缺乏内涵的女人	(169)
寻找到内心的真正自我，追求独特的品味	(172)
不可忽视人格对一个女人魅力和幸福的影响	(174)
不是生活状况决定品味，而是品味决定生活状况	(176)
提高自己的人生格调，享受高雅的生活	(178)
通过化妆来创造一副令自己和他人人都满意的脸	(180)



让得体的穿着帮助自己塑造良好的形象	(182)
从头到脚发掘女人潜藏的性感魅力	(186)

七、交往：在与人相处中得到更多快乐与满足

如果生活是一首歌，人与人的交往便是其中的一段主旋律。都说女人是天生的社交家，她们散发出的亲和魅力让社交道路更加平坦。事实上，社交家也需要不断修炼。即使有天生的优势，如果没有后天精心妥当的修炼和维护，也会有失去的危险。因此，作为女人，培养和谐相处的能力十分重要，它能使你在人际交往中如鱼得水。和睦的人际关系会给女人的心灵带来温暖；彼此的问候与关心，会让女人感受到关爱与呵护。

结交乐观而卓越的人能使你感受到更多的幸福	(191)
注重自身修养，培养良好的心理素质	(193)
理解身边的人，提高与人交往的质量	(196)
微笑是高超的社交技巧，是获得幸福的保障	(199)
快乐的秘诀不是有钱，而是感恩之心	(201)
朋友之间也要相敬如宾，保持适当的距离	(203)
信心十足地提出自己的要求才容易取得预期效果	(206)
避免因误会妨碍你与别人愉快顺利的交往	(208)
避免不必要的争论才能享受到更多的快乐	(210)
保持冷静，避免在生活中发生冲动和冲突	(212)



八、度量：豁达的女人更快乐

美国伊利诺伊州大学的心理学家克里斯托弗·皮特森认为：“宽恕与快乐紧紧相连，宽恕是所有美德之中的王后，也是最难拥有的。”人的一生充满了风风雨雨，烦恼、困惑在所难免。要想在人生中活得潇洒、从容，就必须掌握宽容的艺术。宽容豁达的胸怀来自于丰富的内涵。对于女人来说，宽容豁达不仅意味着一种超然，它更是一种智慧。一个女人若能以博大、高尚的心境来容纳一切的话，世界就会变得像水晶般可爱、美丽。豁达的女人会更快乐，更能感受到生活的幸福。

处处与人为善才能建立与人和睦相处的基础	(217)
与其抱怨，不如用努力去改变现状	(219)
努力去尊重和喜欢别人的人会生活得更舒心，更快乐	(221)
克服嫉妒心理，勇敢地向对手挑战竞争	(223)
改正过分挑剔的习惯，成为宽容而有人缘的女人	(225)
别人做错了的时候也要努力去宽容和忍让	(226)
多采取宽恕的态度才能建立起人类间最亲密的关系	(229)
面对那些难以解释的误解，不妨更豁达些	(231)
为人不可太聪明，该含糊时就含糊	(234)

九、健康：健康的身心是幸福的源泉

俗话说：“健康是福。”幸福是一定要建立在健康的基础上的。因为只有拥有了健康的身体，我们才能有心情去思考任何事情，才能有精力去做任何事情，才能去享受生活。但是，许多女人并



不懂得珍惜自己的健康，没有完全做到对自己的健康负责，而是沉缅于不良的生活方式和行为方式之中，使自身健康遭受损害。任何一个女人都应该为了这样或那样的理由不照顾自己的身体健康。女人不仅要有健康的身体，还必须要有健康的心理。身心都健康的女人，才能拥有美丽和谐的人生。

女人要学会舒缓压力，使自己放松	(239)
人的健康既包括生理健康也包括心理健康	(242)
良好的情绪是一种最有助于健康的力量	(244)
在日常生活中积极有效地保持健康的情绪	(246)
积极消除导致现代女性心理疾病的常见诱因	(248)
合理安排生活，积极预防和应对亚健康	(251)
既要考虑自己的饮食习惯又不可忽视营养均衡	(254)
科学地从事体育锻炼，适量地进行运动	(256)
提高运动的兴趣，养成健身习惯	(257)

十、知足：欲望越小，人生就越幸福

弗洛伊德说：“女人从表面上看可能需求很多，以至于陷入无边的欲望之中无法自拔。”人生的许多烦恼都源于欲望，总想得到更多的东西。结果，却把自己所拥有的也失去了。一个女人如果物欲太盛，就永远不会满足，她们的心无法安静下来，整日处于烦躁之中。聪明的女人在为人处世中讲究适中、折衷，既能勇往直前追求理想，也能甘于平淡，直面得失。面对失去的，她能平静如水；面对得到的，也能保持一颗平常心。

由内而外散发出来的满足感形成了女人动人的美	(263)
-----------------------------	-------



放弃不必要的东西，使自己保持一颗纯净的心	(264)
学会知足，努力保持生活的平衡	(266)
注重节俭，按照自己的收入过日子	(268)
享受独处时光，做一个不会孤单的快乐女人	(270)
保持一颗平常心，乐享平淡的生活	(272)
尽量把目标和要求定在自己的能力范围之内	(274)
学会正确地看待生活中的完美与不完美	(276)
主动放慢生活的脚步，提高生活的品质	(278)

十一、快乐：随时随地欣赏和享受生活中的愉悦

一位哲人说：“为了寻找快乐，你走遍了千山万水，始终见不到它的踪影。其实只要你调整好了态度，端正了观念，快乐就在你身上。”热爱生活、懂得挖掘平凡生活的快乐是一种能力。具备这种能力的女人一定是幸福的。这种能力，与是否富有、是否显赫没有必然关联，只要是对生活用心、用情，富有创造的女人，都可以通过改变自己的心境来创造美好的生活。

我们快乐与否取决于自己的生活态度	(283)
学会得体地应对烦恼是很重要的事情	(285)
学会用你的身体行为去改变自己的感觉	(287)
从日常生活中的每一件小事中去体味快乐	(290)
快乐的方式可由自己去设想、去构造	(293)
通过自己的主观努力去获得快乐	(295)
学会控制自我情绪才能体会到真正的幸福	(297)
有所爱好，能使你的生活中充满情趣	(299)
时时处处寻找快乐，发现快乐	(301)



一、自信：

the decisive factors that Make A Woman Happy

充分相信自己的女人才能真正享受生活

在日常生活中，我们不难发现，有的女人能够活得开心快乐，把日子过得有声有色；而有的女人却心思沉重，郁郁寡欢。这就是自信心的作用。自信就像人的能力催化剂，将人的一切潜能都调动起来，自信可以克服千难万险，自信能够化渺小为伟大，化平庸为神奇。自信不是孤芳自赏，不是夜郎自大，也不是毫无根据地自以为是和盲目乐观。自信女人的魅力在于她能够坦然地接受自己，积极地利用对自己有利的一切资源，把自己的本色发挥得淋漓尽致，让生活中的每一天都充满灿烂的阳光。

