

# THE CAPITAL OF WOMEN

王雪◎编著

## 30岁前 女人必须看懂的事

《女人的资本全集》系列及《女人的资本全集（白金珍藏版）》受到热烈追捧。

此部“白金珍藏版II”应读者要求，

总结了网络及问卷调查中

最时尚的、最受关注的

自我测试及评价，

解读了女人生活的重要转折点

——30岁必须具备的自我了解及

生存智慧。



# 女人的资本 全集（白金珍藏版II）

《女人的资本》——中国最畅销的女性读物。

累计销量超百万，被翻译成多种文字。

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# THE CAPITAL OF WOMEN

王雪 编著

30岁前  
女人必须看懂的事

# 女人的资本 全集（白金珍藏版II）

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本全集：白金珍藏版Ⅱ，30岁前女人必须弄懂的事/子屈编著. —北京：新世界出版社，2008.8

ISBN 978 - 7 - 80228 - 755 - 6

I. 女… II. 子… III. 女性 - 人生哲学 - 通俗读物  
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 096417 号

## 女人的资本全集：白金珍藏版Ⅱ

---

策划：林 欢

作者：子 屈

责任编辑：林 欢

封面设计：创品牌工作室

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)

电子信箱：[nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部电话：+86 10 6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 16 开

字数：280 千字 印张：18.375

版次：2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 80228 - 755 - 6

定价：39.80 元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

30岁，是女人一个尴尬的年龄，这个年龄上不得不做出一些包括结婚、生子的人生决定……

第一要考虑的是鸡肋男人嫁不嫁？要回答这个问题，你首先要弄清楚你想要的到底是什么？如果你是个很要强的人，很在意别人对自己的评价，那么，就不要为了摆脱一时的孤独而嫁给他，否则，你将很难容忍和一个平庸的男人共度一生。如果你是个很实际的人，不把人生的期望强加于婚姻，那么，你可以考虑接受对方。你们可以相互宽容地接受对方，共同营造一个安宁的家。婚姻不是儿戏，大龄未婚女子不要因为社会的压力而轻易地否定自己，也不能因为害怕孤独而随随便便将自己嫁出去。战胜孤独有很多方法，你可以不断地充实自己，也可以换种心态，享受独处。

第二个困惑是已婚男人等不等？在现实生活中，婚外情、婚外恋屡见不鲜。已婚男人不能碰，这不光是一个道德问题，从最终结果上讲，这种恋爱实在难以有个令人满意的结果。男人都是很理性的，当新鲜劲过去以后，他会重新衡量家庭、亲情和这份婚外情的分量。与生俱来的责任感使他们不可能轻易地放弃家庭。所以说，这种感情实在是很冒险的。“非典”曾让很多像张小姐这样爱上已婚男人的女士伤心：因为她们发现，在最关键的时刻，男人们一心牵挂的还是他们的家人。青春只有一次，为了不让自己的青春在哀怨中度过，张小姐应该理智地束缚起自己感情的羁绊，毕竟，时光是不等人的。

第三个问题是如何为婚姻保鲜？平实的婚姻中，激情往往会转化为亲情，但这并不意味着女人可以在丈夫面前不需打扮。爱情是一门很深的学问，夫妻间的相处之道值得人用心揣摩。你不能把一切都认为是理所当然，实际上，这个社会充满了变数，如果你想成为一个赢家，就必须不断地充实

自己，发展自己。在30岁以后的这10年里，女人在体质、精力、形象等方面会遇到很多细微的变化，因此必须学会把握自己。要懂得装扮自己，提升自己，要让你的丈夫依然宠爱你。

30岁的女人正处于事业的调整期、上升期，因此，切忌持一种不正常的态度：甘愿牺牲自己去成全丈夫的成功，丈夫的成功就是我自己的成功。婚姻是平等的，夫妻间应该享有同等的成长机会。魅力男人并不是你塑造的，你要和他一起成长。很多女性在婚姻里做不到最好，主要原因就是过于依赖自己的丈夫，这反而会过分地挤压他的空间，让他感到不舒服，引起他的反感。

女人过了30岁，如果从此告别青春，那么，让我们在燃烧青春后接着燃烧成熟的气焰吧。没有任何幼稚，举手投足间充满成熟韵味，生命的活力自有另一番况味。

通常，恋爱中的女人只有两个，一个满足的女人，一个不满足的女人。

满足的女人，总会青春灿烂，光彩照人，即使她本人并不漂亮，并不出众，但她总会闪动一种动人的气韵；不满足的女人，则目光呆滞，抑郁伤感，总让人感到心疼，让人感到压抑，人们惟恐引火烧身，不得不避而远之。

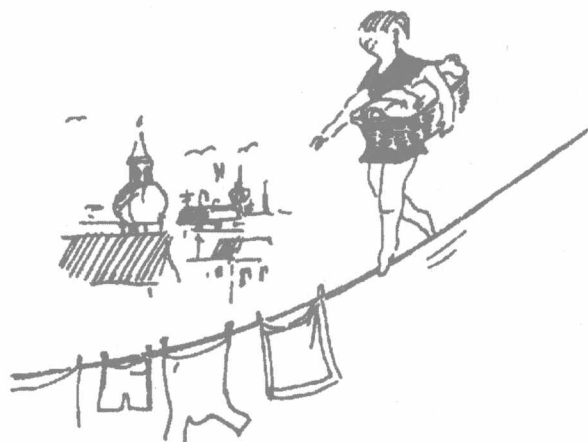
无论是男人抑或女人，物质的成功只能体现自我价值的一个方面，而精神的放松和愉悦，才是富庶生活的源泉。女人欢喜守望在满天的星星下，盼望着彗星划过的仓促的瞬间。她们在幻想，幻想一个美丽的邂逅、第一次出去约会、一个难忘的情人节、第一次被男孩子搂在怀里……

子 屈



# 女人的资本全集

(白金珍藏版Ⅱ)



## 目录 CONTENTS

### 上篇 女人必须懂得由内到外的滋养与武装

#### 第一章 一品女人心：你了解女人吗 ..... 2

好像情是女人一生的事业，没有了情，一个女人会形同枯槁。当爱情像气息一样，从眼神，指尖，唇齿，再渐渐渗透到每一滴血液，直至重新弥散在空气中的时候，谁说花开的时候没有声音。

——某著名杂志编辑

1. 女人，你不是“未来战士” ..... 3
2. 容貌、身材和气质PK，谁赢 ..... 6
3. 你是哪种漂亮达人 ..... 8
4. 女人对男人的“万有引力”法则 ..... 11
5. 女人靠什么吸引男人 ..... 15

#### 第二章 修炼完美女人，你准备好了吗 ..... 17

爱情是各种热情的混合物，包括对肉体的崇拜和精神的崇拜，你得去均匀地搅拌它，才能品尝到爱的甘醴。

——雨果

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. “熟女”的10个资本 .....      | 18 |
| 2. 4种气质让女人可爱到骨子里 .....   | 21 |
| 3. 获得幸福，需要跨越这些“坎” .....  | 24 |
| 4. 解密：男人眼中单身女的魅力行为 ..... | 25 |
| 5. 铭记让你人见人爱的27个原则 .....  | 29 |
| 6. 奔三女人必须觉醒的7件事 .....    | 31 |

### 第三章 爱自己，扮自己 .....

34

爱情之中高尚的成分不亚于温柔的成分，使女人身上欢快的力量不亚于使女人萎靡的力量，有时还能激发别的美德。

——伏尔泰

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. 成功跨越皮肤“雷区” .....          | 35 |
| 2. 女人与头发——剪不断理还乱 .....       | 48 |
| 3. 女人的穿衣哲学：时尚不落幕，经典永相随 ..... | 53 |
| 4. 给男人一点“颜色”看看 .....         | 57 |
| 5. 升华你的女人“香” .....           | 59 |

### 第四章 举手投足间，尽显女人风采 .....

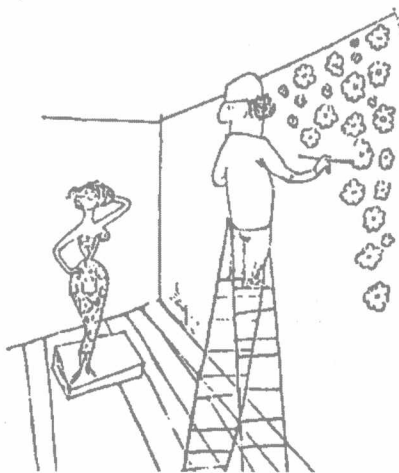
62

爱情啊，如果不落实到穿衣、吃饭、数钱、睡觉这些实实在在的生活

# 女人的资本全集

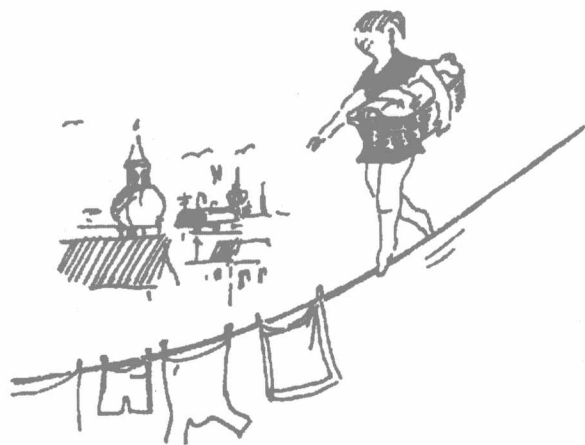
(白金珍藏版Ⅱ)

## 目录 CONTENTS



# 女人的资本全集

(白金珍藏版Ⅱ)



## 目录 CONTENTS

里去，是不容易天长地久的。

——三毛

1. 做性感女人的不二法则 ..... 63
2. 女人必备的20种特质 ..... 65
3. 玫瑰女人OR白菜女人 ..... 67
4. 别做“金玉其外，败絮其中”的女人 ..... 69
5. 别对没有女人味的女人说“NO” ..... 71

## 中篇 懂得怎样最容易嫁个好男人

### 第五章 踢走恋爱路上的绊脚石 ..... 74

爱是一朵非常容易凋谢的花。它必须受保护，它必须受强化，它必须被浇灌。惟有如此它才能变得强健。

——奥修

1. 网站公布的十大欠揍女人，你在其中吗 ..... 75
2. 吓跑男人的5件事 ..... 77
3. 和男人讨厌的恶习说“拜拜” ..... 79



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 4. 跌落门牙的10种女人，男人见了就想躲 ..... | 81 |
| 5. 揭秘女人嫁不出去的22条原因 .....     | 84 |
| 6. 不要做可遇而不可求的女人 .....       | 86 |

## 第六章 撞上丘比特，恋爱一触即发 ..... 88

爱情是不按逻辑发展的，所以，必须时时注意它的变化。爱更不是永恒的，所以，必须不断地追求。

——柏杨

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 闪电结识心仪的他 .....      | 89  |
| 2. 用温柔“谋杀”男人 .....     | 97  |
| 3. 如何彻底制服花心的他 .....    | 99  |
| 4. 女人如何找个“创可贴”男友 ..... | 101 |
| 5. 捅破女追男这层“纱” .....    | 102 |
| 6. 修炼一颗善变的心“套牢”他 ..... | 105 |

## 第七章 不觉中上了爱神的“贼船” ..... 107

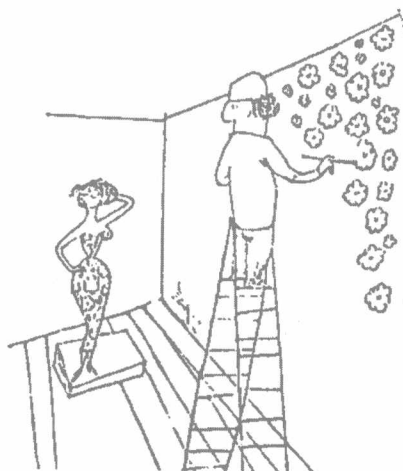
爱情属于火凤凰一类，它在自己点燃的火焰中自焚，然后从那旧情的灰烬中，依然滋生出心中的新凤凰。

——格雷维尔

# 女人的资本全集

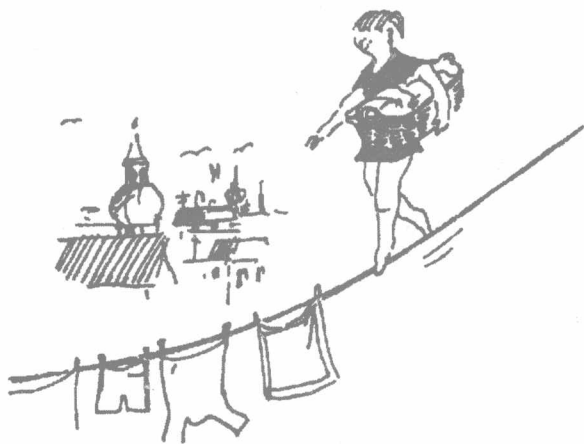
(白金珍藏版Ⅱ)

## 目录 CONTENTS



# 女人的资本全集

(白金珍藏版Ⅱ)



## 目录 CONTENTS

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 火眼金睛识别这9种感情 .....     | 108 |
| 2. 女人恋爱五大戒条和四大定律 .....   | 110 |
| 3. 相爱时，你要做到的22件事 .....   | 112 |
| 4. 吵架了，你会不会先喊暂停？ .....   | 114 |
| 5. 绝对禁忌：十大考验形式 .....     | 116 |
| 6. 和已婚男人恋爱，是天堂还是地狱 ..... | 121 |

### 第八章 学会失恋 .....

爱情是各种热情的混合物，包括对肉体的崇拜和精神的崇拜，你得去均匀地搅拌它，才能品尝到爱的甘醴。

——雨果

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 拔掉初恋这根“心头刺” .....   | 124 |
| 2. 经历一次失恋有何了不起 .....   | 128 |
| 3. 拴不住他的心就放手 .....     | 131 |
| 4. 注定被甩的10种想法 .....    | 133 |
| 5. 小测试：你失恋的几率有多大 ..... | 140 |
| 6. 给失恋打一针“止痛针” .....   | 143 |

## 下篇 懂得怎样做一个幸福老婆

### 第九章 嫁还是不嫁 ..... 148

爱情，这不是一颗心去敲打另一颗心，而是两颗心共同撞击的火花。

——伊萨柯夫斯基

1. 嫁人，能让麻雀变凤凰吗 ..... 149
2. 选择单身：是无奈还是潇洒 ..... 150
3. 女人结婚前要看清3个误区 ..... 153
4. 抢到好男人，就是抢到终身的幸福吗？ ..... 155
5. 不可错过的上品男人 ..... 157
6. 怎样让自己成功地嫁出去 ..... 159

### 第十章 走上红毯的那一天 ..... 162

不要因为也许会改变，就不肯说那句美丽的誓言。不要因为也许会分离，就不敢求一次倾心的相遇。总有一些什么会留下来的吧，留下来做一件不灭的印记。

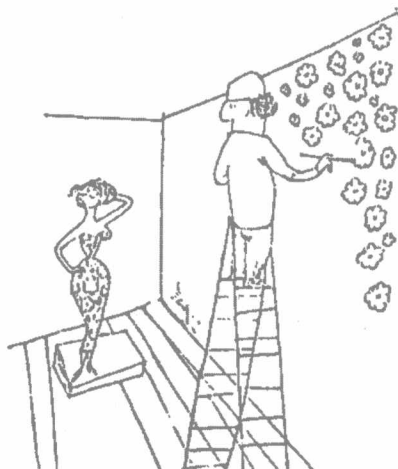
——席慕容

1. 给结婚一个理由 ..... 163

女人  
的  
资本  
全集

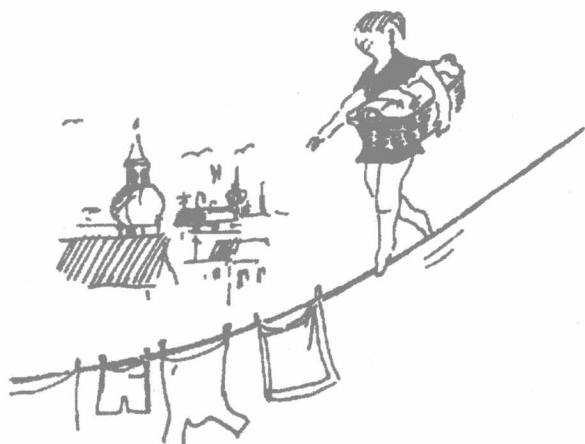
(白金珍藏版Ⅱ)

## 目录 CONTENTS



# 女人的资本全集

(白金珍藏版Ⅱ)



## 目录 CONTENTS

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 2. 最经典的闺房私话 .....       | 166 |
| 3. 调养出婚礼好气色 .....       | 167 |
| 4. 没有房子，你结婚吗？ .....     | 171 |
| 5. 婚礼成功的四大法宝 .....      | 173 |
| 6. 为人妻须知的16件事 .....     | 176 |
| 7. 布置属于你俩的甜蜜“小窝窝” ..... | 180 |
| 8. 一定要签订的44条幸福条约 .....  | 182 |
| 9. 10道婚前必答性禁忌问题 .....   | 185 |

### 第十一章 寄居“爱”的阁楼，做爱情的守护神 .....

爱情中需要有一种软弱无力的感觉，爱情包含着某种程度的腼腆和怯懦。

——纪伯伦

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 保持婚后默契的七大秘诀 .....   | 190 |
| 2. 让我们将甜蜜进行到底 .....    | 193 |
| 3. 7套方案让老公死心塌地 .....   | 195 |
| 4. 女人，婚后如何面对异性邀约 ..... | 199 |
| 5. 女人一生最基本的“四理” .....  | 201 |
| 6. 如何让你的他“从一而终” .....  | 204 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 7. 让他宠爱你一生的必读“宝典” ..... | 208 |
|-------------------------|-----|

## 第十二章 女人，家庭生活的调色板 ..... 212

女人一旦爱上一个男人，如赐予女人的一杯毒酒，心甘情愿的以一种最美的姿势一饮而尽，一切的心都交了出去，生死度外！

——张爱玲

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. 家庭主妇成功的五大秘诀 .....        | 213 |
| 2. “财神婆”如何让钱生钱 .....        | 216 |
| 3. 夫妻潇洒游天下 .....            | 218 |
| 4. “怕”老公的女人，才是好女人 .....     | 220 |
| 5. 女人，你给老公这25种“甜蜜”了吗？ ..... | 222 |
| 6. 为生活加入点“色”彩 .....         | 225 |
| 7. 你们签订现代夫妻吵架公约了吗？ .....    | 227 |

## 第十三章 做母亲，女人你准备好了吗 ..... 228

爱情属于火凤凰一类，它在自己点燃的火焰中自焚，然后从那旧情的灰烬中，依然滋生出心中的新凤凰。

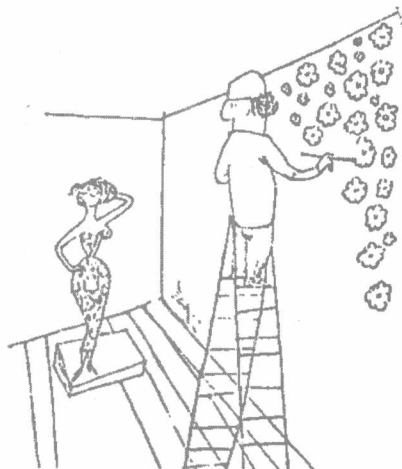
——格雷维尔

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 亲爱的，我们该有个宝宝了 ..... | 229 |
|-----------------------|-----|

# 女人的资本全集

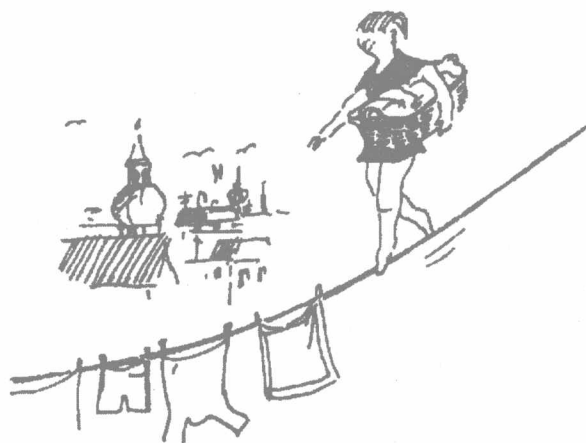
(白金珍藏版Ⅱ)

## 目录 CONTENTS



# 女人的资本全集

(白金珍藏版Ⅱ)



## 目录 CONTENTS

- 2. 别被准妈妈的变化把你吓白了脸 ..... 230
- 3. 妈妈必知的六大育儿忠告 ..... 234
- 4. 5种育儿观念的更正版，你都知道了吗 ..... 236
- 5. 职场妈妈，警惕保姆抢了孩子的爱 ..... 238
- 6. 让新妈妈重拾S形身材的30个方法 ..... 240

### 第十四章 围城里的故事，道不尽 ..... 244

毫无经验的爱恋是迷人的，但经受得起考验的爱情是无价的。嫉妒是一种叫人痛苦的感情，可是如果一个人毫无这种感情，爱情的温柔亲密就不能保持它的全部和热烈。

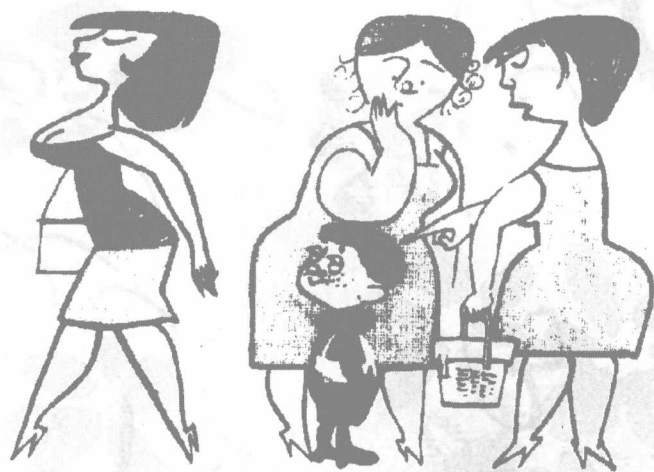
——休谟

- 1. 揭开婚外情的“面纱” ..... 245
- 2. 宽容他的出轨，后果会怎样 ..... 250
- 3. 看《红楼梦》中的女人们如何对付“第三者” ..... 254
- 4. 警惕婚后他最容易给的5种伤害 ..... 258
- 5. 已婚女人，别让蓝颜知己上了你的床 ..... 261
- 6. 围城中绝不能触及的“天规” ..... 264
- 7. 如何从残破的婚姻里破茧而出 ..... 267
- 8. 如果我们离婚了 ..... 271



上 篇  
*Nürendezibenquanji*

女人必须懂得由内到外  
的滋养与武装



第一章



一品女人心：你了解女人吗

好像情是女人一生的事业，没有了情，一个女人会形同枯槁。当爱情像气息一样，从眼神，指尖，唇齿，再渐渐渗透到每一滴血液，直至重新弥散在空气中的时候，谁说花开的时候没有声音。

——某著名杂志编辑





## 1. 女人，你不是“未来战士”

30岁，意味着成熟、智慧和理性；30岁，意味着你的称谓也许会从“小姐”变成“女士”；30岁，意味着你每月要把MONEY花费在美容院，用以抵制眼角细纹的出现。于是，女人对这个特殊的年龄坎，都有一种莫名的恐慌。其实有些事情，在30岁之前不必太在乎。何必跟未来该操心的事较劲儿？女人，你不是“未来战士”。

### (1) 年龄

女孩子一过25就开始隐瞒自己的年龄，其实大可不必。现在青年期都延迟到45岁了，25又算得了什么呢？

### (2) 缺陷

也许你个子矮，也许你长得不好看，也许你的嗓音像唐老鸭……那么你的优势就是你不会把自己表面的浅薄的亮点所耽搁，少花一些时间，少走一些弯路，直接发现你内在的优势，直接挖掘自己深层的潜能。

### (3) 漂泊

漂泊不是一种不幸，而是一种资格。趁着没有家室拖累，趁着身体健康，此时不飘何时飘？当然，漂泊的不一定是身体，也许只是幻想和梦境。新世纪的时尚领袖是漂一代，渴望漂泊的人惟一不飘的是那颗心。

### (4) 薪水

只是给人打工，薪水再高也高不到哪儿去。所以在30岁之前，机会远比金钱重要，事业远比金钱重要，将来远比金钱重要。对大多数人来说，30岁之前干事业的首要目标绝不是挣钱，而是挣未来。