

The Capital Of Women

畅销十载，引领女性励志书第一品牌；
点亮人生，万千女性争相传阅的身心灵宝典。

女人的资本

大全集

第二季：修炼实践篇

肖卫◎著

女性必读三十部经典

百万白金
纪念版



手机阅读



编辑短信 8080 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

本书挖掘你潜在的天赋资本，并大力去开拓和利用，让你每一个生命层面资本——容貌、智慧、感情、家庭、事业更加丰厚与完整，令你美丽一生、幸福一生



长江出版传媒

长江文艺出版社

女人的资本

大全集

第二季：修炼实践篇

肖卫◎著



长江出版传媒
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

女人的资本大全·第二季 / 肖卫 著

武汉: 长江文艺出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5354-6958-8

I. 女… II. 肖… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 215005 号

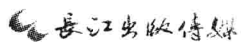
责任编辑: 程华清 夏帆

责任校对: 陈琪

封面设计: 异一设计

责任印制: 左怡 包秀洋

出版:



长江出版传媒



长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北汉兴印务有限公司

开本: 710 毫米×1020 毫米 1/16

印张: 24.375

版次: 2014 年 3 月第 1 版

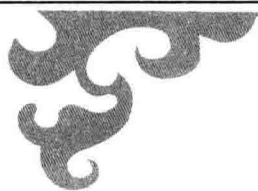
2014 年 3 月第 1 次印刷

字数: 392 千字

定价: 39.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



THE CAPITAL OF WOMEN

| 目 录 |

第一章 修养智慧：有修养的女人最美丽

富有修养和内涵的女人/2

女人修养的十种表现/4

修养是女人美的极致/8

自爱的人人恒爱之/11

读书的女人永远美丽/13

做个有教养的女人/16

高尚让你的魅力持久/18

金韵蓉：乐观看待事物的女人/20

心理测试：你是一个有修养的女人吗/23

第二章 处世智慧：会处世的女人最迷人

学会轻松处世，坦然面对不顺/26

职场女人处世的五大禁忌/28
女人处世的“三律八注意”/32
真诚待人，寻找“自己人”/33
让倾听变成最出色的恭维/35
社交场合 18 忌/38
经典女人的处世之道/40
这样去做一个会处事的女人/46
章启月：女人处世的榜样/48
心理测试：处事智慧测试/51

第三章 说话智慧：会沟通的女人最亲切

做个会说话的聪明女人/56
培养女人优雅的声音/58
女人说话先有“礼”，再开口/60
动听的声音是女人最好的名片/62
巧妙应对十种令人讨厌的交谈/63
把话说到心坎里/67
学会拒绝的技巧/69
批评他人，适可而止/72
好辩的女人不受朋友欢迎/75
简单而实用的 10 种交流技巧/77
奥普拉·温弗瑞：用口才征服世界/78
心理测试：测试一下你的说话技巧/82

第四章 职场智慧：会工作的女人最能干

女人，用好你的“职场资本” /86

女人职场生存法则/87

把你的工作做得更出色/90

职场女人失败的五种原因/92

职场女性的成功准则/93

职场成功女性的六大共同特质/95

23 条女性职场晋升黄金法则/97

给上司留下最佳印象/100

有了厌职情绪怎么办/103

办公室里的语言艺术/104

周晓光：“饰品女皇”，女人就是要发光/106

心理测试：你是有事业心的人吗/109

第五章 生活智慧：懂生活的女人最浪漫

做个懂生活的女人/114

生活工作两不误/115

做个幸福的小女人/117

懒女人的生活智慧/121

男人最怕女人抱怨 6 方面/122

厨房让你的生活更有品位/124

你不得不注意的 48 条生活智慧/125

敬一丹：从央视走来的贤惠女人/128

心理测试：都市女性的生活方式测试/133

第六章 爱情智慧：会恋爱的女人最可爱

- 爱就要大胆说出来/136
- 初涉爱河的女人怎样“谈”恋爱/137
- 把吵架变成感情的催化剂/139
- 适时地对他甜言蜜语/142
- 女人爱情守则/144
- 女性的爱情是一种抉择/146
- 了解男人再谈恋爱/149
- 10 种方法帮你了解男人/150
- 15 种要不得的男人/152
- 张曼玉：我的爱情没有输赢/155
- 心理测试：你的形象定位在哪里/158

第七章 婚姻智慧：会持家的女人最快乐

- 女人让婚姻保鲜的 7 个细节/162
- 防治男人的花心问题/164
- 在婚姻中示弱的 5 种智慧/167
- 10 种女人婚姻注定会离婚收场/169
- 聪明女人修炼术/172
- 妻子如何把丈夫的心“拴”在家里/174
- 怎样做一个好妻子/176
- 夫妻理财实用法则/178
- 永葆美满家庭的秘诀/181

蒋雯丽：婚姻就像捧在手里的沙/184

心理测试：测测你的婚姻质量/187

第八章 减压智慧：没压力的女人没烦恼

压力过大会引发健康危机/190

时尚职场女性减压 12 招/192

白领丽人如何面对心理压力/196

做个聪明的烦恼者/198

女人需要自省的 11 个缺点/201

10 大名女人减压经验谈/203

克服嫉妒/206

失败时要学会自我调整/208

握紧自己快乐的钥匙/211

改变心态，驾驭人生/212

米歇尔·奥巴马：智慧、优雅、时尚的美国第一夫人/215

心理测试：女性心理压力测试/218

第九章 社交智慧：懂交际的女人最优雅

女性社交“八要诀”/222

女性社交中应注意的心理原则/223

完美社交打造智慧女人/225

女性交际魅力/227

善于打破交际的僵持局面/229

交际中应该注意的一般通则/231

不同的场合需要不同的交际/239

善于表达 谈吐幽默/242

郑李锦芬：成功的女人应该是“三项全能” /245

心理测试：你是否拥有一个好人缘/248

第十章 品位智慧：有品位的女人最时尚

做个有“品味”的女人/252

品位与媚俗只在一线之间/254

“品味”女人应具备的十大素质/256

小资女人的十大时尚品位/257

女人，要懂得品味生活/260

利用生活细节提升自身品位/262

怎样让自己更有品位/264

叶莺：一个具有非凡品位的女人/269

心理测试：你是一个有品位的女人吗/272

第十一章 领导智慧：会领导的女人有风度

女人做领导要对自己“好”一点/274

女性领导，请展示你的性别魅力/276

培养你的领袖气质/278

树立个人权威/281

习惯于发号施令/284

前进在全票通过中/288

女主管的十条规则/292

钟彬娴：百年雅芳女 CEO 第一人/294

心理测试：你具有怎样的特质/299

第十二章 美丽智慧：形象好的女人最精致

让自己成为现代版西施/302

男人心里的“好女人”形象/308

总有香水适合你/310

五大魅力——女人美丽的集中展现/313

培养女人味的 12 条妙方/318

女人味十足的着装/320

女人终生美丽方法/321

雅诗·兰黛：一个传奇美丽女人/323

心理测试：你在他心目中的形象是怎样的/327

第十三章 理财智慧：会理财的女人最幸福

女人必须学会理财的 5 大理由/332

理财也不难，懒招大推荐/334

女性理财的九大误区/337

女性成功理财十大宝典/340

用心管理你的荷包/341

让自己成为会理财的幸福女白领/344

25 ~ 35，十年智慧理财路/346

想出来的百万富翁/352

职场女性要合理使用信用卡/355

林志玲：台湾“代言女皇”的吸金术/357

心理测试：理财能力测试/359

第十四章 情调智慧：有情调的女人最温馨

情调，女人的另一种魅力/362

睿智女人用情调激发男人斗志/364

情调女人让自己更有情趣/366

做个有情调的女人/368

愉悦人生，做有情调的 9S 女人/371

情调女人，过情调生活/374

女人的情调还在于气质之韵/375

杨澜：大女人的情怀 小女人的情调/377

心理测试：你是一个浪漫有情调的女人吗/380



THE CAPITAL OF WOMEN

| 第 | 一 | 章 |

修 养 智 慧

有修养的女人最美丽



富有修养和内涵的女人

通常，男人最为尊敬那些富有修养和内涵的女人，而且常常试图与她们接近，保持某种亲密状态。他们会以此为荣，甚至还会依恋、迷恋于这种关系。假如条件允许的话，能把这样的女人娶回家，共度一生，将会是他们的人生梦想之一。

女人可以不漂亮，但不能没有修养。在高雅女性的重要构成因素当中，修养可以说是最高的追求和境界，它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质、一种品位。有修养的女人衣着时尚，妆容精致，神采飞扬，风姿绰约；有修养的女人平和内敛，从容娴雅，不矫揉造作，不喜张扬；有修养的女人，是一种遵从自我意愿的选择，是气质品位的自然流露。

修养是一个女人身上最重要的要素，一个有修养的女人才是最美丽的。修养是一种能量，是一种由内而外散发出来吸引别人的气质。如果说容貌、服饰、身体是魅力之形，学识、阅历、修养便是修养之本，执著、专注、自信、创意、才气、多情、善良、有情趣、有教养、懂得情绪管理等等这些内在素养的成长，让魅力女人的心灵不断丰满。

一颗热爱生命的心灵对美与修养不应该是漠视和冷淡的，恰恰相反，对美与修养的追求应该当成为自己生命里的一部分。电影《泰坦尼克号》中有一句经典台词：“享受生活每一天。”那么，怎样的生活才是享受每一天，甚至是每一分、每一秒呢？“享受生活每一天”其实意味着要挑战昨天的自己，完善今天的自我，继而创造明天崭新的自我；“享受生活每一天”也代表着对美与修养有着一生的渴望与追求。

“修养”二字看似简单，却足够让女人琢磨一辈子，学习一辈子，折腾一辈子。假如你对“修养”真的产生了兴趣，你将会终生受益，修养将拓宽你的生命，让你成为让男人无法抗拒的极致女人，让你变成女人中最美丽的一员。

从某种意义上说，修养是道德美的表现形式，它会随着岁月的增加、心灵的净化而日益显示出它的光华。假如一个女人只是注重外表的东西，总是以自我为中心，毫

不考虑对方的立场，甚至根本无视他人的存在，那么，和这样的女人在一起工作或生活，会让人感到索然无味。反过来，在待人接物等方面能够处处为别人着想，有一颗宽容、忍让、体谅的心，则这个女人完全可以称得上是一个有修养的女人。

现实生活中，有很多女人都认为修养就是外观的美丽，其实这种想法十分错误。有一种说法为：“不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。”我比较赞同这种观点，许多女人看上去十分美丽，但她们行为粗鲁，往往惹得男人望而却步，或者心生厌恶；相反，那些相貌平常，谈吐和举止上富有修养的女人常常能赢得男人的心。

修养有时候会在细微的地方体现出来。曾经有位模范母亲说：“大抵可从厨房、化妆室的干净整洁程度看出一个家庭的美丑，看出一个家庭主妇对这个家所付出的心血以及对这个家的热爱程度，这实在是很重要的一点。”又有一位知名企业家也说过：“只要看办公大厦的盥洗室，即可觉察到该企业是否坚实昌隆，女职员是否具有良好的教养。”

修养更多的时候会体现在一个人的外观行为上。假如一个人动不动就骂人、损物、伤害他人，伤害别人的身体，或者做一些超出道德标准的事，就是没有修养的表现。如果你想要做一个有修养的女人，那就必须注意自己日常生活中的行为，同时，还要不断地扩大阅读范围，提高自己的知识素养，这样才能全方位提高个人的修养水平。假如你能把吸收的知识储存在脑子里，并且进一步思考它，有自己的看法和见解，然后再以自己本身的意思表达出来，则可以真正称得上是有知识有修养的人。

有个男人要和他的太太离婚，太太不同意，她认为自己含辛茹苦地扶持他，每天很用心地打理这个家，陪伴他度过十几年，不管有钱没钱都跟着他创业打拼，并没有做对不起他的事。男人也不是人们想象中的大款，养了二奶、小蜜，其实他只不过是普通的出租车司机，还在起早贪黑地挣钱。

但是他要离婚的决心似乎很大，并起诉到法院。法官问他：“你为什么要和太太离婚？”男人说：“三个理由，让人不可忍受，我已经忍了太久，不想再忍，就像一只气球，被不断吹大，吹到一定程度，到了它的极限时，就爆炸了。我就是那个快要爆炸的气球。”

那三个理由是：1. 小气，不顾男人的脸面；2. 心胸狭窄，易猜疑；3. 不善良，没有同情心。三个理由一经说出，大家都顿时哑然，因为，这都是日常行为的小事，根本不是什么原则性的大错，但就是这些小事，积怨久了，就成了一个家庭的定时炸弹，毁的是一个辛苦经营十几年的家，毁的是一个女人十几年的青春付出。并且青春

是不可再生的。女人觉得很冤枉，她申辩说，她所做的一切，都是为了这个家，为了节省。但是那个男人并不领情。可见一个女人，具有美好的品行，具有好的涵养，在男人眼中是多么重要。

而且有修养的女性会经常鞭策自己。她们从来不姑息自己，而是对自己采取严格要求的态度。但如果对自己姑息而苛责于人，这种人却是没有资格被称为有修养的。好莱坞有一位著名的影星经常说：“我的教育者，就是我自己。”她之所以能够正确地控制自己，演技获得肯定，便是她不断地在鞭策自己，所以她虽只受过不多的教育但仍旧把自己塑造成了一位具有良好修养的女性。

修养是女性的内功，任何表面上的铅华都是短暂的，岁月能够带走一个人的容颜，却带不走你的内在美。缺少了修养，即使你有再美的外表，如果没有修养，即使再怎么努力，充其量也只是漂亮，女人的精明之处应该是利用修养让自己变得更美丽，更有魅力。

女人修养的十种表现

既然修养对于一个女人来讲是如此的重要，那么什么样的女人才是有修养的呢？

1. 赏心悦目

不是每个女人都会有幸是美女，但也有幸不是丑女。

其实，女人吸引男人的地方，首先是赏心悦目，而不是美丽。因为有些女人过于重视自己的美丽，反而总是和身边的环境不那么协调。

赏心悦目，就是尽可能把自己打扮得很美好，干净、精致、些许的时尚、和谐的搭配、令人愉悦的颜色。

让男人看到，就可以联想到美好的生活。这就是赏心悦目的魅力，一个让男人联想到美好的女人，多么值得男人珍惜！

赏心悦目，几乎每个女人都能做得到，“世界上没有丑女人，只有懒女人”，一个女人，如果对自己的形象懈怠了、放松了、邋遢了，那么她的魅力自然也会减弱。

看看莫文蔚、秦海璐，虽然不是倾国姿色，但她们尽可能地让自己显得美丽，所以看起来也就美丽了。

赏心悦目，只是一项简单的工作，却是需要长期坚持的一种品质。

2. 情趣

有情趣的人，不管是男性还是女性都喜欢。情趣，应该知情识趣，要懂得男人的幽默、懂得男人的快乐情趣需要一些天分，但是后天的修炼也必不可少。

学会讲一些笑话，要能带动气氛，大家都希望你唱歌的时候能够唱得很好，玩的时候要能玩得开心，男人不快乐的时候，能够带给他快乐情趣。这其中需要一些知识，需要一丝幽默，需要一点小资，还需要一些发自内心的快乐情趣，可以很高尚，也可以有些低俗，但是不可以没有。

一个有情趣的女人，会是一个快乐的女人，至少她会是一个能够创造快乐的女人，这样的女人，男人乐而往之，怎能不留恋？

3. 善良

善良不是看到路边的乞丐给他两块钱，也不是一次又一次地忍受男人的背叛而总是原谅他；善良不是付出、不是软弱，更不是退让，而是当你可以伤害别人的时候，却不伤害别人的一种品质。

当你和他分手的时候，善良是你不会辱骂他、报复他、决不放手，而是，挥挥衣袖，洒脱地转身离开。

当朋友家庭出现闹剧的时候，善良就是你在知道的时候，懂得伸出双手及时提供帮助。

善良就是你从不主动伤害别人，不会纠缠不休，懂得适可而止；善良就是不会利用男人的弱点来攻击他，虽然你知道他的弱点；善良就是你们分手后，财产一人一半，而不是把他驱逐出门，一分不给；善良的女人，会在分手后，仍然告诉孩子那个男人是他的爸爸，而不是仇人；善良的女人，懂得为自己留一条后路，不把事情做绝；善良的女人，不会让男人担心害怕，男人对她才会念念不忘。在这样的女人面前，男人才不会有戒心，才能够觉得安全。

4. 精致

精致的女人就像一件高档的珠宝，熠熠生辉、细腻璀璨，让男人爱不释手。

精致，不一定就需要高档的衣服、首饰或其他道具来塑造，更多的是一种生活态度。

沏一壶茉莉花茶的时候，放两颗玫瑰、加一勺蜂蜜，是一种精致；品茶的时候，

知道用自己心爱的瓷杯、或者透明的玻璃杯装上，而不是用一次性纸杯，是一种精致；炒好的青菜，用细白瓷光洁的盘子装上，摆出秩序的样子，是一种精致；每晚睡觉前，仔细地在镜前端详自己，并且高兴地想“我还是美丽的”，也是一种精致；知道施华洛世奇的水晶和地摊上的水晶，有何区别，并不一定去买，是一种精致；知道在宴会上该穿礼服、工作时该穿套装、睡觉时该穿性感睡衣，是一种精致。

精致的女人，注重品质、细腻，让男人觉得高尚；精致的女人，美好、珍贵，让男人感觉到来之不易，必须好好珍惜；精致的女人，才懂得享受生活，才能够承受富贵，才不会当男人富贵的时候想要放弃她。

5. 聪慧

聪慧，和女人的学历并无绝对关系，它更多的是一种理性，一种思维方式。

聪慧的女人，不以卖弄自己的学历和知识为荣，而是更加注重运用。

聪慧的女人，懂得辨别男人，知道什么是好、什么不好，不会把心血浪费在不适合的男人身上。有时候，聪慧就像黄蓉，就知道把郭靖打造成一代大侠，而不是逼着他只过小日子。

聪慧的女人，知道什么样的朋友值得交，什么样的人不可接触。

聪慧，是一种洞悉世事的感悟，清醒、踏实，同时，乐在其中。

6. 矜持

最有女人气质的体现，大概就是矜持了。

矜持要怎么做，很简单，一举手、一抬头的犹豫，说话前的思索，走路时的一点小心，听到笑话过后慢一拍的微笑，无不体现了女人的矜持。

矜持，就是女人要有把自己当做美女一样看待的些微骄傲，一种若有所思的慢一拍，一种小心翼翼的自我珍重，一种不轻易流露的保留，体现了女人的修养。

一个懂得矜持的女人，往往最能够激发男人呵护女人的英雄情结，能够引发男人的风度，能够让男人有强烈的疼爱这个女人的欲望。

7. 平和

这个社会变化太多、太快，我们不要让自己的心也慌来慌去，懂得保持内心平和的女人，就像闹市中的一间静谧的茶馆，让人忍不住想歇足休息。

平和的女人，要求不是那么多，不会动不动就嫉妒别人的富贵和幸运。

虽然同样感慨社会多变、人生无常，平和的女人却懂得守住内心的一点淡泊平和，要求不是那么多，不会给自己很多压力，当然，也不会给男人很多压力。所以，平和的女人，总是让男人很轻松，能够成为男人心灵休憩的港口，平和的女人，没有那么