

CHENGCHU NÜREN YISHENG DE MEILI YU ZIBEN

成就女人一生的 魅力与资本

提升个人魅力 打造成功资本 赢得一生幸福

赵红瑾◎编著

魅力女人未必最美丽，却时时散发出一股神秘的吸引力，倾倒众生；拥有成功资本的女人，同时拥有了一份处变不惊的底气，自如进退于生活的各个领域。女人的魅力和资本，不仅取决于姣好的容貌、迷人的气质，还取决于温润的性格、处世的智慧。拥有专属于自己的魅力和资本，就是拥有了一泓永不会干涸的幸福源泉。内外兼修的女性，终将成为幸福一生的赢家。

光明日报出版社

CHENGJIU NÜREN YISHENG DE MEILI YU ZIBEN

成就女人一生的 魅力与资本

赵红瑾 编著



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

成就女人一生的魅力与资本 / 赵红瑾编著. — 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1893-3

I. ①成… II. ①赵… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第225298号

成就女人一生的魅力与资本

编 著: 赵红瑾

出版人: 朱庆

策 划: 温梦

责任编辑: 李娟

责任校对: 朱立春

封面设计: 张诚

责任印制: 曹诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247(咨询), 67078945(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 195千字

印 张: 15

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1893-3

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

目 录

魅 力 篇

第一章 女人的性格魅力——完美女人的前提

温柔：魅力女人的终极武器	3
独立：精品女人的必备要素	6
善良：魅力女人的底线	8
自信：使女人魅力一生的资本	9
宽容：女人最有魅力的财富	12
女人性格自测	14

第二章 女人的气质魅力——永恒的诱惑

气质是女人美的极致	18
优雅的气质来自完美的内心	20
成熟是一道独特的风景	23
培养良好气质的8个步骤	26
女性气质类型自测	28

第三章 女人的时尚魅力——提升你的品位

时尚女人的10个特征	31
做一个时尚的小资女人	33
追求时尚的正确方式	35
时尚感觉自测	38

第四章 女人的健康魅力——让女人受益一生

身体健康才美丽	39
健康从吃早餐开始	44
教你瘦身饮食的秘方	47
清晨多爱自己9分钟	51
瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式	53
减肥心理自测	56

第五章 女人的社交魅力——尽情展示女性风采

“第一印象”很重要	61
在社交中展示优雅的风度	63
魅力女人不可不知的社交礼仪	67
仪态美——女性社交魅力的最好体现	82
女人社交自测：女人的坐姿	87

资 本 篇

第六章 女人的气质资本——让你战无不胜

珍爱你的“面子”	91
让你的美丽性感而不越位	99
成就美丽女人的10个条件	105
女人，要让你的青春永驻	107
呵护女性肌肤的妙方	109
美容心理自测	112

第七章 女人的心理资本——获得成功的基础

心态决定命运	115
积极的心态塑造女人迷人的个性	118
职业女性如何保持心理健康	120
化解压力的妙法	124
女性心理自测：你该选择何种职业？	127

第八章 女人的才智资本——掌握你的命运

智慧是一件穿不破的衣裳	130
读书的女人永远美丽	133

现代知识女性的4大误区	138
职场丽人晋升智慧法	139
做一个快乐的知识女性	144
女人智慧自测	145

第九章 女人的处世资本——你是人脉高手

女性要拓展自己的生存空间	147
倾听是最好的恭维	148
要善于“推销”你自己	151
精心营造自己的社交圈	155
办公室生存的人际规则	157
交际能力自测	163

第十章 女人的财商资本——让你的自信拥有源泉

认识金钱，才能驾驭金钱	165
改变生活从家庭理财开始	168
白领女性理财入门三步曲	171
揭示女性理财的10个盲点	174
经商——女人比男人更胜一筹	176
精明女人的投资策略	177
女人趣味财商自测	180

第十一章 女人的婚姻资本——如鱼得水,享受人生

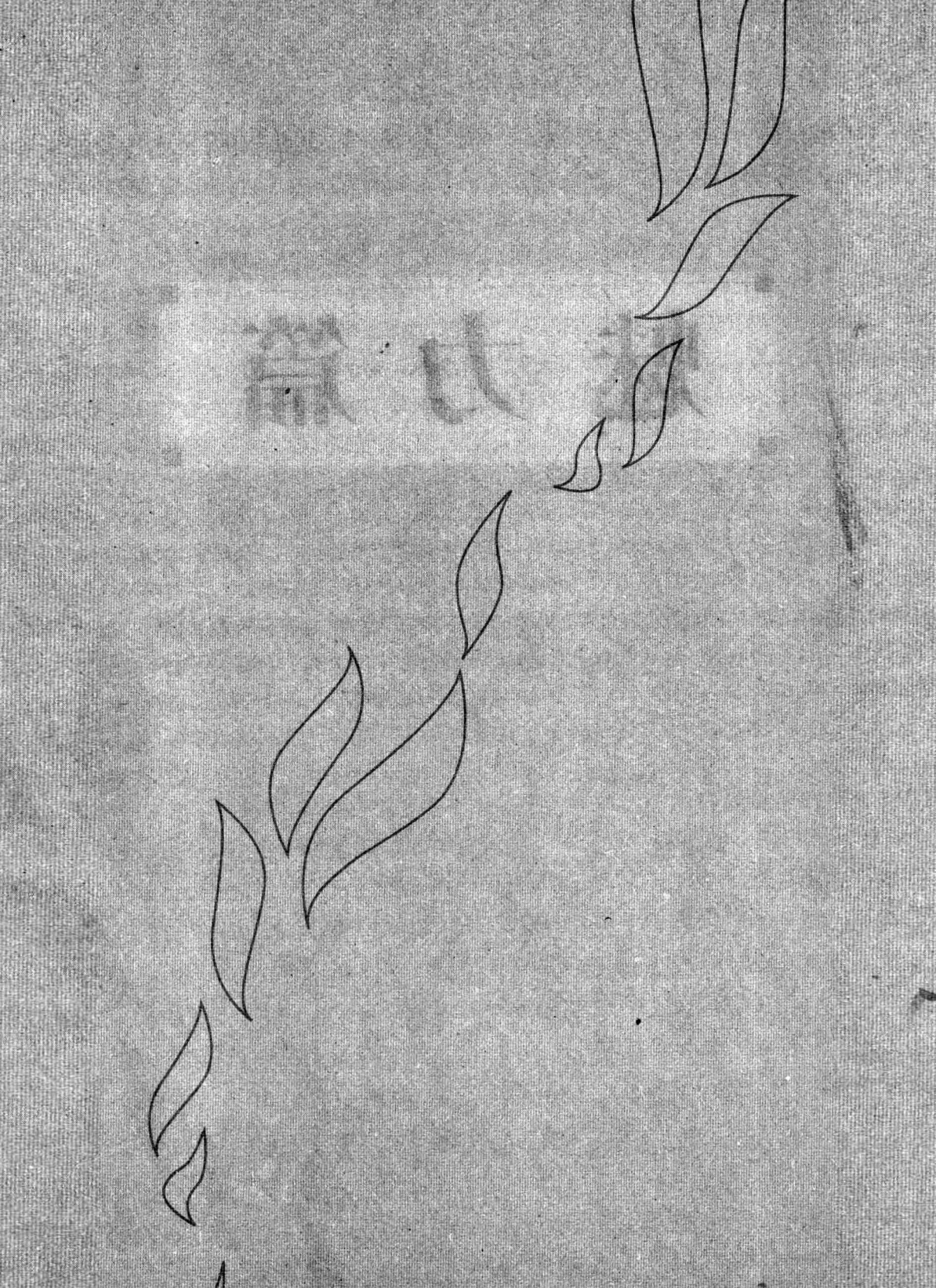
女人要会爱	183
留点秘密给你自己	185
与男人相处的艺术	187
用“心”去经营你的婚姻	190
现代婚姻保鲜秘方	196
自测让你预知婚姻生活	199

第十二章 女人的职场资本——你可以做得更好

成功职业女性应具备的基本素质	201
与上司交往的艺术	203
职业女性如何保持快乐	211
做一个幽默的“魅力女主管”	212
逛商场提升你的职场魅力	215
育后女性速入职场有绝招	217
职业丽人形象塑造	219
职场压力调节法	224
自测：由钥匙解读你的职业现状	226

魅力篇







第一章



女人的性格魅力 ——完美女人的前提



温柔：魅力女人的终极武器

谈起“温柔”，人们总是给它插上自由飞翔的双翅，把它喻为闭月羞花、沉鱼落雁、轻歌曼舞、雅乐华章，还有人把它喻为最纯洁的“水”。水——那一汪汪清冽粼粼、莹莹的水，是那么的明净透彻、可亲可爱，多少人为它发出了由衷的感叹，多少人对它表示了惊喜的礼赞——温柔之美啊！美就美在柔情似水。著名学者朱自清在《女人》一文中对女性的温柔作了绝妙的描绘：“我以为艺术的女人第一是她的温醇空气，使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰的芬芳，如躺在天鹅绒的厚毯上。她是如水的蜜，如烟的轻，笼罩着我们。我们怎能不欢喜赞叹呢？……”由此可见，女性品格的这种温柔的美，是多么的令人陶醉，多么的令人沉湎，多么的令人神往！

女人最能打动人的就是温柔。当然，这种温柔不是矫揉造作，温柔而不做作的女人，知冷知热、知轻知重。和她在一起，内心的不愉快也会烟消云散，这样的女人是最能令人心动的。

一个女人站在面前，说上几句话，甚至不用说话，你就能感觉出这个女人

是不是温柔。这种女人味与年龄无关，甚至与外表也没有特别大的关系。

“现在的女孩子都一副咄咄逼人的样子，一点儿也不温柔！”经常可以听到一些男士对现代女性发出类似的怨言。的确，与过去的女性相比，有些现代女性很少有柔顺体贴、小鸟依人的了。取而代之的，是作风像男性、满不在乎的所谓“新潮女性”。对于男士的“悲叹”，你可能会柳眉倒竖、杏眼圆睁、气势汹汹地反驳：“时代不同了，现在我们可是和男人‘平起平坐’的。你大学毕业，我还念过研究生呢；你月收入三千，我还年薪五万呢！我干吗对你百依百顺，作出一副可怜兮兮的‘柔弱’状？”

这些话虽然言之有理，但是不论中外，雄性都是代表阳刚，雌性则代表阴柔，有学问、有能力的女性固然令男士倾慕，但也不应该因此而失去女性特有的温柔。

所谓女人味，是指那种看起来含蓄、优雅、贤淑、柔静的女人的味道，也是一种令一般男性不可抗拒的力量。尤其是处于保守的东方社会，男人所期望的仍然是富有母爱温柔的女性，如果女性的行为太开放、言语太大胆，只会令男士们望而却步。

在生活中，男性的严肃常常显示出一种深沉、成熟、沧桑、刚毅之美，而女性的严肃则更多地给人以冷漠、严厉的感觉，甚至会得到“不像个女人”的评价。观察你身边的女人，你会发现讨人喜欢、人缘好的往往不是那些“冷面美人”、“病态西施”，而是那些面相随和、温柔的女性。即使她的五官不精致，身材欠婀娜，但她洋溢着善良与爱心的神情气质，却能给人一种精神上的美感和情感上的抚慰。因为人是有思想的，需要的是鲜活生动的、感情上的相互交融与关爱。对于女性，人们期待的更多的是一种蕴含着母爱的美，这是一种崇高的美。这种美能够弥补先天的缺憾，使年轻的女性可爱，年老的女性伟大。

温柔是女人的终极武器，哪个男人不愿意被这样的武器击倒？温柔有一种绵绵的诗意，它缓缓地、轻轻地蔓延开来，飘到你的身旁，扩展、弥散，将你围拢、包裹、熏醉，让你感受到一种宽松，一种归属，一种美。

温柔是女性独有的特点，也是女性的宝贵财富。如果你希望自己更完美、更妩媚、更有魅力，你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所特有的温柔性情。

那么，在日常生活中，女性怎样才能让自己的表现更温柔更有魅力呢？你可以从以下7个方面来培养并释放自己的柔性魅力。

1. 通情达理

这是女性温柔的最好表现。温柔的女性对人一般都很宽容，她们为人谦让，对人体贴，凡事喜欢替别人着想，绝不会让别人难堪。

2. 富有同情心

这是女性的温柔在为人处世方面的集中表现。对于老、弱、病、残、幼及境遇不佳者，女性都应表现出应有的同情，并尽自己最大的努力去帮助他们。

3. 吃苦耐劳

这是东方女人的传统美德，特别表现在家庭生活方面。已婚女人要相夫教子、孝敬长辈、勤俭持家，同时还要兼顾自己的工作，这就更需要女人有吃苦耐劳的精神。

4. 善良

就是要有爱心，人对事都抱着美好的愿望，乐于关心和帮助别人。对家人，尤其是子女要表现出更多的关爱。

5. 性格柔和

温柔的女人绝对不会一遇到不顺的事就暴跳如雷或火冒三丈。以柔克刚，这是温柔女人的最高境界。

6. 温馨细致

让人心动的不只是一个女人做出了多么惊人的业绩，更多的情况下，是女人那种适时适地的细心关怀和体贴，最能叫人怦然心动。和她一同出门时，你吃东西弄脏了手，她将备好的纸巾递上；衣服扣子掉了，细心的她正好带着针线……这些细微之处充分体现了女人难以抗拒的温柔魅力。

7. 不软弱

温柔绝不等于软弱。温柔是一种美德，是内心世界力量和充实的表现，而软弱则是要克服的缺点，二者不可混淆。

总之，温柔可以体现在各个方面，在聪明女人的生活领域，处处都能体现出温柔的特征。而且值得回味的是，女性的温柔不但能够超越国家民族的界限，把它的芳香洒向世界各地，而且还可以突破时间年龄的约束，永远贯穿于每个女性的一生。

女性正是依着自己那千种柔情、万般妖娆的温柔性格，才给男士开辟了一个可以置身于其中的温馨世界，从而达到了爱情生活的美好和谐；才给男士创造了一个可以感受其内在的审美对象，女性从而在同阳刚之美的对立统一中，看到了自身存在的价值，使自身的美感境界得以自由伸展和全面升华。

所以作为一个现代女性，不仅要保留自己独立的个性，也要保留那传统的温柔之美，这会让你受益无穷，也是你一生的魅力所在。

独立：精品女人的必备要素

独立是精品女人的必备要素，几乎所有的都市女人都认可了这一观点：人格独立才算精品女人。在事业上有主见，不受他人摆布；在生活上有自己的圈子，不会因脱离男人而孤独。独立是一种很高的境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。

女人的独立既包括物质上的独立，还有精神上的独立。这种独立不是世俗意义上那种“女强人”的不可一世的特立独行，而是拥有自己的生活空间、内心感受和表达方式。

有工作的女人在物质上有独立感，这种感觉能使她们的精神独立有相对坚实的地基。但不少女人在经济上仍依赖男人，而不少男人也以此自傲，把女人视为自己的私有财产，甚至轻视女人。尽管没有社会工作，但持家也是一种职业、一种奉献。如果男人在外面打拼有工资，那女人持家也应有报酬。以往人们总把家庭的生活费视为对女人的报酬，这是不对的。生活费只是一种家庭必需的成本，它没有在经济上体现持家女人的价值。关心和尊重女人不是一句空话，男人应主动量化女人持家的价值，并愉快地付给这笔象征对女人价值尊重的工资。千万不要小看这个程序，这是女人走向物质独立的关键。女人有这种独立感才会有尊严，男人在有尊严的女人面前才会有重视。女人如果缺少这种独立感，那么男人对这种女人就不会有长久好感，甚至会背叛。所以，女人首先一定要在物质上、经济上保持独立，那样才会有持久的魅力。

相对于物质独立来说,女人的精神独立更为重要,因为男人活在物质中,而女人却活在精神里。女人的精神是无比神秘和无比丰富的诱人世界,女人精神的独立是对自己的确认。当女人的精神世界被别人支配时,这个女人就会十分悲哀。女人可以在自己的精神世界里建立起一个美好的王国,当她自豪地感觉到自己就是这个王国的女皇时,就会在现实生活中找到自信。女人的精神独立还体现在她的思想是受自己支配的,而不会为别人盲目修改自己的行为。有个女人爱上了一个她感觉极好的男人,由于感觉太好,她想让她其他女朋友分享她的感觉,于是她去征求她们的意见。朋友都认为:这么好的男人一定会有很多女人追,将来很难说他能挡得住诱惑。分析的结论是这种男人没有安全感,不值得交往。于是她和这个男人分手了,但又长期痛苦。后来听说她认识的另一个女孩和他结婚了,她却十分生气。

像电视剧《不要和陌生人说话》中女主人公的遭遇,观众一方面哀其不幸、恨其不争,一方面牵挂着她的命运,期盼着她能够自强起来。这种典型的家庭暴力,无疑是对女人精神不独立的最大嘲讽。而女人,你为什么不反抗?是因为爱么?难道一个爱字,就应该让女人放弃最基本的做人的尊严么?所以说精神独立对女性来说确实是很难做到的。

女人精神的动摇是一种不独立的表现。还有很多女人都像得了“预支恐惧症”,一接触男人就想将来可不可靠。越想越不对,明明现在有很好的感觉,一下就恐惧了。其实生命的意义就在此时此刻的分分秒秒,如果你对一个人的感觉好,就应该跟他去共同营造更好的感觉,哪一天不好了,再与他分手也不迟。有些女人总认为恋爱就必结婚,假如中途分手就觉得丢人,多几次分手更是坐立不安,怕别人议论,这是一种不成熟的想法。你分不分手是你个人的区区小事,完全不必在意别人的反应。女人,一定要学会在精神上独立。精神独立的女人才能真正地坚强和自信起来,即使面对变幻无常的社会,她们也不会丢掉自己的微笑。

说到底,女人独立自主的意识,最终决定了女人的独立。

独立的女人虽然没有小鸟依人的可爱,楚楚动人、惹人怜爱的泪眸,但是她风风火火的行事作风,敢作敢为的勇气,同样也有让人眼前一亮的风采。

独立的女人虽然没有温室花朵娇艳的外表,但是她是一株站立在山间临风摇曳的野菊花,在风雨霜露之中,总是披着它墨绿色的外衣,顶着淡紫色,并

且拥有美丽的心情，迎着凉爽的秋风唱着属于自己的情歌。

这样的女人拥有广阔的心胸、高瞻远瞩的目光。她们也许没有临渊羡鱼而后叫男人下水的情趣，但是她们懂得“退而结网”的道理，她们懂得用自己的双手规划自己的未来。她们懂得“靠山山倒，靠水水枯”的道理，她们学会用自己手中的笔，在蓝图上描绘自己将要创造的山水。

独立的女人更具自主和自尊，也更具有魅力。因此，如果想成为有持久魅力的女人，一定要树立独立自主的意识，并采取相应的行动。

人没有脊梁将无法直立行走，女人不想做藤的话，就独立吧——因为它最美。



善良：魅力女人的底线

有人曾说：“女人的美德，应首推善良的心灵。”试想想，一个女人如果心胸狭窄、心地险恶的话，她的外形、声音再女性化，男人也不会长久地欣赏她的。即便开始他或许会迫不及待地追求她，但一旦认清她的“庐山真面目”，就会避而远之。

而与一个善良的女人相处，男人不仅无需戒备，而且会特别放松，时不时还会被你的美德善行所感动，除爱情之外，更对你有一份敬意。这样彼此敬爱交织、敬爱有加，便铸就了双方感情的铁打江山。

善良，主要体现在对弱者的同情和对处于困境者的支援。在大街上经常会看到一些女人，遇到乞丐，总会送上一元几角；看到行动不便的老人、残疾人，有需要时便上前搀扶一把。如果看看伟人的传记，往往就会发现：伟人的母亲都是特别善良，特别乐善好施的女人。毛泽东的母亲在韶山冲是出了名的善人，人称“活菩萨”。

善良的女人，不仅能够做到“己所不欲，勿施于人”，而且还会设身处地为对方着想。如有一位在广州工作并成家的男士，一次突然接到住在广西农村老家父母的信，信中说：“家中房屋被洪水冲塌了，好在你及时寄钱来，现在房屋已重新建起来了。”接到这样一封信，他觉得懵然，因为他不知道家乡遭了灾，更没有寄过钱回去。一问妻子，她才说：“是我接到的信，就汇款过去了，也忘

了告诉你。”她的这一举动，使丈夫感动不已：有妻如此，夫复何求？于是，他在心中暗暗发誓：以后一定好好珍惜这样的爱妻。

善良是魅力女人的底线。只要你有一颗善良的心，便是夫妻关系的良性循环，家庭关系的良性循环，社会人际关系的良性循环，最终你自己也会获益良多，处于丈夫疼爱、子女敬爱、亲戚朋友关爱的融融乐境之中。这样的女人自然是幸福而富有魅力的。

自信：使女人魅力一生的资本

有内涵的人自然有一种气质，这种气质就来源于自信。

自信的女人，总是精神焕发、昂首挺胸、神采奕奕、信心十足地投入到生活和工作当中去。

自信的女人不惧怕失败，她们用积极的心态面对现实生活中的不幸和挫折，她们用微笑面对扑面而来的冷嘲热讽，她们用实际行动维护自己的尊严。这一切都淋漓尽致地表现出自信者的气质，一种坦诚、坚定而执著的向上精神。

自信的女人，不会整天张狂霸气，高呼女权至上。超越男人的方法，不是把他们的霸权还给他们，而是活得跟他们一样舒展、自信；也不是整天向男人发出战书，和谐、平等和互助的两性关系，才是社会进步的动力。

美貌可使女人骄傲一时，自信却可使女人魅力一生。

或许你没有超群的外貌，但是你不能没有自信。自信使人产生魅力，自信使人变得美丽。

一个有魅力的女人，无论她走到哪里，常常会成为男人瞩目的焦点，女性羡慕或嫉妒的对象。有些女人认为魅力是天生的，与己无缘，因为自己长得不漂亮，身体不苗条，又没有高档的服饰包装，一辈子也别奢望拥有它。其实，每个女性都有属于自己的那一份魅力，只是因为你太自卑，太缺乏自信，以致使你的优点、长处、潜在之美得不到挖掘和展示罢了。

也许你确实相貌平平，甚至有点丑、有点缺陷，其实世间又有多少女人称得上“天生丽质”呢？常言道：“金无足赤，人无完人。”容貌、体态、性感、化