

女人的资本

Nüren De Ziben

完美女性身心灵 修行全集

Wanmei Nüxing Shenxinling
Xiuxing Quanjí

《经典读库》编委会 / 编著



砥 砺 心 灵 学 习 成 功 缔 造 幸 福

修炼优势资本，成就

不断积累资本，掌控自己的人生——这样的完美女性，无论岁月如何变迁，无论历经多少世事磨练，永远都是一道亮丽的风景线！



全国百佳图书出版单位
江苏美术出版社

女人的资本

Nüren De Ziben

完美女性身心灵 修行全集

*Wanmei Nüxing Shenxinling
Xiuxing Quanjí*



《经典读库》编委会 / 编著

全国百佳图书出版单位
江苏美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本：完美女性身心灵修行全集 / 《经典读库》编委会编著. -- 南京：江苏美术出版社，2013.12

(经典读库)

ISBN 978-7-5344-6791-2

I. ①女… II. ①经… 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230727号

出品人 周海歌

策划编辑 李欣

责任编辑 曹昌虹

文字编辑 轩书瑾

装帧设计 赵静

美术编辑 蒋碧君

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏美术出版社 (南京市中央路165号 邮编：210009)
北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京外文印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

字 数 250千字

印 张 18

版 次 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-6791-2

定 价 29.80 元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话：010-64216532

Foreword

前言

印度诗人泰戈尔曾经说过：“造物主创造男人的时候，他只是一位教师，他的袋子里装满了理论课本和讲义；可是在创造女人的时候，他却辞去了教师的职务，变成了一位艺术家，他的袋子里装着的是一支画笔和一盒颜料。”

女人是造物主赐予世间的最美好的礼物。世界因女人的存在而变得丰富多彩，因女人的存在而变得生趣盎然。

在这个因女人的存在而变得精彩异常的世界，让自己变得更加出色、更加完美，则不可避免地成为每个渴望幸福的女性追求的梦想。

很多女性可能会抱怨，为什么自己如此优秀，却没能在事业上平步青云、在生活上收获快乐和幸福，而那些看上去很普通的女性却能轻而易举获得事业、家庭的双丰收呢？关键在于，你是否能够发现和挖掘自己的优势资本，修炼自己的优势资本，而后运用这些优势资本，打造自己的完美人生。

就像世界上没有完全相同的两片树叶一样，每个女人都是独一无二的，都具有独特的、与众不同的优势资本。可要是有人问女性“你认为自己最大的优势资本是什么”时，恐怕大多数女性一时都难以回答。这说明一个问题——大多数女性对自己不够了解，并不知道自己的优势在何处。在希腊圣城德尔斐神殿上铭刻有一句著名的箴言——“认识你自己！”希腊和后来的哲学家都喜欢引用它来规

劝世人——了解自己比了解别人更重要。如果一个女人连自己都不了解，她又怎能更好地提升自己呢？

了解自己，发掘自己，完善自己吧！人生只有一次，不能倒带重来。在我们能够通过努力修炼自身来提升幸福指数的时候，为什么不去做呢？或许在这个心灵修行的过程中，我们会遇到不同程度的困难，会有无助迷茫的时候，但也许只需要一些指引，我们就能扬长避短，选择正确的起点、着力点和努力方向，绕开困境的泥沼，更快更好地实现人生梦想。

《女人的资本：完美女性身心灵修行全集》就是这样一本能指引女性更好地认识自己、了解自己、发掘自己、完善自己的书。本书分为十一章，从女性的视角出发，以最理想而实用的方式、轻松睿智的笔触，先明确了女人资本的运用理念，然后解析了女人在心灵、形象、品位、恋爱、婚姻、职业、社交、礼仪、健康、财富等方面所具备的优势资本。女性读者可以一边享受阅读清新隽永又激荡灵魂的文字带来的乐趣，一边了解自身已经具备的优势资本和潜在的优势资本，并大力去开拓和利用，助力自身在工作、家庭、生活各方面做到游刃有余，进而成就自己的一生幸福。此外，书中还有箴言、小测试、贴士等丰富的小版块，可以让女性在阅读的过程中调剂心情，汲取有益心灵的养分。

不断积累自己的资本，真正掌控自己的人生和命运——这样的资本女人，无论岁月如何变迁，无论历经多少世事磨练，她永远是一道亮丽的风景线。现在，找一个安静的地方开始阅读这本书吧，然后尽全力发挥上天赋予你的长处，努力做好身心灵的修行。从现在开始行动根本不算晚，让你身上的每一个发光点都成为一份实现完美梦想的资本吧！



part 1 善用女人的资本，打造美丽人生



一切从认清自己开始 / 2

爱上独一无二的自己 / 2

还自己一个真实的面貌 / 3

认清自己，更要修炼自身 / 4



女人，运用好你手中的资本 / 5

女人，如何用好你与生俱来的优势资本 / 5

谈谈女人的共性优势 / 6

女人，别忽视了你的性别优势 / 7

长得漂亮是优势，活得漂亮是本事 / 8

善用女人资本，将梦想照进现实 / 9

part 2 吸收正能量，做内心强大的女人



找回失落的自己，拯救伪快乐的人生 / 12

停止无谓的前行，倾听内心的声音 / 12

不要活在别人的认可里 / 13

消除过分依赖心理，做自己的主人 / 14

做快乐的自己，与他人无关 / 15

小测试 你的依赖心重吗？ / 17



做好自己情绪的“调节师” / 18

放下，让你的心灵轻装前行 / 18

相信自己，别让自卑情绪毁了你 / 19

不生气不动怒，画一片静谧给自己 / 21

消除焦虑，别让紧绷的弦断裂 / 22

学会在自己心中栽一株“忘忧草” / 23

都说女人善妒，但万不可中“妒”太深 / 24

小测试 你的情绪健康吗？ / 25



世界纷乱复杂，更需要你内心坚强 / 27

你虽脆弱，但必坚强 / 27

告诉自己，没有什么大不了 / 28

摆脱“不幸”的思考模式 / 29

保持平常心，淡然面对人生的各种压力 / 30

放开自己，你就赢得了整个世界 / 31

part 3

精心妆扮，做赏心悦目的可人儿



悦目妆容迷人眼 / 34

美颜第一步，彻底清洁和滋润肌肤 / 34

打造轻薄底妆，“暗沉妹”也能变身光泽美人 / 36

人人都爱大眼妆 / 37

巧挑细绘，打造最适合自己的眉形 / 39

掌握唇妆画法，还你水嘟嘟性感双唇 / 40

正确的卸妆步骤要记牢 / 42

丝丝心动，“发”现你的美 / 44

打造素手柔荑，为你的双手美美容 / 45

闻香识女人，总有一款香水适合你 / 46

小测试 你的肌肤年龄有多大？ / 48



诱人曲线秀出来 / 49

要想身材比例完美，“六围”一定要控制好 / 49

规避坏习惯，让塑形成功进行 / 50

低热量、低GI饮食，健康塑形有保障 / 51

有氧、无氧运动一起做，美体塑形事半功倍 / 53

助你保持丰挺美胸的七个运动妙招 / 54

要想小腹平坦，四种运动坚持做 / 56

敲敲打打，还你纤细诱人小蛮腰 / 56

挺翘美臀“动”出来 / 57

塑造修长美腿的八个“要与不要” / 58



佛靠金装，女靠衣装 / 59

衣服穿得好，基本原则不能忘 / 59

女性着装，风格是必要的信仰 / 61

着装分场合，穿对衣服不莽撞 / 62

衣锦归鞋，挑一双好鞋放大你的魅力 / 63

巧“饰”装扮，让女人大放异彩 / 64

小测试 你的爱美指数有多高？ / 66



举手投足间，彰显女人完美风范 / 67

在坐立行走中彰显你的优雅气质 / 67

让灵气从你的手势中自然流露 / 69

别让小动作毁了你的好形象 / 71

小测试 你的举止优雅吗？ / 71



让好谈吐为你的形象加加分 / 73

声如珠玉，才能先声夺人 / 73

礼多人爱，做个说话有礼的女人 / 74

先倾听，会听的女人才会说 / 76

分场合、分对象，斟酌三分再说话 / 77

好女知进退，巧妙应对令人尴尬的交谈 / 79

part 4 修身更养性，做蕙质兰心的优雅女人



阅读——丰富女性内涵的最佳方式 / 82

读书的女人永远美丽 / 82

女人必读的三十部中国古典名著 / 84

女人必吟的三十首经典唐诗 / 84

女人必赏的三十首传世宋词 / 85

女人必看的三十部中外文学经典 / 86

小测试 找到最适合你的读书方法 / 87



懂一点艺术鉴赏，由内而外提升你的品位 / 90

音乐欣赏——用曼妙的音符怡养女人的性情 / 90

绘画欣赏——用绚丽的色彩拓展女人的视野 / 91

影视欣赏——用生动的影像提升女人的智慧 / 92

戏剧欣赏——用真实的演绎充实女人的内心 / 93

小测试 你拥有什么艺术天赋？ / 94



培养生活情趣，助力提升自我品位 / 96

学一两种乐器，让音乐丰富你的生活 / 96

侍弄花草，坐看一花一草尽悠然 / 97

品味红酒，感受活色生香 / 98

浅斟细啜，享受咖啡情调 / 100

让旅行带给你愉悦身心的正面力量 / 101

part 5 缘分修行时，我的爱情我做主



单身时，也要时刻准备着 / 104

“宅女”大步走出去 / 104

单身时，先做好自己的“精装修” / 106

不想一直单身，就请罗列异性清单 / 107

万事俱备，时刻准备爱上爱 / 108

小测试 测测你的恋爱观 / 109



更早地遇见，更好地拥有 / 110

相亲那些事儿 / 110

你适合谈一场远距离的恋爱吗 / 112

选对象，求互补还是求相似 / 113

小测试 一分钟测出谁最适合你 / 114



缘分不是天注定，全靠自己争取 / 115

主动出击，不忘适当矜持 / 115

善用你的女性特质打动他的心 / 116

制造浪漫，绝不是男人的专利 / 118

抓住关键时机，让他的心主动靠近 / 119

耍点小心机，别让“鱼儿”脱了钩 / 120

女追男，绝不可犯的一些低俗错误 / 121



谈情说爱时，这些你必须要了解 / 122

谈恋爱，越“谈”才越爱 / 122

相恋，并不需要天天相见 / 124

身处热恋中，有些事也需要分清彼此 / 125

他是那个让你想披上嫁衣的人吗 / 126

“诱婚”，成为他心中不可替代的唯一 / 127

谈婚论嫁前，不能不说的“秘密” / 128

小测试 恋爱中，谁会付出多一些？ / 129



像从未受过伤般继续去爱 / 131

女人，不要失恋就失志 / 131

失恋后，尽快找回你自己 / 132

五种最好用的失恋治愈法 / 133

part 6 执手并肩，相濡以沫到老



相爱容易，相守亦不难 / 136

婚前婚后的温差要适应 / 136

婚后要用“情人的眼”看待丈夫 / 137

吵架过后，别总等着丈夫来善后 / 138

不要让抱怨和喋喋不休拖婚姻的后腿 / 140

停止试图改变丈夫的行为 / 141

别忘记给你的婚姻开一扇门 / 142

积极充电，不落夫后 / 143

小测试 结婚后，你的性格会变吗？ / 144



扮演好媳妇和妈妈的角色 / 148

关心爱人，更要爱屋及乌 / 148

对待公婆，多一分理解，多一点耐心 / 149

塑造孩子，好妈妈要懂得先塑造自己 / 150

为孩子营造幸福的家庭氛围 / 152



懂得生活的女人最幸福 / 153

好妻子要上得厅堂，更要下得厨房 / 153

不花太多钱，也能打造精致生活 / 154

打造整洁、舒适、轻松的家庭环境 / 155

part 7 职场如战场，女人照样如花绽放



职场丽人不能不懂的职场生存法则 / 158

收敛锋芒，聪明女人职场不招摇 / 158

职场里，不需要过于情绪化的女人 / 160
不要轻易踏入别人的“一亩三分地” / 162
办公室里无闺蜜，只谈公事不谈私事 / 163
像保持车距一样，掌握好与男同事的交往距离 / 164
当心职场中的温柔陷阱——办公室恋情 / 165
别得罪老板背后的老板娘 / 166

小测试 你是哪种类型的上班族？ / 167



提高自我行动力，做高效能职场新女性 / 168

工作有条理，绝不让自己劳而无功 / 168
利用精力最佳的时段做最重要的事 / 169
凡事靠自己，不要对男同事百般依赖 / 171
职场达人处处有，虚心请教很必要 / 171
随时“充电”的女人，随时电力十足 / 172



升职有道，抓住跻身高层的“金钥匙” / 173

要想成为“江山美人”，先要让自己“升值” / 173
做事积极主动，为你赢得受重用的机会 / 175
平时要低调，关键时刻要闪耀 / 176
主动接触上司，给他留下好印象 / 177
学会站在上司的立场上思考问题，让你更得宠 / 178

小测试 是什么阻碍了你在职场上获得成功？ / 179

part 8

铺开你的人脉网，做八面玲珑的“社交明星”



储蓄人脉——“社交明星”的八张“人脉存折” / 182

朋友——最值得信赖和依靠的人脉大树 / 182
同事——最需要悉心维护的人脉资源 / 183
上司——最重要的人脉基石 / 184
客户——最富足的人脉矿山 / 185

下属——最方便可用的人脉资源 / 186

亲戚——最坚实稳固的人脉靠山 / 188

同学——最宝贵的人脉财富 / 189

同乡——最值得争取的人脉资源 / 190

小测试 你的交际心态好吗? / 191



经营人脉——“社交明星”四处逢源的秘诀 / 192

“一回生三回熟”，蓄养人脉不能操之过急 / 192

平常联络感情，日久才有人情 / 193

背后说人好话，人前才有好人缘 / 194

与异性交际，别吝啬展示你的女性交际魅力 / 195

与同性交际，不要吝啬对她的赞美 / 196

“礼”尚往来，让自己的人脉圈越来越大 / 197

小测试 你是活跃的“社交明星”吗? / 199

part 9

万事礼为先，做懂礼知仪的女人



日常交际礼仪——处处有礼惹人爱 / 202

见面礼仪，你做对了吗 / 202

做个受欢迎的好客人 / 204

请客时，掌握必要的待客之道 / 206

探望病人，礼数周到三冬暖 / 208

出席婚礼，见证幸福也要讲“礼” / 209

参加舞会，享受快乐时更要礼数周全 / 210

小测试 你是礼仪美人吗? / 211



职场礼仪——懂一点礼数，赢得职场好礼遇 / 214

观桌识女人，随时注意保持好办公桌的整洁度 / 214

向上司汇报工作，千万别失敬 / 215

出席会议，彬彬有礼的女人最受欢迎 / 216

人走亦留香，离职时不可不知的礼仪 / 218



用餐礼仪——见食不忘礼，显露好修养 / 219

餐桌座次有讲究，先找对你的位置 / 219

餐具虽小，学问不少 / 220

别让不雅的吃相毁了你 / 222

饮酒礼仪知多少 / 223

小测试 通过结账方式，看出你的礼仪指数 / 225



公共场所礼仪——于细节处彰显你的魅力 / 226

遵守公共交通礼仪，出行才能更愉快 / 226

欣赏演出，做个举止优雅、行为得体的好观众 / 227

旅游观光时，玩乐也要守规矩 / 228

出入洗手间，好礼仪让女人更美丽 / 229

part 10 悉心呵护健康，做朵欣然盛放的“女人花”



抵制亚健康，永葆青春芳华和美丽容颜 / 232

改变不良用眼习惯，做“明眸”美人 / 232

找回你失落已久的睡眠 / 233

告别便秘，肠道顺畅一身轻 / 235

腰酸背痛，千万别不当回事 / 237

别让贫血“偷走”你的美丽 / 237

小测试 你的生活方式和习惯健康吗？ / 239



精心养护女人私密处，珍惜大自然的美丽恩宠 / 240

呵护乳房，从正确挑选和穿戴文胸开始 / 240

“峰”景要独好，分期护理很重要 / 242

保护阴道，清洗方式有讲究 / 243

按阶段保养子宫，守护好你的生命之源 / 245

精心养护卵巢，呵护好你的青春之源 / 247

小测试 你的卵巢功能还好吗？ / 248



特殊时期，女人更要用心呵护自己 / 250

做好准备工作，愉快度过月经期 / 250

精心调养，安然度过四十周孕期 / 253

哺乳期女性的健康法则 / 254

保持身心平衡，平稳度过更年期 / 257

part 11 女人巧筹谋，轻松实现财务自由



女人爱财，理之有道 / 260

合理分配收入，做个聪明的女“账客” / 260

投资保险，为自己系上幸福“安全带” / 262

储蓄有方，理出人生的“第一桶金” / 262

善用信用卡，跟“卡奴”说拜拜 / 265

花样投资，看“财女”步步为“盈” / 266

小测试 测测你的财富行情看涨指数 / 267



精打细算巧运作，打好家庭理财的“金算盘” / 268

分析家庭财务收支，做到心中有数 / 268

把钱花在最需要的地方，情况会大不相同 / 270

制订完备的家庭投资理财计划 / 272

“房”事无小事，规划好承载着家庭梦想的投资 / 273



Part 1

善用女人的资本，
打造美丽人生



Perfect Women

一切从认清自己开始



人生箴言

认识自己，是一种能力，更是一种智慧。

爱上独一无二的自己

在现实生活中，需要女人去关心和关注的人和事实是在太多，以至于绝大多数女人往往忽略了对自身的关注，忘记关爱自身。但事实上，如果女人能放慢生活的脚步，先正确地认识自己，客观地评价自己，对接人待物和处理问题，对事业的发展和生活的美满，都会有极大的好处。

女人都是不自信的，有的人对身材不满意、有的人对长相没信心、有的人对能力有疑虑。当她们遇见一个身材曼妙的女子，会觉得自己的水桶腰实在是难看透顶；当她们遇见一个工作高效的女白领，会觉得自己怎么如此蠢笨；当她们遇到一个能言善道的交际高手时，会觉得自己怎么这么笨嘴拙舌……事实上，情况根本没有她们想象得那么严重，因为女人天生就容易低估自己。

心理学家A.H.马斯卢曾在《动机和个性》一书中提及“接受自己”这个概念。他说：“新动力心理学中有几个主要概念，那就是：自主性、释放、人性、接受自我、推动意识和满足感。”斯迈利·布兰顿博士也曾在《爱与死亡》一书中说：“每个健康的人都有一定程度的自恋，这才是正常的。”女人需要正确地认识自己、了解自己、接受自己、爱上自己。要知道，别人有别人的好处，你也有你的优势！也许就在你羡慕别人美丽外表的同时，她却在羡慕你的个性迷人；就在你在羡慕别人办事能力高超时，她却在羡慕你的思维严谨；就在你羡慕别人能言善道时，她却在羡慕你的善解人意。因此，女人不要给自己无谓的压力。事实上，女人只有摆脱那种根据别人的标准改变自己的压力，自信地面对自己，才能活得潇洒、活得自在、活得美丽！