

让女人生命绽放的励志经典
影响亿万女性的生命化妆书

A WOMAN'S CAPITAL

启迪女人心灵

提升女人智慧

孙 莉

著



女人的资本全集

天下女人不得不读的女性《资本论》
帮助所有女人发掘优势资本，获得完美人生

中国妇女出版社

让女人生命绽放的励志经典
影响亿万女性的生命化妆书

A WOMAN'S CAPITAL 女人的资本

全集

孙 莉

著

中国妇女出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本全集 / 孙莉著. — 北京 : 中国妇女出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5127-0961-4

I. ①女… II. ①孙… 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 (2014) 第270962号

女人的资本全集

作 者: 孙 莉 著

责任编辑: 宋 罡

封面设计: 游 麒

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市明华印务有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.75

字 数: 270千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0961-4

定 价: 35.00元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



上帝创造了世界，然后他创造了男人。他说：“那很好，但我能做得更好。”因此他又创造了女人。现在全球大约有一半以上的妇女加入了劳动大军，而这个数字还在不断地上升。现代女性比历史上任何时代的女性更有优势，她们是更好的妻子、更好的母亲、更好的朋友，而且她们更有知识。我们可以说，这是一个崭新的时代，这个时代的女人比过去受到了更好的教育。妇女能顶半边天的说法得到了实现。

在这个时代里，女人的机会比任何时候都多。对绝大多数的女人而言，她们并非缺少实现幸福的愿望，而是她们不懂得怎样去实现。如果女人善于发现和培植自己的能力，并能找到适合自己能力生长的土壤，那么女人会比男人更容易成功。

女人生来就有独特的优势，那并不仅仅指人们传统眼光中的长相、风情等，而是来自女性强大的内在潜能和人格魅力。聪明的女人不为世俗偏见所束缚，不盲目描摹他人的所谓风度之美。高情商的女人能把缺陷转化为动力，自己去增加实现目标的力量，在紧急的情况下，女性能够激发出惊人的潜力。

女人拥有男人没有的直觉，例如，她们能通过别人的眼神发现别人需要帮助；或是分析别人眼神中的其他含义。女人另一个很重要的素质是女人味。我们确信，上帝赋予女人味是有理由的，而我们也应该努力保持女人味。当一个女人表现得很有淑女风范时，她就占据了某种优势。男人常常会给一位女士一些额外的帮助，一个聪明的女人能很好地利用这种小小的优势。女人是上帝的杰作，好好地利用上帝所赋予女人的优势去创造属于自己的成功吧！

人生中最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦倒一生，而女人一生中最大的遗憾则莫过于没有去发现、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。作为女人，你可以把自己看扁，说自己不如男人，你也可以换一种眼光，让自己超越男人。女人来到这个世界上，从来就不是弱者的代名词，而是向善的力量，引导人类上升的向导。

《女人的资本全集》蕴含着巨大的内在力量，可以让你的内心得到升华。通过阅读本书，每一位女性朋友都可以从中找到提升自己的良方。如果你能对自身的这些资本加以运用，就能开创幸福、美满的人生。

目录



前言 / 1



第一章 你可以成功：女人的心理资本

摆脱悲观的不幸人生 / 002

逃离沮丧 / 005

把命运交给自己，而不是别人 / 007

让女人事业失败的5个心理障碍 / 010

克服爱发脾气的坏毛病 / 011

成功女性的10个自我激励 / 014

信念远比任何事都来得重要 / 015

成功女人的10种心理品质 / 018

拥有良好的状态，才能把事情做好 / 019

做成功新女性的10种心理调整 / 021



第二章 做你自己：女人的个性资本

舞动个性之美 / 026

成功女性的人格与素质匹配10原则 / 028

10种女人如何完善个性 / 029

做个充满贵气的女人 / 032
不要总是吹毛求疵 034
把握自己的性格，扫除人生障碍 / 034
女人成功，关键在于保持本色 / 036
懒惰是成功的大敌 / 037
善良，女人永恒的美 / 040



第三章 EQ与成功：女人的情商资本

高情商女人这样赢得成功 / 042
突破女人低情商的10种障碍 / 047
避免婚后产生孤独情绪 / 053
第一次约会的心理必杀技 / 054
理性地保护自己的阵地 / 056
最好让他主动放弃你 / 058
不要掉进男人的圈套 / 059
如果爱情中潜藏隐患 / 061
找到适合自己的男人 / 062
维持幸福婚姻的秘密指数 / 064
好点子让丈夫更爱你 / 065
夫妻吵架“八不”原则 / 067
婚姻10戒 / 068



第四章 提高个人魅力：女人的品位资本

品性是女性美的核心 / 072
羞涩朦胧，魅力无穷 / 073
做一个优雅别致的格调女人 / 074
柔情似水的情调女人 / 075

泼辣是一种野性的美 / 076

女人的笑是自身美的集中体现 / 078

培养一种有益的兴趣爱好 / 080

让生活充满浪漫情调 081

品位女人应该学会的几种技艺 / 082



第五章 你的形象价值百万：女人的形象资本

你的形象和细节价值百万 / 088

形象是女人的成功资本 / 090

充分展示性别美 / 092

女人着装必须遵循的几条原则 / 093

举手投足尽显良好修养 / 095

礼仪和修养体现你的尊贵 / 099

几种影响容颜美的坏习惯 / 101

维系女性仪态美的生活习惯 / 102

摒弃不雅的习惯性举止 / 103

做一个魅力四射的淑女 / 104

用色彩为你的形象加分 / 105



第六章 活出精彩：女人的才学资本

女人一定要有才 / 108

智慧是女人内在的力量 / 109

适合女人的8大优势行业 / 111

做一个快乐的知识女性 / 113

知识能涵养女人的心性 / 115

坐拥书城铸内秀 / 116

中国女人必读的8本名著 / 117

当代女性积累才学资本的途径 / 119



第七章 获得男人的爱和支持：女人的红颜资本

眼泪是女人犀利的武器 / 124

挑战成功男人的爱情 / 126

女人让男人着迷的“坏” / 130

影响男人自制力的10大因素 / 132

这样做让他更爱你 / 134

找到你的“蓝颜知己” / 135

变心男人的6种表现 / 137

情绪的流露决定恋爱的结局 / 139

认清若干种不能嫁的男人 / 141

学会用眼睛去谈恋爱 / 143



第八章 挑战男人：女人的职业资本

职业女性要美，但更要有实力 / 148

职场女人的靓丽装扮 / 150

“姿色”是晋职的一种资本 / 153

“野心”是女人成功的基础 / 156

职场成功女性的6大特质 / 159

女人，你向男人学什么 / 161

你可以比男人做得更好 / 166

决定女性事业成功的8个细节 / 169

职业女性的5项自我修炼 / 171

脱颖而出有方法 / 173

走出不良工作习惯的误区 / 176



第九章 让你如鱼得水：女人的社交资本

人际关系是女性真正的天然实力 / 180

打造成功的人际关系网的11条策略 / 181

让别人感到你不可侵犯 / 184

快速与人建立关系的3大技巧 / 185

善于处理关系是女人的天生优势 / 186

维护你的人际关系网 / 189

避免女性易犯的人际错误 / 191

关系网中不可有的几种人 / 194

影响人际关系的9类行为 / 197



第十章 把话说到对方心窝里：女人的口才资本

做一个口吐莲花的女人 / 202

赞扬他人要恰到好处 / 204

“糖衣炮弹”的妙用 / 207

以理服人，以情感人 / 209

说服别人的6个妙法 / 210

说话看对象 / 214

因人而异，说话能赢得好感 / 215

话说三分，点到为止 / 217

说话要讲究分寸 / 219

谈吐有禁忌，不该说的话千万别说 / 220



第十一章 你来转动地球：女人的领袖资本

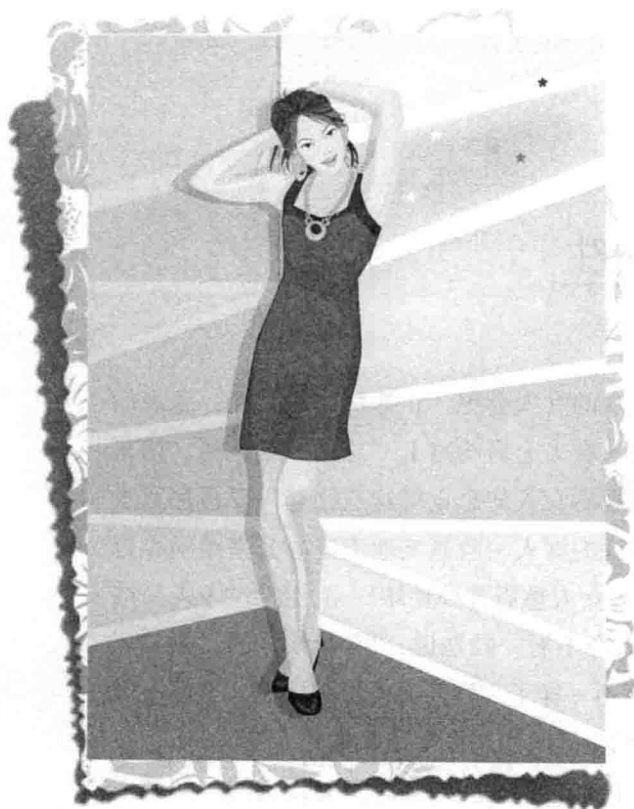
首先成为美的化身 / 224

利用自身优势聚拢人心 / 225
做领导就别做温顺女人 / 226
克服女性管理者的弱点 / 228
超级女主管的16种心法 / 230
职场女性的沟通艺术 / 234
与同事沟通要讲究方法 / 236
调动不同类型的男同事 / 239
跳出同上司沟通的误区 / 242
做个被人尊重的女上司 / 246
培养和增强女性的管理魅力 / 249

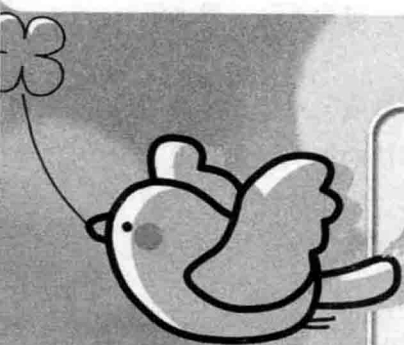
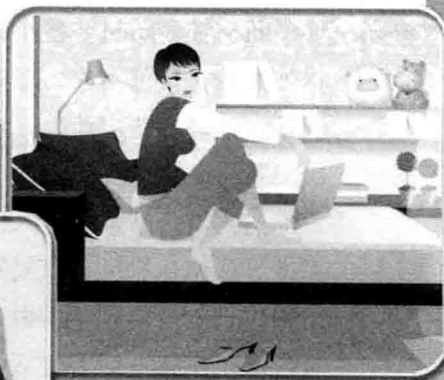


第十二章 金钱的秘密：女人的财商资本

美女的经济效应 / 254
女人经商赚钱的8大优势 / 258
给经商女企业家的忠告 / 259
女性理财的误区 / 260
成为“吝啬鬼”的10种途径 / 262
使女人贫穷的5个原因 / 264
增长财富要突破的3大障碍 / 265
女性如何进行投资 / 267
摆脱债务的5个步骤 / 269
做好今天，你的未来才有保障 / 270



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：幸亏没把胳膊摔断；如果遭遇车祸，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。



你可以成功：

女人的心理资本

第一章



摆脱悲观的不幸人生

经过十字路口遇到红灯时，乐观的女人会想，正好可以歇会儿；悲观的女人会想，怎么又是红灯？乐观女人在去上班的路上，总是一路通畅，堵车的时候可以看看路边的风景；而悲观的女人却总觉得这道路起码要再加宽十倍，才不至于被每个红灯拦下。乐观的女人一脸微笑地走进办公室跟同事打招呼：“今天的天气真不错！”悲观的女人愁眉苦脸地跟同事抱怨：“今天又堵车！”面对别人成功时，悲观的女人会不屑一顾地说：“有什么好的，累成那样也就那么回事！”而乐观的女人就不一样了，她们显得比较淡然。虽然不像每天都中了大奖一样开心，但同样的生活她们过得要比悲观女人强很多！

我们都经历过一些小的失意，有人遇到这些失意时，觉得世间一切都不尽如人意，忧郁不安，悲观自怜，结果更加失意，以致失去了人生的幸福和欢乐。正确方法应该是，寻找产生沮丧悲观心理的原因，对症下药，寻求解决问题的良好途径。

沮丧情绪常常会扩大生活的不幸。有的人在沮丧中形成了对他人冷漠的态度，认为这样可以报复别人，其实这样不但无助于事情的解决，还会进一步损害自己。因为这样做，无论在肉体上、精神上都将进一步摧残自己，使自己无法坚强地面对生活。事实上，沮丧是一种常见的情绪，很难引起足够的重视，但我们不能不注意这个细节：不要因沮丧而扩大生活的不幸。

女人对于不幸带来的沮丧，不要一味地自怨自艾、怨天尤人，而是要振作起来，采取勇敢、奋进的态度去直视它、面对它，以积极乐观的精神去征服它。

每个人都会遇到不幸，甚至是灾难，但是不幸和灾难本身并不可怕，可怕的是有很多女人在不幸中变得悲观沮丧、冷漠、偏执、不信任别人，天天以泪洗面，觉得全世界都对不起自己。如果因小小的沮丧而流泪，扩大自己

的不幸，那样你才是真的不幸。

在生活中，每个女人都会有沮丧的时候，但沮丧并不是不可以克服的，一遇上不幸的事就只知道悲观的女人是难以成就什么大事的，悲观并不能使不幸变成幸福，而会使问题变得更糟，最重要的是要坚强地去面对困难。

20世纪的女作家张爱玲的一生完整地注释了悲观给人带来的负面影响是多么巨大。

张爱玲的一生充满了矛盾。她是一个善于将艺术生活化、生活艺术化的享乐主义者，又是一个对生活充满悲观的人；她是名门之后、贵族小姐，却宣称自己是一个自食其力的女人；她悲天悯人，时时洞见芸芸众生“可笑”背后的“可怜”，但在实际生活中却显得冷漠寡情；她通达人情世故，但她自己却我行我素，清高孤傲。她在文章里同读者拉家常，但在生活中却始终与人保持着距离，不让外人窥测她的内心；她在40年代的上海大红大紫，几十年后，她在美国深居简出，过着与世隔绝的生活。所以有人说：“只有张爱玲才可以同时承受灿烂夺目的喧闹与极度的孤寂。”这种生活态度的确不是普通人能够承受或者理解的，但用现代心理学的眼光看，其实张爱玲的这种生活态度源于她始终抱着一种悲观的心态活在人间，这种悲观的心态让她无法真正地融入生活，因此她总在两种生活状态里不停地徘徊。

张爱玲悲观苍凉的色调，深深地沉积在她的作品中，使其作品产生了巨大且独特的艺术魅力。但无论她用怎样流利俊俏的文字，写出怎样可笑或传奇的故事，终不免露出悲哀。那种渗透着个人身世之感的悲剧意识，使她能与时生活中的悲剧氛围相通，从而在更广阔的历史背景下深陷其中，不能自拔。

张爱玲所拥有的深刻的悲剧意识，并没有把她引向西方现代派文学那种对人生彻底绝望的境界。个人气质和文化底蕴最终决定了她只能回到传统文化的意境，且不免自伤自怜，因此在生活中，她时而世俗的喧嚣中沉浸，时而又陷入极度的寂寞中，最后孤老死去。

张爱玲的悲剧人生，让我们看到了悲观对一个人的残害是多么深重。现实生活中，不只文豪有这样的悲观情绪，平常人也会经历这样的心情。

一个沮丧悲观的人老待在屋子里，便会产生被禁锢的感觉。然而，当他离开屋子，漫步在林荫大道，也许心绪就可以转变，怒气和沮丧也消失了，心中



满是平静，自然的色彩给人带来阵阵快意。另外，任何一种体育锻炼都有助于克服沮丧，经常参加体育锻炼会使人精神振奋，避免消极地生活下去。

因此，转换自己的悲观情绪，其实并不难。

人类的所有行为，无论是乐观还是悲观，都是“学”得的。悲观者的悲观性格并非“命中注定”，而是“后天养成”的。

那么，会有一些什么样的具体办法能真正帮助我们克服悲观性格所带来的负面影响呢？办法当然还是有的，当我们遭遇失败或挫折而沮丧时，不妨试试下面这几招：

1. 面对困境，寻找积极因素

(1) 当你失败时，你要想到你曾经多次获得过成功，这才是值得庆幸的。如果10个问题你答对了5个，那么还是完全有理由庆祝一番，因为你已经成功地解决了5个问题。

(2) 越担惊受怕，就越遭灾祸。因此，一定要懂得用积极的心态带给自己力量，要相信希望和乐观能引导你走向胜利。

(3) 即使处境艰难，也要寻找积极的因素。这样，你就不会放弃取得小胜利的努力。你越乐观，克服困难的勇气就会越大。

(4) 既不要被逆境所困扰，也不要幻想会出现奇迹，要脚踏实地，坚持不懈，全力以赴地去争取胜利。

2. 坚持乐观，不要悲观

(1) 在闲暇时，你要努力接近乐观的人，观察他们的行为。通过观察，能让你培养起乐观的态度，乐观的火种会慢慢地在你内心点燃。

(2) 不要把悲观作为保护你失望情绪的缓冲器。乐观是希望之花，能赐人以力量。

(3) 要知道，悲观不是天生的。悲观不但可以减轻，而且通过努力还能转变成一种新的态度——乐观。

(4) 如果乐观态度使你成功地克服了困难，那么你就应该相信这样的结论：乐观是成功之源。

(5) 以幽默的态度去接受现实中的失败。具有幽默感的人，一定有能力轻松地克服厄运，排除随之而来的倒霉念头。



逃离沮丧

美国作家桑纳在他的《发现勇气》一书中讲述了这样一个故事：

琼留着红艳欲滴、修剪精致的长指甲，年纪已经四十好几，但双手之细滑娇嫩宛如16岁少女。我见到她，真想把我那双满是皱纹、手指粗短的手藏到口袋里。但琼会抓住我的手，把我拉近，高声向我讲些她所犯的囧事。我们咯咯地笑成一团，然后我忘掉了手的粗鄙。

琼住在疗养院，和我继父安迪在同一楼层。父亲刚搬进来时，是琼接待他的，给他指路——把他介绍给其他住户，并给他“情报”，哪些管理人员可以找，哪些该敬而远之。

她患有机能退化症，病情恶化得很快，我认识她的时候，她必须被绑在轮椅上才能坐直。

有些日子，她会把手指掐住，死命地喊着要多吞几颗止痛药。她丈夫早就离开她了，知道她有病之后就不再理她了。她没有子女，有个男朋友叫约翰，是个五十出头的白发帅哥，他患过中风，说话有问题，他们常常在日光室里坐着，手握着手。

在琼过世之前，我问是什么力量支撑她活下去，她说：“猫王的音乐，还有祷告。”

在这种情况下，一般人早就疯了，而琼却选择超越自我。写到这里，我的电脑屏幕已经因为我眼中的泪水而模糊不清了。一个人活在地狱般的煎熬中，却一心要在地狱里找出活下去的意义，再没有比这个更动人心弦的事了。想想有一天我们也很可能会遭逢重大的不幸，再也没有比这更吓人的念头，我们没有人会愿意像琼一样，在黑暗的人生旅途中踽踽前行。

还有，如果我们铸成大错，对别人或自己造成永远无法弥补的伤害，那



该怎么办？著名心理学家A. 阿德勒曾说：所有的人生失败者——罪犯、酗酒者、自杀者、堕落者、娼妓等，他们之所以失败，都是因为他们缺乏从属感和对社会的兴趣，从而对生活产生强烈的沮丧情绪。他们在处理职业、友谊和性等问题时，都不相信这些问题可以用合作的方式解决，于是对现实充满失望。

虽然沮丧是人类情绪的正常现象，但如果长年逃避和否定自己，陷入持续的沮丧之中不能自拔，却又习惯把责任一股脑儿推给别人的话，那么这样的人大都是些缺乏勇气和胆量承担不幸的人。

沮丧者虽然也大都在各自挣扎，并很想求助于别人，可是孤独和害怕被拒绝的心理使他们往往不敢冒险求人。由于自卑的态度，她们也无法正视自己的脆弱，只好以假装快乐的方式来掩饰自己。因此，除了配偶和孩子等家中亲人，周围的人往往都无法了解她们的内心世界，认识其糟糕的情绪，因而也难以给她们帮助。事实上，即使知道了她们情绪上的沮丧，旁人也常常会显得无能为力。

沮丧的人灰心是很自然的。一个人辛辛苦苦地奋斗，其理想不管是大小，如果她不能获得事业所带来的成就感、家庭的幸福感，那么她是不会感到快乐和欣慰的。她会不断地问自己：“我得到的是什么？”这时如果不能及时调整、克服沮丧的情绪，就很容易产生“不死就知万事空”的感觉。

人在其生命的几个重要阶段都很可能出现沮丧的情绪。童年时期，健全的感情培养很重要，如果家庭生活不幸，如父母离婚、丧失亲人等，都容易导致其产生沮丧感；青年时期，健全的社会关系包括恋爱、婚姻、朋友等都十分重要，恋爱、婚姻遭遇挫折会使人沮丧，而没有真正的朋友也会使人沮丧；老年时期，健全的人生旅程显得十分重要，如果老年丧偶、丧子等就很容易使人陷入沮丧无助的情绪之中。

沮丧情绪常常会扩大生活的不幸，所以对持续强烈地被沮丧情绪困扰的人来说，很有必要接受一定的心理治疗，但这些人又常常不愿意承认自己有心理问题，对心理咨询和治疗持排斥甚至拒绝的态度，这就不可避免地会对他们的工作、生活、婚姻、家庭造成更深的伤害。

有的人在沮丧中形成了对他人冷漠的态度，其实这样不但无助于事情的解决，还会进一步损害自己。因为这样做，无论在肉体上、精神上都将进一步影响自己的情绪，使自己无法坚强地面对现实。实际上，冷漠只能打倒自己。