

超值典藏书系

23.80

丛书编委会◎编著

NVRENDE
BEN

的资本

大全集



丛书编委会◎编著

NVRENDE
ZIBEN

女人资本
大全集

图书在版编目(CIP)数据

女人的资本 /《超值典藏书系》丛书编委会编
著. —长春:吉林出版集团有限责任公司,2012.6
(超值典藏书系)

ISBN 978-7-5463-9911-9

I. ①女… II. ①超… 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 126933 号

超值典藏书系 女人的资本

编 著 丛书编委会
责任编辑 师晓晖
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 20
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 2 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
北京市场部:010-85804668
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

ISBN 978-7-5463-9911-9 定价:23.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:010-85808988 025-66989810

上篇 做快乐幸福的女人

第一章 心态资本——女人幸福的基石

好心态成就美好人生	3
1. 好心态决定好命运	3
2. 好心态是获取成功的动力源	5
3. 好心态让你快乐每一天	7
4. 好心态增加你的幸福感	9
坏心态影响生活和工作	11
1. 焦虑浮躁	11
2. 狭隘偏执	13
3. 暴躁易怒	14
4. 怯懦自卑	15
5. 嫉妒心强	17
6. 牢骚太盛	20
7. 忧郁压抑	21
平衡心态，做个快乐的女人	22
1. 用乐观主宰自己	23
2. 做自己情绪的主人	24
3. 让自信与你同行	26
4. 学会感恩	28
5. 消除虚荣心理	31
6. 宽容别人	33
7. 不怨天尤人	35

目录 CONTENTS

告别抑郁，感受生活的阳光	38
1. 抑郁症的临床表现	38
2. 女人容易产生抑郁的不同时期	39
3. 远离抑郁，还心灵一片蓝天	40
第二章 性格资本——女人赢得青睐的筹码	
性格左右女人命运	42
1. 了解自己的性格特征	42
2. 好性格带来好命运	44
3. 好性格助你走向成功	47
培养良好性格	48
1. 属于女人的好性格	48
2. 别让性格缺陷毁了你	51
3. 优化性格，完善自我	53
打造迷人的个性	56
1. 个性是女人的标签	57
2. 坚持自己的个性	59
3. 塑造独特个性	61
性格卓越，拥抱成功	64
1. 发挥自己的性格优势	65
2. 善用幽默创造成功	66
第三章 魅力资本——女人永恒的诱惑	
良好形象，提升魅力指数	70
1. 适当的化妆	70

2. 得体的服饰	71
3. 不俗的谈吐	72
4. 优雅的举止	74
5. 周到的礼仪	76
修炼气质，彰显女人魅力	79
1. 女人的气质之美	79
2. 气质迷人香自来	81
3. 塑造完美人格	83
4. 提升个人修养	86
5. 学习新知识	88
保养肌肤，女人美丽的功课	89
1. 了解你的肌肤	89
2. 呵护你的肌肤	91
3. 正确洁面	92
4. 选用合适的护肤品	94
养护秀发，魅力从“头”开始	95
1. 正确洗发	95
2. 吃出一头秀发	97
3. 赶走恼人的头屑	97
4. 科学预防脱发	98
减肥瘦身，打造完美身材	100
1. 女人的曲线美	100
2. 吃出健康与美丽	101
3. 运动出“魔鬼身材”	102

目录 CONTENTS

第四章 情爱资本——女人爱情全攻略

体悟爱情的真谛	104
1. 爱情，人类最美好的情感	104
2. 爱，是心与心的交流	106
3. 爱，是彼此的尊重	107
4. 爱情需要信任	108
5. 用一捧沙的情怀对待爱情	111
6. 从容去爱，做个敢爱的女人	112
掌握恋爱常识和技巧	113
1. 树立正确的爱情观	113
2. 热恋中要遵守爱情“法则”	115
3. 征服心仪男人的妙招	116
4. 俘获男人心的秘诀	117
5. 爱情保鲜秘方	119
6. 不爱时要勇于说“不”	122
在失恋中慢慢走向成熟	123
1. 不要为爱所累	123
2. 正确对待失恋	124
3. 放下远去的爱	126
将爱情进行到底	127
1. 慎重选择自己的终身伴侣	127
2. 合适的就是最好的	128
3. 可以放心嫁的优质男人	130

第五章 婚姻资本——女人家庭和谐的策略

打造幸福的婚姻	132
1. 做一个善解人意的好妻子	132
2. 用心经营你的家庭生活	134
3. 做个聪明的贤内助	136
4. 在平淡的生活中追求情趣	137
5. 安全度过夫妻生活的倦怠期	138
6. 孝敬父母和公婆	139
让家成为温馨的港湾	141
1. 合理布置居室	141
2. 保持居室清洁卫生	142
3. 巧用花卉美化环境	143
让你们的爱情“保鲜”	145
1. 爱他，就要尊重他	145
2. 多体贴，少抱怨	147
3. 永远信任他	149
4. 巧妙化解夫妻矛盾	150
融洽与孩子的关系	152
1. 不是说教，而是沟通	152
2. 读懂孩子的“青春叛逆期”	154
3. 让孩子自由飞翔	156
4. 和孩子做朋友	157
与婆婆和睦相处	158
1. 像对待母亲一样对待婆婆	158
2. 宽容随和，化解婆媳矛盾	160

目录 CONTENTS

- 3. 站在婆婆的角度考虑问题 161
- 4. 不和婆婆争她的儿子 162

下篇 做聪明能干的女人

第一章 交际资本——女人赢得好人缘的技巧

- 女人提升交际魅力的策略 165
 - 1. 给人留下良好的第一印象 165
 - 2. 试着对他人微笑 167
 - 3. 修炼良好的品格 169
- 掌握说话的技巧和艺术 171
 - 1. 培养良好的说话风度 171
 - 2. 营造愉快的谈话氛围 172
 - 3. 打开你的话匣子 173
 - 4. 适当地赞美他人 175
 - 5. 借助自嘲, 化解尴尬 177
 - 6. 巧妙拒绝别人 178
- 谄熟交际的技巧和艺术 179
 - 1. 与他人交往的基本原则 180
 - 2. 与同性交往的技巧 181
 - 3. 与男人交往的技巧 184
 - 4. 与陌生人交往的技巧 186
 - 5. 倾听, 做个好听众 188
 - 6. 察言观色识人心 190
- 广结人缘, 编织自己的关系网 192
 - 1. 情感的交流是女人活力的源泉 193

- 2. 拥有自己的朋友圈子 193
- 3. 成功编织自己的关系网 195
- 4. 不因“人言”而放弃交往 196
- 5. 做一个受欢迎的女人 197

第二章 处世资本——女人人生大智慧

- 以良好的人生态度面对生活 199
 - 1. 保持自己的本色 199
 - 2. 热爱你自己 202
 - 3. 拥有一个蓝颜知己 203
- 不计较得与失，要懂得珍惜 205
 - 1. 人生是一个得失相伴的过程 205
 - 2. 放弃是一种聪明的选择 207
 - 3. 不盲目与别人攀比 209
- 赠人玫瑰，手有余香 210
 - 1. 把你的花香送给别人 210
 - 2. 懂得为别人考虑 211
 - 3. 帮助别人也是在帮助自己 212
- 能方能圆，处世有术 213
 - 1. 做人讲究外圆内方 213
 - 2. 凡事都退一步想想 214
 - 3. 以柔克刚，避免受伤 215
 - 4. 适时示弱，保护自己 215
 - 5. 该违心时就要违心 217

目录 CONTENTS

第三章 财商资本——女人的创富密码

提高自己的理财能力	219
1. 重视家庭理财	219
2. 制定有效的理财计划	221
3. 不同类型家庭理财密匙	222
4. 巧用储蓄让“钱生钱”	225
5. 做个聪明的“女管家”	227
养成理性消费的习惯	229
1. 消费前先问五个“W”	229
2. 不盲目购买名牌	230
3. 网上购物谨防被骗	231
4. 省钱消费的小技巧	232
5. 抵制广告的诱惑	235
用你的聪明和智慧创造财富	238
1. 确立适合自己的财富目标	239
2. 大胆地去创一次业	240
3. 先做小事，先赚小钱	241
利用女人优势，巧妙赚钱	242
1. 将自己潜在的优势发挥到极致	243
2. 赚钱，女人比男人更有优势	244
3. 女人经商应注意的事项	245
4. 突破自己的思维定势	246
5. 掌握谈判桌上的技巧	247

第四章 职业资本——女人信步职场的基石

理解职业生涯的内涵	249
1. 职业生涯发展基本类型	250
2. 职业生涯发展阶段理论	251
3. 职业生涯成功	252
重视职业生涯开发与规划	253
1. 自身要素开发	254
2. 社会资本开发	256
3. 职业生涯规划	257
热爱自己的工作	260
1. 工作态度决定竞争力	260
2. 让责任感成为习惯	262
3. 做好在职每一天	263
4. 比别人多做一点点	264
5. 对工作心存感恩	266
不断学习，确保职业长青	267
1. 知识，成功的资本	267
2. 学习，不断充实自己	269
经营好职场人际关系	270
1. 处理好与上司的关系	270
2. 处理好与下属的关系	271
3. 处理好与同事的关系	273
学会减压，快乐工作	274
1. 职业女性心理压力的表现	274
2. 职业女性产生心理压力的原因	275

目录 CONTENTS

3. 自我调适和调节, 减缓心理压力 276

第五章 健康资本——女人一生的财富

关注身心健康 279

1. 正确理解健康的概念 279
2. 建立并坚持健康的生活方式 281
3. 每年做一次健康体检 281
4. 做好自身健康管理 283

科学饮食, 吃出健康 284

1. 合理膳食, 均衡营养 284
2. 安全饮食, 预防中毒 287
3. 饮水卫生, 确保安全 289

适宜运动, 美丽健康 290


1. 坚持运动, 有益健康 290
2. 运动项目推荐 291
3. 科学锻炼 291

注重保健, 维护健康 293

1. 保证充足睡眠 293
2. 养成良好的卫生习惯 294
3. 健康穿着打扮 297
4. 科学减肥瘦身 300



上 篇

 做快乐幸福的女人 

第一章 心态资本

——女人幸福的基石

影响一个人一生的因素有很多，其中心态无疑是重要因素之一。特别是对女人而言，好心态是生活幸福、事业成功的基石。它不仅能让女人快乐每一天，而且能助推女人走向成功，从而成就完美人生。

好心态成就美好人生

心态影响人生。心态好了，人也变得积极乐观，周围的事情似乎也都变好了，人生也就平安顺遂；而相反，心态糟糕，人总是悲观消极，心情烦躁不安，周围的事物似乎都充满敌意，整个人生也就会随之缺乏色彩。

因此，女性朋友要想拥有美好的人生，首先要拥有良好心态，从而开启美好人生之门，让自己成为一个真正幸福快乐的女人。

1. 好心态决定好命运

心态是指人对事物发展的反应和理解表现出不同的思想状态和观点。心态有很多种，我们大致把它分成两类：一类是积极、乐观、沉着、镇静、自信、安详、坚定、感恩、宽容等；另一类是消极、愤怒、悲观、忧郁、浮躁、虚荣、嫉妒、怨恨、牢骚、侥幸、失望、脆弱、冷漠、犹豫、焦虑等。

这些词语的每一个都分别说出了人的一种心态。如果我们按照词的褒义和贬义对上述词语进行理解，褒义词所讲的是一种正面的、积极的心态，是好的心态；而贬义词讲的是一种负面的、消极的心态，是坏的心态。我们每一个人的心态都是由积极或消极这两种心态所构成的。积极心态是人生前进的动力，它使人乐观、热情，凡事积极主动，

是你获得财富、成功、幸福和健康的力量，使你攀登到顶峰；而消极心态则相反，是人生前进的阻力，它使人悲观、冷漠，凡事缺乏激情，没有主动性，使人在整个人生中都处于底层，当别人已经达到顶峰时，她只能望“顶”兴叹。

有两位年届 70 的老太太，一位认为到了这个年纪可以说是人生的尽头，于是开始料理后事。另一位却认为一个人能做什么事不在于年龄的大小，而在于怎么个想法，于是，她在 70 岁高龄之际开始学习登山，最终以 95 岁高龄登上了日本的富士山，打破攀登此山年龄最高的纪录。她就是美国著名的胡达·克鲁斯老太太。

从上述事例中，我们不难看出，人与人之间其实只有很小的差异，这个很小的差异就是心态，但这种很小的差异却造成了巨大的差异！

拥有积极心态的人，把生活的每一天都当做新生命的诞生一样充满希望，尽管这一天有许多麻烦事在等着她。也许她会摔一跤，把手磕破了，她会想，多亏没把胳膊摔断；也许她会遭遇车祸，把腿摔折了，她会想，大难不死必有后福啊！一个有积极心态的人并不否认消极因素的存在，她只是学会了不让自己沉溺于其中。即使身陷困境，也能以愉悦、坚强的态度走出困境，走向光明。相反，拥有消极心态的人总是为已经过去的事情后悔怨恨，往往没有奋斗目标，表现为缺乏恒心、自卑懦弱、自我退缩等，这样的人注定要走向失败的沼泽。

女性朋友可别小看了心态的作用，一个人若总是被坏心态所支配，人生的航船就有可能驶入河沟浅滩，从而遗失发展的机会；而一个人若是一生都能保持好心态，那么，她的人生之路就会越走越宽，生命的景色会越来越美，生命的价值会越来越大……

对现代女性来说，社会对其要求越来越高，既要入得厨房，又要出得厅堂。学业、事业的压力，婚姻家庭的压力，人际关系的压力……种种压力下，拥有好心态就显得尤为重要了。

一位伟人说过，要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。

人生并非是一种无奈，而是可以由主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有什么样的生活和命运。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可以预料明天会发生什么，但女人可以用好心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

一位名人说过，播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

好心态决定好命运。女人的命运应该掌握在自己的手里。聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养自己的好心态，从而主宰自己的命运。