

女人的魅力与资本

快乐女人首选
幸福女人必备

Women's Charm & Capital



大全集

提升个人魅力，打造成功资本，赢得一生幸福

每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。内外兼修的女性，终将成为幸福一生的赢家。

上

翟善从◎编著



中国华侨出版社



女人的 魅力与资本 大全集 (上)

翟善从◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的魅力与资本大全集：全 2 册 / 翟善从编著 .—北京：
中国华侨出版社，2013.1

ISBN 978-7-5113-3225-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 011044 号

女人的魅力与资本大全集

编 著：翟善从

出 版 人：方 鸣

责任编辑：茶 靡

封面设计：李艾红

文字编辑：彭泽心

美术编辑：李丹丹

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：45 字数：1060 千字

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次：2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3225-7

定 价：39.80 元（上、下）

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

女人如花，而由她身上所散发出来的独特魅力就好比花之灵魂。有了它你无须再有其他东西来做点缀；而缺少它，你就算拥有得再多也等同于没有。索菲亚·罗兰说：“美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘记。”女人是一道亮丽的风景，每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，而不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须要有自己独特的魅力与资本。魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；擅用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。女人的魅力与资本并非与生俱来，而是内外兼修的结果。再漂亮的女人，如果缺少了魅力与资本的点缀，也就失却了那最打动人心的灵动与生气。

魅力女人，一生如花。美丽可能随光阴的逝去而逐渐褪色，魅力却能因时间的流转而更见风致。如果你很漂亮，高雅的魅力可以升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的魅力同样能使你楚楚动人。正如美国女诗人普拉斯所说：“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关、突然迸发。它像根丝般巧妙地编织在性格里，它闪闪发光、光明灿烂、经久不灭。”美丽只能让女人成为一时的焦点，而真正有魅力的女人却拥有使青春常驻的魔力，只有那些不断追求内外兼修的魅力女性，她们的一生才能在不断完善中成为一部杰作。有魅力的女人是有品位和内涵的，魅力女人善良真诚、高雅幽默、平和旷达，魅力女人做事收放自如、张弛有度，有着让人羡慕的高贵气质，她们使人禁不住驻足欣赏，却又不由得心怀一份敬畏。犹如出水的白莲，魅力女人既有外在的柔美，亦不乏内在的风骨，或艳若桃李，或淡若梅菊，却都有一种自然的风貌，冰清玉洁又摄人心魄。

从某种意义上说，每个女人都有独特的专属于自己的资本，因为在今天，资本已不仅仅是金钱或财富的代称，而是涵盖了包括心态、健康、社交、财商等在内的诸多内容，这些正是女性把握成功脉搏的绝对资本。女人生来就有独特的资本，成功的女人懂得如何利用这些资本，以最大限度地展示和流露自己的潜力，最终成为幸福一生的赢家。人生最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾则莫过于没有去发现、发挥和利用自己的资本，最终与精彩的人生擦肩而过。对绝大多数女人而言，她们并非缺少抵达幸福的愿望，而是不懂得怎样去实现。如果女人善于发现、培植和

发掘自己的资本，并找到适合自己潜在优势成长的土壤，那么女人会比男人更容易得到成功的垂青。善于运用女人的资本，才能做生活和事业上的幸福的成功者。

《女人的魅力与资本大全集》是一本提升女性个人魅力、打造成功资本、赢得一生幸福的人生指导书。每位女性都能够在本书中看到自己的影子，也都可以找到帮助自己提升魅力指数与挖掘成功资本的良方。全书共分为“魅力篇”和“资本篇”两部分，“魅力篇”主要从女人的性格、气质、形象、健康、社交等方面揭示现代女性的魅力要点；“资本篇”则主要从女人的心理、才智、处世、财商、职场、恋爱、婚姻等方面讲述现代女性获得成功的必备要素。本书内容全面丰富，语言清新明快，侧重实用。从时尚妆容到健康养生，从性格、财商到恋爱、婚姻，几乎涵盖了女性生活的方方面面，在给到女性朋友切实指导的同时，书中一些新颖的观点和事例也能令女性朋友们为自己找到一个新的定位，展开自己更为亮丽的人生。

女人的魅力与资本，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。魅力十足的女人未必最美丽，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。内外兼修的女性，终将成为幸福一生的赢家。

女人，打造专属于你的魅力，积累和用好你独特的资本，绽放生命的精彩！



目录

上

魅力篇

第一章 女人的性格魅力——完美女人的前提

第一节 好性格成就好女人	3
温柔：魅力女人的终极武器	3
快乐：让美丽女人更有魅力	5
独立：精品女人的必备要素	7
善良：魅力女人的底线	8
自信：使女人魅力一生的资本	9
坚强：女人拥抱挫折的后盾	11
宽容：女人最有魅力的财富	13
幽默：魅力女人精神品位的最好表现	14
“糊涂”女人最可爱	15
善解人意，体贴他人	17
做一个“柔道”高手	19
第二节 性格决定女人的命运	20
好性格造就女人的好命运	20
最是那一低头的温柔	21
自信的女人最具吸引力	22
克制猜疑，收获爱与信任	24
嫉妒心少一点，幸福多一点	25
保持自我	26

与人为善会使自己快乐	29
平静、理智、克制	31
第三节 性格的宽度决定幸福的深度	34
别有事没事就玩点“小伤感”	34
怨恨让女人远离幸福	35
情绪，请到家门口为止	36
既要有深度，也要有弧度	37
不嫉妒他人的女人是天使	38
给你的情绪安一个可控闸门	39
把自卑踩在脚下	41
让男人退避三舍的女人	42
懒惰的女人再美也不惹人爱	44

❁ 第二章 女人的气质魅力——永恒的诱惑 ❁

第一节 做最有气质的魅力女人	45
让自己成为魅力女人	45
气质是女人美的极致	46
优雅的气质来自完美的内心	47
女人味——对女人最到位的赞美	50
成熟是一道独特的风景	51
举手投足尽显风雅	53
做一个有格调的女人	55
第二节 “妆”扮出良好气质	56
气质女人化妆术	56
培养良好气质的 8 个步骤	61
穿出你的气质来	62
搭配衣服	66
搭配完美外表的 8 个小贴士	67
恰当的衣着和化妆	69
第三节 女人性感第一	71
性感是一种气质	71
“贝蒂”变身“梦露”，一点点性感就足够	72
撒娇是生活的调味剂	73
保持女性魅力，是你一辈子的功课	74
练就余音绕梁的迷人嗓音	75
培养女人隐形的品位	76

一脸娇羞胜过无数情话	77
性感“美妖”修炼法则	78
第四节 优秀的女人胜在平均分高	79
新时代的女性“入得了厨房，出得了厅堂”	79
美丽，不是女人的全部身家	81
精品女人的三个“本”——姿本、知本、资本	82
清白的名声是最体面的嫁妆	84
男人，“娶德”胜于“纳色”	84
品位是时间打不败的美丽	86
瘦，不是女人全部的畅销元素	88
才女请打扮，美女请充电	88
书中自有颜如玉	90
女人的知性美源于书香	91
不太漂亮的女人更有福	92
比漂亮女人聪明，比聪明女人漂亮	94
气质是一种永恒的魅力	95
不必会满汉全席，但至少会几道拿手好菜	96

第三章 女人的形象魅力——让你战无不胜

第一节 形象——女人永远的追求	98
时尚女人的 10 个特征	98
时尚女性的星座装扮	100
香水——魅力女人的无字名片	105
做一个时尚的女人	107
珍爱你的“面子”	108
女人，要让你的青春永驻	113
掌握化妆品的使用诀窍	115
呵护女性肌肤的妙方	116
珍爱自己的脸	123
梳理养护好你的头发	123
穿好高跟鞋，走路添风采	124
第二节 打造良好形象，追求真正的时尚	125
时尚与健康同行	125
时髦不等于时尚	127
追求时尚的正确方式	128
让你的美丽性感而不越位	130

成就美丽女人的 10 个条件	133
运用形象攻势的最佳策略	135
第三节 女人就是要美丽	136
生命如花, 女人就是要美丽	136
美丽是生产力, 要舍得为它投资	137
邈邈的女人没人看得上	138
没有品位就不会有地位	139
不要把艳俗当成惊艳	140
别把性感误解成裸露	141
第四节 “漂亮” 赢天下	142
栽培外貌也是栽培人生	142
屋子里脏乱的女人, 会变得越来越难看	143
一味标榜内涵而轻视门面也是肤浅	144
衣服这样穿, 不是美女也动人	145
选对发型, 才能拯救你的美丽	146
会化妆也是女人的资本	148
巧借饰品, 为漂亮加分	149
贴身衣物要穿上等品	150
优雅是一种恒久的时尚	151

❁ 第四章 温婉的女人有魅力——女人的温婉总能以柔克刚 ❁

第一节 做一个会爱的女人	153
爱人就是爱人	153
不要总摆脸色给对方看	153
别戳破他的牛皮泡泡糖	153
以柔克刚	154
第二节 做他最忠实的倾听者	154
善于倾听的女人最受欢迎	154
忠实倾听者的态度	155
倾听不意味着沉默	156
张开“会听”的耳朵, 闭上“会说”的嘴	156
用哪一只耳朵听他说话	158
帮丈夫保守秘密	159
第三节 温柔是女人最大的美德	159
温柔的妻子让丈夫最有成就感	159
学会向丈夫示弱	160

第四节 营造轻松和谐的家庭氛围	162
让丈夫感到身心彻底的放松	162
保持舒适和整洁	162
第五节 创造一个有情调的家	162
让家成为你们的天堂	162
居室的整体美化	163
给家注入“温馨”	163
花卉——“情调”的宠儿	164
小饰品——画龙点睛之笔	164

第五章 女人的体贴魅力——贴心的女人有人疼

第一节 发挥母性与妻性的力量	166
内心不想长大的丈夫	166
男人的恋母情结	167
体恤男人的辛苦	169
第二节 好妻子是丈夫的避风港	169
好女人如“复苏丹”	169
对男人不要轻易抱怨	170
对男人一定要多说好话多鼓励	170
不计代价地向家庭付出	170
第三节 一个善解人意的妻子胜过一百个国色天香的美女	171
美貌不是一切	171
善解人意的妻子让人无法抗拒	172
第四节 读懂丈夫的身体语言密码	173
男人 VS 打火机	173
男人和抽烟的方式	174
领带中的千言万语	175
从时间观念看男人的性情	177
从手部动作摸透男人心思	178
第五节 对他的健康负起责任	180
制订科学的家庭饮食计划	180
试试早晨一小时计划	181
预防是最好的医生	181
拉他到户外去呼吸一下新鲜空气	182

第六章 女人的优雅魅力——让优雅从内心绽放

第一节 一分舒适感胜过十分性感	184
男人都爱能带来舒适感的女人	184
随和体贴	185
善于适应	185
乐于做真实的自己	185
为作为一个女性而自豪	186
要能干，但不要表现得太能干	186
第二节 你的微笑，世界的灵丹妙药	187
微笑着的女人最具吸引力	187
微笑有魔力	188
像蒙娜丽莎那样微笑	189
第三节 好妻子的魅力密码	191
赢得属于你的尊重和爱	191
拥有创造力	192
第四节 优雅的声音	193
培养女人优雅的声音	193
用声音征服男人	194
美好声音的训练方法	195
优雅地用词造句	195
第五节 有内涵，更美丽	196
知识就是力量	196
学习是一种生存方式	197
规划你的学习生涯	199
第六节 做个理性的天使	200
远离冲动的魔鬼	200
发脾气令你远离安宁	201
对付怒火	202
第七节 掌控你的情绪	203
学会控制情绪	203
卸下情绪的重负，对自己说“没关系”	204
情绪低落时不妨假装快乐	205
以安全的方式，发泄出你对某人的不满	206
用运动来驱散心头的郁闷	207

第七章 女人的坚强魅力——做男人最坚实的后盾

第一节 好妻子是一所好学校	208
好妻子成就丈夫.....	208
成功男人背后的成功女性.....	209
你的态度影响他的成功.....	210
第二节 给丈夫一个梦想	211
帮你的丈夫确定目标和方向.....	211
激发他的热忱.....	212
给他一顶高帽子，并让他努力达标.....	213
第三节 帮助丈夫成为“理想的自己”	213
妻子的职责：使他成为理想的自己.....	213
鼓励丈夫去达成理想.....	215
做好丈夫的谋士.....	215
第四节 与丈夫并肩应对生活的挑战	217
相爱，朝同一个方向眺望.....	217
男人的打拼，女人的陪伴.....	218
当丈夫在事业上失意时.....	218
与丈夫一同发展.....	219
支持他，和他站在一起.....	220
当你与丈夫的职业发生冲突.....	221
第五节 高效率处理好家务	222
如何更快地做好家务.....	222
把要做的事列下来，逐项完成.....	223
试试“神奇的3小时”.....	224
第六节 持家有道的好主妇	225
爱情与面包.....	225
拥有自己的“小金库”.....	227
时刻具有节俭意识.....	229
不做商家的俘虏.....	230
戒掉让你欲罢不能的消费恶习.....	231
养成每月记账的好习惯.....	232
第七节 教育孩子责无旁贷	233
做父母是一件多么幸福的事.....	233
做好孩子的第一任老师.....	234
经常陪孩子一起学习和玩耍.....	235

第八章 女人的自信魅力——释放自我，本色生活

第一节 做一个自信的女人	237
自信的内涵	237
不可思议的信心	238
卡耐基夫人给女性树立自信的黄金法则	239
你是个自信的人吗	240
第二节 独一无二的你	242
保持自己的个性	242
看重自己	243
认识女人	245
释放自我，本色生活	247
善待自己，为自己活着	248
第三节 真正爱上一个人——你自己	249
接受真实的自己	249
你不需要活在别人的认可里	250
大胆地做个“利己主义者”	251
第四节 有梦想的妻子永远是“当红花旦”	252
婚后也别丢了你的梦想	252
为梦想而努力	252
为梦想随时准备从零开始	253
每天给自己一个希望	254
第五节 不做纯粹的家庭主妇	255
别让主妇身份限制了你	255
太“恋家”的女人容易老	257
全职妈妈，你准备好了吗	258
全职太太不是保姆	259

第九章 女人的健康魅力——让女人受益一生

第一节 女性健美	262
美是一个多面体	262
健美	267
美胸让你丰满自信	269
美腰法则	272
快速消除小肚腩	274
美腿凸显修长身材	275

臀部：圆润健美的方法	278
青葱玉指柔嫩法	279
美足令双足柔软、白皙、精致	280
香肩美背锻造法	284
第二节 食物营养知识	285
什么是食物营养素	285
维生素的主要功用及来源	286
人体能量从哪里来	286
蛋白质是生命的物质基础	287
哪些食物含蛋白质高	287
锌是人体不可缺少的营养素	287
脂肪是什么	288
脂肪酸	288
必需脂肪酸	288
组织脂肪和贮存脂肪	289
动物油与植物油哪个好	289
人体必需的微量元素	290
微量元素与健康有何关系	290
食物纤维素是第七营养素	291
什么叫平衡膳食	291
第二节 饮食养生必知	292
延长青春期的 10 种食物	292
健康长寿的饮食忠告	292
预防早衰的 7 种食品	293
哪些食品能健脑益智	293
食用菌——健康食品	293
最佳保健品——螺旋藻	294
吃早餐等于吃补药	294
粗茶淡饭胜过高级补品	295
为什么说杂吃就是营养	295
10 种最好和最差的食品	295
第四节 常见食物的营养及功效	296
黄豆是微量元素库	296
鱼类含有哪些营养成分	296
营养丰富的鳝鱼	297
蛋类有哪些营养成分	297
蔬菜有哪些营养成分	297
西红柿是夏蔬佳品	299
冬季多吃黄豆芽好	299

受欢迎的芫荽	299
野生佳蔬——蕨菜	299
珍馐良药话香菇	300
新鲜水果有哪些化学成分	300
吃西瓜好处多	302
为什么核桃又叫“长寿果”	302
木耳的营养成分和作用	302
银耳的营养成分和作用	303
大蒜祛病强身	303
家备生姜，小病不慌	303
清热补虚话苦菜	304
冬季话榛子	304
枸杞子能够抗衰老	304
第五节 运动：生命的旋律	305
自行车旅游	305
郊游	305
露营	306
野炊	307
攀岩	307
登山	308
游泳	309
泛舟	309
划船	310

❁❁ 第十章 女人的社交魅力——尽情展示女性风采 ❁❁

第一节 魅力女人的社交须知	311
“第一印象”很重要	311
微笑是最美丽的语言	312
在社交中展示优雅的风度	316
魅力女人不可不知的社交礼仪	319
第二节 女人需要具备的社交智慧	329
接受他人的称赞，并称赞他人	329
做个优秀的倾听者	330
结识新友	331
成为别人的知心朋友	332
建造友谊的长城	332
扩大交友范围	333

下

资本篇

第一章 女人的心理资本——获得成功的基础

第一节 心态决定人生	337
心态决定命运	337
女人心累人才累	339
积极的心态塑造女人迷人的个性	341
职业女性如何保持心理健康	342
化解压力的妙法	345
成功女人的 10 种心理调整	347
给自己营造宽松的心理环境	348
第二节 不要被消极情绪左右	349
与爱人“和平相处”	349
释放忧虑	351
驱散抑郁	351
停止抱怨	352
战胜悲伤	353
莫让嫉妒毁了你	354
化解怒气	355
原谅伤害过你的人	355
掌握争辩的艺术	356
增强控制感	357
第三节 幸福由心生	358
改变自己	358
保持开朗乐观的心境	359
无拘无束，随心所欲	360
做个理性的女人	361
维护自尊	361
面对不幸和灾难，要坚强不屈	362
切莫沉醉	363

第四节 好命女人不抱怨	364
永远不要做个“怨妇”.....	364
苦水，只会越吐越多.....	365
自认倒霉的女人总是会倒霉.....	366
越是不幸的时候，越要化好妆再出门.....	367
快乐永远属于自找快乐的女人.....	368
别让自己成了祥林嫂.....	369
假装快乐，就会真的快乐.....	371
倾诉可以避免痛苦发酵.....	372
让自己成为“无毒美人”.....	373
把烦恼轻轻放下.....	374
用感恩之心体味生活.....	375

❁ 第二章 女人的处世资本——人脉为你搭桥铺路 ❁

第一节 会交际才能生存	377
女性要拓展自己的生存空间.....	377
学会与陌生人打交道.....	378
要善于“推销”自己.....	380
精心营造自己的人际关系.....	382
白领丽人交际术.....	384
办公室生存的人际规则.....	386
第二节 女人处世的技巧	389
戒除批评、责怪和抱怨.....	389
真诚地赞赏、喜欢他人.....	391
不要争论不休.....	393
发自真心地请别人帮忙.....	394
建议永远比命令更有“威力”.....	396
别忘了，保全别人的面子很重要.....	398
承认错误一点都不丢人.....	399
宽容别人是对自己的解救.....	402
不强加于人.....	404
千万不能心存报复.....	407
守住隐私好为人.....	408
闲来切忌无事生非.....	409
第三节 女人办事必知的方法	411
增强意志力，关注生活细节.....	411
远离懒散.....	411