

智慧有一种魔力，
可以让最平凡的女人变得富有魅力
资本是一种能力，
能够让最普通的女人拥有迷人的气质

女人^的 智慧和资本

睿智女人的绝佳之选 打造魅力的魔法宝典

吴敏 / 编著

深度挖掘女人的
竞争资本
全面提升女性的
自我价值

女人除了漂亮脸庞和婀娜身姿所展露的吸引力，智慧更应该是女人所能持久倚仗的魅力！

 中国纺织出版社

智慧有一种魔力，
可以让最平凡的女人变得富有魅力

资本是一种能力，
能够让最普通的女人拥有迷人的气质

女人^的 智慧和资本

睿智女人的绝佳之选 打造魅力的魔法宝典

吴敏 / 编著

深度挖掘女人的
竞争资本
全面提升女性的
自我价值

女人除了漂亮脸庞和婀娜身
姿所展露的吸引力，智慧更应该是
女人所能持久倚仗的魅力！

 中国纺织出版社



内 容 提 要

每个女人都希望自己能够像知名女性和第一夫人那样出色和优秀,然而如何把希望变为现实,如何让自己也拥有发光的资本呢?

本书汇集了大量知名女性的真实案例,从形象资本、礼仪资本、健康资本、心态资本、品位资本、信念资本、知性资本、口才资本和理财智慧、情致智慧、社交智慧、事业智慧、情感智慧、婚恋智慧、相夫智慧、教子智慧等方面分析她们光华夺目的原因,让女人从中学到精华,完善自己,成为一个拥有傲人资本和非凡智慧的现代女人!

图书在版编目(CIP)数据

女人的智慧和资本 / 吴敏编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5064-9605-6

I. ①女… II. ①吴… 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(2013)第046706号

责任编辑: 闫 星 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18.5

字数: 222千字 定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

每个女人都曾有过“女王梦”、“公主梦”，渴望自己是一个集各种优势于一身、让其他女人钦羡的人！然而，真正能够成为女王和公主的女人只有那么几个，大多数不过是平凡女人中的一员。可是，平凡之中也可以有不平凡，在平凡的日子里修炼自己，让自己成为一个活跃、耀眼、闪着光的生动女人。我们可以做自己的女王，做生活中的公主，当然，前提是你要拥有一定的资本。

让自己变得优秀的方式多种多样，最简单的莫过于找一个榜样，先模仿她再超越她。到哪里去找这种注重内外兼修的女人呢？各国的第一夫人无疑正是这样的一群人。她们有的温柔似水；有的意志坚硬如钢；有的甘居幕后为丈夫出谋划策；有的坚决站在丈夫身边，成为毫不逊色于丈夫的女人；更有甚者，风头甚至盖过了身边最优秀的伴侣。她们得体的穿着打扮、自信的微笑、容光焕发的面孔永远是媒体不懈追求的目标。

做女人就该做一个出色的女人，而一个出色的女人应该拥有自己的资本和特点。或像杰奎琳·肯尼迪一样有高雅的品位、不俗的风格；或像埃莉诺·罗斯福一样有独立、冷静、宽容、豁达的性格；又或者像希拉里·克林顿一样能够和自己的丈夫并驾齐驱，携手并肩共同前进……这些女人因为拥有足够自傲的资本，而得以站在世界上最优秀的一群人身边。我们不一定会成为她们，但是她们的闪光点却值得我们用心学习。当我们也拥有了能让自己发光的资本，我们的出色也必然不会逊色于她们。



向这些优秀的女人们学习，从她们身上寻找那些值得自己尊敬的品格，识得她们光彩耀目的秘籍，并将这种秘籍灵活运用；学习她们最具内涵的东西，而不是简单盲从和盲目模仿；将她们的高贵品格融化到自己的血液当中，而不是在自己的性格当中简单“嫁接”。坚持自我，有选择地学习和模仿，拥有属于自己的思想和生活，活出真实的自我，如此才能做一个有资本的魅力至极的女人！

本书从形象礼仪、健康心态、品位信念、知性口才、理财情致、社交事业、情感婚姻、相夫教子等方面详细阐释了一个出色女人该拥有怎样的资本，怎样才能拥有这些资本等问题，并选用大量第一夫人的真实案例，通过分析她们光华夺目的原因，让女人知道该如何向她们学习，如何完善自己、修炼自己，成为一个拥有傲人资本的女王！希望每一位读者都能够从本书中领悟到不同的内涵，使自己的人生更加璀璨辉煌！

编著者

2015年1月

第1章 形象资本课：赏心悦目，打造出迷人得体的形象	
——卡拉·布鲁尼主讲形象奥秘·····	001
提升魅力值，选择需要和适合的服饰风格·····	002
发型是形象标志，彰显你的个性·····	004
脚下的鞋也是“面子”，女人对鞋有讲究·····	006
说话语音语调体现女人素养·····	009
好身材让你更加迷人·····	011
优雅夺目的米歇尔·奥巴马·····	013
南希·里根追求时尚美感·····	015
第2章 礼仪资本课：成熟优雅，一举一动闪动女人光辉	
——米歇尔·奥巴马主讲的礼仪细节·····	019
优雅的举止是女人的第二张面孔·····	020
自然端庄的坐立行姿态提升女人气质·····	022
肢体语言与手势的运用要得体·····	024
微笑是美好而令人倾心的礼仪·····	026
“入乡随俗”，尊重对方的特殊礼节·····	028
吃得优雅，女人不可不知的用餐礼仪·····	031
谨小慎微，细节上的礼仪不可忽略·····	033
第3章 健康资本课：性感强健，由内而外散发出活力气息	
——米歇尔·奥巴马主讲的永葆健康的秘诀·····	037
做会吃的女人，健康饮食很重要·····	038



坚持体育锻炼，动感让女人更美丽·····	040
保养健康肌肤，让秀丽的肤色透出来·····	042
女人再忙也要保持优质的睡眠，为自己加油·····	045
学会倾诉，保持心理健康·····	047
锻炼自己的大脑，让自己做更聪明的女人·····	049
改变坏习惯，焕发出健康光彩·····	052

第4章 心态资本课：乐观豁达，快乐的心情随风摇摆

——玛莎·华盛顿主讲修炼阳光心态·····	055
幸福来自于心态，而非处境·····	056
保持自信，这是女人魅力的最大体现·····	058
不做无谓的比较，做好最棒的自己·····	061
坦然真实，以最自然的心态敞开自己·····	063
宠辱不惊，拥有平和的心态必然会步入成功殿堂·····	065
乐观向上，绝不在困难面前灰心丧气·····	067
宽容豁达，女人要拥有博大的胸襟·····	070

第5章 品位资本课：恬淡高贵，女人学会打造不俗的品位

——杰奎琳·肯尼迪主讲提升女性品位·····	073
高贵品位体现在女人的每一次选择·····	074
起居带出品位，用心打造温馨之家·····	076
从头到脚，细节体现女人的真实品位·····	078
闻香识女人，由香水了解品位·····	081
闪动魅力，首饰戴出女人味·····	083
不跟风不落后，女人的品位独特才是最好·····	085
最能体现女人品位的，是她身边的男人·····	087

第6章 信念资本课：心存高远，向梦想的天梯稳步迈进

——卡拉·布鲁尼主讲形象奥秘·····	091
不要信命认命，女人要做命运的主人·····	092
让自己站在上流社会里·····	094
稳步向目标行进，没有什么不可能·····	096



莫怕从最基础的做起，激情为你助力	098
没有一帆风顺，磨砺自己才会成功	100
深谋远虑，做出长远的计划	102
切丽·布莱尔也想做首相	105
第7章 知性资本课：韵味永存，内外兼修展现知性之美	
——迈克尔·奥巴马主讲女性必备的知性内涵	107
善于学习，提升自己的内涵	108
与时俱进，做社会的同步人	110
不盲目，拥有自己的观点和格调	112
斯维特兰娜·梅德韦杰娃如何丰富自己	114
会读书，把书读到自己的气质里	117
女人要不断从生活中汲取信息与知识	119
善于自省与思考的女人，才是最充盈的	121
第8章 口才资本课：口绽莲花，一开一合间轻吐醉人芬芳	
——菅伸子主讲的完美口才	125
再好的口才也要为倾听让道	126
女人口才一流，令男人也叹服	128
赞美对方是一缕最清甜的芬芳	130
送上最关切的问候语，温暖他人的心	133
话要说得到位，说得清晰有力	135
说话也像打太极，让人三分反成赢家	137
优雅的说话，不急躁但有热度	139
第9章 理财智慧课：简单质朴，理性的生活带来财富	
——劳拉·布什主讲如何理性生活	143
女人不一定多会赚钱，但一定要会理财	144
善待自己，学会把钱花得恰到好处	146
理性消费，女人要有点财商	148
简单节俭的生活让你更轻松更快乐	150
学会投资，让女人变得更精明	152



女人要避免消费误区	154
第10章 情致智慧课：魅力四射，做有情致有兴致的女人	
——柳德米拉·普京娜主讲拥有艺术之美	157
拥有艺术之美，拥有一技之长	158
大方地展现女人的性感多姿	160
懂得情调，用爱好给自己放松	162
学会幽默，风趣的女人招人爱	164
多做户外运动，激发你的热情	166
拥抱自然，女人要做大自然里的“美少女”	168
第11章 社交智慧课：八面玲珑，从容社交令女人深得人心	
——福田贵代子主讲社交智慧	171
聪慧的女人最有“察言观色”的功夫	172
控制情绪，女人要能把持大局	174
看人分场合，与人交流很简单	176
让对方高大起来，与异性交流有诀窍	178
主动地和对方交流，不要被动等待	181
谦和礼让，社交中展现自己的优雅风度	183
有点小心机，学会在社交中打好心理战	185
第12章 事业智慧课：卓尔不凡，拥有事业的女人更有资本	
——切丽·布莱尔教你拥有自己的事业	189
了解自己的能力和制定事业目标	190
干练有魄力，女人才能步步高升	192
用心去爱你的职业才会有获得	194
不断提升自己，做职场里的闪亮之星	196
别做怨妇，在工作中寻找更多快乐	198
走好事业与家庭的平衡木	200
第13章 情感智慧课：情感理智，女人千万不要为情所困	
——埃莉诺·罗斯福主讲如何拥有惬意的生活	203
认清自己的幸福，别掉进情感深渊	204



女人就是要拥有神秘感	206
调教他，不要惯坏你的男人	208
认真斟酌你的婚姻大事	210
别一时冲动，为爱做了傻事	212
不要让失去的爱成为负累	214
第14章 婚姻智慧课：相濡以沫，夫妇二人共建美好生活	
——多莉丝·施罗德主讲经营幸福的婚姻	217
婚姻是一种责任——芭芭拉·布什	218
永远的“美国国母”	218
面对面包和玫瑰，女人如何选择	220
婚姻不是用来算计的，而是需要经营	222
女人应学会协调婚姻生活中的繁杂琐事	224
给婚姻加点情调，不要让爱冷却	226
建立适合的夫妻关系模式	229
良好的沟通才是维系婚姻的金钥匙	231
好女人在婚姻中会及时踩刹车	233
老公是属于婆婆的还是属于你的	235
第15章 相夫智慧课：温婉和善，做深得丈夫信任的体贴主妇	
——斯维特兰娜·梅德韦杰娃主讲“管好”老公的智慧	239
做丈夫的有力支持者	240
善解人意，理解另一半的需要	242
打理好繁重的家事，做英雄背后的依靠	244
心明事理，不要轻易过问丈夫工作	246
信任丈夫，给予他充分的自由度	248
欣赏你的丈夫，别让他感到被冷落	251
潜移默化地影响丈夫的思想	252
第16章 教子智慧课：亦慈亦严，好母亲让子女健康成长	
——柳德米拉主讲教子的智慧	255
平等沟通，做孩子的知心朋友	256



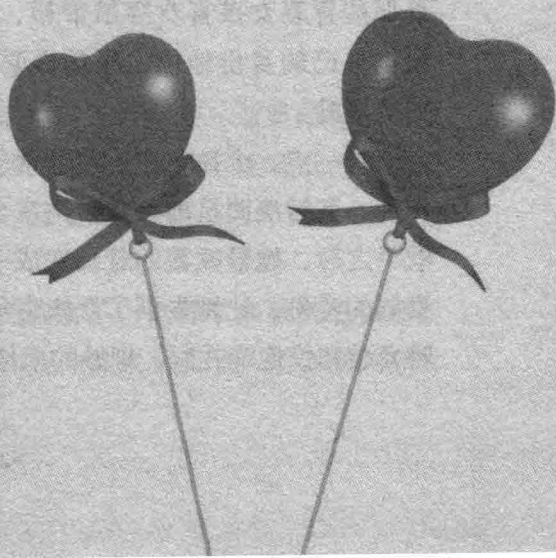
给孩子最大的空间，任他自由驰骋发现潜能·····	258
给孩子充分的鼓励，培养孩子的自信·····	260
柳德米拉夫人对教育子女自有心得·····	262
点滴为之，从小培养孩子的好习惯·····	264
以身作则，做孩子最想学习的榜样·····	267
爱和磨炼是孩子最好的礼物·····	268
第17章 化险智慧课：灵活温润，迅速巧妙化解矛盾与危机	
——贝尔娜黛特·希拉克主讲化解危机的智慧·····	271
家庭危机来临，适时让丈夫作出决定·····	272
婚姻中的冷战比“火拼”更可怕·····	274
善于选择，危机来临懂得取舍·····	276
与人交往出现矛盾，如何坦然化解·····	278
避开诱惑，有些“游戏”女人禁受不起·····	280
坚韧的耐力是女人化解矛盾危机的利器·····	282
直面流言飞语，勇敢地站出来为自己辩护·····	284
参考文献 ·····	286

第1章

形象资本课：

赏心悦目，打造出迷人得体的形象

——卡拉·布鲁尼主讲形象奥秘





提升魅力值，选择需要和适合的服饰风格

卡拉·布鲁尼，曾经是受众人欢迎的模特和歌手，现为法国最受瞩目的女性，对于这三个角色，她无疑都能够很好胜任。2008年她曾被《VANIT FAIR》（名利场）杂志评为最引人注目着装奖。

这位魅力非凡的法国女性，她最大的优点就是永远能够通过得体的着装，扮演适合的角色，使人们对她的每个侧面都能够欣赏和认同。她永远都选择需要和适合的服饰来装扮自己，提升自己的魅力值。

服装不仅仅是一种装饰品，它同时也是一种文化符号，一种情感表达。当你希望自己耀目、光彩照人，你就会选择那些夸张的服饰；当你希望别人认可你的能力，你会下意识选择一些深色、保守的服装；当你希望得到异性更多的关注，你会体现自己性感的一面，这就是那些青春女孩喜欢穿吊带衫、泳装的原因。能够根据场合的不同，根据自己的身份地位，根据需要选择适合的服装，你的魅力值就能够悄悄提升。

这一点，卡拉·布鲁尼非常值得我们学习。当她还是一个模特时，作为一名摇滚明星的女友，她常常以豹纹皮的紧身衣亮相；而当她成为歌手之后，她最频繁的着装变成了嬉皮风格的宽松短衫和牛仔裤；法国贵妇的身份，让她告别了夸张奢华的服饰风格，让全世界看到了她的典雅套装和惊艳晚礼服，把她的风情万种和端庄典雅演绎得淋漓尽致。



女人们在不同的场合也会选择不同的着装，但往往她们的着装风格很少发生改变，也许是因为平凡女人的身份地位不会有太大改变的原因。但是，你一定要根据自己的年龄、地位、身份做出一定的调整。

看到很多女孩子到了二十七八岁还敢穿那种粉嫩嫩颜色的娃娃衫，当真不敢恭维；而有些女人作为妈妈还在大庭广众之下穿轻薄暴露的吊带衫，被小孩一扯就会春光乍泄，令人尴尬；有些成功人士的糟糠之妻甚至仍然热衷于地摊货，廉价邋遢一如保姆，让自己的丈夫面上无光；而有些女性明明经济拮据，却偏偏爱慕虚荣，选择奢侈品、名牌服饰，让自己的生活更加不堪。

根据自己的经济水平、年龄、肤色特点及可能出席的重要场合选择几套面料高级、做工精致的基本款职业套装对于每个女性都是合宜和必需的。应酬需要的小礼服也应该准备一两套，以备不时之需。平时的家居服则应以舒适为主，服装不在多而在于适合自己的年龄和身份。在跟自己的另一半在一起时，还应该考虑对方的需要和感受，搭配适合他的服饰风格。

尤其当另一半与你平时的职业地位有较大差距时，更应该配合对方，选择适合的服饰风格，才能增加你作为妻子的迷人魅力，同时更为你的另一半增光和服务。这一点，卡拉·布鲁尼是当之无愧的好榜样，当初她成为法国第一夫人时，受到诸多舆论的攻击，而2008年3月当她随行出访英国的时候，借助衣着打扮打了一个漂亮的翻身仗，让法国民众对她由排斥到接受最后受到热烈讨论和赞扬。她是怎样选择需要和适合的着装的呢？

1. 选择迪奥服装

在访问英国期间她穿的几套服装都是克里斯蒂安·迪奥品牌，而此品牌的设计师约翰·加利亚诺来自英国，深谙英国的审美观点，选择迪奥套装反映出她对英国的尊重，并能熟练运用服饰符号为外交服务。

2. 不同场合表现不同风格

到访英国的第一天，布鲁尼觐见英国女王，选择了高领灰色裙装，配以同色帽子、黑色腰带及黑色手套，装扮雅致而安全，是标准的淑女



形象。对于这身穿着，英国媒体形容是“别致而简朴”，是觐见女王的“完美装束”。

而在当天的国宴上，布鲁尼更以一袭紫色晚礼服惊艳亮相，引起一片惊艳之声。《每日邮报》甚至夸张道“亨利八世的鬼魂都在向她吹口哨。”可见其风情与风采一时无二。

正是通过这次正式的出访，让法国和英国民众见识了卡拉·布鲁尼的魅力，被誉为“最有魅力的第一夫人”。

布鲁尼曾谈及自己的着装原则：“我最喜欢自己的一点，就是我有改造和变通的本领。”看到布鲁尼各种形象的照片，仿佛她真的能够随时选择需要的正确着装，来展现自己的每一个侧面——风情时尚的、魅力知性的、淑女的、高贵典雅的。

实际上每一个女人都会有不同的侧面：职业场上的干练、应酬场合的亲切、居家时的温馨、丈夫身边的娇媚、作为母亲的温柔等，能够通过不同的着装风格表现出不同的侧面，你的魅力值就能够大大提升。这不仅仅是个人形象问题，同样关系到你的另一半的“面子”。如果有一个随时都亲切大方、着装举止得体的如花美眷伴在自己身边，想必会更增加男人的虚荣感，他的成功会更令人羡慕，他会更乐意太太陪她出席各种场合，为他的事业增光。

有这样的魅力和价值，什么人能够舍弃你？有这样的魅力和价值，你就会受更多人喜爱和欢迎，你的人生就会发生巨大的变化。

发型是形象标志，彰显你的个性

前美国总统克林顿的夫人希拉里曾对耶鲁大学毕业生说过这样一段话：“发型非常重要。你的发型为你周围的人传达了重要信息：你对这个世界所怀有的希望和梦想，但更多的是传递了你对自己形象的希望和



梦想。”

这句话可以理解为一个人的发型是她的形象标志，不仅彰显着她的个性，同时向周围人传递着她的态度，或者尊重，或者严厉，或者亲切温柔，或者疏离冷漠，它是一个人魅力的明显标志。不仅如此，它可能还会影响到你在事业上的前途。

有这样一个故事：一个女孩应聘某家大公司的区域经理，她的学历和能力都被副总裁欣赏，但最终，副总裁还是否决了她。这个女孩看到女副总裁一头修剪利索的短发，明白了自己被拒绝的原因——一个公司的管理人，给人的感觉应该是简单利落、处事果决的，而自己的一头长发，却给人过于优柔寡断的感觉。她珍爱自己的长发，可更珍惜光明的前途，于是第二天，女总裁看到她换了一头清爽利落的短发，最终聘任她为公司的区域经理。

在这方面，很多女性往往都深谙发型之道。希拉里的发型非常多变，但多数以利落的短发形式出现，尤其在她竞选总统和国务卿时更是如此。在此之前，在她丈夫的任职期间，希拉里曾经将发型整理成亲切的逗号型，以缓和刚正严厉的脸部线条，增加自己的亲和力。

对于现代女性来说，往往需要在一天之中出席多个场合，因此掌握各种发型的变换也是非常重要的。

可以根据自己的需要和年龄、爱好，将头发留到最喜欢的长度。假发可以使你的发型做多种改变，自己真正喜欢的发型才能将舒适和自信带给你。年轻的女人可以留长发，因为此时你的权利不多，长发可以显示温柔、优雅，更可以增加你的青春活力，另外多彩的饰品也可以为你的形象添加更多魅力。上班时不妨将长发挽成利落的发髻；休闲场合不妨将头发散开；运动时绑成马尾，俏丽活泼；约会时佩戴时尚夸张的发饰，更可以显示自己的女性魅力。

成熟女人则不妨将头发剪短，会显得更加成熟稳重而利落，在职场会更有权威感。短发确实不如长发更能表现女人的风情和浪漫，但假发可以为你弥补这一缺憾，还可以让发型更加丰富多变。另外，短发会让女性显得更加智慧、理性，年龄渐长的女性不妨选择短发，或者能够有



更多变幻的“半短发”，可以让自己的形象在理性的同时更多变幻。这一点，米歇尔给我们做出了很好的榜样，不妨向她学习一下用自己的半短发改变不同的形象，传达不同的信息。

现任美国总统奥巴马的夫人米歇尔非常善于营造自己的不同形象，对于发型的运用更是达到了登峰造极、引领时尚潮流的地步。现在就来看一下，这位优秀的女性是怎样用发型打造不同形象来适应各种场合的。2009年4月1日，在G20峰会上会见英国女王，她的发型颇具王室风范。2009年1月20日，在丈夫奥巴马的总统就职典礼上，她梳着简洁大方的bobo头，颇具第一夫人风范。2008年11月4日，美国总统大选当天，她用发带将头发束了起来，将整个仪式看得非常神圣，神情肃穆、郑重，赢得选民尊重。2008年6月18日，在一档电视节目中，她的发型看起来充满张扬活力。大选前后与脱口秀女主持人奥普拉·温弗瑞见面，她的头发轻松随意而亲切舒适。米歇尔的审美观以及她的发型、服饰，常常都给人一种亲切温和的感觉，很符合她的身份，非常具有影响力。不仅如此，她的装扮常常会带动一大批的模仿者。将自己的发型与时尚结合起来，模仿某个人的发型，也是增加个人形象魅力的好办法。关键是适合自己的形象和个性，适合自己的职业，好的发型设计师或者形象设计师可以帮你搞定这一切。

发型是一个人形象很关键的一部分，选择了不适合自己的发型，往往会使脸型的缺陷暴露，任何服装都不能为你增色。而适合的发型则会让你的形象更鲜活生动，更具魅力。找出适合的发型并不困难，关键是要有认真的态度，才能使发型更得体，形象更赏心悦目。

脚下的鞋也是“面子”，女人对鞋有讲究

有人说“脚是女人的第二张脸”，所以脚下的鞋也是女人的面