

COMPLETE WORKS OF WOMAN'S GLAMOUR AND CAPITAL

女人的 魅力与资本 全集

赵红瑾 编著



中国 7 播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

B825

83

2006

女人的 魅力与资本

全集

赵红瑾 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国广播影视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

女人的魅力与资本全集 / 赵红瑾编著. —北京: 中国
广播电视出版社, 2006.9
ISBN 7-5043-5110-5

I. 女… II. 赵… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 108365 号

女人的魅力与资本全集

编 著	赵红瑾
责任编辑	李亚明
装帧设计	施凌云
文字编辑	宋小威
美术编辑	吴秀侠
设计总监	子 木
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	010-86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	720mm × 980mm 1/16
字 数	228 千字
印 张	21.5
版 次	2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5043-5110-5/B · 113
定 价	29.80 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

内容介绍

今天，女人获取成功和幸福的机会比任何时候都要多。对绝大多数女人而言，她们并非缺乏实现幸福的能力和机遇，而是没有掌握成功的方法和途径。如果女人打造出自身独特的魅力，培植和利用好自己重要的资本，也能在这个男性主导的社会中获得成功。

本书从女人的“魅力”和“资本”两个方面，全面阐述了成为成功女性的各种方法和秘诀，从而帮助女性朋友们迅速提升个人魅力、打造成功资本，收获美满幸福的人生。

1571160

提升女性个人魅力

打造自我成功资本

做世界上最幸福的成功女人

世界上最颠倒众生的，不是美丽的女人，
而是最有吸引力的女人。

——中国台湾著名作家、人文大师 柏杨

美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到
别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘怀。

——意大利著名影星 索菲娅·罗兰

魅力是女人的力量，正如力量是男人的魅力。

——英国心理学家 亨利·埃利斯

一个聪明的女人，要懂得充实自己，懂得
吸收知识，懂得去了解人生。于是一旦老去之后，
虽不像花一样明艳，但还可以像树一样长青。

——中国台湾著名小说家 琼瑶



责任编辑：李亚明

装帧设计：施凌云



前言

女人是世界上最亮丽的风景。每个女人都有专属于自己的魅力，也都具有自己独特的资本。

魅力决定着女人在公众心目中的形象，并影响他人。尤其是在当今社会，社会层次逐渐拉开，各个领域的竞争趋于白热化，女性的经济独立在某种程度上决定着她们的人格独立，魅力更是现代女性在生活中的各个领域取得成功的前提。

对于女人来说，性格决定魅力。性格是与生俱来的，但并不是不可改变的。每个女人都可以通过后天的努力去完善性格中的不足，使自己成为一个具有完美性格魅力的精品女人。

气质，是女人生命中最美丽动人的风景。女人再漂亮，如果没有气质，就如一朵枯萎的鲜花，只见色彩却不闻馨香；相反，相貌平凡的女人，一旦有气质作为支撑，便立刻神采飞扬起来，这就是女人气质的魅力。

女人选择时尚是一种能力，倘若你创造了时尚，你便成为经典。现代女人有着更多的追求时尚、制造时尚、解释时尚、拥有时尚的机会和力量，时尚具有无穷的魅力，它会让你成为一个与时俱进的完美女人。

健康是头等的财富，只有自己拥有健康，才能拥有人生的一切。对于女人来说，健康就是美丽的底蕴，只有用健康标签才能封存女人的美丽，让魅力风华纵横于岁月。

要做一个有魅力的女人，就不能不在人际交往上做到收放自如、张弛有度，而微笑、优雅的风度、社交礼仪、仪态美等都是女性社交魅力的最好体现。

新时代必有符合这个时代的新观念,新时代的来临带给女人的是深深的思索,是不尽的机遇。女人在保留温柔个性的同时,应有意识地发挥人性的力量,寻回自身大胆率真的本性,做这个变革时代的主人。

今天,女人成功的机会比任何时候都多得多。对绝大多数女人而言,她们并非缺少实现幸福的愿望,而是不懂得怎样去实现。如果女人善于培植和发掘自己的能力,并能找到适合自己能力成长的土壤,那么女人会比男人更易成功,而女性的红颜优势、良好的心态、聪明才智、处世能力以及财商,正是女性掌握新时代的绝对资本。成功的女人正是懂得如何利用这些资本,最大限度地展示和流露自己的魅力,淋漓尽致地发挥魅力的作用,用魅力和智慧掌控自己的命运,去获取成功,最终成为幸福一生的赢家。因此,作为一个女人,如果你想实现自己的自由和梦想,就要善于发现自己的资本,使用自己的资本。

本书分为“魅力篇”和“资本篇”两部分,在“魅力篇”中主要从女人的性格、气质、时尚品位、健康、社交等五个方面揭示现代女性的魅力要点,“资本篇”则主要从女人的红颜、心理、才智、处世、财商、婚姻、职场等七个方面,讲述现代女性获取成功的必备要素。

做一个女人难,做一个有魅力的女人更难。女人的魅力就是女人的资本,女人的魅力无穷,女人挑战生活的资本也就更多。

《女人的魅力与资本全集》一书就是帮助广大女性朋友迅速提升个人魅力、打造成功资本、赢得幸福一生的得力助手。

编 者

2006年9月

目 录

魅 力 篇

第一章 女人的性格魅力——完美女人的前提

温柔：魅力女人的终极武器	3
快乐：让美丽女人更有魅力	6
独立：精品女人的必备要素	9
善良：魅力女人的底线	11
自信：使女人魅力一生的资本	12
坚强：女人拥抱挫折的后盾	16
宽容：女人最有魅力的财富	18
幽默：魅力女人精神品位的最好表现	20
女人性格自测	22

第二章 女人的气质魅力——永恒的诱惑

气质是女人美的极致	26
优雅的气质来自完美的内心	28

女人味——对女人最到位的赞美	31
成熟是一道独特的风景	35
气质女人化妆术	37
培养良好气质的8个步骤	45
穿出你的气质来	47
女性气质类型自测	52

第三章 女人的时尚魅力——提升你的品位

时尚女人的10个特征	56
时尚女性的星座装扮	58
香水——魅力女人的无字名片	66
做一个时尚的小资女人	69
时尚与健康同行	71
时髦不等于时尚	74
追求时尚的正确方式	76
时尚感觉自测	78

第四章 女人的健康魅力——让女人受益一生

身体健康才美丽	80
健康从吃早餐开始	85
根据你的血型选择适合自己的食谱	88
教你瘦身饮食的秘方	90
清晨多爱自己9分钟	94

女性日常起居6不宜	97
女人每天必做的8件事	98
瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式	100
减肥心理自测	103

第五章 女人的社交魅力——尽情展示女性风采

“第一印象”很重要	107
微笑是最美丽的语言	109
在社交中展示优雅的风度	114
魅力女人不可不知的社交礼仪	119
仪态美——女性社交魅力的最好体现	134
女性社交礼服着装要领	139
戒除有碍社交魅力的言行举止	144
女人社交自测：女人的坐姿？	145

资 本 篇

第六章 女人的红颜资本——让你战无不胜

珍爱你的“面子”	149
让你的美丽性感而不越位	157
成就美丽女人的10个条件	163

女人，要让你的青春永驻	165
呵护女性肌肤的妙方	168
运用红颜攻势的最佳策略	178
美容心理自测	180

第七章 女人的心理资本——获得成功的基础

心态决定命运	183
女人心累人才累	186
积极的心态塑造女人迷人的个性	188
职业女性如何保持心理健康	191
化解压力的妙法	194
成功女人的10种心理调整	198
给自己营造宽松的心理环境	200
女性心理自测：你该选择何种职业？	202

第八章 女人的才智资本——掌握你的命运

智慧是一件穿不破的衣裳	205
智慧女性是牵手成功的强者	208
读书的女人永远美丽	212
现代知识女性的4大误区	217
知识女性与职业选择	218
职场丽人晋升智慧法	221
用你的智慧策划你的幸福	226

做一个快乐的知识女性	229
女人智慧自测	231

第九章 女人的处世资本——你是人脉高手

女性要拓展自己的生存空间	233
倾听是最好的恭维	234
学会与陌生人打交道	237
要善于“推销”你自己	241
精心营造自己的社交圈	244
白领丽人柔性交际术	247
办公室生存的人际规则	250
交际能力自测	255

第十章 女人的财商资本——让你的自信拥有源泉

认识金钱，才能驾驭金钱	257
你不理财，财不理你	260
改变生活从家庭理财开始	262
双薪家庭理财之道	266
白领女性理财入门三部曲	268
揭示女性理财的10个盲点	271
经商——女人比男人更胜一筹	273
精明女人的投资策略	274
女人趣味财商自测	276

第十一章 女人的婚姻资本——如鱼得水,享受人生

女人要会爱	280
留点秘密给你自己	282
女人,请不要在恋爱中迷失自己	284
吃醋是女人守卫爱情的第一哨兵	286
与男人相处的艺术	288
用“心”去经营你的婚姻	291
现代婚姻保鲜秘方	297
自测让你预知婚姻生活	300

第十二章 女人的职场资本——你可以做得更好

成功职业女性应具备的基本素质	302
魅力女人与高薪	304
与上司交往的艺术	307
职业女性如何保持快乐	314
做一个幽默的“魅力女主管”	316
逛商场提升你的职场魅力	319
育后女性速入职场有绝招	321
职业丽人形象塑造	323
职场压力调节法	328
自测:由钥匙解读你的职业现状	330

魅力篇





第一章

女人的性格魅力 ——完美女人的前提

温柔：魅力女人的终极武器

谈起“温柔”，人们总是给它插上自由飞翔的双翅，把它喻为闭月羞花、沉鱼落雁、轻歌曼舞、雅乐华章，还有人把它喻为最纯洁的“水”。水——那一汪汪清冽粼粼、莹莹的水，是那么的明净透彻、可亲可爱，多少人为它发出了由衷的感叹，多少人对它表示了惊喜的礼赞——温柔之美啊！美就美在柔情似水。著名学者朱自清在《女人》一文中对女性的温柔作了绝妙的描绘：“我以为艺术的女人第一是她的温醉空气，使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰的芬芳，如躺在天鹅绒的厚毯上。她是如水的蜜，如烟的轻，笼罩着我们。我们怎能不欢喜赞叹呢？……”由此可见，女性品格的这种温柔的美，是多么的令人陶醉，多么的令人沉湎，多么的令人神往！

女人最能打动人的就是温柔。当然，这种温柔不是矫揉造作，温柔而不做作的女人，知冷知热、知轻知重。和她在一起，内心的不愉快也会烟消云散，这样的女人是最能令人心动的。

一个女人站在面前，说上几句话，甚至不用说话，你就能感觉出这个女人

是不是温柔。这种女人味与年龄无关，甚至与外表也没有特别大的关系。

“现在的女孩子都一副咄咄逼人的样子，一点儿也不温柔！”经常可以听到一些男士对现代女性发出类似的怨言。的确，与过去的女性相比，有些现代女性很少有柔顺体贴、小鸟依人的了。取而代之的，是作风像男性、满不在乎的所谓“新潮女性”。对于男士的“悲叹”，你可能会柳眉倒竖、杏眼圆睁、气势汹汹地反驳：“时代不同了，现在我们可是和男人‘平起平坐’的。你大学毕业，我还念过研究生呢；你月收入三千，我还年薪五万呢！我干吗对你百依百顺，作出一副可怜兮兮的‘柔弱’状？”

这些话虽然言之有理，但是不论中外，雄性都是代表阳刚，雌性则代表阴柔，有学问、有能力的女性固然令男士倾慕，但也不应该因此而失去女性特有的温柔。

所谓女人味，是指那种看起来含蓄、优雅、贤淑、柔静的女人的味道，也是一种令一般男性不可抗拒的力量。尤其是处于保守的东方社会，男人所期望的仍然是富有母爱温柔的女性，如果女性的行为太开放、言语太大胆，只会令男士们望而却步。

在生活中，男性的严肃常常显示出一种深沉、成熟、沧桑、刚毅之美，而女性的严肃则更多地给人以冷漠、严厉的感觉，甚至会得到“不像个女人”的评价。观察你身边的女人，你会发现讨人喜欢、人缘好的往往不是那些“冷面美人”、“病态西施”，而是那些面相随和、温柔的女性。即使她的五官不精致，身材欠婀娜，但她洋溢着善良与爱心的神情气质，却能给人一种精神上的美感和情感上的抚慰。因为人是有思想的，需要的是鲜活生动的、感情上的相互交融与关爱。对于女性，人们期待的更多的是一种蕴含着母爱的美，这是一种崇高的美。这种美能够弥补先天的缺憾，使年轻的女性可爱，年老的女性伟大。

温柔是女人的终极武器,哪个男人不愿意被这样的武器击倒?温柔有一种绵绵的诗意,它缓缓地、轻轻地蔓延开来,飘到你的身旁,扩展、弥散,将你围拢、包裹、熏醉,让你感受到一种宽松,一种归属,一种美。

温柔是女性独有的特点,也是女性的宝贵财富。如果你希望自己更完美、更妩媚、更有魅力,你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所特有的温柔性情。

那么,在日常生活中,女性怎样才能让自己的表现更温柔更有魅力呢?你可以从以下7个方面来培养并释放自己的柔性魅力。