

幸福女人文丛

女人的资本

每一个女人都是一个潜在的美人，差别在于你是否能够注意挖掘出和表现出你潜在的独特美。美人们，难道真的想因为没有发现自己巨大的潜能就这样潦草度过一生么？难道真的想因未去发现、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过吗？

主编：崔俊

远方出版社

B825-49

62



中工图 1543669

女人的资本

主编：崔俊

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本/崔俊主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2008. 9

(幸福女人文丛)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

I. 女… II. 崔… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 128862 号

幸福女人文丛 (全 10 册)

女人的资本

主 编: 崔 俊

责任编辑: 胡丽娟

装帧设计: 艺平工作室

出版发行: 远方出版社

社 址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话: 0471 - 4919981 (发行部)

邮 编: 010010

经 销: 新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 2000 千

总 印 张: 125

版 次: 2008 年 10 月第 1 版

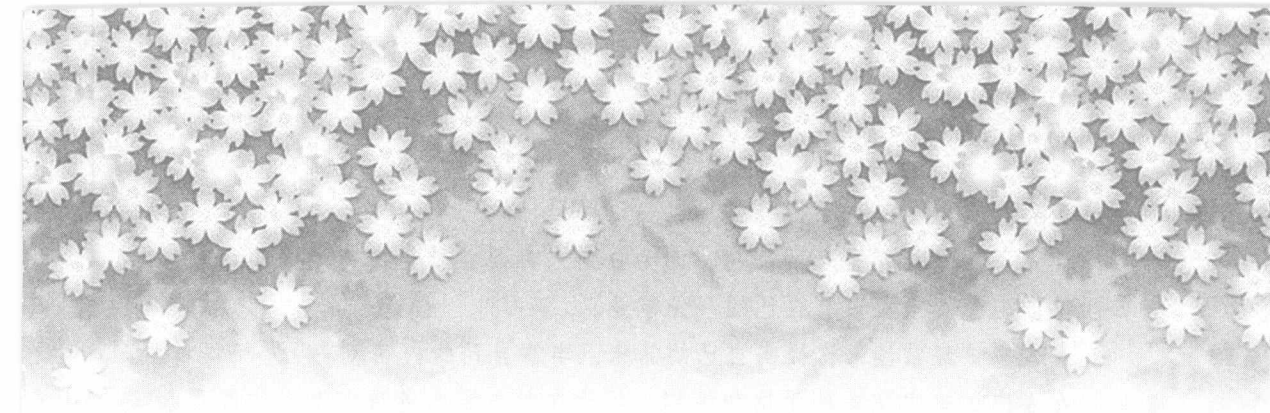
印 次: 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 6000

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 344 - 2

总 定 价: 298.00 元 (单册定价 29.80 元)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究



前言

今天的世界是开放的，因为有女人的时尚与魅力，这个世界有了更多的精彩与绚烂。但作为女人，你健康吗？

或许你拥有很多财富，或许你占据很高的地位，或许你的美貌让无数男人倾倒，再或许你是一位知识女性，有着优雅的气质，或许……

所有这些都不能与健康划等号，因为真正的健康是一个综合体，它不仅有生理的因素，也有心理的因素，同时还有社会的因素，总之，做一个健康的女人就要尽力完善自己的一切。请问：

你会修饰自己吗？

你会交朋友、处理人际关系吗？

你拥有自己的事业吗？

你会经常提升自己、为自己充电吗？

你拥有完美的爱情、幸福的家庭吗？

你有一道拿手好菜来调动男人的胃口吗？

其实，女人要充分相信自己，相信所有这些都不是问题，都能为我所有，为我所用：

女人应该懂得修饰自己。因为得体的修饰会让她的仪表和内心共同成为一道风景。

女人应该懂得交朋友的艺术，因为朋友是一块调色板，能让生活更加

绚烂多彩。

女人不应该放弃自己的理想，因为任何人都要在社会行走才能找到归属感，因此女人应该有一份事业。

女人应该经常读书，提高自己的品味，丰富自己的内涵。

女人应该追求完美的爱情和婚姻，因为在爱与家的港湾中女人才会更加美丽。

女人也应该有自己的几道私房菜，不经常示人，但一旦出手就绝对令男人惊诧不已。

真正有品位的女人要不断完善自己，让自己从内到外散发更加迷人的光彩。然而，人生中最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而草草度过一生，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。每一个女人都是一个潜在的美人，差别在于你是否能够注意挖掘出和表现出你潜在的独特美。优雅的风度像有形而又无形的精灵，紧紧攫住人们的感官，悄悄潜入人们的心灵，从而给人留下难以磨灭的印象。

本书详尽从心态、魅力、品味、处事、职场、财商等多个角度介绍了女性在发掘自身优势方面的理论及实用知识，同时针对女性的自身特点，提出了很多合理化的建议，希望对女性发现自我、有所作为提供帮助！全书语言流畅，文字简练，集科学性、知识性、实用性于一体，贴近现实生活，是提升女性综合素质不可多得的好书！

目 录

Contents



第一章 我是谁：女人的心态资本

- 003// 自信是女人的第一资本
- 011// 塞尔玛的改变
- 015// 女人最喜欢得到赞美
- 020// 试着变得积极而乐观
- 027// 西蒙·波娃的故事
- 032// 你敢去推开那扇门吗

第二章 美女怕谁：女人的魅力资本

- 041// 每一个女人都是一个潜在的美人
- 043// 女人要有气质
- 045// 女人的魅力来自距离
- 046// 女人要有个性
- 049// 女人保持魅力的四大要诀
- 052// 白领女性魅力秘密
- 057// 白领健身宝典
- 060// 排除压力能使你更青春靓丽

第三章 我优雅：女人的品位资本

- 067// 优雅的女人最美丽
- 069// 用知识提升女性的品味
- 072// 做个本色女人
- 076// 发展自己的爱好
- 078// 做个有音乐素养的品位女人

第四章 我干练：女人的处事资本

- 085// 善于处事是女人的天然优势
- 087// 专心倾听胜于赞美
- 091// 换位思考的奇效
- 094// 调整你的处事方式
- 099// 保持优雅的举止
- 101// 应邀出席晚会
- 104// 把你的美好形象留在别人记忆中
- 108// 与男人交际的艺术
- 112// 以幽默来抗拒性骚扰
- 114// 借助名人效应
- 118// 感情输入的重要性
- 125// 用语言笼络人心的11个要点

第五章 我是“白骨精”：女人的职场资本

- 131// 女性适宜的行业
- 136// 你的目标对你很重要

- 140// 成功女人要有完备的心理素质
- 144// 女人不要在成功面前恐惧
- 147// 让学识使你更具风采
- 152// 善于运用女性优势
- 157// 自立是女人职场生存之本
- 160// 与异性上司的相处“秘招”

第六章 钱在我手里：女人的财商资本

- 165// 强化金钱意识
- 168// 你有家庭预算吗
- 172// 教你理财规则
- 175// 选择投资热点
- 178// 女性理财的误区
- 180// 女人的财商优势
- 182// 女人的金钱观
- 186// 财商综合测试

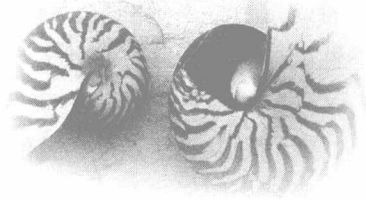
第 1 章

我是谁：女人的心态资本



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。





自信是女人的第一资本

一个女人拥有自信，就会将所有的美丽集于一身。自信是女人的第一资本！

男人喜欢自信的女人，因为自信的女人，让他们在相处的过程中没有压力，沟通顺畅。千百年来，人们已经习惯把女人放到弱者的位置上，就连女人自己也认为自己天生就是弱者，就应该被男人保护。但是，女人恰恰忽略了男人的感受，如果女人时刻都把自己依附于男人，男人会怎么想。其实，在现代社会女人依附于男人无异于自我毁灭！因此，女人要从心底相信自己，摆正自己的心态。女人拥有了自信，待人接物便会给人予得体合时，处理事情不会拖泥带水，有自己的主见，因此这样的女人通常会受男人尊重。

自信是驱策你前进的力，自信会增强你无限的才能，并使你精力加倍，心智加强。

思想的软弱将会令你无法成就你的工作。有些人缺乏坚定的信念，他们只知注意事物的表象，他人的意见会使他们改变态度。他们的决心总是游移不定，常常受反对方面的支配，或受不赞成者的操纵。他们浮动而不可靠，缺乏自我的决断力，无法下一个确切的决定。一个不具有力量的决心是毫无意义的。任何人的自信只要是表面上的，那他就一点都没有主张，没有一个人肯相信他。此人也许是一个好人，但是却不能引起他人的信任。当面临重大危机时，不会有人想到去请教他；除非自信力能控制自己的灵魂，否则只可能有些小成就。

一个女人只有执着于自己的工作、家庭、情感，不畏困难，信心百倍，

朝着既定目标永不回头，才会走向成功。实现目标的欲望越强烈，成功的可能性就越大。相反，没有坚不可摧的成功愿望，目标便永远不可能达到。

人生中有些事情其实我们都能做到，只是我们不知道自己能够做到，但是，我们如果仍然前进，就能做到。

爱默生深知这其中的真谛，所以他说：“我们要以不断的肯定来增强我们的自信心。不要过多地谈论坏的结果，只须尽情地向好的方面努力。要坚定自己的决心，凡是你生活上不希望实现的，都不要留存在你的脑海中，排除有毒的思想，令人沮丧不欢的意念，就像你直觉地避免所有可能妨害健康的各种危险一样。”

一个人如果有能力从烦恼、痛苦、困难的环境挣脱，到达愉快、舒适、甜蜜的境地，那么这种能力就是真正的无价之宝。如果我们在生命中失去了自信，那么谁还能以充分的希望、十足的勇敢，去继续为成大事奋斗呢？

美国人尤其具有自信，无论多么苦难不幸、穷困潦倒，他们都不屈从命



运，始终相信好的日子就在后面。

实际上，有很多想改变自己的弱势的人，除了太多的哀声叹气以外，就没有超人一等的自信力，不能为自己规划一幅想象的图画，并在这幅图画中增添新的和过去完全不一样的色彩，找到自己真正的成大事的力量。人只有具有了这些自信，才可能有远大的希望，才会激发他们内在的智能，增强他的努力，以求得光明的前途。本涅特曾说：“你并不掌管整个宇宙，但你得掌管你自己。”

从容自信，是人生不能不有的一种精神。不管做什么事，没有从容自信，是怎么也做不好的。

如果不觉得自己美丽、自惭形秽，肯定不会有任何成就，生活一定是充满了阴郁，没有活力，没有活力的生活，带给人的容貌定然不会是美丽的，这是最最浅显的道理。

如果不觉得自己聪明，那她也就成不了聪明人，在学习上会感觉很吃力，工作中不能做别人的附庸或跑腿，难以有出头之日。同时，在这个处处充满竞争的社会，自怨自艾的女人也不会得到成功的。

一个人活着，不管是在生活中还是在工作中，如果没有积极进取的自信的精神，就永远也不会有强大的动力，更不会有骄人的业绩。尤其是对于女人，从容自信是绝对不能缺少的一种精神。

自信是一种迷人的魅力，能帮你吸引和感染住周围的人。如果周围的人都被你的自信所感染，那你与他们的关系不就更近一层吗？

自我成大事者与重塑命运的工具是相同的——自信与爱心。

关于这件事，在海伦·凯勒所著的《我的一生》一书中，有感人肺腑的深刻描写：一位年轻的复明者，没有多少“教学经验”，将无比的爱心与惊人的信心，灌注入一位全聋全哑的小女孩身上——先通过潜意识的沟通，靠着身体的接触，为她们的心灵搭起一座桥。接着，自信与自爱在小海伦的心里产生，使她从痛苦的孤独地狱中救赎出来，通过自我奋发，将潜意识那无限能量发挥，走向光明。

杨澜，这个名字似乎总与美丽、聪慧、优雅、知性这些赞美的词汇联系在一起。杨澜的智慧不仅仅体现在一个优秀主持人的素质上、体现在她对人生机遇的把握上，更体现在自信的人格魅力上。

1968年，生于北京；
1990年，毕业于北京外国语大学；
1990年，在中央电视台开始主持《正大综艺》节目；
1994年，获得中国首届主持人“金话筒奖”；
1996年，与上海东方电视台联合制作《杨澜视线》节目；
1998年，担任香港凤凰卫视制作并主持访谈节目《杨澜工作室》；
2000年，担任阳光文化传媒集团董事局主席，开创“阳光卫视”；
2001年，出任北京申办2008年奥运会的形象大使；同年7月，在莫斯科国际奥委会会议上代表北京做申奥的文化主题陈述；同年推出世界名人专访节目《杨澜访谈录》；同年获得海内外十位有影响力的“《中国妇女》时代人物”之一。

2003年3月，担任中国人民政治协商会议第十届全国委员会委员。

2005年，开始主持针对中国都市女性观众的大型谈话节目《天下女人》。现担任阳光媒体投资有限公司主席。

这就是杨澜。

杨澜并非从小就聪慧过人，她也是一个普通的女孩子，甚至上大学后，她依然是一个缺乏自信的女生，后来的坚持拼搏逐渐让杨澜找到了自己的信心。

1990年，还在北京外国语大学英语系读大学四年级的杨澜，在一次偶然的中央电视台公开招聘中，经过七轮考试后，从众多的应聘者中脱颖而出。这次偶然的机会，彻底改变了杨澜未来的人生道路。

不久以后，杨澜出现在央视的节目中。她借助《正大综艺》这个平台展现自我，也正是因为她的实力与魅力，杨澜获得了很多人生都无法企及的知名度和注意力。1993年年底，正大集团总裁谢国民来到北京，在一次聚会的时候，谢国民认为杨澜是一个很有潜力的人，应该去国外学习一段时间，更多地去提高自己的实力。杨澜此时没有认真，甚至认为是谢国民跟她开玩笑，谢国民却表示愿意无偿赞助她去美国留学。

谢国民的几句话，又一次改变了杨澜的命运。1994年杨澜辞去央视的工作，选择了留学之路。在美国留学期间，她用业余时间与上海东方电视台联合制作了《杨澜视线》，杨澜第一次以独立的眼光看待并介绍世界。凭借40集

的《杨澜视线》，杨澜成功地从娱乐节目主持人过渡到复合型传媒人才。在回国后，鉴于不太可能再次回到央视工作，于是1997年年底，杨澜加盟了刚刚创办不久的香港凤凰卫视中文台。1998年1月《杨澜工作室》在凤凰卫视正式开播，两年中杨澜一共采访了120多位名人。利用这段时间，杨澜在与来自不同行业不同背景的名人交流中，掌握了极为丰富的信息。两年后，杨澜已经有了质的变化。她已经拥有了世界级的知名度、多年的传媒工作经验，以及重量级的名人关系资源。

在退出凤凰卫视之后，杨澜一度沉寂。2000年3月，她突然之间收购了香港良记集团，并将其更名为阳光文化网络电视控股有限公司。成功的借壳上市为杨澜融到近2亿港元现金。杨澜显然是希望借助资本市场，打造属于自己的传媒企业。此时，在资本市场上，传媒概念如日中天，阳光卫视的出现显然是正当时。但是在杨澜刚刚创业后不久，就遇到全球经济不景气，作为一家上市公司的管理高层，杨澜感觉到了事业的压力，她几乎天天都想着公司的经营、企业怎么赚钱。面对国内一些主要省份电视台的广告收入三四成的往下滑，杨澜更是感觉到了自己身上的担子是如此沉重。

由于市场竞争的压力，杨澜将公司的成本削减了将近五成，并逐渐剥离了亏损严重的卫星电视与香港报纸出版业务，同时她还将自己的工资降低了40%，这一切都给公司员工带来了莫大的鼓舞。终于，阳光文化在截至2004年3月31日的2003财政年度中取得了赢利，摆脱了近两年的亏损。杨澜又一次成功了。

杨澜曾说过：“每个人都在成长，这种成长是一个不断发展的动态过程。也许你在某种场合和时期达到了一种平衡，而平衡是短暂的，可能瞬间即逝，不断被打破。成长是无止境的，生活中很多事是难以把握的，甚至爱情，你可能会变，那个人也可能会变；但是成长是可以把握的，这是对自己的承诺。我们虽然再努力也成为不了刘翔，但我们仍然能享受奔跑。可能有人会妨碍你的成功，却没人能阻止你的成长。换句话说，这辈子你可能不成功，但是不能不成长。”

当然，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。

邓亚萍仅149厘米的身高，可她却在乒坛驰骋了十几年，几乎在所有的奖

杯上都刻上了她的名字。邓亚萍取得如此骄人的成绩靠的是什么？当然靠的是她艰苦的拼搏和超人的付出，但更得益于她那种“舍我其谁”的自信。

邓亚萍在赛台上是一个绝对的勇者。每次大赛来临，她总是精神百倍，斗志昂扬，气势咄咄逼人的压倒对手，邓亚萍胜利的秘诀是：“因为我自信。”

1989年邓亚萍拿了第一个世界冠军以后，朋友送给她一本卡耐基的书，书中很多成功人士的故事给了她很大的启发。它让邓亚萍明白，树立信心是非常重要的。运动员时期的邓亚萍自信多来源于读书。通过读书，看别人怎么样成功，无形当中就影响了邓亚萍。

通过读书，邓亚萍逐渐认识到：做每件事情，不是你没有这个能力，而是你没有这个胆量。不一定你不能成功，而是你没有信心去成功。

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。

为什么有些人不断成功，而另一些人却总是失败？为什么有些人总是那么幸运？罗萨贝斯·摩斯·坎特在她的新书《信心》中的回答，就是这些疑问的最好答案：“这不是幸运，而是信心。别小看信心的力量。”

坎特是哈佛商学院第一位被聘为终身教授的女性，被多家跨国公司和政府机构聘为顾问。《信心》

是坎特参与编写的第15本书，她说：“这本书的观点凝结了我近年来管理实践的心得。成功和失败都是一种自我期望的实现过程，你播种什么样的种子，就会结出什么样的果实。信心是一种神奇的催化剂，有信心的人会克服所有困难，通过不懈努力和艰苦工作求得成功。”

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。自信是一种心态，需要女人好好调整自己啊！

自信的女人最美丽。自信是以内涵为底蕴的。拥有自信心的女人拥有诱人的气质，难以抵挡的魅力。自信的女人懂得把“真我”的一面展露出来，将外表、内涵和肢体语言的真挚融合为一，哪怕不够漂亮，不够优雅，却体现出一种独特的自然魅力，无人能挡。

宋庆龄即便是百岁之时，仍旧是风韵犹在，依然是魅力四射，这种美丽就是一种从容自信到极致所散发出来的美丽。

一个女人如果自信，无论她的外貌多平凡，也会显露出人格魅力的光彩。因为自信可以深深地吸引周围的人。

自信的女人即使容颜已经不在，她的心却用永远不老。她总是会不断地运用智慧寻求生活的乐趣。智慧、文雅、内秀成了她们心灵不老的秘方……如果能从容优雅地老去，对于一个女人来说该是怎样的一种造化。

张曼玉现在41岁了，她依然那么高挑，皮肤细致，风采依旧。光阴没有在她眼睛里留下丝毫混沌的杂质，生活的经历又为她增添许多妩媚。比起当年，她的美丽更具内涵与深度。她说：“我知道自己不太年轻了，也许没有以前漂亮，但40岁有40岁的美，比如我更成熟了，更会体谅别人，对女人来说，心胸要大一些，嫉妒就会小一些，不贪心女人最美丽。女人应该永远与时俱进，保持尝试新鲜事物的勇气，绝不能停下来，只要你还在往前走，你一定能保持年轻，还有，女人在被爱时是最漂亮、最开心的。”

时光没能掠走张曼玉身上的美丽和女人味，40岁的她活得气定神闲，令男人心向往之。

当一个女人足够自信，足够知道关爱自己时，她的魅力也可以同阅历一样成正比。魅力是一种从容的心态，是一种经历了时间历练而沉淀下来的气质。它和年龄无关，和态度有关。这个世界上美丽的女人多的是，但很多不过是白开水。而有魅力的女人不一样，她是红酒，越陈越醇香。

红颜易逝，美丽的女人虽然总会成为一道迷人的风景线，但是当容颜老去时，能留下来的只有对生活的追求。