

NUREN
Jiushi Yaoyou Ziben

女人 就是要有 资本

陈西◎编著

改变女人命运的 **16** 大资本

女人的资本，是女人一生幸福与成功的源泉 ●

提升女人的底蕴，散发女人的光彩，显露女人的才华 ●

丰富女人的内涵，打造完美亮丽的女人 ●

中国商业出版社



女人 就是要有 资本

陈西◎编著

改变女人命运的 **16**大资本

中国商业出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人就是要有资本/陈西编著. —北京:中国商业出版社,2009.4

ISBN 978-7-5044-6444-6

I. 女… II. 陈… 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 052841 号

责任编辑:孙锦萍

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳顺印务有限公司印制

★

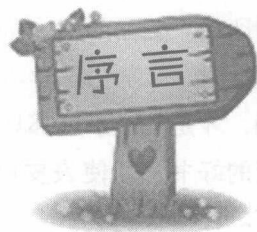
710×1000 毫米 16 开 16.5 印张 250 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

定价:29.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)



随着社会经济的不断进步，人们思想的不断提高，女人的地位也在不断地上升着，不再是单纯地在家相夫教子，她们也和男人一样开始有了自己的奋斗目标并为这个目标而努力拼搏着。古往今来，相对于男人来说女人是弱者，但是“弱者”身上也有着足以让男人驻足的“资本”。这个资本有拼搏进取的成功资本，也有征服男人的柔情资本；有高贵典雅的品位资本，也有展现自身魅力的个性资本；有敢于向命运挑战的心态资本，也有满腹诗文的才学资本。总之，女人所拥有的资本很多。

有人说21世纪是女人充分展示自己的世纪，女人在社会上的地位越来越重要，她们在社会大舞台上的表演也越来越精彩，越来越成功。多数人认为女人一生最大的遗憾就是没能嫁个好男人，其实不然，嫁个好男人只是女人幸福的一个小步骤。女人的幸福还要女人自己去拼搏、去争取，因为这个世界上没有救世主，女人必须自立自强，顽强拼搏，主动地去追求人生，追求未来，这样才能开创出属于自己的新天地，才能赢得别人的尊重，才能实现真正意义上的男女平等。所以女人一生中最大的遗憾就是没有发现自己巨大的潜能资本，更没有利用自己的这些潜能资本去改造人生，最终与精彩幸福的人生擦肩而过，造就自己生活的平淡。

女人生来就有一些独特的幸福资本，这些资本并不是人们眼中所说的漂亮、柔情等，而是女人特有的人格魅力和不达成功誓不罢休的韧劲儿。女性在充分地运用了这些特有的资本后，将更有机会展示自己的才华、获得自己想要的幸福、追求自己美满的人生。



随着光阴的流转、岁月的轮回，再怎么美丽的女人也无法抗拒岁月烙上的印痕。美丽的女人如此，丑陋的女人亦如此。但不管美丽还是丑陋，只要通过后天努力学习，慢慢地改造自己，打造出高雅的品位和丰富的内涵，才是一个永远都具有魅力的女人。就像是一本好书，一本令人百看不厌的好书，即使表皮已经破烂不堪，但是里面的内容却依然令人回味无穷。

女人的资本还有很多，要想获取更多的资本，需要你去认真地经营人生，总结人生，最后做一个幸福像花儿一样的女人。



目 录



第一章 心态资本：决定女人命运的王牌

女人在其人生道路上的最终结果如何，取决于女人自身的心态。女人的心态可谓是一种精神信念，它是决定女人命运的一张王牌。心态坚强，面对困难、挫折，嫣然一笑的女人，必会有成功的事业和幸福的生活。

敢于向命运说“不”	003
女人不是弱者	005
别在抱怨中煎熬人生	007
笑对风雨，活出精彩	010
在自信中做成功的女人	012
放松自己，拥有一切	015
青春需要一颗躁动的心	017
女人的心态与命运相连	019

第二章 幸福资本：带给女人无限的快乐

女人最重要的是一生的快乐幸福。女人的幸福是一种感觉，一种由内而外的快乐的感觉。女人的幸福通常和美丽丑陋、贫穷富有没有关系，往往一句温暖的贴心话，一个不起眼的拥抱，一首动情的歌曲就成为女人幸福的源泉。把握女人身边的每一个细节，让快乐永驻，让幸福永驻！

手握快乐，怀抱幸福	023
别让幸福从身边溜走	025



别让攀比偷走了幸福的心	026
别钻进完美的死胡同	027
有种幸福叫做放手	029
感悟人生，驻守快乐	031

第三章 个性资本：展现女人自身的形象

女人就是要有个性资本，有个性的女人才有女人味，有个性的女人，男人才更喜欢。展现女人的个性美已成为当今时代女性追求的时尚品位。你不必拘泥于某一种固定的发型或者衣着装扮，也不必羡慕别人的风采，因为鲜花和大树虽然为大自然带来了一份炫彩亮丽，但是小草也为大地增添了一份温暖的绿色。做独特个性的女人，让小草也炫出自己的个性亮点。

做个完美的个性女人	035
浓妆淡抹应相宜	038
独立是人生开放的根基	040
只做最优秀的自己	042
让秀发飘逸飞扬	044
别让香水“毒”到人	046
小草也能炫出个性亮点	047

第四章 处世资本：营造女人的人脉网络

女人相对于男人来说，有着缜密的思维和细腻感情。这在社交场合及人际关系方面，女人的人脉网络起了关键性的作用。女人要想独立，要想拥有一份自己的事业，就必须建立一个独立的朋友圈子。要打造女人的黄金人脉，就需多注重细节。多栽花，少栽刺即是一种很好的社交方法。

交际中，带着耳朵去思考	051
打造女人的黄金人脉	053
多栽花，少栽刺	055
谨防“祸从口出”	057
知心朋友不能少	059



用真诚酿造友谊的酒	061
刚柔并济，展现交际手腕	063
要心直，不要口快	065

第五章 健康资本：保证女人奋斗的基础

健康的女人才是最美丽的女人，因为健康之美是心理愉悦和生理和谐的最高质量的美。健康的女人，可以开心地面对每一天，真正地享受生活之美，真正地得到做人的情趣与质量。最重要的是，女人拥有了健康，也就拥有了奋斗一生的资本。

不做病态美的“林黛玉”	069
最美不过女人的健康	071
美丽，不要以健康为代价	073
别以健康逐财富	075
保持女人美丽的“养分”	077
心灵美好成就幸福一生	079
脱俗的女人惹人爱	081

第六章 品位资本：彰显女人优雅的涵养

女人的品位没有大小没有形状，如蒸汽散发一般，从女人的骨子里慢慢释放出来。女人的品位如一杯泡好的清茶，淡而不浓，由内而外散发出幽幽的香气。女人的品位来自心灵深处，是内在的气质、文化的修养、丰富的内涵和优雅的神韵的展现。

品位是一种内在的心境	085
用品位做底蕴的女人最优雅	088
品位与庸俗只在一线间	090
优雅是最美丽的衣裳	092
品位是滋养女人的水分	095
大气女人彰显典雅风韵	097
学做有品位的女人	098



第七章 魅力资本：散发女人青春的活力

通常人们在看到“魅力”这个词时，都会联想到女性。俗话说“回眸一笑百媚生”，说的即是女性微笑的魅力。微笑，并非女人的专利，但当女性真正从心底发出一抹淡淡的微笑时，却可以让灰暗的天空焕发出亮丽的光彩、平凡的世界创造出伟大的奇迹。

羞涩也是一种美	101
穿透男人灵魂的旋律	103
回眸一笑百媚生	105
魅力造就女人的一生	107
插上气质的翅膀飞翔	109
气质：女人征服一切的利器	111

第八章 智慧资本：尽显女人的聪明才智

旅美台湾作家曹又方在她的《做个智慧女人》的书中反复阐述了一种观点，这个观点也是她身体力行的生命准则，即“女人可以不美丽，但不能不智慧。”“惟有智慧能重赋美丽，惟有智慧能使美丽长驻，惟有智慧能使美丽有质的内涵。”女人拥有了智慧，也就拥有了外在美丽与内在涵养的基本条件。

心智成长的喜悦	115
避免平淡，追求智慧	117
女人智慧，叫人回味	119
探索内在的智慧	120
“小聪明”和“大智慧”	121
少女智博狡猾的债主	123

第九章 婚恋资本：享受女人甜蜜的爱情

婚姻因女人而产生，幸福的家庭因好女人而完美。女人在恋爱婚姻中，少了一份职场上的雷厉风行，多的是一份小鸟依人般的温柔。女人喜欢在自己喜欢的人面前表现得百依百顺，目的就是为了享受那醉人甜蜜的爱情。



用理智拴住爱的“小草”	127
真爱能战胜距离	129
爱情不是女人的全部	131
两户人家，两种生活	133
会爱的女人都幸福	135
营造浪漫，发掘生活情趣	137
婚姻世界里的赢家	139

第十章 财商资本：维持女人金钱的地位

俗话说“有了钱就相当于有了一切”，虽然这是很夸张的说法，但实际上，这也说明了一个“没钱寸步难行”的道理。男人要是没钱，他就少了一份行走四方的霸气，而女人要是没钱，她就少了一份在男人面前所拥有的自豪感。掌握女人的财商资本，维持女人的金钱地位。

做个“新财女”	143
和“月光”说拜拜	145
理性投资，让钱生钱	147
女性理财意识不可少	149
羽毛丰满后方可助人	151
聪明消费，该省则省	153

第十一章 习惯资本：改变女人生活的观念

随着社会经济的日益发达，人类思想的不断进步，女人也需要不断地更新自己的观念。否则，你就会赶不上时代的潮流，做不了优秀的女人。一个女人要想提升自己生活的质量，就必须养成一些良好的习惯。

积极思考，让大脑带你改变人生	157
出门时对自己说“你真棒”	159
用心享受每一天	161
每天做一个有效的规划	163



每天安静独处十分钟	166
不做“都市郁女”	168
怀揣梦想甜蜜入睡	171

第十二章 成功资本：超越女人事业的巅峰

在“事业”这片成就人生的沃土上，男人通常是占主宰地位，但是也不乏很多巾帼英雄。古代有花木兰、武则天，近代有宋庆龄、吴仪等。他们都是中国家喻户晓的人物，在自己的岗位上做出了一番伟大的事业。除了她们，还有很多不为人知的女强人，她们在自己的事业领地创造出了一个又一个的巅峰。

女人，再顽强一些吧	175
把握机会，磨炼自己	178
女人成功从目标抓起	180
开辟女性创业新天地	182
走在坚持的大道上	185
打造女人生活的动力	187

第十三章 形象资本：决定女人自身的价值

俗话说“形象是一个人的脸面”，形象的好坏直接决定着你的人缘的好坏。女人的形象就更加重要了，它直接反应了女人的精神风貌和生活态度，进而体现了女人自身的一种价值。所以，保持女人良好的形象力，是女人受用一生的法则。

第一印象最难忘	191
塑造好内在形象	193
诚实印象打动人	195
精明印象不可少	196
保持开朗笑容	198
修饰容貌在出门前	200



第十四章 才学资本：维持女人魅力的充电器

读书的女人是具有魅力的，因为她的心中藏着一座挖掘不尽的宝藏。这份宝藏能让女人与时俱进，时刻散发出时代的气息和迷人的魅力。在知识爆炸的 21 世纪，拥有丰富的学识，才能令女人的魅力长久。

书籍——魅力路上的伙伴	205
坐拥书城，享受优雅人生	207
才学女子更具风情	209
提升底蕴，读书是根本	211
提升技能，一生无忧	212
努力“充电”，不在 E 时代止步	214
以书润心，智慧永驻	216
扎根在文化的沃土里	219

第十五章 爱心资本：诠释女人善良的人生

女人的爱天生就是伟大而温暖的，不管是世上最最伟大的母爱还是陌生人的的一句温暖的问候，都是人类最温暖而纯洁的。女性的爱就像春天的阳光，给我们带来无尽的温暖；像夏天的花朵，为我们带来百花的芬芳；像秋天的果实，给我们带来收获的喜悦，像冬天的白雪，映照出动人的光辉。

善良是女人生命的宝石	223
女人因善良而可爱可敬	226
帮助别人就是帮助自己	228
有一种美丽叫做善良	231
充满爱心的女人才美丽	233
女人，别总是“心太软”	236
女性之大爱	239



第十六章 情商资本：开启女人幸福的密码

情商是一个人综合素质的统称，一个女人情商的高低，决定着女人一生的命运，它是开启女人幸福的密码。高情商的女人有着处变不惊的态度和能力，遇事冷静沉着，总是受到一般女人的赞扬。高情商的女人无论在人际关系上还是爱情婚姻上，都比低情商的女人更能获得幸福，或者说更有幸福的理由和资本。

配戴细节之剑修炼情商	243
挥洒良好的情绪力	244
三只青蛙的不同命运	246
高情商女人这样做	247
别让“垃圾”干扰情绪	249
建造高情商花园	251

第一章

心态资本

——决定女人命运的王牌

女人在其人生道路上的最终结果如何，取决于女人自身的心态。女人的心态可谓是一种精神信念，它是决定女人命运的一张王牌。心态坚强，面对困难、挫折，嫣然一笑的女人，必会有成功的事业和幸福的生活。





敢于向命运说“不”

当我们为渴望已久的东西付出很多的时间和心血，却发现自己依然与它失之交臂的时候，我们便会常会想到命运。

命运，一种神秘莫测、若有若无的力量，总是在同我们的执著做着无休止的人生游戏。它就像一个无情的指挥棒，全然不顾我们的喜好，把我们推入一个个陌生的地方、危险的领域，让我们的生命起起落落。它又是张大网，我们被束缚其中，苦苦挣扎，刚刚感到有些光明，有些希望，却又立刻被它毫不费力地拉了回来。

在命运的面前，我们能说什么？无奈、叹息、愤懑，抑或是坦然、平静？不，这都不应该是我们女人的选择，女人要善待生命，敢于向命运说“不”。

若你历经艰难险阻，却发现自己不仅没有到达目的地，反而迷失在路途上时；若你夜以继日地苦读，却总是与理想的学校无缘时；若你辛辛苦苦，兢兢业业的奋斗换来的却是一无所有时；若你愿意赴汤蹈火、一生相守的他毅然决然地离你远去时；若你被突然而来的灾难砸得麻木，几乎没有知觉时，你都不能惧怕命运朝你做出的狰狞鬼脸。

因为有时候你也能获得意外的财富，比如无心而赢得一笔大奖，比如得到丰厚的馈赠，比如突然间，由一只“丑小鸭”变为翱翔在天空的“天鹅”。这个时候，命运就像是一个奇妙的精灵，向你现出了美丽的微笑。

但是，没有一个人能在完全的好运中度过一生，每个人都要经受命运的考验，都需要面对灾难，只是我们对它的态度不同罢了。

记忆中有很多敢向命运说“不”的人。比如有个女篮球明星。她身高1.6米，是她所在队最矮的球员。她从小就喜爱篮球，可因个子不高伙伴们都不喜欢她。

有一天她伤心地问妈妈：“妈妈，我还能长高吗？”妈妈鼓励她说：“孩子，你能长高，长得很高很高，会成为人人都知道的大球星。”从此，她的



心里充满着长高的美梦。

“业余球员”的生活即将结束，她面临着严峻的考验：只有1.6米的身高，能打好职业球赛吗？但是她非常自信，她说：“别人说我矮，反而成了我的动力。我偏要证明矮个子也能做大事情。”于是，在各个赛场上，人们看到她简直就像个“地滚虎”，从下方来的球百分之九十都被她收走。越是个子矮越是能飞速地运球过人。她始终牢记当年母亲鼓励她的话，虽然她没有长得很高很高，但可以告慰她母亲的是：她已经成为人人都知道的大球星了。

对生活失去勇气和希望，是最可悲的！只要有一线希望，我们就应该努力抗争，永不屈服！因为当我们选择“认命”的时候，其实是想逃避现实，因为我们觉得，将要面对的是沉重的压力，可是我们忽视了，在“认命”的同时，我们就已给自己背上更沉的包袱，而且这种包袱，随着岁月的流逝，更会使你感到窒息。躲避了一时，又怎能躲过一世？

记忆中也有很多敢于向命运说“不”的人。为我们熟知并景仰的音乐家贝多芬，就经历了非常不幸的命运，正当他的音乐创作进入成熟期时，他的听力急剧衰退，五十岁左右，他就再也无法听见自己的音乐了。一个聋子和音乐，几乎是无法想像的组合。很多人都为贝多芬感到惋惜，但他并没有向命运低头，而是凭着自己对音乐的挚爱，用心去聆听、去感受音乐，终于创作出了震撼人心的《命运交响曲》、《英雄交响曲》等。这些音乐，是用生命谱就的，它象征着贝多芬在命运面前顽强拼搏的精神，也象征着人类在命运面前顽强拼搏的精神。是对于命运的不屈从，是对于音乐的挚爱，让贝多芬征服了命运，创造出了奇迹。

我们选择“抗拒”的时候，就选择了艰难，这种艰难虽然强大，但你一旦选择了它，它就已经开始脆弱了。因为只有不敢去碰的刺蜚人才是最疼的，就像只有不敢走进的黑夜才是最黑一样，这有心理的作用，但也是事实。命运如此，艰难挫折也是如此。