



一本献给所有女性的生命化妆书

提升个人魅力 打造成功资本 赢得一生幸福

超值白金版

29.80

女人的 魅力和资本 大全集



赵红瑾 翟文明 编著

魅力女人未必最美丽,却时时散发出一股神秘的吸引力,倾倒众生;

拥有成功资本的女人,同时拥有了一份处变不惊的底气,自如进退于生活的各个领域。

女人的魅力和资本,不仅取决于姣好的容貌、迷人的气质,还取决于温润的性格、处世的智慧。

拥有专属于自己的魅力和资本,就是拥有了一泓永不会干涸的幸福源泉。

内外兼修的女性,终将成为幸福一生的赢家。

中国华侨出版社

女人的 魅力和资本 大全集

赵红瑾 翟文明 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的魅力和资本大全集 / 赵红瑾, 翟文明编著.

—北京: 中国华侨出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5113-0398-1

I. ①女… II. ①赵… ②翟… III. ①女性—成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 076720 号

女人的魅力和资本大全集

编 著: 赵红瑾 翟文明

责任编辑: 文 锋

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花 潘 静

美术编辑: 滕 霞

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 824 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0398-1

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

preface



女人如花，而由她身上所散发出来的独特魅力就好比花之灵魂。有了它你无须再有其它东西来做点缀；而缺少它，你就是拥有得再多也等同于没有。索菲亚·罗兰说，“美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘记。”女人是一道亮丽的风景，每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，而不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须要有自己独特的魅力与资本。魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提，擅用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。女人的魅力与资本并非与生俱来，而是内外兼修的结果。再漂亮的女人，如果缺少了魅力与资本的点缀，也就失却了那最打动人心的灵动与生气。

魅力女人，一生如花。美丽可能随光阴的逝去而逐渐褪色，魅力却能因时间的流转而更见风致。如果你很漂亮，高雅的魅力可以升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的魅力同样能使你楚楚动人。正如美国女诗人普拉斯所说，“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝般巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。”美丽只能让女人成为一时的焦点，而真正有魅力的女人却拥有使青春常驻的魔力，只有那些不断追求内外兼修的魅力女性，她们的一生才能在不断完善中成为一部杰作。有魅力的女人是有品位和内涵的，魅力女人善良真诚，高雅幽默，平和旷达，魅力女人做事收放自如，张弛有度，有着让人羡慕的高贵气质，她们使人禁不住驻足欣赏，却又不由得心怀一份敬畏。犹如出水的白莲，魅力女人既有外在的柔美，亦不乏内在的风骨，或艳若桃李，或淡若梅菊，却都有一种自然的风貌，冰清玉洁又摄人心魄。

从某种意义上说，每个女人都是“资本家”，因为在今天，资本已不仅仅是金钱或财富的代称，而是涵盖了包括心态、健康、社交、财商等在内的诸多内容，这些正是女性把握成功脉搏的绝对资本。女人生来就有独特的资本，成功的女人懂得如何利用这些资本，以最大限度地展示和流露自己的潜力，最终成为幸福一生的赢家。人生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、发挥和利用自己的资本，最终与精彩的人生擦肩而过。对绝大多数女人而言，她们并非缺少抵达幸福的愿望，而是不懂得怎样去实现。如果女人

善于发现、培植和发掘自己的资本，并找到适合自己潜在优势成长的土壤，那么女人会比男人更容易得到成功的垂青。善于运用女人的资本，才能做生活和事业上的幸福的成功者。

《女人的魅力和资本大全集》是一本献给所有女性的生命化妆书。在本书中，每位女性都能看到自己的影子，也都可以找到帮助自己提升魅力指数与挖掘成功资本的良方。全书分为“魅力篇”和“资本篇”两部分，“魅力篇”主要从女人的性格、气质、形象、健康、社交等五个方面揭示现代女性的魅力要点；“资本篇”则主要从女人的心理、才智、处世、财商、职场、恋爱、婚姻等七个方面，讲述现代女性获得成功的必备要素。本书内容全面丰富，语言清新明快，侧重实用。从时尚妆容到健康养生，从性格、财商到恋爱、婚姻，几乎涵盖了女性生活的方方面面，在给到女性朋友切实指导的同时，书中一些新颖的观点和事例也能令女性朋友们为自己找到一个新的定位，展开自己更为亮丽的人生。

提升个人魅力，打造成功资本，赢得一生幸福。女人的魅力与资本，不仅取决于姣好的容貌、迷人的气质，还取决于温润的性格、处世的智慧。魅力十足的女人未必最美丽，却时时散发出一股神秘的吸引力，倾倒众生；拥有成功资本的女人，同时拥有了一份处变不惊的底气，自如进退于生活的各个领域。内外兼修的女性，终将成为幸福一生的赢家。

女人，打造专属于你的魅力，积累和用好你独特的资本，绽放生命的精彩！



目 录

contents



魅力篇

第一章 女人的性格魅力——完美女人的前提

第一节 好性格成就好女人

温柔：魅力女人的终极武器	3
快乐：让美丽女人更有魅力	4
独立：精品女人的必备要素	6
善良：魅力女人的底线	7
自信：使女人魅力一生的资本	8
坚强：女人拥抱挫折的后盾	10
宽容：女人最有魅力的财富	11
幽默：魅力女人精神品位的最好表现	12
“糊涂”女人最可爱	13
善解人意，体贴他人	15
做一个“柔道”高手	16

第二节 性格决定女人的命运

好性格造就女人的好命运	17
最是那一低头的温柔	18
自信的女人最具吸引力	19
克制猜疑，收获爱与信任	20
嫉妒心少一点，幸福多一点	21
保持自我	22
与人为善会使自己快乐	24
能听意见，也有主见	26
平静、理智、克制	28

第二章 女人的气质魅力——永恒的诱惑

第一节 做最有气质的魅力女人

让自己成为魅力女人	31
气质是女人美的极致	32
优雅的气质来自完美的内心	34
女人味——对女人最到位的赞美	35
成熟是一道独特的风景	37
举手投足尽显风雅	38
做一个有格调的女人	40

第二节 “妆”扮出良好气质

气质女人化妆术	41
培养良好气质的8个步骤	45
穿出你的气质来	46
搭配衣服	49
搭配完美外表的8个小贴士	50
恰当的衣着和化妆	52

第三章 女人的形象魅力——让你战无不胜

第一节 形象——女人永远的追求

时尚女人的10个特征	55
时尚女性的星座装扮	56
香水——魅力女人的无字名片	60
做一个时尚的小资女人	62
珍爱你的“面子”	63
女人，要让你的青春永驻	67
呵护女性肌肤的妙方	69
梳理养护好你的头发	74
珍爱自己的脸	75
穿好高跟鞋，走路添风采	76
掌握化妆品的使用诀窍	77

第二节 打造良好形象，追求真正的时尚

时尚与健康同行	78
时髦不等于时尚	79
追求时尚的正确方式	80
让你的美丽性感而不越位	81

成就美丽女人的 10 个条件	85
运用形象攻势的最佳策略	86
第三节 女人就是要美丽	
生命如花，女人就是要美丽	87
美丽是生产力，要舍得为它投资	88
比聪明的漂亮，比漂亮的聪明	89
邋遢的女人没人看得上	89
没有品位就不会有地位	90
不要把艳俗当成惊艳	91
别把性感误解成裸露	92
你就是你，莫把自己弄丢了	93
第四章 女人的健康魅力——让女人受益一生	
第一节 健康才是真正的美	
身体健康才美丽	94
健康从吃早餐开始	97
根据你的血型选择适合自己的食谱	98
教你瘦身饮食的秘方	99
清晨多爱自己 9 分钟	101
女性日常起居 6 不宜	102
女人每天必做的 8 件事	103
35 岁以后开始减肥	104
第二节 健康源自于锻炼	
瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式	105
打造魔鬼身材	107
拥有扁平的腹部	108
拥有纤美健康的玉臂	109
第五章 女人的社交魅力——尽情展示女性风采	
第一节 魅力女人的社交须知	
“第一印象”很重要	110
微笑是最美丽的语言	111
在社交中展示优雅的风度	114
魅力女人不可不知的社交礼仪	116
仪态美——女性社交魅力的最好体现	124

女性社交礼服着装要领 127
戒除有碍社交魅力的言行举止 130

第二节 女人需要具备的社交智慧

接受他人的称赞，并称赞他人 131
做个优秀的倾听者 132
结识新友 133
成为别人的知心朋友 134
建造友谊的长城 135
扩大交友圈 136
增进你与朋友间的友谊 137
如何与难处的朋友交往 138
如何应付总是说“我、我、我”的朋友 139
满足对方的心理需求 140

资本篇

第一章 女人的心理资本——获得成功的基础

第一节 心态决定人生

心态决定命运 145
女人心累人才累 146
积极的心态塑造女人迷人的个性 148
职业女性如何保持心理健康 149
化解压力的妙法 151
成功女人的10种心理调整 153
给自己营造宽松的心理环境 154

第二节 不要被消极情绪左右

与爱人“和平相处” 155
释放忧虑 156
驱散抑郁 157
停止抱怨 158
战胜悲伤 159
莫让嫉妒毁了你 160
化解怒气 161
原谅伤害过你的人 162
掌握争辩的艺术 163

增强控制感	164
-------------	-----

第三节 幸福由心生

改变自己	165
保持开朗乐观的心境	166
无拘无束，随心所欲	167
做个理性的女人	168
维护自尊	169
面对不幸和灾难，要坚强不屈	170
切莫沉醉	171

第二章 女人的才智资本——决定你的发展

第一节 智慧是永远的资本

智慧是一件穿不破的衣裳	173
读书的女人永远美丽	174
现代知识女性的4大误区	177
用你的智慧策划你的幸福	178

第二节 才智决定你的高度

智慧女性是牵手成功的强者	180
知识女性与职业选择	182
职场丽人晋升智慧法	183
做一个快乐的知识女性	186

第三章 女人的处世资本——人脉为你搭桥铺路

第一节 会交际才能生存

女性要拓展自己的生存空间	187
学会与陌生人打交道	188
要善于“推销”自己	189
精心营造自己的社交圈	191
白领丽人柔性交际术	192
办公室生存的人际规则	194

第二节 女人处世的12大技巧

戒除批评、责怪和抱怨	197
真诚地赞赏、喜欢他人	198
不要争论不休	199

发自真心地请别人帮忙	200
建议永远比命令更有“威力”	202
别忘了，保全别人的面子很重要	204
承认错误一点都不丢人	205
宽容别人是对自己的解救	207
不强加于人	209
千万不能心存报复	211
守住隐私好为人	211
闲来切忌无事生非	213

第三节 女人办事必知的方法

增强意志力，关注生活细节	214
远离懒散	215
明智申诉，维护自己的利益	216
革除办事拖拉的不良习惯	217
守时	218
花好每一分钱	219
不要轻易评论别人	220
掌控自己的生活	221

第四章 女人的财商资本——让你更自信

第一节 改变观念，热爱金钱

认识金钱，才能驾驭金钱	223
流动的金钱才能创造价值	224
经济独立的女人更安全	227
财商决定贫富	228
节俭是一种悖论	231
期望富裕，才能创富	232
行动永远是第一位的	233
自己的命运自己主宰	236
梦想创造奇迹	236
创富不只是男人的事	239
正视对金钱的恐惧	239
尊重金钱才能吸引金钱	241
绝不能成为金钱的奴隶	242
相信自己能做到	245

第二节 你不理财，财不理你

你不理财，财不理你	246
-----------------	-----

理解投资的目的	248
掌握投资的基本知识	249
制订有效的投资计划	250
证券是一种投资工具	251
首先支付自己	252
做投资者，不做投机者	253
该听谁的意见	254
不要设置人为的界限	256
避免掉入投资陷阱	257
别只把目光停留在安全地带	258
分享是为了更好地拥有	259
克服对损失金钱的恐惧	260
第三节 财富安全不容忽视	
财富需要管理	261
寻求理财方面的建议	263
正视理财风险	264
投资自己更重要	265
家庭财政作用大	266
单身女性同样需要理财	267
处理好现有的物质资产	268
每月做好财务预算和总结	269
裁减你的开支	271
进行财务健康检查	272
规划退休生活	273
第四节 合理消费，避免陷入债务危机	
向富人学习消费	275
购物时别受情绪驱使	277
攀比心理要不得	278
追逐奢侈要不得	281
不为省钱而花钱	282
不落入折扣、返券陷阱中	283
远离特卖场	285
免费的午餐不要吃	285
消费债务很危险	287
不要活在谎言中	288
用目标约束无节制的消费	289
合理消费，避免债务	290
量力而为地偿还债务	291
尽量降低还贷率	292
借钱投资不可取	294

第五章 女人的职场资本——你可以做得更好

第一节 顺利进入职场

选择理想的职业	295
找工作时必须遵循的一些规则	296
面试前要做好准备工作	297
抓住面试的机会	298
征服面试官	299
面试后要做后续工作	300
关于工作中要做的和不要做的	301

第二节 做可人的职场女人

战胜孤独	304
追求完美的女人不幸福	306
贪婪蛀蚀快乐	307

第三节 轻松应对职场问题

成功职业女性应具备的基本素质	308
魅力女人与高薪	309
与上司交往的艺术	310
职业女性如何保持快乐	312
做一个幽默的“魅力女主管”	313
逛商场提升你的职场魅力	314
育后女性速入职场有绝招	315
职业丽人形象塑造	316
职场压力调节法	319

第六章 女人的恋爱资本——通往幸福的起点

第一节 顺利俘获意中人的心

做有情调的女人	321
为悦己者容	323
羞涩的诱惑力	324
眼神效应	326
用柔情结网	328
保持独特魅力，让男人着迷	329
挑战成功男人的爱情	331
多谈论他感兴趣的话题	333
认可他，崇拜他	335

让他获得从未有过的关爱	337
恋爱的时间价值	338
机敏地抓住幸福	340
第二节 情场非常道：“坏女人有人爱”	
美丽让男人停下，智慧让男人留下	341
从受气包到梦中情人	342
男人为什么对“坏女人”着迷	343
让他追你，直到你得到他	344
约会也有游戏规则	345
及时启动你的人格魅力	347
找到遥控驯服男人的按键	348
制订一个“作战”计划	349
做他最好的朋友	350
结束未尝不是一件幸事	351
第三节 赢得情场胜利要靠智慧	
辨识“坏”男人	352
揭穿男人的谎言	353
选对男友的策略	354
如何和男人聊天	356
让男人拜倒在你的石榴裙下	357
寻找心目中的白马王子	357
友好地与男友分手	358
走出感情破裂的阴影	359
拔除怨恨报复的情感毒苗	360
给爱情输送新鲜的血液	361

第七章 女人的婚姻资本——如鱼得水，享受人生

第一节 不伤感情地改变他

最笨的女人才强迫对方	363
先赞扬，再批评，但赞扬要不留痕迹	365
切忌直截了当地指出他的错误	366
鼓励更容易使人改正错误	368
以提问的方式来代替命令	369
戏剧性地表达自己的意图	371
给他一顶高帽子，并让他努力达标	373
激发他的高尚动机	375
授权给他，使他乐于做你所建议的事	377

第二节 做丈夫事业上的好帮手

鼓励他从事合适的职业	378
帮丈夫确定目标	380
称赞他的进步，激励他获得成功	381
做他的忠诚伴侣	383
帮助他受到欢迎	385
鼓励他不断学习	387
支持并理解要经常加班加点的丈夫	389
当丈夫的工作出现突然变化时	390
善于倾听很重要	391
让他感到自己很重要	393
你的野心会害了他	395
放弃控制他的想法	397
给予他同情与谅解	399

第三节 婚姻是需要经营的

女人要会爱	400
留点秘密给你自己	401
女人，请不要在恋爱中迷失自己	402
“吃醋”是女人守卫爱情的第一哨兵	404
“贤妻良母”要三思	405
用“心”去经营你的婚姻	405
现代婚姻保鲜秘方	408
经营婚姻收获幸福	410

第四节 让你的家庭生活幸福快乐

珍惜丈夫的身体	411
让他有自己的爱好	413
高效率处理好家务	414
喋喋不休是幸福婚姻的禁忌	416
别做婚姻的文盲	418
在生活的小细节中体贴他	420
让婚姻的纽带更加坚实	421



魅力篇

女人最怕的莫过于衰老，但残酷的是，红颜不可能永驻。岁月易逝，青春会老，女人不可能永远年轻，但可以越来越有魅力。

真正有魅力的女人是可以超越年龄的鸿沟的。女人的魅力：在容貌，在气质；女人的可爱：在爱心，在智慧。

女人的魅力是可以打造的。在看似平凡的生活中提升自己，不再去学桃花那样的灼灼之美，如兰芷，如梅花，学会在生活中面对清风和寒霜，学会用冷静的头脑去思考问题，学会用静静的目光去欣赏男人，把一切都注入一种成熟的内涵。即使是化妆也不是追波逐流，即使是着装也不是一味地讲究新潮。你要学会审视时尚，你要对魅力有感性的认知，至少你要知道什么是恰如其分。一丝高雅，一丝自然，一丝与众不同，这样的女人会越来越美丽，越来越有魅力。

