



女人的资本

男人眼中的好女人

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生。不同的角色，对女人就有不同的期待和要求。不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就一定要记住这样一个金科玉律——女性必须要有个性，要有自己独特的魅力。

段军华 编著



天津科学技术出版社

女人的资本

男人眼中的好女人

在许多男人眼里，女人是情绪化的「动物」。有的时候，这也许是一种可爱，可是，这种可爱要适时、适度地给予男人，倘若一味地情绪化，那么，它必然会带来一些不良的后果。女人通过征服男人可以征服整个世界，作为女人，你是否具有完美的资本吸引男人的目光？女人，亮出你值得骄傲的资本，绽放生命的精彩。

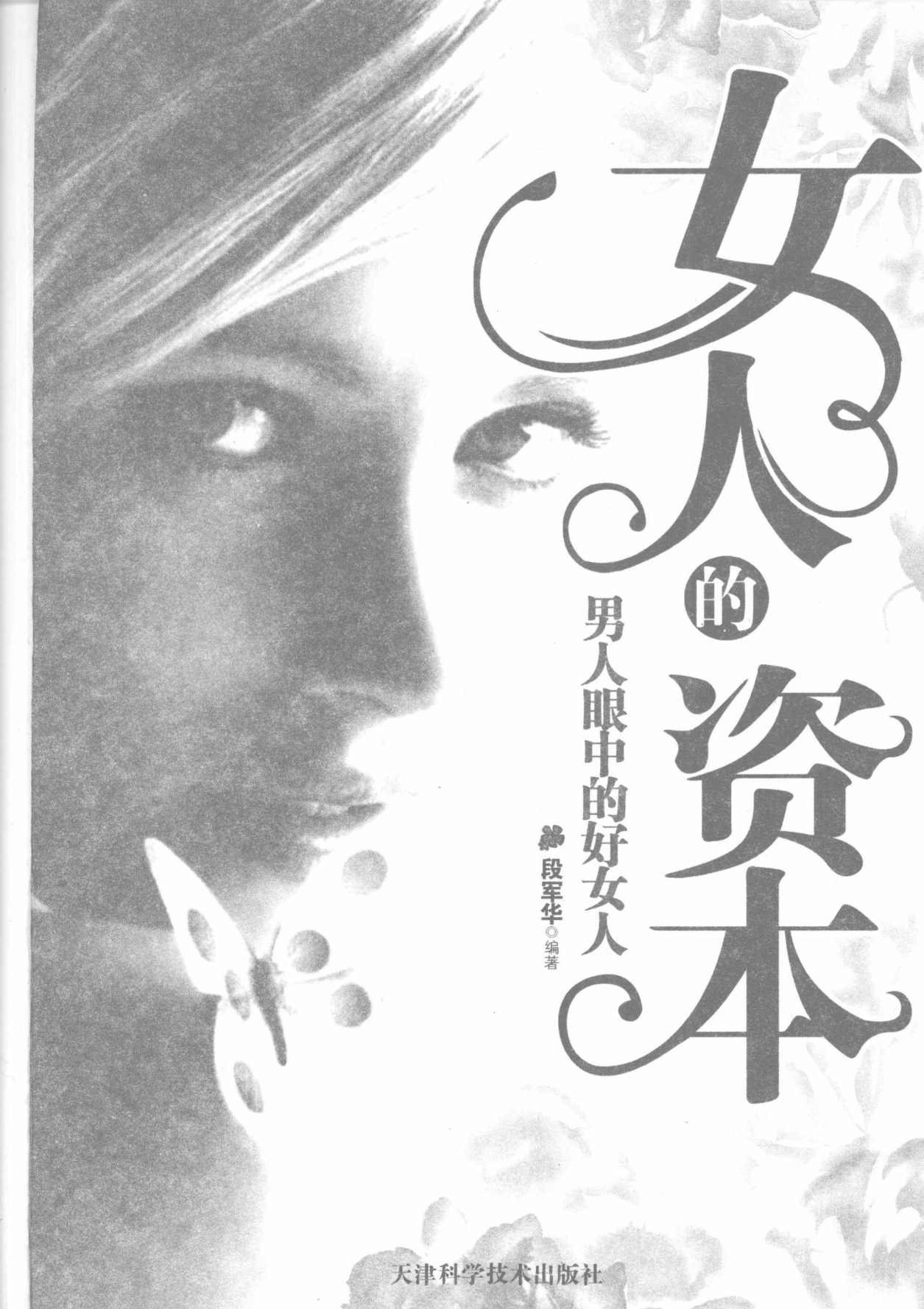
销售分类：女人励志

ISBN 978-7-5308-4922-4



9 787530 849224 >

定价：30.00元



女人的资本

男人眼中的好女人

林段军华◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的资本:男人眼中的好女人/段军华编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2008. 11
ISBN 978 - 7 - 5308 - 4922 - 4

I. 女… II. 段… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV.
B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 171265 号

责任编辑:刘丽燕
责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市北中印刷厂印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 18.25 字数 229 000

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价:30.00 元



前言

女人——掌握自己的命运

女人，像一道亮丽的风景线；女人，像一所学校……女人，是一个永恒的话题。米兰·昆德拉说：女人的一生，就是从上一个家到下一个家。在女人的一生中，肩负着承上启下的责任。在工作单位，女人既是上司的下属，又是下属的上司；在家庭，女人既是母亲的女儿，又是丈夫的妻子、孩子的母亲……

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生。不同的角色，对女人就有不同的期待和要求；不同的角色，女人就会负有不同的责任和义务。

新中国成立后，中国女性获得了与男性同样的劳动、按劳取酬的机会。1978年改革开放之后，创业大潮席卷而来，很多女性加入创业者的队伍，成为第一批商海弄潮儿。这期间，涌现了很多成功的女性，她们或成为知名企业的领军人物，或自主创业打下一片天地。进入上世纪90年代，职业经理人概念出现于中国企业，越来越多的优秀女性走进企业高级管理层。

每个人的心中都有一片青山绿水的世界，在这片天空里，你可以自由呼吸，流连忘返，纵情享受，心因此不会感到拥挤。作为女人，除了柴米油盐酱醋茶、相夫教子，还应该努力地充实自己，开垦出一片属于自己的天地。

一个女人，若要活得很真实、很精彩，一定要在生活中自由自在地挥洒，做勇于选择和承担生命责任的人。生活丰富一点，人生才会



女人的资本——男人眼中的好女人

Nǚrén de ziben —— Nánrén yǎnzhōng de hàonǚrén

精彩一点。

在多数人看来，女人的自信似乎来自年轻美貌，其实它更来自事业有成。事业有成的女人更有不凡的魅力。在现实生活中，虽然女性被认为是最容易为小事而伤心掉泪的感性动物，但毋庸置疑的是，女性往往比男性更懂得吃苦耐劳和克己忍耐。

女人在这个世界上远比男人难获得幸福感。

女人的一生是跌宕起伏的。从豆蔻年华的纯情少女，到相夫教子的家庭主妇，直到成为白发苍苍的老妪站在自己人生的终点，每时每刻她们都在感受和体味着爱情与婚姻。

女人如花，花有生命和代谢，花需要浇水和呵护。如果自身素质好，心态平和，慈爱宽容加上爱人的细心关爱，精心呵护，那么女人的生命之花能盛开百年而不衰，历经数春而不败。

曾经看到过这么一个故事。一个国王被俘虏了，在处死他前，另一国家的国王忽然冒出了一个奇怪的想法。他对被俘的国王说：“你要是能回答我一个问题，我就不杀你，期限是一年。这个问题是：女人最需要的是什么？”

被俘的那位国王回国后冥思苦想，一直没有找到答案。他知道，越是简单的问题，答案可能越难找，这其实就是在找一个放之四海而皆准的真理。他动用了他的大臣、幕僚，并且让全国的女人参与回答这个问题。答案五花八门，女人需要的东西确实很多并且有的需要很古怪。譬如：爱情、美貌、青春、才华、财富、家庭、孩子等，甚至一条美丽的裙子或者一双合脚的鞋子。这似乎都对，但是肯定都不是标准的答案。

这时候，有人献计说，森林里有位女巫，能回答各种问题，不过，她的收费是很高的。国王请来了这位女巫。

女巫说，她不要别的什么东西，只想和国王最好的朋友，一位英俊无比的骑士结婚。国王为难了，因为这位女巫长得实在是奇丑无比。国王不想因为自己而牺牲朋友。



当离期限还只剩下最后一天的时候，那位骑士知道了这件事，他答应娶那位女巫，女巫也给出了答案：女人最需要的是掌握自己的命运。

于是，这位骑士和女巫结婚了。骑士并没有看不起她，相反，在婚礼上他一直都彬彬有礼。

婚礼结束，进入洞房，这时候，骑士惊奇地看见：洞房里站着一位“天仙”。

女巫说：“我的一天里，有一半时间是这个样子，另一半就是刚才在大家面前的样子。当然，你可以选择我把美丽只留给你还是展示在众人面前。”骑士很为难，自然，哪位男子不希望自己怀里夜夜躺着的是如意的美娇娘？然而，哪位男子不爱惜自己的面子？仙女妻子只在夜间自己面前出现，岂不是衣锦夜行。当然，反之，男人更难接受。

骑士想了想，说：“亲爱的，你自己决定吧。不管怎样，我都会爱你。”女巫听后，莞尔一笑：“亲爱的，你让我掌握了自己的命运，为了报答你，从此以后，我每时每刻，都这样美丽地陪伴你，直到永远！”

故事的结局，就是他们幸福地生活在一起，直到永远。这个故事让我们得出很多道理：男人要尊重、宽容女人，才会得到自己想要的幸福；而女人呢，要紧的不是会什么巫术，而是要掌握自己的命运。

今天，女人的机会比任何时候都多。大多数女人都不缺乏实现幸福的愿望，但不懂得怎样去实现。如果女人善于发现、培养自己的能力，找到适合自己能力成长的土壤，修炼自己的十大资本，那么，女人就能真正掌握住自己的命运。

段军华

2008年11月



目 录

第一章 心理资本——增强情感的免疫力

一、推倒那堵虚荣之墙	3
二、剔除心灵上的癌瘤——忌妒	6
三、坦然化解敌意——做一个宽容的女人	11
四、永远不要怨天尤人	15
五、告别抑郁的日子,感受阳光的灿烂	19
六、乐观的女人总是很年轻	24
七、用微笑面对这纷繁复杂的世界	29
八、心中应该有一份自信	33
九、驱赶猜疑之心	37

第二章 情商资本——与幸福有关

一、解开情商的密码	43
二、高情商的女人	46
三、“垃圾车”定律	49
四、克服你的不良情绪	52
五、掌控情绪——做情绪的主人	56
六、远离焦虑	60
七、跳出紧张的樊篱	64
八、女人——学会与孤独相处	67
九、突破女性低情商	69



女人的资本——男人眼中的好女人

Nǚrén de ziben —— Nánrén yǎnzhōng de hàonǚrén

第三章 形象资本——自己决定自己

- 一、第一张名片——女人的形象 75
- 二、打造女人美好形象 77
- 三、女人应注重礼仪和修养 81
- 四、职业形象很重要 83
- 五、21 世纪职业女性形象 86
- 六、让肌肤不再受伤害 89
- 七、重视你身上的饰品 93
- 八、在穿鞋的时候你应该有所讲究 96
- 九、揭开风度女人之谜 99

第四章 个性资本——世界上只有一个你

- 一、完善自己的个性 105
- 二、热情的女人总会受到人们的欢迎 108
- 三、真诚的哲学 110
- 四、对自己进行人格塑造 114
- 五、修炼性格 119
- 六、别太在意别人对你的看法 125
- 七、做一个独立的女人 129

第五章 社交资本——迎来七色的彩虹

- 一、打造好女人的黄金人脉 135
- 二、多给别人一点说话的机会——倾听 139
- 三、赞美他人 142
- 四、懂得道歉的道理 145
- 五、女人慎言——是非只为多开口 148
- 六、沟通——心灵的桥梁 152
- 七、社交的禁忌和技巧 157
- 八、白领女性：人际关系全攻略 160



第六章 处世资本——须终生学习的秘诀

一、拒绝贵在巧妙	165
二、好口才走遍天下	168
三、让幽默打点生活	172
四、当批评来临的时候	175
五、消除别人对你的忌妒	178
六、保持一定的距离	181
七、不可交往的几种人	184

第七章 财商资本——不能不谈钱

一、理财是女性的必修课	189
二、“月光”——从此与你说再见	191
三、女性理财的七大误区	194
四、投资——让钱生钱	195
五、不做“卡奴”	197
六、目标——创造财富的神话	200
七、创业——开创女性的新天地	202

第八章 魅力资本——散发青春的活力

一、寻找女人的魅力	209
二、能力彰显吸引人的气质	211
三、亲和力为你增添色彩	213
四、阅读——丰富的精神旅程	215
五、才情女子的魅力令人神往	217
六、执著——女性坚韧不拔的力量	220
七、在运动中升华自己	222

第九章 婚姻资本——围城里的智慧

一、面对婚姻，你都想了些什么	229
二、把握幸福婚姻	232



三、在婚姻里要懂得“护夫”	235
四、处理好琐碎的小事	238
五、精确的解读	242
六、用智慧打点婚姻生活	245
七、退一步的“游戏”	248
八、远离无休止的唠叨	250

第十章 健康资本——失去将无法挽回

一、女性一生的经期健康手册	257
二、堕胎,不期而遇的伤害	260
三、细节决定健康	262
四、7个“红灯区”不容忽视	266
五、白领女性保养秘诀	268
六、让你的肌肤免受电脑辐射	270
七、呵护你的乳房	272
八、从饮食上保证健康	276
九、女人生活中的八大禁忌	280

第一章

心理资本——增强情感的免疫力

现代社会的进步赋予了人类健康以全新的含义，心理健康逐渐被提升到越来越高的高度。社会的变迁，生活节奏的加快，市场竞争的激烈，女性承受的心理压力不断加重。

在生活节奏越来越快，工作压力越来越大的现代社会，每个人的心理承受能力都会遇到越来越多的挑战。在面对人生挫折、情绪波动、心理伤害的时候，人们要学会以正确的心态去认识它、对待它，提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助。每个人都需要有自己的“心理医生”，及时地帮助自己调整情绪，以多种形式进行自我放松，缓和自身的心理压力，排解心理障碍，促进健康。



一、推倒那堵虚荣之墙

虚荣心事实上就是扭曲了的自尊心。虚荣心男女都有，但相比较而言，女性的虚荣心会比男性强一些。因此，虚荣心带给女性的痛苦比男性大得多。虚荣心强的人表面上表现为强烈的虚荣，打肿脸充胖子，其深层心理就是心虚。表面的虚荣与内心深处的心虚总是不断地在斗争着：一方面在没有达到目的之前，为自己不尽如人意的现状所折磨；另一方面即使达到目的之后，也唯恐自己真相败露而忧虑。一个人如果永远被这至少来自两方面的矛盾心理折磨，心灵就总是痛苦的，不会有幸福可言。

虚荣心在女性中具有普遍的倾向，是众多女性的通病。

婉是个很注意自己形象的女人。她经常穿着考究入时的服装，而且每换一套总要讲讲它的来历，是某某朋友从大城市给买来的，或是哪个国外的亲戚探亲时捎来的，末了从不忘报一下它的价格。她最关心首饰行情，有时候她到别的科室串门，有意无意地询问别的女职工的项链与戒指，目的是让别人注意她又换了一件首饰，别人的目光刚一接触她的手或脖颈，她便像听到召唤一样，主动地讲述这些饰物的价值，很是“善解人意”。她最激动的时刻是听到有人说这些东西漂亮、珍贵，如果有人表现得不太在意，或没有称赞，她的脸上立即就会布满阴云，讽刺你太不懂。单位有什么出头的活动，她都争着去，如果没有得到批准，她就会很生气。她唱一首歌，参加一次演讲，也都会到处征求别人的意见，见到老师就问感觉怎么样。她非常愿意听人们赞赏她的话。如果有的老师指出几点她自身的不足，她便会找一大堆理由为自己辩解。尽管她对同事都很热情，同事有什么事她都肯帮忙，但是，人际关系却始终不好，在各种评比中她的得票率始终很低，她自己也很委屈。



有些虚荣心严重的女人，甚至以“虚荣”两字度过一生。例如，到处吹嘘自己的容貌、才能，不招来他人的“惊叹”决不罢休；在感情问题上，宁可放弃爱情，也要选择“体面”作为衡量未来丈夫的标准；结婚后，她们会到处吹嘘老公的能力、社会地位；有了孩子以后，不管孩子喜不喜欢，都要求他学钢琴、学绘画，以此来显示自己生活的富足和优越。

家境贫寒的女孩小萍刚刚步入社会，为了追求时髦，不惜借钱购买高档衣服，买项链、戒指来炫耀自己。周围人羡慕地夸奖她有钱，她只说是爸爸妈妈帮她买的。有一天门口堵满了要债的人，周围的人才明白过来是怎么回事儿。从此，大家都躲着她走，她也为此陷入了苦恼之中。

小萍的苦恼正是缘于自己强烈的虚荣心理。一定要学会消除这种不良心理，方法如下。一是克服盲目攀比心理。横向与人比较，永远都无法达到心理平衡，而且还会促使虚荣心愈发强烈，一定要比，就要跟自己的过去比，不断促使自己进步。二是珍惜自己的人格尊严。崇尚高尚人格，不给虚荣心抬头的机会。同时要追求真正意义上的真善美，一个人追求真善美就不会通过不正当的手段来炫耀自己，就不会徒慕虚名。

女人可分两类，一类是虚荣的，另一类是过于虚荣的。虚荣的女人很有情趣，虚荣让女人更美丽，更可爱。但过于虚荣的女人，轻则徒惹众笑，重则会毁掉自己的幸福。

在感情问题上我真的很傻，两次婚姻都痛苦不堪。

1989年，我20岁，从老家农村来到城市打工。在我打工的那家店里有有一个男孩峰，比我小五六岁，白白净净的，一副文弱书生的样子。我知道他喜欢我，因为他总是找机会和我在一起，对我关心得无微不至。我觉得我们并不合适，但又不忍心拒绝他，就和他若即若离地交往了一段时间。后来他的家人许诺将来在城市给我找一份好工作，婚后再给我们买一套房等。虚荣心掳掠了我，我答应了峰的求婚。也许



我太实际了，可那是我想要的一种生活。

和峰领了结婚证后，我们回了他的老家。这时候我才发现自己被他的家人欺骗了！他家穷得只有两三间破瓦房，更别提在城市买房子了。我后悔，可已经晚了。

一个不好的开始又怎会有一个幸福的结局呢？结婚10年，我苦了10年。我和峰常常因为钱的事争吵，但我更忍受不了的是峰的懦弱。这个家本来应该由他这个男人来顶着，可有事的时候都是我冲在最前面，峰根本帮不上一点忙。

女人视美貌如生命。对于女人来说，送她一束玫瑰花，不如说她长得像章子怡；请她吃大餐，不如夸她性感迷人。正如足球与赌场对男人是永恒的诱惑一样，男人的甜言蜜语对女人是永恒的诱惑，常常明知这些诱惑很可能是个美丽的圈套，也心甘情愿义无反顾地争着往里钻。看到一个女人，你只管闭上眼“西施、玉环”地放开胆子吹就是了，只要不是奇丑无比，女人大多会欣然接受，开心一天的。

因为虚荣，女人的瞎话随口就来。有的女人，夫妻长期不和，早应离婚，但在外面表现得却是万般恩爱。女人不离婚的理由有很多，其中之一竟是怕办手续时单位开证明这一关。听说现在新的婚姻登记办法规定，离婚不用单位开证明了，希望这不会导致离婚率的上升。有个女同事总是吹嘘她的先生如何能挣钱，每月几万元云云，让人好生羡慕。可当有人想装修房子向她借钱时，她先生的公司竟在一夜之间倒闭了。

女人最听不得批评，没有一个女人肯真心承认自己有错。女人真有了错，也会有一百个错的理由。女人喜欢听笑话，在别人的愚笨映衬下，女人感觉到了自己的杰出和美丽，但女人从来不敢自嘲，即便是写作时，也不肯把自己写成坏人。怕别人笑话自己，女人放不下架子，中规中矩，自然没有什么突破，而文学要的是创新思维、变异思维。所以，我们看到的不少女写手的作品是单调的，没有厚度，缺少侧面。有的干脆就是五颜六色词语的排列组合，剥去花枝招展的外表，



空无一物。

当然，我们不能因此把虚荣心一棍子打死。只要是一个有着正常思维的女人，都会有虚荣心，这不足为奇。女人天性爱美，在经济允许的情况下给自己买昂贵的包、衣服、首饰、化妆品等，看着镜子里靓丽的自己，自然会有一个好心情。嫁个有钱人做老公，当然，前提是夫妻相爱，可以省去白手起家的打拼，不用为生活的每项开支精打细算，可以享受香车豪宅，可以周游世界……这样的日子确实很有吸引力。但凡事都有两面性，如果过于注重外在的东西，为了满足虚荣心而超出自己的能力承受范围，就会走向极端；在婚姻大事上，如果仅仅把金钱和权利作为择偶的标准，是不可能得到真正的爱情的。

虚荣心需要正确面对。如果能够让虚荣心成为鞭策自己前进的动力，而不是任其盲目膨胀，未尝不是一件好事。

二、剔除心灵上的癌瘤

——忌妒

人性各种情感中，有两种最具有迷人的魔力，一种叫做爱情，另一种叫做忌妒。两种感情都能激发出人的强烈欲望，创造出虚幻的意象和观念，蛊惑人的心灵。

忌妒绝对是损人不利己的心理状态。

古书中把忌妒叫做“凶眼”，而占星术士称之为“灾星”，就是说忌妒能把凶险和灾难投射到它目光所及的地方。忌妒的毒眼最狠毒的时刻，必定是被忌妒的人正春风得意之时。

忌妒是一种恶习，一个衣着华丽的女人在众多女人身边走过，众多女人中，除了穿得比她更华丽的女人，都会将恶意的目光投向她，评论着这衣服多么不合体，其实心中极渴望拥有一件。