

● 全国优秀畅销图书 ●
《气质何来》姊妹篇

羽 茜 ◎ 编著

The
Source of Capital

资本何来

做一个真正的资本女人!

- 如果你是男人
请把这本书送给心仪的女人
- 如果你是女人
请将这本书献给心动的自己



中国民航出版社

B848.4/132

● 全国优秀畅销图书

《气质何来》姊妹篇



羽茜◎编著

The
Source of Capital

首都师范大学图书馆



21675663

资本何来

做一个真正的资本女人!

中国民航出版社

B848.4/132

图书在版编目 (CIP) 数据

资本何来/羽茜编著. —北京: 中国民航出版社,
2004.10
ISBN 7-80110-569-9

I. 资…
II. 羽…
III. 女性-成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093979 号

资 本 何 来

羽 茜 编 著

出版	中国民航出版社
社址	北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
发行	中国民航出版社 新华书店经销
电话	(010) 64290477
印刷	北京市通县蓝华印刷厂
照排	中国民航出版社照排室
开本	787×1092 1/16
印张	17
字数	270 千字
版次	2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-569-9/Z·105

定价 26.00 元

目录

C O N T E N T S

上 篇 职业——女人的生存资本

第一章 现代女性如何拥有一份好职业

- 中国女性就业的最新行情 /3
- 择业金手指 /5
- 女性求职应聘全攻略 /6
- 根据自己的气质,准确定位 /7
- 面试:细节决定成败 /13
- 女性求职者的自我推销 /16
- 自我推销实战分析 /17
- 规避女性求职面试误区 /21
- 女性求职成败案例分析 /22
- 巧识求职中的欺诈和陷阱 /24
- 知道要干什么,明白你能做什么 /26
- 职业适应能力测试 /29
- 兴趣与职业定向测试 /31
- 现代中国职场女性大盘点 /37
- 现代新女性的工作 /39

目录

C O N T E N T S

第二章 你也可以成为职业白领

- 拥有资格证,轻松当白领 /43
- 成为外企白领的第一步 /44
- 培养职业热情 /45
- 初涉职场的七项注意 /46
- 塑造白领形象 /48
- 女性如何在男性居多的职场应对自如 /49
- 打入公司主流的七种策略 /50
- 白领女性应警惕晋升中的障碍 /53
- 白领的经典服饰元素 /55
- 白领丽人职装搭配技巧 /56
- 成功白领丽人形象服饰 /58
- 想当白领就要培养领导气质 /59
- 高级白领领导能力“七要素” /60
- 时刻与团队同呼吸 /62
- 未来新潮白领职位 /63
- 最能体现女性优势的五大职业 /63
- 女性必知中国最赚钱的十大职业 /64
- 做个现代出色职业女性的方法 /66
- 职业女性必备的七大基本功 /68

目录

C O N T E N T S

白领女性要走向世界 /69

第三章 跨越——从白领到金领

成为金领,梦不再遥远 /71

商界金领的诞生年代 /75

卡·斯贝林的“职业成功十项秘诀” /76

成为金领要突破的三大障碍 /77

女性金领人应具备的八种性格 /80

金领必知的 10 种不受欢迎的女老板 /81

金领必备的创业家的心理特征 /83

她世界:商务领域顶层的现代女性 /84

中国女性金领们的生存现状 /88

中篇 婚姻——女人的幸福资本

第四章 走进围城,做个幸福女人

趣味测试:婚姻离你有多远 /93

真心恋爱是美满婚姻的开始 /95

男人想要什么样的太太回家 /96

女人应学会掌握爱的尺度 /98

目录

C O N T E N T S

- 运筹婚姻,无悔踏上红地毯 /99
- 用真情守护爱的家园 /102
- 婚姻不是坟墓,是人生的开始 /105
- 从浪漫走向现实 /107
- 幸福之家:从关爱丈夫开始 /109
- 驾驭好婚姻的小舟 /111
- 与丈夫打造长久的爱 /112
- 维系夫妻关系的锁 /116
- 做太太“十戒” /118

第五章 成功女人也要追求美满婚姻

- 当事业与家庭发生冲突时 /121
- 让爱与婚姻同行 /122
- 保持婚姻永恒的秘诀 /123
- 操纵丈夫只能适得其反 /125
- 理智地协调生活 /127
- 创造永远的吸引力 /128
- 学会当好家庭主妇 /129
- 事业女人如何减少内疚感 /130
- 好女人塑造好男人 /132

目录

C O N T E N T S

牢记婚姻美满的 8 个要素 /134

夫妻必须共同遵守的 5 个原则 /136

第六章 婚姻出现危机应该怎么办

20 年婚恋之怪现状 /139

对婚外恋的种种感受 /142

如何应对丈夫的异常变化 /144

如果有人爱上你的老公 /148

爱情让第三者走开 /151

掌握夫妻吵架的准则 /153

改变对伴侣的消极看法 /154

树立正确思想,维系美满婚姻 /156

保持夫妻关系和谐的 6 个“秘诀” /158

婚姻中的十大误区 /160

摸清原由,施展对策 /163

明智的无为而治 /165

避免走到致命的一步 /166

目录

C O N T E N T S

下篇 健康——女人的第一资本

第七章 健康是女人一生的财富

缺什么不能缺健康 /173

掌管自己的健康 /175

影响健康的因素 /177

亚健康？慢性疲劳综合症正在走近 /183

职业女性的疲倦病 /185

职业病大盘点 /186

简单的健康测试 /189

制造你的健康计划 /192

第八章 生理健康与心理健康同样重要

认识你的生命周期 /195

女性如何自我查体 /197

女人身上的弱点 /198

白领：我们的颈椎很受伤 /199

哪些妇女易患乳腺癌 /202

乳房胀痛的6种类型 /203

目录

C O N T E N T S

- 每日 3 杯牛奶可防乳癌 /203
- 远离经前期综合症 /204
- 谨防厄变猝然袭身 /205
- 警惕妇科癌症 /208
- 白带——女性健康的晴雨表 /214
- 与性生活有关的女性常见病 /216
- 中年女性的特点 /217
- 身体排毒援助计划 /218
- 现代女性如何拥有健康的心理 /220
- 克服不良的心理缺陷,做出色的女人 /225

第九章 现代女性的养生与健身

- 树立正确的养生观 /233
- 白领营养定律 /236
- 抗衰老的 10 条营养原则 /237
- 上班族,你的午餐够营养吗 /240
- “慢性疲劳”巧应对 /243
- 足浴,现代女性的养生妙法 /244
- 自助饮食良方 /245
- 女性吃豆腐,不怕更年期 /245
- 定制健康膳食谱 /247

目录

C O N T E N T S

- 五谷杂粮烹调养生 /248
- 白领一族新概念——学会休息 /249
- 白领健康首先要护胃 /250
- 为什么白领女性更早出现更年期症状 /251
- 修饰轮廓——你适合做什么运动 /252
- 公园健身边玩边练 /253
- 运动,年轻的“秘诀” /255
- 增强健康的锻炼 /256
- 坚持锻炼的6条忠告 /258
- 感受时尚瑜珈 /258
- 瑜伽速配 /260
- 水乳交融——情人双人瑜伽运动 /262

上 篇

职业——女人的生存资本



第一章 现代女性如何拥有一份好职业

中国女性就业的最新行情

003

第一章 现代女性如何拥有一份好职业

在一定程度上,女性就业折射出女性社会地位的变化。从近年女性就业新趋势可以看出,近年社会对女性的重新认识。

1. 人才市场看好“半边天”

多少年来,女性就业一直遭冷遇。而今人才市场出现了有趣的现象:年轻女性大受青睐。许多招聘单位一改往日“求男不求女”的冷面孔,而向“半边天”频送“秋波”。尤其是公关、文秘、财务、翻译等职业,更是倾向女性。连营销队伍也频频向女性招手。这些岗位向女性“开放”,是女性稳定、细腻的特点得到肯定的结果。一家合资企业的经理说:“老实说,我是被人才跳槽跳怕了,而女职员心态比较稳定,心眼不会太多,所以我更喜欢女雇员。”

随着就业机会的增多,越来越多的女性意识到要用学识去选择适合自己的职业。前几年,在千军万马进宾馆的热潮中,一些受过高等教育的女青年也不惜屈尊去当服务员。时过境迁,一些涉外宾馆人事部经理透露:现在高学历的女孩子当服务员的现象已不多见,重新回到“量才适用”的轨道。一些先前进入宾馆的知识女性,已纷纷离职另谋高就。

2. 高薪是挡不住的诱惑

有句古话:“男主外,女主内”。过去,挣钱多是男人的事,而今,挣大钱也成为不少女性的就业取向。在北京一次女性人才交流会上,一家招聘公司亮出的招聘





用语是：“今日窈窕淑女，明日百万富婆。”许多公司对应聘者以“薪水优厚”、“自报薪水”诱之，应聘者则异口同声：只为多挣钱！

改革开放使越来越多的女性意识到自我价值。她们善于捕捉稍纵即逝的机会，有的跳槽到外企，有的干脆成了“洋代理”。她们大多不愿在具有完善福利、相对稳定而薪水较低的国有企业工作。为了向高薪挑战，她们宁愿“风险挺进”。勤奋聪明使她们脱颖而出，挣钱之多，令她们的父辈望尘莫及。黄小姐从上海外国语学院毕业后，放弃进机关的机会，成为一家中日合资服装厂驻沪总代理，负责合资厂的面料进口、成品出口事宜，月薪是4300元，外加每月2万元活动经费，使得她在这一领域游刃有余。

3. 女孩争吃“青春饭”

对每一位女性来说，青春岁月尤为珍贵。多少年来，女性受古训的影响，往往含而不露，一副“犹抱琵琶半遮面”的形象。在商品经济大潮的冲击下，姑娘们不愿再像前辈那样，“养在深闺人未识”，无声无息地度过自己的金色年华。她们抛弃旧观念，纷纷捧起了“青春饭碗”。据一次职业取向调查，姑娘们最感兴趣的职业依次为：时装模特、公关小姐、宾馆服务员和礼仪小姐。在深圳特区，最抢手的女性职业是模特、秘书、公关小姐。

吃“青春饭”，顾名思义，就是年轻人的专利。因此，许多吃“青春饭”的姑娘不免对前途感到茫然。今年已经27岁的丽丽无可奈何地说：“对于将来，我两眼茫茫。不过，船到桥头自然直。年纪大了总有地方去的。一切听天由命吧。”

4. 脱颖而出的“新潮一族”

市场经济为具有开拓意识的女孩提供了机遇。她们不再甘心于从事机械性的工作，开始走出狭小的天地，闯入新行业，与男人共擎一片蓝天。

在证券业这个“最令人心跳”的行业中，红马甲小姐以其独特的优势和魅力，构成了一道灿烂的风景。在上海滩3000多位马甲中，50%是年轻小姐。她们为上海这个金融之都添上了一抹令人难忘的色彩。林小姐25岁，某期货经纪公司的红马甲。最紧张的一天，她的手下打出了超过10亿元的交易量，1分钟打5张单子，1秒钟以内要在电脑上打出五六个符号，但她居然没有一笔错单，仅此一项，已令人折服。



择业金手指

女性在择业时应扬长避短,根据自己的生理、心理能力、志趣和职业特点选择一份好工作。

1. 根据兴趣择业

女性比男性情绪化,做工作往往比较看重自己的兴趣,兴趣的发展经过3个阶段:即有趣、乐趣、志趣。干工作应从有趣到奋斗的志愿,使人为之献身。同时,兴趣可以增强人的职业适应性,如视工作为乐事,那么工作绩效也会很高,否则,干一行厌一行,工作将难以开展。

2. 根据女性能力择业

能力的大小是女性求职成功的重要保证,女性能力可分为一般能力和特殊能力。同男性相比,女性有自己的能力优势,女性语言表达能力强,观察细致,工作耐心,想像力丰富,形象思维好等,这些都是女性的一般能力。她们可以充分利用这些能力,在某些行为中取得优势,如医护、教育、行政事务、旅游、财务、手工艺、打字等。

当然除了一般能力之外,女性也有专门的才能,如绘画、音乐、体育、创作等。

3. 根据女性的生理特征求职

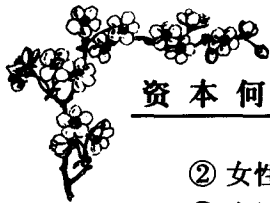
从身体状况来看,女性的体力显然低于男性。医学专家们指出,女性的输氧能力不如男性,肌肉占体重比例比男性少,新陈代谢水平比男性低。女子骨盆较宽,盆底薄,负载能力较差。但是,女性的耐力、持久力则比男性要强。还有,女性在其一生中,一般要经历经期、孕期、哺乳期、更年期及稳定期几个特殊生理时期。女性在经期一般能够坚持正常工作,但会感到疲倦,情绪波动较大,精神紧张,体力与智力都比平时下降;女性怀孕后,也会有一系列生理反应,怀孕7个月一般要离开工作岗位休息;女性在进入更年期后,表现出记忆力减弱,一些人还会产生情绪不稳定等生理反应。

4. 女性求职的一般趋向

(1) 劣势

① 女性在择业中的选择比男性狭窄。





- ② 女性从事体力劳动的能力较低,不宜选择重体力的职业。
- ③ 女性对劳动环境的适应能力比男性差,因此应避免选择劳动环境恶劣的职业。
- ④ 女性呼吸快,更不宜在有毒的环境下工作。
- ⑤ 女性容易疲劳,在流水线上工作易受伤害。
- (2)优势
- ① 女性平衡能力强,耐性好,容易掌握要求准确的手工工作,如电子、纺织等。
- ② 女性的心理特征,使女性适合选择艺术性、教育性的工作以及社交服务等第三产业的行业。

女性求职应聘全攻略

1. 在应聘过程中应有自己成熟的主见

不少女性缺少主见,不知为什么要选择某公司、某工作、某专业,很容易造成公司对你的评价不好。

2. 表现良好的精神风貌

女性在应聘中应表现健康、热情、大方的精神面貌,表现你对事业的热忱等。

3. 敢于正视你的弱点和不足

在许多面试中,人事主考官常会提及“请你说说你的优缺点”。正视自己的优缺点关键在于你可以正确评价自己。公司不欢迎对自我个性都不明确的人,因为这些人缺乏责任感和自我判断能力。

4. 在求职过程中充分体现自己的才干

不少女性比较内向或谦虚谨慎,这并非什么坏事,但在求职中可能变成坏事。因为你敢充分体现自己的才干,这是你自信的表现,也是自我推销的惟一办法。

5. 体现女性的团队合作精神

企业需要具有团队合作精神的员工,讨厌那些在办公室搞“人事斗争”的政