

2007
最新修订本

女人的资本

The Capital
Of Women

连续5年畅销的女性励志书
《女人的资本》出版以来，赢得了大量女性读者的青睐，一举成为中国最畅销的女性读物，引领了一个时代的女性阅读潮流。2007年，作者在原书基础上隆重推出修订本，内容升级，设计升级，图文并茂，更加经典。在书中，每一位女性都能找到如何善用女人的资本，开创幸福美满的人生的法则。本书是每一位女性都应该阅读和珍藏的礼物。肖卫◎著

中国华侨出版社

连续 5 年 畅销 的 女 性 励 志 书

女人的资本

肖卫 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本 / 肖卫主编. —北京: 中国华侨出版

2007.1

ISBN 978-7-80222-230-4

I. 女... II. 肖... III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 142515 号

女人的资本

著 者 / 肖 卫

责任编辑 / 文 喆

版式设计 / 李 娜

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092 毫米 16 开 印张 / 20 字数 / 300 千

印 刷 / 北京泰山兴业印务有限责任公司

版 次 / 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / 978-7-80222-230-4/G · 194

定 价 / 36.00 元

中国华侨出版社

邮 编: 100029

北京市安定路 20 号院 3 号楼

E-mail: zghqcbcs@163.net

《女人的资本》 最新修订本再度来袭

人生中最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾则莫过于没有去发现、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。

女人生来就有独特的生存优势，这些并不仅仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而来自于女性强大的内在潜能和人格魅力。

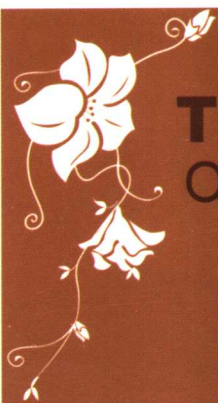
本书作者通过多年研究发现，总结出女性的十一种独特的生存优势。通过阅读本书，每一位女性都可以找到提升自身资本良方。如果你能够对自身的这些资本加以运用，就能开创幸福美满的人生。

女性的成功依靠的不是天生的容貌和魔鬼的身材，而是源自她美丽的心灵，《女人的资本》蕴涵着巨大的内在力量，可以帮助你实现内心的升华。

本书出版以来一直是在中国女性中占有最高阅读率的读物，并入选“女性必读的三十部经典”。这么多女性读者的选择，一定不会有错，相信你在阅读后也一定会深深的喜欢上这本书。

**The Capital
Of Women**

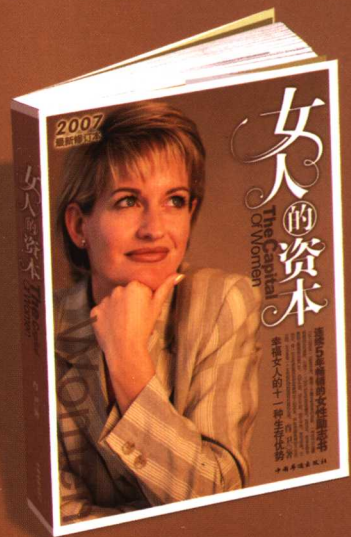




The Capital Of Women

肖卫

- ★ 他是一位年轻男性作家，
却写出了一本让无数女性喜爱的女性畅销书。
- ★ 他还出版过《我能》、
《成功圣经》等励志类畅销书。
- ★ 他的系列新著《领导你自己》、
《中国淑女》即将出版！



责任编辑：文喆

封面设计： 大象设计工作室-金丹
Daxiang Design Office 010-84803033

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com



解 讀 平 日 裝 扮

女人味

连续5年畅销的女性励志书

不是每本书都能成为经典

【修订版序言】

你是一个女人
不管自己怎么看，你都是
你可以把自己看扁
说自己不如男人
你也可以换一种眼光
让自己超越男人
女人来到这个世界上
从来就不是弱者的代名词
而是向善的力量
引导人类上升

天生美丽或气质如流
相貌平凡或素面朝天
是女人都有其独特的资本
没有漂亮容颜
你可以修炼优雅魅力
没有曼妙身姿
你可以学会修饰自己
女人真正的资本
不是来自外表的华丽
只有内心建立一个强大的自我
你才能赢得尊敬的目光

美丽与智慧的结合
才能成就完美的女人
每天沉湎于化妆与减肥
并不能改变你的命运
从经营自己的强项开始
发掘上帝赋予你的资本
做一个果敢睿智的女人
去创造积极而全新的生活
用勇气、信念和愿望
铺垫你生命的轨道
让那个才华横溢、精力充沛、魅力四射的自我

完全呈现于世界
这才是真正的你自己
一个女人本该有的风采

在生命的旅程中
有我为你加油
在你流泪的时候
让你变得坚强
在你开心的时候
让你快乐加倍
和你一起度过
女人生命中温暖而美好的日子

THE CAPITALA OF WOMEN

目录

THE CAPITAL OF WOMAN

第一章 你可以成功：女人的心理资本

[1]

You can succeed: The mind capital of woman

成功女人对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，她会想：大难不死必有后福。她把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着她；她又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

- | | |
|----------------------|--|
| 心中有希望，我就是成功者 /2 | Hope in my heart, I am a winner |
| 心中怕做“强人”，注定就是弱者 /5 | Be afraid of becoming a stronger, you must be a weaker |
| 事业失败女人的 5 个毛病 /8 | The five shortcomings of woman defeated in cause |
| 成功女性的 10 个心理动员 /9 | Ten mentality arousing of Successful woman |
| 成功女人的 10 种心理品质 11 | Ten mind characters of woman winner |
| 做成功新女性的 10 种心理调整 /12 | Ten mind adjusting for new successful woman |
| 成功商数测试 /15 | Success Quotient test |

STORY 1 海伦·凯勒：用不屈的心战胜命运的女人 /24

第二章 做你自己：女人的个性资本

[31]

Being yourself: character capital of woman

在每一个人的成长过程中，他一定会在某个时候发现，羡慕是无知的，模仿也就意味着自杀。不论好坏，你都必须保持本色。

自己的所有能力是自然界的一种能力，除了它之外，没有人知道它能做出些什么，它能知道些什么，而这些是他必须去尝试获取的。

人格的颜色，需要你用生命去保护。

- 10种女人如何完善个性 /32 How make character perfect to ten kinds women
- 做个充满贵气的女人 /36 Becoming woman who full of noble temperament
- 成功人格塑造 /38 Successful character cultivating
- 四类性格大比拼 /43 Four characters sharp match
- 你的性格优劣测试 /44 The superiorities and weak points of your character test
- 性格轮廓测试 /47 Character outline test

STORY 2 叛逆王妃戴安娜 /51

第三章 EQ与成功：女人的情商资本

[59]

EQ and success :The EQ capital of woman

高情商女人在试图解决问题和学习新的技能时，也常常感到胆怯，但她们能把忧虑转化为动力，自己去争取实现目标的力量，在紧急情况下，能焕发出惊人的潜力。她们的恐惧和忧虑成了力量的源泉，使她们能完成那些似乎根本不可能完成的任务。她们知难而进，选择“艰难、忧虑”之路，她们知道，尝试各种不同的生活方式，可以得到在安逸的生活中绝对不可能得到的见识和成功。

- 女人，战胜孤独 /60 Woman, Defeats the lonely
- 逃离沮丧 /62 Avoid depressed
- 不要在情绪上被男人左右 65 Don't be Controlled by man on emotion
- 突破女人低情商的 10种障碍 /68 Breakthrough ten obstacles of low EQ woman
- 高情商女人这样赢取成功 /75 High EQ women get achievement by this way
- 情商测试 /82 EQ test

STORY 3 邓亚萍：不断挑战自我的“乒坛女皇” /86

第四章 提高个人魅力：女人的品位资本

[91]

Improve Individual charm :The demeanour capital of woman

一个女人可以有华服妆扮的魅力，可以有姿容美丽的魅力，也可以有仪态万方的魅力，但却不一定有优雅的风度；但是，一位具有优雅风度的女人，必然富于迷人的持久的魅力。

聪明的女性不是不要镜子，而是能够从镜子里走出来，不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人的所谓风度之美。

羞涩的诱惑力 /92	The enticement of Shyness
做一个优雅别致的格调女人 /94	Becoming a graceful and beautiful Style woman
柔情似水的情调女人 /95	Becoming Style woman who has tender feelings such as water
泼辣是一种野性的美 /96	Rudeness is a kind of fondness of countryside prettiness
爱笑的女人 = 美的爆炸力 /98	Like laughing woman is equal to explosive force of prettiness
坐拥书城铸内秀 /101	Reading books forges intrinsic quality
女人魅力测试 /106	Woman charm test

STORY 4 奥黛丽·赫本：永远不朽的品味女人 /110

第五章 你的形象价值百万：女人的形象资本

[115]

Your image costs million : the woman image capital

“形象”是一个人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……曾担任美国三位总统礼仪顾问的威廉·索尔比说：“当你学会怎样包装自己时，它就会给你带来优势。它是一种技能，是你能够学会的技能。”

对生活在竞争激烈的社会中的人，尤其是我们女人来说，优美而充满魅力的形象，在竞争中占有极大的优势，它是取胜的基础。

你的形象价值百万 /116	Your image costs million
形象是女人的成功资本 /118	Good image is the success capital for woman
外在形象是你的第一张名片 /120	External image is your first namecard
礼仪和修养体现你的尊贵 /123	Etiquette and mastery show your noble nature
用色彩为你的形象加分 /125	Use color to add your image scores
形象定位测试 128	Image location test

STORY 5 你的形象价值百万：女人的形象资本 /134

第六章 活出精彩：女人的才学资本

[137]

Live wonderfully :The knowledge and talent capital of woman

一般来说，女人善于用右脑来学习和思维，女人的直觉判断力，直观记忆力都特别强。但女性的逻辑思维、抽象概括能力却一般不及男性，因此在哲学或数学的领域不是女性的长项。

对于广大女性朋友来说，了解女性适合的知识领域和女性行业是构建你自身知识结构的出发点。

- 适合女人的八大优势行业与知识领域 /138 Eight superiority professions or knowledge fields that is suitable for woman
- 怎样成为一个快乐的知识女性 /141 How to become a happy knowledge woman
- 中国女人必读的八本名著 /143 The eight classic books that Chinese women must read
- “华尔街学习”的四大突破 /145 The four breakthroughs about “Wallstreet Study”
- 拥抱E时代 /149 Embrace the E age
- 学习能力测试 /152 Learning ability test

STORY 6 李纪珠：天资聪颖的美女经济学家 /158

第七章 获得男人的爱和支持：女人的红颜资本

[161]

Get love and support from man :the young and beautiful capital of woman

哲学家尼采说过：对男人，连最甜的女人也是最苦的。如今这话对女人也开始适用。如我们所知，愈来愈多的女人在对成功男人的爱情中尝到了甜中的苦涩。而如何挑战成功男人的爱情，更是这些女人急不可待的智慧。

- “眼神效应”可以大用 /162 “Eye-looking effect”can be used fully
- 挑战成功男人的爱情 /165 Challenge the love of successful man
- 女人让男人着迷的“坏” /169 The woman “bad” that attracts man
- 这样做他更爱你 /172 Do just like this, he will love you more earnest
- 情色制约 /173 Sex and sentiment control
- 使你性感迷人的16个妙方 /175 Sixteen good methods that make you sexy and attractive
- 女性魅力度测试 /179 Woman charm test

第八章 第八章 挑战男人：女人的职业资本

[187]

Challenge man :the career capital of woman

随着时代改变，现代女性不但不应该扮演冰山美人，板着脸孔，反而应该善用“女性”——与生俱来的女性魅力，和男同事和平相处，并在和谐的气氛中，凭着本身的实力和才干，再用女性的魅力包装自己，一步一步借助着男同事的辅助，慢慢地往上攀登。

- 职场女性漂亮与工作机率成什么比 / 188 What proportion is Career beauty and job probability
- 女人应发挥性别优势择业 / 192 Woman should take good use of gender superiority to choose career
- 女人，认识你的职业优势 / 193 Woman, get to know your career superiority
- 女人，你向男人学什么？ / 195 Woman, what should you learn from man?
- 怎样做个白领俏佳人 / 200 How to become a white-collar beauty
- “姿色”是晋职的一种资本 / 202 “Sexy and pretty” is a kind of capitals for promotion
- 办公室女人的美容课 / 206 The beautify lesson for office woman
- 职场女人的亮丽装扮 / 210 The prettiness and brightness for Office woman: Dress up
- 决定女性事业成功的 8 个细节 / 213 Eight details deciding to woman cause success
- 走出不良工作习惯的误区 / 215 Come out from the erroneous zone of bad habits
- 女性打入公司主流群体的 7 种策略 / 217 Seven strategies for Woman to enter main group
- 做个忠诚的女人 / 220 To be an honest woman
- 职业女性的 5 项自我修炼 / 222 Five self- Practicing for career woman
- 升迁机会测试 / 225 Promotion opportunity test

第九章 金钱的秘密：女人的财商资本

The secret of money :the wealth capital of woman

从大多数商界顶层的成功女性身上，我们总可以感受到一些相同的东西，那便是充沛的精力、高度的自信，同时还有无处不在的亲切、放松的魅力。她们似乎从来不觉得性别会是她们事业发展的障碍和挑战，相反，她们懂得如何调动女性的一些独特优势，去为成功增加砝码。

- | | |
|-------------------|--|
| 美女的经济效应 /234 | The Economic Effect of beauties |
| 女人的经商优势 /239 | Business superiority of woman |
| 对经商女性的忠告 /240 | The advices for business woman |
| 女性理财的误区 /242 | The erroneous zones of woman managing finances |
| 使女人贫穷的 5 个原因 /244 | Five reasons that make woman poor |
| 成为富婆要突破的三大障碍 /245 | Must breakthrough three obstacles for being rich woman |
| 女人发家的四大规则 /248 | Four rules of woman getting rich |
| 千万富婆是怎样成功的 /249 | How does Ten-million wealthy woman to get achievement |
| 女性如何进行投资 /250 | How do women invest |
| 商界富婆的诞生年代 /253 | The age of business wealthy woman birth |
| 财商综合测试 /256 | Wealth business Quotient comprehensive test |

STORY 9 周凯旋：与“超人”共舞的女富豪 /259

第十章 让你如鱼得水：女人的社交资本

Make you finish anything smoothly :the public relations capital of woman

心理学家戴维·巴拉什证实了如下假设，即：“男人的成功一般是通过实际的竞争取得的，而女人的成功则往往是通过交际联络取得的。”基本上说来，女性扮演领袖的角色时更乐于成为好人，而男人更看重权力。

越是在男性成堆的地方，女人的交际手段越能发挥重大作用。女人应善于运用你的这方面优势。

人际关系——女性真正的天然实力 /266	Interpersonal relationship—the real natural capacity of woman
打造成功的人际关系网的 11 条策略 /268	Eleven Strategies for woman to make successful Interpersonal relationship net
做一个舌绽莲花的女人 /271	To become an eloquence woman master
办公室里的语言艺术 /273	The speaking art in the office
让男人感到你不可侵犯 /275	Make man feel that you are Inviolable
交际能力测试 /277	Human relations ability test

STORY 10 杰奎琳：充满魅力的美国第一夫人 /280

第十一章 你来转动地球：女人的领袖资本

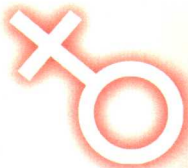
[287]

You turn the earth round:the leadership capital of woman

女性自身特殊的社会属性和自然属性，决定了从事管理工作，就要付出比男性更高的代价。但是单纯求得社会理解、支持是不够的，女性应该认识自我，发挥自己的优势，丢掉依赖软弱的历史包袱，把自己造就成具有敏锐的观察思维能力、较强的吸收能力、较好的组织领导、运筹决策能力，具有较广泛社交能力的女性领袖。

女性领导应首先成为美的化身 /288	Woman leader should be the incarnation of prettiness first
成为超级女主管的 17 心法 /290	Seventeen heart methods to become super manager
女领导要利用自身优势聚拢人心 /294	Woman leader should use herself superiority to gather together the will of the people
做领导就别做温顺女人 /296	To be a leader, not to be a tender woman
女性主管的“驭人”术 /298	The management techniques for woman manager
克服女性管理者的弱点 /299	Conquer the weaknesses of woman manager
领导能力测试 /302	Leadership ability test

STORY 11 赵小兰：从难民到美国劳工部长 /304



The capital of woman

第 | 一 | 章 |

你 可 以 成 功

女人的心理资本

成功女人对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，她会想：大难不死必有后福。她把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着她；她又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。



001. Hope in my heart, I am a winner 心中有希望，我就是成功者

在女人的一生中随时会碰到困难和挫折，甚至还会遭遇致命的打击。在这种时候，心态的积极与消极会对事业的成败产生重大的影响。

郑女士和崔女士同样在市场上经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场管理费，眼看着天天赔钱。

这时郑女士动摇了，她以认赔3000元钱的价钱把服装精品屋兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。而崔女士却不这样想。崔女士认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是她们会经营，能够维持收支平衡罢了。而且，崔女士对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，崔女士的服装店开始赚钱。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年可有5万元的红利。而郑女士在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒，一筹莫展。

这倒让人想起了两则有趣的寓言故事：

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王全身轻松，很快痊愈。

有这样一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天



为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴，她就会为二儿子发愁，因为不下雨二儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。一位哲学家告诉她，为什么不反过来想呢？

天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。在哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。

看来，事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。上面提到的郑女士只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物；而崔女士的态度则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，所以，她能顶住压力，坚持到成功。

成功女人对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，她会想：大难不死必有后福。她把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着她；她又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的