

经典读本 理想藏书

全新编写彩色图解

全彩图解
典藏版

赵红瑾 翟文明◎编著

图解女人的魅力与资本

提升个人魅力

有魅力的女人未必最美丽，却时时散发出一份神秘的吸引力，让自己青春永驻。



内外兼修，让女人拥有岁月打不败的美丽。

打造成功资本

修炼优势资本，掌控自己的人生。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。



挖掘自我潜能

深度挖掘女人的竞争资本，全面提升女性的自我价值。



善于挖掘蕴藏在身上巨大的内在力量，无论岁月如何变迁，无论历经多少磨难，永远都是一道亮丽的风景。

赢得一生幸福

女人努力让自己变得更好，就是希望得到幸福的眷顾。



兼具魅力和资本的女人，即使老去之后，不再像花一样明艳，却可以像树一样长青，赢得一生的幸福。

中国华侨出版社



图解

女人的魅力与资本

赵红瑾 翟文明◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解女人的魅力与资本 / 赵红瑾, 翟文明编著. —
北京: 中国华侨出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5113-6859-1

I. ①图… II. ①赵… ②翟… 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 (2017) 第 130504 号

图解女人的魅力与资本

编 著: 赵红瑾 翟文明

出 版 人: 刘凤珍

责任编辑: 晴 裳

封面设计: 韩立强

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 吴秀侠

插图绘制: 圣德文化

封面供图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 510 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6859-1

定 价: 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 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

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。有了它你无须再有其他东西来做点缀；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。魅力决定了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，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，她们使人不禁驻足欣赏，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，最大限度地挖掘和展示自己的潜力，最终成为人生的赢家。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。

《图解女人的魅力与资本》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，更取决于温润的性格、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，终将成为人生的赢家。

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

c o n t e n t s



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：让女人更有魅力	6
自信：女人魅力一生的资本	9
幽默：魅力女人精神品位的最好表现	12
宽容：女人最有魅力的财富	14
第二节 性格决定女人的命运	17
好性格造就女人的好命运	17
克制猜疑，收获爱与信任	18
嫉妒心少一点，幸福多一点	21
保持自我	23
能听意见，也有主见	27

第二章 女人的气质魅力——永恒的诱惑

第一节 做有气质的魅力女人	32
让自己成为魅力女人	32
气质是女人美的极致	34
优雅的气质来自完美的内心	37

女人味——对女人最到位的赞美	39
成熟的女人是一道独特的风景	43
第二节 “妆”扮出良好气质	45
气质女人化妆术	45
穿出你的气质来	52
搭配衣服	58
恰当的衣着和化妆	61

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	66
香水——魅力女人的无字名片	66
女人，要让你的青春永驻	69
呵护女性肌肤的妙方	71
珍爱自己的脸	81
穿好高跟鞋，走路添风采	82
梳理养护好你的头发	84
第二节 打造良好形象，追求真正的时尚	85
时尚与健康同行	85
时髦不等于时尚	88
追求时尚的正确方式	90
让你的美丽性感而不越位	92

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	97
身体健康才美丽	97
健康从吃早餐开始	102
清晨多爱自己 9 分钟	104
女人每天必做的 8 件事	107
35 岁以后开始减肥	109

第二节 健康源自于锻炼	111
瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式	111
打造魔鬼身材	114
拥有扁平的腹部	116
拥有纤美健康的玉臂	117

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	120
“第一印象”很重要	120
微笑是最美丽的语言	123
在社交中展示优雅的风度	128
仪态美——女性社交魅力的最好体现	133
魅力女人不可不知的社交礼仪	139
第二节 女人需要具备的社交智慧	149
成为别人的知心朋友	149
增进你与朋友间的友谊	150
做个优秀的倾听者	152
结识新友	152
扩大交友圈	154
如何与朋友交往	155

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	159
心态决定命运	159
女人心累人才累	162
积极的心态塑造女人迷人的个性	165
职业女性如何保持心理健康	168

给自己营造宽松的心理环境	171
第二节 幸福由心生	173
保持开朗乐观的心境	173
改变自己	175
维护自尊	176
无拘无束，释放自我	177
做个理性的女人	179
面对不幸和灾难，要坚强不屈	180

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	183
智慧是一件穿不破的衣裳	183
读书的女人永远美丽	185
现代知识女性的 4 大误区	188
用你的智慧策划你的幸福	189
第二节 才智决定你的高度	193
智慧女性是牵手成功的强者	193
知识女性与职业选择	194
职场丽人晋升智慧法	197
做一个快乐的知识女性	201

第三章 女人的处世资本——好人缘为你搭桥铺路

第一节 会交际才能生存	204
女性要拓展自己的生存空间	204
学会与陌生人打交道	205
精心营造自己的社交圈	207
白领丽人柔性交际术	209
处理好办公室的人际关系	212
第二节 女人处世的 5 大技巧	217
真诚地赞赏、喜欢他人	217

不要争论不休	220
建议永远比命令更有“威力”	223
别忘了，保全别人的面子很重要	226
承认错误一点都不丢人	228

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	233
流动的资金才能创造价值	233
财商决定贫富	236
期望富裕，才能创富	240
创富不只是男人的事	242
相信自己能做到	243
第二节 你不理财，财不理你	246
你不理财，财不理你	246
克服对损失金钱的恐惧	248
做投资者，不做投机者	251
避免掉入投资陷阱	253
别只把目光停留在安全地带	255
第三节 合理消费，避免陷入债务危机	258
向成功者学习消费	258
攀比心理要不得	260
不为省钱而花钱	262
不落入折扣、返券的陷阱	265
免费的午餐不要吃	267
用目标约束无节制的消费	270
消费债务很危险	271

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	274
选择理想的职业	274

找工作时必须遵循的一些规则	276
面试前要做好准备工作	277
抓住面试的机会	280
面试后要做后续工作	283
第二节 轻松应对职场问题	284
魅力女人与高薪	284
与上司交往的艺术	287
做一个幽默的“魅力女主管”	289
育后女性速入职场有绝招	292
职场压力调节法	294

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	297
做有情调的女人	297
为悦己者容	300
羞涩的诱惑力	304
认可他，崇拜他	307
让他获得从未有过的关爱	310
机敏地抓住幸福	313
第二节 用智慧获得爱情	316
美丽让男人停下，智慧让男人留下	316
男人为什么对有智慧的女人着迷	318
约会也有规则	320
找到遥控驯服男人的按键	323
制订一个“作战”计划	325
结束未尝不是一件幸事	327
第三节 赢得情场胜利要靠智慧	330
辨识“坏”男人	330
揭穿男人的谎言	331

选对男友的策略	333
如何和男人聊天	335
寻找心目中的白马王子	337
友好地与男友分手	338
给爱情注入新鲜的血液	340

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	342
最笨的女人才强迫对方	342
先赞扬，再批评，但赞扬要不留痕迹	345
鼓励更容易使人改正错误	348
切忌直截了当地指出他的错误	351
以提问的方式来代替命令	353
给他一顶高帽，并让他努力达标	356
激发他的高尚动机	360
第二节 做丈夫事业上的好帮手	364
支持并理解经常加班加点的丈夫	364
称赞他的进步，激励他获得成功	367
当丈夫的工作突然变化时	369
善于倾听很重要	371
鼓励他不断学习	375
让他感到自己很重要	378
你的野心会害了他	381
放弃控制他的想法	383
做他的忠诚伴侣	386
给予他同情与谅解	389
帮助他受到欢迎	391
第三节 婚姻是需要经营的	393
女人要会爱	393
留点秘密给你自己	395

女人，请不要在恋爱中迷失自己	397
“贤妻良母”要三思	400
用“心”去经营你的婚姻	401
现代婚姻保鲜秘方	406
经营婚姻收获幸福	409
第四节 让你的家庭生活幸福快乐	412
珍惜丈夫的身体	412
让他有自己的爱好	415
喋喋不休是幸福婚姻的禁忌	419
别做婚姻的文盲	422
在生活的小细节中体贴他	426
让婚姻的纽带更加坚实	429

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，显示出成熟的内涵。化妆不是随波逐流，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。高雅，自然，与众不同，这样的女人才会越来越美丽，越来越有魅力。

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

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、盈盈的水，是那么的明净透彻，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醉空气，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、小鸟依人的时候了。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3千，我还年薪5万呢！我干吗对你百依百顺，做出一副可怜兮兮的‘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，是指含蓄、优雅、贤淑、柔静的女人的味道，也是一种令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，让你感受到一种轻松、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更温柔更有魅力呢？你可以从以下4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，对人體贴，凡事喜欢替别人着想，绝不会让别人难堪。

2. 善良

就是要有爱心，对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。

3. 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。

4. 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