

## <<女人成功的资本>>

### 图书基本信息

书名：<<女人成功的资本>>

13位ISBN编号：9787506475570

10位ISBN编号：750647557X

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织出版社

作者：麦小麦

页数：260

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>

## <<女人成功的资本>>

### 前言

伊甸园的神话故事里，上帝取下亚当的一根肋骨造就了夏娃，从此夏娃为亚当而生，为亚当而死，夏娃不过是亚当的附庸。

这一神话夸大了男人的主权地位，将女人弱化为渺小的“肋骨”。

在男权社会，女人们主动把男人当成“神”来供，她们大多数人愿意牺牲自己，成就男人。

其实，男人和女人皆需要竞逐才能获得生存权和发展权。

女人并不比男人差，男人可以成功，女人同样拥有成功的资质，同样具备有成功的可能，只要努力同样可以成功。

可惜的是，有些女人没能发现、发挥和利用自身的资本和优势，最终与精彩的人生擦肩而过。

对于大多数女人来说，并非缺少成功的愿望，只是不懂得如何积累自己成功的资本，如何去实现自己想要成功的愿望，以致于最终错过自己的潜能，潦草度过一生。

这不能不说是一种遗憾。

实际上，每个女人都有专属于自己的魅力，也都有自己独特的资本。

这些并不仅仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而是来自于女性强大的内在潜能和人格魅力。

然而，很多时候，女人们受传统观念的影响，把自己的精力过多地放在“家庭琐碎”“他人意气”之上，从而影响了自身的发展。

如果一个女人懂得突破自我，学会调整自己、完善自己、把握自己，发现、培植和挖掘自己的能力，不断提升自己，那么，她同样可以在成功的世界里拥有自己的一席之地。

一个不断提升个人的魅力，不断丰富自身内涵的女性，才有可能成为幸福一生的赢家。

本书从“束缚女人发展”的个中缘由入手，深入地剖析了女人要想成功需要突破的重重障碍与樊篱。

让女性朋友们在阅读的同时，明白“自我”“梦想”等因素的重要性。

有自我才有资本，有梦想才能成功，有强大的心灵，能扛得起生活重压的女人，才能获得自己想要的幸福人生。

本书实例实用性强，贴近生活，是女性朋友成功路上的一个小帮手。

通过阅读本书，每一位女性都可以找到提升自身资本的良方，如果你能够从中吸收营养，擅用自身的女性资本，就能为自己的人生平添一份自信，就能更加游刃有余地游走于生活的各个领域，从而活出属于自己的精彩。

编者2011年6月

## <<女人成功的资本>>

### 内容概要

麦小麦编著的《女人成功的资本》从“束缚女人发展”的个中缘由入手，深入地剖析了女人要想成功需要突破的重重障碍与樊篱。

让女性朋友们在阅读的同时，明白“自我”“梦想”等因素的重要性。

有自我才有资本，有梦想才能成功，有强大的心灵，能扛得起生活重压的女人，才能获得自己想要的幸福人生。

《女人成功的资本》实例实用性强，贴近生活，是女性朋友成功路上的一个小帮手。

通过阅读本书，每一位女性都可以找到提升自身资本的良方，如果你能够从中吸收营养，擅用自身的女性资本，就能为自己的人生平添一份自信，就能更加游刃有余地游走于生活的各个领域，从而活出属于自己的精彩。

## <<女人成功的资本>>

### 书籍目录

#### 第一章 是什么束缚了女人的手脚

“没有自我”是最大的错  
最怕的是“懒惰”  
优柔寡断绊住了女人的脚步  
“虚荣”蒙蔽了女人的双眼  
“嫉妒”只会阻碍进步  
不要自甘为“弱者”  
怯懦让女人失去成功的良机  
无谓的纷扰消耗了能量  
“急功近利”的女人最易失利  
有成长才可能成功

#### 第二章 找回真实的自我

认识自己才能确定自我  
最难得的是保持本色  
独立的女人最美  
做一个有主见的女人  
自信是女人永恒的魅力  
知道你自己要什么  
你不必期许所有人的赞许  
做情绪的主人  
为自己的健康多花点心思  
学会保守自己的秘密

#### 第三章 做人生的领航者

你不必等待命运的垂怜  
努力挖掘自身的潜能  
把握好自身的优势  
选择适合自己的工作  
永远只“坐”一把椅子  
会选择，也要懂得放弃  
要积极，也要豁达  
你也可以勇敢地说“不”  
将自己的爱好进行到底  
居安思危，要有充电意识  
为“冬天”留足粮食  
不必过于担心自己年龄

#### 第四章 塑造强大的心灵

学会与自己的心灵对话  
“感恩”给生命注入力量  
“爱心”是开在心上的花朵  
给予别人温情，温暖的是自己  
让太阳生长在心底  
培植乐观积极的心态  
女人的快乐源于乐活的心态  
别让自己活在抱怨中  
迎风起舞，阳光总在风雨后

## <<女人成功的资本>>

学会在苦难中寻求幸福

### 第五章 挣脱命运的樊篱

梦想是指路的明灯

别让任何人偷走你的梦

不要因为现实放弃梦想

用心呵护自己的梦想

寻找人生的那颗北斗星

用目标指引人生航向

别过于看重眼前的利益

奋斗赋予女人精彩的人生

突破自己，人生没有盲点

梦破时分学会另辟蹊径

### 第六章 做长袖善舞的睿智女人

做有“亲和力”的女人

让自己灵活变通一些

经营好自己的关系资源

适时把自己“推销”出去

要善于与人合作

巧借“贵人”的力量

“弹性”做女人

不要告诉别人你更聪明

会做人也要会说话

适时施展自己的女性魅力

不妨“迎合”别人的需求

得理也要“让三分”

### 第七章 懂爱，才能“爱得起”

动情之前动脑，爱人之前爱己

别为了恋爱而“恋爱”

灰姑娘的爱情是童话

有实力的女人才有吸引力

爱需要浪漫，更需要行动

最好只爱一点点

女人应掌握的约会规则

爱他，请营造一点神秘感

“撒娇”是女人最佳的武器

别让“心软”伤害自己

不要跟“爱”死磕到底

失恋其实也是一种成长

爱情走了，让自己华丽地转身

### 第八章 美满的婚姻是女人最大的成功

别为“嫁”把自己凑合嫁了

美满家庭离不开好的当家人

用一捧沙盼隋怀经营婚姻

要“照顾”男人的面子

少唠叨，多聆听，多沟通

聪明女人懂得“驭夫”

别让“无端猜疑”腐蚀了婚姻

## <<女人成功的资本>>

保持钝感，让婚姻更幸福  
这些话你不能对老公说  
再忙也要记得给家人点时间  
别因为婚姻忽视了朋友

## &lt;&lt;女人成功的资本&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“嫉妒”只会阻碍进步生活中随处可见这样的情况：一个女人会因为另一个女人的美貌、才华、气质、能力而产生嫉妒之心。

嫉妒是差别和比较的产物，它是一种消极的心理活动。

一个喜欢嫉妒的女人总是拿别人的优点来折磨自己。

别人年轻她嫉妒，别人长得好看她嫉妒，别人身材好她嫉妒，别人有才学她嫉妒，别人富有她嫉妒，别人的丈夫帅气她嫉妒，别人学历高她嫉妒……生活在嫉妒之中的女人，因为心理总是有不平衡，有落差，所以她们活得很被动、很辛苦、很可笑、很可悲，也很愚蠢。

在南亚就曾流传着这样一个故事：上帝告诉一个爱嫉妒的女人，上帝可以满足她的一个要求，赐给她所要求的任何一样东西。

条件是：给她邻居家的这个女人双倍的同样的东西。

这个女人一听说邻居家的女人会因为自己的要求而不费吹灰之力便得到双倍的同样的东西，心里非常不平衡。

她想了想，只好做出了一个痛苦的决定：“神圣的上帝呀，请挖掉我的一颗眼珠吧！”

这个故事看似荒诞，但却反映着一个事实，心存嫉妒的女人不惜伤害自己也不愿意别人比自己过得如意。

这是一种可怕的扭曲心理。

一个女人一旦陷入嫉妒的深渊，任凭嫉妒的情绪泛滥，最终不但害人还将害己。

陈阿娇，是汉武帝刘彻的第一任皇后。

她的母亲是馆陶长公主，就是汉武帝的姑母。

陈阿娇美丽娇艳，与刘彻两小无猜，刘彻一直宠着阿娇，让着她，曾铸造金屋让她居住。

即使她任性胡闹，甚至于无理冲撞，他也克制着，最大限度地宽容着这位娇艳迷人的表姐。

然而，当刘彻从一个少年长成一个富有魄力和智慧的一代天子时，他渐渐发现，从前那个光彩照人的阿娇不过是个刁蛮任性的贵族女子罢了。

和她在一起，他常常觉得很轻松，甚至于有些厌恶。

汉武帝渐渐对她失去了耐心，转而移情他人。

因为阿娇不能生育，未曾给武帝生育子女，性情便更加暴戾，而且总把刘彻登上皇位的功劳算在自己的母亲馆陶公主的身上，这倒也罢了，每次吵架还总是拿这个说事，汉武帝对她越来越厌恶。

刘彻一天天地远离阿娇，感情也日渐疏远。

阿娇苦熬着一个个漫漫长夜，眼睛红了，眼圈发黑，脸色灰白，容颜憔悴。

后来，因为汉武帝宠爱的卫子夫怀了身孕，阿娇更是怀恨在心，非常嫉妒，于是她糊涂之中乞求巫术。

阿娇请一名叫做楚服的巫婆在后宫摆坛请神，作法令咒，诅咒卫子夫，乞求神赐给她儿子，并企求汉武帝对她回心转意。

此巫术传到汉武帝耳朵后，汉武帝最忌讳“巫蛊”，于是大发雷霆，下令立即查办，处死行巫术之人三百多人，废皇后陈阿娇，贬入长门宫。

从此，阿娇被幽禁于长门宫内，终日以泪洗面。

因为自己的嫉妒，陈阿娇不仅没能击倒别人，最终还害了自己。

喜欢嫉妒的女人往往有点傻，因为嫉妒对其本人没有一点好处，只能使自己整天生活得不开心，甚至失去自我。

聪明的女人应该懂得及时收起自己嫉妒的火焰，以免被自己的嫉妒灼伤。

嫉妒并非女人的天性，但女人确实爱嫉妒。

女人的嫉妒，源自女人的欠缺。

很多女人爱嫉妒不是因为自己。

个人对另一个人的不满，而是因为对自己欠缺的东西的不满，但却又害怕正视这一不满。

事实上，嫉妒是弱者的激情，因为她除了忌妒还是忌妒，做不出什么能使自己感到自豪，使自己的心

## &lt;&lt;女人成功的资本&gt;&gt;

理变得平衡的事。

强者以理智、以道德、以大局为重的心胸把握自己、约束自己，以竞争心、进取心改造和取代忌妒心，用光明的奋斗驱散忌妒的阴影。

弱者以冠冕堂皇的说词掩盖自己的报复心、恶毒心、败坏心。

诽谤和中伤是她们的生活方式，渐渐地，她们活着的目的不是为了自己要做什么，而是为了不让别人做事。

不是为了自己要做出成绩，而是为了不叫别人做出成绩。

嫉妒是可悲而又可怕的，一个爱嫉妒的女人最终妨碍的是自我。

刘芹是大三的女生，她的学习成绩非常好，工作也非常积极，年年都是“一等奖学金”的得主。

但是这一年，“一等奖学金”被另一位女生得到了，因为这位同学的妈妈患了白血病，需要钱，另一方面这个女生各方面的表现也非常突出，因此班上的同学举荐了她。

没有得到“一等奖学金”，刘芹对那位同学耿耿于怀，她愤愤不平地说道：“为了博取同情说妈妈得白血病，谁知道有没有这么一回事呢？”

刘芹的话让班上的同学和老师大吃了一惊。

谁也没有想到，为了“一等奖学金”，这个在别人眼里品学兼优的女生竟变得毫无同情心。

不平衡才产生嫉妒。

刘芹之所以嫉妒自己的同学，是因为她觉得自己付出那么多，却没有得到“一等奖学金”，因此心理不平衡。

不平衡的心理让刘芹变得面目可憎起来。

这就是嫉妒的可怕所在。

作为女人，一定要经常调整好自己的心态，切勿让自己把自己变得丑陋不堪。

莎士比亚就曾警告过：“您要留心嫉妒啊，那是一个绿色的妖魔！”

谁做了它的牺牲品，谁就要受它的玩弄。

其实，嫉妒的心理是可以克服的，克服嫉妒心理应该注意以下八项：（1）提高道德修养。

封闭、狭隘意识使人鼠目寸光，因此，应该不断提高自身道德修养，不断地开阔自己的视野，与人为善。

（2）正确认识嫉妒。

认为嫉妒是对自己的否定，对自己是威胁，损害自己的利益和“面子”，这只是一种主观臆想。

一个人的成功不仅要靠自身的努力，更要靠大家的帮助，嫉妒只会损人损己。

（3）客观评价自己。

当嫉妒心理萌发时，能够积极主动地调整自己的意识和行为，从而控制自己的动机。

这就需要客观、冷静地分析自己，找差距和问题。

（4）见贤思齐。

一个人不可能在任何时候都比别人强，人有所长也有所短。

人固然应该喜欢自己、接受自己，但还要客观看待别人的长处，这样才能化嫉妒为竞争，才能提高自己。

（5）看到自己长处。

聪明人会扬长避短，寻找和开拓有利于充分发挥自身潜能的新领域，这样在一定程度上补偿先前没能满足的欲望，缩小与嫉妒对象的差距，从而达到减弱乃至消除嫉妒心理的目的。

（6）经常将心比心。

嫉妒，往往给被嫉妒者带来许多麻烦和苦恼，换位思考就会收敛自己的嫉妒言行。

（7）转移注意力。

积极参与各种有益的活动，嫉妒的毒素就不会孳生、蔓延。

（8）学会自我宣泄。

最好能找知心朋友、亲人痛痛快快地说个够，他们能帮助你阻止嫉妒朝着更深的程度发展。

另外，可借助各种业余爱好来宣泄和疏导，如唱歌、跳舞、练书法、下棋等。



<<女人成功的资本>>

## <<女人成功的资本>>

### 编辑推荐

《女人成功的资本》编辑推荐：现实生活中，女性承担着重要的责任，无论是在家庭中还是在工作中。  
他们渴望被认同，渴望成功，渴望拥有属于自己的天空。  
但是，家庭和事业的成功，都需要付出艰苦的努力，都需要持之以恒，都需要智慧，都需要感情。  
麦小麦编著的《女人成功的资本》从多个角度论述了女性成功需要具备的条件和需要努力的方向，对女性成功经营自己的生活 and 事业颇有助益。  
现实生活中，女性承担着重要的责任，无论是在家庭中还是在工作中。  
他们渴望被认同，渴望成功，渴望拥有属于自己的天空。  
但是，家庭和事业的成功。  
都需要付出艰苦的努力，都需要持之以恒，都需要智慧，都需要感情。  
《女人成功的资本》从多个角度论述了女性成功需要具备的条件和需要努力的方向，对女性成功经营自己的生活 and 事业颇有助益。  
自信是女人永恒的魅力，有自我的女人才，能遵从自身的需要，努力去追求自己。  
想要的生活.....从而获得成功。  
女人的命运其实从来都掌握，在自己手中，女人自己才是人生的主导者。  
有自我才有资本，有梦想才能成功。  
为自己的人生平添一份自信，更加游刃有余地。  
游走于生活的各个领域，从而活出属于自己的精彩。

<<女人成功的资本>>

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>