

每一个有心的女人只要肯努力学习，认真去经营自己的人生，
都可以成为自身魅力的神奇化妆师

做自己的女王

魅力女人的

meilinvren
dejiudaziben

刘子仲 编著

9大资本

魅力是一杯清香四溢的茶
魅力是一阙婉约隽永的词
魅力并非虚无缥缈的神秘词汇

中国三峡出版社



做自己的女王

魅力女人的 9大资本

meilinvren
dejiudaziben
刘子仲 编著

中国三峡出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

魅力女人的九大资本/刘子仲编著. —北京: 中国三峡出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80223-505-2

I. 魅… II. 刘… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 024978 号

●魅力女人的九大资本

著 者 / 刘子仲

责任编辑 / 张 楠

装帧设计 / 木鱼书籍

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/19 字数 260 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80223-505-2

定 价 / 32.00 元

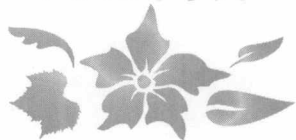
中国三峡出版社 北京市西城区西廊下胡同 51 号 邮编: 100034

电 话: (010) 66112758 66118308

网 址: <http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

内容简介



魅力是女人的综合指数，非虚无缥缈的神秘词汇。每一个要求上进的女人只要肯努力学习，都可以成为自身魅力的神奇化妆师。

本书由表及里地详细阐述了作为一个新时代的女性，应该怎样丰富自己的人生以及充实自己的内心。指引女性如何在爱情中流光溢彩，如何在生活中呵护健康，如何在事业上克敌制胜，如何在人群里脱颖而出。



前言

女性，让世界更加精致和美好。世界因为有了女性，才充满斑斓的色彩和无限的活力。假如世界有十分美丽，但如果没有女人，那将失掉七分。当美容护肤成为全世界女性津津乐道的永恒话题时，每个女人心中的完美情结都开始极度膨胀。然而只有娇好的容颜而缺乏良好的气质，给人的感觉只是一只花瓶，看似艳丽，实则淡而无味。花总有凋谢之时，而只有内在东西才是永恒的。

你不能改变容貌，却可以重塑形象；你不能天生美丽，却可以修炼魅力。魅力是一种能量，是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、修养则是魅力之本。

魅力是女人的综合指数，是从女人的身体内部和心灵深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵。魅力女人，将健康地老去，优雅地老去。追寻魅力，应当成为女人永远的信仰。

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，这些不仅仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而是来自于女性强大的内在潜能和人格魅力。魅力并非神秘词汇，每一个上进的女人只要肯努力学习，都可以成为自身魅力的神奇化妆师。

魅力女人，她们美丽而坚强，以柔克刚，秉智慧为风；她们自立自信，优雅而执着；她们精明豁达，干练又不失风情万种；她们敬业，但不做工作狂；她们要事业成功，也要婚姻幸福；她们爱家人，也懂得爱自己；她们认为女人可以不漂亮，但不能不精致；可以利落，但不可粗糙；可以有母性，但不能太啰嗦……

随着社会的发展与进步，她们不再只是一朵娇嫩的鲜花，在暖房中，



或在案头茶几上供人观赏，她们对人类社会的贡献也不再仅限于繁衍后代和照顾家庭；她们不再是男人的附属品，也可以拥有自己的事业与追求，同时更积极地参与人际交往与社会活动。

但这本身也为现代女性带来了巨大的挑战：如何在社会上树立良好的女性形象，如何在交际中处理好错综复杂的人际关系，如何在婚姻与家庭中感受幸福，成为每个现代女性必须面临的事情。

每个女人都渴望获得幸福美满的家庭、事业和生活，然而，事实并非如我们所愿。在今天激烈的社会竞争面前，许多女人不得不面临残酷的工作压力和家庭生活的挑战，在家庭与事业、理想与现实之间，时常会感觉迷茫和疲惫。心灵在现实中飘荡着，梦想在忙碌中枯萎着。

所以，从经营自己的强项开始，发掘上帝赋予你的资本，努力去做一个成功的魅力女人吧。成功的女人懂得怎样好好经营，最大限度地展示和流露自己的魅力，用智慧掌控自己的命运，去获取成功，成为幸福人生的最终赢家。能将自己的内心变成一片风景的女人，是聪明的女人；能将自身的魅力融入生活中的女人，是幸福的女人；能在不断提高个人素养的过程中渐悟人生真谛的女人，是魅力的女人。

每个女人都希望自己被别人称为魅力女人，本书由表及里地详细阐述了作为一个新时代的女性，应该怎样丰富自己的人生以及充实自己的内心，告诉女性如何在爱情中流光溢彩，如何在生活中呵护健康，如何在事业上克敌制胜，如何在人群里脱颖而出。

希望每一位女性都可以从书中找到提升自身资本的良方，记住：女人的魅力本身就是女人们最大的资本，你的魅力远比你想像的要多得多……



目 录

第一章

女人的形象资本——外在形象是你的第一张名片 / 001

身为女人，无法不关注自己的外在形象。漂亮不分年龄，每个阶段的女性都有她美丽的地方，有魅力的女人更应该懂得打扮。千万别让一个蒙了尘的外表，遮住了内在的万丈光芒。

1. 女性美的标准 / 2
2. 最美的六种女人 / 3
3. 最让男人赞赏的女性气质 / 5
4. 10种被公认为有魅力的女人 / 8
5. 女人的个性与服饰 / 10
6. 最完美的女人妆容 / 11
7. 远离“五颜六色”的皮肤 / 12
8. 秀发飘飘的健康密码 / 14
9. 神采飞扬的明亮美眼 / 15
10. 性感动人的红唇 / 17
11. 美鼻化妆小技巧 / 18
12. 玉手的健康呵护 / 19
13. 女人与高跟鞋 / 22
14. 卸妆宝典 / 23

魅力女人的九大资本



001

15. 优雅的仪态美 / 25
16. “姿色”是晋职的一种资本 / 28
17. 职场女性的亮丽妆扮 / 31



女人的格调资本——做一个优雅高贵的女人 / 033

所谓的格调，是综合了一个人的文化修养、道德情操、性格、意志、情感等诸多精神因素的一个范畴。格调是一种智慧，雕琢出迷人的持久的魅力；格调是一种修养，洗练出超凡脱俗的优雅情调。

魅力女人的九大资本



002

1. 做一个时尚的女人 / 34
2. 优雅是什么 / 35
3. 做一个优雅别致的格调女人 / 36
4. 做一个有神秘感的格调女人 / 37
5. 泼辣野性之美 / 39
6. 做一个香车美人 / 41
7. 香水——“穿”出优雅女人香 / 44
8. 不做 11 种女人的形象大使 / 45
9. 精品女人的十大特质 / 46
10. 一定要做个精致的女子 / 48
11. 做一个快乐的知识女性 / 49
12. 中国女人必读的四部小说 / 51
13. “华尔街学习”的四大突破 / 53
14. 拥抱 E 时代 / 56
15. 品位是一种态度 / 59



女人的情爱资本——爱情也需要经营 / 061

爱情对于女人来说，是人生中最美好的东西，也是至关重要的东西。爱情能给你带来欢笑，也能给你带来伤感；能给你的人生增辉添彩，也可能让你的生命暗淡无光。本章将告诉你如何利用自身优势去经营爱情，经营婚姻。

1. 如何吸引男士关注 / 62
2. 20 种不能嫁的男人 / 64
3. 挑战成功男人的爱情 / 66
4. 女人让男人着迷的“坏” / 70
5. 控制男人的“好色”本能 / 72
6. 用浪漫牵住男人的心 / 75
7. 发现丈夫“外遇”的征兆 / 76
8. 性感迷人 13 法 / 78
9. 如何抓住男人的心 / 80
10. 聪明的女人不做情人 / 82
11. 离婚的女人也精彩 / 83
12. 解决夫妻冲突的八大秘诀 / 86
13. 做一个贤惠的太太 / 87
14. 做一个完美的妻子 / 90
15. 夫妻性爱有益于健康 / 93
16. 如何过一个激情周末 / 96

魅力女人的九大资本





女人的心理资本——灵魂需要调适 / 099

女人大多是感性的，总会不自觉地给自己的心情涂上点色彩，总会为一点小事让自己的心变得敏感而易怒。处在这个多元化角色的时代，女性一方面甩不掉传统的贤妻良母角色，一方面又要奋勇地跻身于展示自我的新时代女性行列，这不但需要有极好的适应能力，也需要心理上不断成长、调适和成熟。

魅力
女人
的
九
大
资
本



004

1. 不要在情绪上被男人左右 / 100
2. 女人撒娇是一种心理的补偿 / 101
3. 女人爱操心是存积着责任感 / 104
4. 化解女人心疾的处方 / 105
5. 女人心理逆境自救术 / 107
6. 赢取成功的高情商女人 / 108
7. 男人致命的 45 个秘密 / 114
8. 女人三十岁，一定要知道的事 / 117
9. 女人让男人咬牙切齿的 15 种刁难 / 119
10. 八个你最想知道的男人想法 / 122
11. 利用积极的心理暗示 / 127
12. 女人一生的 18 步 / 130
13. 做成功新女性的 10 种心理调整 / 132



女人的社交资本——在交往中脱颖而出 / 135

在尔虞我诈的复杂社会中，女人难免受到心灵的伤害。如果每个女人都能够尽早地掌握一些处世的技巧，就可以将这种伤害降低到最小，从而能常在快乐、幸福与自足中滋养身心，享受每一个阳光灿烂的日子。本章介绍的就是女性朋友们所要掌握的处世技巧。

1. 交际细节能让你备受欢迎 / 136
2. 女人笼络人心的要点 / 139
3. 结交可优势互补的朋友 / 140
4. 如何疏通与“关键人物”的关系 / 142
5. 影响人际关系的9道关卡 / 149
6. 如何消除社交恐惧症 / 152
7. 女人之间的交际守则 / 153
8. 人际关系的10个和谐“音符” / 155
9. 巧用心理年龄处理人际关系 / 159
10. 五个问题：自检你的人际关系 / 161
11. 如何与交际圈外人融洽相处 / 163
12. 女人之间的友谊有利于减压 / 166
13. 职场女人怎样才有好人缘？ / 168
14. 怎样让别人迅速成为你的朋友 / 170

魅力女人的九大资本



005



女人的财富资本——经济独立让你活出美丽 / 172

无论在哪个时代，也无无论在何种环境下，女人只有财务独立才能获得真正的独立，经济独立是打开幸福的一把钥匙。女人要有财力，才能活出属于自己的美丽。女人一定要培养自己的理财能力，关爱自己，为自己以后的人生做好打算才能够活得轻松、自在、无忧。

魅力女人的九大资本



006

1. 经济危机下如何购物才能省钱 / 173
2. 女人的经商优势 / 175
3. 女性消费的3大热点 / 176
4. 怎样才能攒下钱 / 178
5. 恰当储蓄获利多 / 180
6. 斧头、锤子、铁锹理财法 / 181
7. 关于买保险的若干个细节 / 183
8. 看好自己的银行卡 / 189
9. 旅游也能花得少玩得好 / 192
10. 成为千万富婆的新方法 / 193
11. 学习动物的“理财方式” / 196
12. 女人理财的七大致命伤 / 197
13. 时下流行的八大理财新观念 / 199
14. 35岁后的女人，想过出路吗 / 201



女人的职业资本——改变命运的法宝 / 203

当代社会，女性从传统的家庭角色里走出来，全面走向职业舞台。然而要想在事业上取得较大成功，女人比男人似乎要付出更多的艰辛和努力。本章为你讲述职业女性如何在职场上突破瓶颈，如鱼得水。

魅力女人的九大资本



1. 女性适合的职业 / 204
2. 办公室生存的智慧 / 206
3. 职场中的礼仪修养 / 207
4. 办公室里的语言艺术 / 209
5. 智慧白领如何出人头地 / 211
6. 认识你的职业优势 / 212
7. 职场必备五个 C / 213
8. 女性在新公司立足的守则 / 214
9. 女性要读懂的五种类型的上司 / 216
10. 打入公司交流群体的 7 种策略 / 217
11. 走出不良工作习惯的误区 / 219
12. 走向世界的白领女性 / 220
13. 女性晋升的十大障碍 / 222
14. 职场女人的七种无敌武器 / 227
15. 职场上，来一点鸵鸟精神 / 229



女人的健康资本——呵护健康，让美丽绽放 / 231

都说女人如花，健康便是花的根基。想要花朵美丽盛开，一个健康的身体是必不可少的。健康是生命之源，也是生命之本，漫漫人生路上，但愿健康能与每一位女性朋友相伴。

魅力女人的九大资本



008

1. 女性如何保持健康快乐 / 232
2. 皮肤衰老的原因及抗衰老的食谱 / 233
3. 拥有动人身材的秘诀 / 235
4. 瑜伽：美丽的秘密武器 / 237
5. 女人排毒饮食表 / 239
6. 健康使用电冰箱 / 242
7. 月经期的健康护理 / 243
8. 上堂孕期健康课 / 244
9. 更年期健康 / 247
10. 阴道健康测验 / 249
11. 丰满的健康乳房 / 252
12. 六大女性常见病 / 255
13. 女人的体检计划 / 258
14. 一生中的 22 个防衰老关键点 / 259
15. 女人关爱身体的 26 个建议 / 261

第九章

女人的安全资本——懂得保护自己 / 266

在纷繁复杂的社会，女性是弱势群体，经常会受到职业歧视、男性骚扰等，当自己的人身财产安全受到威胁的时候，女性应当以法律为武器，用自己的智慧和勇敢与对方抵抗，让罪恶感受到正义的力量。

1. 夫妻之间有哪些权利和义务 / 267
2. 保护妇女的法律法规 / 268
3. 女人受辱后该怎么办 / 269
4. 如何理解婚姻自由 / 270
5. 抵制家庭虐待 / 272
6. 加班可不要白做贡献 / 274
7. 关于自我保护你应该知道的事 / 275
8. 防范性骚扰的绝招 / 276
9. 办公室性骚扰：别做一声不吭的小白兔 / 278
10. 色狼的五个经典特征 / 280
11. 家庭暴力：幸福生活的无情杀手 / 282
12. 关于遗产与继承 / 284



魅力女人的九大资本
meilintrendejijudaziben



第一章

女人的形象资本——外在形象是你的第一张名片

身为女人，无法不关注自己的外在形象。漂亮不分年龄，每个阶段的女性都有她美丽的地方，有魅力的女人更应该懂得打扮。千万别让一个蒙了尘的外表，遮住了内在的万丈光芒。



1. 女性美的标准

什么是中国美？什么是中国女性美？

历史上的“环肥燕瘦”让人感到如此美丽动人：那肤如凝脂，白里透红，手指纤巧，肩圆胸阔。五千年中华文化的根本，就是吐纳吸收，和谐包容，既有自我创新的尚美能力，又有贯通中西的尚美雅量。

中国自古对美女有多重标准，但大都以“大眼睛、双眼皮、樱桃小口”为美，也有以“丹凤眼、杨柳细腰”为美。然而进入 21 世纪的现代社会，人们对美女的审美观开始有了改变，不仅仅是从外貌上来评判，更多的则是从身体外型、整体气质、学识言吐等方面来评判。像 2005 年世界女模大赛上中国取得最好成绩的吕燕，不仅眼睛小、塌鼻梁、扁平脸，脸上还有那点点雀斑，这在现如今美女立志除掉脸上的雀斑，想尽各种方法除黑、除皱的大环境中，真是让国人大跌眼镜了；而 2005 超级女声的第一名李宇春，则活脱脱一个假小子。你说，这中国美女还有一个标准吗？

那么中国美到底是什么呢？有人说是外在美与内在美的统一，而这并不是美女的外表，是需要文化内涵才能体现出来的；也有人说是健康、善良、诚实、孝顺、内敛、自信，这又是精神层次上的，这些同样不是外貌所能体现的。那么中国美女的标准到底是什么呢？

《中国美容时尚报》社长张晓梅致力于“中国美女”的标准化，并于前日出台了一本标榜为中国第一本美女标准粉皮书的《中国美》。书中按照脸、眼、眉、鼻、唇、齿、耳、发、胸、腰、臀、颈、肩、臂、手、腿、足、肤等人体部位，分 18 个章节诠释了中国美女的标准。作者以中国女明星为蓝本，告诉人们什么样的女人才是真正的中国美女。脸：章子怡，眼：范冰冰，眉：刘亦菲，唇：林熙蕾，齿：莫文蔚，耳：徐若宣，发：徐熙媛，胸：朱茵，腰：莫文蔚，臀：蔡依林，颈：钟丽缇，肩：张曼玉，臂：林志玲，手：李宏，腿：舒淇，足：刘蕾，肤：徐熙媛。

说来也奇怪了，各人文化素养不同、教育环境不同、身处地域不同，各人的审美标准也不同，现在由一个人来制定一个全中国的美女标准，符合时宜与现实吗？

说起来更可笑的是，在这个标准出台不久，网络上便发起了寻找“中