

资本攻略

完美女人变身法

吕宁◎编著

都市女人能量书

资本是女人的武器，

是女人生存的根本。

一个懂得合理积累和运作资本的女人，

才是生活的智者。



女人
修炼必备

北京工业大学出版社

资本攻略

——完美女人变身法

吕宁◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

资本攻略：完美女人变身法 / 吕宁编著.—北京：北京工业大学出版社，2013.2

ISBN 978-7-5639-3396-9

I. ①资… II. ①吕… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320401 号

资本攻略——完美女人变身法

作 者：吕 宁

责任编辑：王 喆

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：16.25

字 数：263 千字

版 次：2013 年 2 月第 1 版

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3396-9

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

世界上很多女人都会有一个华丽的变身之梦，她们总是梦想着有一天能够从“丑小鸭”变成“白天鹅”，而这个变身的过程就是女人追求完美的过程。

今天的女人在社会中的地位越来越重要，也正因为如此她们所付出和承受的也就更多，如何在这些重压之下完成自己的华丽变身则是许多女人一直梦寐以求的。

完美，是女人永恒的追求。如果要想做个完美的女人，那就需要有变身的资本。一个有丰厚资本的女人，才有可能变身为完美的女人。假如这个女人什么资本都没有，那她根本就不可能在现代社会上生存，更从何谈变身呢？

所以说，资本就是女人在社会上立足的根本，没有资本寸步难行。现实生活中，有许多女人常常羡慕那些成功的完美女人，但她们又认为自己平庸而无才，肯定不会像那些女人一样成功的，所以她们继续过着原来空洞的生活。其实，这是她们不自信的表现，不，不能说她们不自信，因为她们在否定自己的时候通常都是非常自信的，她们只是不敢相信自己会变成那样全身绽放着无与伦比的光彩的女人，她们自卑地认为那个目标离她们太遥远，与其奢求那些不能拥有的还不如现在这样平庸地活着。

其实，完美、成功离每一个女人都并不遥远。只要努力地改变，她就



资本攻略—— 完美女人变身法

会缩短距离，终有一天会凌空跃起，飞向灿烂的另一端。但是，如果她裹足不前，即使距离再短，也不可能跨越过去。

本书主要从智慧、才学、个性、品位、形象、健康、自信、情商、社交、习惯、事业十一个方面讲述了女人如何积累自己的变身资本，是一本女人真正的资本攻略书。可以说，智慧让女人灵动，才学让女人有底蕴，个性让女人与众不同，品位让女人独特，形象让女人更鲜明，健康让女人更有活力，自信让女人更有信心……每一种资本的攻略都是女人一段心路历程，只有当量变达到质变的时候，那才是变身为完美女人的时刻。翻开本书，细细品读，你会发现即使再普通的女人也能变身为完美的女人。女人，不要因为暂时的平凡而对生活失去信心，未来如何要看她如何去做。

心有多大，舞台就有多大。只要女人敢想、敢做，那她就会拥有美丽、财富、地位。

完美的女人从来都是自己命运的主宰，做生活的主人。她们不会因为岁月的流逝而失去魅力，不会因为挫折而失去信心，她们永远活跃在世界上的每一个角落，是最独特的风景线。想要完成变身的女人们，还在等待什么？赶紧行动起来！要知道，未来并不是梦，它需要你们不断地努力和创造！



目 录

资本攻略一 智慧

女人的智慧是成功的敲门砖	3
完美女人要懂得以柔克刚	5
智慧是女人永恒的美丽	8
给人留一寸，自己得一丈	10
创新才是硬道理	13
美与丑关键在于内心	16

资本攻略二 才学

阅读是女人终生的必修课	21
兴趣是女人生活中不可或缺的精彩	23
学习改变女人一生	25
腹有诗书气自华	29
音乐的世界是女人最佳的心灵港湾	31
完美女人必读的几本书	34



资本攻略三 个性

独特的个性让女人与众不同	39
巾帼不让须眉	43
独立的女人更动人	48
命运要掌握在自己的手中	50
做一个本色女人	53

资本攻略四 品位

什么是品位的女人	61
优雅是时间不可逾越的美丽	63
女人的魅力源自女人味	66
岁月淬炼精华	69
浪漫就在你的身边	72

资本攻略五 形象

快乐是女人的名片	79
衣着是女人形象的标志性符号	80
找一种专属于你的味道	83
佩饰，女人的细节之美	85
体形美让女人更优雅	93



资本攻略六 健康

健康是生活的柱石	99
运动让女人神采飞扬	100
身心健康的女人才是完美女人	104
吃出健康，吃出美丽	106
水果，女人的甜蜜能量	109
休闲娱乐也是生活的一部分	112
“标准美”未必就那么美	114

资本攻略七 自信

自信的女人最美丽	119
忘记过去，拥抱未来	123
摆脱自卑，迎接精彩的人生	126
要常常为自己加加油	128
自信是女人的魅力体现	131
爱自己就是爱别人	135
发现自己，相信自己	138
勤奋是自信的阶梯	145
自信地去走自己的路	148
在心里给自己点一盏希望之灯	150





资本攻略—— 完美女人变身法

资本攻略八 情商

理性地把握自己的爱情	155
志同道合最重要	158
不劳而获的爱情是不存在的	160
神秘感是女人的常胜武器	163
平平淡淡才是生活的真谛	164
女人的一生不仅仅只有爱情	168
吵架也是爱情的调味料	171

资本攻略九 社交

只有尊重自己，才能得到别人的尊重	177
幽默是女人交际的必要手段	180
对待朋友要真诚	183
要善于与不同的人交际	185
朋友之间要相互信任	190
建立你的完美交际圈	192
完美女人要善于倾听	196

资本攻略十 习惯

好好管理自己的时间	201
良好习惯要养成	206
积极思考好生活	208



做一个自我旁观者 209

女人做事要积极 212

资本攻略十一 事业

女人要有自己的事业 217

工作的目的不只是为了获取金钱 220

人生目标要及早规划好 223

工作到底为了谁 227

在工作中享受美好生活 230

女人，要找准自己的位置 233

兴趣之所向，职业之所归 236

认真工作的女人最快乐 239

职场上要善于推销自己 244





资本攻略一 智慧

攻略守则——要想变身为一个完美的女人，首先她就要做一个有智慧的女人。因为没有智慧的女人，她就是一个空壳，一个空洞的灵魂，即使她的脸蛋再漂亮，身材再好也无济于事。所以，每一个想做完美女人的女人，在任何时刻都不要忘记运用她的智慧。

女人的智慧是成功的敲门砖

有内涵、有智慧的女人，因为对内在的自我充满信心，所以做起事来就敢于打破条条框框，别出心裁地走自己的路。她们明白，款式新颖、造型独特的商品常常是市场上的畅销货；见解与众不同、构思巧妙新奇的著作往往供不应求，因此，独特、新颖便是价值。物如此，人亦然，他人不修边幅，你则不妨稍加改变和修饰；他人信口开河，你最好学会沉默，保持神秘感，时间越长，你的魅力越大；他人总是扬长避短，你可试着公开自己的某些弱点，以博得人们的理解与谅解；他人自命清高，你应该虚怀若谷；他人虚伪做作，你要光明磊落；他人不求甚解，你则应全力以赴，创第一流业绩；他人对上司阿谀奉承，你却能不卑不亢。倘若你愿意试试以上方法来表现自己，就一定可以收到异乎寻常的效果。

在一次选“香港小姐”的决赛中，为了测试参赛小姐们的思维敏捷程度和应对技巧，主持人提出了这样一个难题：

“假如你必须在肖邦和希特勒两个人中间选择一个作为终身伴侣的话，你会选择哪一个呢？”

其中有一位参赛小姐是这样回答的：“我会选择希特勒。如果嫁给希特勒的话，我相信我能够感化他，那么第二次世界大战就不会发生了，也就不会有那么多家破人亡的惨剧发生。”

这位小姐的巧妙回答赢得了人们的掌声，因为这个问题难度较大。如果回答“选择肖邦”，则答案没有特色，显得平淡；如果回答“选择希特勒”，则很难给予合理的解释。而这位小姐选择了出人意料的答案，又给出了合理而又充满正义的回答，从而成功地展现了自己的智慧，给





资本攻略—— 完美女人变身法

观众和评委留下了深刻印象。

作为女人，只有努力避免平淡，展现智慧，才能够在人才云集的现代社会的中脱颖而出。

有一位美术系刚毕业的女生，对于设计服装非常有兴趣，她决定要涉足这一行。只是刚开始进入这个行业非常困难，因为无论是服装设计师，或者是制造服装的工厂都有自己固定的合作者。对于一个初出茅庐，甚至是完全陌生的设计者，他们根本就没什么兴趣。

女生拿着一堆自己呕心沥血设计的作品，来到一个著名服装设计师的公司。助理设计师本想打发她走，可是见她一副渴求的模样，便于心不忍地对她说：“好吧！我拿进去给我们的设计师看一下。”

过了一会儿，助理设计师出来对女生说：“设计师说，我们的设计图太多了，根本没时间看。”

这位女生又跑到制造服装的工厂，结果也是一样。她四处碰壁，心情十分沮丧，但却想一定要坚持下去。她想，只要方法用对了，不断地尝试，就一定能打破僵局。

有一天，这位女生来到一位名歌星的签名会上，大名鼎鼎的歌星拥有许多歌迷。女生挤在一堆歌迷里面，也以一副十分崇拜的样子望着歌星。好不容易轮到她和歌星握手时，女生由背包里拿出一些布样和自己的设计图，对歌星说：“我好崇拜您哟！真想为您设计漂亮的服饰，请您在这几块布上为我签名。”女生摆出崇拜的模样。

歌星看了这些布料和设计图说：“哇！好漂亮哟！请你和我的服装设计师联系，我想用这些布料做衣服，这是她的电话，就说我叫你去找她的。”

女生开心地说：“好啊！我明天就去。”

第二天一大早，女生就来到为歌星设计服装的那家设计师的公司。

女生拿出有女歌星签名的布料来，对助理设计师说：“是她叫我来找你们的，她说要用这些布料做衣服。”

助理设计师进办公室不到几分钟，设计师就带着满脸的笑容走出来见她。女生就这么走进了这个行业，而且越来越受客户的欢迎。



灵活用脑，借助名人的力量推销自己，这就是完美女人的聪明之举。

完美的女人都是拥有大智慧的人。正是大智慧使她们在困境时不沮丧，不落泪，反而积极地用头脑去想尽各种办法，从而在芸芸众生中脱颖而出。她们利用自己的智慧，顺利地敲开了成功之门，等待她们的将是一条金光灿灿的道路。

变身寄语：作为女人，你还在裹足不前、徘徊等待吗？千万不要再浪费你的时间了，赶紧行动，运用你的智慧，为自己敲开一扇门。你会发现，原来抬脚迈出的那一步也并不是很难。

完美女人要懂得以柔克刚

我们经常可以看到这样的女人，外表看起来文弱、随和，一副与世无争的样子，可是，只要单位里有任何好事，都少不了她的份儿，这令周围的人感到诧异：为什么好运总是降临她的头上？


究其原因，这是一些懂得如何运用女性优势的女人。这类女人往往比那些外表坚强、个性突出、语言咄咄逼人的女人更有力量。

柔性作为女人拥有的特性，不仅为男人世界所认可，更是吸引和征服男人不可抵挡的力量。女人的柔性并非指女人的柔弱，而是指女人特有的温柔、细致和耐性，这是女人的优势所在。懂得运用女性这方面的特性，实质就是掌握了女人的生存手段和竞争方式。

人们常把女人比喻为水。水是柔性的东西，却可以融化或穿透坚硬的东西，以柔克刚就是这个道理。可以说，上天造出女人的温柔体贴，就是让她们在人际交往中“四两拨千斤”。

维纳斯是从神话中走出来的完美女人。她拥有超凡的能力，她能得到她想要的一切。古罗马时代以来，维纳斯成了女性魅力的典范，她代





资本攻略—— 完美女人变身法

表女性的美丽风格和成功。其实，每一个女人都是潜在的维纳斯，每一个女人都是温和的、强大的、有所作为的。温柔细致是上天赐予她的不同于男性的一份独特的财产。

古代有一个叫列依的小国。人们都把列依王国的王后尊称为“斯苔”。她是个十分善良、温柔又贤惠的女人，当国王法赫尔·杜列驾崩以后，其子继位，号为玛智德·杜列。由于玛智德年纪尚幼，只得由母后代理朝政。

一天，强大的玛赫穆德苏丹派了一使者到列依，向列依王后恐吓道：“你必须呼我‘万岁’，在钱币上印铸我的肖像，对我称臣纳贡，否则，我将率军攻占你的国家，将列依纳入我们的版图。”使者还递交了一封重要的信件——战争的最后通牒。

列依王国的百姓得到这个消息，群情激愤，与敌人誓死血战的气氛笼罩着这个弱小的国家，但列依王后却宣布与敌人讲和。一时间权臣和百姓对王后的行为百思不得其解，甚至有人诽谤她是“靠出卖身体换回权力的荡妇”，大家都怀疑她与强大的苏丹有暧昧关系。但是这个明智而坚强的王后却宁愿做“坏女人”，亲自赴苏丹的鸿门宴，为自己的祖国争取和平的机会。

苏丹确实早就倾慕王后的美貌与风韵，而且宴会的地点还选在了国王的寝宫，不准王后带一个随从。苏丹的目的不言而喻，如果能得到列依王后，便也心满意足。可事实的真相到底怎么样呢？

在华丽的苏丹床榻边，盛妆高贵的王后用温和、不卑不亢的语气对苏丹说：“尊敬的玛赫穆德苏丹，假如我的丈夫法赫尔还活着的话，您可以产生进犯列依的念头，现在他谢世归天，由我代理朝政，我心中思忖：玛赫穆德陛下十分英明睿智，绝不会用倾国之力去征讨一个寡妇主持的小国。但是假如您要来的话，至尊的真主在上，我绝不会临阵逃脱，而将挺胸迎战。结果必是一胜一败，绝无调和的余地。假若我把您战胜，我将向世界宣告：我打败了曾制服过上百个国王的苏丹。而若您取得了胜利，却算得了什么呢？人们会说：‘不过击败了一个女人而已。’不会有人对您大加赞美。因为击败一个女人，实在不足挂齿。”

强横的苏丹听到这话很震撼，看到列依王后那恬静无畏的表情，苏丹彻底放下了手中的屠刀。在列依王后执政期间，玛赫穆德苏丹一直没有对列依王国兴师动武。

列依王后的高明之处就是很好地考虑了自己的性别角色，向强大的敌人展示了自己柔弱的一面，这等于向对手宣告：“好男不和女斗，如果你还算一个有点儿胸襟的男人，就应该放弃对一个弱女子的攻击。”这样反而令对手恐惧，也就不好意思再争斗下去了。温柔就是具有这样强大的力量，它可以击退千军万马而不动用一兵一卒。

女人一定不要小看自己温柔的一面，这种气质往往是你立身处世最锋利的武器，这是只属于女人的隐蔽的强大力量。

越是成功的女人越会恰到好处地运用自身最丰富、最本能的武器，这就是温柔的另一面——脆弱。脆弱常常表现为一种被动，表面上像是不具备任何进攻性，实际上，脆弱的进攻性是非常强硬的，滴水穿石，就是这个道理。舌头与牙齿相比显然是脆弱的，但牙齿常常会烂掉或碰碎，而舌头始终完好无缺。世界上的生灵也是这样，虎豹与牛羊比，虎豹要强大得多，但在生物的进化中，虎豹却越来越少，成了濒临灭绝的物种，而牛羊却欣欣向荣，遍地皆是。

就像那位列依王后，在苏丹那么强大的势力面前，仍保持着理性的头脑去运用女人这一独特性别优势化解一场战争，这是现代女性应该学习和深思的。

变身寄语：都说女人如水，柔弱的女人总是让人忍不住疼惜和爱护。如果女人在生活和工作中很好地利用自己的这一特质，那么，有些事情处理起来反而会事半功倍。

