

中 · 国 · 最 · 畅 · 销 · 的 · 女 · 性 · 读 · 物

精选珍藏版



幸 福 女 人 的 生 存 智 慧

The Capital Of Woman

女人的资本

全集II

中国最著名的女性图书品牌《女人的资本》重磅出击
《女人的资本全集》再掀女性读物热潮
请继续关注《女人的资本全集II》

林畅◎主编

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

女人的资本

— 全集II —

The Capital Of Woman

幸福女人的生存智慧

❖ 精选珍藏版 ❖

林畅◎主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本全集Ⅱ：幸福女人的生存智慧/林畅主编.
北京：新世界出版社，2006.10

ISBN 7-80228-173-3

I. 女… II. 林… III. 女性-人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 121919 号

女人的资本全集Ⅱ——幸福女人的生存智慧

策划：林 欢

作者：林 畅

责任编辑：林 欢

封面设计：门乃婷工作室

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱：nwp.cn@public.bta.net.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 16 开

字数：400 千字 印张：22

版次：2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-80228-173-3/G·084

定价：39.80 元

女人的资本全集 II

——幸福女人的生存智慧



目录 CONTENTS

智慧篇

第一章 让你中意的男人喜欢你	2
1. 用心营造神秘感	2
2. 做个调情高手：施小爱得大爱	3
3. 击退情敌	8
4. 不要让男人“轻易得到手”	10
5. 将爱情推进安全港	11
第二章 挑选男人好眼光	14
1. 从男人的缺点中找幸福	14
2. 看透男人3种恋爱动机，为你的选择作准备	16
3. 弄懂男人爱女人的什么，你才能顺势而为	22
4. 让3种伪装男人亮出“底牌”	25
5. 有一种男人碰不得——婚外情：女人永远的噩梦	29
第三章 相夫有方	36
1. 善用天分帮丈夫应付意外	36
2. 做个会“听话”的贤妻	38

第四章 “驭夫”有术	41
1. 永葆吸引力的 10 个要诀	41
2. 签好“婚姻契约书”	44
3. 吵架遵守“八不”原则	45
4. 防范丈夫学坏的 3 种方法	46
5. 对丈夫的女性朋友“关照”有方	47
6. 掐灭战争导火索	49
7. 尽量别让男人觉得你比他强	52
8. 舌头多抹蜜，婆婆不挑剔	54
9. 避免在婆婆面前使唤丈夫	55
10. 不和婆婆争儿子	56
11. 拿孩子巧“治”婆婆	58
第五章 做应付情感风波的高手	60
1. 设计试探丈夫忠心与否	60
2. 摸清情由，5 种对策	62
3. 复仇是最大的悲剧	63
第六章 离婚与再婚	66
1. “回头”的男人也是一种选择	66
2. 选择大龄单身汉须小心他的心理障碍	68
3. 再婚女人宋丹丹教你带孩子	69

女人
的
资本全集 II

——幸福女人的生存智慧

目录 CONTENTS



女人的资本全集 II

——幸福女人的生存智慧



目录 CONTENTS

夫妻关系状况测试	71
测一测你的夫妻关系是否容易发生变故	75
第七章 让你的上司赏识你	78
1. 运用眼睛与上司交流	78
2. 女性与男上司成功相处的 9 种方略	80
3. 对上司表示忠诚的 6 种最有效方法	82
4. 得罪上司后化解冲突的 3 种策略	85
5. 做上司的情人等于自设陷阱	87
第八章 让同事、下属拥戴你	88
1. 慎与 9 种人交往	88
2. 女性在新公司立足的 7 条守则	92
3. 用“谗言”对付小报告	94
4. 从 3 个方面忠诚你的下属	95
5. 别让坏情绪变成流行性感冒	97
第九章 做个善交九流的女人	99
1. 经营好你的关系资源	99
2. 女人成为一流人物的途径之一：结交名流	101
3. 怎样接近知名人物	103

4. 借助名人推销自己	105
5. 安慰是与人们拉近距离加深感情的好机会	106
6. 适当泄漏一点儿隐私	108
7. 争论输了就是赢	109

第十章 做个会说话办事的女人	111
1. 见什么人说什么话	111
2. 拒绝有方，感情不伤	116
3. 嬉笑怒骂，让挑逗你的男人收起“尾巴”	117
4. 正话反说的奇效	119
5. 当有话不能明说的时候	121
6. 巧施小惠钓大鱼	123
7. 使人就范的骆驼战术	124
交往能力测试	126

心态篇

第一章 快乐的女人因为有快乐的心	130
1. 凡事都往好处想	130
2. 快乐的女人不攀比	132
3. 过好今天吧，不要为明天的事情烦恼	134

女人的资本全集 II

——幸福女人的生存智慧

目录 CONTENTS



女人的资本全集 II

——幸福女人的生存智慧



目录 CONTENTS

4. 笑容是女人征服世界的秘密武器	136
5. 化解女人心疾的 16 个处方	138
6. 女人心理健康测试	142
第二章 宽容，为女人解开千千结	148
1. 一忍百顺	148
2. 把别人整你看作是在成全你	150
3. 不要刻意寻找上班族的天堂	151
4. 有一种女人的“宽容”最伟大	153
5. 女人发脾气的 8 条守则	157
第三章 女人当防妒，它使你变得丑恶	159
1. 女人嫉妒心态的 3 个心理层面	159
2. 嫉妒产生的 5 个根源	161
3. 在别人嫉妒中的 3 种快乐生存术	163
4. 女人，为了快乐请调整你的嫉妒	164
第四章 开心女人的幽默艺术	167
1. 剑拔弩张，不如“幽它一默”	167
2. 幽默使险境变坦途	169
3. 用幽默化干戈为玉帛	171

4. 幽默可以变被动为主动	172
第五章 机敏女人的“厚黑”智慧与“命运”观	175
1. 懂得给自己减压	175
2. 去掉急于求成的坏毛病	176
3. 时常给自己的意志力放个假	176
4. 不要追逐每一个机会，舍得放弃	177
5. 歇歇你的腿儿	179
6. 让赐福的天使追上你，而不是你枉费心机地去追赶它	180
7. 成功就是你灵魂的气息	181
8. 体验知足常乐的力量	181
第六章 女人会“秀 Show”才能赢	183
1. 女人“秀”前的5个自我评判	183
2. 敢“秀”女人必须选对职业	185
3. 敢“秀”女人要克服的4个心理弱点	187
4. 学会自我推销，“秀”出女人第一步	191
第七章 给男人带来福运或霉运的女人心态	194
1. 两位伟人的不幸：两个恶妻	194
2. 迷信占卜的女人，常使事情转吉为凶	195

女人 的 资本 全集 II

——幸福女人的生存智慧

目录 CONTENTS



女人的资本全集 II

——幸福女人的生存智慧



目录 CONTENTS

3. 给男人带来好运的“弹性女人”	197
4. 善于奉献的女人，能让男人死心塌地跟随她	199
5. 不吝赞美的女人，给男人带来快乐	201
第八章 坚强女人面对逆境的态度	204
1. AQ，解读女性成功新概念	204
2. “相由心生，相由心变”，请将心颜换美貌	207
3. 顺境防长坏脾气	209
4. 烦心女人六忌	211
5. 女人逆境商数测试	212
第九章 女人应该养成的 11 种好习惯	222
1. 不作拖拉女	222
2. 女人社交场合 8 个“不”	223
3. 犹豫不决的习惯比堕落还要消极	225
4. 把“专心致志”作为一堂人生的必修课	226
5. 重视时间的价值	228
6. 准时，是女人积累成功资本的第一步	229
第十章 好性格使你幸运	231
1. 男人最喜欢的 10 种好性格女人	231

2. 好妻子的自我检讨	233
3. 专情女人与“坏”男人斗智三大绝招	235
4. 防止破坏夫妻生活的恶劣心理	237
5. 丈夫跟前积口德	238
第十一章 幸福女人善于管理好自己的情绪	239
1. 女人情绪控制 10 项原则	239
2. 女人情绪的几项测试	242

品 位 篇

第一章 做个仪态万方的“万人迷”	262
1. “坐”个风姿绰约的女人	262
2. 走出风度，走出美	263
第二章 闪亮你自己：脱俗入流的交际风采	267
1. 体验握手中的魅力	267
2. 宴会中的瞩目焦点——上流女人的做客五部曲	268
3. 完全接待手册——女人接待贵宾的礼仪	269

女人的资本全集 II

——幸福女人的生存智慧

目录 CONTENTS



女人的资本全集 II

——幸福女人的生存智慧



目录 CONTENTS

第三章 唇齿留香：优雅女人的饮品风格	274
1. 优雅女人的香槟情怀	274
2. 优雅女人的茶艺茶情	281
第四章 我为悦己者容：风情女人的装扮资本	291
1. 唯美女人的着衣原则	291
2. 温情女人的特殊任务——装扮自己的男人	294
3. 做个“善变”的女人	299
第五章 用品牌提升自己的品位：女人的品牌资本	303
1. 散发手腕的独特魅力	303
2. 走进男人的品牌世界	306
第六章 如何让自己成为一个语言贵族：女人的语言资本	308
1. 让你的语言彰显中华韵味的女性美	308
2. 女人交谈中的十大戒律和两大技巧	311
第七章 把美丽献给生命的“小窝”：品位女人的家居风格	315
1. 插花：装扮家居的格调武器	315
2. 盆景——雅致家居不可缺少的心情角落	318

第八章 让男人惊叹折服：女人的美学资本 321

1. 国粹，让女人散发浓郁的“国色天香” 321

2. 女人的“天堂电影院” 325

第九章 善待自己：快乐女人的休闲品位 328

1. 健美女人的运动“圣经” 328

2. 快乐女人的幸福清单 334

女人的
资本全集 II

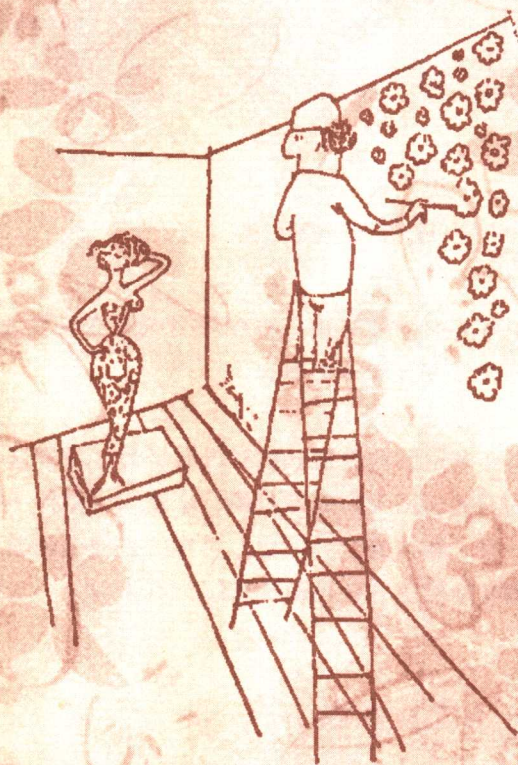
——幸福女人的生存智慧

目录 CONTENTS



智慧篇

Nürendezibenquanji II



第一章



让你中意的男人喜欢你

在茫茫人海中，如果你偏巧遇上令你心驰神往的男人，那么你要赶紧抓住他，牢牢地抓住，要知道好男人千千万，但能撩动你芳心的可就寥寥无几了。聪明的女人，会拉起感情的天线，放送电波，从多方面、多角度巧妙俘获自己的意中人。



1. 用心营造神秘感

对方一旦了解你的全部事情，对你的兴趣也会随之急速冷却。因此，一定要在恋爱期间保有一点神秘感。

爱情中的双方都非常迫切地希望知道对方的事情，尽管这是理所当然的愿望，却也会造成不利局面。因为恋爱专家说，恋爱双方保持一些神秘感，有利于爱情发展。对方一旦了解你的全部事情，对你的兴趣也会随之急速冷却。因此，要使每次约会都有新鲜感并使他对你持续抱有兴趣，一定要在恋爱期间保有一点神秘感。

(1) 少说关于自己的事情

如果从自己出生开始到现在的一切，你都对他说得一清二楚，那你对他就根本没有神秘感可言。因此，若提到自己的事也要坚持不说某一时期或某些话题，保留出一段空白的岁月。例如，故意不说有关姐妹的事情，而当对方追问你是否有姐妹时，你可以故作惊讶地回答说：“我没有说过吗？”

(2) 不让他送到家门口

男女约会后，通常男方会送女孩回家。这时候你可以特别指定只让他送你到车站或巷口，且不跟对方说明理由。这种做法也能造成神秘感。在经过一段时间后，你可以找一个借口向他做解释，比如，说在家附近怕被人说闲话。

(3) 编造几个特别的癖好

要是你有某些特别的癖好，如绝对不去某个公园，绝对不逛某条热闹的道路，并不作解释，也会让对方觉得你神秘，搞不清楚你是怎么回事。这种特别的癖好，当然可以编造，只要不伤大雅即可，事后稍作解释就行了。

(4) 总是在某个时间道别

总是在同一个场所、同一时间跟对方说再见，也能造成神秘感。比如晚上约会时，无论你们两人玩得多么开心，只要一到晚上九点，你就说该回家了。如此连续不断，对方也会莫名其妙，感到不可思议。



2. 做个调情高手：施小爱得大爱

聪明的女人应该是个调情高手，有时候，爱的付出体现在一些小事情上，费力不大，却影响不小，可令男人深为感动并怀念你的好，换得的是更深挚的关爱。

有这么一对年轻恋人，总在争吵谁先对谁好。女的说：“你得先对我好，我才对你好！你不对我好，就甭想我对你好！”男的也不服气：“凭什么要我先对你好？”

即使是在热恋中，他们谁也不愿主动为对方多做点效劳服务的事情。女的觉得那样做了，她就降低了身份，成了男人的奴仆；男的也觉得不该去伺候女的，那样他的“大男子”身份就受到了贬损。

直至婚后，他们之间极端的“男权”与“女权”的战争从未停息，反而愈演愈烈。在家务事中谁也不能心甘情愿多做一些，为此时常爆发争吵。

悲剧终于发生。男人与另外一个女人相识并相爱，在这个女人完全奉献的

关爱下，男人感悟到了“爱情就是互为奴仆”的伟大哲理，全身心地对这个女人报以奴婢般的奉献。而他原先的婚姻也终于解体。在此之前，他的妻子竟心甘情愿放下“女权主义”的自尊，来全心挽回这份婚姻，但丈夫那边却已是“爱到尽头，覆水难收”了。

这个案例告诉女人，爱是不能单向去索取的。你不能斤斤计较，男人给了你多少，再视情况给他多少“爱”。聪明的女人应该是个调情高手，她只要怀着浓烈的爱心，不求索取地去体贴自己的男人，反而容易激起他对你更大的回报。

有时候，爱的付出体现在一些小事上，费力不大，却影响不小，可令男人深为感动并怀念你的好，换得的是更深挚的关爱。

要想笼络住意中人的心，就得从日常生活中的小细节入手，去打动他。以下给你提供几种讨他欢心的方法，相信会让他加倍迷恋你。

(1) 宠宠他的口味

你有没有注意过，他特别喜欢的小点心是什么？也许是牛肉干、也许是凤梨酥；只要他说过，你能放在心上，那就最棒了。就算他从来没说过，你也可以观察到：上次买某种点心回家，他吃得好开心。这些，都是让他快乐的“线索”。

“点心”当然不能当饭吃，天天吃；也不是人人都负担得起；更何况天天吃就不稀奇了，还容易生厌。所以，不定期地、隔些时候买一样他最爱吃的东西，宠宠他的口舌，那份点心里便藏着浓浓的爱意。尤其是，在你出差或旅游的时候，若能惦记着他爱吃的东西，为他带回家，更能让他开心得不得了。

(2) 谢谢他的“好”

当他为你做了一件事，不管那是需要花很多时间的“大事”，或是很容易做的“举手之劳”，你都可以郑重地表示你的感激。一方面这是很好的习惯，表示别人对你好，你都放在心上；另一方面，这是绝佳的示范，让你的男人也学会对你的付出点点滴滴都放在心头。

你可能没有这样的习惯，或不觉得它很重要。让我为你举些例子，你便可以举一反三：

你的男人把碗洗好了，你拿一张擦手纸或一条毛巾给他，对着他甜甜一笑，说：“谢谢你，辛苦了！”

你的男人为你拿来一杯茶，你马上说：“啊！谢谢！你怎么知道我正想