

帮 助 女 人 追 求 卓 越 人 生 的 快 乐 读 本

女人^的资本

女人生来就有独特的生存优势，这并不仅仅是人们传统眼光中的姿色、风情等，而是来自于女性强大的内在潜能和人格魅力

李元秀◎编著



处世资本 能说会道
文质彬彬

事业资本 巧织人脉
玩转职场

责任资本 尽职尽责
家庭幸福

品质资本 磨炼意志
乐观豁达

聪明的女人善于发掘自身潜能
积累人生成功的资本，做美丽、智慧、幸福女人

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

帮 助 女 人 追 求 卓 越 人 生 的 快 乐 读 本

女人^的资本

女人生来就有独特的生存优势，这并不仅仅是人们传统眼光中的姿色、风情等，而是来自于女性强大的内在潜能和人格魅力

李元秀◎编著



处世资本 能说会道
文质彬彬

事业资本 巧织人脉
玩转职场

责任资本 尽职尽责
家庭幸福

品质资本 磨炼意志
乐观豁达

聪明的女人善于发掘自身潜能
积累人生成功的资本，做美丽、智慧、幸福女人

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本 / 李元秀编著. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2012.1

ISBN 978-7-204-11476-4

I. ①女… II. ①李… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 009676 号

女人的资本

编 著 李元秀

责任编辑 晓 峰

装帧设计 汇集山水

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 787 × 1092mm 1/16

印 张 16

字 数 300 千字

版 次 2012 年 2 月第 1 版

印 次 2012 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-12000 册

书 号 ISBN 978-7-204-11476-4/G·3395

定 价 28.00 元

图书营销部联系电话: 4972001 4972092

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471) 4971562 4971659



前 言

一个女人会成为怎样的女人,固然与环境有关,但是,环境不能造就你,你之所以成为自己是你选择的结果。即使你手无缚鸡之力,让他人控制了你的环境,但他不能控制你的态度。你的态度决定你的选择,你的选择创造你的生活,并决定你能成为一个怎样的人。

无论男女,我们都不可低估态度的力量。你的态度就是你的“真我”的先遣尖兵、你最好的朋友和你最坏的敌人,它决定着你的**人生高度:你怎样对待生活,生活就怎样对待你。

我们不能左右风的方向,但我们能调整风帆——选择自己的态度。

一个人的自我观念是人格的核心,直接影响行为。这就像心理学家所公认的那样:你认为自己是怎样的人,你就会成为怎样的人。

女人都渴望拥有魅力,但要想获得魅力,提升魅力,并不是一件简单的事,它是修养的结晶。

提升魅力,要从修养开始。而修养则首先从养成良好的生活方式开始,并持之以恒。

当你有了提升魅力的强烈愿望,并热切地准备付诸实施时,不能只是一时心血来潮,一时激情收效是不大的。你需要给自己设定一些必须要做的事情,这是一些通过努力可以做到的事情,是一些在你的经济条件和时间分配上,无需过多压力就可以坚持做的事情。坚持最为重要,坚持才能逐渐形成良好的生活习惯,这是提升魅力最有效的方式,也是提升魅力的初始起点。

一个内在美的女人,往往是一个有魅力的女人。她们往往腹有诗书气自华。意思是说读书能使人洋溢着与众不同的高雅气质。

确实,读书能修身养性,陶冶情操,能增加人的思维能力,可增进人的学识视野,可净化人的心灵浮尘。经常读书能使人的性格、思想、涵养、素质、修养都得





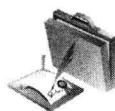
到潜移默化的升华。一个女人经常读书,她不但有学识有修养,还有思想和深度,便会焕发出一种娴静淑然之气,雍容文雅之态。聪明的女人不仅借助化妆品和服饰装点自己,同时更注重内在美对周围人的影响。

在现实生活中,大凡知书达理的女人都懂得与人为善,因此受到众人的欣赏和欢迎。她们的生活一般也都很充实自在。尽管这些女性有的外形欠佳,但因其内在的成熟、稳重、自信、涵养、气质,仍会显现出迷人的魅力。她们成功的秘诀在于注重外在美的同时更注重与内在美的兼收并蓄,而随着红颜易逝的年龄增长,对内在美的创造,其意义远远超过外在美。

世界上有许多名女人在徐娘半老时仍风韵犹存,魅力独在,多半不是靠化妆品和服饰,而是靠气质和风度,而气质和风度并不是一朝一夕能形成的,必须靠日积月累的培养和天长地久的修炼。

天生丽质若不思进取则易流于庸俗;外形欠佳但后天勤学苦练则可能弥补生理缺陷,甚至这种知识才能的光芒能使瑕疵消失,因为人的气质和风度是一种深沉迷人的内在美。





目 录

上篇 魅力塑造篇

第一章 让爱心与善良永驻

有爱心的女人是善良的、仁慈的、宽厚的,她们有一颗水晶般的心,她们是良友,是孝女,是慈母,是贤妻。女人有爱心,方能爱味长留,温柔幽远!

爱心让女人更芬芳	2
做个有爱的女人	3
爱自己,做自己的好朋友	5
做一个懂得感受爱情的妻子	6
婚姻需要用爱心去经营	7
让家变成一个温馨的港湾	8
用“情人”的心来爱老公	10
爱他也要爱他的家人	12
用宽容的爱赢回丈夫的心	13
懂得包容自身的缺陷	14
温厚的语言暖人心	15
要与人为善	16
宽容别人也是宽容自己	16
宽容能带给他人重生的勇气	17
体谅孩子的爱	18
爱孩子所爱的	19
鼓励和安慰你的孩子	20
多一分体谅与宽容	21
别让你的原谅迟到	21

第二章 女人要有温柔的情怀

温柔是一种情怀,温柔的女人以深沉的爱对诗亲人,对诗朋友,即便是陌生人,





她也能礼貌友善地相处,和蔼的神情,亲切的话语,如同天然甘泉般沁人心脾。温柔的女人是一朵清新淡雅的花,在细碎的呢喃中越发娇艳欲滴,暗香长留!

恋爱的季节	23
在恋爱中,我是谁	24
我想在恋爱中获得什么	28
如何获得你想要的恋爱	46
给爱情一点智慧	49
幽默爱情格言	51
女孩变身木棉树	52
浪漫是情的催化剂	55

第三章 让情调与魅力同在

什么是情调?对于妖娆妩媚的女人来说,情调也许是一句话,一个眼神,一个表情,一个细微的动作,情调还应该是一种精神状态,它是由内而外散发出来的一股魔力。就像婀娜多姿的柳枝,又像挥发在空气中的精油,芳香迷人,沁人心脾。

女人有了如此的情调,怎能不让男人迷醉。

家居生活展示女人情调	57
情调女人必修课	59
在品味中体验情调	60
女人心灵的寄托	61
白领女人的小资情调	63
让每个生活细节都充满情调	65
让睡衣营造出夜的情调	68
找回生活情调	69
情调女人的新主张	71
修养源于知识	74
我的生活我做主	75
享受独处的品味	76
让着装体现你的品味	78
怎样打造非凡品味	80
在时尚中提升女人的品味	82
女人品味的另一境界	83





下篇 资本积累篇

第四章 女人更要有胸襟

生命,就像一杯刚泡好的浓浓热咖啡,独自品味着咖啡,品味着人生,直到最后热咖啡变成冷咖啡。或许人们认为生命活力也变成冷咖啡,阳光下的冷咖啡依然是“热咖啡”,生命的活力依旧是“热咖啡”

激活你的所有细胞	86
无穷的力量来源于微薄之中	88
不可阻挡的锐气	92
不担心别人怎样看自己	96
常给心情放个假	97
用心攀爬人生的楼梯	100
多不一定就好	101
经常给自己积极的暗示	102
学会把压力转换为动力	103
时刻把幸福放在手里	104
凡事多往好处想想	105
学会选择,懂得放弃	107
让自己变的富有	108
健康是最大的财富	109
健康比美丽更重要	110
激起生活中美丽的浪花	111
永葆乐观向上的生活态度	114
别让钱支配你的生活	116

第五章 拥有一生的快乐与爱

快乐与不快乐,并不是由个人财产的多寡、地位的高低、职业的贵贱决定,追求快乐的道路只有一条,那就是知足者常乐。

知足者常乐	120
珍惜现在所拥有的	121
幸福生活的密码	122
快乐生活靠自己	123





心中要有阳光	124
永远不要伤害自己	126
细胞快乐论	127
别跟自己较劲	129
学会享受生活	130
活着就是幸福的	131
摆脱生活的苍白	133
爱是快乐的源泉	134
活着要对别人有些用处	136
让自己成为别人需要的人	137
爱情就像是被子里的一根线	138
和谐的家庭源于相互尊重	139
幸福是一种源自内心的感觉	141
给生命一个灿烂的微笑	143
让幽默如影相随	144
独乐乐不如众乐乐	145
生活的好坏取决于你自己	149
幸福就在心中	150
幸福像花儿一样	152

第六章 女人一生要拥有的处世智慧

自信心是一件最美丽的外衣,披上它,你可以无所顾忌地施展自己的才华和智慧。让自己做到最好。但是,自信并非人人都可以做到,为此你必须学会勇于接受挑战,战胜自己。

昂起头来是最美的	154
善于发现和抓住机遇	154
充分利用一切可用的资源	157
装傻的学问	157
教养本身就是一笔财富	159
吸取教训	160
不要轻信别人	161
把问题丢给对方	162





得理也要饶人	163
做事越有效越好	164
不要告诉别人你更聪明	165
做一个“优秀”的女人	166
学会减压	167
不要浪费别人的时间	169
做有主见的女人	170
懂得自我息怒	170
不把精力浪费在不值得的地方	171
不要苛求百分百的公平	171
闲聊要避开上司的软肋	172
每天多照一照“镜子”	173
主动才能感动	174
学会使用软钉子	175
给上司预留指导的空间	177
9 招牵着职场幸福走	177
有一种美丽叫做“退”	180
做忠诚成功的女人	181
保持心理平衡	181
铭记对你有益的忠告	183
拥有自己的事业	185

第七章 用爱心去创造幸福

享受爱情和家庭,还要珍惜朋友。和睦的家庭是女人快乐的源泉,要经常和老公分享工作和生活中的点点滴滴,彼此关爱呵护,尽力去营造一个爱的氛围,有爱的女人是快乐的。

致命的唠叨	187
“她诱惑我,所以我就吃了。”	190
在丈夫的收入范围内生活	194
她是多么温柔可爱	197
真高兴回到家里	200
努力使他广受欢迎	203





最爱的人会最先放手	206
为你的爱人写一封情书	207
爱加爱等于无尽的爱	208
婚姻中的女人要自立	210
信任最重要	211
吵架有时会让感情更上一层楼	211
婚姻中时时地亲密很必要	212
好妻子的 10 条原则	213
结婚女人的优势	219
怎样改变丈夫的不良习惯	220
真正的爱在自己心间	223
主动去创造快乐	224
赞赏是增进感情的良方	226
不要追求尽善尽美	227
学会享受“此刻的生活”	229
培养富足之心	230
幸福是不顾一切的去爱	231
爱是相互的付出	232
握在手心的幸福最珍贵	233
走过、路过,千万不要错过	235
珍惜男人为你流的泪	236
爱需要勇往直前的勇气	237
你生命中的“两个”男人	238
“听话”的妻子	241
做他忠实的“信徒”	244



上 篇

魅力塑造篇





第一章 让爱心与善良永驻



有爱心的女人是善良的、仁慈的、宽厚的，她们有一颗水晶般的心，她们是良友，是孝女，是慈母，是贤妻。女人有爱心，方能爱味长留，温柔幽远！

爱心让女人更芬芳

爱心已经成为一个热门的话题，很多人都在说现在的女人越来越没有爱心，或者缺乏爱心。这是真的吗？确实，有少数女性因为特殊生活环境等原因造成了爱心的缺失。下面就是两个小例子：

一个女孩从公交车上跳了下来，头发理得比一些男生还要短，穿着一件藏青色的牛仔褲，一件印着不知名图案的宽松体恤，脚上踩着一双高帮球鞋，要不是她手里拎着一个女式包包，真是难以相信她是女儿身，明摆一个帅小伙嘛。本来她的这身打扮也无可厚非，也许这是个具有另类爱心的女人呢。但是她说了一句话，这话让所有注视她的人一下子失望了，她在下车的时候，有一个人走路比较匆忙撞她了一下，她嚷道：“他妈的，眼睛瞎了呀！”谁敢说这样的女孩有爱心，听人说这叫“酷”。这样的酷谁又敢恭维呢？

在一辆人头攒动的公交车上，一位老奶奶上来了，售票员说：“哪位乘客少坐一会，给老人让个座？”接连喊了几声，都没人搭理，这时旁边一个女的往旁边男友的身边靠了靠，说：“这么大年纪了，往公交车上凑什么热闹啊？切！”说着从包里摸出一个很精致的化妆镜照了起来。公平点说，她的脸蛋算是漂亮的，妆也化得恰到好处，穿一个吊带背心，很得体，也看得出来，她的身材很是妖娆。可是她仍然是没有爱心的，她的举动甚至让人厌恶。

其实，上面这些毕竟是极少数，大多数女人，她们的心中都是充满爱的。因此，要真的去观察的话，女人的爱心也并不是那么难以寻觅，请看——

商场里，一个怀孕的妈妈在挑选婴儿的衣服，她的动作有点轻缓，一只手不时地抚一





下自己的肚子。她的眼睛里流露出来的是爱，她的脸上洋溢着一种母性的光芒，虽然她的身材已经严重变形了，可是所有的人都会觉得她很美，美得像一尊女神，这就是爱心。

马路上，一个女人手里捏着吃剩下苹果核走了很远的路才看到垃圾桶，把苹果核扔了进去，然后轻轻地离开，这就是爱心。

男人工作到深夜，很晚才回到家，他的妻子打来一盆温水，为他脱掉鞋袜，轻揉着他的脚说：“亲爱的，让你辛苦了。”这就是爱心，因为她的善解人意。

公司里要举办一个活动，需要写一张海报，问谁得毛笔字漂亮，只见那个平时不声不响的刚调过来的女大学生点了点头，脸上居然还泛出一层红晕。然后大家惊讶地看着她，不到半个小时的工夫就整出一张漂亮的海报。这就是爱心。

公司的狂欢会上，平时工作雷厉风行的她居然一展歌喉，唱了一首温情脉脉的歌曲，声情并茂，让大家惊喜不已。这就是爱心。

一个30多岁的女人，结婚有了一个孩子后，又想考研，别人都劝她还是算了吧，但是她硬是每天晚上坚持看书复习。别人说，30多岁了，记忆力已经下降了，她笑笑说，关键在努力。这就是爱心。

半夜里，妈妈悄悄地披衣下床，蹑手蹑脚地走进儿子的卧室，把他蹬掉的被子掖好，然后又蹑手蹑脚的离开。这就是爱心。

一个女人含着泪走向了捐款箱，因为她听说还有很多山区的孩子因为交不起学费而走进不进课堂，他们的命运牵着她的心。这就是爱心。

病床上，女儿一脸轻松地笑着对患有绝症的母亲说：“妈，你的病没事，大夫说做个小手术就能好了。”出了病房泪雨滂沱，这也是爱心。

爱心更多的是来自女人的内心深处，它是一个女人本我中的温情、智慧、自信、优雅的真实流露。没有一定文化底蕴、修养层次、人生阅历，是无法烹调出醉人的爱的。

做个有爱的女人

在女人长长的一生中，爱如影相随，如果没有了爱，这个女人的生命是枯萎的，生活是苍白的。因为女人的心中充满了圣洁的爱，所以她们的脸上有最温柔的微笑，她们的身上散发出最醉人的女人味。

由让·雷诺和广末凉子主演的《绿芥警探》中，有一句台词非常打动人心。剧中那位很有风韵的女人对男主人公说：“我不漂亮，也不会做饭，但我懂得爱。”这样一句女人味十足的话，哪个男人听了不动容呢？





女人心中燃烧着爱的火焰，但这种爱并不是肆意蔓延的，每一份爱都有它自己的方向和温度。首先她们要懂得爱自己，一个不爱自己的女人恐怕无法更好地去爱别人。

每个女人都有自己的魅力，如果你懂得爱自己，善待自己，别人就容易看到你的魅力，会称赞你，你会从这些赞扬得到更多的自信，你也就会活得越发光彩，永远保持对生活的热情，这是个良性循环。

女人要学会爱自己，不要怨恨自己，柔软地、温和地关怀自己，学会原谅自己。印度的奥修说：“学习如何原谅自己。不要太无情，不要反对自己。那么你会像一朵花，在开放的过程中，将吸引别的花朵。石头吸引石头，花朵吸引花朵。如此一来，会有一种优雅的、温柔美妙的、充满祝福的关系存在。如果你能够寻得这样的关系，那将升华为虔诚的祈祷，极致的喜乐，透过这样的爱，你将领悟到神性。”

在工作中风风火火的孙莉莉，在生活中也是一个懂得宠爱自己的女人。在紧张忙碌的工作下，她懂得用各种方式来调剂自己的生活：购物时用自己赚的钱给自己买喜欢的东西，旅游的过程中体验放松同时汲取新鲜的感受。对于她来说，宠爱自己意味着独立、自由、进取。

她说：“工作强度比较大，做演员、写剧本、做影视策划，经常忙得昏天黑地的。做这一行常常让我思考，你活着究竟是为什么，是为了挣钱吗，但是挣多少算个够呢？思考的结果我给自己总结了一个理念：生活里最重要的，是让自己快乐。”

她还说：“每拍完一部戏，我都会找一个最快乐的方式让自己放松。因为做演员的关系，我买的最多的是衣服，购买心得很简单：不一定要最贵的，一定要自己最喜欢的。我现在的家里，有一个房间专门作为衣帽间，因为里面有整整一房间的衣服，哈哈，听起来是不是有点过分啊。但是我觉得，女人活着不就是为了让自己开心吗？花钱能买来开心，值！”

也许我们无法像孙莉莉一样给自己那么多的物质宠爱，但我们可以像她一样时时刻刻让自己快乐。让自己开心的方式却有很多种，比如累的时候听听音乐，周末的时候约上好友去逛街，做自己喜欢的事就会开心。让自己开心就是对自己最大的宠爱。

爱自己就是对自己的欣赏和喜欢，因为这个世界上你是独一无二的，你就是这个世界的唯一。爱自己，并不是盲目自恋，而是能够认识到自己的缺点，坦然地接受自己的一切，不管是优点还是缺点。真心爱自己的女人懂得快乐的秘密不在于获得更多，而是珍惜所拥有的一切。她会觉得自己是那样地受上天的恩宠，是那样幸福地生活在这个世界。这是一份难得的乐观心境，更是快乐的始点。具有这样的心境的女人，无论是对生活、环境，还是对周围的亲人、朋友，都会自然流露出一喜悦之情，感动自己，影响他人。

也许你会说，谁不爱自己呢？是的，没有谁不爱自己，但真正是不是会爱自己，却是一个问题。比如说，你每天为自己真正预留了多少 METIME？METIME 就是专属自己的时





光，没有动机，没有功利，没有交换，只是让自己充分自在地舒展开来，感受着自己，感知到自己，然后才知道，如何才是真正爱自己。在更多的时间里，你恐怕都忙于应付各种需要了：为丈夫，为工作，为孩子……即使在一人独处不需要应酬谁时，你是不是也常会忘记要应酬自己？而依然在行为上或者脑子里惯性地应酬着这个或那个，或者自觉在鞭策自己，去充电，恶补情商或者管理经？

爱自己，不是以物质贿赂自己——一掷千金并不见得是犒赏了自己；不是拿成就激励自己——成功也不见得能喂饱你；当然更不是以男人之眼苛求自己——他的爱情小说未必是你最喜欢的角色；不是为别人的期待而要求自己——别人都满意了，你却不一定能够满意。

爱自己，做自己的好朋友

有位著名作家在她的书中写道：“爱自己的女人心中有条柔和的绸带，将细腻之感传递着；爱自己的女人有着迷人的笑颜，懂得如何爱自己与被人爱，爱自己的女人才是真正温柔的女人……”

方婷是一个年轻女孩，刚参加工作那段日子，她总是渴望能有一个知心朋友，在自己不快乐的时候，能安安静静地陪着自己，听听自己那些无关紧要的牢骚话；在开心的时候，能够有一个贴心朋友，跟自己一起分享快乐和喜悦。

然而，方婷身边的朋友，总是行色匆匆，没有一个人愿意花费大量的时间来倾听一些与自己无关紧要的故事，他们总是那样忙碌，那样势利。因此，方婷那时觉得自己有点孤单单，郁郁寡欢。

正是这种孤单和安宁，让方婷学会了与自己做好朋友。她学会了对自己诉说，然后又学会了倾听自己的心声。快乐时有一个自己与自己干杯，一同笑着欣赏杯中得意的笑靥；悲伤时有一个自己递过纸巾，接住那颗看不见的眼泪。空闲的时候，方婷一个人坐在屋子的阳台上，沐浴着阳光，享受着微风，桌边一杯水，手中一本书。这种宁静的生活，让她并不觉得有多么地悲伤和寂寞。反而庆幸自己可以在一个人的时候，静静地享受那种自在的独处空间。

古人说：人生得一知己足矣。三毛也曾说过：知音，能有一个已经很好了，不必太多，如果实在一个也没有，还有自己，好好对待自己，跟自己相处，做自己最亲密的朋友。

爱惜自己，做自己的朋友，这样女人就不会因为别人的冷落而伤神。在这段日子里，





女人能感觉到自己一点一点地成长，会变得更加坚强，更懂得为自己而生活。

爱惜自己，做自己的朋友，就等于有了心灵的清洁工，它能扫除忧伤与烦恼，摒弃悲观与怨恨，给自己留一块神圣的绿洲。做自己的朋友，心灵就多了一位保护神，它将为你抵挡阴风苦雨，击退冷枪暗箭，给自己拓一角洁净的蓝天。

身为一个现代女性，要活得精彩充实，就一定要懂得爱惜自己，关心自己。在这个瞬息万变的世界，无论世事如何变迁，无论外部环境如何改变，当所有的繁华退去，当所有的人都离你远去，别忘了向自己问一声好。要知道，在人生漫长的道路上，只有自己才是最了解自己的人。

做自己的朋友，是给自己一份自信，给自己一点儿闲暇，构筑一个属于自己的心灵花园。就算只有自己一个人，也要想办法活得精彩，包括爱情在内，都不能依赖，这在人生中是一个很重要的成长，也是必要的成长。

做自己的朋友，是把心的一部分交给自己，把爱的一部分留给自己对自己给予适度的关爱。不管成功与失败，不管富有与贫穷，不管是荣是辱，都要给自己一个微笑，给自己一分温暖。做自己的朋友，最大的回报是内心的宁静。

做一个懂得感受爱情的妻子

在男人眼里，一个不懂生活、不懂爱情的女人，毫无魅力可言。也就是说，即使女人独立了，有自己工作和事业，但是也不能忘记给自己一点时间去品味生活，去品味爱情。

懂得感受爱情的女人是生活的艺术家，她们对生活不苛求，对爱情不苛求，但她们更懂得如何把握工作与生活和爱情之间的平衡，品出平凡中的甘甜。

悦蓉算得上是女中豪杰，年轻漂亮，又有自己的事业。悦蓉从英国留学回来后自己开了一家公司，平时真的是很忙，上班期间自不必说，下班了也不能消停，各种应酬都推脱不掉。

但是悦蓉却有两个雷打不动的习惯，一个是每天必到公司附近的一个咖啡馆里坐上半个小时，有时候是中午，有时候是下午，或者是加班后的晚上。来一杯咖啡，翻翻自己喜欢的时尚杂志，或者就挑一个靠窗的座位，看看外面的车流人群，想想自己的心事，又或者约几位知心好友聊上几句女人的贴心话。她的很多朋友都奇怪她保持这个习惯，她却笑笑说：“我不是一个工作的机器，生活里除了工作还有很多，我必须给自己一点时间让我自己回到真实的生活里。在那里，没有工作，没有应酬，只有我自己，一个平凡的女人。

