

用自己的金色年华，锁定一生的幸福



女人的 资本

大全集

女人成功的唯一起点是“打造女人”

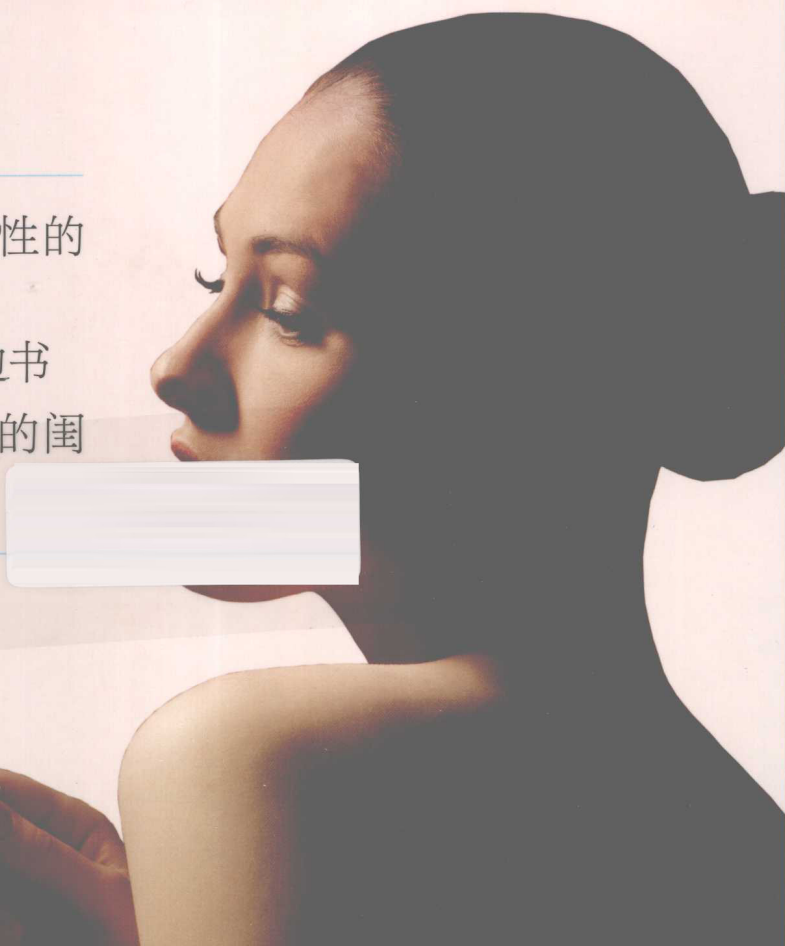
博 瀚◎主编

影响全世界亿万女性的
新“资本论”

提升你聪颖度的枕边书

给予快乐打开视野的闺
蜜谈资

江西人民出版社



女人的 资本 大全集



博瀚 主编



用自己的金色年华，锁定一生的幸福
女人成功的唯一起点是“打造女人”

影响全世界亿万女性的新“资本论”

提升你聪明度的枕边书

给予快乐打开视野的闺蜜谈资

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本大全集 / 博瀚主编. —南昌: 江西人民出版社, 2012.6

ISBN 978-7-210-05481-8

I. ①女… II. ①博… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 125687 号

女人的资本大全集

博瀚 / 编著

责任编辑 / 王华 陈子欣

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京同文印刷有限责任公司

版次 / 2012 年 7 月第 1 版

2012 年 7 月第 1 次印刷

开本 / 797 × 1092 毫米 1/16 27 印张

字数: 300 千字

书号 / ISBN 978-7-210-05481-8

定价 / 29.80 元

赣版权登字—01—2012—293

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题, 请寄回印厂调换

前言



在人类中占据了半边天的女人，被神话中的造物主分散在世界各地、角角落落。造物主给了女人不同的容貌、不同的性格、不同的出身背景，就连人生的命运也是不同的。

有些女人过着锦衣玉食的日子，在瞬息万变的社会中，她们稳立不倒，依然处在社会的中上层甚至是上层，享受着平常人从不敢奢望的物质生活。

有些女人则连最基本的温饱都解决不了，工作不好、收入不高、家庭负累大，除了基本的生活支出，她们甚至连病也生不起，因为一场病到来，要想将它送走，需要花费的可能就是所有的积蓄，甚至要借外债。

也有相当一部分处于这两者中间的女人，她们可能不愁吃不愁穿，可是如果说住豪宅、开名车、用奢侈名品，恐怕还没有那个能力。

当然，对于女人来说，幸福不只是金钱、物质上的富足，最为重要的还是精神上的富有。但我们也不得不承认，金钱与物质有时也是与精神上的富有相通的，当然，它并不是绝对的，而是其中的一个主要元素。

生活中，有一部分女性清楚地认识到了这一点，这一类的女性是睿智的，她们虽不盲目崇拜金钱，但却也从不低估金钱对于生活与幸福的重要性。所以，这些女性往往独立自主，勇于争取更多的机会，让自己拥有更多的财富；与此同时，她们加强自身的修养，努力使自己的精神世界丰富起来，她们的内心是快乐的、幸福的。

女人心目中最为理想的状态是“精神享受+物质享受”这一完美的组合。

有些女人可能会说了：“这恐怕很难，古人说得好：‘鱼与熊掌不可兼得也’……”

这句古诗是有一定道理的，让我们在取舍之间，懂得“有得必有失、切勿贪多、知足

常乐”的道理。然而，人活着，如果可以做到精神享受与物质享受的完美结合，我们又为什么不去追求呢？何必怕难？生存在这个世界上，本就不是一件容易的事，天下没有免费的午餐，更何况是幸福的人生状态？

所以，一个女人的生活状态是处于高层、中层还是下层，不是“命中注定”的，而是看女人是否去努力争取。有些女人心中有追求，她们觉得自己可以活得更好，有了信念与行动，于是便有了相应的结果；而有些女人想都不敢想，觉得“那种生活状态离我太遥远”，于是，她们便真的只能远远地仰望着、羡慕着……

举例来说：

一些文化水平低、学历低、只能在工厂里工作的女人认为写字楼里的高级白领简直就是另外一个世界，是自己永远也无法抵达的。于是，她们“认命”，每天在工厂的流水线上重复着同样的动作，拿着为数不多的微薄工资，勉强为家庭生计尽一份力。

这一类人，她们不是不想进入写字楼当白领，她们想，但也只认为这只不过是个奢侈的梦，做一做便罢了。

但有少数同等条件的女人不甘于认命，所以工作之余，不断地学习、充实自己、完善自我，为了心中的目标而努力着。于是，这为数不多的不甘于认命的女人，走出了工厂，姿态优雅地走进了梦想的写字楼。她们从基层员工做起，一步一步地提升自己，直到成为公司的组长、主管、经理等公司的骨干力量。

这少数的女人为什么可以成功？多数女人只敢做一做的奢侈梦她们为什么可以将它变成真实？

其实，答案很简单：资本累积及运用。

这些活得潇洒的乐活女人，她们往往十分清楚以下几点：

- (1) 人生的成功需要什么？
- (2) 自己本身具备的资本有哪些？
- (3) 自己目前具备的资本足不足够？如果不够，又如何来获取更多的资本？

资本就是女人手中的王牌，攒得越多，赢的胜算就越大。

对于女人来说，人生资本并不等同于商业上的所谓的资金、人力、技术等，它的范围

更广，可以是女人身上任何一个或实物或虚无的东西，如漂亮的脸蛋、曼妙的身材、高雅的品位、优雅的气质、健康的身体、出众的能力以及较高的情商、情感智慧、才学修养、理财能力……这些都是女人生命中的重要资本。

当女人拥有这些资本却无视它，或平淡、或失落、或拮据、或忧郁地度日子时，这无异于是在浪费资本。要运用这些资本让自己过得更好，首先就是要意识到它的重要性，看清女人的重要资本有哪些，如何去创造更多的资本，这是关键性资本认知与攻略，也是本书的目的之所在。

PART 1 “魅惑”篇

C第1章 **chapter** 形象资本：形象资本：赏心悦目迷人眼，正所谓“美女效应”

女人资本论 < 002

漂亮是具有实效性的资本 <002

每个人的心里都住着一个精灵 <005

当形象遭遇不同场合 <007

资本攻略 < 008

从“脸面”做起 <008

护肤保卫战之“纤纤玉手” <011

护肤保卫战之“白皙四肢” <013

懂修饰，不怕肤色黑 <016

化妆品就像一支魔法棒 <018

秀发，飘逸的是人心 <021

举止言行，尽显端庄 <024

牙齿也是女性的招牌门面 <026

留住女人特有的风韵美、曲线美 <028

用饰品点亮美丽 <029

每个女人身体都住着一个巫师叫“内分泌” <032

C_{第2章} hapter 品位资本：女人经久不衰的美丽，正所谓“品女如兰”

女人资本论 < 034

品位是一种超乎于形象之上的“美” <034

品位是一种优雅的基调 <036

有种美，永不输给时间 <037

资本攻略 <039

做一个爱干净整洁的女人 <039

追求精致（服装、饰品、餐具等） <042

偶尔给自己一次旅行 <043

淡定地酝酿成熟之美 <045

塑造优良品性，让魅力得以长久 <046

有自己钟爱的事物 <048

令人艳羡的“小资调调” <050

做个有节制的女人 <052

C_{第3章} hapter 个性资本：勇做不一样的女人，正所谓“个性魅惑”

女人资本论 < 055

女人没有固定的标准 <055

鹤立鸡群的魅力 <057

这个社会已然“个性化” <059

资本攻略 < 061

不奢望取悦所有人 <061

勇敢地做爽朗的大女人 <063

完善自己的个性 <064

善良是一种宽容的个性 <066

天真，是一种纯净的美 <068

C^{第4章}_{chapter} 健康资本：健康则一切皆有可能，正所谓“健康为本”

女人资本论 < 070

健康决定一切 <070

职场女性健康隐患多 <071

不受宠的职场林黛玉 <074

“那个”来了，还OK吗？ <077

资本攻略 < 078

让女人未老先衰的“辐射” <078

“压力性头疼”需重视 <080

勿因过度减肥而减了健康 <082

清一清时常来犯的火气 <084

关爱自己的乳房 <086

月里那几天，调养需有法 <088

早孕呕吐缓解方法 <090

PART 2 “情感”篇

C^{第5章}_{chapter} 红颜资本：得一红颜尽诉衷肠，正所谓“知己难求”

女人资本论 < 094

一种介于爱情与友情之间的感情 <094

红颜是男女间的绝佳距离 <096

亲密中带着点小暧昧 <098

得到男人的呵护与支持 <099

资本攻略 < 101

吸引却不勾引 <101

用好眼泪这个柔魅的武器 <103

了解一些男人的话题（如军事、时政） <104

做一个懂得倾听的知性女人 <106

温柔的女人让男人觉得像港湾 <108

C_{chapter}第6章 恋爱资本：享受恋爱这杯美酒，正所谓“爱情价更高”

女人资本论 < 110

恋爱是婚姻的先驱使者 <110

爱情的最佳距离 <112

资本攻略 < 113

吃醋可调剂感情，也可伤了感情 <113

吵架的艺术是越吵越亲密 <115

过早同居，加剧爱疲劳 <117

有些坚持，是为了自己 <119

不去触碰“非单身”的男人 <120

相比条件好，真心更重要 <122

不爱的男人不吊着 <123

C_{chapter}第7章 婚姻资本：家庭美满度决定幸福指数，正所谓“围城是非多”

女人资本论 < 126

家庭铸造可驱赶孤独感 <126

找个男人来分担 <128

心的退路与栖息地 <129

女人的事业是经营婚姻 <131

资本攻略 < 133

宁缺勿滥，无须急着进围城 <133

征服男人的胃 <134

做个“上得厅堂，下得厨房”的难得女人 <137

那善意的谎言，看透别说透 <139

爱若变质，及早发现 <141

夫妻间的距离就像个孩子，需要呼吸与呵护 <143

与“另外一个妈”保持和谐关系 <144

来个约定：轮流做天使 <146

不贪恋墙外风景 <148

C第8章 chapter 情商资本：EQ高则免被情伤，正所谓“悲喜一念间”

女人资本论 < 150

情商是一种情绪控制力 <150

情商比智商更能影响成功 <152

情商的高低决定女人的快乐程度 <154

情商是女人必备的软技能 <156

资本攻略 < 158

开发自己的情感潜智能 <158

试着用沟通疏导自己的情绪 <160

用“自我催眠法”影响情绪 <162

驱赶心中的厌倦感 <164

拔掉嫉妒这枚“毒刺” <166

- 发怒之前留些时间和自己谈谈 <167
- 把伤害减少到最小，对自己、对别人 <169
- 不轻易被他人情绪所左右 <171
- 同样的事情，换个角度看看 <173
- 发挥女人的天性——母性 <174

PART 3 “智慧”篇

C^{第9章}_{hapter} 社交资本：稳立社交圈而八面皆玲珑，正所谓“交情社会”

- 女人资本论 <180
 - 社会交际是女性的必修课 <180
 - 职场女性不可不知的左右逢源术 <182
 - 社交应酬也是一种能力 <185
- 资本攻略 <187
 - 礼仪是张多功能的通行证 <187
 - 性别不同，关系处理方式不同 <188
 - 与人寒暄，尽显女人的落落大方 <190
 - 练就与人搭讪的技巧 <192
 - 和上司打交道，需拿捏好“度” <194
 - 与同事关系再好也不能“百无禁忌” <196
 - 微笑是应对社交的经典法器 <198
 - 女人社交，最好精于几首歌、几支舞 <200
 - 察言观色练就“读心术” <202
 - 勿让细节毁了自己的社交形象 <205
 - 小人需巧避，君子多结识 <207
 - 君子之交淡如水 <208

C^{第10章} **chapter** 处世资本：大千世界里女人的左右逢源术，正所谓“方圆处世”

女人资本论 < 211

女人也需重为人，有君子之心 <211

聪明的女人总是“会办事” <213

人们爱与“会来事”的女人打交道 <215

资本攻略 < 218

赞美别人是成本最低的礼物 <218

对牛勿弹琴（说话看对象） <220

和谐就是别太较真 <222

不攀比物质，比幸福 <224

受人玫瑰，回以清香（懂得感恩） <226

拿尊重去换尊重 <227

C^{第11章} **chapter** 才学资本：用知识浇灌人生，正所谓“才女如书”

女人资本论 < 230

书一样的女人最耐读 <230

男人都喜欢有才情的女人 <232

学识决定话语权 <234

资本攻略 < 236

话语如兰，优雅耐闻 <236

有见地的女人最具吸引力 <237

智慧让人学会快乐 <239

学无止境，永远不要停下学习的脚步 <241

职场女性一口流利外语的魅力 <243

C^{第12章}_{chapter} 财商资本：聪明女人与金钱共舞，正所谓“理财升值”

女人资本论 < 247

理财智慧提高家庭幸福指数 <247

家庭理财师——现代女性的家庭新职位 <249

经济独立赢得家庭话语权 <251

资本攻略 < 253

女人就要学会精打细算 <253

每月做好“应入应出”财务规划 <256

不花无所谓的钱 <258

利用美女效应赢得经济利益 <259

信用卡：刷未来的钱要有度 <262

将“实用”设为消费的核心理念 <264

网上消费需提高警惕 <265

养成记账本、做总结的习惯 <266

保险：花适量的钱给家长买份保障 <269

子女教育需提前投资做铺垫 <271

女人应规避的理财误区 <273

借给别人钱之前要想一想 <274

PART 4 “业慧”篇

C^{第13章}_{chapter} 领导资本：刚柔并进争做女领袖，正所谓“以柔克刚”

女人资本论 < 278

女人也可以在职场中叱咤风云 <278

美女领导，男职员的克星 <279

用女性的光辉促进团队和谐 <281

资本攻略 < 283

- 充分借助他人的力量 <283
- 运用好“美貌”的感染力 <285
- 打好亲和力这张牌 <286
- 律人先律己，让管理有说服力 <288
- 使每一次沟通都变得行之有效 <290
- 施展出强硬的一面，树立威严 <292
- 及时疏理员工的负面情绪 <294
- 敢于担当，聚拢人心 <295
- 尊重员工，赢得尊敬 <297
- 淡定处世彰显领导气质 <299

C第14章 chapter 职业资本：身处职场如鱼得水，正所谓“心高薪高”

女人资本论 < 301

- 职业是女人实现经济独立的手段 <301
- 女性也有职业追求与梦想 <303
- 职业带给女人的是双重资本 <304

资本攻略 < 306

- 职场处世要学会装傻 <306
- 不要过于抢女上司的风头 <308
- 利用温顺雅趣赢得男上司的欣赏与器重 <310
- 职业女性的打扮最好得体而不招摇 <312
- 有野心，梦想做一名女将军 <314
- 把握机会，让自己脱颖而出 <315
- 时刻做好迎接机会的准备 <317
- 现代职场就要当仁不让 <319

不甘于输给男人，女人也可以做得很好 <321

“姿色”是有利求职的王牌 <323

发挥女性的特质，充分注重细节 <324

选择最有利于女性发挥的职业 <326

C^{第15章} **口才资本：能说会道如花处处开，正所谓“巧舌如莲”**

女人资本论 < 329

会说话的女人招人爱 <329

口才是销售女的福将 <331

巧舌如簧的女人易出风头 <333

资本攻略 < 334

运用女性特有的柔美悦耳的声音 <334

与人寒暄，多谈论一些愉悦的话题 <336

不宜与人争得面红耳赤 <338

修炼幽默风趣的语言方式 <340

认清禁区，规避不该说的话 <342

自嘲式交谈可以有效化解尴尬 <344

不要附和别人的自嘲 <345

摸清他人的语言习惯好应对 <347

如何做到批评也舒适 <348

玩着花样巧说“不” <350

有些话委婉着说更有效 <352

面试时敏感话题巧应对 <354

无声胜有声，运用好沉默这个法宝 <356

身体语言是一门无声的语言 <357

PART 5 “心慧”篇

C^{第16章}_{chapter} 心理资本：做内心强大的女人，正所谓“心强则立”

女人资本论 < 360

强大心理素质是人生坚实的后盾 <360

内心强大，方能拥有强大的气场 <362

心理素质决定心理承受力 <364

资本攻略 < 366

不赋予事物过高的期望值 <366

用信念对抗挫折 <368

练就一颗镇定冷静的心 <370

常给心灵减减压 <372

坚信自己的承受能力够强 <374

控制自己的坏脾气 <376

适当找找借口 <378

导致女人事业失败的心理障碍有哪些？ <379

学会自我调节心理 <381

C^{第17章}_{chapter} 心态资本：影响一生命运的态度，正所谓“境由心生”

女人资本论 < 384

态度决定女人一生 <384

好心态可以提升幸福感 <386

坏心态像恶习，顽固却可以改变 <389

心态好的女人影响身边人 <391

资本攻略 < 393

生活就像照镜子，不妨多笑笑 <393