

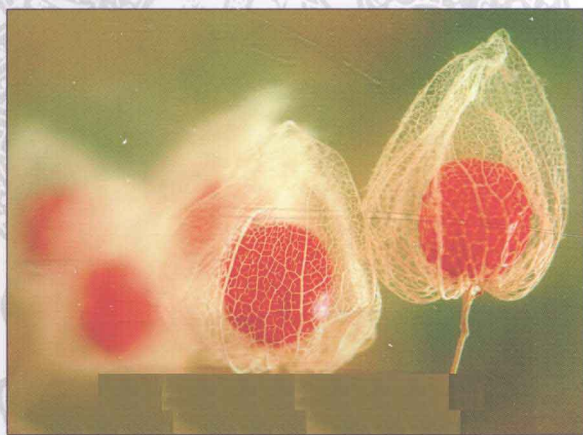
女性励志圣经



女人的资本

大全集

杨海珊 主编



一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的女人励志经典
一部女性相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经

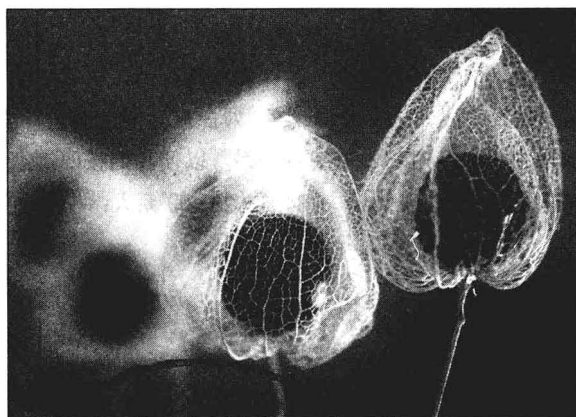


外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

女人的资本

大全集

杨海珊 主编



一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的女人励志经典
一部女性相伴一生、滋养性灵、按摩情感的心灵圣经

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本大全集 / 杨海珊主编. — 北京: 外文出版社, 2012

ISBN 978-7-119-07703-1

I. ①女… II. ①杨… 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 (2012) 第 084651 号

总 策 划: 杨建峰

项目总策划: 王京强

责 任 编 辑: 王 蕊

装 帧 设 计: 松雪图文

责 任 印 制: 高 峰 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者 (或译者) 取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 — 84853028 联系人: 松雪

女人的资本大全集

主 编: 杨海珊

出版发行: 外文出版社有限责任公司

地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店 / 外文书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

装 别: 精

印 张: 27.5

字 数: 700 千

版 次: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-07703-1

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 68995960)

前言

这个世界由男人和女人组成,上天赐予男人以强大来征服这个世界,赐予女人以柔媚和智慧来征服男人,正所谓:男人统治世界,女人统治男人。强大的男人不会在敌人面前屈服,却会拜倒在女人的石榴裙下,这便是女人的独特优势。女人是上天赐予人类的最美好的礼物,善用女性魅力的女人更容易在工作和学习中左右逢源,她们美丽、自信、独立、善于学习……成为事业家庭兼顾、坚强温柔并存的完美女人。

女人需要被宠爱,就像花儿需要阳光,鱼儿需要水一样。每个女人的内心深处都渴望得到宠爱,并且希望一生受宠——小时候父母的宠爱、恋爱时男友的宠爱、结婚后老公的宠爱。不仅如此,女人们还需要得到朋友的关爱,同事和领导的照顾等等,无论多么好强的女人都会有这样的心理。

那么,怎样才能成为一个集万千宠爱于一身的女人呢?女人一生有三件事:自身、家庭和事业。作为一个现代女性,要用魅力和智慧自如地游走在家庭和社会中,扮演各种角色。女人要有明确的目标,知道自己要什么,不要輕易地被他人的看法所左右;女人要专注、果断、不左顾右盼、不拖泥带水;女人不要总找借口、发牢骚、吐苦水……青春最终会成为漫漫人生的过客,随着岁月流逝,只有魅力、自信、品位、修养、健康才能成为女人受用一生的资本。

资本,可以说是 21 世纪出现最频繁的关键词之一。生意中拥有资本,小生意可以变成大生意;企业中拥有资本,小公司可以运作成大公司;职场中拥有足够的资本,可以由默默无闻到扬名立万;女人也是如此,如果你拥有更多的资本,生活就会更幸福。那么,从现在开始努力增加自己的资本吧!

每一个女人都应该把自己历练得美丽迷人。俗话说:“世上没有丑女人,只有懒女人。”女人没有十全十美的,高一点矮一点,胖一点瘦一点,其实都不重要,重要的是你懂不懂得爱自己!当你懂得爱自己,身体自然会焕发出光彩,做个真实亮丽的自己,就能让你反败为胜。学会穿衣和化妆的技巧,不仅可以掩饰自身的缺陷,使自己变漂亮,而且可以增加自信,无论是约会还是面试,都可以获得更多的发展机会。如果你不修边幅,不仅影响自己的形象,而且是对别人的不尊重。

自古以来,女人比男人更加害怕衰老,当发现自己脸上第一条皱纹的时候,那种惴惴不安的心情对每个女人来说都是刻骨铭心的。本书全面系统地为女性朋友们总结出了各种抗衰老的方法,告诉大家女人从内到外都保持年轻的方法,力求做到一看就懂、一学就会、一用就灵,相信女人们都会从中收获不老的智慧。

不过,无论是穿衣化妆还是抗衰老,都是外因,一个女人最大的魅力还是来自于她的内心,来自于女人强大的内在潜能和人格魅力。聪明的女人不是不需要镜子,而是能够从镜子里走出来,不为世俗偏见所束缚,不盲目临摹他人的所谓风度之美。高情商的女人能把忧虑转化成动力,自己去争取实现目标的力量,并总能够爆发出惊人的潜力。

《女人的资本大全集》蕴含着巨大的内在力量,是迄今为止文字优美、内容全面、道理实用、分类系统的女人自我修炼书,一部成就事业、提升智慧、启迪心灵的励志经典,一部相伴一生、滋养心灵、按摩情感的心灵圣经。通过阅读本书,每一位女性朋友都可以从中找到提升自己的良方,进而灵活运用自身的资本,最终收获自己的幸福人生。

目 录

第一篇 永恒的诱惑:女人的魅力资本

第一章 时尚点燃男人宠爱的欲望	2
时尚是一朵开不败的花	2
性感是一种举世公认的时尚美	3
服饰搭配的时尚哲学	5
能够表现出风情万种的时尚彩妆	9
内涵是女人一生的时尚	11
第二章 善良女人是爱的天使	13
做一个有爱的天使	13
体味鼓励的力量	14
同情心不可或缺	16
宽容的力量	17
第三章 自信女人,男人不敢不宠	19
自信的女人最美丽	19
智慧的女人是一幅画卷	21
内外皆秀是女人受宠到永远的根本	22
热情的女人是一枝玫瑰	23
拥有梦想的女人有着高飞的灵魂	26
做能够把握自己命运的女人	27
释放自己的真正风采	28
第四章 修养资本令女人受宠有加	30
美好品格的魅力	30
懂得赞美可以为一个女人赢得更多宠爱	30
用谦逊的美德来装饰自己	33
尊重他,让他感到自己很重要	33
第五章 智慧是女人永远的资本	36
智慧使美丽长驻	36
书是女人最好的饰品	38
现代知识女性在生活中常见的4大误区	40
用智慧策划幸福	41
智慧女性可以更容易地获得成功	43
职场丽人晋升智慧法	45

第二篇 情商与成功:女人的情商资本

第一章 在恰当的年龄扮演好适当的角色	50
女人的一生决定在自己二十几岁的时候	50
二十几岁,扔掉理直气壮的想法	52
二十几岁,不要总对事业充满幻想	53
不在三十几岁时被各种时尚所迷惑	54
不要在三十几岁时放弃自己的爱好	56
学会在三十几岁的时候接纳自我	57
四十几岁,不要一味羡慕别人	58
四十几岁,不要让经验成为桎梏	59
四十几岁,智慧与心态并重	61
第二章 高情商,女人交际的法宝	63
情商使女人左右逢源	63
积极努力地面对生活	64
高情商可以轻易地操控情绪	65
别让完美的形象被愤怒破坏	66
成功女人的情绪不会被男人左右	68
心中充满阳光的女人没有怨恨	68
随时保持快乐的心情	69
好性格有助于融洽人际关系	71
创造良好的交谈氛围	72
学习记者的采访技巧	73
如何使对方说出不愿说的话	74
将正式场合转换为非正式场合	75
怎样打开对方的话匣子	76
第三章 聪明女人要有自己的主见	78
不让男人完全拥有选择权	78
女人不能放弃自我	79
女人因自信而美丽	79
学会在工作中享受生活	80
第四章 好女人不抱怨	82
“怨妇”不能做	82
不要一味地吐苦水	83
不要总认为自己会倒霉	84
越是不幸的时候,越要化好妆再出门	85
自找快乐的女人总会收获快乐	86
别让自己变成祥林嫂	87
可以“伪装”快乐	89
倾诉可以减轻痛苦	90

发脾气不会让自己变得安宁	91
让自己成为“无毒美人”	92
女人因怨恨而远离幸福	93
给情绪安一个闸门	94
将“怒火”扼杀在摇篮里	95
不要让心灵空虚	96
别让贪婪影响自己的快乐	98
有阴影,有光明	99
第五章 慧眼识别好男人	101
一眼鉴别好男人	101
爱情也需要“试金石”	103
对爱情里的绩优股进行投资经营	105
给男人一些遗憾	107
如何抓住好男人的心	109
不要只看男人外表	111
第六章 女人失恋不失志	114
分手时,留给对方一个昂然的背影	114
任何一段感情都不能毁了一个人	115
在失去恋情之时得到成长	116
别太快进入下一段感情	117
让自己放手	118
爱你,但我可以没有你	119
为他的出轨进行狭隘的报复不可取	119
不要哭着等他回头	121
不要因错过而懊悔	122
挽回一个变心的男人很难	123
当你足够优秀时,爱情自会来敲门	123
扩大姻缘版图	124
剩女“自检”	125
第七章 嫁人也需要资本	128
遭遇嫁人滑铁卢	128
婚姻的实质是一项经济行为	130
婚姻中资本的“门当户对”	132
你有多少可以嫁个好老公的资本	134
做婚姻的赢家	136
嫁人需要五大优质资本	138
第八章 女人嫁得好,还要守得住	141
婚姻需要不断努力	141
做他人生旅途的伴侣	142
追问男人的“实话”是女人自断后路的做法	143

“小三”要灭,男人的脸面也要保	144
女人不要一成不变	145
给他一个台阶下	146
放大对方的优点	147
偶尔吵架的婚姻更趋于稳定	148
嫁对了,还要会经营	149
做个善解人意的女人	150
结婚初期调整好性格差异	150
第九章 女人要幸福也要“性”福	153
绽放的玫瑰	153
女人那令男人销魂的性感魅惑	154
善用调情艺术	155
偶尔牺牲一下你的“形象”	156
找出不“性福”的根源并解决	157
永葆激情	158
在性爱中保护自己	159
给“性”加点“感情味精”	160
善待丈夫就是善待自己	161
“性福”也需要保健	162

第三篇 成功的前提:女人的心理资本

第一章 相信自己就是女神	166
给机遇开门	166
每一次经历都是一个新的机会	168
天下的很多事并非只有一个答案	170
换个不同的舞台	171
永远够不着的苹果	174
噩梦醒来已是满园春色	175
不经历风雨怎么见彩虹	176
第二章 成功从“心”开始	179
工作不是牺牲	179
生命有目标才有意义	181
成功需要路线图	183
心的大小决定舞台的大小	185
成功取决于行动	187
完美的跳跃	189
行动就在现在	192
第三章 不要被消极情绪左右	195
与爱人“和平相处”	195
让忧虑得到释放	196

消除抑郁	197
不要抱怨	198
战胜悲伤	199
切莫嫉妒	200
化解怒气	201
原谅他们曾经伤害过你	202
争辩是一种艺术	203
增强控制感	204
第四章 心态决定人生资本	206
心态的作用	206
心累人才累	207
心态积极,个性迷人	209
保持心理健康	211
化解压力有妙法	213
成功女人的心理调整	215
宽松的心理环境需要自己营造	217

第四篇 “革命”的本钱:女人的健康资本

第一章 女人因运动而健康	220
根据自己的年龄制定运动计划	220
哪些运动适宜冬天做	221
多锻炼手指可以健脑	222
女人跳绳会延缓衰老	223
经期运动要讲究方法	224
伸懒腰也可以是一种抗衰老的运动	225
体验瑜伽抗衰老的魅力	226
有五种不好的运动习惯要远离	227
做个健康的“水美人”	228
素食,都市女性新主义	230
第二章 养气血,女人青春常在的秘诀	233
“气血”与女人一生的健康紧密相连	233
让气血流动起来可以保持青春	234
女人养气血的八个诀窍	235
女人要吃一些适合补血养颜的食物	237
调经是养血的关键	238
气血充盈可以使秀发出众	239
大枣是补气血的佳品	240
气血充盈,颜面健康	241
第三章 肌肤保养,女人抗衰老的法宝	242
别让第一道皱纹轻易侵袭到你	242

如何在空调房里保护自己的肌肤	243
用简单的按摩让面部肌肤始终保持弹性与活力	244
换季时脸上总长痘怎么办	245
最具护肤作用的四剂草药	246
如何在上班路上有效地呵护肌肤	247
土方法也能出效果	248
如何轻松解决皮肤最常见的暗黄问题	248
妙用牛奶护肤	249
女人在护肤中的 14 个误区	251
第四章 女人四季养生秘诀	254
保湿——春天里肌肤的“保险”	254
蔬菜汁是春季护肤的饮食妙法	255
春季心情要舒展	256
“清”是夏季养颜抗衰老的关键	257
夏天控油小心五大误区	257
女人夏季六不宜	258
秋季护肤抗衰老有五式绝招	259
如何让双唇在秋季不干燥	260
白露身不露,寒露脚不露	261
冬季也需要防晒	262
冬季需要格外呵护的六个部分	262
冬季怎样吃才不会发胖	264
第五章 女人通过保养卵巢留住青春	266
好好守护卵巢	266
瑜伽对卵巢的保养	267
卵巢和输卵管都不是配角	268
职业女性更要注意保养卵巢	269
“久坐族”要当心卵巢因缺氧而致不孕	270
精油保养卵巢没有科学根据	271
卵巢囊肿要警惕	272
吃含钙的食物可降低卵巢癌威胁	272
三小时家务,预防卵巢癌	273
女性荷尔蒙的重要性	273

第五篇 让你如鱼得水:女人的处世资本

第一章 聪明女人择优交朋友	276
结交一些能给自己带来机会的朋友	276
你所结识的人可以左右你的成功	277
有贵人相助,小女子也能成大事	278
利用贵人的能力成功	279

走近成功人士,学习成功经验	280
第二章 聪明女人的社交心计	282
女人要“知趣”	282
好好利用女人的温柔	283
能屈能伸也是女人所需要的	284
多一点感情投资	286
学会尊重与分享	287
女人不要忘记打扮自己	289
学会在适当的时候向人求助	290
第三章 维护朋友比结交朋友更重要	291
经常灌溉友谊之树	291
好人脉需要日常的经营和维护	292
老朋友间也需要礼尚往来	293
与同事保持和睦关系时避免张扬	294
不要让友谊随着谈话的终止而结束	295
不同类型的人要不同对待	296
千里马更需要伯乐来赏识自己	297
第四章 聪明女人拥有自己的交际圈	299
人脉,女性后天修炼的第一课题	299
女人要拥有良性的人脉网	300
学会设身处地替他人着想	301
多交朋友,增加人脉储蓄	302
乐于助人修得好人缘	303
用诚信换取友谊	304
平时要乐于助人	306
友情也要有度,不要越过朋友的距离	307
向成功女人学习交友之道	308
第五章 聪明女人绕开人际陷阱	310
正确对待潜规则	310
没有百分百的公平	312
不要和同事有金钱往来	313
“平庸”的同事不能得罪	313
学会用脑子听话	314
给上司留点指导的空间	315
用好自己的虚荣心	316
让自己远离钩心斗角	318
第六章 聪明女人做人做事讲风格	319
女人做事要根据具体情况采取行动	319
女人应该注重自己的容貌	320
不要讥笑不幸的人	321

关键时刻学会示弱	322
学会与异性相处	323
涵养需要时刻注意	324
因为感性,所以理智	326
女人得理要学会让人	327
大事讲原则,小事讲变通	328
第七章 女人友好相处的攻心术	330
拍马屁的心理	330
选择合适的话题,拉近彼此的距离	331
在细节中分辨真伪	333
和大家一起分享快乐	334
所作所为即所想	335
不要开别人隐私上的玩笑	336
第八章 女人圆润处世的攻心术	338
不做单飞的雁	338
适时冷却	339
幽默可以化解对方的不满	341
对他人的抱怨要理智对待	341
学一些拒绝他人的攻心术	343
给爱人一点空间	344
不去提及他人的弱点	346
与人交往,点到为止	346
说话时给自己留有余地	347
第九章 聪明女人用声音打动别人	349
女人拥有充满魔力的声音	349
什么样的声音让人迷醉	350
声音的神奇性	351
了解自己的声音	353
“魅力”的发声练习	354
保护自己的声带	356
第十章 身体语言比言谈更重要	358
说话风度要培养	358
交际中眼神的作用	359
羞涩,是一种令人心动的表情	360
沟通中的手势技巧	361
衣着形象是另一种语言	362
优雅这种语言最美丽	363
体态可以使女人的优雅气质得以展现	364
避免让言语冲撞了对方	366
说者无心,听者有意	368

第六篇 女人要有钱:女人的财商资本

第一章 改变观念,热爱金钱	370
打造自己的“黄金存折”	370
理智消费	372
别被卡“卡”住	373
创造财务自由	375
理财要坚持到底	377
制定理财目标	378
第二章 聪明女人善于理性消费	380
快乐网购	380
可以消费,不要浪费	381
花小钱过优质生活	382
注意性价比	384
掌握讨价还价的购物技巧	385
外出旅行,少花钱也能尽兴	386
做时尚“拼客”	388
穿衣搭配可以“省”出不同的风格	389
商品打折,美丽不打折	390
提防消费陷阱	392
第三章 聪明的女人会存钱	394
储蓄是最安全的理财方式	394
临时储蓄可以应对突如其来的变化	395
严格执行储蓄计划	396
存下人生的第一桶金	397
一些不可不知的存储知识	398
巧用储蓄	400
谨防破财行为	401
储蓄卡不需要很多	403
别把信用卡当做储蓄卡	404
每月需要留足“储备金”	405
第四章 聪明女人懂得投资	407
要想理财有章可循,经济书不可不读	407
一些必须遵守的投资法则	408
改变以往的投资心态	410
让风险最小化	411
不要闯入误区	414
投资理念需要不断完善	416
第五章 安全带往往系在聪明女人的身上	417
保险减少风险	417

几种常见的保险种类 418

办保险时需要注意的几个问题 419

越早买保险越好 420

购买保险时要做足准备工作 421

买保险要根据年龄和职业 422

选择的保险公司要值得依赖 424

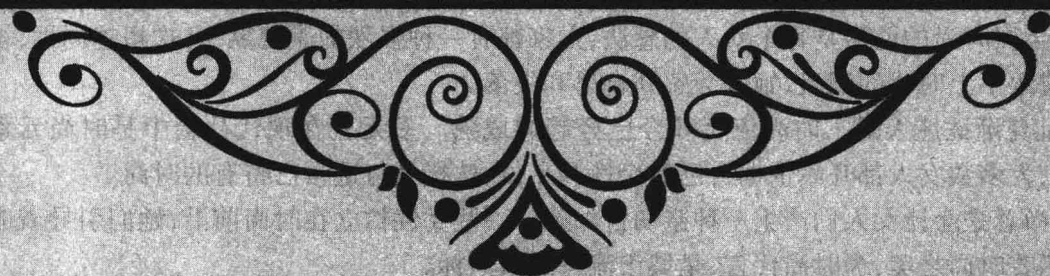
认真甄别保险经纪的真伪 425

第一篇

永恒的魅力：女人的魅力资本



永恒的魅力：女人的魅力资本



女人魅力只在于气质

气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。

气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。

气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。

气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。

气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。气质是女人魅力的灵魂，是女人魅力的核心，是女人魅力的根本。

第一章



时尚点燃男人宠爱的欲望

时尚是一朵开不败的花

时尚到底是什么呢？它其实并非离我们很远，它有可能是巴黎米兰时装周每季发布的新品，也有可能是城市街头女孩子的潮流装扮，它的本质是生活，可能无法被你抓到但却可以让你有所感觉，它是一种心情上的随心所欲。

但是有一些女人受一些心理因素的影响容易被时尚潮流所束缚，跟风或随大流，盲目追求时尚潮流。

行走在时尚的前沿是每个女人的想法，大家都有一种强烈的表现欲，喜欢超越同性，被人夸奖；如果跟不上时代的潮流，她就会感到自卑和失落。

“乱花渐欲迷人眼”，时尚流行如今已经趋向成熟。多元化在现代社会中是时尚元素的发展方向，大多数女人都开始依据自己的个性和品位，选择并打造自己特有的时尚。

时尚总是会让女人们产生一种亲切自如感。一些女性伫立在时尚前沿，她们引导着时尚消费，展示着时尚之美，为时尚代言，是城市流行的风向标。

时尚引导着人们用色彩丰富和点缀自己，鼓励人们大声说出自己的主张，它不仅是一种潮流，更展现着一个人独有的魅力，时尚正在开启人们新的生活方式。

时尚女性的三大美丽宣言：

1. 看到另外一个自己是漂亮的天敌

和别人不一样是时尚女性对自己的最大要求，她们和简单地追求漂亮不一样，漂亮是一种感觉，好比穿鞋走路，只要自己穿着舒服就行。追逐时尚要求努力打扮出属于自己的独特味道。对这类人来说，相互追随仿效短暂的流行并非时尚，时尚应该是无论外界怎样变化，都要创造出和别人不同的自己。

2. 没有丑女人，只有懒女人

女人是世界上最美的动物，美丽与否的原因并非是五官上几毫米的差距。一个女人最能得到男人宠爱的地方是气质、品位和性格。一个艳丽而刻薄的刁妇，也有可能让男人们想入非非，但那仅仅是瞬间的感觉。女人身担为城市“增荣”的天职，所以应该尽量提高自己的品位，在打扮上多花点心思。即使身在异乡，打扮得当也能够增加一个女人的自信与机会。

3. 运动，时尚，美丽

关于女人是否美丽的的问题，答案有无数种。美丽与漂亮是有区别的，脸蛋长得美或丑并不