

你当温柔，且有力量

# 女人受益一生 的情商课

梨花颜 艾宁——著

稳定婚姻，玩转职场的魅力女人生存智慧书，  
看了就能改变。

女人应该趁早明白的  
智慧生存交际法则

内含智慧生存  
实战技巧

世界太残酷，别让单纯成为你的绊脚石。

要成熟一点，才能少走弯路；

要世故一点，才能事事赢在前面。

江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

# 女人受益一生 的情商课

梨花颜 艾 宁——著

NÜREN SHOUYI YISHENG DE QINGSHANG KE

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

女人受益一生的情商课 / 梨花颜, 艾宁著. —南昌: 江西人民出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-210-07584-4

I. ①女… II. ①梨… ②艾… III. ①女性—情商—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第161363号

**女人受益一生的情商课**

梨花颜, 艾宁 / 著

责任编辑 / 陈茜

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 固安县保利达印务有限公司

版次 / 2015年10月第1版

2015年10月第1次印刷

710毫米×960毫米 1/16 19.5印张

字数 / 225千字

ISBN 978-7-210-07584-4

定价 / 29.90元

赣版权登字-01-2015-562

版权所有 侵权必究

---

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

前  
言  
PREFACE

女人的一辈子，会遇到很多人，很多事，会有很多种角色。在家里，她们是父母的女儿，公婆的儿媳，爱人的妻子，孩子的母亲。还可能有妯娌关系、姑嫂关系要处理。在社会上，她们可能是女上司、女职员，也可能是女老板。女人的多重角色，决定了女人不能太单纯。太单纯的女人往往会顾此失彼，迷失方向。太单纯的女人会让自己总是处在被动的地位，不能通过进攻获得自己想要的结果。其实，女人单纯没什么不好的，只是生存环境让女人们不能太单纯。

苏苏大学毕业后经过一路拼杀进入了一家单位。单位前景很好，是世界500强企业，在市中心的高档写字楼办公。苏苏在工作中屡屡犯错，而且不知道从自身找原因，她总是单纯地觉得谁都会犯错，从不认真反省自己。很遗憾，她没通过试用期。

其实，丢了工作并不可怕，丢了工作以后认真反省，在以后的工作中不再犯这样的错误才是最重要的。苏苏因为她的单纯，丢了工作；因为她的固执和不负责任，还没找到前进的方向。她要成长还需要时间和磨砺。女人的单纯只有自己能体会到，只有历经了磨难和岁月的洗礼，才能成为一个圆润

的女人，才能游刃有余地把控自己的生活。

又经过几年的磨炼，苏苏和男朋友大鹏携手走进了婚姻殿堂。这个时候的她，已经褪去了初入社会时的青涩，夫妻之间有了小矛盾她都会很小心地化解，面对挑剔的婆婆她也收起了自己的锋芒，和婆婆保持恰当的距离。很快她有了宝宝，她不再纠缠于小事，能游刃有余地处理好各方面的关系。几年下来，她成了一个优雅聪慧的成熟女人。

其实，女人单纯没什么不好的，单纯的女人总让男人有种想要保护的冲动，但是，太过于单纯的女人，总是很难融入这个社会，她们往往会吃亏、碰壁。女人不得让自己变得成熟，同时要让自己强大起来，让自己尽可能少吃亏。

我们都知道，成熟的女人，能很好地处理自己的人际关系。成熟的女人能走进人的心里，知道怎样才能获得让对方甘愿付出的友情；她们善于打造自己的人脉圈，让自己成为一个小团体的中心；她们还精通职场规则，懂得怎样为自己争取更多的利益，懂得怎样才能让自己拥有更多的话语权；她们不喜欢厚黑，但是别人也别想用厚黑对付她们，如果有人那么做，她们会很优雅地让对方难堪。

我们在这里并不是想教大家多么精明，而是让大家别太不通人情世故。这个社会上不缺聪明人，人人都想表现聪明，不想自己看起来很平凡，但是真正的聪明人是懂得让自己进退的。我们面对任何事情都要做到心中有数，能从容应对，不要总是被人牵着鼻子走。整天辛苦打拼的女人们，不妨静下心来，仔细读读这本书，相信它会帮助你们更早地过上自己想要的生活。

## 第一章 单纯是好事，太单纯是坏事

- 002 永远不要贬低自己，也别允许别人这么做
- 005 为什么你的生活和事业不如意
- 008 女人太单纯，会被幸福淘汰
- 011 无论怎么做都不快乐
- 015 总是被必然的事折磨
- 018 活在别人的世界里
- 021 不做爱嫉妒、虚荣、抑郁的女人

## 第二章 不想处处碰壁，就要学会为人处世的艺术

- 026 该放弃的时候不要过于留恋
- 030 别逢事就抱怨，别遇人就唠叨
- 034 要管好别人首先要管好自己
- 037 工作时的不快乐，要靠我们自己解决
- 040 接受错误就是收获正确
- 043 做一个有主见的女人
- 047 逃避不能解决问题，单纯的女人也要能担当
- 051 不要担心那些没发生的事情

### 第三章 学习点职场交往技巧，别对谁都掏心掏肺

- 056 单纯的女性往往会禁不住诱惑成为“工作狂”
- 059 不要独自站到对立面
- 062 远离八卦，谨防陷阱，怎样在办公室表达自己
- 067 多了解老板，这比了解工作重要多了
- 071 少说一句话，多做一份能令你升职的文件
- 074 得意的时候不要太过张扬
- 077 离职也要做得漂亮，维护原来老板的形象
- 081 抑郁的职场生涯不是成功的
- 085 男同事也是同事，让他们为自己所用
- 089 女人也要想到晋升，心理障碍是最大因素

### 第四章 要懂得主动和人交往，拓展你的人脉圈

- 094 单纯的女人容易害羞，其实主动并没那么难
- 097 单纯的女人往往自恃清高，其实合作才能共赢
- 100 别疏远女上司，她也有值得我们学习的地方

- 104 与他人相处应留出空间，多看他人的优点
- 108 单纯的女人有了交际圈才有社交安全感
- 112 办公室是讲究相处艺术的地方
- 118 不当上司的替罪羊，学会见机行事
- 122 和男上司的相处之道
- 125 学会和职场里看不惯的人交朋友

## 第五章 学会保护自己，害人之心不可有，防人之心不可无

- 130 单纯的女人要学会自己安慰自己
- 133 挫折发生以后，让自己去接受最糟糕的结果
- 137 越诉苦越得不到同情
- 140 性格豪爽，但嘴巴不能豪爽
- 143 单纯的女人往往把情绪当成风向标
- 147 刚入职，用学习的心态来打杂
- 151 在家庭中不要争强好胜
- 154 高调做事，低调做人

## 第六章 给自己上一点儿“色彩”，保护色，稳重色，事业色

- 160 别让别人把自己一眼看透
- 164 职场中要懂得露拙与内敛
- 168 学会有所保留，不要锋芒毕露
- 172 小心藏好自己的弱点，别让自己受伤
- 176 要有良好的人际关系，不要给自己树敌
- 179 得意时，千万不要跑得太快
- 182 要始终保持“正能量”
- 185 揣着明白装糊涂，该出手时就出手

## 第七章 增强自己的实力，才能更好地把握当前的机遇

- 190 有知识并不会得到一切，让自己全面发展
- 193 不快乐就走不长远，要感悟工作中的快乐
- 196 女人再单纯也要重能力不重头衔
- 204 不断给自己充电，尽早获得高薪
- 209 永远在学习，永远在前进

- 212 女人晋升不能单纯地等待
- 217 自信，女人最好的一张名片
- 221 聪明的女人善于投资自己

## 第八章 要做就做期望中最美好的自己

- 226 理智面对夸奖，仔细听却不较真
- 230 注重品质修养，嫉妒和虚荣要不得
- 234 赠人玫瑰，手有余香
- 238 保持真诚本色，让生命开出淡然的花朵
- 242 谦恭是女人最好的武器
- 246 做一个有梦想和会感恩的女人
- 250 整理不良情绪，为生活寻找新的灵感
- 254 微笑以待，你会看到完全不一样的世界
- 257 魅力与气质永远是女人最好的形象

## 第九章 解读让女人幸福一生的密码，让你一生幸运

- 262 别为了爱情放弃所有
- 266 单方付出很可怕，爱他也要让他爱自己
- 270 不在人前给老公“下马威”
- 273 和婆婆相处，做好自己就好
- 277 别让自己活得太累
- 280 和老公相处，享受平淡还要能控制战争升级
- 284 女人要修复裂痕，改善夫妻关系
- 290 不要让压力摧毁了你的生活
- 293 单纯的女人更要了解男人为什么出轨，什么时候容易出轨
- 298 珍惜现在的一切，乐于享受平淡生活

• 单纯是好事，太单纯是坏事 •

第一章 



## 永远不要贬低自己，也别允许别人这么做

不少女人觉得自己容貌不出众，个头有些矮，既没有杨柳细腰，也没有修长美腿。但是，请不要自怨自艾，再昂贵的化妆品也比不上自信带给你的美丽。自信的女人看上去总是光彩照人，你不仅要杜绝自我贬低，也要提防来自别人的轮番打击。自尊也是你该保持的本色，别让他人的嘲弄磨灭了你的信心。

### 是谁偷走了我们的自信

淼淼性格温柔，比较内向，而慧慧则是个十分开朗而且很有交际能力的女孩。刚进公司不久，两个人就成了好朋友。

但是没过几天，淼淼发现慧慧总爱拿自己开玩笑。哪怕只是买了一件衣服，慧慧都会说：“天哪，这是你买的衣服啊？怎么买这种款式的啊？太旧了，还不如多花一点儿钱买当季的呢！”这让淼淼的自尊心受到了严重的伤害。每当跟慧慧在一起时，淼淼的心情就会莫名其妙地失落。但慧慧的话听



上去都像是在开玩笑，所以淼淼也不好意思跟她发脾气。

就这样过了几个月后，淼淼的生活发生了可怕的变化。只要一照镜子，就会觉得自己的脸特别丑陋，甚至连自己都厌恶自己的容貌。她越来越感到孤独，并且经常莫名地悲伤起来，无论做什么事情都没有信心。就这样，淼淼一直没有找到男朋友，工作也变得一团糟。

一天，当慧慧再一次贬低淼淼的时候，她终于忍无可忍地做出了反驳，两人为此大吵了一架。此后，她们连续好几周都没有说话。但奇怪的是，在离开慧慧的这段时间里，淼淼居然觉得轻松了不少，长久以来的心理压力刹那间都消失无踪了。

这时，淼淼才明白原来慧慧经常对自己讲的那些玩笑话，与朋友之间的坦诚交往毫无关联，而是在一点一点地腐蚀自己的自信。

生活里，或许你也会遇到诸如慧慧一样的人。她们表面上看起来没有什么异常，而且善于社交，能给人留下深刻的印象，因此经常在朋友们的聚会中充当召集者。但她们有喜欢贬低别人的毛病，时常有意无意地去伤害一些懦弱单纯的女人，并从中获得明显的优越感和快感。而女人的自信则会在这一次又一次的贬低中，被不知不觉地啃食吞噬，渐渐地不再相信自己的美好。

## 与侵蚀我们自信的人划清界限

俗话说：忠言逆耳利于行。但这种规劝别人的真心话，和攻击性的语言有明显的区别。我们都不是笨蛋，也不缺乏分辨忠言的判断力。那些存心打击我们的人，无论对方用多么亲热的表情和绚丽的玩笑伪装，我们都应该坚决地与其划清界限。

如果别人的话或行为伤害了你的感情，而且不止一次地重复出现，这就说明对方对你没有好感，更谈不上什么真诚相待。那么你就不必思前顾后地

为了给对方留面子而一忍再忍了，你的忍耐只会害了自己。

还记得风靡一时的漫画电影《Candy》（《糖果》）的主题曲中这样唱道：“无论有多么孤独和悲伤，我都不会哭泣，忍耐、忍耐、再忍耐，何必哭泣呢……”当时在观看电影时，还曾为了主角的不幸而黯然神伤，但仔细想想，忍耐正是导致她命运悲苦的原因。

电影里的Candy，无论受到怎样的摧残，都会像歌词所表达的一样被动地“忍耐”。虽然她的忍耐并没有打败恶势力，但至少总会得到王子的安慰。但现实生活中的我们，到哪里去找安慰我们的王子呢？

所以，还是多为自己想想吧。被别人贬低的次数越多，心中的自信就会越少。这不但不会提高你的忍受能力，反而会让你逐渐迷失自我。

**如果遇到贬低自己的人，你就应该像被打捞的鱼一样拼命挣扎、跳跃、摆脱束缚，据理力争才算得上是自爱。无论何时，你都该抛弃心中一切泄气的想法，始终相信自己是最好的。**

## 为什么你的生活和事业不如意

心情的好坏，看上去是源自身外的烦恼，事实上是取决于你的一种态度和控制力。态度决定一切，用积极的态度面对压力，才能让你的心情变得愉快。在心情即将崩溃的那一刻，你可以通过看书、听音乐等方式，让心情慢慢放松下来。喜欢自己是让自己开心的最佳途径。

很多女人总是觉得自己的生活和事业不如意，她们往往觉得自己的生活毫无生气、黯淡无光。一个人的心境好坏将直接影响到他的幸福程度，淡定如水、言笑晏晏是一种状态，愁容满面、悲上心头也是一种状态。怎样改变这种状态，让自己活出一些快乐呢？

生活中的不如意，只能靠自己改善 

现实生活中往往有许多不如意，工作、家庭、人际关系，这些问题常常让女人们茫然不知所措。怎样改变女人对现状的不满，做一个充满幸福感的女人呢？

每天早上起床，对着镜子里那个亭亭玉立的自己大声地说：“我的皮肤很健康，我的笑容很可爱，我的生活很美好，我是办公室里最美丽的女人！”据心理专家说，这是调节自我情绪的手段之一，也是营造良好心态的手段之一。

平衡利用身心功能。“平衡”是多方面的，诸如脑力与体力的平衡，工作与休息的平衡，站、坐、走的平衡，用眼与用耳的平衡等。这样的平衡能使生理和心理的功能潜力得以充分发挥，有益于身心健康，也有利于良好心境的营造。每一个脑力劳动者都应根据自己的工作特点，使保健与工作结合起来。

笑容是心境的神奇密码。脸上的笑容不仅是送给别人最美丽的礼物，更是自己美好心境的一把神奇的钥匙。在我们感到迷茫、困惑的时候，绝大多数人首先想到的就是哭，而不是笑。这也就是绝大多数人没有良好心境的原因之一。

其实眼泪并不能让你的心境平静下来，反而会让你觉得更加难受。相反，笑容却能让你的心境趋于一种缓和状态，虽然不能立竿见影，却能产生一定效果。当你在伤心难过的时候，不妨张开嘴笑一笑，把埋藏在心中的苦闷和痛苦统统倾倒在你的笑声里。当它们烟消云散，荡然无存时，再回头想想那些曾经令你心烦意乱的事情，还会难受吗？

笑很多时候也是一种自嘲的形式。一个不懂得用笑来自嘲的人，心事永远打着死结，拥堵于胸，也就一生得不到快乐。乐观而灿烂的笑容不仅使自己快乐，也愉悦着你身边的每一个人。

## 让自己表现得最美丽

女人可以贪心，但只能表现在对美丽的追求上。如果一个女人总是能把自己定格在最美丽的时刻，那么这个时候也就是你心境最好的时刻。原因就