

心态与智慧左右女人的一生

女人的资本

心态智慧篇

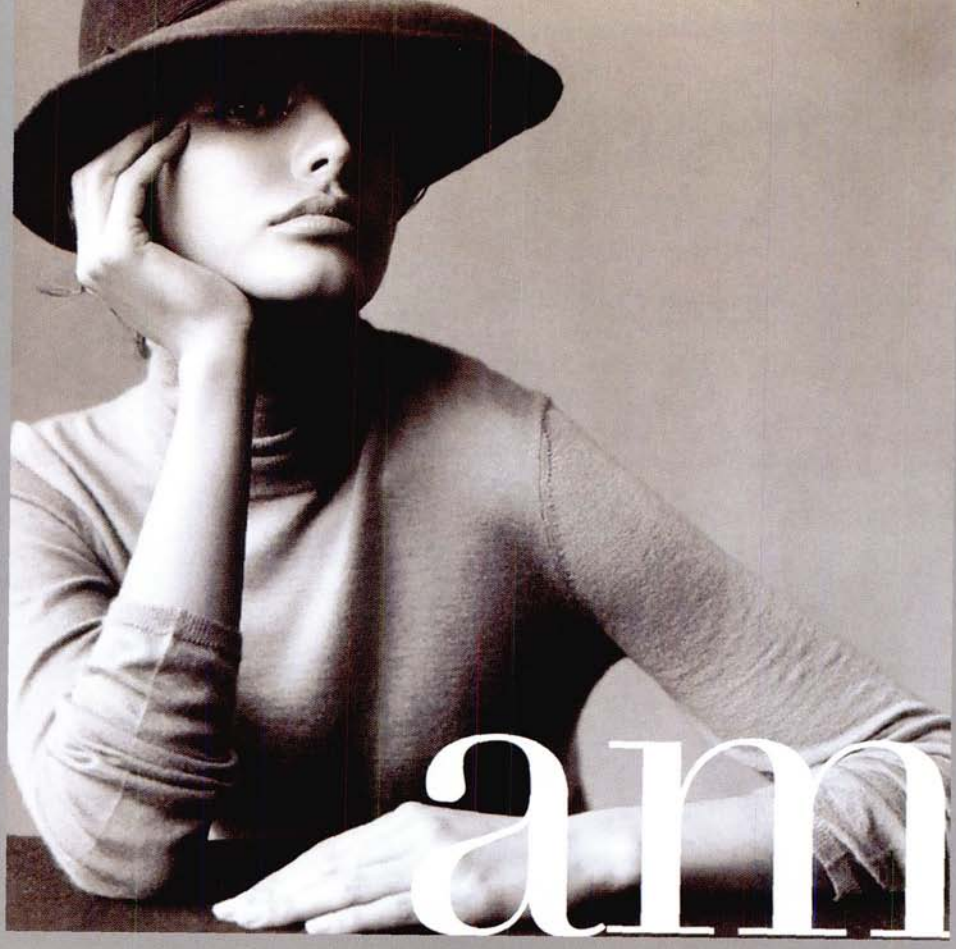
女人可以不美丽，但不能不智慧，惟有智慧才能重塑美丽，并使它长驻；女人可以不是强者，但必须要有良好的心态，惟有良好的心态才能豁达地面对一切，从而赋予美丽本质的意义。

中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

需要全本请访问 www.ertongbook.com



温柔是女人特有的武器，哪个男人不愿意被这样的武器击倒！温柔有一种绵绵的诗意，她缓缓地、轻轻地放射出来，飘到你的身旁，扩展，弥漫，将你围拢，包裹，熏醉，让你感受到一种放松，一种归属，一种美。



男人似茶，女人却如咖啡。一种集众多味道的极品生活饮料。好的咖啡，不是一次就可以尝出她的味道。一旦懂了，是可以多年以后都难以忘怀的一段感觉。



女人如书，犹如一年四季的风景，春夏秋冬各有各的温馨与从容。朝霞满天的时候读她，观察一滴露珠的色彩；艳阳高照的时候读她，感受一弯清泉的滋味；月光如泻的时候读她，体味一朵腊梅的清香。



花如女人，爱花的女人都是娇媚的，善于和花相处的女人定是动人的。女人如花，真情真性，爱花的女人总会多了一份自然的情色。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

女人的资本

心态智慧篇

李津/编著



THE CORPUS OF
THE WOMEN'S CAPITAL

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的资本．心态智慧篇/李津主编．－北京：中央编译出版社．2005.6

ISBN 7－80211－134－X

Ⅰ.女…　Ⅱ.李…　Ⅲ.女性－成功心理学

Ⅳ.B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057244 号

女人的资本 心态智慧篇

出版发行：中央编译出版社

地　　址：北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电　　话：66560272(编辑部)　66560273 66560299(发行部)

网　　址：http://www.cctpbook.com

E－mail: edit@cctpbook.com

经　　销：全国新华书店

印　　刷：廊坊京华万圣印刷有限责任公司

开　　本：960×640 毫米　1/16

字　　数：200 千字

印　　张：18.625

版　　次：2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定　　价：25.80 元



序 言

女人究竟是什么呢？是柔弱、美丽、性感、迷人的精灵？是男人身上的一根肋骨？还是只能依靠自己的柔情似水来博取男性保护的生命？

女人本是造物主的恩赐，是这个世界上最亮丽的风景。每个女人都有专属于自己的魅力，女人的魅力使这个世界生机盎然。女人的魅力是听不见却充满诱惑的旋律，作为一个新时代的职业女性，如果你充满了个人魅力和社会魅力，那么你就将是一个成功的女性，无论你是白领、粉领或是蓝领。

这个崭新的时代，这个时代的观念，这个时代里生活的男人和女人。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，应开始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，而是她们不懂得怎么样去实现。如果女人善于发现、培植和发觉自己的能力，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。

为了帮助女人挖掘专属于自己的资本，走向成功的殿堂，我们特意编撰了此书。本书由表及里详细地阐述了作为一个新时代的女人，应该怎样粉饰自己的人生以及充实自己的内心。

指引女人在青春最灿烂的时候如何在事业上克敌制胜；在爱情中流光溢彩；在人群中脱颖而出。心态篇从善待自我、放松自我、挑战弱点、宽容和永不言败五个方面讲述了一个成功女人应该具有的积极、快乐、自信、宽容和坚强的心态；智慧篇又从社交、职场、理财和爱情方面阐释了一个成功女人应当具备的聪明因子。



在编辑此书的过程中，我们充分考虑到了一个女人在生活和事业上会遇到的种种问题，只要仔细寻找，“书中自有黄金屋”。

没有华丽的词藻，没有炫耀和夸张，实用的技巧，流畅的语言，告诉你成为一个完美女人的秘密！

真实的例子，成长的故事，平凡地讲述出成功女性的喜怒哀乐和成长、成熟的历程！

相信读过此书以后，你一定会受益匪浅。在失利时不失自信；在困境面前积极乐观；在社交时展现出最美的你；在爱情的海洋中畅游……同时，以快乐的心情、开心的笑容，在职场独领风骚；用你灵巧的双手，为自己赢造一个温馨、舒适的家。

聪明、美丽的现代女性，以积极的心态面对每一天，以你的智慧赢得每一天吧！

目 录

mulu

心态篇

心态，决定着一个女人的命运！拥有好的、积极的心态的女性，才可能感到幸福，获得成功！而只有建立一个乐观的心态，远离冲动的情绪，宽容、坚强地面对身边的每一个人和发生在自己身上的每一件事情，你才可能掌握自己的命运，善待生命，使自己成为一个快乐的女人！

第一章 善待生命——潇洒女人的积极心态

1 命运在你自己的手中 …… (5)
2 认识你情绪的软肋 …… (8)
3 心态决定命运 …… (11)
4 建立一个乐观的心态 …… (13)
5 微笑是困难的挪动器 …… (14)
6 热忱让你立于不败之地 …… (16)
7 邓亚萍：一个永不服输的女人 …… (20)

第二章 放松自我——可爱女人的快乐心态

1 女人心累人才累 …… (29)
2 快乐真好 …… (31)
3 快乐是女人的本事 …… (33)
4 因为快乐所以快乐 …… (35)
5 快乐的女人最可爱 …… (37)
6 为今天而快乐 …… (39)



7 培养你的快乐 …… (41)
8 迷人的个性产生于积极的心态 …… (43)
9 培养快乐的8种秘密武器 …… (46)
10 短发张延:快乐而有魅力的女人 …… (48)

第三章 挑战弱点——魅力女人的自信心态

1 你自信,你才快乐…… (55)
2 自信让你魅力出众 …… (57)
3 自信让女人更美丽 …… (59)
4 自信地潇洒一回 …… (62)
5 自信的人容易成功 …… (65)
6 培养信心的5种方法 …… (68)
7 向嫉妒说不 …… (69)
8 洗尽内疚重上路 …… (71)
9 赞美是心灵的阳光 …… (73)
10 吴薇:因自信而美丽的女人 …… (76)

第四章 心胸宽广——真诚女人的宽容心态

1 数天下宽容之女子 …… (83)
2 不做小气的女人 …… (86)
3 对男人要宽容 …… (88)
4 宽容可谓魅力女人一生中的哲学 …… (90)
5 远离自己的冲动情绪 …… (92)
6 待人宽厚真诚 …… (94)
7 永远不要怨天尤人 …… (95)
8 学会忍受一切 …… (96)
9 坦然面对他人的敌意和嫉妒 …… (97)
10 待人宽一分是福…… (98)
11 退一步海阔天空……(100)
12 宽容是快乐之本 …… (102)
13 李亦非:味道十足的女人…… (104)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第五章　永不言败——幸福女人的坚强心态
1 女人的坚强……(113)
2 女人幸福的前提是坚强……(115)
3 女人还是要坚强的……(117)
4 给自己一个坚强的理由……(119)
5 用坚强在绝望中抓住快乐……(121)
6 简·康萍:演绎着爱与坚强的女人……(124)

智慧篇

你是一个女人，一个职业女性、一个家庭主妇、一个兼具二职于一身的女人。那么，你是否懂得如何社交？怎样在职场游刃有余、轻松理财？如何为自己选一位如意郎君、巧布家居、尽享婚姻的甜蜜？如果你是一个聪明的女人，就要获得这些智慧，让自己在青春最灿烂的时候学会在事业上克敌制胜的法宝，在爱情中流光溢彩，在人群中脱颖而出！

第六章　闯社会——完美女人成功社交的智慧
1 外在形象惊四座……(133)
2 见面礼节形式多……(136)
3 真诚地展示自己……(138)
4 女性外事礼节……(141)
5 正统的西餐礼仪……(142)
6 女性社交场合8“不”……(143)
7 手势的无声效用……(144)
8 站成一片风景……(146)
9 注意社交活动中的仪态美……(149)
10 女性着装礼仪……(151)
11 王航:给布什出点子的中国女人……(153)

第七章　走江湖——白领丽人职场生存的智慧
1 办公室必胜四大“杀手锏”……(159)



2 职场金庸:女人的心眼 …… (161)
3 女白领:影响你人际关系的9种行为 …… (163)
4 职场丽人入职三步曲…… (167)
5 个人仪态与办公环境…… (169)
6 女老板的形象如何定位…… (170)
7 维持距离的交往…… (172)
8 不要用冷眼看同事…… (174)
9 沈星:因智慧而美丽的女人 …… (176)

第八章　弄经济——精明女人轻松理财的智慧

1 白领女性理财入门三步曲…… (181)
2 智慧消费的女人才美丽…… (184)
3 女人理财8大招…… (186)
4 “精明女人理财之道”7法则 …… (189)
5 女性理财的3个必须…… (193)
6 女性理财的背景和10个盲点 …… (197)
7 非理性购物不可取:女士理财三忌 …… (200)
8 女性理财容易陷入5大误区…… (203)
9 女人天生是理财行家…… (206)
10 “精明女人理财之道”知识测试 …… (209)
11 吴士宏:作为职业经理人的女人…… (212)

第九章　觅伴侣——知识女性选老公的智慧

1 爱情里的智慧女人…… (219)
2 女人绑住男友的致命武器…… (221)
3 别把男人当回事儿…… (223)
4 择偶仍需“门当户对”…… (224)
5 女人如何选老公…… (226)
6 选老公的金科玉律…… (228)
7 衣服鞋子和女人选丈夫…… (230)
8 七种男人不可选…… (232)

9 女孩选老公指南……(234)
10 陈鲁豫:走过婚姻轮回的女人……(236)

第十章 巧布家——灵巧女人居家设计的智慧

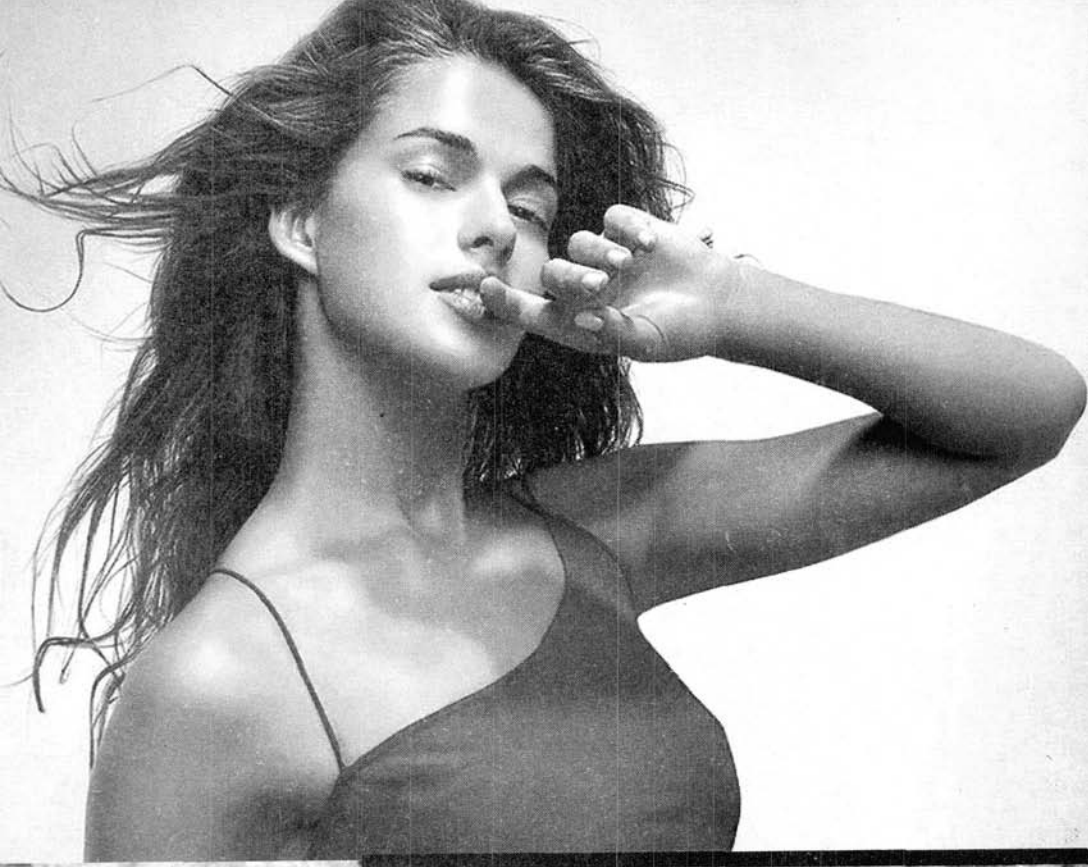
1 让家拥有春的气息……(241)
2 蓝调悄悄奏起来……(243)
3 温馨浪漫你的卧室……(245)
4 居室灯饰有讲究……(247)
5 让阳台生动起来……(250)
6 卧室摆花有讲究……(252)
7 家居巧清理……(254)
8 懒女人的生活智慧……(256)
9 居室美化 10 法 ……(258)
10 居室装饰与摆设品艺术效果 ……(260)
11 周冰倩:20 平方米也讲格调的居家女人……(263)

第十一章 享婚姻——聪明女人爱情保鲜的智慧

1 做个蜜月里的智慧女人……(269)
2 婚后不怕被甩的秘诀……(273)
3 智慧女人以柔克刚……(275)
4 用智慧让男人快乐……(277)
5 做个爱情婚姻中的智慧女人……(279)
6 智慧的女人会给情敌一个台阶下……(281)
7 给足老公面子……(283)
8 做男人最想要的那个女人……(284)
9 伏明霞:舍喧闹享爱情的幸福女人 ……(287)

心态篇

心态，决定着一个女人的命运！拥有好的、积极的心态的女性，才可能感到幸福，获得成功！而只有建立一个乐观的心态，远离冲动的情绪，宽容、坚强地面对身边的每一个人和发生在自己身上的每一件事情，你才可能掌握自己的命运，善待生命，使自己成为一个快乐的女人！



第一章

善待生命——潇洒女人的积极心态

THE CORPUS OF THE WOMEN'S CABITA



1

命运在你自己的手中

假定你已成为你心中的理想人物，假定你已获得你渴望的那些品质，这样的话，你就会感到有一种强大的魔力，你就会感到有一种真正的创造力。

对一个人来说，可能发生的最坏的事情莫过于他的脑子里总认为自己生来就是个不幸的人，命运女神总是跟他过不去。

其实，在我们自己的思想王国之外，根本就没有什么命运女神。我们是自己的命运女神，我们自己控制、主宰着自己的命运。

对一个自认为天生就是失败者的人，你能做什么呢？成功是不可能来自于这种失败思想的，就好像玫瑰是不可能来自于长满葫草的土壤一样。当一个人总是想着可能会失败或贫困时，他的潜意识里就会形成这种失败思想的印象，久而久之他就会使自己处于越来越不利的地位 。

换句话说，他的思想、他的心态使得原本可以做成的事情也变得不可能了。

如果你总是贬低自己，那么几乎可以肯定，他人也不会刻意去抬高你。因为人们通常不会费力去思量你的自我评价是否恰当。

我从未见过一位自我评价很低的人干成过一件惊天动地的大事。一个人的成就绝不会超过他的期望。如果你对自己的工作有更大的抱负，期望自己能成就一番大业，并且对自己充满信心，与自我贬低和对自己要求不高的心态相比，你会获得更大的收

需要全本请访问 www.ertongbook.com