

<<女人的资本大全集>>

图书基本信息

书名：<<女人的资本大全集>>

13位ISBN编号：9787210054818

10位ISBN编号：7210054812

出版时间：2012-7

出版时间：江西人民出版社

作者：博瀚 编

页数：432

字数：30000

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>

<<女人的资本大全集>>

前言

在人类中占据了半边天的女人，被神话中的造物主分散在世界各地、角角落落·造物主给了女人不同的容貌、不同的性格、不同的出身背景，就连人生的命运也是不同的。

有些女人过着锦衣玉食的日子，在瞬息万变的社会中，她们稳立不倒，依然处在社会的中上层甚至是上层，享受着平常人从不敢奢望的物质生活。

有些女人则连最基本的温饱都解决不了，工作不好、收入不高、家庭负累大，除了基本的生活支出，她们甚至连病也生不起，因为一场病到来，要想将它送走，需要花费的可能就是所有的积蓄，甚至要借外债。

也有相当一部分处于这两者中间的女人，她们可能不愁吃不愁穿，可是如果说住豪宅、开名车、用奢侈名品，恐怕还没有那个能力。

当然，对于女人来说，幸福不只是金钱、物质上的富足，最为重要的还是精神上的富有。但我们也不得不承认，金钱与物质有时也是与精神上的富有相通的，当然，它并不是绝对的，而是其中的一个主要元素。

生活中，有一部分女性清楚地认识到了这一点，这一类的女性是睿智的，她们虽不盲目崇拜金钱，但却也从不低估金钱对于生活与幸福的重要性。

所以，这些女性往往独立自主，勇于争取更多的机会，让自己拥有更多的财富；与此同时，她们加强自身的修养，努力使自己的精神世界丰富起来，她们的内心是快乐的、幸福的。

女人心目中最为理想的状态是“精神享受”物质享受”这一完美的组合。

有些女人可能会说了：“这恐怕很难，古人说得好：‘鱼与熊掌不可兼得也’……”这句古诗是有一定道理的，让我们在取舍之间，懂得。

有得必有失、切勿贪多、知足常乐”的道理。

然而，人活着，如果可以做到精神享受与物质享受的完美结合，我们又为什么不去追求呢？

何必怕难？

生存在这个世界上，本就不是一件容易的事，天下没有免费的午餐，更何况是幸福的人生状态？

所以，一个女人的生活状态是处于高层，中层还是下层，不是“命中注定”的，而是看女人是否去努力争取。

有些女人心中有追求，她们觉得自己可以活得更好，有了信念与行动，于是便有了相应的结果；而有些女人想都不敢想，觉得“那种生活状态离我太遥远”，于是，她们便真的只能远远地仰望着、羡慕着……举例来说：一些文化水平低、学历低、只能在工厂里工作的女人认为写字楼里的高级白领简直就是另外一个世界，是自己永远也无法抵达的。

于是，她们“认命”，每天在工厂的流水线上重复着同样的动作，拿着为数不多的微薄工资，勉强为家庭生计尽一份力。

这一类人，她们不是不想进入写字楼当白领，她们想，但也只认为这只不过是个奢侈的梦，做一做便罢了。

但有少数同等条件的女人不甘于认命，所以工作之余，不断地学习、充实自己、完善自我，为了心中的目标而努力着。

于是，这为数不多的不甘于认命的女人，走出了工厂，姿态优雅地走进了梦想的写字楼。

她们从基层员工做起，一步一步地提升自己，直到成为公司的组长、主管、经理等公司的骨干力量。

这少数的女人为什么可以成功？

多数女人只敢做一做的奢侈梦她们为什么可以将它变成真实？

其实，答案很简单：资本累积及运用。

这些活得潇洒的乐活女人，她们往往十分清楚以下几点：(1)人生的成功需要什么？

(2)自己本身具备的资本有哪些？

(3)自己目前具备的资本足不足够？

如果不够，又如何来获取更多的资本？

资本就是女人手中的王牌，攒得越多，赢的胜算就越大。

<<女人的资本大全集>>

对于女人来说，人生资本并不等同于商业上的所谓的资金、人力、技术等，它的范围更广，可以是女人身上任何一个或实物或虚无的东西，如漂亮的脸蛋、曼妙的身材、高雅的品位、优雅的气质、健康的身体、出众的能力以及较高的情商、情感智慧、才学修养、理财能力……这些都是女人生命中的重要资本。

当女人拥有这些资本却无视它，或平淡、或失落、或拮据、或忧郁地过日子时，这无异于是在浪费资本。

要运用这些资本让自己过得更好，首先就是要意识到它的重要性，看清女人的重要资本有哪些，如何去创造更多的资本，这是关键性资本认知与攻略，也是本书的目的之所在。

<<女人的资本大全集>>

内容概要

本书通过讲述女人在形象、品位、健康、恋爱、婚姻、社交、处世、职业、心态等十七个方面具有的资本，充分而全面地介绍了女性在生活及工作中需要掌握各种资本，贴近生活，娓娓道来。

本书会挖掘出你最潜在的资本，让你更加了解自己，了解别人，在今后的人生道路上越走越平稳，令你美丽一生、幸福一生。

<<女人的资本大全集>>

作者简介

博瀚，北京知行天下图书工作室总策划，资深图书策划人、知名撰稿人。多年来，已经连续出版了一百多部图书，其中有不少畅销书，早期出版的《低调做人，高调做事》、《快乐就这么简单》、《销售要懂心理学》、《知足常乐》、《菜根谭处世大智慧》、《中国识人学智慧全集》、《聪明女人的九张牌》有不错的销售成绩，其中长安出版社2006年出版的《低调做人，高调做事》一书销售突破10万册。最近出版了《女人，请不要抱怨婚姻》、《幸福婚姻的密码》、《吃亏是福》、《善有善报》、《视觉天下系列》、《青少年课外阅读系列》、《名人推销系列》等图书。

<<女人的资本大全集>>

书籍目录

PART1 “魅惑”篇

- 第一章 形象资本：赏心悦目迷人眼，正所谓“美女效应”
- 第二章 品位资本：女人不被时间打败的美丽，正所谓“品女如兰”
- 第三章 个性资本：勇做不一样的女人，正所谓“个性魅惑”
- 第四章 健康资本：健康则一切皆有可能，正所谓“健康是本”

PART2 “情感”篇

- 第五章 红颜资本：得一红颜尽诉忠肠，正所谓“知己难求”
- 第六章 恋爱资本：享受恋爱这杯美酒，正所谓“爱情价更高”
- 第七章 婚姻资本：家庭美满度决定幸福指数，正所谓“围城是非多”
- 第八章 情商资本：EQ高则免被情伤，正所谓“悲喜一念间”

PART3 “智慧”篇

- 第九章 社交资本：稳立社交而八面皆玲珑，正所谓“交情社会”
- 第十章 处世资本：大千世界里女人的左右逢源术，正所谓“方圆处世”
- 第十一章 才学资本：用知识浇灌人生，正所谓“才女如书”
- 第十二章 财商资本：聪明女人与金钱跳舞，正所谓“理财升值”

PART4 “业慧”篇

- 第十三章 领导资本：刚柔并进争做女领袖，正所谓“以柔克刚”
- 第十四章 职业资本：身处职场如鱼得水，正所谓“心高薪高”
- 第十五章 口才资本：能说会道如花处处开，正所谓“巧舌如莲”

PART5 “心慧”篇

- 第十六章 心理资本：做内心强大的女人，正所谓“心强则立”
- 第十七章 心态资本：影响一生命运的态度，正所谓“境由心生”

<<女人的资本大全集>>

章节摘录

版权页：插图：（1）针对脱发的食养法。

首先来分析脱发者不宜吃哪些食品，肥肉、奶油、油炸食物、蜜糖、碳酸饮料、酒等食物及饮品不宜食用。

因为头发的主要成分是含硫氨基酸的蛋白质，所以每日的饮食中宜多食入一些富含蛋白质的食品，比如乳制品及豆制品，或是鱼、瘦猪肉、牛奶等。

（2）针对生发的食养法。

想要促进头发的生长，就要多摄入一些维生素，比如，维生素A是促进头发生长的重要营养元素，可以通过多食用菠菜、胡萝卜、莴笋叶、核桃仁、杏仁、芒果、动物肝脏、鱼虾类以及蛋类等来摄取。维生素B则可以促进头皮的新陈代谢，也可以促进头发生长，可通过食用小麦、大豆、扁豆、红米、花生、番茄、菠菜、香菇、沙丁鱼、奶酪等食物来摄取。

维生素E在促进头发生长中起到的作用是促进血液循环，可通过食用玉米、核桃仁、芝麻、橄榄油、豌豆、葵花子等食物来摄取。

（3）针对白发的食养法。

很多女性年纪轻轻就多生白发，除了遗传方面的因素外，还与一些矿物质的摄入不足有关，铁、锌、铜、钙等微量元素是头发进行黑色素代谢的基本及重要物质，一旦缺乏便容易引起头发过早变白。这种情况可以通过多食用一些富含这些微量元素的黑色素食品来补足，比如黑豆、黑芝麻、黑木耳、黑米、黑枣、乌骨鸡等等。

（3）护发饮食禁忌。

要让头发健康秀丽，最好学会忌口，比如一些辛辣刺激食物不宜吃，如葱、蒜、韭菜、姜、花椒、辣椒、桂皮等等；一些油腻、燥热食物不宜吃，如肥肉、油炸食品等；一些高糖和高脂肪类食物不宜吃。

举止言行，尽显端庄有时候，一些小习惯就像“泰坦尼克”上的一只小螺丝钉，看似不起眼，也很容易被忽视，然而一旦这个小螺丝钉松动，引发的可能就是整艘船的沉没。

一个聚集了诸多上流社会年轻有为的男男女女的聚会上，一个面目清秀、身材婀娜多姿、体态端庄且落落大方的美人儿在红地毯上迎着人们或爱慕或嫉妒的目光，缓缓地走入了会场。

可以很清楚地看到，一个个男人的目光不曾从她的身上移开，有些忘记了正在交谈的对象，有些像被点了穴道一样停止了夹点心的动作，有些则端着红酒杯还没喝就似乎醉了……“小姐，可以请你跳支舞吗？”

“小姐，可以请你跳支舞吗？”

两个穿着豪华的男人同时向她伸出了邀请的手，她微微地向其中一个人笑了笑表示歉意，然后牵起另外一个男人的手走到了舞池的中央。

一曲过后，她刚入座，便又有人前来请舞，人气颇旺。

好不容易可以闲下来坐在一边吃点东西、喝杯饮料，她低头时才发现自己明亮的皮鞋上多了一只鞋印，大概是慌乱中被谁踩了一脚吧。

于是，她顺手拿起桌布的一角，在自己的皮鞋上擦拭了起来，洁白的桌布脏了，她的鞋却恢复了亮泽。

“哦，小姐，我想下次再有这样的时候，您可以问一问我有没有纸巾……”会场中的一个女人用毫不避讳的高嗓音说道，引得更多人看到了她的这一举动。

一时间，人们眼中的光芒似乎变了。

男人的不再是迷恋，女人的仿佛像嘲笑。

大概是这个美人儿平时在家习惯了这样的小动作，所以在这样重要的场合中，她条件反射般的习惯性动作使得她“女神般的形象”瞬间被破坏殆尽。

正如歌德所说的那样：“行为举止是一面镜子，人人在其中显示自己的形象。”

所以，不要觉得一些小习惯没什么，也不要觉得有些言行举止自己做得很隐蔽，更不要觉得有了美貌这个强大的招牌，言行举止这些都会被淡化。

<<女人的资本大全集>>

“美人所做的一切在人们眼中都是美的”这样的信仰往往会演变为“美人稍有不慎就让美丽变了味”

。

<<女人的资本大全集>>

编辑推荐

《女人的资本大全集(超值黄金版)》是影响全世界亿万女性的新“资本论”提升你聪颖度的枕边书给予快乐打开视野的闺蜜谈资。

<<女人的资本大全集>>

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>