

提升个人魅力 打造成功资本 赢得一生幸福

一本献给所有女性的生命化妆书

王卿◎编著



女人的魅力和资本

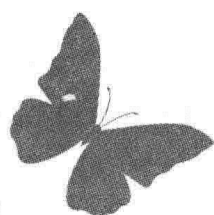
魅力女人未必最美丽，却时时散发出一股神秘的吸引力，倾倒众生；拥有成功资本的女人，同时拥有了一份处变不惊的底气，自如进退于生活的各个领域。

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的女人，就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

女人的魅力和资本

王卿◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的魅力和资本 / 王卿编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5113-3856-3

I . ①女… II . ①王… III . ①女性—成功心理—通俗读物②女性—修养—通俗读物

IV . ① B848.4-49 ② B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 186482 号

女人的魅力和资本

编 著: 王 卿

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 雨 墨

封面设计: 异一设计

文字编辑: 李宇飞

美术编辑: 宇 枫

经 销: 新华书店

开 本: 1020 毫米 × 1200 毫米 1/10 印张: 42 字数: 781 千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3856-3

定 价: 29.80 元

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

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

p r e f a c e



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，你无须再用其他东西来做点缀；而缺少它，你就是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，脱俗的魅力同样能让你楚楚动人。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。

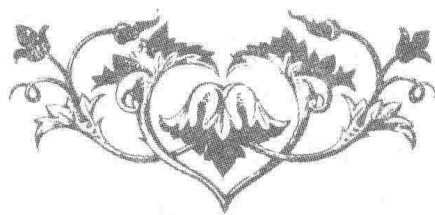
从某种意义上说，每个女人都是“资本家”，因为在今天，资本已不仅仅是金钱或财富的代称，而是涵盖了包括心态、健康、社交、财商等在内的诸多内容，这些正是女性把握成功脉搏的绝对资本。女人生来就有独特的资本，成功的女人懂得如何利用这些资本，

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，她们并非缺少获得幸福的愿望，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。

《女人的魅力和资本》是一本献给所有女性的生命“化妆书”。在本书中，每位女性都能看到自己的影子，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、社交等五个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、婚姻等七个方面，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。

提升个人魅力，打造成功资本，赢得一生幸福。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

contents



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

温柔：魅力女人的终极武器·····	3
快乐：让美丽女人更有魅力·····	4
独立：精品女人的必备要素·····	6
善良：魅力女人的底线·····	7
自信：使女人魅力一生的资本·····	8
坚强：女人拥抱挫折的后盾·····	10
宽容：女人最有魅力的财富·····	11
幽默：魅力女人精神品位的最好表现·····	12
“糊涂”女人最可爱·····	13
善解人意，体贴他人·····	15
做一个“柔道”高手·····	16

第二节 性格决定女人的命运

好性格造就女人的好命运·····	17
最是那一低头的温柔·····	18
自信的女人最具吸引力·····	19
克制猜疑，收获爱与信任·····	20
嫉妒心少一点，幸福多一点·····	21
保持自我·····	22
与人为善会使自己快乐·····	24
能听意见，也有主见·····	26
平静、理智、克制·····	28

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

让自己成为魅力女人	31
优雅的气质来自完美的内心	32
女人味——对女人最到位的赞美	34
成熟是一道独特的风景	36
举手投足尽显风雅	37
做一个有格调的女人	39

第二节 “妆”扮出良好气质

气质女人化妆术	40
培养良好气质的8个步骤	44
穿出你的气质来	45
搭配衣服	48
搭配完美外表的8个小贴士	50
恰当的衣着和化妆	51

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

时尚女人的10个特征	54
香水——魅力女人的无字名片	55
做一个时尚的小资女人	57
珍爱你的“面子”	58
女人，要让你的青春永驻	62
呵护女性肌肤的妙方	64
梳理养护好你的头发	69
珍爱自己的脸	70
穿好高跟鞋，走路添风采	71
掌握化妆品的使用诀窍	72

第二节 打造良好形象，追求真正的时尚

时尚与健康同行	73
时髦不等于时尚	74
追求时尚的正确方式	75
让你的美丽性感而不越位	76

第三节 女人就是要美丽

生命如花，女人就是要美丽	80
--------------	----

美丽是生产力，要舍得为它投资·····	80
比聪明的漂亮，比漂亮的聪明·····	81
邋遢的女人没人看得上·····	82
没有品位就不会有地位·····	83
不要把艳俗当成惊艳·····	84
别把性感误解成裸露·····	84
你就是你，莫把自己弄丢了·····	85

第四章 女人的健康魅力——让女人受益一生

第一节 健康才是真正的美

身体健康才美丽·····	87
健康从吃早餐开始·····	90
教你瘦身饮食的秘方·····	91
清晨多爱自己9分钟·····	93
女性日常起居6不宜·····	94
女人每天必做的8件事·····	95
35岁以后开始减肥·····	96

第二节 健康源自于锻炼

瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式·····	97
打造魔鬼身材·····	98
拥有扁平的腹部·····	99
拥有纤美健康的玉臂·····	100

第五章 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

“第一印象”很重要·····	102
微笑是最美丽的语言·····	103
在社交中展示优雅的风度·····	106
魅力女人不可不知的社交礼仪·····	108
仪态美——女性社交魅力的最好体现·····	117
女性社交礼服着装要领·····	120
戒除有碍社交魅力的言行举止·····	122

第二节 女人需要具备的社交智慧

接受他人的称赞，并称赞他人·····	123
做个优秀的倾听者·····	124
结识新友·····	125
成为别人的知心朋友·····	126

建造友谊的长城..... 127

扩大交友范围..... 128

增进你与朋友间的友谊..... 129

如何与难处的朋友交往..... 130

如何应付总是说“我、我、我”的朋友..... 130

满足对方的心理需求..... 131

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

心态决定命运..... 137

女人心累人才累..... 138

积极的心态塑造女人迷人的个性..... 140

职业女性如何保持心理健康..... 141

化解压力的妙法..... 143

成功女人的10种心理调整..... 145

给自己营造宽松的心理环境..... 146

第二节 不要被消极情绪左右

与爱人“和平相处”..... 147

释放忧虑..... 148

驱散抑郁..... 149

停止抱怨..... 150

战胜悲伤..... 151

莫让嫉妒毁了你..... 152

化解怒气..... 153

原谅伤害过你的人..... 154

掌握争辩的艺术..... 155

增强控制感..... 156

第三节 幸福由心生

改变自己..... 157

保持开朗乐观的心境..... 158

无拘无束，随心所欲..... 159

做个理性的女人..... 160

维护自尊..... 161

面对不幸和灾难，要坚强不屈..... 162

切莫沉醉..... 163

第二章 女人的才智资本——决定你的发展

第一节 智慧是永远的资本

智慧是一件穿不破的衣裳·····	164
读书的女人永远美丽·····	165
现代知识女性的4大误区·····	168
用你的智慧策划你的幸福·····	169

第二节 才智决定你的高度

智慧女性是牵手成功的强者·····	171
知识女性与职业选择·····	173
职场丽人晋升智慧法·····	174
做一个快乐的知识女性·····	177

第三章 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

女性要拓展自己的生存空间·····	178
学会与陌生人打交道·····	179
要善于“推销”自己·····	180
白领丽人柔性交际法则·····	182
办公室生存的人际规则·····	184

第二节 女人处世的12大技巧

戒除批评、责怪和抱怨·····	187
真诚地赞赏、喜欢他人·····	188
不要争论不休·····	189
发自真心地请别人帮忙·····	190
建议永远比命令更有“威力”·····	192
别忘了，保全别人的面子很重要·····	194
承认错误一点都不丢人·····	195
宽容别人是对自己的解救·····	197
不强加于人·····	199
千万不能心存报复·····	201
守住隐私好为人·····	202
闲来切忌无事生非·····	203

第三节 女人办事必知的方法

增强意志力，关注生活细节·····	204
远离懒散·····	205

明智申诉，维护自己的利益·····	206
革除办事拖拉的不良习惯·····	207
守 时 ·····	208
花好每一分钱·····	209
不要轻易评论别人·····	210
掌控自己的生活·····	211

第四章 女人的财商资本——让你更自信

第一节 改变观念，热爱金钱

认识金钱，才能驾驭金钱·····	212
流动的金钱才能创造价值·····	213
经济独立的女人更安全·····	216
财商决定贫富·····	217
节俭是一种悖论·····	220
期望富裕，才能创富·····	221
行动永远是第一位的·····	223
自己的命运自己主宰·····	225
梦想创造奇迹 ·····	226
创富不只是男人的事·····	228
正视对金钱的恐惧·····	228
尊重金钱才能吸引金钱·····	230
绝不能成为金钱的奴隶·····	232
相信自己能做到·····	234

第二节 你不理财，财不理你

你不理财，财不理你·····	235
理解投资的目的·····	237
掌握投资的基本知识·····	238
制订有效的投资计划·····	239
证券是一种投资工具·····	240
首先支付自己·····	241
做投资者，不做投机者·····	242
该听谁的意见·····	243
不要设置人为的界限·····	245
避免掉入投资陷阱·····	246
别只把目光停留在安全地带·····	247
分享是为了更好地拥有·····	248
克服对损失金钱的恐惧·····	249

第三节 财富安全不容忽视

财富需要管理	250
寻求理财方面的建议	251
正视理财风险	252
投资自己更重要	254
家庭财政作用大	255
单身女性同样需要理财	256
处理好现有的物质资产	257
每月做好财务预算和总结	258
裁减你的开支	259
进行财务健康检查	260
规划退休生活	261

第四节 合理消费，避免陷入债务危机

向富人学习消费	264
购物时别受情绪驱使	265
攀比心理要不得	267
追逐奢侈要不得	269
不为省钱而花钱	270
不落入折扣、返券陷阱中	271
远离特卖场	272
免费的午餐不要吃	273
消费债务很危险	274
不要活在谎言中	275
用目标约束无节制的消费	277
合理消费，避免债务	278
量力而为地偿还债务	279
尽量降低还贷率	280
借钱投资不可取	281

第五章 女人的职场资本——你可以做得更好

第一节 顺利进入职场

选择理想的职业	283
找工作时必须遵循的一些规则	284
面试前要做好准备工作	285
抓住面试的机会	286
征服面试官	287
面试后要做后续工作	288
关于工作中要做的和不要做的	289

第二节 做可人的职场女人

战胜孤独·····	292
追求完美的女人不幸福·····	294
贪婪蛀蚀快乐·····	295

第三节 轻松应对职场问题

成功职业女性应具备的基本素质·····	296
魅力女人与高薪·····	297
与上司交往的艺术·····	299
职业女性如何保持快乐·····	300
做一个幽默的“魅力女主管”·····	301
逛商场提升你的职场魅力·····	302
育后女性速入职场有绝招·····	303
职业丽人形象塑造·····	305
职场压力调节法·····	307

第六章 女人的恋爱资本——通往幸福的起点

第一节 顺利俘获意中人的心

做有情调的女人·····	309
为悦己者容·····	311
羞涩的诱惑力·····	312
眼神效应·····	314
用柔情结网·····	316
保持独特魅力，让男人着迷·····	317
挑战成功男人的爱情·····	319
多谈论他感兴趣的话题·····	321
认可他，崇拜他·····	323
让他获得从未有过的关爱·····	325
恋爱的时间价值·····	327
机敏地抓住幸福·····	328

第二节 情场非常道：“坏女人有人爱”

美丽让男人停下，智慧让男人留下·····	330
从受气包到梦中情人·····	331
男人为什么对“坏女人”着迷·····	331
让他追你，直到你得到他·····	332
约会也有游戏规则·····	333
及时启动你的人格魅力·····	335
找到遥控驯服男人的按键·····	336

制订一个“作战”计划·····	337
做他最好的朋友·····	338
结束未尝不是一件幸事·····	339

第三节 赢得情场胜利要靠智慧

辨识“坏”男人·····	340
揭穿男人的谎言·····	341
选对男友的策略·····	342
如何和男人聊天·····	344
让男人拜倒在你的石榴裙下·····	345
寻找心目中的白马王子·····	345
友好地与男友分手·····	346
走出感情破裂的阴影·····	347
给爱情输送新鲜的血液·····	348

第七章 女人的婚姻资本——如鱼得水，享受人生

第一节 不伤感情地改变他

最笨的女人才强迫对方·····	350
先赞扬，再批评，但赞扬要不留痕迹·····	352
切忌直截了当地指出他的错误·····	353
鼓励更容易使人改正错误·····	355
以提问的方式来代替命令·····	356
戏剧性地表达自己的意图·····	358
给他一顶高帽子，并让他努力达标·····	360
激发他的高尚动机·····	362
授权给他，使他乐于做你所建议的事·····	364

第二节 做丈夫事业上的好帮手

鼓励他从事合适的职业·····	365
帮丈夫确定目标·····	367
称赞他的进步，激励他获得成功·····	369
做他的忠诚伴侣·····	370
帮助他受到欢迎·····	372
鼓励他不断学习·····	374
支持并理解要经常加班加点的丈夫·····	376
当丈夫的工作出现突然变化时·····	377
善于倾听很重要·····	378
让他感到自己很重要·····	380
你的野心会害了他·····	382
放弃控制他的想法·····	384

给予他同情与谅解..... 386

第三节 婚姻是需要经营的

女人要会爱..... 388

留点秘密给你自己..... 389

女人，请不要在恋爱中迷失自己..... 390

“吃醋”是女人守卫爱情的第一哨兵..... 391

“贤妻良母”要三思..... 392

用“心”去经营你的婚姻..... 393

现代婚姻保鲜秘方..... 395

经营婚姻收获幸福..... 397

第四节 让你的家庭生活幸福快乐

珍惜丈夫的身体..... 398

让他有自己的爱好..... 400

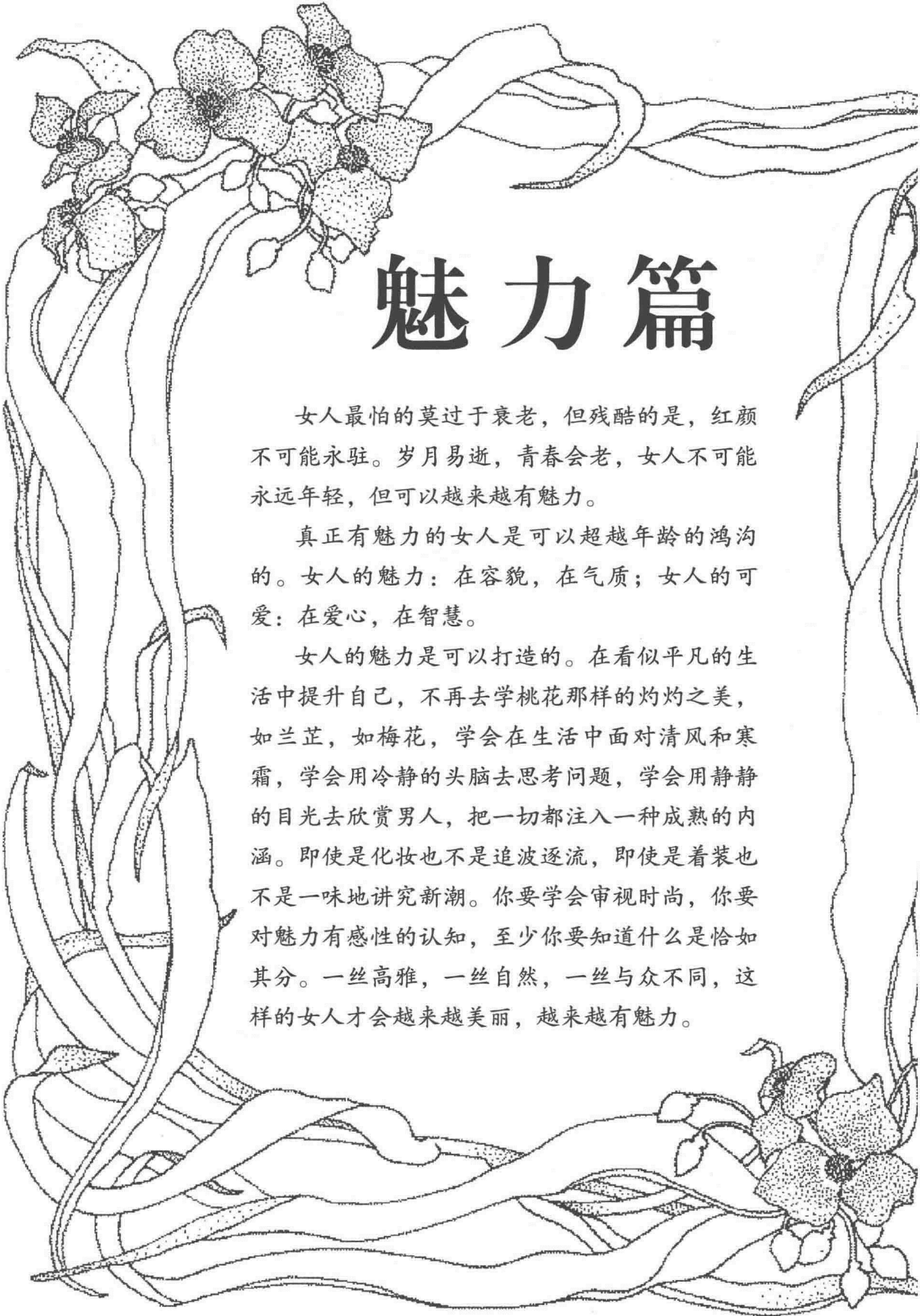
高效率处理好家务..... 402

喋喋不休是幸福婚姻的禁忌..... 403

别做婚姻的文盲..... 405

在生活的小细节中体贴他..... 407

让婚姻的纽带更加坚实..... 408



魅力篇

女人最怕的莫过于衰老，但残酷的是，红颜不可能永驻。岁月易逝，青春会老，女人不可能永远年轻，但可以越来越有魅力。

真正有魅力的女人是可以超越年龄的鸿沟的。女人的魅力：在容貌，在气质；女人的可爱：在爱心，在智慧。

女人的魅力是可以打造的。在看似平凡的生活里提升自己，不再去学桃花那样的灼灼之美，如兰芷，如梅花，学会在生活中面对清风和寒霜，学会用冷静的头脑去思考问题，学会用静静的目光去欣赏男人，把一切都注入一种成熟的内涵。即使是化妆也不是追波逐流，即使是着装也不是一味地讲究新潮。你要学会审视时尚，你要对魅力有感性的认知，至少你要知道什么是恰如其分。一丝高雅，一丝自然，一丝与众不同，这样的女人才会越来越美丽，越来越有魅力。

