

翻开本书之前，  
试想一下，你凭什么  
比别人更幸福？

WOMAN'S CAPITAL

# 女人的资本

聪明女人好命一生的9堂必修课

修炼

的女神：

情商与智商双高 / 容颜与智慧永驻 / 才华与财富并存

从此

入得了厨房，也上得了厅堂  
进得了职场，也下得了商场

黑龙江教育出版社



# 女人的资本

聪明女人好命一生的9堂必修课

金霞◎著

 江苏教育出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

女人的资本 / 金霞著. -- 哈尔滨 : 黑龙江教育出版社, 2017.9

(读美文库)

ISBN 978-7-5316-9617-9

I. ①女… II. ①金… 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 (2017) 第233035号

## 女人的资本

Nvren De Ziben

金霞著

---

责任编辑 徐永进  
装帧设计 MM末末美书  
责任校对 张铁男  
出版发行 黑龙江教育出版社  
(哈尔滨市南岗区花园街158号)  
印刷 保定市西城胶印有限公司  
开本 880毫米×1230毫米 1/32  
印张 7  
字数 140千  
版次 2018年1月第1版  
印次 2018年1月第1次印刷

---

书号 ISBN 978-7-5316-9617-9 定价 26.80元

---

黑龙江教育出版社网址: [www.hljep.com.cn](http://www.hljep.com.cn)

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82533097 82534665

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换。联系电话: 010-64926437

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82533087

女人如花，天生娇艳。从枝叶繁茂到含苞待放，从恣意怒放  
到硕果累累。或是带刺的玫瑰，或是沉静的百合，或是高傲的郁金  
香，或是温暖的康乃馨。每一种都有每一种的摇曳，每一朵都有每  
一朵的妩媚，每一个阶段都有每一个阶段的独特美丽。

孩童时候的女人称之为女孩，无忧无虑、真诚坦率。这个年龄  
的女孩就像一滴露珠，纯洁透明得让人一眼望得到心底，唯恐一  
阵风都给吹碎了。她们眼神中透着灵性、透着清澈，这种美丽就像  
清晨中一朵含苞待放的花蕊，柔嫩得使人心疼。

成年以后的女人就像一杯红酒，把自己最迷人、最妩媚的形象  
展示给世界，用五彩缤纷勾画出美轮美奂的画面，这个年龄的  
女人美在年轻、美在外表、美在醇香，让人忍不住“酒不醉人人  
自醉”。

做了母亲的女人称之为主妇，她们是维系一个家庭最重要的组  
成，这个年龄段的女人就像一杯咖啡，有些苦涩，有些不易，有些  
艰辛，这一切，都被女人默默地独自一人承受，把困难留给自己，  
呈现给他人的却永远是坚强与温暖。

年老的女人，丰富的人生阅历，充实的内心涵养，是她们沉甸甸的收获。“夕阳无限好”写的就是年老的女人，只有她们才能体现夕阳的绝美，留在人们的记忆中经久不褪。

一路鲜花，一路幸福。这就是一个女人最为完美的一生。然而女人的生命只有一次，没有机会重新再来。在这个过程中你要一边成长一边摸索，你可能会遇上这样那样的困难，在障碍和迷茫面前，你只有依靠自己厚实的资本、出色的能力才能走出生活的沼泽，迎来阳光明媚的明天。

《女人的资本》是一份为所有内心迷茫困惑的现代女性量身打造幸福指南和成长地图，指引女人从容地游走于生活的各个领域，并建立平衡和谐的幸福法则。它旨在启发女人：只要努力挖掘自己潜在的天赋资本，并大力去开拓和利用，让自己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，每个女人都能美丽一生、幸福一生。

要成为一个资本雄厚的女人并不难，只要女人肯用心。世间本没有多少东西是天生的，也没有什么东西是永远学不会的。只有不断地学习和积极改善的女人，才能挖掘和掌握最多的资本。

希望这些温馨隽永而又激荡女性灵魂的文字，以最理想而实用的方式，激发女人自己前所未有的创造力和激情，让每一个女人全然地接纳自己、珍惜自己、欣赏自己、完美自己。挖掘潜能，创造成就，幸福人生。

请记住，女人的幸福，从来都只跟自己有关。

## 第一章

### 你当温柔，且有力量：女人的情商资本

- 好心态，幸福像花儿一样 / 003
- 善解人意，美好女人善良心 / 005
- 心地单纯，做个幸福“笨女人” / 006
- 女当温柔，且有力量 / 009
- 自信正能量，女人内心要强大 / 011
- 母仪天下，柔弱胜刚强 / 012
- 老去的是岁月，年轻的是心态 / 014
- 好性格成就好女人 / 016
- 情商决定女人一生的幸福 / 019
- 女人资本课：培养情商，叩开幸福 / 022

## 第二章

### 风情万种绽放女人味：女人的魅力资本

- 外养内养养出美丽俏佳人 / 027
- 天下最“魅”女人味 / 028
- 一年四季，每个季节美不同 / 030
- 气质是女人美的极致 / 032
- 微微一笑很倾城 / 033
- 风度之美，摇曳生姿 / 035
- 情趣让女人如花般绽放 / 037
- 女人40一枝花 / 039
- 成熟女人是一坛美酒，历久弥香 / 040

时尚女人，引领魅力新潮流 / 042

**女人资本课：提升魅力的8度修炼 / 044**

### 第三章

## 内心有风景，灵魂有香气：女人的才智资本

智慧是女人穿不破的衣裳 / 049

学识，女人智慧的基石 / 051

知识，女人美丽的源泉 / 053

聪慧演绎女人不老的美丽 / 055

书中自有颜如玉，腹有诗书气自华 / 056

才艺女人的别样妩媚 / 057

梦想，让女人的生命起舞 / 059

思想丰满，女人的傲人资本 / 061

智慧女人是男人的至宝 / 063

**女人资本课：智慧女人的6大法宝 / 065**

### 第四章

## 会说话的女人最强大：女人的口才资本

女人有口才，才有好未来 / 071

成功女人，能说会道 / 072

会说话的女人一开口就赢了 / 074

女人有内涵，吐口如莲花 / 076

好声音是女人最佳的名片 / 077

赞美他人，愉悦自己 / 079

温言软语打动男人心 / 081

幽默，让女人的语言锦上添花 / 082

聪明女人眼睛会说话 / 084

不可不会说办公室“名言” / 085

**女人资本课：6招练就女人好声音 / 086**

## 第五章

### 温婉练达，人见人爱：女人的交际资本

- 女人社交“芭蕾舞”法则 / 091
- 温婉文雅女，礼倾天下人 / 093
- 女人要学会与陌生人打交道 / 096
- 长袖善舞玩转交际圈 / 098
- 与上司相处，展露女性手段 / 100
- 简化 Office 人际关系 / 104
- 职场友谊：白领丽人的成功支点 / 106
- 欲进故退，游刃有余 / 108
- 闺蜜要有，蓝颜亦不可缺 / 109
- 女人资本课：社交有方，交心为上 / 112

## 第六章

### 干得漂亮才能活得漂亮：女人的职场资本

- 数数你的职场“女人罪” / 117
- 闯职场，先看清自己的含金量 / 120
- 职场PK，女人别输在弱点上 / 121
- 心中有“知气”，职场不怯场 / 124
- 职场丽人，晋升有道 / 126
- 育后女性速入职场有绝招 / 128
- 职场“白骨精”，向心理危机宣战 / 130
- 离职也要离得漂亮 / 132
- 职业女性，痛并快乐着 / 134
- 女人资本课：走出职场倦鸟的怪圈 / 136

## 第七章

### 女人有家才是嫁：女人的情场资本

- 修炼自己，完美恋爱 / 141



- 恋爱女孩的 20 条军规 / 142
- 包容是恋爱的必修课 / 145
- 婚姻不是爱情的坟墓 / 147
- 女人一撒娇，男人就没招 / 149
- 保鲜四招，让爱情鲜活如初 / 151
- 调情，为婚姻烹制可口的甜点 / 153
- 体谅多多，幸福多多 / 155
- 当好贤内助，为男人分忧解难 / 157
- 七年之痒，挠痒有术 / 159
- 女人资本课：家庭和睦六秘诀 / 161**

## 第八章

### 金钱独立，女人才独立：女人的金钱资本

- 从上到下，你的身价有多少 / 165
- 谁能给你安全感？经济独立 / 167
- 告别经济依赖，女人要活得有尊严 / 168
- 现在，发现女人的理财优势 / 170
- 出得了厅堂，入得了厨房 / 172
- 女人有钱，从点滴开始 / 174
- 女人理财要根据年龄量身定做 / 176
- 书中自有黄金屋，无事翻翻经济书 / 178
- 看透金钱本质，不做“拜金女” / 180
- 女人资本课：聪明女人理财全攻略 / 182**

## 第九章

### 宠爱自己，呵护幸福：女人的身体资本

- 女人爱自己，老公才宠你 / 187
- 女人，你的健康是多少分 / 189

- 职场升职，健康也要升值 / 191
- 女人贫血食来补 / 193
- 清除毒素，还女人一身美丽 / 195
- 抗衰老，女人越吃越年轻 / 198
- 女人是水做的，今天你补水了吗 / 201
- 为了健康，开怀大笑吧 / 203
- 运动运动，轻松做个不老女神 / 205
- 女人资本课：健康女人每天十件事 / 208**

**后 记**

**女人好命靠自己 / 212**



## 第一章

# 你当温柔，且有力量：女人的情商资本





## 好心态，幸福像花儿一样

每一个女人都向往幸福，常常有女人问，怎样才能拥有幸福？做什么工作最幸福？嫁个什么样的人最幸福？其实，一个人生命的质量取决于每天的心态，女人的幸福感来源于好的心态。

独立、平和、感恩、善良、宽容、坦然，一旦拥有了这些心态，无论一个女性从事什么职业，家庭是否幸福，孩子是否出色，她眼神都会清澈，神情都会自信，都会用细腻的心思去感受周围的一切。她的生活会因此充满温暖的氛围，周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人，怎会不幸福呢？

女人，要时时保持平和的心态，把自己变成幸福的主人。虽然女人的美丽有很多种，可是慢慢的，当女人老去时，很多种的美丽都会慢慢褪色，只有心态这种美丽会随着幸福的加深越来越灿烂。

女性一定要清醒地认识到心态在决定自己人生成功上的作用——你怎样对待生活，生活就怎样对待你。

到底女人怎样才能保持一种良好的心态呢？

第一，选择好你的目标，即弄清楚自己到底需要达成什么样的结果。

第二，选择好能帮助目标达成的信念。这是因为，信念与态度之间是因与果的关系，信念是因，态度是果，即有什么样的信念，

就有什么样的态度。

第三，把焦点放在你的目标上。也就是说凡事要积极思考，将注意的焦点完全集中在你最终想达到的那个目标上，千万不要放在你不想要或得不到的地方。

第四，模仿成功者的态度。与成功者交朋友，模仿成功者的态度、信念、习惯、策略，就是快速成功的最佳策略。今天，你看什么书，跟什么人在一起，可能决定五年后你成为什么样的人。

第五，拥有良好的心态，要学会忘记、宽容过去。不原谅，等于给了别人持续伤害你的机会。要敢于向前，以柔克刚，宽容大度，反应得体，推己及人，勇于承认自我。如果不善于妥协，对当前状况不满意，那你就永远生活在痛苦中。

第六，养成一种习惯，善于发现生活中美好的方面。学会欣赏每个感动的瞬间，热爱生命。“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”懂得关怀获得朋友，懂得放心获得轻松，懂得遗忘获得自由。活在当下，心态阳光，相信未来一定会比现在更美好，微笑前行。

保持平和健康的心态，才能使自己随时随地散发光彩。缺少阳光的日子很阴郁，对自己说“没什么”；失去朋友的生活很寂寞，笑着说“会好的”。并非放纵所有的过错，只是拒绝沉溺，自己安慰自己。失去所有依靠的时候，要抱紧自己，温暖自己。寒冷的时候，让我们自己取暖，不哭泣！

幸福就像一只蝴蝶，你追它时追不着，当你静下来的时候，蝴蝶会栖息在你的身旁。幸福是一种心态，幸福的女人，始终以积极

4 的方式回应生活中的酸甜苦辣和旦夕祸福。

西方有一条格言：怀着爱心吃菜，胜过怀着恨吃牛肉。时时怀有健康明媚的心态，幸福感会像花儿般绽放，芳香满园。

## 善解人意，美好女人善良心

记得有这样一句话：“男人要坚强，女人要善良。”这个善良不是“日行一善”的“善”，而是“温柔，善解人意”的意思。这样的女子是男人的最爱，与美丽漂亮无关，她会顾全男人的面子，让男人坚强。

作为一个女人，在任何社会与环境里，华丽打扮的美丽与娇媚容貌的美丽都只是暂时的；而善良的女人总被认为是永远的美丽，因为善良这种美丽是用“心”品出来的。

善良的女人不会轻易怨天尤人，那不是无能的体现，而是善良的源泉；善良的女人不会牢骚满腹，那只能使女人有失风范；善良的女人只会不忘理解之真谛，理解他人能使女人更加美丽动人；善良的女人时时复读体贴之内涵，体贴关心他人的同时自己将收获心安理得；善良的女人在家人面前如被中棉，温暖家人之时自己也是温馨盎然的；善良的女人在朋友面前如雪中炭，燃烧自己的同时给他人送去了热情温暖；善良的女人如早茶，用自己的身躯泡出足够的体贴，输送给家人一天的营养；善良的女人如午茶，用自己无私的心泡制柔情，把芳香时刻萦绕在亲人周围；善良的女人如晚茶，

用自己花一般的心境泡制浪漫，给爱人一种忙碌后的轻松；善良的女人如香茶：在滋润他人时，自己得到人间的甘露；在为他人送去芳香时，自己也品味着生活的芬芳！

当女人经过风霜雪雨后变成了一个中年女人，年轻时的花容月貌已被无情岁月荡涤得不见当年的容颜，这是人生的自然现象，谁都无法回避；花无百日红，人亦不能永葆青春，这是自古以来的道理；所以，不能只看花儿妖娆之时就得意忘形，要想到有那么一天花儿会凋零；不能在年轻之时无所顾忌，要想到自己总会有衰老的那么一天；花儿谢了还能永远留给人们那么一抹淡然清香，女人老了留给人们的就只有那一份善良了，因为只有善良才会得到世人的认可；只有善良，才使女人由内而外散发着无限的独特魅力；只有善良，女人受到伤害时才会得到同情；只有善良，女人为他人所做的付出与牺牲才会得到回报并且让人敬重！

善良的女人是本书：序言是随缘、主体是真诚、内容是浪漫、过程是温馨、旋律是以善为本、结局是宽容。女人拥有了善良，就会幸福到永久。

## 心地单纯，做个幸福“笨女人”

何谓“笨女人”？就是思想简单，凡事不多虑，所以总能快乐地生活，对人生的感受就是幸福。

做个幸福的“笨女人”，时常会满足现状，荣辱不惊。常怀感



恩之心看待身边的人和事，笑着面对生活，感受拥有的一切，做到知足常乐。

幸福“笨女人”，没有过多的奢望，知一而足，时常满足现状，荣辱不惊，常怀感恩之心看待身边的人和事，笑着面对人生。

“笨女人”从不看低自己的老公，也许太优秀的男人并不适合自己，就如穿鞋，适合自己的鞋只有一双。“笨女人”更不会去羡慕别人的荣华富贵，也许宁静淡泊的生活才是自己真正想要的。这是笨女人的“笨”现实观。

幸福“笨女人”，没有太多的牵强，只有一颗宽容的进取心，她会留给老公一定的自由尺度。留给对方足够的空间，让他安坦的去做他自己的事儿，更不会老粘在他的身边，也留给自己一个相对独立的空间修饰自己，提高自己的文化修养，丰富自身的内涵，跟上时代的步伐，跟上老公的脚印，永保自己的新鲜感。距离产生美是美丽“笨女人”的“笨”审美观。

幸福“笨女人”，没有奇梦异想，自在充实，虽然没有娇好的容貌，但会有一份自信始终写在脸上，自信会使一张平庸的面孔变得光彩照人。“笨女人”不会去幻想离自己还很遥远的梦，只会用一颗平凡心做着平常事。男人往往欣赏和喜欢自信的女人。这是美丽“笨女人”的“笨”心态观。

幸福“笨女人”，没有烦恼忧心，简单快乐，和老公相处，努力地去适应对方，而不是试图去改变对方。“笨女人”明事理，自己本身就不是十全十美的，求大同，存小异又何妨呢？对于老公的行踪从不刻意去打听，更不会随便翻看或者偷看老公手机里的秘