



The woman's capital
The woman's glamour

成功女人的12项修炼

女人的资本 女人的魅力

苏羽 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

The woman's capital
The woman's glamour

女人的资本
女人的魅力

苏羽 著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本, 女人的魅力 / 苏羽著. - 北京: 新世界出版社, 2005.2

ISBN 7-80187-564-8

I. 女… II. 苏… III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 003226 号

女人的资本 女人的魅力

策 划: 会 帅

作 者: 苏 羽

责任编辑: 刘丽刚

版式设计: 邬小丹

封面设计: 门乃婷

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室 电 话: +8610 68995424 68326679(传真)

发 行 部 电 话: +8610 68995968 68998733(传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版 权 部 电 话: +8610 68996306

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 680 × 940 1/16

字 数: 201 千字 印 张: 15

印 数: 1-15000 册

版 次: 2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80187-564-8/G·239

定 价: 23.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

※我社经多方努力未能联系上本书封面图片的著作权人,但是我们又不忍割爱,为此我们深表歉意。请著作权人与我社联系,我社将当面与您协商并致谢忱!

目 录

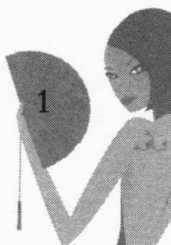
资本篇

第一章 女人的心理资本:想赢就能赢/3

- 想大才能做大,成功的资本就是你自己 4
- 不想成功,就永远不会成功 7
- 心态决定女人的成败 9
- 自信的女人更容易成功 12
- 女人成功的四大天敌 14
- 日常行为测试你的自信心理 18

第二章 女人的知识资本:提升内在品位/23

- 提升你的内在形象 24
- 精品女人必读书 25
- 识女人的九大特质 26
- 知识女人的生活误区 30





测试:你的情商是多少	31
------------------	----

第三章 女人的红颜资本:挑战你的魅力极限 / 35

认清自己的红颜资本	36
做可爱的“坏”女人	37
修炼好你的内功	39
红颜攻势的最佳情境与策略	41
理智运用红颜优势	47
红颜资本的利润最大化	49
认清男人的情色心理	51
测试:你善于面对男人吗	55

第四章 女人的处世资本:到处受欢迎 / 59

像水一样征服	60
女人如何征服男人	61
六种不能交往的男人	64
什么样的女人最受欢迎	67
做一个优雅动人的女人	69

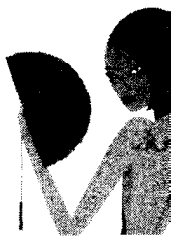
白领丽人的处世技巧	71
细节识男人	75
测试:你善于与人相处吗	77

第五章 女人的职场资本:迅速获得提升 / 81

女人魅力帮你在职场走得更远	82
做个忠诚的职业丽人	84
女人职场晋升的八个诀窍	86
魅力女人的职场装扮	90
巧妙处理与男上司的关系	92
魅力女人的最大敌人——女上司	97
好脾气不是魅力,女人也要发发脾气	102
女人在职场最容易犯的过错	103
对职场小女生的忠告	107
职场领导力测试	108

第六章 女人的财商资本:掌握理财的本质 / 111

财富是女人的资本	112
----------------	-----





“财迷”女人更迷人	116
女人理财的八大误区	117
成为富姐的十二大原则	122
向成功女人学习	126
财政安全让女人更有魅力	136
女人理财的小技巧	139
测试：你的财商开发了多少	141

第七章 女人的婚姻资本：魅力保证婚姻 / 143

魅力是根本	144
与丈夫一起发展	147
千万别做纯粹的家庭主妇	148
已婚女人的言谈举止	151
婚姻幸福美满的陷阱	152
宽容让婚姻更幸福	154
婚后更应该保持苗条	157
婚后女人如何排解心理压力	158
测试：你的婚姻是否美满	161

魅力篇

第八章 女人的身体魅力:展示你的美丽 / 165

让男人印象深刻	166
打拼魅力的细节	168
女人魅力的第一步	170
六大美女,你属于哪一种	171
了解男人,魅力更久	175
扬长补短,给魅力再充电	177
性情测试:你是那种类型的女人	178

第九章 女人的气质魅力:滋养你的心灵 / 181

打造女人的优雅气质	182
展现你的“女人味”	184
拥有独立自我——现代女人气质的本质	187





女人独特气质的十一个特征	188
--------------------	-----

第十章 女人的个性魅力:润物细无声 / 191

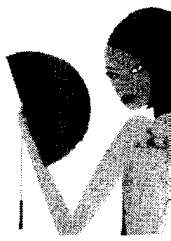
给男人空间也给自己自由	192
如何对待男人的红颜知己	195
对付情敌的妙招	197
处处展现个性	198
幸福女人不能做的几件事	200

第十一章 女人的社交魅力:你就是万人迷 / 205

打造自己的交际圈	206
学会倾听——女人社交的第一课	208
要学会拒绝别人	210
女性社交的八个坏习惯	212
测试:你的社交魅力有多大	215

第十二章 制订自己的魅力活动表 / 219

懂得美丽营养学	220
站在“环保”的地方	222
锻炼让你更健美	223
做美丽工程的设计师	224
美丽工程的小秘方	226





资本篇

The woman's capital

与自信相关的资本就是心理资本，大则甜水大甜



第1章

女人的心理资本：想赢就能赢

◆想大才能做大，成功的资本就是你自己

◆不想成功，就永远不会成功

◆心态决定女人的成败

◆自信的女人更容易成功

◆女人成功的四大天敌

◆日常行为测试你的自信心理





想大才能做大，成功的资本就是你自己

面对同样的困境，同样的难题，乐观的想法会让人去拼搏，悲观的看法让人选择放弃。只有敢想才能敢做。想大才能做大。女人要想成功，首先要有足够的心理资本。

有句名言，也是一位颇有争议的女强人说的：做女人难，做女强人更难，做著名的女强人难上加难。女人要想成一番事业，确实会遇到比男人更多的挫折和困难。

不过一个基本的道理是这样：只要你想做，做了，就有可能成功；不敢想，就绝对不可能成功。很多女人也很有才华，但总是因为种种顾虑而不敢显露自己的才华。

亿万女富翁张璐，曾经面临被注销学籍的窘境。没有学籍，就没有学历，连找工作都困难，但她没有退缩，还保留自己的梦想。后来，她果然梦想成真。

成功并不是永恒的，是多元的、分阶段的，人生永远都在变化之中，高峰与低谷都是人生常事。人的多面性也使得人在某些方面或许是成功的，却极有可能在某些方面糟糕透顶。关键是自己如何评价自己，敢不敢拼搏一次。

著名的成功学家拿破仑·希尔说过这样一句话：积极思考产生财富。

确实，面对同样的困境，同样的难题，乐观的想法会让人去拼搏，悲观的看法让人选择放弃。只有敢想才能敢做。想大才能做大。女人要想成功，就要敢于付出自己的资本。

有这样一个故事：有位秀才第三次进京赶考，住在一个经常住的店里。考试前两天他做了三个梦：第一个梦是梦到自己在墙上种白菜；第二个梦是下雨天，他戴了斗笠还打伞；第三个梦更奇怪，梦到跟自己心爱的表妹脱光了衣服躺在一起，但是背靠着背。

这三个梦似乎有些深意，秀才第二天就赶紧去找算命的解梦。算命的一听，连拍大腿说：“你还是回家吧。你想想：高墙上种菜不是白费劲吗？戴斗笠打雨伞不是多此一举吗？跟表妹都脱光了躺在一张床上，却背靠背，不是没戏吗？”

秀才一听，觉得分析得头头是道，马上心灰意冷，回店收拾包袱准备回家。店老板非常奇怪，问：“先生，不是明天才考试吗，今天你怎么就回乡了？”

秀才如此这般说了一番，店老板乐了：“哟，我也会解梦的。我倒觉得，你这次一定要留下来。你想想：墙上种菜不是高种吗？戴斗笠打伞不是说明你这次有备无患吗？跟表妹脱光了背靠背躺在床上，不是说明你翻身的时候就要到了吗？”秀才一听，更有道理，于是精神振奋地参加考试，居然中了个探花。

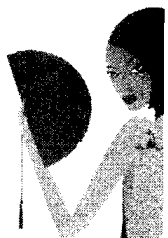
可见，如果那位秀才不是积极的应考，结果会怎样呢？对于一件事情，如果你有积极的心态，那么事情往往就会成功，很多时候，想法决定我们的生活，有什么样的想法，就有什么样的未来。

很多人面临困难的时候，总是会想很多不利的因素，而不是想一些积极的、快乐的事情，其实，我们身边就有一个具体而深刻的例子。

易趣网的董事长兼 CEO 邵亦波从小就有很多称呼，诸如“数学神童”“活人计算机”等。在他上初一的时候就获得了“华罗庚金杯”少年数学邀请赛一等奖。以后，年年在各种全国性乃至世界性数学竞赛中获奖，渐渐地，他在中国中学数学界有了“大头神童”的名气。那时，他的理想是做一个数学家。

一般中国学生的梦想也许只是考上一个很好的学校，邵亦波开始也是这样。然而在参加国际竞赛的时候，邵亦波的眼界开阔了不少，17岁那年，还在华东师大二附中读高一的邵亦波就做了去美国读本科的决定。

有了美梦就要实现，邵亦波开始一步一步的努力，从专业的深入到英语的学习，一直到很多大学生才开始的申请国外大学奖学金的工作。





最后,在高二的时候,邵亦波得到了美国哈佛大学的奖学金。

这些,实在不能不说是美梦成真的最好的解释。

在全国,和邵亦波同时期也有不少天才的数学少年,可是他们没有邵亦波的梦想,他们一般都是满足于被保送进国内名牌大学,然后读硕士、博士,或者在这期间出国踏入众多学生走的留学的路。从能力上,谁也不能说邵亦波就比他们要强,毕竟,当时我国有不少获得奥林匹克数学奖的少年。

而邵亦波和他们不同的就是有自己的独特的梦想,这个梦想让他开始了自己不一般的人生道路。

在哈佛毕业之后,这个几乎肯定会成为一流数学家的小伙子又开始了另外一个美梦:成为一流的商人。

现在,他的成绩大家有目共睹,作为一个新兴的商业网站,易趣网的进步是惊人的。无论易趣网的将来如何,现在就可以肯定的是,邵亦波是一名出色的商人。

一位年龄长我几岁的朋友,在1993年就开始了创业。当时,他还还在学校读书,他与另外三位朋友每人出资5千元,共2万元作为启动资金。开始,生意格外顺利,在5个月之内就赚到了20万元的利润,又过了8个月,当初的2万元已经变成了200万元。

现在如何呢?他们的公司在2000年已经解体。原因何在?

我这位朋友认为:当初的市场格外好,几位股东也各有能力,相互合作也不错,主要问题是几个人都没有树立把公司做大的理想,因为没有更为远大的目标。公司在资产达到200万以后,发展基本上就陷入了停滞。没有目标,重要的决策也就失去了方向,只能稀里糊涂地经营,到2000年的时候,大家也都失去了耐心和兴趣,最后只得将公司解散。

现在谈起来,他们几个人都觉得:要是当初四个人中有一个人能够有大一些的梦想,公司的发展也许就是另外一个样子。

因此,做梦,就要做大梦。在人生这个一去无回的旅程中,你一

定要给自己一个美丽灿烂的梦想。未来也许真的无法把握，可是，就在你的身边，多少璀璨的明星都是从一个绚丽的小小梦想开始的！对于美梦，生命真的没有意外，你是自己未来的造物主。

不想成功，就永远不会成功

妨碍女人成功的因素中，心理原因往往排在第一位。女人的天性让女人缺少一些霸气，而自信、勇气，永远是任何人成功的必需品质。自信是一个人对自己能力的信心，勇气则是执行能力的第一步。选择拼搏，也许你不一定能如愿，可不想成功，你就永远不会成功。

有人说过这样一句话：不敢说出来，就永远不会被人了解；不想出头，就永远不会成功。确实，做事情需要一点勇气。也许是因为传统的原因，很多女人在面对人生困境的时候，总是缺乏迈出第一步的勇气。

实际上，要想成功，就必须先想成功。成功的必要条件，首先是你内心的愿望。对于女人来说，更是这样。

让我们感到困惑的是，很多女人仍然觉得比人优秀、获得成功是可怕的，这种想法常常在女性心中出现。

妨碍女性在社会上成功的，首先就是存在于女性心理上的障碍。所谓对成功的畏惧，一般而言，能力、独立、竞争、积极、强硬等都是传统认为男人拥有的品质，而女性气质则与此相反，这是世俗的传统观念。不幸的是很多女人也认同这种看法。

因此，女人要成功，就要打破这个心理障碍，理清了心理上的问题才能在行动上更顺利地有所表现。

一些女人，在预想成功所获得的东西的同时，也预想到因成功而