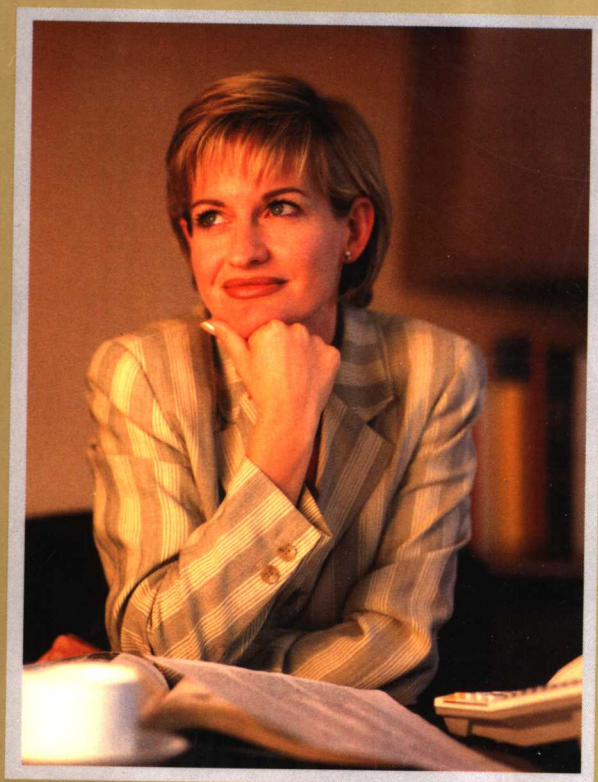


中 · 国 · 最 · 畅 · 销 · 的 · 女 · 性 · 读 · 物

精选珍藏版



幸福女人的生存优势

The Capital Of Women

女人的资本

全集

林畅◎主编

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

女人的资本

— 全集 —

The Capital Of Women

幸福女人的生存优势

※ 精选珍藏版 ※

林畅◎主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的资本全集：幸福女人的生存优势/林畅主编.
北京：新世界出版社，2006.3

ISBN 7-80228-018-4

I. 女… II. 林… III. 女性-人生哲学-通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 012550 号

女人的资本全集——幸福女人的生存优势

策划：林 欢

作者：林 畅

责任编辑：林 欢

封面设计：门乃婷工作室

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱：nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 16 开

字数：400 千字 印张：22

版次：2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

书号：ISBN 7-80228-018-4/G·010

定价：39.80 元

女人的资本全集

——幸福女人的生存优势



目录 CONTENTS

生存篇

第一章 你可以成功：女人的心理资本	2
1. 心中怕做“强人”，注定就是弱者	2
2. 成功女性的 10 个心理动员	3
3. 成功女人的 10 种心理品质	4
4. 做成功新女性的 10 种心理调整	6
5. 10 种女人如何完善个性	9
第二章 EQ 与成功：女人的情商资本	13
1. 女人，战胜孤独	13
2. 不要在情绪上被男人左右	14
3. 高情商女人这样赢取成功	16
第三章 提高个人魅力：女人的品味资本	23
1. 羞涩的诱惑力	23
2. 柔情似水的情调女人	24
3. 坐拥书城铸内秀	25
第四章 开创大业的敏捷力量：女人的直觉资本	29
1. 女人的直觉十分准确	29

2. 直觉力的冥想训练法	31
3. 怎样培养和运用直觉使女人成功、富有	32
第五章 做知识女人：女人的才学资本	35
1. 适合女人的八大优势行业与知识领域	35
2. 怎样成为一个快乐的知识女性	37
3. 中国女人必读的四大名著	39
第六章 获得男人的爱和支持：女人的红颜资本	42
1. “眼神效应”可以大用	42
2. 挑战成功男人的爱情	44
3. 女人让男人着迷的“坏”	47
4. 使你性感迷人的16个妙方	49
第七章 挑战男人：女人的职业资本	54
1. 职场女性漂亮与工作机率成什么比？	54
2. 女人应发挥性别优势择业	57
3. 女色是晋职的一种资本	58
4. 决定女性事业成功的8个细节	61
5. 女人打入公司主流群体的7种策略	63
6. 职业女性的5项自我修炼	66

女人

——幸福女人的生存优势

女人的资本全集

目录 CONTENTS



女人的资本全集

——幸福女人的生存优势



目录 CONTENTS

第八章 金钱的秘密：女人的财商资本	69
1. 美女的经济效应	69
2. 富婆的经商忠告	73
3. 成为富婆要突破的三大障碍	74
4. 女性如何进行投资	77
第九章 让你如鱼得水：女人的社交资本	80
1. 打造成功的人际关系网的 11 条策略	80
2. 做一个舌绽莲花的女人	82
3. 让男人感到你不可侵犯	84
第十章 你来转动地球：女人的领袖资本	86
1. 成为超级女主管的 17 条心法	86
2. 女领导要利用自身优势联络人心	90
3. 女性主管的“驭人”术	92

智慧篇

第一章 让你中意的男人喜欢你	96
1. 诱使男士关注你	96
2. 柔情女人会结网	99

3. 了解男人3种心, 换得一份真感情	103
4. 智慧女人的5帖“爱情保鲜方”	104
第二章 挑选男人好眼光	108
1. 发掘好男人需要12种好心态	108
2. 从10个方面观察你相交的男人	110
3. 帮助男人控制“好色”本能	112
4. 抓住骗子男人的6种测谎法	114
第三章 相夫有方	116
1. 成功妻子的第一步: 帮丈夫确定目标	116
2. 助夫成功的10个小细节	118
第四章 “驭夫”有术	124
1. 常用40种爱情激活素	124
2. 成就完美妻子4法	126
3. “操纵”丈夫的9大法宝	127
4. 对丈夫抱怨之“6想”	130
5. 为妻之道, 别因贤惠糟践了自己	131
6. 给丈夫的礼物让别人送, 做他心里的“宝”	134
7. 永固爱情的14条黄金准则	136

女人 —— 幸福女人的生存优势 资本全集

目录 CONTENTS



女人的资本全集

——幸福女人的生存优势



目录 CONTENTS

第五章 做应对情感风波的高手	139
1. 盯紧不如拉开距离	139
2. 丈夫“外遇”的8种征兆	141
3. 复杂的难题简单处理吧!	141
第六章 离婚与再婚	145
1. 善待分手	145
2. 法律须知	146
3. 拿他的优点比前夫的缺点	147
第七章 让你的上司赏识你	149
1. 女人首先要把握好职场第一原理	149
2. 如何适应5种类型的上司	150
3. 给上司留下好印象的10种有效方法	151
4. 对付上司性骚扰的5种计策	154
第八章 让同事、下属拥戴你	156
1. 女人应付同性嫉妒的3种方法	156
2. 守住隐私好为人	157
3. 女性的领导哲学	158
4. 女性领导要有些“城府”	160

第九章 做个善交九流的女人	162
1. 广结人缘：关系网是女人处世办事的重要资源	162
2. 套近乎是一门艺术	163
3. 一滴“蜜”胜过逞威风	165
4. “厚脸皮”的以热化冷效应	167
5. 让男人乐意为你效力的异性效应	169
6. 结交新朋友的4种好方法	170
7. 倾听是给人最好的赞语	171
8. 使自己更“畅销”要靠气质“商标”	172
第十章 做个会说话办事的女人	174
1. 用语言笼络人心的11个要点	174
2. 对你说话的声音进行3种包装	176
3. 谈话善用小技巧	177
4. 和对方较量的技巧	178
5. 化解矛盾4种策略	179

心 态 篇

第一章 快乐的女人因为有快乐的心	184
1. 用好的眼光看待一切坏的事情	184

女 人 的 资 本 全 集

——幸福女人的生存优势

目 录 CONTENTS





女人的资本全集

——幸福女人的生存优势

目录 CONTENTS

2. 追求完美的女人不幸福	186
3. 好心情使女人变美丽	189
4. 懂得享乐的女人最幸福	191
5. 快乐女人的 10 个心法	192
第二章 宽容，为女人解开千千结	195
1. 宽恕别人是对自己最好的解放	195
2. “糊涂”女人最可爱	198
3. 学会宽容你自己	200
第三章 开心女人的幽默艺术	202
1. 聪明的女人善用幽默创造和谐	202
2. 用幽默使你的缺点变得美丽	204
3. 给别人台阶下	205
第四章 机敏女人的“厚黑”智慧与“命运”观	208
1. 机敏地抓住女人的“天命”	208
2. 学会几种对待命运的好心态	209
第五章 女人会“秀 Show”才能赢	220
1. 寻找最佳目标，明确“秀”的方向	220

2. 成功女人“秀”前的5种心理自我培养	222
3. “秀”出完美女性的6种好心态	225
第六章 给男人带来福运或霉运的女人心态	230
1. 女人的爱好与男人的“运气”	230
2. 看得开的女人，最懂得活用男人	232
3. 与男人性格搭配绝妙的女人，会为男人带来好运	235
第七章 坚强女人面对逆境的态度	238
1. 成功女人逆境生存的十大要素	238
2. “境由心生，境由心转”，有些苦乐之境完全是女人自找的	247
3. 6种心理逆境自救法	249
第八章 女人应该养成的11种好习惯	251
1. 心中拥有高目标，做事要摆低姿态	251
2. 认真做好每一件小事	252
3. 使别人喜欢你的4个好习惯	254
4. 女人必须戒除的6个不雅习惯	255
第九章 好性格使你幸运	257
1. 男人最害怕的8种女人	257

女人的资本全集

——幸福女人的生存优势

目录 CONTENTS



女人的资本全集

——幸福女人的生存优势



目录 CONTENTS

- 2. 9种性格女人大解析 259
- 3. 女人嫁不得的7种男人 262

- 第十章 幸福女人善于管理好自己的情绪 265
 - 1. 做情绪的主人 265
 - 2. 女人必备的8个“情绪面具” 268
 - 3. 聪明女人调节他人情绪的8种手腕 270

品味篇

- 第一章 做个仪态万方的“万人迷” 280
 - 1. 魅力仪态塑造绝对气质 280
 - 2. 举手投足尽露风雅 282
 - 3. 女人，轻解你的“裳” 283
- 第二章 闪亮你自己：脱俗人流的交际风采 285
 - 1. 介绍——彰显自我格调的镜子 285
 - 2. 如何做一个招人喜爱的女主人 288
 - 3. 完全接待手册——女人接待贵宾的礼仪 291

第三章 唇齿留香：优雅女人的饮品风格	296
1. 葡萄美酒夜光杯	296
2. 优雅女人的咖啡世界	301
3. 优雅女人的其他几种饮品	305
第四章 我为悦己者容：风情女人的装扮资本	308
1. 装扮，女人的必修课程	308
2. 唯美女人装扮的 27 禁忌	311
3. 用美容展现你的个性	311
第五章 如何让自己成为一个语言贵族：女人的语言资本	320
1. 从杜比音效谈起——女人的音色美	320
2. “卖弄”你的贵族术语	321
第六章 让男人惊叹折服：女人的美学资本	325
1. 听乐符从心头划过的声音	325
2. 书香女人的读书品位	329
3. 剧院：看别人？ShOW 自己！	331

女人的资本全集

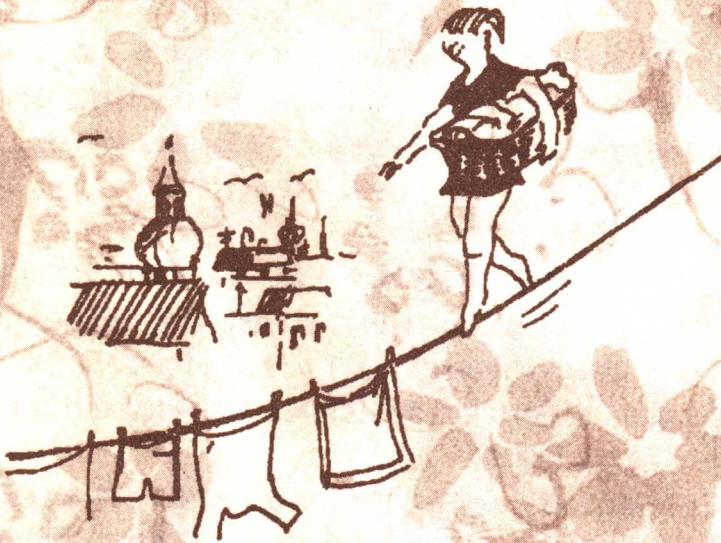
——幸福女人的生存优势

目录 CONTENTS



生存篇

Nürendexibenquanji



第一章



你可以成功：女人的心理资本

“弱”女人越是勇敢无畏，越能赢得男人的钦佩与支持。



1. 心中怕做“强人”，注定就是弱者

有的女人以为成功女性总是像男人一样的强人之类，因此，她们并不喜欢，于是宁可做个“女人”，也不求成功。这种错觉妨碍了她们的上进。

阻碍女性在社会上成功的，就是存在于女性心理上的障碍。

女人不必做“强人”，但一定要做“强者”！

很多女人常常不愿意像男人那样争取成就，她们害怕因此变得不像个女人。因此，“比人优秀和有成就就是可怕的。”这种想法常常在女性心中出现。正是“成功导致对失去的东西的畏惧”限制了女性。

在此处出现的，就是对成功的畏惧这种观念。阻碍女性在社会上成功的，就是存在于女性心理上的障碍。

一般而言，能力、独立、竞争、积极、强硬等都通用于男性气概，而女性气质则与此相反，这是社会上一般的观念。因此，充分发挥自己的能力及领导力，对男性而言是被冀望的，并且给予这样的男性正面的评价。

然而，假如女性发挥了这样的能力时，则又会怎样？如果依照社会上一般的观念的话，在通用于男子气质的领域上成功，便是女性往后退了一步。于是，具有成功动机的女性，在预想成功时所获得的东西之类同时，也必须预想因成功而失去的东西。如此一来，在女性方面会产生对成功的畏惧，进而限制了对成功的渴望，而要求水准便下降了。

赫那为了测定对成功的畏惧，开发出了其独创的方法，并施行于男女大学生。其结果发现，在女性的90人中有59人（66%）显示出对成功的畏惧，而在男性方面，显示出对成功畏惧的，88人中只有8人（9%）而已。

对此，著名女设计师蒋艳认为，女人不一定要做男人一样的“强人”，但一定要做生活的强者。她说：

你别拿我当女强人，那种人是要板着脸在办公室里发号施令的，我可端不出那架势。再加上我长得显小，没人拿我当女强人。

我喜欢教书，正是因为觉得自己就要枯竭了，没的可教了，才萌生开公司的念头，为别人做设计，等于给自身充电，教学生才能教得更好。

开公司的资金是自己筹的，两年多来日常业务一是装帧设计，二是公益性活动。很多人看到《上海的风花雪月》、《上海的金枝玉叶》和《逆风飞飏》，便得出：“‘合和’做什么书，什么书便畅销”的结论，其实不是这样。我们算是个服务性行业，不能只顾着炫耀自己，而是要潜心倾听客户需求，努力把客户和产品突出出来。

“年轻”的时候，我也算个“游手好闲”的人，家里头要给我买电脑，我问我妈：“买电脑干嘛？为赚钱？赚钱干嘛？”现在年纪大了，责任感、紧迫感通通来了。我还是特别想做一个对社会有用的人，虽然很累，但对得起自己。

事业的成功令我有成就感，因为我真是拿事业当作一件“事”去做，我力求成功。我骨子里是个讲“男女平等”的人。男女有性别，应该是相互尊重这种性别之分。我的公司叫“合和”，英文名叫“HEANDSHE”，因为世界上只有这两种性别，区别很大，像三角和圆圈。但找到一个恰当的位置，也可以把二者摆出和谐状态，只有保持这种和谐，才能把事情做好。

加班超过半夜是常事，那时候，我深深切切觉得自己是个女性，我会尽量找人送我，如果找不到，我会裹紧大衣蜷缩在大厦大堂里等着，叫保安帮我叫出租车，隔着玻璃看看司机面相，不老实，不端正的叫他走人。

女人做事是不易，但我要说，真正妨碍女性发展的正是女性自身。



2. 成功女性的10个心理动员

在心中不断重复：“我想要——我能！”养成习惯。

为了锻炼自己的成功动机，你只需这么做：

①在你每天的用词中，用“能够”代替“不能”。这适用于你遇见的大约95%的难题。

②在你每天的用词中，用“决心”代替“试试”。树立新的生活态度，增进成功的可能。

③迫使自己把注意力和能力集中到计划定成的目标上，忘掉失败。相信失败仅仅是成功路上的一段插曲。

④制作一个表格，列出当前最重要的要求和希望，然后写出每一项的好处和要完成它的决定性因素。睡觉和起床之前，都看看这个表格。

⑤有些人也许正在做着你要做的事，并且做得很好。可能的话去找她们谈谈。找有关专家咨询，制定向成功者学习的计划。安排好为成功而努力奋斗的每一个步骤。

⑥在心中不断重复：“我想要——我能！”养成习惯。增加简单的、新的、正面的自我暗示词汇。

⑦按你的想象画一幅工作已完成的图画，以表明你的自信。

⑧不要畏惧，担忧。进行一次全面的健康检查，推断是否有器官性疾病。然后，你可考虑专门的计划，包括放松、行为的改进和生物反馈疗法。同别的成功女性交往，她们将帮助你克服畏惧心理。

⑨当别的女人向你讲起她们的问题时，要给予积极反应。对于自己的问题，应集中精力立即解决。

⑩集中你的全部能力，全神贯注于当前要完成的目标上。做到有始有终。



3. 成功女人的 10 种心理品质

她们不找借口，不怪别人，不发牢骚，不吐苦水。

她们个性乐天开朗，周遭的人皆乐于提供协助与支持，为她们打气。她们永远走在前面。

(1) 成功的女人有梦想

她们有非常明确的目的、肯定的目标，知道自己要什么，不会轻易被外人的看法动摇。她们意志坚强，对事情有主见。正因为她们决心坚定，最后才有