
图书在版编目 (C I P) 数据

女人的魅力与资本全集 / 赵红瑾编著. —北京: 中国
广播电视出版社, 2006.9
ISBN 7-5043-5110-5

I. 女… II. 赵… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 108365 号

女人的魅力与资本全集

编 著	赵红瑾
责任编辑	李亚明
装帧设计	施凌云
文字编辑	宋小威
美术编辑	吴秀侠
设计总监	子 木
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	010-86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京中印联印务有限公司
开 本	720mm × 980mm 1/16
字 数	228 千字
印 张	21.5
版 次	2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5043-5110-5/B · 113
定 价	29.80 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)



前言

女人是世界上最亮丽的风景。每个女人都拥有属于自己的魅力，也都具有自己独特的资本。

魅力决定着女人在公众心目中的形象，并影响他人。尤其是在当今社会，社会层次逐渐拉开，各个领域的竞争趋于白热化，女性的经济独立在某种程度上决定着她们的人格独立，魅力更是现代女性在生活中的各个领域取得成功的前提。

对于女人来说，性格决定魅力。性格是与生俱来的，但并不是不可改变的。每个女人都可以通过后天的努力去完善性格中的不足，使自己成为一个具有完美性格魅力的精品女人。

气质，是女人生命中最美丽动人的风景。女人再漂亮，如果没有气质，就如一朵枯萎的鲜花，只见色彩却不闻馨香；相反，相貌平凡的女人，一旦有气质作为支撑，便立刻神采飞扬起来，这就是女人气质的魅力。

女人选择时尚是一种能力，倘若你创造了时尚，你便成为经典。现代女人有着更多的追求时尚、制造时尚、解释时尚、拥有时尚的机会和力量，时尚具有无穷的魅力，它会让你成为一个与时俱进的完美女人。

健康是头等的财富，只有自己拥有健康，才能拥有人生的一切。对于女人来说，健康就是美丽的底蕴，只有用健康标签才能封存女人的美丽，让魅力风华纵横于岁月。

要做一个有魅力的女人，就不能不在人际交往上做到收放自如、张弛有度，而微笑、优雅的风度、社交礼仪、仪态美等都是女性社交魅力的最好体现。

新时代必有符合这个时代的新观念,新时代的来临带给女人的是深深的思索,是不尽的机遇。女人在保留温柔个性的同时,应有意识地发挥人性的力量,寻回自身大胆率真的本性,做这个变革时代的主人。

今天,女人成功的机会比任何时候都多得多。对绝大多数女人而言,她们并非缺少实现幸福的愿望,而是不懂得怎样去实现。如果女人善于培植和发掘自己的能力,并能找到适合自己能力成长的土壤,那么女人会比男人更易成功,而女性的红颜优势、良好的心态、聪明才智、处世能力以及财商,正是女性掌握新时代的绝对资本。成功的女人正是懂得如何利用这些资本,最大限度地展示和流露自己的魅力,淋漓尽致地发挥魅力的作用,用魅力和智慧掌控自己的命运,去获取成功,最终成为幸福一生的赢家。因此,作为一个女人,如果你想实现自己的自由和梦想,就要善于发现自己的资本,使用自己的资本。

本书分为“魅力篇”和“资本篇”两部分,在“魅力篇”中主要从女人的性格、气质、时尚品位、健康、社交等五个方面揭示现代女性的魅力要点;“资本篇”则主要从女人的红颜、心理、才智、处世、财商、婚姻、职场等七个方面,讲述现代女性获取成功的必备要素。

做一个女人难,做一个有魅力的女人更难。女人的魅力就是女人的资本,女人的魅力无穷,女人挑战生活的资本也就更多。

《女人的魅力与资本全集》一书就是帮助广大女性朋友迅速提升个人魅力、打造成功资本、赢得幸福一生的得力助手。

编 者

2006年9月



目 录

魅 力 篇

第一章 女人的性格魅力——完美女人的前提

温柔：魅力女人的终极武器	3
快乐：让美丽女人更有魅力	6
独立：精品女人的必备要素	9
善良：魅力女人的底线	11
自信：使女人魅力一生的资本	12
坚强：女人拥抱挫折的后盾	16
宽容：女人最有魅力的财富	18
幽默：魅力女人精神品位的最好表现	20
女人性格自测	22

第二章 女人的气质魅力——永恒的诱惑

气质是女人美的极致	26
优雅的气质来自完美的内心	28

女人味——对女人最到位的赞美	31
成熟是一道独特的风景	35
气质女人化妆术	37
培养良好气质的8个步骤	45
穿出你的气质来	47
女性气质类型自测	52

第三章 女人的时尚魅力——提升你的品位

时尚女人的10个特征	56
时尚女性的星座装扮	58
香水——魅力女人的无字名片	66
做一个时尚的小资女人	69
时尚与健康同行	71
时髦不等于时尚	74
追求时尚的正确方式	76
时尚感觉自测	78

第四章 女人的健康魅力——让女人受益一生

身体健康才美丽	80
健康从吃早餐开始	85
根据你的血型选择适合自己的食谱	88
教你瘦身饮食的秘方	90
清晨多爱自己9分钟	94

女性日常起居6不宜	97
女人每天必做的8件事	98
瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式	100
减肥心理自测	103

第五章 女人的社交魅力——尽情展示女性风采

“第一印象”很重要	107
微笑是最美丽的语言	109
在社交中展示优雅的风度	114
魅力女人不可不知的社交礼仪	119
仪态美——女性社交魅力的最好体现	134
女性社交礼服着装要领	139
戒除有碍社交魅力的言行举止	144
女人社交自测：女人的坐姿？	145

资 本 篇

第六章 女人的红颜资本——让你战无不胜

珍爱你的“面子”	149
让你的美丽性感而不越位	157
成就美丽女人的10个条件	163

女人，要让你的青春永驻	165
呵护女性肌肤的妙方	168
运用红颜攻势的最佳策略	178
美容心理自测	180

第七章 女人的心理资本——获得成功的基础

心态决定命运	183
女人心累人才累	186
积极的心态塑造女人迷人的个性	188
职业女性如何保持心理健康	191
化解压力的妙法	194
成功女人的10种心理调整	198
给自己营造宽松的心理环境	200
女性心理自测：你该选择何种职业？	202

第八章 女人的才智资本——掌握你的命运

智慧是一件穿不破的衣裳	205
智慧女性是牵手成功的强者	208
读书的女人永远美丽	212
现代知识女性的4大误区	217
知识女性与职业选择	218
职场丽人晋升智慧法	221
用你的智慧策划你的幸福	226

做一个快乐的知识女性	229
女人智慧自测	231

第九章 女人的处世资本——你是人脉高手

女性要拓展自己的生存空间	233
倾听是最好的恭维	234
学会与陌生人打交道	237
要善于“推销”你自己	241
精心营造自己的社交圈	244
白领丽人柔性交际术	247
办公室生存的人际规则	250
交际能力自测	255

第十章 女人的财商资本——让你的自信拥有源泉

认识金钱，才能驾驭金钱	257
你不理财，财不理你	260
改变生活从家庭理财开始	262
双薪家庭理财之道	266
白领女性理财入门三部曲	268
揭示女性理财的10个盲点	271
经商——女人比男人更胜一筹	273
精明女人的投资策略	274
女人趣味财商自测	276

第十一章 女人的婚姻资本——如鱼得水,享受人生

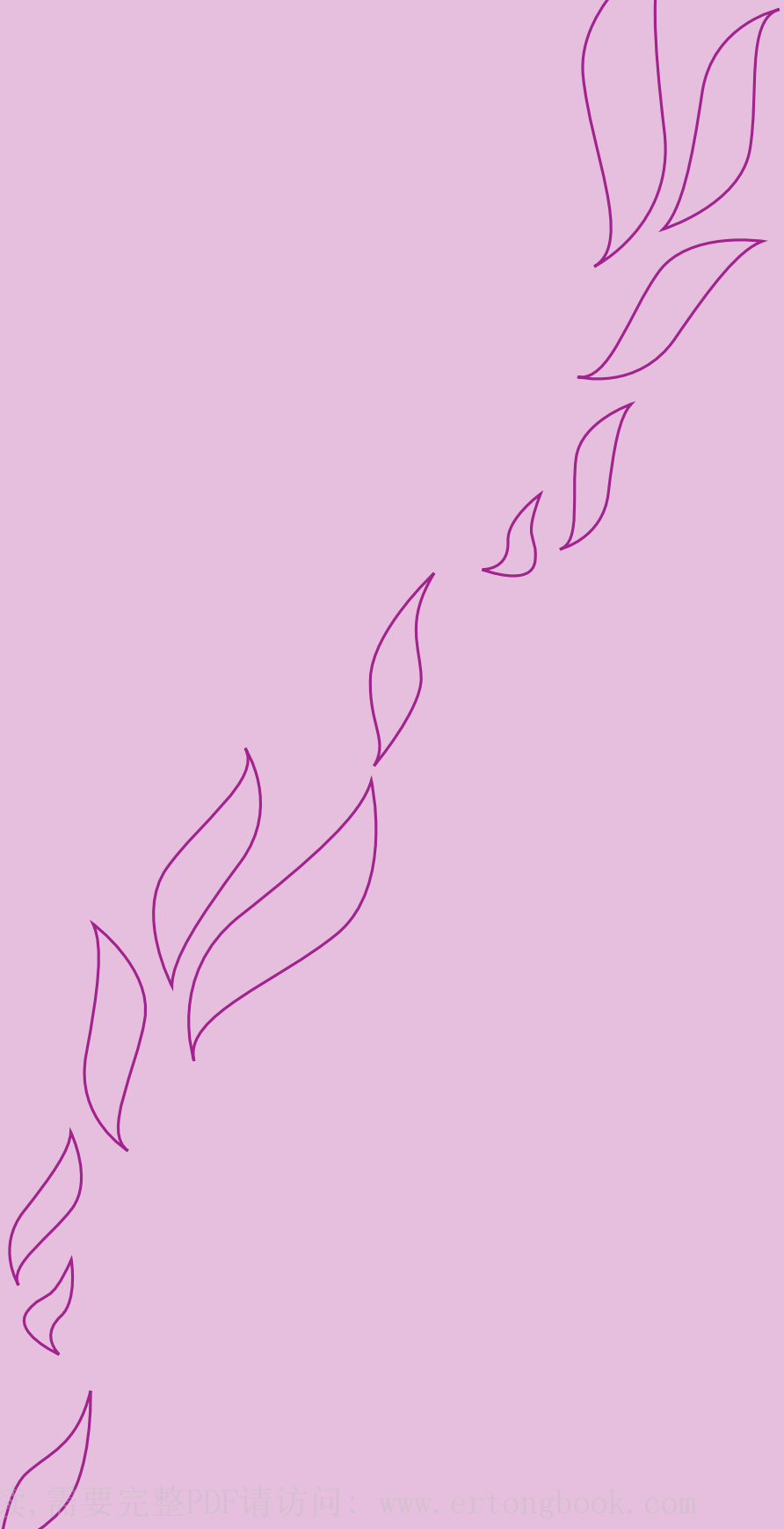
女人要会爱	280
留点秘密给你自己	282
女人,请不要在恋爱中迷失自己	284
吃醋是女人守卫爱情的第一哨兵	286
与男人相处的艺术	288
用“心”去经营你的婚姻	291
现代婚姻保鲜秘方	297
自测让你预知婚姻生活	300

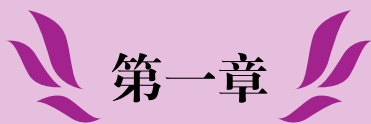
第十二章 女人的职场资本——你可以做得更好

成功职业女性应具备的基本素质	302
魅力女人与高薪	304
与上司交往的艺术	307
职业女性如何保持快乐	314
做一个幽默的“魅力女主管”	316
逛商场提升你的职场魅力	319
育后女性速入职场有绝招	321
职业丽人形象塑造	323
职场压力调节法	328
自测:由钥匙解读你的职业现状	330

魅力篇







第一章

女人的性格魅力 ——完美女人的前提



温柔：魅力女人的终极武器

谈起“温柔”，人们总是给它插上自由飞翔的双翅，把它喻为闭月羞花、沉鱼落雁、轻歌曼舞、雅乐华章，还有人把它喻为最纯洁的“水”。水——那一汪汪清冽粼粼、莹莹的水，是那么的明净透彻、可亲可爱，多少人为它发出了由衷的感叹，多少人对它表示了惊喜的礼赞——温柔之美啊！美就美在柔情似水。著名学者朱自清在《女人》一文中对女性的温柔作了绝妙的描绘：“我以为艺术的女人第一是她的温醉空气，使人如听着箫管的悠扬，如嗅着玫瑰的芬芳，如躺在天鹅绒的厚毯上。她是如水的蜜，如烟的轻，笼罩着我们。我们怎能不欢喜赞叹呢？……”由此可见，女性品格的这种温柔的美，是多么的令人陶醉，多么的令人沉湎，多么的令人神往！

女人最能打动人的就是温柔。当然，这种温柔不是矫揉造作，温柔而不做作的女人，知冷知热、知轻知重。和她在一起，内心的不愉快也会烟消云散，这样的女人是最能令人心动的。

一个女人站在面前，说上几句话，甚至不用说话，你就能感觉出这个女人

1. 通情达理

这是女性温柔的最好表现。温柔的女性对人一般都很宽容，她们为人谦让，对人體貼，凡事喜欢替别人着想，绝不会让别人难堪。

2. 富有同情心

这是女性的温柔在为人处世方面的集中表现。对于老、弱、病、残、幼及境遇不佳者，女性都应表现出应有的同情，并尽自己最大的努力去帮助他们。

3. 吃苦耐劳

这是东方女人的传统美德，特别表现在家庭生活方面。已婚女人要相夫教子、孝敬长辈、勤俭持家，同时还要兼顾自己的工作，这就更需要女人有吃苦耐劳的精神。

4. 善良

就是要有爱心，对人对事都抱着美好的愿望，乐于关心和帮助别人。对家人，尤其是子女要表现出更多的关爱。

5. 性格柔和

温柔的女人绝对不会一遇到不顺的事就暴跳如雷或火冒三丈。以柔克刚，这是温柔女人的最高境界。

6. 温馨细致

让人心动的不只是一个女人做出了多么惊人的业绩，更多的情况下，是女人那种适时适地的细心关怀和体贴，最能叫人怦然心动。和她一同出门时，你吃东西弄脏了手，她将备好的纸巾递上；衣服扣子掉了，细心的她正好带着针线……这些细微之处充分体现了女人难以抗拒的温柔魅力。

7. 不软弱

温柔绝不等于软弱。温柔是一种美德，是内心世界力量和充实的表现，而软弱则是要克服的缺点，二者不可混淆。

总之，温柔可以体现在各个方面，在聪明女人的生活领域，处处都能体现出温柔的特征。而且值得回味的是，女性的温柔不但能够超越国家民族的界限，把它的芳香洒向世界各地，而且还可以突破时间年龄的约束，永远贯穿于每个女性的一生。

快乐是自我的肯定，是在自我中发现种种可爱之处，对着镜子欣赏洁白圆润的躯体。快乐的女人要让自己的每一个早晨都滚动着露珠，每一个日子都有新鲜的花朵纷纷降临！

快乐来源于头脑的清醒。让身体、家庭、事业统统隶属于你的灵魂，你就是统管这一切的至高无上的尊贵女皇，它们从各个层次、各个方面构成了你那丰富多彩的女性世界。你支配它们、调度它们，让它们齐心协力为你弹奏出一曲优雅、华美、深厚的生命乐章。

你打扮自己，又善于保持个性风采；挚爱丈夫和孩子，但正如你不可能成为他们的一切，他们谁也不该独霸你的情感天地；认真读书却犯不上发疯，工作在成为一种生命的享受时，才有不可遏制的吸引力与创造力。

快乐其实就在充实而朴素的生活里：它躲在厨房装满油盐酱醋茶的瓶瓶罐罐中，它藏进塞满了碎布头、毛线卷的抽斗，它钻入你读了一半的书页内，爬进你正在撰写的论文里，它隐身于丈夫、儿女的谈笑间。在温馨的灯光下，安静的课堂上，熙熙攘攘的菜市场，琳琅满目的百货店、炉火旁、水池边、花丛中、草叶间，它悄悄地、痴情地望着你。

快乐就在我们每个人的身边，抓住快乐，拥抱快乐，你就是一个快乐的女人！

■ 做个快乐的女人

快乐，是幸福生活海洋里激起的美丽浪花，是人生乐曲中振奋人心的音符，是一种积极向上的人生态度。快乐的春天纯洁无瑕，快乐的夏天绚丽多彩，快乐的秋天金光闪烁，快乐的冬天自然宁静。

由于年龄、阅历的不同，每个人快乐的感觉是不一样的。老年人的快乐似一坛酱香浓郁的好酒，中年人的快乐似一缕和煦的春风，小孩子的快乐似五彩缤纷的气球，而少男少女的快乐则似跳跃着的音符。

那么女人呢？其实，女人的快乐最简单，似一片白云那么纯洁，似一杯清茶那么清香，似一点星光那么宁静，似一抹朝霞那么绚烂。

女人的快乐从何而来？那就更简单了。温馨的家庭使女人快乐，富有挑战性的工作使女人快乐，在自己愿意做的事情中感受快乐，在对人生的感悟中体味快乐。

然而，在生活里，有许多东西是人无法改变的；或者说，与其你要改变生活里别的东西，不如改变自己。事实证明：名利思想过重的人，容易患病、衰老和早亡，这类人整日心事重重、愁眉苦脸，几乎没有笑声。名与利本身不是坏事，它可以促使人奋发向上，问题在于以哪种思想指导名利观。当你从事一件工作或研究获得成功时，首先想到名和利，可是愿望得不到满足时，你的心理就会失去平衡，产生消极、悲观、愤怒的情绪。

所以说，快乐是一种积极的心态，一个女人若能从日常平凡的生活中寻找和发现快乐，就一定比别人幸福。

快乐好比一杯红酒，女人完全可以按照自己的口味亲自调制。

下面是几种调制快乐的方法。

1. 不贪图安逸

快乐的人总是离开让自己感到安逸的生活环境。快乐有时是人离开了安逸的生活才会积累出的感觉，从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经验，也就难以感受到快乐。

2. 不抱怨生活

快乐的人并不比其他人拥有更多的快乐，只是因为他们对待生活和困难的态度不同，他们从不问“为什么”，而是问“为的是是什么”，他们不会在“生活为什么对我如此不公平”的问题上做长时间的纠缠，而是努力去想解决问题的方法。

3. 勤奋工作

专注于某一项活动能够刺激人体内特有的一种荷尔蒙的分泌，它能让人处于一种愉悦的状态。工作能激发人的潜能，让人感到被需要和责任，这给人以充实感。

4. 感受友情

一个人如果没有朋友的友谊，就会感到孤独寂寞，不可能有更多的欢乐。因此，人的生存需要有朋友和朋友的友谊。至于如何交友，交什么样的朋友，这要根据各人的要求去选择。对待朋友，应本着尊重、友爱、信任、互助的态度，努力使友谊纯厚、持久。遇到不愉快的事情或矛盾时，要多和朋友交流，商讨