

Capital Wisdom

智慧女人绝非只有聪明的头脑，而是集才情、气质、魅力、优雅于一身的完美女性。

女人的资本 智慧书



吴平◎编著

智慧是一种超越凡俗的境界

The woman's capital Wisdom books.

女人的资本将如明星一般照亮她们通往成功与幸福的大路！

智慧对一个女人来说至关重要，一个女人可以没有工作，可以没有家庭，但一定要拥有智慧，因为一旦拥有智慧，工作和家庭都是轻而易举达成的事情。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



女人的资本 智慧书

吴 平◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本智慧书 / 吴平编著. —北京: 新世界出版社, 2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5104 - 1182 - 3

I. ①女… II. ①吴… 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 148890 号

女人的资本智慧书

作 者: 吴 平

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld - press. com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1092 1/16

字数: 220 千字 印张: 18

版次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

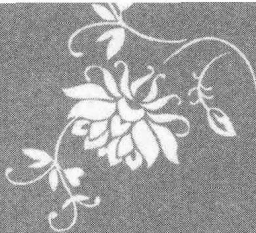
书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 1182 - 3

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

女人，是一座宝藏，所以历经千古也挖掘不尽，让古今人有着无限的遐想空间，创作出无数经典之作，“北方有佳人，绝世而独立。一顾倾人城，再顾倾人国。宁不知倾城与倾国？佳人难再得。”女人何以有如此大的力量？真的是女人的美貌倾国倾城吗？我想，用今天的语言来解释，应该不仅仅指女人的外貌美，更应该深入发掘的是女人还有着强大的智慧资本。

古有“窈窕淑女，君子好逑。”但在当今社会，女人已经不单单是窈窕的化身，天生丽质的外表不是一生不变的，随着年华老去，美丽也随之褪色，所以女人要让魅力长久，就必须提升自身的内在美与气质美，做智慧淑女。

女人在一生中要扮演多种角色，在家庭中，她是女儿、媳妇、母亲；在社会中，她可能是员工，老板，各行各业中的某一个角色。在复杂的关系中，要怎样才能成为一名家庭事业都成功的女人呢？这就需要女人去学习去努力的运用智慧这把金钥匙了。

智慧是什么？智慧是才识和经验，是良好的工作习惯，是积极的人生态度，是独立自信的人格，活泼开朗的性格，是宽容豁达的胸怀，是左右逢源的人缘，是坚韧不拔的品质，是清新而持久的魅力，是呵护家庭生活美满温馨的一颗爱心……睿智的女人是一杯佳酿，历久弥香，让人回味无穷。

只有充满智慧的女人才能让自己的人生在不同的阶段有着不同的魅力，不同的香，从而拥有不会消失的吸引力。一个女人，没有强大的力

量，但可以有强大的智慧，一个人的成功不在于她的外表有多美，学历有多高，技能有多强，而在于，她是否拥有智慧，具备了丰富才情与智慧，才能摆脱旧时代留在女性身上的依赖与从属，创造属于自己的生活，创造同男人一样的伟大成就。

女人与男人一样，拥有着一样的生活能力与工作能力，只是女人在现代社会中的压力更大，角色扮演更多，所以只有智慧处世，智慧工作，智慧生活才能成功，才能超越自我愉快的享受人生。

目录

第一章 Warm

努力拼搏的智慧

- 女人要知道如何正确认识自己的优缺点 3
- 自己不努力, 机遇再多也没用 4
- 努力培养有助于事业成功的心理品质 5
- 把梦想转化为具体的人生目标 8
- 为理想的实现而付诸行动最为重要 10
- 科学分配时间, 让宝贵的时间发挥出更大效益 13
- 勤奋执着、不懈努力的精神是通往成功的金钥匙 16
- 不怕痛苦, 不畏艰辛, 不断克服困难 18
- 在逆境面前不退缩就有希望 20
- 以顽强的毅力去迎接命运的挑战 23
- 更新理念, 想巧办法能够更好地办事 26

第二章 Warm

克服自身弱点的智慧

- 现代女人必须有独立意识, 争取自己的事业 31
- 女人要敢于做出决断, 克服犹豫不决的弱点 33
- 克服虚荣的心理, 追求真实的荣誉 35
- 克服嫉妒心理, 发挥自己的优势 37
- 消除自卑感, 树立真正的自尊心 39
- 努力使自己避免犯“想当然”的错误 43
- 在生活中尽力克服过分猜疑的心理 45
- 要保持温柔, 但必须告别软弱 47
- 不甘认输, 对竞争抱积极的态度 49

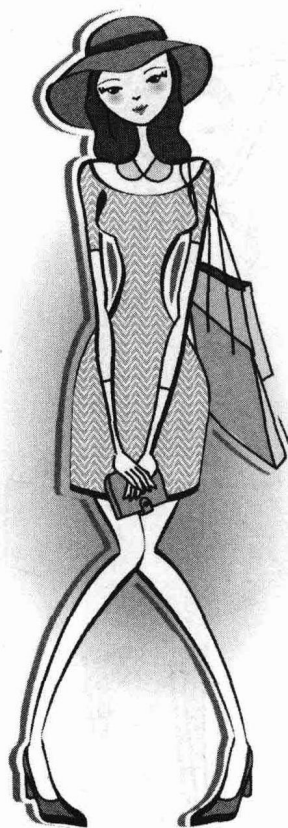


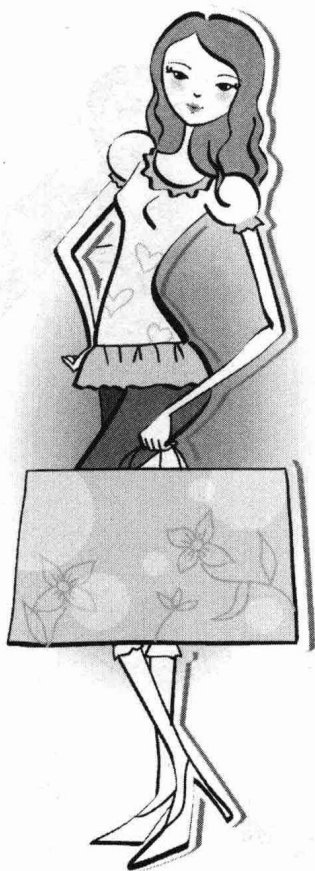
纵横职场的智慧

- 53 做一个有追求、独特而自信的女人
- 54 培养职业化的习惯，树立良好的形象
- 56 扫清影响女人职场发展的常见心理障碍
- 58 培养自己的业务能力，奠定晋升的基础
- 61 无论如何都应该先把手头的工作做好
- 64 努力把握学习机会，增进学识的广度与深度
- 66 做事要讲究方法，注重效果
- 68 改变态度，真正喜欢自己的工作
- 70 找寻工作中独特的乐趣，享受职场的快乐
- 72 战胜职业倦怠症，轻松地发展自我
- 74 在职场不要苛求百分之百的公平
- 76 职场不顺时不要自卑
- 78 如何正确对待和消除职场的自卑心理
- 83 努力形成与上司和谐默契的人际关系
- 85 把握好与男同事和睦相处的技巧
- 91 与女同事愉快相处的基本要领

驾驭情绪的智慧

- 93 只要肯付出适当的努力就能控制自我情绪
- 97 进行正面思考，呵护好心情
- 99 在陷入情绪低潮的时候该怎么办
- 101 学会调节不良情绪，培养乐观的心态
- 102 几种缓解和摆脱恶劣心情的简便方法





掌握控制愤怒情绪的技巧 106

花点时间和精力去调整自己的心理状态 109

合理安排工作，减轻紧张和焦虑 111

学会平衡心态，保持心理健康 119

第五章 Warm

日常交往游刃有余的智慧

掌握社交基本原则，轻松愉快地与人交往 121

注重态度和礼仪，展示良好的风度 123

要学会以积极健康的心态去交往 125

要努力克服那些有碍人际交往的不良心理 126

与人交谈时注重礼节，关注细节 128

表现出对他人的足够尊重，避免交流中的障碍 131

批评别人的时候要把握住原则和分寸 133

求人办事时说话一定要得体 135

学会巧妙的拒绝，避免伤害对方的自尊 137

把握好和异性好友相处的分寸 139

不要丢掉自己结婚前的那些朋友 141

精心为朋友选择适宜的礼物 145

第六章 Warm

为人处世的智慧

人生在世不可太敏感，要适当糊涂 147

用理解和关心来提高与人交往的质量 149

在生活中不要过分关心别人的想法 151

该哭的时候就哭，该笑的时候就笑 153

做女人一定要保持善良和纯真 156





- 158 要把自信当做幸福和成功的第一秘诀
- 160 自己要有主见，敢于坚持自己的梦想
- 162 与朋友平等相处，摆脱对朋友的依赖
- 164 拥有自我意识，不被他人所左右
- 165 为了进步敢于冒出丑的风险
- 167 关爱自己，不过分追求完美
- 173 培养宽容的心态，努力改善人际关系

第七章

培养品位格调的智慧

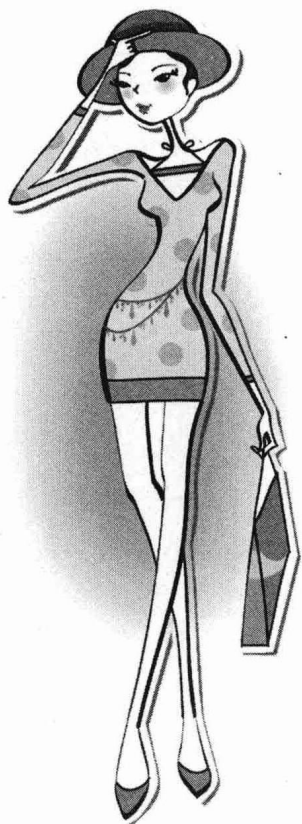
- 175 无论如何都要对自己的长相满意
- 177 成熟的女人要把自身的魅力当做重要的资本
- 179 女人要追求内在的美
- 183 要肯于为提升魅力而付出超常的努力
- 186 学会如何保持优雅的女人味
- 189 表现出得体的谈吐和优雅的举止
- 192 不要为追赶时髦而成为化妆的奴隶
- 196 让得体的服装为自己增添美感
- 197 职业女性的服饰应以简单大方为主
- 200 学会根据自身的特点科学选择服装
- 203 通过适当的颜色搭配为自己增添优雅高贵的气质
- 207 努力提高自己的生活品位和格调

第八章

恋爱婚姻的智慧

- 208 选择理想的伴侣时要运用一点想象力
- 209 争取主动，减少恋爱中的烦恼





直率地表达自己的心理活动和渴望 211

正确的选择只是良好婚姻的开端 214

学会准确地判断结婚条件是否成熟 216

悉心打造健康、和谐的家庭 218

增强自己的吸引力，把丈夫迷住 220

克服婚后的不良情绪，避免婚姻危机 223

要多反思自己的言行，尽量少指责丈夫 224

学会以宽容的心胸去面对丈夫 227

要学会保留一些属于自我的空间 229

维持良好的夫妻关系，做个好太太 231

在争吵中磨合理解，促进夫妻感情 234

巧妙化解家庭矛盾，维护夫妻关系的和谐 239

第九章 Warm

自如应对生活的智慧

努力把自己修炼成一个善于理财的女人 242

管理家庭财务须遵守的一些常识性的原则 245

抛开急功近利的思想，保持平淡轻松的心境 247

摆脱物质生活的羁绊，保持一颗纯净的心

合理安排，减少家务劳动的时间 249

在生活中一定要学会适度放松 251

在日常生活中避免疲劳、减轻烦恼的要领 254

放慢生活的脚步，从忙碌中摆脱出来 257

协调好工作和家庭的矛盾，扮演好生活中的角色 258

在人生中采取正确的态度，积极寻求乐趣 261

将你的心灵寄托在一种爱好或事物上 263

努力追求自我价值，为自己而活 265

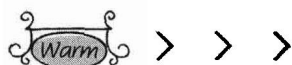
拥有富足之心，懂得适可而止 267

注重健康，养成良好的运动习惯 270



第一章

努力拼搏的智慧



.....

杰出人士所达到并保持着的高处，并不是一飞就到的，而是他们在同伴们都睡着的时候，一步步艰辛地向上攀爬的。不甘作平庸之辈的女人，必须要有一个明确的追求目标，才能调动起自己的智慧和精力。只有启程，才会到达理想的目的地；只有拼搏，才会获得辉煌的成功；只有播种，才能有收获；只有奋斗，才能品味幸福的人生。生活对于每个人来说都不容易。为了获得必要的生存资源，每个女人都必须面对很大的压力，不仅要学会做人，更要学会办事。现代女人一定要懂得，“天下没有免费的午餐”，一切成功都要靠自己的努力去争取。只有随时随地都有拼搏的斗志和准备，才能释放自己最大的价值，在生活中脱颖而出，立于不败之地！





女人要知道如何正确认识自己的优缺点

“认识你自己!”——这是铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言,希腊和后来的哲学家喜欢引用它来规劝世人。了解自己比了解别人更重要。如果一个女人连自己都不了解,她又怎能更好地发展自己呢?兵法上讲:“知己知彼,百战不殆。”只有看清楚自己的模样,才能和别人进行对比。不了解自己,即使了解了别人也没有任何意义,因为你失去了了解别人的必要。

认识自己往往比认识别人更难。认识别人,你是站在客观的角度以客观的标准去衡量的;但认识自己却不一样,认识自我受到主观意识的支配,增加了认识的难度。

了解自己最重要的,是了解自己的优点和缺点。其实,能真正认识到自身优点和缺点的人并不多。自卑者常常看不到自身的优点和长处,而自负者也很难发现自己的缺点和不足。了解了自身的优点和缺点,我们就掌握了正确规划人生的第一手材料,这是赢得成功人生的基础。

作为一个女人,该如何正确认识自己的优缺点呢?

(1) 借助于外力

认识自己必须站在客观的角度。就如同照镜子一样,人在没有外力帮助的情况下无法看清自己的面貌,但给你一面镜子,你就能清楚地看清自己的模样。同样,你可以通过别人对你真实、客观的评价了解自己。

(2) 完全站在客观的角度

要主动排除主观因素的干扰,完全站在客观的角度分析自己,解剖自己;把自己的思想、言行独立于己身,自己作为一个陌生人对已分离的自己进行评价。

“人贵有自知之明”,勇敢地承认自己的优点,勇敢地面对自己的缺点,借自己的慧眼先把自己看清楚,才能明确努力的方向。





(3) 留一点儿时间反省

许多人终日忙忙碌碌，到处奔波劳累，奋斗不息。你想没想过稍稍停下来，留一点儿时间思考？你每天和同事、朋友、家人打交道，有没有时间和自己进行一次对话？不要说没时间，不要吝惜你的时间，留一点儿时间反省自己益处多多。

俗话说：批评别人易，反省自身难。人们常常喜欢在别人身上挑毛病，这样也不好，那样也做得不对。出现问题，总是别人的错误造成的，而自己好像一点儿错也没有，殊不知，反省自我，以自身作为对象进行突破，产生的结果是让自己进步更快一点儿，离成功更近一些。



自己不努力，机遇再多也没用

著名演员巩俐说：“其实，干嘛一行，要干好，都不容易，都累。机遇是重要的，但刻苦是关键；自己不刻苦，机遇再多也没用。”

女人要想取得事业上的成功，要想成为令人瞩目的成就，不能仅仅停留在美好的幻想上；一定要现实些，勤奋些，付出实实在在的努力，才能实现各种美好的理想。

有一位名叫西尔维亚的美国女孩，她的父亲是波士顿有名的整形外科医生，母亲在一家声誉很高的大学担任教授。她的家庭对她有很大的帮助和支持，她完全有机会实现自己的理想。她从念中学的时候起，就一直梦寐以求地想当电视节目的主持人。她觉得自己具有这方面的才干，因为每当她和别人相处时，即使是生人都都愿意亲近她并和她长谈。她知道怎样从人家嘴里“掏出心里话”。她的朋友们称她是他们的“亲密的随身精神医生”。她自己常说：“只要有人愿给我一次上电视的机会，我相信一定能成功。”

但是，她为达到这个理想而做了些什么呢？其实什么也没有！她在等待奇迹出现，希望一下子就当上电视节目的主持人。



西尔维亚不切实际地期待着，结果什么奇迹也没有出现。——谁也不会请一个毫无经验的人去担任电视节目主持人；而且，节目的主管也没有兴趣跑到外面去搜寻天才，都是别人去找他们。

另一个名叫辛迪的女孩却实现了西尔维亚的理想，成了著名的电视节目主持人。辛迪之所以会成功，就是因为她知道：“天下没有免费的午餐”，一切成功都要靠自己的努力去争取。她不像西尔维亚那样有可靠的经济来源，所以没有白白地等待机会出现。她白天去做工，晚上在大学的舞台艺术系上夜校。毕业之后，她开始谋职，跑遍了洛杉矶每一个广播电台和电视台。但是，每个地方的经理对她的答复都差不多：“不是已经有几年经验的人，我们不会雇用的。”

但是，她不愿意退缩，也没有等待机会，而是走出去寻找机会。她一连几个月仔细阅读广播电视方面的杂志，最后终于看到一则招聘广告：北达科他州有一家很小的电视台招聘一名预报天气的女孩子。

辛迪是加州人，不喜欢北方。但是，有没有阳光，是不是下雨都没有关系，她希望找到一份和电视有关的职业，干什么都行！她抓住这个工作机会，动身到北达科他州。

辛迪在那里工作了两年，最后在洛杉矶的电视台找到了一个工作。又过了五年，她终于得到提升，成为她梦想已久的节目主持人。

为什么西尔维亚失败了，而辛迪却如愿以偿呢？

因为西尔维亚在10年当中，一直停留在幻想上，坐等机会；而辛迪则是采取行动，最后，终于实现了理想。

机会需要把握，也需要创造。年轻的女人尤其要懂得，“天下没有免费的午餐”，一切成功都要靠自己的努力去争取。



努力培养有助于事业成功的心理品质

美国人类行为学家丹尼斯·维特利博士说：“真正的成功，不仅仅是



个人在自己长处方面的追求。它不是在生活中去碰运气，也不是去打败别人，或者是使别人遭受损失，而自己去攫取。成功就是利用你的天资或潜在力，为能使你获得幸福的目标去不断地奋斗。成功就是在一种友爱、互助、充满社会关心和责任的环境中给予和获取。”作为现代女性，只有积极培养有助于事业成功的心理品质，才能更有效地维护健康的心理，抵御各种心理疾病。具体地说，现代女性应该努力培养的几种心理品质是：

（1）现实的自我觉察

大多数的成功者表现出一种现实的自我觉察。他们能觉察到周围事物的细微变化，更能觉察到由于遗传和环境给自己造成的缺陷，也能觉察到大量对他们有益的事物。

现实的自我觉察就是自我诚实。成功者不但对自己的潜力是诚实的，而且对要达到的目的应付出的时间和努力也是诚实的。

（2）现实的自我尊重

现实的自我尊重是成功者所具备的一种非常重要和最基本的品德。成功者有很强的自我价值感和自我信心。“我愿意成为我自己，而不愿是历史上任何时代的别人。”这是成功者的正面的自我暗示。它是发展自我尊重感的重要部分。自我尊重中很重要的一个方面是自我接受——心甘情愿地成为自己。

（3）现实的自我控制

成功者的自我控制最主动的，而失败者的自我控制则是被动的。成功者认为自我控制的同义词是自决，他们相信“因果”关系，相信生活的程序是“做你自己的事”，并认为在许多事情中自我控制有个人选择的自由和掌握自己命运的含义。他们坚定地坐在驾驶员的位置上，控制着自己的思想、日常工作、目标和生命。自我控制的意思就是对我们的思想、天资和能力的发展，有一个最好的支配，能够安排好一生的时间。

（4）现实的自我期望

成功者期望成功。他们懂得，所谓的“运气”是准备和觉察的结合，期望成功出于三个主要的前提：首先是欲望——想要成功；其次是自我控制——懂得成功是由自己创造的；最后是准备——准备成功。现实的自我



期望使他们做好了迎接机会的准备。生活中的成功者相信自己预言的能力，保持着努力向上的势头，期望一个较好的工作，保持健康的身体，收入能有不断的增加，有热情的友谊和新的成功。成功者总是把问题看作向能力和决心挑战的机会。

（5）现实的自我调节

生活中的成功者信奉现实的自我调节。他们有着合理的生活计划，总的目标和任务的明确，每一天的具体工作明确，并且日复一日地努力着，决心达到确定的目标，得到要得到的一切。他们在通向成功的道路上懂得自我指挥。每天的分分秒秒是成功者的时间的结构。简言之，现实的自我调节的秘密在于建立一个清楚的、具有规定性的目标。

（6）现实的自我修养

成功者们进行现实的自我修养。自我修养就是思想实践，即思想的锻炼，树立新的思想感情，废弃贮存在潜意识的记忆体中的陈旧东西。任何事物都是可以成为习惯的，自我修养能形成或破坏一种习惯，能在你的自我想象中或是思想中产生一种永久的变化，帮助你达到目标。它反复地用语言、画图、观念和情绪告诉你，在生活中你正在赢得个人的胜利。

（7）现实的自我范围

生活竞争中的真正成功者们，具有现实的自我范围，他们客观地寻求生活中的意义，珍惜每一分钟，把每一分钟看作是自己的最后时刻，从而经常地去寻求更为美好的东西，他们的寻求同整个人类活动息息相关。最典型的自我范围是他们具有赢得别人爱戴和尊重的品质。成功的自我范围并不意味着胜利了就把对手踩在脚下，他们会向奋斗者、探索者，以及坚忍不拔的人伸出援助的手，是相互帮助，而不是相互的利用。他们懂得，一个人真正的永生，是怀着热心和同情去帮助别人生活得更美好的时候。

（8）现实的自我投射

生活中的成功者是现实的自我投射的典型。你经常能认出一个成功者，当她一走进房间时，能造成一种气氛：她总是恰到好处地出现，她具有一种使人消除敌意的艺术，同时向周围扩散着吸引人心的超凡魅力，向人们投射发自内心的火热激情。成功的女人是坦率和友好的。作为听者，

