

The Capital Of Women

畅销十载，引领女性励志书第一品牌；
点亮人生，万千女性争相传阅的身心灵宝典。

女人的资本

大全集

第一季：成为最好的自己

肖卫◎著

女性必读三十部经典

百万白金
纪念版



手机阅读



编辑短信 3000 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

本书挖掘你潜在的天赋资本，并大力去开拓和利用，让你每一个生命层面资本——容貌、智慧、感情、家庭、事业更加丰厚与完整，令你美丽一生、幸福一生



长江出版传媒

长江文艺出版社

女人的资本

大全集

第一季：成为最好的自己

肖卫◎著



长江出版传媒

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

女人的资本大全集·第一季 / 肖卫 著

武汉: 长江文艺出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5354-6957-1

I. 女… II. 肖… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 215007 号

责任编辑: 程华清 夏 帆

责任校对: 陈 琪

封面设计: 异一设计

责任印制: 左 怡 包秀洋

出版:  长江出版传媒  长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号 邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 湖北新开元印刷有限公司

开本: 710 毫米×1020 毫米 1/16 印张: 26

版次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

字数: 427 千字

定价: 39.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



THE CAPITAL OF WOMEN

| 目 录 |

第一章 你可以成功：女人的心理资本

1. 心中有希望，我就是成功者/2
 2. 心中怕做“强人”，注定就是弱者/4
 3. 事业失败女人的 5 个毛病/6
 4. 成功女性的 10 个心理动员/7
 5. 成功女人的 10 种心理品质/8
 6. 做成功新女性的 10 种心理调整/9
 7. 海伦·凯勒：用不屈的心战胜命运的女人/12
- 心理测试：你的心理够健康吗/17

第二章 做你自己：女人的个性资本

1. 10 种女人如何完善个性/20

2. 做个充满贵气的女人/22
 3. 成功人格塑造/24
 4. 四类性格大比拼/28
 5. 叛逆王妃戴安娜/29
- 心理测试：为什么无法做自己/35

第三章 EQ 与成功：女人的情商资本

1. 女人，战胜孤独/38
 2. 逃离沮丧/39
 3. 不要在情绪上被男人左右/42
 4. 突破女人低情商的 10 种障碍/44
 5. 高情商女人这样赢取成功/50
 6. 邓亚萍：不断挑战自我的“乒坛女皇”/55
- 心理测试：你的情商是多少/59

第四章 提高个人魅力：女人的品味资本

1. 羞涩的诱惑力/64
2. 做一个优雅别致的格调女人/65
3. 柔情似水的情调女人/66
4. 泼辣是一种野性的美/67
5. 爱笑的女人 = 美的爆炸力/68

6. 坐拥书城铸内秀/71

7. 奥黛丽·赫本：永远不朽的品味女人/74

心理测试：你有怎样的女人味/77

第五章 你的形象价值百万：女人的形象资本

1. 你的形象价值百万/82

2. 形象是女人的成功资本/84

3. 外在形象是你的第一张名片/85

4. 礼仪和修养体现你的尊贵/87

5. 用色彩为你的形象加分/89

6. 沈宏：衣仪天下/91

心理测试：你的形象定位在哪里/93

第六章 活出精彩：女人的才学资本

1. 适合女人的八大优势行业与知识领域/100

2. 怎样成为一个快乐的知识女性/102

3. 中国女人必读的八本名著/104

4. “华尔街学习”的四大突破/106

5. 拥抱 E 时代/108

6. 李纪珠：天资聪颖的美女经济学家/111

心理测试：你的幸福指数几何/113

第七章 挑战男人：女人的职业资本

1. 职场女性漂亮与工作几率成什么比/116
 2. 女人应发挥性别优势择业/118
 3. 女人，认识你的职业优势/119
 4. 女人，你向男人学什么？/120
 5. 怎样做个白领俏佳人/124
 6. 办公室女人的美容课/126
 7. 职场女人的靓丽装扮/129
 8. 决定女性事业成功的 8 个细节/132
 9. 走出不良工作习惯的误区/134
 10. 女性打入公司主流群体的 7 种策略/135
 11. 做个忠诚的女人/137
 12. 职业女性的 5 项自我修炼/139
 13. 张欣：职业女性的人生榜样/141
- 心理测试：你适合做什么工作 144

第八章 金钱的秘密：女人的财商资本

1. 美女的经济效应/154
2. 女人的经商优势/158
3. 对经商女性的忠告/159
4. 女性理财的误区/160

5. 使女人贫穷的 5 个原因/162
 6. 成为富婆要突破的三大障碍/163
 7. 女人发家的四大规则/165
 8. 千万富婆是怎样成功的/166
 9. 女性如何进行投资/167
 10. 商界富婆的诞生年代/169
 11. 周凯旋：与“超人”共舞的女富豪/170
- 心理测试：你有怎样的金钱观/174

第九章 让你如鱼得水：女人的社交资本

1. 人际关系——女性真正的天然实力/178
 2. 打造成功的人际关系网的 11 条策略/179
 3. 做一个舌绽莲花的女人/181
 4. 办公室里的语言艺术/183
 5. 让男人感到你不可侵犯/184
 6. 杰奎琳：充满魅力的美国第一夫人/185
- 心理测试：你有社交恐惧症吗 190

第十章 你来转动地球：女人的领袖资本

1. 女性领导应首先成为美的化身/194
2. 成为超级女主管的 17 心法/195

3. 女领导要利用自身优势聚拢人心/199
 4. 做领导就别做温顺女人/200
 5. 女性主管的“驭人”术/202
 6. 克服女性管理者的弱点/203
 7. 赵小兰：从难民到美国劳工部长/204
- 心理测试：你是否具有领导者的才能 208

第十一章 关系网的力量：女人的关系资本

1. 善于处理关系是女人的天生优势/212
 2. 维护你的人际关系网/214
 3. 避免女性易犯的人际错误/217
 4. 低调消除职场矛盾/219
 5. 关系网中不可有的几种人/222
 6. 快速与人搭上关系的三大技巧/224
 7. 影响人际关系的九类行为/225
 8. 打造绝佳人脉的交际修炼/228
 9. 奥普拉·温弗瑞：享受语言的快乐/230
- 心理测试：从人际关系中了解自己属于哪种人/234

第十二章 发出你的声音：女人的沟通资本

1. 善于沟通让女人如鱼得水/238

2. 职场女性的沟通艺术/240
 3. 与同事沟通要讲究方法/242
 4. 跳出同上司沟通的误区/245
 5. 做个令人赏识的女上司/249
 6. 装饰好你的沟通语言/250
 7. 赞美他人成就自己/252
 8. 靳羽西：生命因你而不同/255
- 心理测试：你的沟通能力如何 258

第十三章 你来挑战男人：女人的成功资本

1. 你有男人没有的成功优势/262
 2. 职场成功女性的六大特质/264
 3. “野心”是女人成功的基础/266
 4. 你可以比男人做得更好/269
 5. 发现自我，保持本色/271
 6. 做自信的女人/274
 7. 女性成功的十项秘诀/278
 8. 王雪红：永远心怀一颗“中国芯” /279
- 心理测试：你离成功有多远/284

第十四章 表现得像女人：女人的智慧资本

1. 女人可以不美，但不能缺乏智慧/290

2. 用智慧突破你的性别桎梏/291
 3. 勇敢面对挫折和挑战/294
 4. 要魅力，更要有能力/295
 5. 把你的工作做得更出色/297
 6. 清除女性职场十大路障/299
 7. 李莹：用智慧缔造幸福的美丽女人/303
- 心理测试：你是一个成熟的女人吗/308

第十五章 职场不相信眼泪：女人的情绪资本

1. 女人，做你情绪的主人/312
 2. 懂得控制自己的情绪/313
 3. 调节和控制情绪十项法则/314
 4. 如何克服不良情绪/315
 5. 学会管理你的情绪/317
 6. 摒除厌职情绪，做个职场活力人/319
 7. 学会控制自己的眼泪/321
 8. 做一个职场情绪“环保者”/323
 9. 但华香：管理好情绪是成功的关键/325
- 心理测试：你能驾驭自己的情绪吗/328

第十六章 学会自我营销：女人的营销资本

1. 女人是天生的最佳推销员/332

2. 学会自我推销的技巧/333
 3. 沉默不再是金/335
 4. 像男性一样表现自己/337
 5. 脱颖而出有方法 /341
 6. 董明珠：“棋行天下”的商界玫瑰/343
- 心理测试：测一测你的销售能力/346

第十七章 天生的谈判专家：女人的谈判资本

1. 女人，你要学会谈判/352
 2. 彰显女性强势，克服性别劣势/353
 3. 避免女性的谈判陷阱/355
 4. 女性商务谈判必胜术/356
 5. 谈判高手四件制胜武器/359
 6. 洞悉对手的身体信息/361
 7. 赖斯：轻松周旋于男人的世界/362
- 心理测试：谈判能力测试/366

第十八章 最佳的管理者：女人的管理资本

1. 女人是最好的管理者/370
2. 女性管理者的管理技巧/371
3. 女性管理者的六项修炼/373
4. 女性管理者必备的三大素质/374

- 5. 利用女性优势做好管理者/376
- 6. 展现女性独有的管理魅力/378
- 7. 龚仲宝：演好女性管理者的五种角色/381
- 心理测试：综合能力测试/384

第十九章 进行自我包装：女人的品牌资本

- 1. 职业女性要学会打造个人品牌/388
- 2. 经营个人品牌的十个努力项目/390
- 3. “职场五魅”助你成功打造品牌/393
- 4. 让你如鱼得水的五大技巧/395
- 5. 麦当娜：20 世纪永恒的品牌女性/397
- 心理测试：你具有哪种女人味/401



THE CAPITAL OF WOMEN

| 第 | 一 | 章 |

你 可 以 成 功
女人的心理资本

成功女人对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，她会想：大难不死必有后福。她把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着她；她又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。



1. 心中有希望，我就是成功者

在女人的一生中随时会碰到困难和挫折，甚至还会遭遇致命的打击。在这种时候，心态的积极与消极会对事业的成败产生重大的影响。

郑女士和崔女士同样在市场上经营服装生意，她们初入市场的时候，正赶上服装生意最不景气的季节，进来的服装卖不出去，可每天还要交房租和市场管理费，眼看着天天赔钱。这时郑女士动摇了，她以认赔了 3000 元钱的价钱把服装精品屋兑了出去，并发誓从此不再做服装生意。而崔女士却不这样想。崔女士认真地分析了当时的情况，觉得赔钱是正常的，一是自己刚刚进入市场，没有经营经验，抓不住顾客的心理，当然应该交一点学费；二是当时正赶上服装淡季，每年的这个季节，服装生意人也都不赚钱，只不过是他们会经营，能够维持收支平衡罢了。而且，崔女士对自己很有信心，知道自己适合做服装生意。果然，转过一个季节，崔女士的服装店开始赚钱。三年以后，她已成为当地有名的服装生意人，每年可有 5 万元的红利。而郑女士在三年内改行几次，都未成功，仍然穷困潦倒，一筹莫展。

这倒让人想起了两则有趣的寓言故事：

古时有一位国王，梦见山倒了，水枯了，花也谢了，便叫王后给他解梦。王后说：“大势不好。山倒了指江山要倒；水枯了指民众离心，君是舟，民是水，水枯了，舟也不能行了；花谢了指好景不长了。”国王惊出一身冷汗，从此患病，且愈来愈重。一位大臣要参见国王，国王在病榻上说出他的心事，哪知大臣一听，大笑说：“太好了，山倒了指从此天下太平；水枯指真龙现身，国王，你是真龙天子；花谢了，花谢见果子呀！”国王全身轻松，很快痊愈。

有这样一个老太太，她有两个儿子，大儿子是染布的，二儿子是卖伞的，她整天为两个儿子发愁。天一下雨，她就会为大儿子发愁，因为不能晒布了；天一放晴，她就会为二儿子发愁，因为不下雨二儿子的伞就卖不出去。老太太总是愁眉紧锁，没有一天开心的日子，弄得疾病缠身，骨瘦如柴。一位哲学家告诉她，为什么不反过来想

呢？天一下雨，你就为二儿子高兴，因为他可以卖伞了；天一放晴，你就为大儿子高兴，因为他可以晒布了。在哲学家的开导下，老太太以后天天都是乐呵呵的，身体自然健康起来了。

看来，事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。上面提到的郑女士只看到赔钱的一面，而看不到将来会赚钱的发展前景，不能以积极的态度去分析事物；而崔女士的态度则是积极的，她更多地从将来的角度看待当前的不景气，所以，她能顶住压力，坚持到成功。

成功女人对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。如果摔了一跤，把手摔出血了，她会想：多亏没把胳膊摔断；如果遭了车祸，撞折了一条腿，她会想：大难不死必有后福。她把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天也许有许多麻烦事等着她；她又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

美国潜能成功学家罗宾说：“面对人生逆境或困境时所持的信念，远比任何事都来得重要。”这是因为，积极的信念和消极的信念直接影响创业者的成败。

美国成功学学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”是的，一个女人面对失败所持的心态如何，往往决定她一生的命运好坏。

积极的心态有助于人们克服困难，使人看到希望，保持进取的旺盛斗志。消极心态使人沮丧、失望，对生活 and 人生充满了抱怨，自我封闭，限制和扼杀自己的潜能。

积极的心态创造人生，消极的心态消耗人生。积极的心态是成功的起点，是生命的阳光和雨露，让人的心灵成为一只翱翔的雄鹰。消极的心态是失败的源泉，是生命的慢性杀手，使人受制于自我设置的某种阴影。选择了积极的心态，就等于选择了成功的希望；选择消极的心态，就注定要走入失败的沼泽。如果你想成功，想把美梦变成现实，就必须摒弃这种扼杀你的潜能、摧毁你希望的消极心态。

美国宾州大学的塞利格曼教授曾对人类的消极心态作过深入的研究，他指出了三种特别模式的心态会造成人们的无力感，最终毁其一生。它们是：

(1) 永远长存。即把短暂的困难看做永远挥之不去的怪物，这是在时间上把困难无限延长，从而使自己束缚于消极的心态不能自拔。

(2) 无所不在。即因为某方面的失败，从而相信在其他方面也会失败。这是在空间方面把困难无限扩大，从而使自己笼罩在失败的阴影里看不到光明。

(3) 问题在我。即认为自己能力不足，一味地打击自己，使自己无法振作。这里

的“问题在我”，不是勇于承担责任的代名词，而是在能力方面一味地贬损自己，削弱自己的斗志。

女性朋友，你有过这样的情形吗？如果有，请尽快从消极心态的阴影里解脱出来。记住德国人爱说的一句话吧：“即使世界明天毁灭，我也要在今天种下我的葡萄树。”

下文中的惠是一个很好的例子。

大学毕业，惠进了一家刚起步不久的展览公司，该公司位于一所著名的办公楼里，按照目前的说法，惠也算是一个小小的白领了。在这家公司里，惠做得很辛苦，很投入，经常不计报酬地加班，她终于脱颖而出，工作刚满一年，就荣升为项目主管。就在此时，惠远在日本的男友决定回国发展并与惠结婚，惠等了五年终于修成正果，众人都为惠而高兴：婚姻美满，事业顺达。婚后不久惠就怀孕了，而且是双胞胎，医生嘱咐她最好静养保胎，但这在工作超繁、压力超强的展览公司里是很难做到的。惠的先生犹豫了：“你还很年轻，事业刚刚起步，孩子我们以后还是可以有的。”惠却一脸的坚毅，“不，这是最好的礼物，我能拥有他们，就是最大的幸福。”惠义无反顾地辞了工作，得到了两个可爱的双胞胎儿子。

现在，惠在虹桥区一家公司里做协调员的工作，毕竟停了两年的工作，惠还将从头做起。而她以前供职的展览公司一跃而为沪上的著名跨国展览公司，主办了上海的龙头展会，以前的同事也大都升为项目经理，职位、薪金比惠要高得多，但惠依旧快乐地工作并生活着。在新的公司里，以她的工作态度和作业绩博得了上司青睐，家庭也相当和睦。朋友们都羡慕她的生活，认为惠将生活节奏掌握得很好。其实，原因就在于惠无论在何种生活情形下，都保持一种很好的心态，不患得患失，以自己现在手上拥有的就是最好的角度出发，努力生活，努力工作，结果生活、工作都很称心、完美。

2. 心中怕做“强人”，注定就是弱者

很多女人常常不愿意像男人那样争取成就，她们害怕因此变得不像个女人。因此，