

○打造优雅时尚的成功女人○

世界上没有不成功的女人，只有不会经营自己的女人。人生就如大海航行，只要我们用自己的智慧找准了航行的方向，用艰辛作引擎，乘风破浪，一定能驶向幸福的港湾。

成功女性必备的 8大资本

林 葳◎编著

 内蒙古文化出版社

○打造优雅时尚的成功女人○

世界上没有不成功的女人，只有不会经营自己的女人。人生就如大海航行，只要我们用自己的智慧找准了航行的方向，用艰辛作引擎，乘风破浪，一定能驶向幸福的港湾。

成功女性必备的 8大资本

林 葳◎编著

 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功女性必备的 8 大资本 / 林葳编著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2008.4

ISBN 978 - 7 - 80675 - 615 - 7

I. 女… II. 林… III. 女性—成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 043297 号

成功女性必备的 8 大资本

林 葳 编著

出版发行: 内蒙古文化出版社

社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

直销热线: 0470-8241422 邮编: 021008

印刷装订: 大厂聚鑫印刷责任有限公司

责任编辑: 姜继飞

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 16.75 字数: 240 千字

印 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 615 - 7/B · 063

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

前言



21 世纪，女性自主创业已成为社会发展的必然趋势，她们在很多领域引领着时代的潮流，她们的能力与才干让许多男人自叹不如、相形见绌。

做女人难，做成功女人更难。现代女性在承担传统角色的同时，她们执着的追求着自己的梦想，开创着自己的事业。独立自主，一切靠自己是她们的主题；她们运用自己的聪明才智运筹人生格局，主宰自己的命运；她们拥有十足的魅力，走到哪里都是一道靓丽的风景；她们有勇于拼搏，敢于创新的奋斗精神，在现代职场与男人平分秋色；她们举手投足都展示出女性独特的亲和力，受同性心仪，让异性折腰；在她们心中没有攀不过的山，没有趟不过的河，她们的自信不仅改变了自己，还影响着周围的其它人；乐观的心态，使她们精神饱满、笑口常开，健康的体魄，处处展示着青春的活力；美满的婚姻，使她们家庭和睦其乐融融，享受爱情的天伦之乐。

世界上没有不成功的女人，只有不会经营自己的女人，只有撑握了女性成功的资本，运用自己的智慧找准扬帆远航的方向，用艰辛作引擎，乘风破浪，才能驶向幸福的港湾。

事业成功总有成功的理由，失败也有失败的原因，不会有无缘无故的成功，也不会也莫名其妙的失败，只有不断的提升自己的成功资本，才有成功的可能！

本书提炼了许多女性的成功之道，全面、系统的讲述了女性成功必

备的独立、智慧、气质、能力、交际、健康、婚姻共八大资本，该书提出的理念与方法都有较强的实用性与指导性，希望本书的出版能给广大女性朋友的成功带来些许的借鉴与启发。

目录

第一章

我的命运我作主

——成功女性的独立资本

独立的女人有独立的人格。在经济上不依靠任何人，因为她们懂得坚实的经济基础是维护自我尊严的必需。在感情上能自我作主，知道自己要什么不要什么。她们都需要男人，却绝对不会为不再爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等待，她相信自己，让自己做一个独立的女人。

让好个性为成功添彩	/2
独立使女人更快乐	/5
* 坚守自己的原则	/8
* 自己的命运自己主宰	/11
* 女人要学会拒绝	/13
展现独特的自我	/16
* 做生命的舵主	/18
别把男人当唯一	/20
自己的美自己造	/22
活在自己的生命时序里	/23





塑造一个独立的自我

/25

保持真我本色

/27

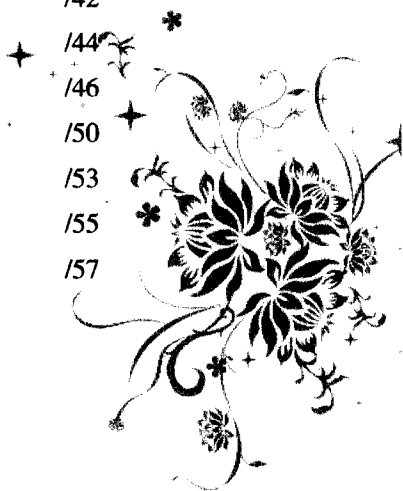
第二章

腹有诗书气自华

——成功女性的智慧资本

如果世界有十分美丽，但假若没有女人，将失去七分色彩；
如果女人有十分美丽，但假若没有智慧，将失去七分内涵。世界因女人的存在而美丽，女人则因智慧的存在而更美丽，书籍的滋养恰恰使其心智不变，智慧永存。

拥有不断学习的能力	/30
聪慧的女人最可爱	/31
高情商使女人更成功	/34
聪明和智慧使女人更动人	/37
品位是永远不褪色的美丽外衣	/38
做一个充满学识的女性	/41
秀外慧中	/42
终身学习是智慧美女的保证书	/44
女人内涵的基石	/46
做出聪明、明智的抉择	/50
女人一生必读的四本书	/53
女人必备的八个“情绪面具”	/55
女人到底需求什么	/57



第三章

优雅的气质需要自我修炼

——成功女性的气质资本

气质可以体现出女人的内涵，气质可以为女人增加魅力，气质可以使女人在社交场合大展风采，气质可以给女人带来数不尽的机遇，女人拥有了气质，就拥有了在社会上立足的资本。

美丽的极至——魅力	/62
彰显你的魅力	/65
十种男人公认有魅力的女人	/66
优雅的风度	/68
眼神里读得出风情万种	/70
气质给你一生绿灯	/71
优雅是美的自然外衣	/72
气质美胜过美丽容颜	/75
做个有香味的女人	/78
香水传递女人的“味道”	/80
魅力使女人青春永驻	/82
女人要有女人味	/84





第四章

打拼职场同男人平分秋色

——成功女性的能力资本

当今女性在社会中扮演着越来越重要的角色，在许多领域领引着时代的潮流，支撑着半边天。她们凭借自己坚定的信念、昂扬的斗志、顽强拼搏、努力进取。在现代职场中与男人平分秋色，甚至有时也让男人自叹不如！

爱岗敬业是一种人生态度	/88
点燃激情，挑战自己的能力	/91
成功的女人最认真	/92
成亦细节，败亦细节	/95
助你成功的 5 种职场魅力	/97
养成主动工作的习惯	/99
使你出人头地的箴言	/100
女人在职场最容易犯的 8 个过错	/103
成为女主管的 17 条法则	/106
在有限的的时间里创造无限的价值	+/111
爱上自己的工作	/112
职场上斗气不斗财	/115



第五章

上集下和，左右逢源

——成功女性的交际资本

人际关系的好坏决定着人生的成败，美国人际关系学家阿尔伯特·爱德华·威根在他的研究报告《探索你的心理世界》中指出：“在一年内失去工作的 4000 名职员中，只有 400 人即总数的 10%是因工作不能胜任而被开除的，其余的 90%则是因为不能很好的处理人际关系而被解雇。”美国人权保障机构在对 10000 人的社会关系调查结果显示：90%的人因为不能良好地进行人际交往而遭受失败。

良好人脉是女人的成功法宝	/118
在交际中展现女人味	/121
女人交友时的注意事项	/123
学会与不同性格的人相处	/125
在陌生的环境里学会微笑	/127
* 拥有自己的朋友圈子	/128
* 打电话的礼仪	/131
* 谦虚——女人交际中的王牌	/136
* 扩展人脉的技巧	/138
在社交中做个聪明的“傻女人”	/140
女人之间的交际守则	/142
与陌生人交往的诀窍	/145



第六章

一切皆有可能

——成功女性的自信资本

自信的女人最具魅力，女人自信的微笑是这个世间最有力的武器。她总是一副成竹在胸的样子，可以让朋友深深的依赖，可以让家人感到温馨、和谐，可以在职场上勇往直前。

自信会让女人更美丽	/148
收回自卑视线的女人	/152
女人必需掌握培养自信心的方式	/154
别让自卑毁了你	/157
让自信解放你的潜能	/159
自信是女人的法宝	/162
挣脱心灵的枷锁	/164
相信自己力量无穷	/167
微笑着对待生活	/169
不要被自己打败	/170
心有多大，舞台就有多大	/172
太阳每天都是新的	/176
成功来源于信念	/179
跌倒了，爬起来	/181



第七章

愈健康愈美丽

——成功女性的健康资本

健康不仅可以使人精神饱满、精力充沛，而且还会焕发出肌肤红润、光彩照人的容颜。健康如锦、美丽如花，健康的身体加上美丽的容颜，无异于锦上添花！你的心情也会因此而心花怒放。

女人的品位来自健康的心理	/184
幸福女人的十三个处方	/185
休息锻炼一样重要	/187
心理亚健康的十种现象	/188
健身九字诀	/190
维生素是情绪的控制剂	/191
睡眠不好吃什么	/195
体内垃圾会导致不良的情绪	/197
“挺”好，自信来了	/198
养成良好的饮食习惯	/200
常见的有损健康的运动方式	/203
心理健康是健康的重要方面	/207
心理健康的六大标准	/209



第八章

有情人终成眷属

——成功女性美满婚姻资本

婚姻不仅仅是两个人睡在一张床上，而是要两颗相爱的心牢牢的拴在一起。夫妻的恩爱，并不是追求永恒的激情，更多的是双方的责任与依托：永结同心，共赴一生。

在细节处让丈夫感动	/212
尊重丈夫的亲友	/216
如何搞好婆媳关系	/220
不要让争吵过夜	/222
太太宽容法则	/224
做丈夫的“贤内助”	/225
与丈夫一起奋斗	/226
男人容易出轨的六个关键时刻	/228
男人外遇的苗头	/229
妻子怎样对付丈夫的不忠	/231
威胁夫妻关系的预兆	/233
爱情保鲜的秘诀	/235
你中有我，我中有你	/237
女人也要主动	/240
妻子的性修炼	/242

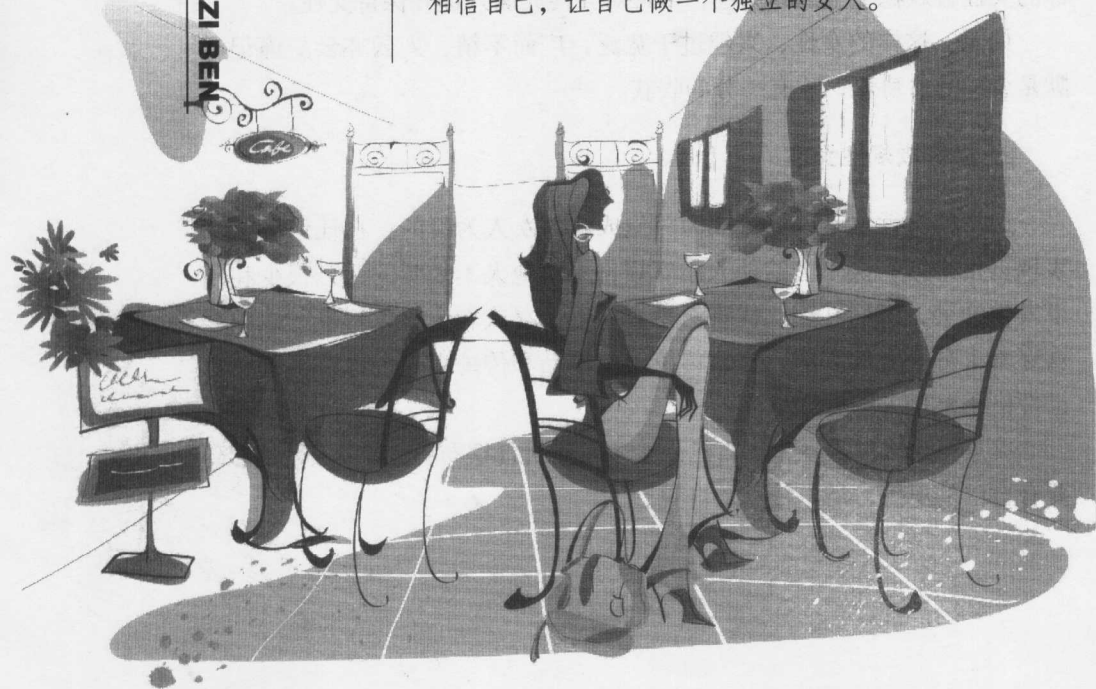


第一章

我的命运我作主

——成功女性的独立资本

独立的女人有独立的人格。在经济上不依靠任何人，因为她们懂得坚实的经济基础是维护自我尊严的必需。在感情上能自我作主，知道自己要什么不要什么。她们都需要男人，却绝对不会为不再爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等待，她相信自己，让自己做一个独立的女人。





让好个性为成功添彩

每个女人都有自己的个性，而拥有良好的个性并加以完善它，是女性一生的财富。女人的个性就像七彩的服装，各有不同，色彩斑斓。

把女性个性做个简要分类，可归纳出 10 种个性女性。也许你恰恰属于这 10 种之一，或者有某些性格和这 10 种之中的某一种有些相近。针对这 10 种女性的个性特征，笔者略提一些见意，仅供女性完善自己的个性作参考。

1. 光说不练的嘴把式型女性

这样的女性侃侃而谈海阔天空，是典型的“万事通”，她们善于在众多谈话者中占领发言的一席之地，可以从服装谈到休闲，可以从美容谈到娱乐，可以从情感谈到婚姻，好像每一件事情都能参与进去并拿出独到的见解。她们有很多想做的事情，但只注重口说而不付诸于行动。这样的女性喜欢稳重坚强的男性，常常对异性充满兴趣并保持交往。

见意：这样的女性，兴趣过于宽泛，广而不精，人云亦云。谨记沉默是金，一份耕耘，才有一分的收获。

2. 墨守成规型女性

这样的女性总是以尽快成为一位成熟的女人为目的，在任何场所都表现得很得体，决不会给他人添麻烦，不说他人不爱听的话，很少和同事发生冲突，讲话礼貌、优雅。她们一般都喜欢看人脸色行事。她们喜欢穿着十分平常的衣服，喜欢传统绘画作品和传统室内装饰，喜欢和自己性格相差较大的男性结合。

见意：这样的女性，因自己缺少主见而听任摆布，谨记人不是木偶，要有自己的思想，活出精彩的自我。



3. 自以为是型女性

这类女性为了证明自己的价值，她们不断地给自己提出更高的要求。为了使自己的所作所为能最终得到众人肯定，不惜花钱学习舞蹈，或其他专修课程，甚至满怀野心地自己投资兴业，在有限的时间内，极力塑造自我形象，努力提高自我地位。这样的女性自我意识很强，很难把别人看在眼里，常常用金钱和时间来充实自我，当然比一般女性更具魅力。这些女孩喜欢着装高贵、脱俗。她们喜欢和极赋天才的男孩交朋友，恋爱充满了浪漫。

见意：这样的女性，常常我行我素、唯我独尊。谨记高处不胜寒。

4. 鹤立鸡群型女性

这样的女性善于随时随地展示自己的才能。她们自认为本身具有某种程度的素质而与众不同。在朋友聚会时，自我意识十分强烈，总是认为自己高人一筹。喜欢不断地丰富头脑，为的是能有更多的机会出风头。学习新事物的意愿强烈，但往往止于不求甚解。喜欢穿时髦的款式和与众不同的服饰，喜欢正直、老实而有鉴赏力的男子。

见意：这样的女性，不要做“半瓶子醋”和标新立异。谨记，枪可最爱瞄上出头鸟。

5. 无所谓型女性

这种女性如水中浮萍墙头草，凡事不去争取，一切顺其自然。从性格上看比较随和，虽很精明但懒于实践。喜欢正统的直发，穿着衣服较为朴素，不希望任何事给自己带来麻烦。喜欢比自己大的、各方面成熟有依靠的男性。

见意：这种女性，喜欢随波逐流，缺乏自主性。谨记，怕麻烦可能麻烦更多。

6. 保值型女性

以保值为人生最大乐趣，把所有值钱的东西都换成保值品如黄金等。





性格高傲，固执己见，外人难以揣测其心理特征。这种女性感情不易更改，穿着多庄重。喜欢和衣着潇洒、风度翩翩的男性交往。

见意：这种女性，应充实一些精神寄托，快乐才是人生最大的追求。谨记，金钱不是万能的，世界上还有许多比金钱更珍贵的东西。

7. 任劳任怨型女性

这样的女性乐于牺牲自己的休息时间投入工作，虽然常遭到领导和同事的不公正待遇，却每天仍卖命去工作并以此为乐。在性格上，拒绝一切应酬，并以工作忙来搪塞，终日两点一线，不是在单位就是在家里。这样的女性穿着一般整日不脱的制服，喜欢完美的男性，尤其是不惧危险而有魅力者。

见意：这样的女性，生活单一，缺乏情趣。谨记，适当的休息也是为了更好的工作，坚信男人是喜欢丰富多彩的女人。

8. 追棒时尚型女性

这类女性常被称之为时代的新型女性。这样的女性常用高贵华丽的服饰做包装。喜欢谈论各种高级时尚品牌，高级消费场所及自己的所见所闻，以此展示自我魅力。张口新潮流，闭口新时尚，仿佛自己是个时尚大使。她们的眼睛追逐势利。喜欢与可以满足其虚荣心的男人交往，当然，以得到赠礼和物质享用为第一条件。

见意：这样的女性，警惕因一时冲动和贪图物质享受而留下终身遗憾；谨记，不要拿青春赌明天，用双手挣来的才是真正属于自己的。

9. 逍遥消费型女性

社交活动日益频繁的今天，社会上出现了许多青春靓丽的公关小姐、女秘书或从事高级服务工作的女职员，她们凭借自己青春靓丽的资本拼命地挣钱，拼命地享乐。渐渐地，她们被称为“逍遥消费型女性”。她们常出入高级饭店、宾馆、高级购物场所，手里有大把大把的钞票，喜欢自由自在地消费。她们生活理念是：不需天长地久只要曾经拥有，不值得为将来过于费神，只要今天快乐就行，不愿在紧张的工作学习之余再