

受益一生的智慧书系

NÜREN DE ZIBEN DAQUANJI



经典畅销
珍藏版

女人的资本

大全集

韦秀英◎编著

连续10年畅销的女性励志读本

中国本土销量最高的女性心灵励志作品，它改变了无数女人，使她们获得了令自己满意的生活。

一个聪明的女人会好好地利用上帝所赋予女人的优势去创造属于自己的成功！

黑龙江科学技术出版社

受益一生的智慧书系

NÜREN DE ZIBEN
DAQUANJI



女人的资本

大全集

韦秀英◎编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的资本大全集/韦秀英编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 7
ISBN 978 - 7 - 5388 - 6401 - 4

I. ①女… II. ①韦… 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(2010)第 131815 号

女人的资本大全集

NÜREN DE ZIBEN DA QUAN JI

责任编辑 项力福 徐增光
封面设计 大象设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京盛兰兄弟印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 20
字 数 300 千字
版 次 2010 年 9 月第 1 版 · 2010 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6401 - 4/B · 95
定 价 29.80 元



上帝创造了世界，他说：“那很好。”然后他创造了男人，他说：“那相当好，但我能做得更好。”因此他又创造了女人。现在全球大约有一半以上的妇女加入了劳动大军，而这个数字还在不断地上升中。现代女性比历史上任何时代的女性更有趣味，她们是更好的妻子、更好的母亲、更好的朋友，而且她们更有知识。我们可以很自豪地说，这是一个崭新的时代，这个时代的女人比过去受到了更好的教育。妇女能顶半边天的说法真正地得到了实现。

在这个时代里，女人的机会比任何时候都多。对绝大多数的女人而言，她们并非缺少实现幸福的愿望，而是她们不懂得怎样去实现。如果女人善于发现和培植自己的能力，并能找到适合自己能力的土壤，那么，女人会比男人更容易成功。

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姿色、风情等，而来自于女性强大的内在潜能和人格魅力。聪明的女人不是不要镜子，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。高情商的女人能把忧虑转化为动力，自己去争取实现目标的力量，在紧急的情况下，能够发出惊人的潜力。

女人拥有男人没有的一种特别的直觉，例如，她们能通过别人焦虑的眼神发现别人需要帮助；或是分析别人眼神中的忧郁因素。女人另一个很重要的素质是女人味。我们确信，上帝赋予我们女人味是有理由的，而我们也应该努力保持我们的女人味。当一个女人表现得很有淑女风范时，她就占领了舞台，而结局是，男人们也会表现得像个绅士。男人常常会给一位女士一些额外的帮助，一个聪明的女人应能很好地利用这种小小的优势。女人是上帝的杰作，好好地利用上帝所赋予女人的优势去创造属于自己的成功吧！

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。作为女人，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。

《女人的资本大全集》蕴涵着巨大的内在力量，可以帮助你实现内心的升华。通过阅读本书，每一位女性朋友都可以从中找到提升自己的良方。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。

目 录



第一章 你可以成功：女人的心理资本

- 摆脱悲观的不幸人生 / 002
- 逃离沮丧 / 005
- 把命运交给自己，而不是别人 / 008
- 让女人事业失败的5个心理障碍 / 011
- 克服爱发脾气的坏毛病 / 012
- 成功女性的10个心理动员 / 015
- 信念远比任何事都来得重要 / 016
- 成功女人的10种心理品质 / 019
- 摆出和谐状态，才能把事情做好 / 020
- 做成功新女性的10种心理调整 / 022

第二章 做你自己：女人的个性资本

- 舞动个性之美 / 026
- 成功女性的人格素质匹配10则 / 028
- 10种女人如何完善个性 / 029
- 做个充满贵气的女人 / 032
- 不要总是吹毛求疵 / 034
- 把握自己的性格，扫除人生障碍 / 035
- 女人成功，关键在于保持本色 / 036

懒惰是成功的大敌 / 038

善良，女人永恒的美 / 041



第三章 EQ与成功：女人的情商资本

突破女人低情商的10种障碍 / 044

避免婚后产生孤独情绪 / 050

第一次约会的心理必杀技 / 051

理性地保护自己的阵地 / 053

最好让他自动放弃你 / 055

不要掉进男人的圈套 / 056

如果爱情中潜藏隐患 / 058

找到相宜自己的男人 / 060

维持幸福婚姻的秘密指数 / 062

好点子让丈夫更爱你 / 063

夫妻吵架“八不”原则 / 065

婚姻10戒 / 066

男人什么时候容易有艳遇 / 067

高情商女人这样赢取成功 / 070



第四章 提高个人魅力：女人的品位资本

品性是女性美的核心 / 078

羞涩朦胧，魅力无穷 / 079

做一个优雅别致的格调女人 / 080

柔情似水的情调女人 / 081

泼辣是一种野性的美 / 083

女人的笑是自身美的爆炸力 / 084

培养一种有益的兴趣爱好 / 087

让生活充满浪漫情调 / 088

品位女人应该学会的几种 / 089



第五章 你的形象价值百万：女人的形象资本

你的形象和细节价值百万 / 094

形象是女人的成功资本 / 096

充分展示性别美 / 098

女人着装必须遵循的几条原则 / 100

举手投足尽显良好修养 / 102

礼仪和修养体现你的尊贵 / 106

几种影响容颜美的坏习惯 / 108

维系女性仪态美的生活习惯 / 109

摒弃不雅的习惯性举止 / 110

做一个魅力四射的淑女 / 111

用色彩为你的形象加分 / 112



第六章 活出精彩：女人的才学资本

女人一定要有才 / 116

智慧是女人内在的力量 / 117

适合女人的八大优势行业 / 119

积累知识，培养人格 / 122

做一个快乐的知识女性 / 123

知识能涵养女人的心性 / 125

坐拥书城铸内秀 / 126

中国女人必读的八本名著 / 130

当代女性积累才学资本的途径 / 132

女人的科技冷漠是成功的障碍 / 135



第七章 获得男人的爱和支持：女人的红颜资本

眼泪是女人犀利的武器 / 140

挑战成功男人的爱情 / 142

女人让男人着迷的“坏” / 146

影响男人自制力的十大因素 / 149

这样做让他更爱你 / 150

让女人性感迷人的16个妙方 / 152

蓝颜知己的10种最佳类型 / 155

变心男人的10种表现 / 157

情绪的流露决定恋爱的结局 / 159

认清若干种不能嫁的男人 / 161

学会用眼睛去谈恋爱 / 163

男人最迷恋女人的温柔 / 165



第八章 挑战男人：女人的职业资本

职场女性漂亮与工作几率成什么比 / 168

职场女人的靓丽装扮 / 171

“姿色”是晋职的一种资本 / 173

“野心”是女人成功的基础 / 177

女人应发挥性别优势择业 / 180

职场成功女性的六大特质 / 181

女人，你向男人学什么 / 183

你可以比男人做得更好 / 188

决定女性事业成功的8个细节 / 191

职业女性的5项自我修炼 / 193

脱颖而出有方法 / 195

走出不良工作习惯的误区 / 198



第九章 让你如鱼得水：女人的社交资本

人际关系是女性真正的天然实力 / 202

打造成功的人际关系网的11条策略 / 203

让男人感到你不可侵犯 / 206

快速与人搭上关系的三大技巧 / 207

善于处理关系是女人的天生优势 / 208

维护你的人际关系网 / 211

避免女性易犯的人际错误 / 214

低调消除职场矛盾 / 217

关系网中不可有的几种人 / 219

影响人际关系的九类行为 / 222



第十章 把话说到对方心窝里：女人的口才资本

做一个舌绽莲花的女人 / 226

赞扬他人要恰到好处 / 227

批评讲究艺术 / 230

“糖衣炮弹”的妙用 / 233

以理服人，以情感人 / 236

说服别人的6个妙法 / 237

善言也要善劝 / 241

说话说到位 / 244

说话看对象，办事不难 / 245

因人而异，说话能赢得好感 / 248

话说三分，点到为止 / 250

说话要讲究分寸 / 252

谈吐有禁忌，不该说的话千万别说 / 253



第十一章 你来转动地球：女人的领袖资本

首先成为美的化身 / 256

利用自身优势聚拢人心 / 257

做领导就别做温顺女人 / 259

克服女性管理者的弱点 / 261

超级女主管的17心法 / 262

职场女性的沟通艺术 / 267

与同事沟通要讲究方法 / 269

调动不同类型的男同事 / 272

跳出同上司沟通的误区 / 275

做个令人赏识的女上司 / 279

培养和增强女性的管理魅力 / 283



第十二章 金钱的秘密：女人的财商资本

美女的经济效应 / 288

女人经商赚钱的八大优势 / 292

给经商女企业家的忠告 / 293

女性理财的误区 / 295

成为“吝啬鬼”的10种途径 / 296

使女人贫穷的5个原因 / 299

成为富婆要突破的三大障碍 / 300

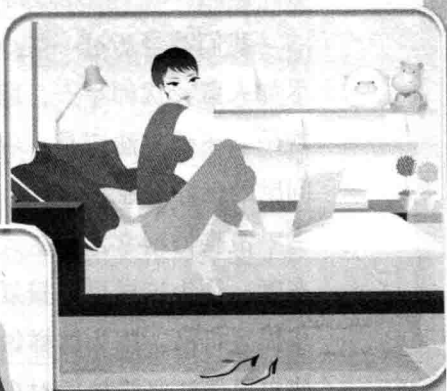
女性如何进行投资 / 303

摆脱债务的5个步骤 / 305

做好今天，你的未来才有保障 / 306



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；如果遭遇车祸，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。



第一章

你可以成功：

女人的心理资本



摆脱悲观的不幸人生

站在红灯的十字路口，乐观的女人想，正好可以歇会儿；悲观的女人想，怎么又是红灯！在乐观女人去上班的路上，总是一路通畅，堵车的时候可以看看路边的风景。而悲观的女人却总觉得这道路起码要再加宽十倍，才不至于被每个红灯拦下。乐观的女人一脸微笑地走进办公室跟同事们打招呼：

“今天的天气真不错！”悲观的女人愁眉苦脸地跟同事抱怨：“今天又堵车！”面对别人的成就时，悲观的女人会不屑一顾地说：“有什么好的，累成那样也就那么回事！”而乐观的女人就不一样了，虽然不像每天都中了五百万一样开心，但同样的生活她过得比悲观女人要强很多！

我们都经历过一些小的失意，有人遇到这些失意时，觉得世间一切都不尽如人意，忧郁不安，悲观自怜，结果更加失意，以致失去了人生的幸福和欢乐。正确方法应是，寻找产生沮丧悲观心理的原因，对症下药，寻求解决问题的良好途径。

沮丧情绪常常会扩大生活的不幸。有的人在沮丧中形成了对他人冷漠的态度，认为这样可以报复别人，其实这样不但无助于事情的解决，还会进一步损害自己。因为这样做，无论在肉体上、精神上都将进一步摧残着自己，使自己无法坚强地面对现实。事实上，沮丧是一种常见的情绪，很难引起人足够的重视，但我们不能不注意这个细节：不要因沮丧而扩大生活的不幸。

每一个女人应该像对待所有其他的不幸后果一样，对于不幸带来的沮丧，不是一味地自怨自艾、怨天尤人，而是振作起来，采取勇敢、奋进的态度去直视它、面对它，以积极乐观的精神去征服它。

每个人都会遇到不幸，甚至是灾难，但是不幸和灾难本身并不可怕，可怕的是有很多女人在不幸中变得悲观沮丧、冷漠、偏执、不信任人，天天以

泪洗面，觉得全世界人都对不起自己。如果因小小的沮丧而流泪，扩大自己的不幸，那样你就会真的不幸了。

在生活中，每个女人都会有沮丧的时候，但沮丧并不是不可克服的，一遇上不幸的事就只知道悲观的女人是难以成就什么大事的，悲观并不能使不幸变成幸福，最重要的是坚强地去面对困难。

20世纪的女作家张爱玲的一生，完整地注释了悲观给人带来的负面影响是多么巨大。

张爱玲一生聚集了一大堆矛盾。她是一个善于将艺术生活化、生活艺术化的享乐主义者，又是一个对生活充满悲剧感的人；她是名门之后、贵族小姐，却宣称自己是一个自食其力的小市民；她悲天悯人，时时洞见芸芸众生“可笑”背后的“可怜”，但在实际生活中却显得冷漠寡情；她通达人情世故，但她自己无论待人穿衣均是我行我素，显得清高。她在文章里同读者拉家常，但却在生活中始终与人保持着距离，不让外人窥测她的内心；她在40年代的上海大红大紫，几十年后，她在美国又深居简出，过着与世隔绝的生活。所以有人说：“只有张爱玲才可以同时承受灿烂夺目的喧闹与极度的孤寂。”这种生活态度的确不是普通人能够承受或者理解的，但用现代心理学的眼光看，其实张爱玲的这种生活态度源于她始终抱着一种悲观的心态活在人间，这种悲观的心态让她无法真正地融入生活，因此她总在两种生活状态里不停地左右徘徊。

张爱玲悲观苍凉的色调，深深地沉积在她的作品中，使其作品产生了巨大且独特的艺术魅力。但无论她用怎样流利俊俏的文字，写出怎样可笑或传奇的故事，终不免露出悲哀。那种渗透着个人身世之感的悲剧意识，使她能与时代生活中的悲剧氛围相通，从而在更广阔的历史背景上臻于深广。

张爱玲所拥有的深刻的悲剧意识，并没有把她引向西方现代派文学那种对人生彻底绝望的境界。个人气质和文化底蕴最终决定了她只能回到传统文化的意境，且不免自伤自怜，因此在生活中，她时而在世俗的喧嚣中沉浸，时而又陷入极度的寂寞中，最后孤老死去。

张爱玲的悲剧人生，让我们看到了悲观对一个人的残害是多么深重。现实生活中，不止文豪有这样的悲观情绪，平常的人也会经历这样的心情。



一个沮丧悲观的人老待在屋子里，便会产生禁锢的感觉。然而，当他离开屋子，漫步在林荫大道，也许心绪就突然变了，怒气和沮丧也消失了，心中充满了宁静，自然的色彩给人带来阵阵快意。另外，任何一种体育锻炼都有助于克服沮丧，经常参加体育锻炼会使人精神振奋，避免消极地生活下去。

因此，转换自己的悲观情绪，其实并不难。

人类的所有行为，无论是乐观还是悲观，都是“学”得的。悲观者的悲观性格并非“命中注定”，而是“后天养成”的。

那么，会有一些什么样的具体的办法能真正帮助我们正确地克服悲观性格所带来的负面影响呢？办法当然还是有的，当我们遭遇到失败或挫折而沮丧时，不妨试试下面这几招：

1.越担惊受怕，就越遭灾祸。因此，一定要懂得用积极心态带给自己力量，要相信希望和乐观能引导你走向胜利。

2.即使处境艰难，也要寻找积极因素。这样，你就不会放弃取得微小胜利的努力。你越乐观，克服困难的勇气就越会倍增。

3.以幽默的态度来接受现实中的失败。具有幽默感的人，一定有能力轻松地克服厄运，排除随之而来的倒霉念头。

4.既不要被逆境困扰，也不要幻想出现奇迹，要脚踏实地，坚持不懈，全力以赴去争取胜利。

5.不要把悲观作为保护你失望情绪的缓冲器。乐观是希望之花，能赐人以力量。

6.当你失败时，你要想到你曾经多次获得过成功，这才是值得庆幸的。如果10个问题，你答对了5个，那么还是完全有理由庆祝一番，因为你已经成功地解决了5个问题。

7.在闲暇时间，你要努力接近乐观的人，观察他们的行为。通过观察，你能培养起乐观的态度，乐观的火种会慢慢地在你内心点燃。

8.要知道，悲观不是天生的。悲观不但可以减轻，而且通过努力还能转变成一种新的态度——乐观。

9.如果乐观态度使你成功地克服了困难，那么你就应该相信这样的结论：乐观是成功之源。



逃离沮丧

桑纳在他的《发现勇气》一书中讲述了这样一个故事：

琼留着红艳欲滴、修剪精致的长指甲，年纪已经四十好几，但双手之滑嫩宛如属于16岁少女所有。我见到她，真想把我那只满是皱纹、指甲粗短的手藏到口袋里去。但琼会抓住我的手，把我拉近，用一种高声的细语向我讲些她有名的低级笑语。我们咯咯地笑成一团，然后我忘掉了手的粗鄙。

琼住在疗养院，和我继父安迪同一楼层。他刚搬进来时，是琼接待他的，指点他门路——把他介绍给其他住户，并给他情报，哪些管理人员可以找，哪些该敬而远之。

她罹患机能退化症，病况恶化得很快，我认识她的时候，她已经要绑在轮椅上才能坐直了。

有些日子，她会把手指掐入手掌心，死命地喊着要多吞几颗止痛药。她丈夫早就离开她了，知道她有病之后就不再答理她了。她没有子女，有个男朋友叫约翰，是个五十出头的白发帅哥，他中风过，说话有很大问题，他们常常在日光室坐着，手握着手。

在琼过世之前，我问是什么力量支持她活下去，她说：“猫王的福音音乐，还有祷告。”

在这种情况下，一般人早就发疯了，而琼却选择自我实现。写到这里，我的电脑屏幕已经因为我眼中的泪水而模糊不清了。一个人活在人间地狱的煎熬中，却一心要在地狱里找出活下去的意义，再没有一件事比这个更动人心弦的了。想想有一天我们也很可能遭逢重大不幸，再也没有比这个更吓人的念头，我们没有一个人会愿意和琼一样，在黑暗的人生旅途中匍匐前进。

还有，如果我们铸成大错，对别人或自己造成永远无法弥补的伤害，那



该怎么办？著名心理学家A·阿德勒曾说：所有失败者——罪犯、酗酒者、自杀者、堕落者、娼妓等等，他们之所以失败，都是因为他们缺乏从属感和社会兴趣，从而对生活产生强烈的沮丧情绪。他们在处理职业、友谊和性等问题时，都不相信这些问题可以用合作的方式加以解决，于是对现实充满失望感。

自怜并无助于恢复破碎的自我，一味地沮丧和自怜往往会带来更残酷的现实。她本来可以显得更年轻的，可如今却看起来像个老人；她本可以获得很好的社会地位，可如今却有无穷的经济负担，丈夫对她的自卑态度十分不满，小孩对家庭也没有归属感，这也使她变得愈发的沮丧。

虽然沮丧是人类的正常现象，但如果长年逃避和否定自己，陷入持续的沮丧之中不能自拔，却又习惯把责任一股脑全推给别人的话，那么这样的人大都是些缺乏勇敢和能力承担不幸的人。

沮丧者虽然也大都各自挣扎，并很想求助于别人，可是孤独和害怕被拒绝的心理使他们往往不敢冒险求人。由于自卑态度，他们也无法正视自己的脆弱，只好以假装快乐的方式来掩饰自己。因此，除了配偶和孩子等家中亲人，周围的人往往都无法了解他们的内心世界，认识到其糟糕的情绪，因而也难以给他们帮助。事实上，即使知道了他们情绪上的沮丧，旁人也常常会显得无能为力。

有些“功成名就”的成功者也会产生沮丧。例如有的事业有成的男人，当他的妻子不安心操持家务，而决定要去读书或要找份兼职工作时，如果他们自己不善于处理家务，面对乱七八糟的家，往往会出现强烈的沮丧感。因为他们觉得自己辛苦工作，赚那么多钱，在社会上也有地位，家中该有的都有了，结果妻子还不安心，还要去寻找什么自我，因此他会产生自己所追求的这些东西究竟有什么意义一类的疑问。如果无法很好地解决这些心理上的困扰，他很可能会逐渐变得灰心失望，情绪沮丧。

沮丧的人灰心是很自然的。一个人辛辛苦苦在奋斗，其理想不管是大小，如果他不能获得事业的成就感、家庭的幸福感，那么他是不会感到快乐和欣慰的。她会不断地自问：“我得到的是什么？”这时如果不能够及时调节、克服沮丧情绪，就很容易产生“不死就知万事空”的感觉。