

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、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。女人生来就有独特的生存优势，这些并不仅仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而来自于女性强大的内在涵养。本书作者经过多年研究发现，总结出女性的二十种独特的生存优势。通过阅读本书，女性不但可以充分提升自身资本的

The Capital Of Women



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、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。女人生来就有独特的生存优势，这些并不仅仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而来自于女性强大的内在涵养。本书作者经过多年研究发现，总结出女性的二十种独特的生存优势。通过阅读本书，女性不但可以充分提升自身资本的

女人的资本

全集2

肖卫◎编著

连续5年最畅销的女性励志书
作者唯一授权正宗全集珍藏版

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、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。女人生来就



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

漂亮、姿色、风情等，而来自于
究发现，总结出



The Capital Of Women

肖卫◎编著

女人的资本

全集 2



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本全集.2/ 肖卫著. —武汉: 长江文艺出版社,
2010.7

ISBN:978-7-5354-4581-0

I. ①女… II. ①肖… 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 124063 号

责任编辑: 曾 莉

责任校对: 龚梅芳

封面设计: 大象设计

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版: 湖北长江出版集团 地址: 武汉市雄楚大街 268 号
长江文艺出版社 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社 (电话: 87679362 87679361 传真: 87679300)
[http: //www. cjlap. com](http://www.cjlap.com)

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

开本: 700 毫米×1010 毫米 1/16

印张: 23.5

版次: 2010 年 10 月第 1 版

2010 年 10 月第 1 次印刷

字数: 300 千字

印数: 1-10000 册

定价: 39.80 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序 言

不能发现自身的潜能而潦草度过一生是人生中最大的悲哀，没有发现、利用自身的生存优势，没能得到属于自己的独特智慧，而最终与精彩的人生擦肩而过，则是女人一生中的莫大遗憾。

成功的女人不一定需要有风华绝代的姿色，不一定要有华丽的外表和奢靡的修饰，但是成功的女人必然有属于自己的独特智慧。她们有处乱不惊的宁静心态，笑对人生的淡泊情怀，举手投足间溢出的自然、从容、优雅的韵味，从内而外散发出一种智慧和内涵。

女人骨子里天生就有属于自己的独特生存优势，除去漂亮、姿色、风情等资本之外，女性更强大的内在潜能在于自身的独特智慧。

智慧可以上升为一种生活态度，同时也是女人的一种无形财富。假如说性感魅力是女人外在的美丽，独立自信是女人内在的气质，那么智慧修养则是女人价值的终极展现。一个拥有智慧的女人，等于享受增值的自我，运用这些属于自己的智慧，则意味着你已经成功了一半。

女人的智慧来自于内心深处，是女人内涵、神韵、气质、魅力的显现。有智慧的女人，她们可以心灵如水晶珍珠般洁净，能在山野中放飞，也能在都市里闪耀，由内而外，深入人心。

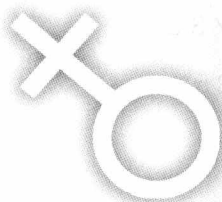
她们把品行与智慧写在内心深处，也许她们未必有驰骋疆场的豪情，却能用心去感悟人生，善于学习，具有适应社会、工作、家庭和生活的本领。智慧、知识使女人变得优秀，温文尔雅、善解人意、心态平衡、底蕴厚重、情感丰富、视野开阔、境界升华，敢于融入社会，直面人生。

《女人的资本全集》自出版以来，受到了广大读者的喜爱。作者在《女人的资本全集2》当中继续为广大的女性读者揭秘属于女性自身的十四种智慧，增加属于自己的成功资本，每位女性都能从中得到修炼属于自己独特智慧的良方。运用这些智慧，

开创幸福美满人生。

容貌和姿色固然能给自己带来一定的成功，但是女性最大的成功并不是依靠这些，而是源自于内在的美丽心灵和智慧修养之美。《女人的资本全集 2》将继续带领你发现蕴含在自身的巨大内在力量，发现自身的智慧，实现内心的升华。

女人的智慧没有定式，没有形状，从骨子里淡淡溢出，然后慢慢释放。智慧也是女人的资本，但这需要后天的培养和修炼，你将在本书中看到这属于女人的修养、处世、说话、职场、生活、婚姻等 14 种智慧，让你全方位提升自己。通过这 14 种智慧的修炼、运用，相信每位渴望成功的女性都能找到属于自己的成功方法。女人应该了解自己的资本，努力培养自己的资本，并善于利用自己的资本，有资本的女人更容易幸福！



The capital of woman

目录

第一章 修养智慧：有修养的女人最美丽

富有修养和内涵的女人 / 2

女人修养的 10 种表现 / 4

修养是女人美的极致 / 8

自爱的人人恒爱之 / 11

读书的女人永远美丽 / 13

做个有教养的女人 / 16

高尚让你的魅力持久 / 18

金韵蓉：乐观看待事物的女人 / 20

第二章 处世智慧：会处世的女人最迷人

学会轻松处世，坦然面对不顺 / 26

职场女人处世的五大禁忌 / 28

女人处世的“三律八注意” / 32

真诚待人，寻找“自己人” / 33

让倾听变成最出色的恭维 / 35

社交场合 18 忌 / 38

经典女人的处世之道 / 40

这样去做一个会处事的女人 / 46

章启月：女人处世的榜样 / 48

第三章 说话智慧：会沟通的女人最亲切

做个会说话的聪明女人 / 54

培养女人优雅的声音 / 56

女人说话先有“礼”，再开口 / 58

动听的声音是女人最好的名片 / 60

巧妙应对十种令人讨厌的交谈 / 61

把话说到心坎里 / 65

学会拒绝的技巧 / 67

批评他人，适可而止 / 70

好辩的女人不受朋友欢迎 / 72

简单而实用的 10 种交流技巧 / 74

奥普拉·温弗瑞：用口才征服世界 / 75

第四章 职场智慧：会工作的女人最能干

女人，用好你的“职场资本” / 82

女人职场生存法则 / 83

把你的工作做得更出色 / 86

职场女人失败的五种原因 / 88
职场女性的成功准则 / 89
职场成功女性的六大共同特质 / 91
23 条女性职场晋升黄金法则 / 93
给上司留下最佳印象 / 96
有了厌职情绪怎么办 / 98
办公室里的语言艺术 / 100
周晓光：“饰品女皇”，女人就是要发光 / 102

第五章 生活智慧：懂生活的女人最浪漫

做个懂生活的女人 / 106
生活工作两不误 / 107
做个幸福的小女人 / 109
懒女人的生活智慧 / 113
男人最怕女人抱怨 6 方面 / 114
厨房让你的生活更有品位 / 116
你不得不注意的 48 条生活智慧 / 117
敬一丹：从央视走来的贤惠女人 / 120

第六章 爱情智慧：会恋爱的女人最可爱

爱就要大胆说出来 / 128
初涉爱河的女人怎样“谈”恋爱 / 129
把吵架变成感情的催化剂 / 131
适时的对他甜言蜜语 / 134

- 女人爱情守则 / 136
- 女性的爱情是一种抉择 / 138
- 了解男人再谈恋爱 / 141
- 10 种方法帮你了解男人 / 142
- 15 种要不得的男人 / 144
- 张曼玉：我的爱情没有输赢 / 147

第七章 婚姻智慧：会持家的女人最快乐

- 女人让婚姻保鲜的 7 个细节 / 152
- 防治男人的花心问题 / 154
- 在婚姻中示弱的 5 种智慧 / 157
- 10 种女人婚姻注定会离婚收场 / 159
- 聪明女人修炼术 / 162
- 妻子如何把丈夫的心“拴”在家里 / 164
- 怎样做一个好妻子 / 166
- 夫妻理财实用法则 / 168
- 永葆美满家庭的秘诀 / 171
- 蒋雯丽：婚姻就像捧在手里的沙 / 174

第八章 减压智慧：没压力的女人没烦恼

- 压力过大会引发健康危机 / 180
- 时尚职场女性减压 12 招 / 182
- 白领丽人如何面对心理压力 / 186
- 做个聪明的烦恼者 / 188

女人需要自省的11个缺点 / 191

10大名女人减压经验谈 / 193

克服嫉妒 / 197

失败时要学会自我调整 / 199

握紧自己快乐的钥匙 / 201

改变心态，驾驭人生 / 203

米歇尔·奥巴马：智慧、优雅、时尚的美国第一夫人 / 205

第九章 社交智慧：懂交际的女人最优雅

女性社交“八要诀” / 210

女性社交中应注意的心理原则 / 211

完美社交打造智慧女人 / 213

女性交际魅力 / 215

善于打破交际的僵持局面 / 217

交际中应该注意的一般通则 / 219

不同的场合需要不同的交际 / 227

善于表达 谈吐幽默 / 230

郑李锦芬：成功的女人应该是“三项全能” / 233

第十章 品位智慧：有品位的女人最时尚

做个有品味的女人 / 238

品位与媚俗只在一线之间 / 240

品味女人应具备的十大质素 / 242

小资女人的十大时尚品味 / 243

女人，要懂得品味生活 / 246

利用生活细节提升自身品味 / 248

怎样让自己更有品位 / 250

叶莺：一个具有非凡品味的女人 / 255

第十一章 领导智慧：会领导的女人有风度

女人做领导要对自己“好”一点 / 260

女性领导，请展示你的性别魅力 / 262

培养你的领袖气质 / 264

树立个人权威 / 267

习惯于发号施令 / 270

前进在全票通过中 / 274

女主管的十条规则 / 278

钟彬娴：百年雅芳女 CEO 第一人 / 280

第十二章 美丽智慧：形象好的女人最精致

让自己成为现代版西施 / 288

男人心里的“好女人”形象 / 294

总有香水适合你 / 296

五大魅力——女人美丽的集中展现 / 299

培养女人味的 12 条妙方 / 304

女人味十足的着装 / 306

女人终生美丽方法 / 307

雅诗·兰黛：一个传奇美丽女人 / 309

第十三章 理财智慧：会理财的女人最幸福

- 女人必须学会理财的5大理由 / 316
- 理财也不难，懒招大推荐 / 318
- 女性理财的九大误区 / 321
- 女性成功理财十大宝典 / 324
- 用心管理你的荷包 / 325
- 让自己成为会理财的幸福女白领 / 328
- 25~35，十年智慧理财路 / 330
- 想出来的百万富翁 / 336
- 职场女性要合理使用信用卡 / 339
- 林志玲：台湾“代言女皇”的吸金术 / 341

第十四章 情调智慧：有情调的女人最温馨

- 情调，女人的另一种魅力 / 346
- 睿智女人用情调激发男人斗志 / 348
- 情调女人让自己更有情趣 / 350
- 做个有情调的女人 / 352
- 愉悦人生，做有情调的9S女人 / 355
- 情调女人，过情调生活 / 358
- 女人的情调还在于气质之韵 / 359
- 杨澜：大女人的情怀 小女人的情调 / 361



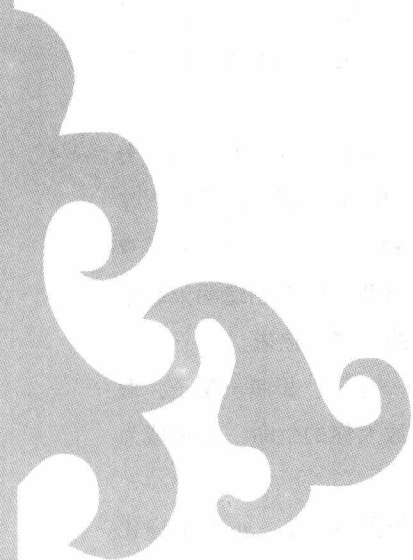
The capital of woman



第 | 一 | 章 |

修 养 智 慧

有修养的女人最美丽



富有修养和内涵的女人

通常，男人最为尊敬那些富有修养和内涵的女人，而且常常试图与她们接近，保持某种亲密状态。他们会以此为荣，甚至还会依恋、迷恋于这种关系。假如条件允许的话，能把这样的女人娶回家，共度一生，将会是他们的人生梦想之一。

女人可以不漂亮，但不能没有修养。在高雅女性的重要因素当中，修养可以说是最高的追求和境界，它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质、一种品位。有修养的女人衣着时尚，妆容精致，神采飞扬，风姿绰约；有修养的女人平和内敛，从容娴雅，不矫揉造作，不喜张扬；有修养的女人，是一种遵从自我意愿的选择，是气质品位的自然流露。

修养是一个女人身上最重要的要素，一个有修养的女人才是最美丽的。修养是一种能量，是一种由内而外散发出来吸引别人的气质。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，学识、阅历、修养便是修养之本，执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有教养、懂得情绪管理等等这些内在素养的成长，让魅力女人的心灵不断丰富。

一颗热爱生命的心灵对美与修养不应该是漠视和冷淡的，恰恰相反，对美与修养的追求应当成为自己生命里的一部分。电影《泰坦尼克号》中有一句经典台词：“享受生活每一天。”那么，怎样的生活才是享受每一天，甚至是每一分、每一秒呢？“享受生活每一天”其实意味着要挑战昨天的自己，完善今天的自我，继而创造明天崭新的自我；“享受生活每一天”也代表着对美与修养有着一生的渴望与追求。

“修养”二字看似简单，却足够让女人琢磨一辈子，学习一辈子，折腾一辈子。假如你对“修养”真的发生了兴趣，你将会终生受益，修养将放大你的生命，让你成为让男人无法抗拒的极致女人，让你变成女人中最美丽的一员。

从某种意义上说，修养是道德美的表现形式，它会随着岁月的增加、心灵的净化而日益显示出它的光华。假如一个女人只是注重外表的东西，总是以自我为中心，毫

不考虑对方的立场，甚至根本无视他人的存在，那么，和这样的女人在一起工作或生活，会让人感到索然无味。反过来，在待人接物等方面能够处处为别人着想，有一颗宽容、忍让、体谅的心，则这个女人完全可以称得上是一个有修养的女人。

现实生活中，有很多女人都认为修养就是外观的美丽，其实这种想法十分错误。有一种说法为：“不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。”我比较赞同这种观点，许多女人看上去十分美丽，但她们行为粗鲁，往往惹得男人望而却步，或者心生厌恶；相反，那些相貌平常，谈吐和举止上富有修养的女人常常能赢得男人的心。

修养有时候会在细微的地方体现出来。曾经有位模范母亲说：“大抵可从厨房、化妆室的干净整洁程度看出一个家庭的美丑，看出一个家庭主妇对这个家所付出的心血以及对这个家的热爱程度，这实在是很重要的一点。”又有一位知名企业家也说过：“只要看办公大厦的盥洗室，即可觉察到该企业是否坚实昌隆，女职员是否具有良好教养。”

修养更多的时候会体现在一个人的外观行为上。假如一个人动不动就骂人、损物、伤害他人，伤害别人的身体，或者做一些超出道德标准的事，就是没有修养的表现。如果你想要做一个有修养的女人，那就必须注意自己日常生活中的行为，同时，还要不断地扩大阅读范围，提高自己的知识素养，这样才能全方位提高个人的修养水平。假如你能把吸收的知识储存在脑子里，并且进一步思考它，有自己的看法和见解，然后再以自己本身的意思表达出来，则可以真正称得上是有知识有修养的人。

有个男人要和他的太太离婚，太太不同意，她认为自己含辛茹苦地扶持他，每天很用心地打理这个家，陪伴他度过十几年，不管有钱没钱都跟着他创业打拼，并没有做对不起他的事。男人也不是人们想象中的大款，养了二奶、小蜜，其实他只不过是普通的出租车司机，还在起早贪黑地挣钱。

但是他要离婚的决心似乎很大，并起诉到法院。法官问他：“你为什么要和太太离婚？”男人说：“三个理由，让人不可忍受，我已经忍了太久，不想再忍，就像一只气球，被不断吹大，吹到一定程度，到了它的极限时，就爆炸了。我就是那个快要爆炸的气球。”

那三个理由是：1. 小气，不顾男人的脸面；2. 心胸狭窄，易猜疑；3. 不善良，没有同情心。三个理由一经说出，大家都顿时哑然，因为，这都是日常行为的小事，根本不是什么原则性的大错，但就是这些小事，积怨久了，就成了一个家庭的定时炸弹，毁的是一个辛苦经营十几年的家，毁的是一个女人十几年的青春付出。并且青春是不

可再生的。女人觉得很冤枉，她申辩说，她所做的一切，都是为了这个家，为了节省。但是那个男人并不领情。可见一个女人，具有美好的品行，具有好的涵养，在男人眼中是多么重要。

而且有修养的女性会经常鞭策自己。她们从来不姑息自己，而是对自己采取严格要求的态度。但如果对自己姑息而苛责于人，这种人却是没有资格被称为有修养的。好莱坞有一位著名的影星经常说：“我的教育者，就是我自己。”她之所以能够正确地控制自己，演技获得肯定，便是她不断地在鞭策自己，以致她虽只受过不多的教育但仍旧把自己塑造成了一位具有良好修养的女性。

修养是女性的内功，任何表面上的铅华都是短暂的，岁月能够带走一个人的容颜，却带不走你的内在美。缺少了修养，即使你有再美的外表，如果没有修养，即使再怎么努力，充其量也只是漂亮，女人的精明之处应该是利用修养让自己变得更美丽，更有魅力。

女人修养的 10 种表现

既然修养对于一个女人来讲是如此的重要，那么什么样的女人才是有修养的呢？

1. 赏心悦目

不是每个女人都会有幸是美女，但也有幸不是丑女。

其实，女人吸引男人的地方，首先是赏心悦目，而不是美丽。因为有些女人过于重视自己的美丽，反而总是和身边的环境不那么协调。

赏心悦目，就是尽可能把自己打扮得很美好，干净、精致、些许的时尚、和谐的搭配、令人愉悦的颜色。

让男人看到，就可以联想到美好的生活。这就是赏心悦目的魅力，一个让男人联想到美好的女人，多么值得男人珍惜！

赏心悦目，几乎每个女人都能做得到，“世界上没有丑女人，只有懒女人”，一个女人，如果对自己的形象懈怠了、放松了、邋遢了，那么她的魅力自然也就减弱。

看看莫文蔚、秦海璐，虽然不是倾国姿色，但她们尽可能地让自己显得美丽，所以看起来也就美丽了。

赏心悦目，只是一项简单的工作，却是需要长期坚持的一种品质。

2. 情趣

有情趣的人，不管是男性还是女性都喜欢。情趣，应该知情识趣，要懂得男人的幽默、懂得男人的快乐情趣需要一些天分，但是后天的修炼也必不可少。

学会讲一些笑话，要能带动气氛，大家都期望你唱歌的时候能够唱得很好，玩的时候要能玩得开心，男人不快乐的时候，能够带给他快乐情趣。这其中需要一些知识，需要一丝幽默，需要一点小资，还需要一些发自内心的快乐情趣，可以很高尚，也可以有些低俗，但是不可以没有。

一个有情趣的女人，会是一个快乐的女人，至少她会是一个能够创造快乐的女人，这样的女人，男人乐而往之，怎能不留恋？

3. 善良

善良不是看到路边的乞丐给他两块钱，也不是一次又一次地忍受男人的背叛而总是原谅他；善良不是付出、不是软弱，更不是退让，而是当你可以伤害别人的时候，却不伤害别人的一种品质。

当你和他分手的时候，善良是你不会辱骂他、报复他、决不放手，而是，挥挥衣袖，洒脱地转身离开。

当朋友家庭出现闹剧的时候，善良就是你在知道的时候，懂得伸出双手及时提供帮助。

善良就是你从不主动伤害别人，不会纠缠不休，懂得适可而止；善良就是不会利用男人的弱点来攻击他，虽然你知道他的弱点；善良就是你们分手后，财产一人一半，而不是把他驱逐出门，一分不给；善良的女人，会在分手后，仍然告诉孩子那个男人是他的爸爸，而不是仇人；善良的女人，懂得为自己留一条后路，不把事情做绝；善良的女人，不会让男人担心害怕，男人对她才会念念不忘。在这样的女人面前，男人才不会有戒心，才能够觉得安全。

4. 精致

精致的女人就像一件高档的珠宝，熠熠生辉、细腻璀璨，让男人爱不释手。

精致，不一定就需要高档的衣服、首饰或其他道具来塑造，更多的是一种生活态度。

沏一壶茉莉花茶的时候，放两颗玫瑰、加一勺蜂蜜，是一种精致；品茶的时候，