

女 人 的 智 慧 书

女人不是因容貌而美丽，
而是因先天内在的美丽加上后天不断的修炼，
才得以优雅绽放……

The Beautiful Capital
吴静雅◎著

美丽的资本

一个男人能改变一个女人的命运
每一个睿智女人一生必须具备的资本
——本书同样也能改变一个女人的一生

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



女 人 的 智 慧 书

*The Beautiful
The Capital*

美丽的资本

一个男人能改变一个女人的命运 一本书同样也能改变一个女人的一生

每一个睿智女人一生必须具备的资本

吴静雅◎著

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽的资本 / 吴静雅著. — 南京 : 凤凰出版社,
2010. 10

ISBN 978 - 7 - 80729 - 983 - 7

I. ①美… II. ①吴… 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(2010)第 200577 号

书 名 美丽的资本

著 者 吴静雅

策划编辑 郭济访

责任编辑 林雅萍

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京高岭印刷有限公司

开 本 700 × 1000 毫米 1/16

印 张 18

字 数 190 千字

版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 80729 - 983 - 7

定 价 32.00 元

(凡印装错误可向发行部调换,联系电话:010 - 58572106)

前 言

女性的美丽是一种自信，更是自己骄傲的资本。当然，一个有着漂亮外表的女人，也许会让人喜爱一时，但一个拥有丰富内涵的女人却能够让人喜爱一世。因为后者是经过岁月漂洗后，女人身上所独留的特色魅力资本，那种资本是女人最为宝贵的财富。

其实，女性的资本，不仅是外表光鲜亮丽的容貌，还包括心灵、头脑、为人处世等许多潜在的人格魅力。因为只有一个内心有着强大自我的女人，才能赢得别人尊敬的目光；而只有美丽与智慧的结合，才能成为完美的女人。一个完美的女人不光有外在的美丽，更重要的是她们还具有经久不衰的内在美。

常常有人用芬芳美丽的花朵来形容女人，用等待一朵花开的时间来形容女人所经历的漫长岁月。而女人最傲人的“资本”，就是在这朵花开的时间中所慢慢积蓄的“能量”。当一朵花储蓄了足够的肥料，足够的阳光，那么定当能够开放出最夺目耀眼的光芒。

可能有很多女孩子，没有看到自己身上所隐藏的极大潜能，因此而潦草的度过一生。其实女孩人生中最大的遗憾也莫过于没有去发现、发挥和利用自己的资本优势，而最终与精彩的人生擦肩而过。

也许你不漂亮，也许你不是天生丽质。但是任何女人，都可以通过后天的修补来完善自己。拥有美丽的“资本”是女人手中握有最价值连城的宝物，是一种能让自己魅力焕发盎然生机的能量。所以，女孩子们一定要有自信，并且守护好自己的“财富”。

美在气质形象。相貌普通的女孩，一旦插上气质的翅膀，神采便会立刻飞扬起来，乃至明眸顾盼，楚楚动人，看上去会有一种别具一格的魅力。

美在能力交际。女孩的能力是叱咤风云的美，不管经历多少人生的坎坷，她都能一一应付过去。而懂得交际的女孩，更有着吸引人的手腕。当她把能力与交际交相辉映，在博得他人的赞赏的同时，也拥有了通往成功的最佳之路。

美在心态智慧。有智慧的女人，就像一杯醇厚的佳酿，外表虽没有什么不同，但喝一口下去，滋味却在心头燃烧，叫人回味无穷。这样的女人不仅懂得滋养人生，还有一颗坦荡的心灵。她们笑傲世间，坐看百态，却在花开花落间，悠然自得，悟透人生。

美在知识品德。美好的品德是一个女人最宝贵的财富，也是女人一生受用不尽的资本。当然，品德来自于知识，一个有知识文化的女性，心中一定藏着一座挖掘不尽的宝藏。这份宝藏能让女人与时俱进，永不落后于时代的浪潮，并且时刻都能散发出迷人的气息和魅力。

美在个性内涵。一个有个性又有内涵的女人，无论在寂静的山野里还是在喧嚣的城市中，都能气定神闲、温文尔雅，而且透出一股异于常人的幽香。她们有属于自己的处世姿态，但是却又有丰富的内涵素质，在人脉圈中是最值得尊敬和爱戴的女性，她们时刻都是高贵和优雅的。

上述美丽的存在，都是女人赖以生存的资本。所以，不管你是白领还是蓝领，又或是待字闺中的小女人，甚至初为人妻也罢，任何时候都不要忘记自己女人的资本。靠女人资本，做魅力女人，人生的鲜花和掌声会永远伴随着你。

目 录 CONTENTS

Chapter 1

世界上没有丑女人只有懒女人——女人的形象资本 / 1

1. 世界上没有丑女人只有懒女人 / 3
2. 天生丽质也不要素面朝天 / 5
3. 男人可以邋遢，但你绝对不可以 / 7
4. 什么时候都要化个简单的妆 / 9
5. 为自己设计一个适合的发型 / 12
6. 其实点缀饰物真的会说话 / 14
7. 不可不知的令性感加分的三颜色 / 16
8. 露一点风情，透一点妩媚 / 18

Chapter 2

你的礼仪价值何止百万——女人的礼仪资本 / 21

1. 女人的礼仪何止百万，而是价值连城 / 23
2. 什么时候都要注意自己的言行举止 / 25
3. 情调西餐要吃出女人的品味 / 27
4. 切忌当众化妆，有距离才能产生美 / 29
5. 在落落大方中拒绝邀舞 / 31
6. Office 小姐的办公室礼仪 / 33
7. 站出一片风景，走出一段优雅 / 35
8. 蹲起之时勿“泄密” / 38

Chapter 3

你是一瓶啤酒还是一支红酒——女人的魅力资本 / 41

1. 你愿自己是一瓶啤酒还是一支红酒 / 43
2. 一定要擦亮你的气质商标 / 44
3. 岁月如酒老去的只是时间，沉淀的却都是韵味 / 46

4. 千万别让生活的忙碌消磨了美丽容颜 / 48
5. 一辈子都要像十七岁女孩那样干净爽洁 / 50
6. 品味真的是可以培养出来的 / 52
7. 女人一定要有女人味 / 54

Chapter 4

说他们想听的听他们想说的——女人的口才资本 / 57

1. 礼貌用语体现女人的修养 / 59
2. 尽量多聊别人擅长或感兴趣的话题 / 61
3. 聪明女人不说“你错了” / 63
4. 有时赞美的技巧比长得漂亮更重要 / 65
5. 倾听，让对方说个痛快 / 67
6. 优优雅雅说出那个“不”字 / 70

Chapter 5

受欢迎的是宝钗而不是黛玉——女人的处世资本 / 73

1. 谁都愿意看到你微笑的样子 / 75
2. 女人在酒桌上的应酬也是一种能力 / 77
3. 让别人丢面子的错误最好不犯 / 79
4. 为了你的仪态，别为了一点小事与人争来争去 / 81
5. 不做透明的“水晶女人” / 83
6. 心无城府才是最大的城府 / 86
7. 人人都好为人师，不是大人物也用请教的口吻 / 88

Chapter 6

做办公室中才貌兼具的“双核”女人——女人的职场资本 / 91

1. 聪明女人懂得提升自己被“利用”的价值 / 93

2. 用智慧突破你的性别桎梏 / 95
3. 行走职场不当强硬“男人婆” / 97
4. 学会与比你逊色的上司交往 / 99
5. 勇敢地去敲老板的门 / 101
6. 研究领导心理，适时投其所好 / 104
7. 善用“女色”，与男同事和谐相处 / 106

Chapter 7

我的爱情我做主——女人的爱商资本 / 109

1. 穿有质感的衣服，交有质量的男朋友 / 111
2. 千万别用身体跟他谈情说爱 / 113
3. 常常让你微笑的男人就是好男人 / 115
4. 值得你爱的男人并不一定是最优秀的男人 / 118
5. 伤害你两次的男人坚决不能要 / 120
6. 爱你的人比你爱的人更能给你幸福 / 122
7. 他成功不等于你成功，别让你的爱情跪着 / 124
8. 即使你们已经相爱 10 年，也要保持距离和神秘 / 126

Chapter 8

心情的好坏其实就是一种选择——女人的情商资本 / 129

1. 小姐脾气要慢慢收敛 / 131
2. 别让痛苦停留太久，因为那样会让你变得难看 / 133
3. 再郁闷也不要再去泡酒吧，放纵只会让你失去美感 / 134
4. 堵住痛苦回忆的唯一方法就是原谅 / 136
5. 越诉苦越得不到同情 / 138
6. 闹情绪的时候就戴个“抱怨手环” / 140
7. 掌握一些自我激励的方法 / 142
8. 好心情可以“装”出来 / 145

Chapter 9

有“财力”才能活得更美丽——女人的财商资本 / 147

1. 经济独立让你更有魅力 / 149
2. 有远见的女人不享月光的“潇洒” / 151
3. 没钱的女人更要理财 / 153
4. 试着去玩基金，总有一天你会成为高手 / 155
5. 最适合你的保险才值得买 / 157
6. 女人最奢侈的事情是买了一堆廉价的无用品 / 159
7. 树立正确的理财观念，不是才女就努力做一个财女 / 161

Chapter 10

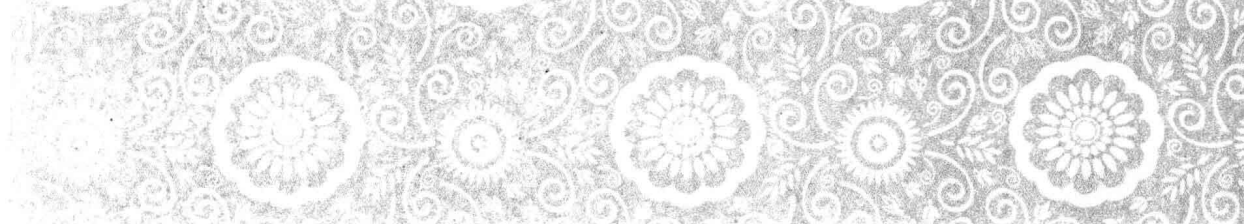
站成一株红木棉而非攀援的凌霄花——女人的独立资本 / 163

1. 男人是用来依靠的，不是用来依赖的 / 165
2. 女人请为自己而活 / 166
3. 女人一定要有一份能养活自己的工作 / 168
4. 如果没有人陪，学着一个人听音乐、读书、旅行 / 170
5. 不要让男人牵引你的喜怒哀乐 / 171
6. 懂得爱自己的女人最美 / 173
7. 如果留不住男人，就留住风度 / 175

Chapter 11

“风姐”不漂亮却很自信——女人的自信资本 / 177

1. 每一个女孩都应觉得自己是公主 / 179
2. 欣赏自己，就算有自恋的嫌疑 / 181
3. 利用不漂亮，提升其他可以骄傲的能力 / 182
4. 不要信命，你才是自己的救星 / 184
5. 宽容自己的缺陷，每个女人都是上帝咬过一口的苹果 / 186

- 
6. 用自信释放你的潜能 / 188
 7. 每天出门时对自己说“你真棒” / 191

Chapter 12

不怕没优点就怕没特点——女人的个性资本 / 193

1. “SHOW” 出自己的风格 / 195
2. 每一颗星都有自己的光彩 / 197
3. 泼辣也是一种野性美 / 199
4. 感性中保持个性的女人最美 / 201
5. 跳出与人比较的怪圈 / 203
6. 学会欣赏自己才最重要 / 205

Chapter 13

以“花瓶”为荣的观念已经“OUT了”——女人的才学资本 / 207

1. 女子无才还真不是德 / 209
2. 腹有诗书气自华，不想变丑就多学习吧 / 210
3. 秀发可以很长但是见识也不能短 / 213
4. 努力“充电”，不在 E 时代止步 / 215
5. 才情培养，做个多才多艺的“万人迷” / 217
6. 学习是女人一辈子的事 / 218
7. 利用知识提升女人味 / 220
8. 做一个杨澜一样的典雅睿智的知性女人 / 222

Chapter 14

女人长得漂亮不如活得漂亮——女人的心态资本 / 225

1. 长得漂亮是优势，活得漂亮是本事 / 227
2. 比那些名牌时装，更加美丽的是你自己 / 229

3. 精神空虚也不用食物填充 / 231
4. 无论多忙，都要给自己留一份闲情逸致 / 233
5. 扫地的时候扫地，睡觉的时候睡觉 / 235
6. 每个女孩都会拥有幸福，这种幸福就是现在 / 237
7. 别把“我老了”挂在嘴边 / 239

Chapter 15

打造自己的黄金人脉圈——女人的人脉资本 / 243

1. 有人脉，成功就像坐电梯；没人脉，成功就像爬楼梯 / 245
2. 运用女人的天生优势去处理人际关系 / 247
3. 学会维护和利用你的人际关系网 / 249
4. 关系网中不可有的几种人 / 251
5. 快速与人搭上关系的三大技巧 / 254
6. 影响女人人际关系的九种行为 / 255
7. 打造绝佳人脉的交际修炼 / 258

Chapter 16

不做女强人但一定要做强女人——女人的成功资本 / 261

1. 梦想让女人光彩照人 / 263
2. 女人也要有一点小小的野心 / 264
3. 弄清楚什么是自己内心真正想要的 / 266
4. 女人的命运掌握在自己手心 / 269
5. 忠于内心的感觉，去做自己喜欢的事 / 270
6. 养成积极乐观思考的习惯 / 272
7. 可以不做女强人，但一定要做强女人 / 274
8. 别让任何人偷走你的梦想 / 276



第1章

世界上没有丑女人只有懒女人
——女人的形象资本

有句话夸张地说道：‘不妆饰的女人如同毛坯房一样，就是不如精装修的有身价，即使要的就是清水混凝土的效果，如果不涂层清漆加亮，也算半成品。’哪怕你有再好的底子，不化妆，仍然感觉缺少一种魅力。

1. 世界上没有丑女人只有懒女人

在电视上我们经常会见到一些外表靓丽，气质优雅出众的明星。屏幕上那些看似光鲜靓丽的美貌的背后，可都是明星们一朝一夕，通过台下以勤“补拙”才得来的。美丽不是天生就有的，需要我们后天去“精工雕琢”，就连古时被称四大美人之一的“杨玉环”也懂得用鲜花沐浴，以遮掩自己与生俱来的“狐臭”。

其实天生就倾国倾城、闭月羞花的女人并不多，只不过有的女人会打扮，有的不会或者懒得打扮，于是差距就产生了。

号称“美容大王”的大S，可是港台影星中公认的大美女，她有着婀娜多姿玲珑有致的身段和白皙的皮肤。日常生活中她对自己的面容打扮也有着很苛刻的要求，每日都定制了严格的护肤计划，配合以节食和运动来塑身。平日保持规律的生活习惯，不熬夜，拒绝油腻食物，所以，她的肌肤永远粉嫩水灵。而去健身房运动也是让她神清气爽的原因，身体与心灵环保是她的美丽秘诀。加上多吃蔬菜水果，让她美容又瘦身，而勤于保养皮肤，更让她的脸蛋晶莹剔透。

最近大S又出版发布了美容新书公布塑身秘籍，她以自己的实际经验和健康的瘦身理念，带领大家美丽动起来。少吃多动，运动配合饮食，先瘦下来，再透过适当运动修塑局部线条。另外她还与大家分享SPA的体验，这样可以让气色更好心情也更快乐。她说女人只要有恒心，在日常生活饮食上注意，就能有美丽和好身材。

在写《美容大王》前，她甚至以自己当小白鼠，尝试各种保养品，一度过敏，记者采访时，她说：“我不怕，会过敏的就记下来不用，我还是会继续研究使用，以后可以出书让更多的姐妹们分享。”

不要再以“我本来就很丑，再怎么打扮也没用”、“太忙，没时间”、“怎么打扮吗？”这些借口来敷衍自己了。其实只要打扮起来，你也会是一

个大美女，只是不要让你的懒惰将你的美貌淹没。试着去学一些保养皮肤的知识、定期去美容院、学学化妆，这些不会浪费你很多的时间。

有的女人不断的抱怨自己身上的“呼啦圈”，捏着脸上嘟起来的“BABY 肥”。追根到底，还是得从自己身上找原因。你吃得太多，身体不需要那么多能量，而你又不经常运动，脂肪不能转化为热量，就把它变成脂肪积存起来了。

减肥是一个系统工程，需要我们天长日久的坚持，所以有人说，减肥是女孩一辈子的事业。如果你能掌握一些合理的减肥方法，对你的减肥就一定会有帮助，不妨你试一试：

(1) 制定减肥目标。在减肥前先用本子记录自己的体重、三围、大腿、小腿、胳膊等地方的尺寸。

(2) 勤加运动。运动是减肥不可缺少的部分，所以，如果单纯的靠减少吃的量，减的速度也是很慢的。

(3) 小心食物卡路里。把每天摄入的能量总数控制在一个标准上，不要超出。控制热量与脂肪，要始终小心食物的热量，在膳食中应减少些肥肉，增加点鱼和家禽。想吃零食的时候，尽量选择低热量的。

(4) 态度是关键。在适度节食过程中，不要“试一试”而要“坚持”。在美味佳肴面前要节制食欲，适可而止。不要让自己几天的减肥成果，在一顿美味面前功亏一篑。

(5) 多喝水。每天要喝七八杯白开水，水可以加快身体的新陈代谢，且无热量，还可以帮助清理肠胃。

(6) 多吃蔬果。要适量吃些含纤维多的水果、蔬菜和全麦面包，高纤维的东西可以补充体内维生素还能促进生长发育。

(7) 饮食尽量清淡。要少吃含油、盐、糖的食物，这些东西吃得越多，就越想吃。少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，热量很高。

(8) 多运动。多参加一些游泳、健走、瑜伽、慢跑、舞蹈等，或者多去健身房，可以根据个人爱好，选择一项运动并坚持。

当你持续一段时间过后，不妨拿出以前的旧照片仔细瞧瞧自己，你会惊喜地发现你的美丽早已在无形之中发生了变化。在你身材恢复的过程

中，如果再搭配点好看的首饰，一个亮闪闪的美女便立即会展现在我们面前。

美丽是需要细心呵护的，所以，从现在起，无论你多大年纪，无论你先天的资本如何，细心呵护你的每一寸肌肤，美丽最终是会属于你的。

2. 天生丽质也不要素面朝天

现在很多广告中都会出现“氧气美女”一说，以至很多女性都误认为化妆是一种“人工雕刻”美，在生活中显得不够自然，所以更愿意素面朝天。其实化妆本来就是帮助我们修补掩饰缺点，凸显优点的。当把自己最美的一面展现给别人时，既是对别人的尊重，也给自己树立了一个良好的形象。

有句话夸张地说道：“不妆饰的女人如同毛坯房一样，就是不如精装修的有身价，即使要的就是清水混凝土的效果，如果不涂层清漆加亮，也算半成品。”哪怕你有再好的底子，不化妆，仍然感觉缺少一种魅力。

雅静眼睛特别水灵，皮肤还白皙剔透，天生长的就是一副美人胚子。虽然打小生长在春暖花开的南方，但是后来跟着老公入住到了北方，虽然北方的风沙很大，而且气候没有南方那样湿润，但雅静认为自己天生丽质，没必要化妆保养什么的，几乎每天都是素面朝天，更不用说补水防晒等基本的皮肤护理。有时候见朋友买来一大堆化妆品保养皮肤，雅静总是骄傲地表示，自己什么也不涂，照样皮肤好。

但随着年龄慢慢跨过25岁，雅静发现自己的T区出油的厉害，最可怕的是鼻翼两侧毛孔扩张加速，而且鼻头还有很多的黑头出现，平常用洗面奶都无法根除。特别是夏天出油多了，额头上面还常长出难看的小红痘。看着镜子中的自己，雅静一下开始着急了。

天生丽质固然好，但如果再锦上添花一点，不就更完美了吗？这就如同再美味的食物也要讲究个拼盘的摆设，而粗茶淡饭如果摆放得精妙也一

样能登大雅之堂。精致本身就是一种美艳，引人流连、让人品味。许多办公室的 OL 们，经常要对着电脑办公，要知道电脑的辐射是相当强的，而你又要要在办公室对着屏幕一整天，如果你坚持裸颜，那么时间一长，你的脸上肯定会有辐射斑点出现。

女人们应该重视化妆，因为它不光可以保护你的皮肤，还可以提亮你的整个肤色。例如使用油性的化妆水，可以防止水分的蒸发及紫外线的直接照射，如果你必须时常与阳光接触，就再涂抹些防晒的乳液，这样可以防止皮肤变黑及出现雀斑。类似这种保养，可说是不胜枚举，平常我们也应该多关注一下。

雨佳初出校门，日常生活中一直以来都没有化妆的习惯。只是偶尔被室友拿来让别人在自己的脸上实验过几次。一直以来，她都坚信，容貌是天生的，再怎么画都没用。直到毕业之后，她开始在社会上经历过几次面试，都被淘汰了，她才渐渐注意到问题的根源。她暗想自己的学术能力应该没问题，可是为什么每次都会被同来面试的更加漂亮的女孩打败。

朋友得知后，专程带着一大堆化妆品登门，说是要告诉她必胜的“秘诀”。折腾了两小时后，看着镜中的自己，雨佳也不禁感叹：“哇塞，这还是我吗？原来我也是个美女啊！”朋友笑着说：“当然是你了，你就是太不注意自己的形象，才会被人比下去！”之后，雨佳又向朋友讨教经验，朋友特地传授怎么选择化妆品、怎么遮瑕、怎么补妆……整个上午，雨佳恶补了一堂化妆课。

谢过朋友之后，第二天下午雨佳又去参加了一场面试。这次的面试过程中她非常自信，面试的结果可想而知，考官对她的表现十分满意，告诉她下周就来上班。

其实每个女人都有成为“画家”的潜质，你的脸就是一张洁白的画布，这幅画的水平如何，完全取决于你手中的“画笔”。化妆是女人面向生活的一种积极态度，有谁会喜欢灰头土脸，满脸沧桑的女人呢？

在亚洲，韩国和日本对女性的妆容仪表尤为注重，一般女人不化妆是不能出门见人的。所以走在韩国街头，都可以看见许多靓丽多彩的女孩子