

# 女人智慧 女人魅力资本

李晓娟 编著

- ☐女人与生俱来的优点多于男性，没有理由不自信，没有人会太在意你的美丽，没有人会太在意你的身材，从容自信的女人最有魅力。
- ☐女人不必做“强人”，但一定要做“强者”。
- ☐任何人的经验都不是百分百的真理，凭什么非要说自己是真理的化身呢？
- ☐消极的心态可以使天堂变成地狱，积极的心态可以使地狱变成天堂。心态对于女人事业的成败太重要了。积极的心态比黄金珍贵百倍。
- ☐一个人要有承受孤独的能力，更要有摆脱和战胜孤独的能力。
- ☐一般人的一生平均有十分之三的时间处于情绪不佳的状态，因此，人们常常需要与那些消极的情绪作斗争。
- ☐脸皮不妨厚一点，并不是不要尊严，而是要把握适当的度。
- ☐在顺境中，微笑是对成功的嘉奖。在逆境中，微笑是对创伤的理疗。



# 女人智慧 女人魅力资本

李晓娟 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人智慧 / 李晓娟编著. — 北京: 中国商业出版社,  
2007.12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6009 - 7

I. 女… II. 李… III. 女性-修养-通俗读物  
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 148546 号

## 女人智慧 女人魅力资本

---

李晓娟 编著

责任编辑: 鹏 程

装帧设计: 丁文华

---

中国商业出版社

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

全国新华书店经销

北京市通州运河印刷厂

---

开本: 1/16

字数: 150 千字

印张: 14.5

印数: 5000 册

版次: 2008 年 1 月第 1 版

印次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

---

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6009 - 7

定价: 24.80 元

---

版权所有, 侵权必究

印装错误可随时退换

# 前言

台湾作家曹又方说：“女人可以不美丽，但不能缺乏智慧。”意思是说，女人的魅力比美丽更重要。女人不应该仅是供插花欣赏的花瓶，有魅力的女人更容易获得事业上的成功。

女人并不是弱者，更不是男人的附属品。女人应有放飞自己理想的翅膀。女人天生具备许多优秀的特质，与男人相比，女人具有良好的心理资本、情商资本、财商资本、才学资本、职场资本和魅力资本。只要肯努力，女人会比男人更易获得成功。

女人善于与人沟通，语言表达能力好，情感细腻温柔善良，女人的天性更容易让人接受并喜欢。这些显著的个性因素使女性在人际交往中占尽了先天优势。男人的成功是通过实际的竞争取得，而女人的成功则往往是通过交际联络取得。

美丽是女人的资本。美丽的容貌似乎总能助职场女性一臂之力，特别是在男人扎堆的地方，美女会受到百倍的呵护和追捧。当然，魅力等于内在美和外在美的总和。仅有外表的美丽对女人来说是不够的，内在的美更重要。只有内在美可以使女人美丽长驻，并赋予了美丽有质的内涵。

马雅可夫斯基说：“女人若只有搔首弄姿来迷惑男人的眼睛，那么女人的人生是惨烈的。”窈窕淑女，君子好逑。事业有成的男人更欣赏女人内外兼修的美丽，有内涵的美丽，经过后天雕琢的美丽，而学识、智慧和才情是滋养女人的美丽内涵的重要养料。



男人属于力量型的动物,是靠勇气来争取成功,而女人却能够借助天性、智慧和努力创造更大的成就。回溯中华五千年的历史,即使在男权至上的时代,女性并没有无可奈何地选择成为男性世界的陪衬,依旧涌现出了一批批杰出的女性的身影,汉末的蔡文姬、晋代的谢道蕴、唐代的武则天、宋代的李清照……更何况现在已经是21世纪了,女人当自信自强,凭女性特有的气质,温柔、细腻、有亲和力,而又不乏精明果断和干练,在人生舞台上长袖善舞,开创成功事业,赢得男人赞誉和青睐。

那么女人怎样才能发现和挖掘自己的天赋资本,实现人生的价值呢?

阅读本书,就是答案。

本书还将告诉每一位女性:

- 穿着打扮如何优雅时尚
- 如何赢得美丽并因此征服男性
- 如何拥有丰富的才学而又能略解风情
- 如何修炼成懂得生活情调的女人
- 如何提升自身的魅力资本来开创幸福美满的人生

娇好的容貌和魔鬼的身材是天生的,不必苛求。女人的魅力和资本更多来自后天的修炼。一个外表美丽的女人在时间的打磨下,会日渐褪去漂亮的光泽。而腹有诗书气自华,这样的女人蕴涵着巨大的内在力量,即使美丽得不够,也会犹如钻石一样闪烁着恒久的光芒。

青春易逝,红颜不再,腹有诗书气自华的女人,随着时间的流逝和沉淀,只能让她们的更加耀眼出众。

真如某广告词所说:钻石恒久远,一颗永流传。

女人的魅力资本不是天生的,需要靠自身后天的努力去打造。

## 前言 /1

## 第 1 章 女人的心理资本 /1

### ——成功的女人有梦想

成功的女人有梦想。她们有非常明确的目标，知道自己要什么，不会轻易被外人的看法动摇。她们意志坚强，对事情有主见。正因为她们决心坚定，最后才有丰收。成功的女人专心。她们专注于自己的重要目标，不左顾右盼，不拖泥带水。她们做的是举足轻重的事，而且绝不拖到最后关头草草了事。她们不是瞎忙，而是忙得有价值。

### 自信，让丑小鸭变成美丽的天鹅 /3

女人与生俱来的优点多于男性，没有理由不自信，没有人会太在意你的美丽，没有人会太在意你的身材，从自信的女人最有魅力。

故事：丑小鸭变天鹅

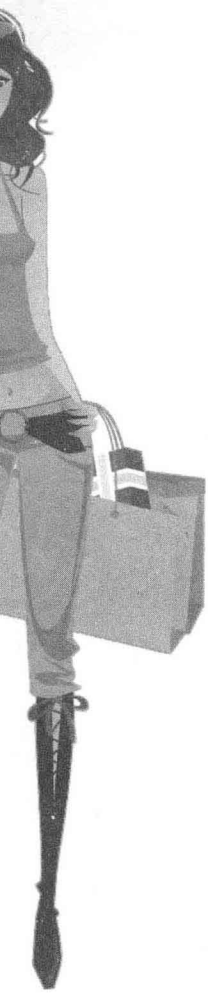
故事：美国尼克松总统的一次竞选

故事：把它买给出价最高的

故事：不！一定是乐谱错了！

### 让自己像沙丁鱼一样积极地往前游 /8

无论遇到什么困难，都不要低头，始终保持昂扬的斗



志，振作精神，怀抱希望，勇往直前。相信任何困难总会有解决的办法，决不坐以待毙。

积极进取的人生，是丰富多彩的人生，在你回顾往事的时候，一定会为此感到自豪。固步自封，畏首畏尾，伴随的必将是碌碌无为的人生。

故事：沙丁鱼

故事：纵然死在河里，也比坐在这儿等死强多啦

故事：有两位当时一起读高职高专的女同学

故事：北极圈内发现了南极洲的一条鱼

## 自信，让丑小鸭变成美丽的天鹅 /13

“失败的时候，你可以坐在地上，回头看害你跌倒的坑洞，检讨自己为什么失败；你也可以伤心、落泪，但是一边擦眼泪，一边站起身，准备再一次向前冲。向前走！别回头！”

故事：作家刘墉与女儿说的悄悄话

故事：失败是硅谷成功的秘密

故事：蜜蜂和苍蝇的逃生能力

故事：把失败写在背面，我相信自己一定能成功！

## 做自己的主人 /18

做自己的主人，经常激励自己，你会更加喜欢自己，你会更加自信，你会充满激情地去努力，使得自己更优秀！

故事：不是自家的东西，不能随便摘

故事：我可从来没问过别人我应该怎样开始啊

## 只要你想了，去做了，成功就有希望 /23

只要你想了，去做了，成功就有希望；如果你不敢想，或是想了，不敢做，那么永远也不可能成功。

故事：心有多大，舞台就有多大

故事：不要上班，天天呆在家里而有人往家里寄钱

故事：燕雀怎知道鸿鹄的远大志向？

故事：2000 年度 IT 十大魅力男士

故事：你往那儿一坐，就像一滩牛粪似的

故事：庄稼永远是庄稼

故事：五十步笑百步

故事：我想当托尔斯泰，这不成了天大的笑话

## 心态决定女人的成败 /31

女人能否成功，美丽的外表、过人的心智是重要的因素。但天底下的既美丽又聪明的女人毕竟是少数，即使你没有国色天香的资本，没有非同寻常的智慧，不要紧，只要具备良好的心态，你就一样可以获得成功。

故事：三个女人心态不同

故事：殿下，我们曾经就读同一所学校

故事：我终于自由了！我要好好过我自己的日子！

故事：抬头看，就能看到天上的星星！

故事：即使不成功，我也能从中得到教训

## 女人不是弱者 /44

女人不必做“强人”，但一定要做“强者”。

故事：女人不一定要做男人一样的“强人”，但一定要做生活的强者

故事：“弱”女人越是勇敢无畏，就越能赢得男人的钦佩与支持

# 第 2 章 女人的情商资本 /53

## ——快乐生活每一天

情商（EQ）又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往认为，一个人能否在一生中取得成就，智力水平是第一重要的，即智商越



高，取得成就的可能性就越大。但现在心理学家们普遍认为，情商水平的高低对一个人能否取得成功也有着重大的影响作用，有时其作用甚至要超过智力水平。那么，到底什么是情商呢？

## 成为战胜孤独的勇士 /55

女人与生俱来的优点多于男性，没有理由不自信，没有人会太在意你的美丽，没有人会太在意你的身材，从容自信的女人最有魅力。

故事：最后，她终于因为忍受不了这种生活而与丈夫离了婚

故事：鲁宾逊漂流记

如何才能战胜孤独呢？ /58

成功女性的 10 个心理动员 /61

## 做自己情绪的主人 /62

人生不怕难，就怕愁莫展，能求苦中乐，笑笑眉头展。

寻找原因 /64

故事：我开始充实自己，工作上也更加卖力

故事：我写作的最佳时间是早上

睡眠充足 合理饮食 /66

亲近自然 /67

经常运动 /68

积极乐观 /68

## 心态决定成功 /69

事物永远是阴阳同存，积极的心态看到的永远是事物好的一面，而消极的心态只看到不好的一面。积极的心态能把坏的事情变好，消极的心态会把好的事情变坏。

不靠心情好坏来做事 /69

故事：下雨她焦虑，出太阳她焦虑

## 行动才是真理 /71

故事：赶考

## 走出阴暗低沉的心情 /73

## 积极心态的力量 /74

故事：三个囚徒三种选择

故事：心态决定成功

## 自尊，你永远是美丽的公主 /78

人应尊敬他自己，并应自视能配得上最高尚的东西。

——黑格尔

## 做人要自尊 /78

故事：杭州有个勤工俭学的大学生

故事：自尊催人奋进

故事：华罗庚顽强地和命运抗争

## 女人，别拿自尊来拯救爱情！ /82

故事：已经坚持 29 天了，为什么要放弃呢？

故事：自尊不是伪装出来的

## 把握好自尊的弹性 /84

## 请不要吝啬你的微笑 /87

在顺境中，微笑是对成功的嘉奖。在逆境中，微笑是对创伤的理疗。

故事：可是，妈妈，我仍会面带微笑的

故事：微笑的理由

## 笑对失败 /90

## 笑容是给别人最好的礼物 /92

## 相逢一笑泯恩仇 /93

故事：桑兰用微笑面对生活

故事：微笑的力量——一个微笑，竟改变了强盗的一生

故事：微笑的力量——微笑策略是麦当劳成功的秘诀

故事：微笑的力量——找工作都失败的原因



## 第3章 女人的才学资本 /99

### ——做内外兼修的知女

一个女人，如果她拥有如花的容颜，只能说她漂亮，然而漂亮的躯壳终有一天要老去，红颜不再，青春易逝。而拥有才华的女人，她的才华，她的气质，已经不再依附容貌。所以，腹有诗书气自华的女人，最不怕时间的流逝，反之，时间的沉淀，只能让她们的才华更加出众。

### 女子无才不是德 /101

古人云，德才兼备者谓之圣人，有德无才者谓之君子，无德无才者谓之庸人，有才无德谓之小人。

头发长见识短吗？ /102

德比才重要 /102

学得好不如嫁得好 /103

男人喜欢傻女人吗 /104

不要美丽得太肤浅 /105

女性要永远学会自己付账 /106

一代好媳妇，三辈好儿孙 /107

### 读书使人明智 /109

上网使人肤浅，读书使人明智。

书是人类进步的阶梯 /111

站在巨人肩膀上不断前进 /112

故事：指南车

故事：康熙大帝是卓著的政治家

故事：士别三日，当刮目相看

读书可以修身养性 /114

读书让你的人生更精彩 /115

### 腹有诗书气自华 /117

知识和修养会赋予一个人与众不同的内涵，展现一个人的“内秀”。

读书是最基本的 /117

内外兼修 /118

国王与智慧书 /119

故事：口若悬河

故事：苏东坡的故事

每天阅读 15 分钟 /122

每天阅读 15 分钟，这意味着你一生读 1000 本或超过 1000 本文学、科学、医学、哲学、历史、艺术等方面的书。这是一个简单易行的博览群书的办法。

## 第 4 章

### 女人的形象资本 /125

#### ——让你的形象楚楚动人

“形象”就是人们通过视觉、听觉、触觉、味觉等各种感觉器官在大脑中形成的关于某人的整体印象，是一个人的外表与内在结合而留下的印象，无声而准确地讲述着你的故事——你的年龄、文化、修养、社会位置……

你的形象价值百万 /127

安德鲁·阿加西曾说过：“形象意味着一切。”

看起来就得像个成功者 /132

美国学者罗伯特·庞德指出：大多数不成功的人之所以失败，是因为他们首先看起来就不像成功的人。

故事：越是成功的人，越注意自己的社会形象

故事：激发释放被压抑了的潜能



形象是女人的品牌 /134

穿出品位 /135

## 第5章 女人的职场资本 /139

### ——职场不相信眼泪

俗话说：“男怕入错行，女怕嫁错郎。”对现代女性来说，职场成败也成为人生的重要选择。有这样一种女人，她们精明豁达，干练又不失风情万种；她们自立自信，优雅中带有坚韧；她们有资本，先知先做，爱己爱人，像一群城市中的精灵。女人可以不漂亮，但不能没有味道。职业女性可以利落，但不可粗糙。女人可以母性，但不能太婆婆妈妈……总之，要好好利用你的女性“职场资本”。

### 如何与同事“过招” /141

古语云，“君子之交淡如水”。因为单位毕竟是一个成员众多，又具竞争性的组织，既然你不可能和每个人都结为知己，就只有和他们保持“泛泛之交”，作友善而又不至于彼此伤害对方的往来，才是明智之举。

同事关系是职场压力首要来源 /142

和同事维持“刺猬式”的交往 /142

适当的赞美，不搬弄是非 /143

教你明白同事“话外之意” /143

案例：“情绪感”的背后 /144

案例：“真棒”后的尴尬 /145

怎样应对同事的嫉妒 /146

故事：实力应对流言

如何向同事说不 /148

同事和你争功怎么办 /149

怎样与同事化敌为友 /151

## 与同事交往的“最美距离” /153

在现实中，与同事相处，难的是怎样把握好分寸，把握好与人交往的心理距离。对待同事，过分威严不行，过分亲昵也不行，都不利于工作的开展以及自身职业生涯的提升。

### 与女同事的关系——不嫉妒 /153

故事：高傲不等于不交流

故事：分给男同事一点光芒

故事：少和男同事谈私生活

### 工作第一友谊第二 /158

## 与上司搞好关系 /159

与上司相处必须掌握好分寸，控制好火候。宠辱不惊，不卑不亢。上司对你笑了，你不能晕乎乎地找不着北，登鼻子上脸；上司对你怒了，你也大可不必惶惶不可终日，沮丧得吃不下饭。大道理谁都明白，就是实际工作中有些人一见着自己的头儿就犯迷糊，两腿直打颤，保不齐说错点儿话，办错点儿事。

### 品品你的上司 /160

故事：应对绿茶上司

### 如何吸引上司的眼球 /160

故事：积极争取表现机会

故事：适时显示创造性

故事：保持身体最佳状态

### 跳出同上司沟通的误区 /164

故事：老板未必喜欢听真话

故事：不要太忠心耿耿

故事：不轻易挑战自己的极限

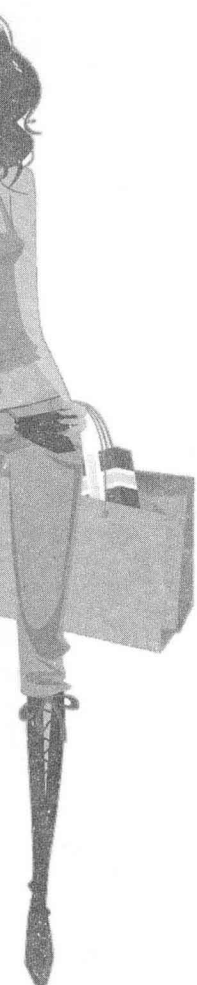
故事：沟通的形式别大于内容

故事：有意见最好直接向上司陈述

### 如何面对上司严厉的批评 /168

故事：阿黄该怎么办





- 当众赞扬私下批评 /169
- 被上司列入黑名单者不宜深交 /170
- 如何与男上司相处? /171
- 故事：穿着得体
- 故事：别指望与上司成为好朋友
- 故事：学会拒绝
- 当女下属“遭遇”女上司 /174
- 故事：风头不可太过
- 故事：莫对友情寄望过高
- 当你的上司换人时 /175
- 故事：盖威也获得擢升

### 做个令人赏识的女上司 /177

要让他人尊重自己，自己必须首先尊重他人。一名女性领导者，惟有使下属乐于接纳自己，愿意尊重靠近，包括接受自己的情感、态度和观点，心悦诚服地信从自己的指导，才可以使工作得以顺利进行。

- 找机会多与下属沟通 /178
- 没有一个下属愿意跟你作对 /178
- 尊重和维护下属的人格尊严 /179
- 做下属的好听众 /179
- 在不同的场合扮演不同的角色 /180
- 与下级交谈的技巧 /181
- 多发现和表扬下属的优点 /181
- 身为女上司的大忌 /182
- 魅力型领导打动下属心
- 林肯的交流手段是讲故事 /183
- 做成功新女性的 10 种心理调整 /185

## 第 6 章 女人的魅力资本 /189

### ——修炼魅力女人

男人靠智力来征服世界，女人靠魅力来征服世界！女人不一定漂亮，但一定要可爱。女人不一定美丽，但一定要有魅力，展示魅力，体会做女人的乐趣！青春一时，高贵一世，没有了大气，魅力就变成了俗气！不是每一个女性都天生丽质，女人的魅力比美丽更重要，而魅力是可以通过后天培养的。有魅力的女人，让男人着迷。

### 美女不是天生的 /191

美女是人见人爱。哪个女性不希望自己是个天生丽质的美女？其实美女不是天生的，而是后天养成的。

天生丽质 /191

美女经济 /193

故事：女孩的裙子被野蛮地撕开

中等美女 上等美丽 /195

礼仪和修养体现你的尊贵 /196

### 保养留住青春 /198

保养是美容的幕后英雄，不会立刻见效，但即使先天素质绝佳的女子在条件准许的情况下也不会拒绝保养。

日常护肤心经 /199

喝茶养颜 /201

蛋青美容妙用 /201

饮食美肤妙法 /202

### 我运动，我美丽 /203

生命在于运动，生命因运动而美丽。运动有益于健康，而健康是美丽的必备条件。一个成天精神萎靡不振的病分



今的女人，长得再漂亮，也算不上真正的美女。《红楼梦》中林黛玉式的薄命红颜，在现代社会已经过时。

运动是美丽的钥匙 /203

运动着女人是美丽的 /204

### 没有丑女人，只有懒女人 /207

爱美是女性对自己的一种恒久的关爱，是女性对自己的一种恒久不断的关心，如果你能做到勤劳致美有道，就一定会在镜子里、别人的眼里收到最完美的效果！

女人天生爱漂亮 /207

奥斯卡皇后朱莉亚恰到好处的打扮技巧 /209

### 恋爱中的女人最美丽 /210

在爱情雨露的滋润下，恋爱中的女人似一朵含羞的玫瑰悄然绽放。

故事：催人泪下的美丽谎言

故事：爱情是缘分还是追求