

美丽能让人留恋一时，智慧能让人倾慕一生



二十多岁女人的心灵励志书

三十多岁女人的优雅情趣书

四十多岁女人的人生智慧书

何露晞 刘常华◎编著



女人金资本

全集

Niuren Jinziben Quanjì

改变女人一生的魅力智慧经典

聪明的女人是当今时代最受欢迎的人！她们用智慧构筑了自己一生的别样精彩。

聪明是女人拯救自己、改变命运的法宝，智慧是女人光荣绽放、快乐幸福的风帆！每一位想要收获成功和幸福的女人，都要不断地修炼自己，用聪明和智慧积累成功的资本，用自信和魅力驾驭幸福的生活。

 中国长安出版社

畅销经典
黄金珍藏版

女人金资本

全集

改变女人一生的魅力智慧经典



图书在版编目 (CIP) 数据

女人金资本全集/何露晞, 刘常华编著. —北京: 中国长安出版社, 2008. 11

ISBN 978 - 7 - 80175 - 917 - 7

I. 女… II. ①何…②刘… III. 女性—生活—知识
IV. Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 181146 号

上架建议: 社科类—女性读物

■ 女人金资本全集

何露晞 刘常华 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京普瑞德印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 21

字数: 360 千字

版本: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 80175 - 917 - 7

定价: 39.80 元



是阳光丽人——出自台湾最美



时尚杂志《时尚》主编

生活篇

做阳光丽人，享受快乐时光

生活中，有魅力的女人就像一道独特的风景，人们的焦点常常会集中于这些人身上，并愿意与这些人在一起，就好像被某种魔力所吸引。她们自信、成熟、善解人意，总能使周围的一切都充满乐趣。生活中的魅力女人，可以说不仅仅指女人本身，它更是一种生活的情调与品位，以及渗透其中的对生活 and 生命的感悟与理解。她们总是秉承一种从容不迫的态度，生活舒适而惬意。她们的容颜也会随着岁月的流逝而老去，而她们所拥有的魅力却如醇酒，历久弥香，是女人一生的灵魂。

第一章 气质是女人最迷人的翅膀

培养夺人的气质之美	4
追求真善美，焕发气质之魅	5
修炼出女人的“内在美”	8
让知识成为女人气质的时装	11
感受艺术，洁净你的心灵	13



第二章 让你的仪态更动人

激活自己的“美丽基因”	20
美丽妆容扮出一道漂亮风景	22
穿出美丽,展示个性自我	27
女人都要成为自己的美丽塑造师	31
优雅是女人靓丽的“名片”	35
魅力女人贵在内外兼修	38
这些礼仪你懂吗	41

第三章 自信成熟的心态

做人生赢家,从认识自己开始	46
相信你自己,喜欢你自已	48
乐观是女人一笔心灵的财富	52
学会拥有一颗平常心	55
轻松生活,别让压力毁了你	59
女人不哭、不怕、别退缩	63
快乐盈心,享受生活每一天	65

社交篇

靠社交赢得世界,会办事成就非凡

人是具有社会性的,一个孤立的女人是无法在社会中生存发展的。卡耐基说:“一个人的成功,约有15%取决于知识和能力,85%取决于处理人际关系的能力。”还有人说,女人是天生的社交家,有着独特的社交能力。所以作为女性,要想在社会上吃得开,站得住,就要充分地利用自身的优势,展现自己的天然实力,用细腻的心去



笼络周围的人,这样不仅丰富自己的事业和生活,提升自己的地位,
还能铺平通往成功的道路,让你畅通无阻。

第四章 举止优雅,尽显你的社交风采

得体仪表是成功社交的通行证	72
良好风度,打造魅力真女人	74
微笑是女人的当家武器	77
动听的声音更能打动人	79
让你的眼睛学会说话	82
善于巧妙运用你的肢体语言	84

第五章 善交九流,突显你的社交技巧

好人缘助你改变人生局面	90
学会织好人际关系这道网	92
放低姿态,就能得到更多人的喜爱	95
借助名人更容易成就自己	98
能容天下人,能忘天下事	101
善解人意,最能赢得好人缘	104
从长计议,冷庙也要烧烛烧香	107

第六章 办事得心应手,更显社交手腕

把握分寸,学会灵通办事	112
以礼求人,用情办事行得通	114
投其所好,对症下药有收获	117
暗度陈仓,以退为进更明智	119
好事有时要多“磨”	122
另辟蹊径,打破定势能成事	125



口才篇

聪明女人会说话，智慧女人善说服

“好口才是社交的需要，是事业的需要，是生存的需要。它不仅是一门学问，还是你赢得事业成功常变常新的资本。”一个社交中的魅力女人必然是一个舌绽莲花、掌握了开启成功之门的钥匙的聪明女人。

第七章 得体的谈吐，展示你的语言魅力

以信立身，用真诚广结人缘	132
学会介绍自己很重要	134
称呼别人要做到恰到好处	137
说好初次交谈的第一句话	140
聪明女人会说话	143
不可忽视的几个说话禁忌	146

第八章 有技巧，舌绽莲花显魅力

懂幽默，让女人更有魅力	152
赞美别人，往往是成就自己的开始	154
善倾听，你就能收获更多信任	157
巧拒绝，把“不”字说得动听些	159
会说服，让对方跟着你的思维走	162
慎批评，间接委婉不伤人	165

第九章 会说话，走到哪里都不怕

妙语连珠，打开职场成功之门	170
---------------	-----



巧说会说,营造和谐幸福生活	172
随机应变,聪明女人巧脱困	176
这样说话最讨人喜欢	180
出奇制胜,声惊四座夺花魁	183
从容应对,摆脱尴尬场面	186
伶牙俐齿,敢于有效反击	189

职 场 篇

打造魅力优势,赢取成功先机

一位美国女人曾出了一个美妙的主意,认为男人把世界统治得一塌糊涂,所以此后应把统治世界之权交给女人。诚然,女人和男人相比有一些固定的弱点(当然男人也有自己的弱点),但是女人完全可以依靠自己的智慧学习男人的自信、果敢和创新,并充分发挥女人应有的天性——直觉敏锐、乐观开朗、坚韧细心、温柔敏感等。这样在男性主导的世界里活得更从容、更潇洒、更放松……从而获得女性化的成功。

第十章 触摸梦想,发挥你的魅力优势

让梦想照进自己人生的现实	196
找准人生位置最重要	199
善于利用自己的性别优势	204
熟悉职场规则,培养和谐人际环境	207
善于结交一些真正的朋友	212
别让坏情绪误了自己	214
学会管理和掌控自己的时间	218



第十一章 发现机会，更要把握机会

- 用行动改变你明天的命运 224
- 要集中力量做重要的事情 226
- 要敢于秀出真正的你自己 228
- 没有热情，我们什么都难以战胜 231
- 别让机遇与你擦肩而过 234
- 关键时刻要敢冒险、善决断 237

第十二章 聪明女人会进取，能成功

- 靠学习打造自己的未来优势 242
- 不积极乐观就难以正确思考 245
- 吸取教训能让我们更接近成功 248
- 别自我设限，要勇于接受挑战 251
- 没有永远的失败，只有暂时的挫折 252
- 寻找你成功的创新捷径 255
- 做好自己，比什么都重要 258

婚姻篇

追寻爱情真谛，实现婚姻圆满

婚姻是人类千古追问、永远不解的难题。专家们说得好：“婚后的爱与恨，婚姻状态的苦与乐，是我们此生能够获得天堂的最完美的映象。”婚姻中的聪明女人懂得用一捧沙的情怀来对待爱情；她不仅懂得尊重，懂得宽容，还懂得付出，懂得接受；她会精心培养自己的生活情趣，营造宽松舒适的家庭环境；她是贤妻，是良母，是丈夫的信徒和朋友，还是全家人的依靠。



第十三章 做一个懂爱的聪明女人

爱与被爱都能让我们的心智更成熟	266
倾听他,尊重他,你就能真正抓住他的心	270
要学会经常向对方表达出你的爱意	273
善于发现他的优点,赞扬他	276
不妨给他一些自由的空间	278

第十四章 快乐的女人能让世界动容

把家建造成温馨的爱的港湾	282
婚姻中要怀有一颗宽容的心	285
给生活加些情趣调味品	290
聪明女人的幽默智慧	293
不要让自己与世隔绝	296
轻松应对婚姻中的情感风波	299

第十五章 做他的贤内助

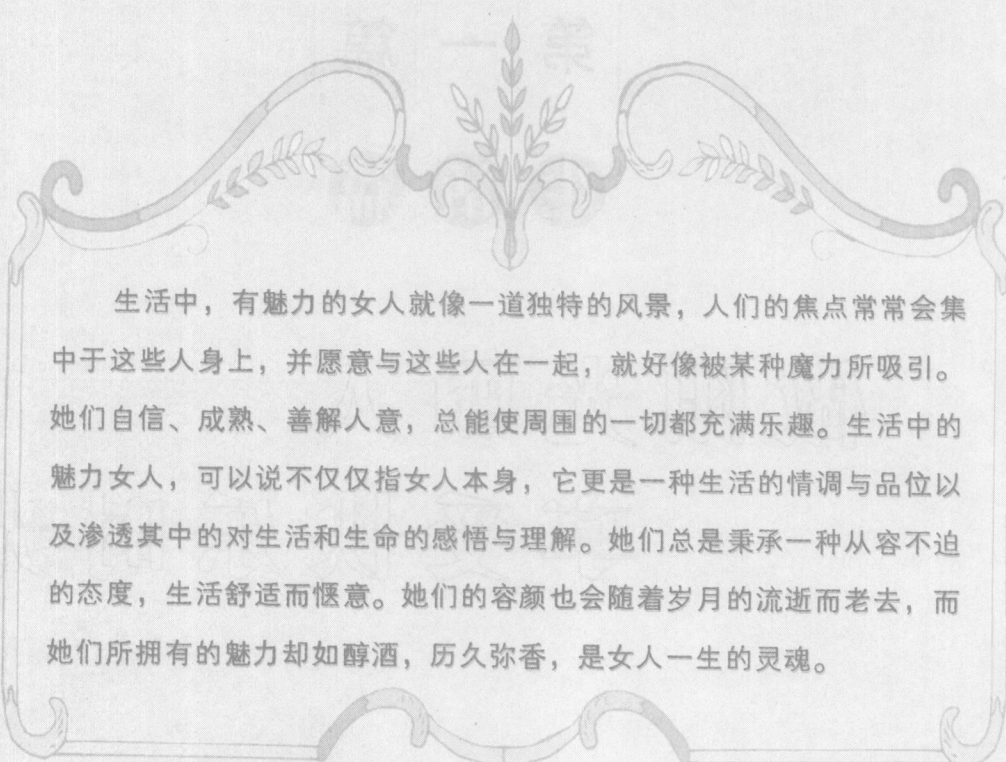
志同道合,更能成就婚姻完美	304
成为丈夫最称职的外交官	307
好丈夫都是培养出来的	310
别让你的野心毁了他	313
做善于理财的聪明女人	315
要有一手处理意外的能力	318

第 一 篇

生 活 篇

做阳光丽人
享受快乐时光

Nu Ren Jin Li Ben Quan Ji

A decorative border with a central floral motif and symmetrical scrollwork on either side, framing the text.

生活中，有魅力的女人就像一道独特的风景，人们的焦点常常会集中于这些人身上，并愿意与这些人在一起，就好像被某种魔力所吸引。她们自信、成熟、善解人意，总能使周围的一切都充满乐趣。生活中的魅力女人，可以说不仅仅指女人本身，它更是一种生活的情调与品位以及渗透其中的对生活和生命的感悟与理解。她们总是秉承一种从容不迫的态度，生活舒适而惬意。她们的容颜也会随着岁月的流逝而老去，而她们所拥有的魅力却如醇酒，历久弥香，是女人一生的灵魂。

第一章

气质是女人最迷人的翅膀

NuRen JinZiBen Quan Ji



培养夺人的气质之美

气质是指人相对稳定的个性特征、风格以及气度。性格开朗、潇洒大方的人，往往表现出一种聪慧的气质；性格开朗、温文尔雅的人，多显露出高洁的气质；性格爽直、风格豪放的人，气质多表现为粗犷；性格温和、风度秀丽端庄的人，其气质则表现为恬静；无论聪慧、高洁，还是粗犷、恬静，都能产生一定的美感。相反，刁钻奸猾、孤傲冷僻，或卑劣萎靡的气质，除了使人厌恶以外，绝无美感可言。

在现实生活中，许多人往往只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的气质是否给人以美感。诚然，美丽的容貌、时髦的服饰、精心的打扮，都能给人以美感，但是，这种外表的美总是肤浅而短暂的，如同天上的流云，转瞬即逝。如果你是有心人则会发现，气质给人的美感是不受年纪、服饰和打扮局限的。

一位哲人说：“任何外表美丽的女人也经不起时间的打磨，外在的光泽会随着时间的流逝而日渐褪去，而惟有智慧才可以重塑美丽，惟有智慧才可以使美丽永驻，这种智慧也会随着阅历、时间的叠加而与日俱增。一个不漂亮的女人因为有这种质的内涵，也会如钻石般闪烁着无与伦比的恒久的光芒。”

一个女人的真正魅力主要在于其特有的气质，得体的妆容、优雅的行为举止、甚至于一个恬静的微笑，都是女性气质美的表现。这种气质对同性和异性都有吸引力，是一种内在的人格魅力。

气质美首先表现在丰富的内心世界。理想则是内心丰富的一个重要方面，因为理想是人生的动力和目标，没有理想的追求，内心空虚贫乏，是谈不上气质美的。品德是气质美的另一重要方面，为人诚恳、心地善良是不可缺少的。文化水平低下也在一定的程度上影响着人的气质。此外，还要胸襟开阔，内心坦然。

气质美看似无形，实则有形。它是通过一个人的个性特征、言行举止、对待生活的态度等表现出来的。气质外化在一个人的举手投足之间，走路的步态、待人接物的风度等皆属气质。朋友初交，互相打量，立即产生好的印象。这种好感除了来自言谈之外，就是来自作风举止了。热情而不轻浮，大方而不傲慢，就表露出一種高雅的气质。狂热浮躁或自命不凡，就是气质低劣的表现。

气质美还表现在性格上。这就涉及到平素的修养，要忌怒忌狂，能忍辱谦



让，关怀体贴别人。忍让并非沉默，更不是逆来顺受，毫无主见。相反，开朗的性格往往透露出大气凛然的风度，更易表现出内心的情感。而富有感情的人，在气质上当然更添风采。

“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞。”徐志摩这两句广为流传的描写女性羞涩美的诗句可谓经典。而泰格尔的“不是锥的磨打，而是水的载歌载舞使得石头臻于完美”这句话则写出了女性的阴柔之美。

高雅的兴趣是气质美的又一种表现。例如，爱好文学并有一定的表达能力，欣赏音乐且有较好的乐感，喜欢美术而有基本的色调感，等等。

由此可见，人的气质魅力体现在很多方面。许多人并不是靓女俊男，但在他们的身上却洋溢着夺人的气质美：认真、执著、聪慧、敏锐。这是真正的气质美，是和谐统一的内在美。

追求美而不误解美、亵渎美，这就要求我们每一个热爱美、追求美的人都要从生活中领悟美的真谛，把美的外貌和美的气质、美的德行与美的语言结合起来，展现出人格、气质、外表的一个完整的美好形象来。

而这些良好的气质是和较深的文化素质、较高的文明程度、良好的个人习惯以及积极向上的人生态度等分不开的。所以说，要想拥有良好的气质，就要提高我们的文化素养，增加我们的文化底蕴，拓宽我们的阅历和经验，用一颗真诚善良的心去对待周围的一切。

气质是我们每个女人都渴望拥有的。真正爱美的女人、懂得生活的女人，应该明白世上最能使一个女人越过年龄的羁绊、保持自信的是开阔的胸襟、得体的举止，是内外合一的精神气质。这是一种不怕红颜褪尽，可以穿越岁月磨蚀的美，它就像一道五彩的光环，是女人最美丽的装饰。



追求真善美，焕发气质之魅

罗兰指出：气质是很抽象的东西，但是，它给人的印象却非常明显。气质魅力来自我们看不见的地方，来自最深沉之处，来自所谓的内涵。

真实的内涵需要时间的陶冶，更需要智慧的修养。有魅力的人物所焕发出的光彩当中，最深刻、最持久的一种来自于内涵。而内涵其实正包括了一个人的智慧、见识、修养和能力等多层面，一个完整的女人仅仅拥有外表的高贵是远远不够的，它更需要坚实的内在因素做后盾，如：一个人的胸襟、气度、才





华、资质、眼界、包容力等。一个对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人的人，其脸上总是洋溢着迷人的光芒。

让自己有一颗美丽的心

看看著名影星奥黛丽·赫本是怎么说的：“如果你想红唇诱人，请多说些善意的话；如果你想明眸善睐，请多看别人的优点；如果你想身材苗条，请将食物赠与挨饿的人；如果你想仪态优雅，走路时要时刻想着：你不会独行，总会有朋友陪伴着你。”

奥黛丽·赫本是优雅女人的典范。身穿纪梵希黑色晚装、一头黑色的短发、深邃的双眸、手握一根长柄烟管的她，留给世人的永远是难以企及的美丽。

为什么她能保持如此永恒的美丽？原因不仅在于她的外表，更在于她美丽外表之下的一颗美丽的心。她从内而外显现出的神采、精力与光芒，令人不敢逼视。在她的后半生，她作为联合国儿童基金会的慈善大使，轻装便服奔波于世界各地，为第三世界那些贫穷的孩子们尽心尽力。在那段岁月以及生命的最后几年中，赫本依旧显得魅力无比。

美丽的女人很温柔，她通情达理，对人宽容，富有同情心，懂得谦让，但这绝不意味着她软弱。她自立、有主见，甚至也很泼辣，但她有一颗爱心，爱自己也爱别人。温柔的女人有一种说不出的美，和她相处是一种享受。即使她已离开，她的音容笑貌还会让人久久回味。

从来没有哪一个女人的逝世比得上美丽的英国王妃黛安娜的香消玉殒那样，让全世界的人民都为之伤悲。是因为她尊贵的地位吗？还是因为她美丽的容颜或是追求自由的个性？都不是，这一切都缘自于她的善良。她的善良让她成为“英国的平民王妃”，成为英伦“永不凋谢的玫瑰”。





她曾担任联合国扫雷大使，参加过红十字会组织的非洲安哥拉之旅，亲自踏进地雷区视察，为全世界多名因误踩地雷丧生或致残的无辜者鸣不平，呼吁全社会重视遗留地雷问题。她为贫困者募捐，帮助那些无家可归的穷人，探望那些孤苦无依的老人。她至少参与了150项慈善活动，并且是不下20个慈善机构的赞助人或主席。她关心艾滋病患者，她毫无顾忌地把一个艾滋病患者紧紧抱在胸前的照片曾使无数人人为之震撼。

在接受英国BBC采访时，她说希望自己能成为一位“英国特别大使”，向全世界缺乏关爱的人献出自己的爱心。尽管她的快乐是不真实的，但她的爱却是真实的。正是这样的善良与爱心让这位美艳绝伦的玫瑰永远绽放在人们的心中，散发着永久的魅力。

善良，它让女性以最简单、朴实、自然的方式进入人际交往的领域，也为女性的魅力增添一道靓丽的色彩。

让自己生动起来

很多女人相貌很不错，但却很难得到男人的青睐。这是为什么？主要原因在于美女自己。男人喜欢美女，但更喜欢有魅力的美女。如果你思想呆板，毫无情趣，他感受不到你的魅力，又怎么会喜欢你呢？

“言语无味，面目可憎。”女人一定要做个生动的女人，让自己的生命动起来。

如果单看林徽因的照片，也许你会有些疑惑：她确实美丽，但并不是那种摄人心魄的美。何以风流倜傥的诗人徐志摩、哲学家金岳霖、建筑家梁思成都为她倾倒呢？

很简单，她的美丽不仅在于容貌，更在于她的智慧、才华、活力。20世纪30年代在北京东城北总布胡同的家中，“太太的客厅”是“京派”文学和贵族文化的殿堂。在那里，有着严重肺病的林徽因保持着她与生俱来的开朗态度滔滔不绝。据说，林徽因说起话来没人能插得上嘴。

萧干曾回忆说：“那绝不是结了婚的妇人的那种闲言碎语，而是有学识、有见地、犀利敏捷的批评。”费正清的夫人也回忆说：“梁太太总是聚会的中心人物。当她侃侃而谈的时候，她的那些爱慕者们总是为她那天马行空般的灵感中所迸发出来的精辟警句而倾倒。”

永远追求美丽

对魅力的塑造和向往，也可以说是对文明、对智慧、对一切美好的事物的