

<<女人的魅力和资本大全集>>

图书基本信息

书名：<<女人的魅力和资本大全集>>

13位ISBN编号：9787511303981

10位ISBN编号：7511303986

出版时间：2010-6

出版时间：中国华侨出版社

作者：赵红瑾，翟文明 编著

页数：422

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<女人的魅力和资本大全集>>

前言

女人如花，而由她身上所散发出来的独特魅力就好比花之灵魂。

有了它你无须再有其它东西来做点缀；而缺少它，你就是拥有得再多也等同于没有。

索菲亚·罗兰说，“美丽使你引起别人的注意，睿智使你得到别人的赏识，而魅力，却使你难以被人忘记。

”女人是一道亮丽的风景，每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，而不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须要有自己独特的魅力与资本。

魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；擅用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。

女人的魅力与资本并非与生俱来，而是内外兼修的结果。

再漂亮的女人，如果缺少了魅力与资本的点缀，也就失却了那最打动人心的灵动与生气。

魅力女人，一生如花。

美丽可能随光阴的逝去而逐渐褪色，魅力却能因时间的流转而更见风致。

如果你很漂亮，高雅的魅力可以升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的魅力同样能使你楚楚动人。

正如美国女诗人普拉斯所说，“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。

它不像水龙头那样随开随关，突然进发。

它像根丝般巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。

”美丽只能让女人成为一时的焦点，而真正有魅力的女人却拥有使青春常驻的魔力，只有那些不断追求内外兼修的魅力女性，她们的一生才能在不断完善中成为一部杰作。

有魅力的女人是有品位和内涵的，魅力女人善良真诚，高雅幽默，平和旷达，魅力女人做事收放自如，张弛有度，有着让人羡慕的高贵气质，她们使人禁不住驻足欣赏，却又不由得心怀一份敬畏。

犹如出水的白莲，魅力女人既有外在的柔美，亦不乏内在的风骨，或艳若桃李，或淡若梅菊，却都有一种自然的风貌，冰清玉洁又摄人心魄。

从某种意义上说，每个女人都是“资本家”，因为在今天，资本已不仅仅是金钱或财富的代称，而是涵盖了包括心态、健康、社交、财商等在内的诸多内容，这些正是女性把握成功脉搏的绝对资本。

女人生来就有独特的资本，成功的女人懂得如何利用这些资本，以最大限度地展示和流露自己的潜力，最终成为幸福一生的赢家。

人生最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾则莫过于没有去发现、发挥和利用自己的资本，最终与精彩的人生擦肩而过。

对绝大多数女人而言，她们并非缺少抵达幸福的愿望，而是不懂得怎样去实现。

<<女人的魅力和资本大全集>>

内容概要

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，而不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须拥有自己独特的魅力和资本。

魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；擅用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。

《女人的魅力和资本大全集》是一本献给所有女性的生命化妆书。

全书共分为“魅力篇”和“资本篇”两大部分：“魅力篇”着重从女人的性格、气质、形象、健康、社交等五个方面揭示现代女性的魅力要点；“资本篇”则主要从女人的心理、才智、处世、财商、职场、恋爱、婚姻等七个方面，讲述现代女性获得成功的必备要素。

本书内容从时尚妆容到健康养生，从性格、财商到恋爱、婚姻，几乎涵盖了女性生活的方方面面，在提供实用指导的同时，亦不乏理性的思考。

在本书中，每位女性都能看到自己的影子，也都可以找到帮助自己提升魅力指数和挖掘成功资本的良方，找到那一泓永不会干涸的幸福源泉。

提升个人魅力，打造成功资本，赢得一生幸福。

每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。

内外兼修的女性，终将成为幸福一生的赢家。

<<女人的魅力和资本大全集>>

书籍目录

魅力篇 第一章 女人的性格魅力——完美女人的前提 第一节 好性格成就好女人 温柔：魅力女人的终极武器 快乐：让美丽女人更有魅力 独立：精品女人的必备要素 善良：魅力女人的底线 自信：使女人魅力一生的资本 坚强：女人拥抱挫折的后盾 宽容：女人最有魅力的财富 幽默：魅力女人精神品位的最好表现 “糊涂”女人最可爱 善解人意，体贴他人 做一个“柔道”高手 第二节 性格决定女人的命运 好性格造就女人的好命运 最是那一低头的温柔 自信的女人最具吸引力 克制猜疑，收获爱与信任 嫉妒心少一点，幸福多一点 保持自我 与人为善会使自己快乐 能听意见，也有主见 平静、理智、克制 第二章 女人的气质魅力——永恒的诱惑 第一节 做最有气质的魅力女人 让自己成为魅力女人 气质是女人美的极致 优雅的气质来自完美的内心 女人味——对女人最到位的赞美 成熟是一道独特的风景 举手投足尽显风雅 做一个有格调的女人 第二节 “妆”扮出良好气质 气质女人化妆术 培养良好气质的8个步骤 穿出你的气质来 搭配衣服 搭配完美外表的8个小贴士 恰当的衣着和化妆 第三章 女人的形象魅力——让你战无不胜 第一节 形象——女人永远的追求 时尚女人的10个特征 时尚女性的星座装扮 香水——魅力女人的无字名片 做一个时尚的小资女人 珍爱你的“面子” 女人，要让你的青春永驻 呵护女性肌肤的妙方 梳理养护好你的头发 珍爱自己的脸 穿好高跟鞋，走路添风采 掌握化妆品的使用诀窍 第二节 打造良好形象，追求真正的时尚 时尚与健康同行 时髦不等于时尚 追求时尚的正确方式 让你的美丽性感而不越位 成就美丽女人的10个条件 运用形象攻势的最佳策略 第三节 女人就是要美丽 生命如花，女人就是要美丽 美丽是生产力，要舍得为它投资 比聪明的漂亮，比漂亮的聪明 邈邈的女人没人看得上 没有品位就不会有地位 不要把艳俗当成惊艳 别把性感误解成裸露 你就是你，莫把自己弄丢了 第四章 女人的健康魅力——让女人受益一生 第一节 健康才是真正的美 身体健康才美丽 健康从吃早餐开始 根据你的血型选择适合自己的食谱 教你瘦身饮食的秘方 清晨多爱自己9分钟 女性日常起居6不宜 女人每天必做的8件事 35岁以后开始减肥 第二节 健康源自于锻炼 瑜伽——最适合女人修身养性的锻炼方式 打造魔鬼身材 拥有扁平的腹部 拥有纤美健康的玉臂 第五章 女人的社交魅力——尽情展示女性风采 第一节 魅力女人的社交须知 “第一印象”很重要 微笑是最美丽的语言 在社交中展示优雅的风度 魅力女人不可不知的社交礼仪 仪态美——女性社交魅力的最好体现 女性社交礼服着装要领 戒除有碍社交魅力的言行举止 第二节 女人需要具备的社交智慧 接受他人的称赞，并称赞他人 做个优秀的倾听者 结识新友 成为别人的知心朋友 建造友谊的长城 扩大交友圈 增进你与朋友间的友谊 如何与难处的朋友交往 如何应付总是说“我、我、我”的朋友 满足对方的心理需求 资本篇 第一章 女人的心理资本——获得成功的基础 第一节 心态决定人生 心态决定命运 女人心累人才累 积极的心态塑造女人迷人的个性 职业女性如何保持心理健康 化解压力的妙法 成功女人的10种心理调整 给自己营造宽松的心理环境 第二节 不要被消极情绪左右 与爱人“和平相处” 释放忧虑 驱散抑郁 停止抱怨 战胜悲伤 莫让嫉妒毁了你 化解怒气 原谅伤害过你的人 掌握争辩的艺术 增强控制感 第三节 幸福由心生 改变自己 保持开朗乐观的心境 无拘无束，随心所欲 做个理性的女人 维护自尊 面对不幸和灾难，要坚强不屈 切莫沉醉 第二章 女人的才智资本——决定你的发展 第一节 智慧是永远的资本 智慧是一件穿不破的衣裳 读书的女人永远美丽 现代知识女性的4大误区 用你的智慧策划你的幸福 第二节 才智决定你的高度 智慧女性是牵手成功的强者 知识女性与职业选择 职场丽人晋升智慧法 做一个快乐的知识女性 第三章 女人的处世资本——人脉为你搭桥铺路 第一节 会交际才能生存 女性要拓展自己的生存空间 学会与陌生人打交道 要善于“推销”自己 精心营造自己的社交圈 白领丽人柔性交际术 办公室生存的人际规则 第二节 女人处世的12大技巧 戒除批评、责怪和抱怨 真诚地赞赏、喜欢他人 不要争论不休 发自真心地请别人帮忙 建议永远比命令更有“威力” 别忘了，保全别人的面子很重要 承认错误一点都不丢人 宽容别人是对自己的解救 不强加于人 千万不能心存报复 守住隐私好为人 闲来切忌无事生非 第三节 女人办事必知的方法 增强意志力，关注生活细节 远离懒散 明智申诉，维护自己的利益 革除办事拖拉的不良习惯 守时 花好每一分钱 不要轻易评论别人 掌控自己的生活 第四章 女人的财商资本——让你更自信 第一节 改变观念，热爱金钱 认识金钱

<<女人的魅力和资本大全集>>

，才能驾驭金钱 流动的金钱才能创造价值 经济独立的女人更安全 财商决定贫富 节俭是一种悖论 期望富裕，才能创富 行动永远是第一位的 自己的命运自己主宰 梦想创造奇迹 创富不只是男人的事 正视对金钱的恐惧 尊重金钱才能吸引金钱 绝不能成为金钱的奴隶 相信自己能做到 第二节 你不理财，财不理你 你不理财，财不理你 理解投资的目的 掌握投资的基本知识 制订有效的投资计划 证券是一种投资工具 首先支付自己 做投资者，不做投机者 该听谁的意见 不要设置人为的界限 避免掉入投资陷阱 别只把目光停留在安全地带 分享是为了更好地拥有 克服对损失金钱的恐惧 第三节 财富安全不容忽视 财富需要管理 寻求理财方面的建议 正视理财风险 投资自己更重要 家庭财政作用大 单身女性同样需要理财 处理好现有的物质资产 每月做好财务预算和总结 裁减你的开支 进行财务健康检查 规划退休生活 第四节 合理消费，避免陷入债务危机 向富人学习消费 购物时别受情绪驱使 攀比心理要不得 追逐奢侈要不得 不为省钱而花钱 不落入折扣、返券陷阱中 远离特卖场 免费的午餐不要吃 消费债务很危险 不要活在谎言中 用目标约束无节制的消费 合理消费，避免债务 量力而为地偿还债务 尽量降低还贷率 借钱投资不可取 第五章 女人的职场资本——你可以做得更好 第一节 顺利进入职场 选择理想的职业 找工作时必须遵循的一些规则 面试前要做好准备工作 抓住面试的机会 征服面试官 面试后要做后续工作 关于工作中要做的和不要做的 第二节 做可人的职场女人 战胜孤独 追求完美的女人不幸福 贪婪蛀蚀快乐 第三节 轻松应对职场问题 成功职业女性应具备的基本素质 魅力女人与高薪 与上司交往的艺术 职业女性如何保持快乐 做一个幽默的“魅力女主管” 逛商场提升你的职场魅力 育后女性速入职场有绝招 职业丽人形象塑造 职场压力调节法 第六章 女人的恋爱资本——通往幸福的起点 第一节 顺利俘获意中人的心 做有情调的女人为悦己者容 羞涩的诱惑力 眼神效应 用柔情结网 保持独特魅力，让男人着迷 挑战成功男人的爱情 多谈论他感兴趣的话题 认可他，崇拜他 让他获得从未有过的关爱 恋爱的时间价值 机敏地抓住幸福 第二节 情场非常道：“坏女人有人爱” 美丽让男人停下，智慧让男人留下 从受气包到梦中情人 男人为什么对“坏女人”着迷 让他追你，直到你得到他 约会也有游戏规则 及时启动你的人格魅力 找到遥控驯服男人的按键 制订一个“作战”计划 做他最好的朋友 结束未尝不是一件幸事 第三节 赢得情场胜利要靠智慧 辨识“坏”男人 揭穿男人的谎言 选对男友的策略 如何和男人聊天 让男人拜倒在你的石榴裙下 寻找心目中的白马王子 友好地与男友分手 走出感情破裂的阴影 拔除怨恨报复的情感毒苗 给爱情输送新鲜的血液 第七章 女人的婚姻资本——如鱼得水，享受人生 第一节 不伤感情地改变他 最笨的女人才强迫对方 先赞扬，再批评，但赞扬要不留痕迹 切忌直截了当地指出他的错误 鼓励更容易使人改正错误 以提问的方式来代替命令 戏剧性地表达自己的意图 给他一顶高帽子，并让他努力达标 激发他的高尚动机 授权给他，使他乐于做你所建议的事 第二节 做丈夫事业上的好帮手 鼓励他从事合适的职业 帮丈夫确定目标 称赞他的进步，激励他获得成功 做他的忠诚伴侣 帮助他受到欢迎 鼓励他不断学习 支持并理解要经常加班加点的丈夫 当丈夫的工作出现突然变化时 善于倾听很重要 让他感到自己很重要 你的野心会害了他 放弃控制他的想法 给予他同情与谅解 第三节 婚姻是需要经营的 女人要会爱 留点秘密给你自己 女人，请不要在恋爱中迷失自己 “吃醋”是女人守卫爱情的第一哨兵 “贤妻良母”要三思 用“心”去经营你的婚姻 现代婚姻保鲜秘方 经营婚姻收获幸福 第四节 让你的家庭生活幸福快乐 珍惜丈夫的身体 让他有自己的爱好 高效率处理好家务 喋喋不休是幸福婚姻的禁忌 另口做婚姻的文盲 在生活的小细节中体贴他 让婚姻的纽带更加坚实

<<女人的魅力和资本大全集>>

章节摘录

魅力篇第一章 女人的性格魅力——完美女人的前提第一节 好性格成就好女人 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、盈盈的水，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是不是温柔。

这种女人味与年龄无关，甚至与外表也没有特别大的关系。

“现在的女孩子都一副咄咄逼人的样子，一点儿也不温柔！

”经常可以听到一些男士对现代女性发出类似的怨言。

的确，与过去的女性相比，有些现代女性很少有柔顺体贴、小鸟依人的时候了。

取而代之的，是作风像男性、满不在乎的所谓“新潮女性”。

对于男士的“悲叹”，你可能会柳眉倒竖、杏眼圆睁、气势汹汹地反驳：“时代不同了，现在我们可是和男人‘平起平坐’的。

你大学毕业，我还念过研究生呢；你月收入3千，我还年薪5万呢！

我干吗对你百依百顺，作出一副可怜兮兮的‘柔弱’状？

”这些话虽然言之有理，但是不论中外，雄性都是代表阳刚，雌性则代表阴柔，有学问、有能力的女性固然令男士倾慕，但也不应该因此而失去女性特有的温柔。

所谓女人味，是指那种看起来含蓄、优雅、贤淑、柔静的女人的味道，也是一种令一般男性不可抗拒的力量。

尤其是处于保守的东方社会，男人所期望的仍然是富有母爱温柔的女性，如果女性的行为太开放，言语太大胆，只会令男士们望而却步。

在生活中，男性的严肃常常显示出一种深沉，成熟、沧桑、刚毅之美，而女性的严肃则更多地给人以冷漠、严厉的感觉，甚至会得到“不像个女人”的评价。

观察你身边的女人，你会发现：讨人喜欢、人缘好的往往不是那些“冷面美人”、“病态西施”，而是那些面相随和、温柔的女性。

即使她的五官不精致，身材欠婀娜，但她洋溢着善良与爱心的神情气质，却能给人一种精神上的美感和情感上的抚慰。

因为人是有思想的，需要的是鲜活生动的、感情上的相互交融与关爱。

对于女性，人们期待的更多的是一种蕴含着母爱的美，这是一种崇高的美。

这种美能够弥补先天的缺憾，使年轻的女性可爱，年老的女性伟大。

温柔是女人的终极武器，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，它缓缓地、轻轻地蔓延开来，飘到你的身旁，扩展、弥散，将你围拢、包裹、熏醉，让你感受到一种宽松，一种归属，一种美。

温柔是女性独有的特点，也是女性的宝贵财富。

如果你希望自己更完美、更妩媚、更有魅力，你就应当保持或挖掘自己身上作为女性所特有的温柔性情。

<<女人的魅力和资本大全集>>

那么，在日常生活中，女性怎样才能让自己的表现更温柔更有魅力呢？
你可以从以下7个方面来培养并释放自己的柔性魅力。

<<女人的魅力和资本大全集>>

编辑推荐

《女人的魅力和资本大全集》：魅力女人未必最美丽，却时时散发出，一股神秘的吸引力，倾倒众生，拥有成功资本的女人，同时拥有了一份处变不惊的底气，自如进退于生活的各个领域。

女人的魅力和资本，不仅取决于姣好的容貌、迷人的气质，还取决于温润的性格、处世的智慧。

拥有专属于自己的魅力和资本，就是拥有了一泓永不会干涸的幸福源泉。

内外兼修的女性，终将成为幸福一生的赢家。

女人是一道亮丽的风景。

每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。

魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提；擅用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。

《女人的魅力和资本大全集》是一本献给所有女性的生命化妆书。

全书分为“魅力篇”和“资本篇”两部分，“魅力篇”主要从女人的性格、气质、形象、健康、社交等五个方面揭示现代女性的魅力要点；“资本篇”则主要从女人的心理、才智、处世、财商、职场、恋爱、婚姻等七个方面，讲述现代女性获得成功的必备要素。

女人如花，一生绽放。

再漂亮的女人，如果缺少了魅力和资本的点缀，也就失却了那最打动人心的灵动与生气。

一个魅力和资本兼具的女人，一旦老去之后，虽不再如花一样明艳，却可以像树一样长青，赢得一生的幸福。

魅力女人，一生如花。

美丽可能随光阴的逝去而逐渐褪色，魅力却能因时间的流转而更见风致。

如果你很漂亮，高雅的魅力可以升华你的美丽；如果你不漂亮，脱俗的魅力同样能使你楚楚动人。

犹如出水的白莲，魅力女人既有外在的柔美，亦不乏内在的风骨，或艳若桃李，或淡若梅菊，却都有一种自然的风貌，冰清玉洁又摄人心魄。

女人生来就有独特的资本，成功的女人懂得通过发掘这些资本，成为幸福一生的赢家。

对绝大多数女人而言，她们并非缺少抵达幸福的愿望，而是不懂得怎样去实现。

如果女人善于发现、培植和发掘自己的资本，并找到适合自己潜在优势成长的土壤，那么女人会比男人更容易得到成功的垂青。

一本献给所有女性的生命化妆书。

提升个人魅力，打造成功资本，赢得一生幸福。

<<女人的魅力和资本大全集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>