

38位女性杂志编辑联合推荐

时尚女性成功宝典

“八婆” 成功资本论

成功女性必备的八大资本

秋实 编著

想事业成功 婚姻美满 家庭和睦 朋友爱戴

从『八婆』做起

『八婆』并非长舌妇，新时代“八婆”的意义
是指具备八个成功资本的完美女性。

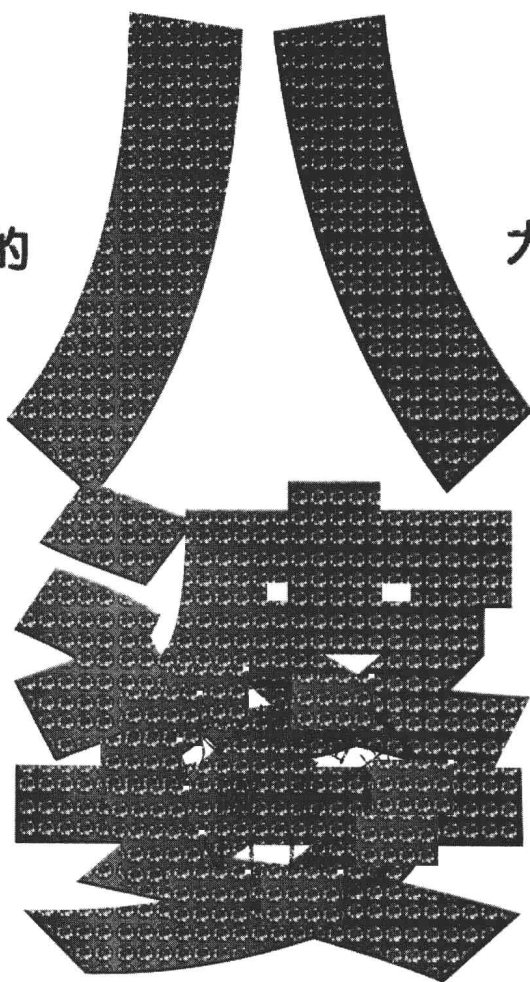
《『八婆』成功资本论》将会是成功女性的必备收藏读物。

沈阳出版社

2011
粉红钻石抢鲜版

成功女性必备的

大资本



资本论

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“八婆”成功资本论：成功女性必备的八大资本 / 秋实编著. —沈阳：沈阳出版社，2010.11

ISBN 978-7-5441-4379-0

I. ①八… II. ①秋… III. ①女性-成功心理学-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第219942号

出版者：沈阳出版社

(地址：沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编：110011)

印刷者：四川省南方印务有限公司

发行者：沈阳出版社

幅面尺寸：170mm×240mm

印 张：16

字 数：270千字

出版时间：2011年1月第1版

印刷时间：2011年1月第1次印刷

责任编辑：姜 波 耿作军

封面设计：自行斋

责任校对：刘 阳

责任监印：杨 旭

书 号：ISBN 978-7-5441-4379-0

定 价：29.80元

联系电话：024-62564943

邮购热线：024-62564928

E-mail: sysfax_cn@sina.com

“八婆”成功资本论
成功女性必备的八大资本

前言

随着女性地位的提高，女性撑起半边天已成为社会发展的必然趋势。她们在众多领域展露头角，引领着时代的潮流，她们的能力与才干让许多男人自叹不如、相形见绌。

现代女性在承担传统角色的同时，她们执着地追求着自己的梦想，开创着自己的事业。独立自主，一切靠自己是她们的主题；她们运用自己的聪明才智运筹人生格局，主宰自己的命运；她们拥有十足的魅力，走到哪里都是一道靓丽的风景；她们有勇于拼搏，敢于创新的奋斗精神，在现代职场与男人平分秋色；她们举手投足都展示出女性独特的亲和力，受同性心仪，让异性折腰；在她们心中没有攀不过的山，没有趟不过的河，她们的自信不仅改变了自己，还影响着周围的其他人；乐观的心态，使她们精神饱满、笑口常开，健康的体魄，处处展示着青春的活力；美满的婚姻，使她们家庭和睦其乐融融，享受爱情的天伦之乐。

世界上没有不成功的女人，只有不会经营自己的女人，只有掌握了女性成功的资本，运用自己的智慧找准扬帆远航的方向，用艰辛作引擎，乘风破浪，才能驶向幸福的港湾。

本书提炼了许多女性的成功之道，全面、系统的讲述了女性成功必备的独立、智慧、气质、能力、交际、健康、婚姻共八大资本，该书提出的理念与方法都有较强的实用性与指导性，希望本书的出版能给广大女性朋友的成功带来些许的借鉴与启发。

资 本 一

独立：我的命运我做主

独立的女人有独立的人格。在经济上不依靠任何人，因为她们懂得坚实的经济基础是维护自我尊严的必需。在感情上能自我做主，知道自己要什么不要什么。她们都需要男人，却绝对不会为不再爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等待，她相信自己，让自己做一个独立的女人。

本色，是最美的姿态 / 2

独立的女人最快乐 / 4

我的命运我掌控 / 7

他不是你唯一的信仰 / 9

我，就是独一无二 / 11

我是生命的总舵主 / 13

我的美，不可复制 / 15

让好个性为完美添彩 / 17

让原则守卫自己的独立 / 21

懂得拒绝也是一种成功 / 24

活在自己的生命时序里 / 27

走自己的路，让别人去说吧 / 29

资本 二

智慧：腹有诗书气自华

如果世界有十分美丽，但假若没有女人，将失去七分色彩；如果女人有十分美丽，但假若没有智慧，将失去七分内涵。世界因女人的存在而美丽，女人则因智慧的存在而更美丽，书籍的滋养恰恰使其心智不变，智慧永存。

懂学习的女人独具魅力 / 32

可以不美丽，不能不聪慧 / 34

秀外慧中是最高品位 / 37

智商VS情商 / 39

用智慧延伸魅力 / 42

用品位保鲜美丽 / 44

用学识追逐幸福 / 47

智慧美女的多重证书 / 49

好心态成就幸福 / 52

聪明女人的聪明选择 / 57

明确自己的追求 / 60

女人必备的八个“情绪面具” / 63

资本三

魅力与气质：向完美女人晋升的阶梯

气质可以体现出女人的内涵，气质可以为女人增加 力，气质可以使女人在社交场合大展风采，气质可以给女人带来数不尽的机遇，女人拥有了气质，就拥有了在社会上立足的资本。

美丽的极致——魅力 / 66

男人公认的十种魅力女人 / 69

发掘自己的魅力 / 71

女人也要有风度 / 72

“电”出万种风情 / 74

气质给你一生绿灯 / 75

优雅是美的自然外衣 / 77

气质美VS容颜美 / 79

做自己的“香香公主” / 82

闻“香”识女人 / 84

用魅力留住青春 / 86

培养你的女人味 / 88

资本四

能力：舞动职场半边天

当今女性在社会中扮演着越来越重要的角色，在许多领域引领着时代的潮流，支撑着半边天。她们凭借自己坚定的信念、昂扬的斗志、顽强拼搏、努力进取。在现代职场中与男人平分秋色，甚至有时也让男人自叹不如！

- 认真的女人最成功 / 92
- 点燃激情，挑战自己的能力 / 95
- 爱上自己的工作 / 96
- 爱岗敬业是一种人生态度 / 99
- 时刻要主动 / 102
- 成亦细节，败亦细节 / 103
- 助你成功的5种职场魅力 / 105
- 使你出人头地的箴言 / 108
- 女人在职场最容易犯的8个过错 / 110
- 职场上斗气不斗财 / 113
- 女主管的17条法则 / 114
- 在有限的时间里创造无限的价值 / 119

资本五

交际：上亲下和，左右逢源

人际关系的好坏决定着人生的成败，美国人际关系学家阿尔伯特·爱德华·威根在他的研究报告《探索你的心理世界》中指出：“在一年内失去工作的4000名职员中，只有400人即总数的10%是因工作不能胜任而被开除的，其余的90%则是因为不能很好的处理人际关系而被解雇。”美国人权保障机构在对10000人的社会关系调查结果显示：90%的人因为不能良好地进行人际交往而遭受失败。

成功是铁，人脉是钢 / 122

让女人味在交际中弥漫 / 125

打好你的交友算盘 / 127

拓展人脉有技巧 / 130

拥有自己的朋友圈子 / 132

用微笑排遣陌生 / 135

学会与不同性格的人相处 / 137

与陌生人交往的诀窍 / 138

电话里的秘密 / 140

谦虚在前，人缘在后 / 144

在社交中做个聪明的“傻女人” / 146

女人之间的交际守则 / 148

资本六

自信：一切皆有可能

自信的女人最具力量，女人自信的微笑是这个世间最有力的武器。她总是一副成竹在胸的样子，可以让朋友深深的依赖，可以让家人感到温暖、和谐，可以在职场上勇往直前。

- 自信的女人最美丽 / 152
- 微笑，是最完美的表情 / 156
- 戴上自信这副眼镜看生活 / 158
- 让自信解放你的潜能 / 160
- 自信，就这么简单 / 162
- 心有多大，舞台就有多大 / 165
- 太阳每天都是新的 / 169
- 以信念涵养自信 / 172
- 小心自卑毁了你 / 174
- 就这样收回自卑视线 / 177
- 挣脱心灵的枷锁 / 179
- 逃避不如面对 / 182
- 一个人的战争 / 184
- 跌倒了，也要抓一把沙 / 186

资本七

健康：愈健康，愈美丽

健康不仅可以使人精神饱满、精力充沛，而且还会焕发出肌肤红润、光彩照人的容颜。健康如锦、美丽如花，健康的身体加上美丽的容颜，无异于锦上添花！你的心情也会因此而心花怒放。

给健康充充电 / 188

运动不等于乱动 / 189

健身九字诀 / 193

这样吃更健康 / 194

维生素是情绪的控制剂 / 197

找回你失落的睡眠 / 200

身心健康才是真的健康 / 203

测测你的心理健康吗 / 205

心理亚健康的十种现象 / 207

让心灵呼吸健康的空气 / 209

扫除体内垃圾 / 211

幸福女人的13个处方 / 213

资 本 八

婚姻：完美女性的最终归宿

婚姻不仅仅是两个人睡在一张床上，而是要两颗相爱的心牢牢的拴在一起。夫妻的恩爱，并不是追求永恒的激情，更多的是双方的责任与依托：永结同心，共赴一生。

在细节处捕获他的心 / 216

爱屋，就要及乌 / 220

婆媳过招有诀窍 / 224

不要让争吵过夜 / 226

怎样看待迷失的他？ / 228

宽容多一点，距离近一点 / 230

做他的“贤内助” / 232

一起吃苦的幸福 / 233

爱情保鲜有秘诀 / 235

营造共享时光 / 237

偶尔主动，掌握幸福的遥控器 / 239

修炼你的“性福” / 242



资本一

独立：我的命运我做主

独立的女人有独立的人格。在经济上不依靠任何人，因为她们懂得坚实的经济基础是维护自我尊严的必需。在感情上能自我做主，知道自己要什么不要什么。她们都需要男人，却绝对不会为不再爱自己的男人流泪，也不会因为男人的承诺而用一生去等待，她相信自己，让自己做一个独立的女人。



本色，是最美的姿态

在人生的舞台上，我们为了生存常常扮演着不同的角色。在人际关系中，为了和谐，我们如此；在创业中，为了发展，我们也常常如此。其实，人生最关键的是保持真我本色，真实的人生才是最有魅力的人生。

艾斯曾是一个敏感羞怯的女孩，长得很胖，两颊丰满，这使她看起来更胖，艾斯的母亲非常古板，她认为把衣服穿得太漂亮是一种愚蠢，而且衣服太贴身容易撑破，不如做得宽大一点。她也让女儿如此打扮。艾斯从不参加任何聚会，也不参加同学们的任何活动，甚至运动项目也不参加，

长大后，艾斯嫁给了一位比她大几岁的先生，但她还是没有任何改变。丈夫家是一个稳重而自信的家庭。她想改变自己，努力去模仿他们，也总是不能如愿。她越来越紧张易怒，害怕见到任何朋友，甚至一听到门铃声都会惊慌失措！每次在公共场合，艾斯都尽量显得开心，甚至装得过了头。最后，她实在怀疑自己是否还有继续生存下去的必要，于是开始想到自杀。

就在这种情形之下，婆婆的一句话改变了她的现状，甚至改变了她的一生。

有一天，婆婆和艾斯谈到自己是如何教育子女的，她说：“不论遇到什么事，我都坚持让他们保持自我本色……”“保持自我本色”这几个字像一道灵光闪过艾斯的脑际，她发现所有的问题都起源于她把自己套入了一个极端错误的模式中去了。

一夜之间全变了！她开始保持自我本色。她努力分析自己的个性，认清自己，并找出自己的优点。她学会了怎样配色与选择衣服样式，以穿出自己的品位。

不久，艾斯就充满了自信，可以从容自如地对待生活中的一切人和事了。

艾斯的经历告诉我们：不论发生什么事，我们都应该永远保持自我本色。



以真实的自我轻轻松松、自由自在的活着，这样的人生才是快乐人生，但因为有所企图，或患得患失；从而把真我隐藏了起来，以为如此方可达成目的。其实，事情的结果往往和我们期望的南辕北辙。

20世纪美国著名导演山姆·伍德曾说过，最令他头痛的事是帮助年轻演员保持自我。“你们每个人都想成为二流的拉娜·特勒斯或三流的克拉克·盖博，观众已经尝过那种味道了，”山姆·伍德不停地告诫他们，“你们现在需要点新鲜的。”“经验告诉我，”山姆·伍德说，“尽量不要录用那些只会模仿他人的演员，这是最保险的。”

我们每一个人都有自己独特的个性，时刻要保持这种个性，千万别充当别人的从属和附庸。我们必须以本色示人，以本真行事，活出真实的自我来，去做自己想做的事。



独立的女人最快乐

一个女人要是把男人视为自己生命的全部，要是这样，你只能成为男人的附属品，男人只是女人生命中的一部分，女人的生命中必定还要有其它的寄托，如孩子、事业、朋友、爱好……这样，女人的生活才能活得潇洒自如、多姿多彩。

现代大部分女人都抱有一种学得好不如长得好，干得好不如嫁得好的观点。这不光是女人的悲哀，也是社会的悲哀。四大美女之一的杨贵妃，嫁了个皇帝，应该是嫁得很好的了，可惜自己不懂得珍惜，不懂得辅佐皇帝操持国政，只知道享受荣华富贵、过着荒淫奢侈的生活，完全没有了自我，最后还是被皇帝亲自下令一丈白绫赐死在荒郊野外结束她短暂的一生，也给自己短短的生命留下了千古的骂名。而一代女皇武则天，就凭着自己的聪明才智，一步步的由才人、到幕后执政、再到前台亲临主持国政，最终坐上了女皇的宝座，主持朝政整整60余年，在她执政的岁月里，国家兴旺发达、百姓安居乐业，致使当时社会得到兴旺，而武则天也给自己留下了一代明君的美名。

在现实生活中，也有许多的女性，她们没有迷人的外表，没有过人的才智，没有骄傲的年龄，但是她们却拥有自己独立的人格，拥有自己的事业和朋友。她们不会因为男人冷落自己，或者男人离开自己就感觉到了世界末日，而变成了一个可怜虫，整天哭哭啼啼、怨天尤人、寻死觅活的。她们却每天依然开心地工作、生活，依然给孩子、给朋友最灿烂的笑容，最甜美的声音，最真诚的祝福。她们总是给人一种赏心悦目、沐浴春风的感觉，她们深深地懂得，不经历风雨，怎么能见彩虹这一幸福定律。

女人，不管您的外表是美的还是丑的，也不管您的心智是聪明的还是愚笨的，都要凭着自己的目标去过自己想要的生活，而不要依附于某一个男人，心情也不要随着他心情的潮起潮落而沉沉浮浮，做一个思想独立、经济独立、事业独立、感情丰富的新时代女人，这样的女人永远自信快乐，这样的女人也是使男人心动并追逐一生的女人。

很多人都说：一种平凡的生活，才有一些简单的幸福。作为独立的女人，平凡的人生并不意味着平淡，在适当的时间做一些适当的事，照样可以活得精彩。下面是快乐女人的18条人生法则：

- (1) 如果没结婚，还可以来一次恋爱。
- (2) 终于可以比较放松和安全地处理两性关系了，因为性别特征越来越不明显