



利用女人与生俱来的优势，

赢得精彩绝伦的人生！

赢得精彩绝伦的人生！

利用女人与生俱来的优势，

赢得精彩绝伦的人生！

冯丽莎◎编著

15天打造“资本女人”



| 改变女人一生命运的智慧书 |

漂亮的女人让人爱一时，资本丰富的女人让人爱一生。

利用女人与生俱来的优势，赢得精彩绝伦的人生！

北京工业大学出版社



15天打造 “资本女人”

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

15天打造“资本女人” / 冯丽莎编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5639-2691-6

I. ①1… II. ①冯… 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 040077 号

15天打造“资本女人”

编 著: 冯丽莎

责任编辑: 黄维维

封面设计: 兰旗设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京世纪雨田印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 19.25

字 数: 283 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2691-6

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

一个女人可以不漂亮，可以不美丽，但是一定不能没有资本。资本就是现代社会女人生存的根本，对凡尘中的我们来说，生活需要女人有资本，家庭需要女人有资本。

有资本的女人才才能真正掌控自己的人生和命运，无论岁月如何变化，历经多少人世间的磨炼，她永远是一道亮丽的风景线，笑看岁月，美丽依然充满了魅力，让人欣赏不已。

幸福是现实生活中每个人都梦寐以求的，女人也不例外，然而大多数的女人却并不觉得自己幸福，即使过着富足的生活，有幸福感的女人依然有限。之所以会这样，是因为缺少追求幸福的资本。一个女人要想获得幸福，就要不断地积累自己的资本，这样才能在强手如林的社会立足，进而取得成功。漂亮的女人让人爱一时，而内涵丰富、有资本的女人让人爱一生。

所以，打造自己的资本，女人才可能帮自己创造自己的未来，把命运和人生的主动权牢牢地掌握在自己手中。本书从女性的角度出发，替女性思考，告诉你如何用15天的时间，从15个方面入手，把自己打造成真正的资本女人，拥有那些让你能够在生活和事业中游刃有余、从容迈步人生路的资本，开始一个从平凡女人到完美女人的精彩演绎，用完美的心态去自信地迎接一切挑战。

目 录

第一天 打造女人的幸福资本

手握快乐才能怀抱幸福	3
别让你的幸福擦肩而过	5
攀比会让幸福偷偷地溜走	6
过分追求完美是个死胡同	7
有一种幸福叫做放手	8
放开心扉去勇敢地追逐幸福	10
感悟人生才能驻守快乐	12
笑对风雨才能活出精彩	14

第二天 打造女人的心态资本

心态是女人命运的助推器	19
聪明的女人有个好心态	21
微笑是解决困难的武器	22
生命的美丽在于懂得珍惜	25



积极心态让女人的岁月生辉	28
命运在你自己的手中	31
用激情点燃人生之火	34

第三天 打造女人的自信资本

自信的女人最有魅力	39
真正的自信反映一种睿智	41
女人要学会做自己的“圣人”	43
因为自信，你才会快乐	46
把握机会，磨炼自己	49
要想自信还得勤奋	51
何不自信地潇洒一回	54

第四天 打造女人的坚强资本

挫折是女人的炼金石	59
做女人就是要坚强	62
坚忍是改变命运的根本	64
勇敢的女人，命运自己掌握	66
让太阳生长在女人的心底	70
你只是在经历黑暗	73
坚强的女人眼泪只流一滴	76
历尽艰辛得来的果实更甜美	78
女人要柔中带刚	81
女人并不代表弱者	84

第五天 打造女人的个性资本

做个完美的个性女人	89
独立使人生更精彩	92
只做最优秀的自己	94
女人因为可爱而美丽	96
让秀发飘逸飞扬	97
小草也能炫出个性亮点	99

第六天 打造女人的魅力资本

魅力造就女人的一生	105
女人的羞涩之美	106
穿透男人灵魂的旋律	108
懂得微笑, 拥有魅力	110
气质是女人征服世界的利器	113
用女人味打造极品女人	115



第七天 打造女人的习惯资本

积极思考就是一种好习惯	121
在童心的世界里畅游	122
习惯对自己说“你真棒”	124
用心去享受生活的每一天	126
每天作一个有效的的时间规划	128





每天安静独处 10 分钟	131
不要做“都市郁女”	133
怀揣梦想甜蜜入睡	135

第八天 打造女人的事业资本

事业是女人独立的基石	141
及早确定自己的人生目标	143
找准自己的位置	147
让兴趣与职业相结合	149
重视自己的工作	152
工作不单单是为了薪水	153
在职场要懂得推销自己	156

第九天 打造女人的才学资本

书籍——魅力路上的伙伴	161
坐拥书城，享受优雅人生	163
才学女子更具风情	165
提升技能，一生无忧	167
努力“充电”，人生不能止步	169
以书润心，智慧永驻	171
扎根在文化的沃土里	173



第十天 打造女人的智慧资本

心智成长的喜悦	177
避免平淡，追求智慧	178
女人智慧，叫人回味	180
探索内在的智慧	181
做不被荣誉腐蚀的女人	182
“小聪明”和“大智慧”	183
智慧帮你转危为安	185

第十一天 打造女人的处世资本

交际中，带着耳朵去思考	189
幽默的女人到处受欢迎	191
女人要善于交际	194
学会与不同的人交往	197
用真诚的心对待朋友	200
以信任化解友情危机	202
建立自己的朋友圈子	205



第十二天 打造女人的品位资本

品位体现一种心境	211
用品位做底蕴的女人最优雅	214
修炼来的美丽才会光彩焕发	216



听乐符从心头划过的声音	219
铸就精彩觅品位	222

第十三天 打造女人的婚恋资本

爱要激情，更要理智	227
爱就要爱他的一切	229
正确看待恋人之间的争吵	231
大胆把握恋爱脉搏	233
爱情不是女人的全部	237
懂爱的女人有旺夫运	240
赞扬是获得幸福的催化剂	243
夫妻之间要相互理解	246
相知相爱，患难与共	248
平淡才是婚姻最真切的幸福	250
好女人善于塑造好男人	253
营造浪漫，发掘生活情趣	255

第十四天 打造女人的爱心资本

善良是女人生命的宝石	261
女人因善良而可爱可敬	263
帮助别人就是帮助自己	265
有一种美丽叫做善良	267
充满爱心的女人才美丽	269
女人，别总是“心太软”	272
女人要有大爱	274



琴声里的博爱	276
--------------	-----

第十五天 打造女人的宽容资本

适当放弃也是一种智慧	279
宽容是女人一生要学的哲学	281
以宽人之心宽己	284
不妨做个“糊涂”女人	286
宽容是一种美德	289
凡事不必太认真	291



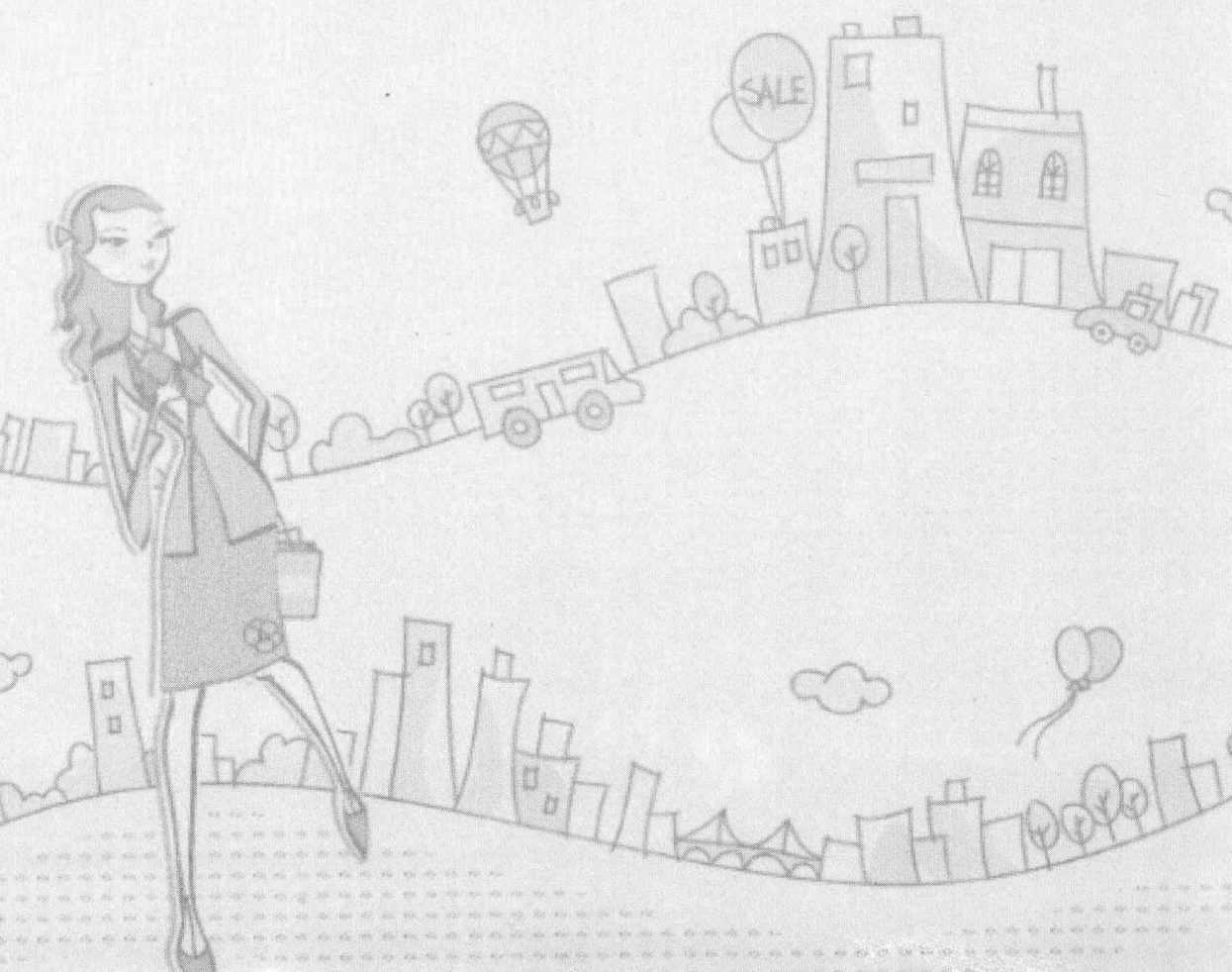
目 录



第一天



打造女人的幸福资本



手握快乐才能怀抱幸福

快乐的感觉真好，快乐是一种积极向上的人生态度。快乐不是从一生下来就有的，它是人从生下来起，便开始对外界的种种事物，产生各种各样的感受。于是，人就有了快乐、悲伤、忧愁和尴尬等许许多多的情感，但我们更多的是要把快乐的情感留在心里，幸福即由此而来，女人要想幸福，就更需如此。

女人要会打扮自己，时刻把自己最美好的一面展现给别人；吃要讲究营养；睡要讲究质量；交几个能读懂你的知己和伴侣；会倾诉，偶尔找个人来听你倾诉，或唠唠叨叨；会做事、画画、演戏、唱歌、跑生意、做学问、赚钱、花钱；会享受，有自己的房子、汽车、名贵的首饰、衣物……

在这些事情里，不需要女人面面俱到，有一两个就足以让自己快乐一辈子。但在现实生活中，人们有时为了名利会与人争个面红耳赤，为养家糊口会没日没夜拼命地赚钱，为了能像富人一样，没有止境地与人攀比着，时间在焦急和匆忙中消耗着，生活中的烦恼也会随之而来，日子就犹如没有加糖的苦咖啡。因此，快乐之心就必不可少。拥有了快乐，就拥有了顺利与豁达，拥有了希望与成功，内心的沉闷就会随之飘散。

快乐就是小鸟在森林里自由地飞翔，欢快地鸣叫；快乐就是白云在蔚蓝的天空中尽情飘游，无拘无束；快乐就是溪水在田野间无忧无虑地流淌。其实，快乐就像空气一样，无处不在。快乐就是懂得生活的女人制造出来的。

女人的快乐到底从何而来呢？这个问题当然是很简单的。女人的快乐不一定是别人给的，当然，如果有人给女人带来快乐，那是最好不过的。但当别人偶有疏忽的时候，那就要看女人自己是不是能给自己带来快乐了。当女人不再年轻美貌，或是年轻美貌已经没有用武之地的时候，快乐的女人是根本不必慌张的，也不用埋怨，甚至于根本就不必多想，因为她



们知道，是自己的跑也跑不掉，不是自己的求也求不来。快乐与否，是女人自己的事儿，别人是无法替女人带来真正的快乐的。女人能处处为自己着想，那就是快乐。所以，女人一来到这个世上，就得有足够的准备和装备来对付这人类之间的爱与不爱，好与不好，快乐与不快乐。

懂得放松自己，给自己一个自由空间的女人，对她们来说，快乐其实是很简单的。温馨的家庭使女人拥有幸福的快乐；辛勤的工作使女人拥有挑战自我的快乐；在自己喜欢做的事情中感受快乐；在对人生的感悟中体味快乐。

但也有些女人常把这些视为烦恼。一个女人不仅是女儿，还是母亲、妻子。家人的一日三餐你要张罗，水管漏了、电灯坏了你要去找人修理，丈夫的西装、领带你要操心，孩子的作业你要检查，到了双休日，一天收拾房间洗衣服，一天忙着去老人那里坐坐，还要抽空上街，给总是长个儿的孩子买裤子……真忙啊。

确实，生活中处处充满了琐碎的事情，这些事情让女人感觉很是麻烦，使女人的一张脸在岁月的流逝中爬满了皱纹。但是，如果你换一种心态，换一种积极向上的心态，就会是另外一番天地。

当你忙完了这一切，温柔体贴的丈夫这时为你端来一杯热茶，清新的茶香充溢在鼻端，温暖在人心；孩子趴在你的怀里，听你讲那过去的故事，目光里流露出快乐与惊奇。这时你会感到生活是多么充实、多么温馨而又幸福。

这就是快乐，快乐就是来自于许许多多的简简单单和平平凡凡组合起来的事情。快乐是精神的潇洒、个性的超脱，快乐是心灵的升华，一种积极向上的心态。

每个人的生活都不可能是一帆风顺的，总会有许许多多的坎坷和荆棘。只要时刻保持一个快乐的心情，就会很容易做个快乐而又幸福的女人。

别让你的幸福擦肩而过

女人可能从来都没有想过自己一生中最得意的事情。如果你问她“你最得意的事情是什么？”那么她们不是说“这个我得想想”，就是干脆说“不知道”。这时，女孩子们就得注意了，因为幸福快乐正在一点点地远离你。

告诉女人一个快乐的秘诀，那就是将你的注意力集中在绝大部分顺利的事上，每天都想着你所得到的恩惠，让最快乐的事常在你的脑海中萦绕。如果你掌握了这个秘诀并做到了，那么幸福快乐就会永远伴随着你。

26岁的小凤是某一公司的设计师，年轻漂亮的她很快就得到许多优秀男孩子的追求。她在众多优秀的男孩中，选择了一个条件比较不错的结婚了。现在两人已经在北京购买了房子和车子，过着令常人羡慕的幸福生活。但是，小凤却不知足，她对这种生活仍然感到不快乐、不幸福。她总是唠唠叨叨，不是说她老公今天这儿不行了，就是明天那儿不行了。在她眼里，老公一无是处。其实，她老公为人老实本分，工作又很踏实，每天下班回来还都亲自下厨做饭。但是，小凤还是不满意，不停地抱怨。因此，她总是生活在忧郁和焦虑中。

小凤的朋友看到她这种情况，就给她推荐了一本书——卡耐基夫人的成名之作《写给女人》，建议她认真仔细地读完这本书。小凤也依照朋友的建议读完了这本书，最终从书中找到了自己的症结所在。从此，她不再唠唠叨叨、心情忧郁，而是没事的时候经常想想自己最得意的事情。

哲学家叔本华说：“人往往总是把重心放在那些自己所没有的东西上，而很少考虑自己已经拥有的。这种想法实在是比战争还可怕。”的确是这样，人一生最得意的事就应该是满足于自己较别人没有的东西，而不应该是与他人攀比，尤其是拿自己没有的与别人拥有的相比。

丽君仅25岁，右眼就已经失明十多年了。虽然她的左眼还能发挥作





用，但每当她想要看书的时候，就必须离书本很近很近。可是，丽君从来没有灰心过，更没有去祈求别人的怜悯。她从小就很要强，靠着自己顽强的毅力，最后终于拿到了一所大学的学士学位，现在是一位小学的老师。由于她经常参加各种俱乐部的演讲和集会，所以她的业余生活比较丰富。她曾经对别人说：“自己知道无法克服失明给自己带来的恐惧，但是自己可以用积极乐观的态度面对一切，总是想：我很幸运，我还有一只眼可以使用。”

如果不想让烦恼处处缠身，那么就每天多用一些时间来想想自己拥有什么，自己最得意的事情是什么。这样，你就会变得更加快乐与幸福。

攀比会让幸福偷偷地溜走

平常女人扎堆儿的地方，那气氛简直就是火暴、喧闹的。虽然有“三个女人一台戏”的说法，可那是在彼此之间没有利害冲突、并且是在短时间相聚的情况下。如果是长期相处在一起的女人们，绝没有那么洒脱和亲密。女人的攀比心理很强，看到的往往是别人比自己好的地方，因此，她们的心理就不平衡起来，开始和对方不断地攀比。

一辆新车、一双新鞋、房子大小、孩子成绩、老公地位……大事小事都会成为女人攀比的对象。她们在攀比之中，或是心满意足、趾高气扬；或是醋意大发、怨气横生。总之，结果总是几家欢喜几家愁。如果一个女人不想争斗，想谦和一些、忍让一些，那么对方就会把这个女人的谦和有礼、淡泊超脱当成是软弱和无能，在争斗比试中更加显示自己的地位和优势，总以一副神气活现的面孔示人。实际上，这种女人间的攀比行为正是让女人活得苦、活得累、活得不舒心又难以改变的缘由。

刘丹就是一个爱攀比的女孩子，她的家庭不是很富裕，但是她看见同事张会计买了辆新车，就觉得自己不应该逊色于她，也应该买一辆。于是她便借钱也买了一辆和张会计一模一样的车，甚至连车身的颜色都一模一样。

