

- 多一种好习惯，就多一份自信；
- 多一种好习惯，就多一份成功的机会；
- 多一种好习惯，就多一份享受生活的能力。
- 一个具有良好习惯的女人，将脱离小聪明，走向大智慧，拥有更加充盈、亮丽和幸福的生活。

NVRENYISHENG

YAORYANGCHENGDE

66GEXIQUAN

创造女性人生奇迹的
魔力之书

田仲平 编著

女人一生 要养成 的 66 个习惯

中国致公出版社



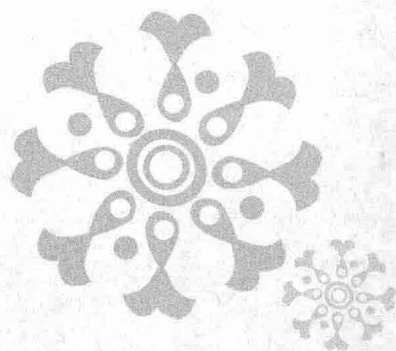
NVRENYISHENG

YAOYANGCHENGDE

66GEXIQUAN

创造女性人生奇迹的
魔力之书

田仲平 编著



女人一生 要养成^的66 个习惯

中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人一生要养成的 66 个习惯/田仲平编著. —北京: 中国致公出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80179 - 713 - 1

I. 女... II. 田... III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 123327 号

女人一生要养成的 66 个习惯

编 著: 田仲平

责任编辑: 柳 琦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

印 数: 10000

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16 开

印 张: 17

字 数: 280 千字

版 次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 713 - 1

定 价: 29.80 元

前言

FOREWORD

一个女人，是不是拥有了漂亮的脸蛋就能够得到幸福呢？还是嫁一个好老公就能从此高枕无忧？抑或是做一个女强人，在名利场中闪转腾挪，追求金钱和名誉？答案都是否定的。用容貌作为资本，岁月的风刀霜剑很快会让她们的韶华逝去，将自己的命运寄托在他人身上永远是危险的，而为事业奔波忙碌，则会失去了生活中的优雅自如。

一个女人的美丽，不在于容貌的姣好，而在于一颦一笑中的高雅气质，一个女人的幸福，不在于金钱和地位，而来自于世界带给他的温暖和快乐。

女人能否得到幸福，并不完全取决于天赋，而是来自于日常生活中的点滴积累。日复一日，这些点点滴滴又将形成一种生活中的习惯。习惯成自然，一个女人的幸福与忧伤，成功与失败，就在这种习惯成自然中不断地发生着。

所谓习惯决定命运，这句话对于天性细腻的女人来说，更是一句真理。那些具有良好习惯的女人，懂得关爱自己，不会被外物所束缚，她们拥有独特的气质和魅力，能够感染身边的每一个人。她们的每一句话都能说到别人的心坎里，每一件事都能办的妥妥帖帖。她们在单位里要能独当一面，在家庭里是贤妻良母，在老人面前是个孝顺的女儿，在社会上也具有良好的形象，具有将自我、事业和家庭三者完美平衡的智慧。

每一个女人，天生就具有幸福的天分，只是快节奏的生活，让女人们承担了过多的重负，从而无暇运用与生俱来的悟性找到幸福的小径。

展现在你眼前的这本书，就会将幸福女人的秘诀向你娓娓道来，它让你从日常小处着手，从生活细节着手，塑造一个女人的良好习惯。一个具有良好习惯的女人，将脱离小聪明，走向大智慧，拥有更加充盈、亮丽和幸福的生活。

目 录

CONTENTS

待人接物篇

习惯 1 随时随地结交朋友 3

良好、稳固、有力的人际关系的核心必须由十个左右你能靠得住的人组成。这首选的十人可以包括你的朋友、家庭成员和那些在你职业生涯中彼此联系紧密的人。

习惯 2 充分利用初次见面的机会 6

优雅的谈吐就像整洁的仪表，会使人觉得十分愉快。如果你能习惯运用文雅的辞令，即使偶尔开个玩笑，说些俏皮话，对方仍旧能够感受到你内在的涵养、气质，而乐于与你交谈。

习惯 3 在细节中显示友善 11

每个人心中都希望被别人重视，但仅说：“我很重视与你的交情”，只是空谈而不会让人相信。最有效的方法，是从细节的行为中表现。

习惯 4 把快乐带给身边的人 15

把快乐带给身边的人，你就能成为一个飘逸洒脱的人、快乐的人，也会成为一个受欢迎、受尊重的人。

习惯 5 交往中保持适当的距离 18



留出距离就是给自己留出一个空间，也给对方留出一个空间，大家都有了自己的空间才会和谐相处，如同太阳、地球、月亮一样。

习惯 6 及时为别人提供“台阶” 21

适时地为陷入尴尬境地的对方提供一个恰当的“台阶”，使他免丢面子，既是处世的一大原则，也是为人的一种美德。

习惯 7 人情往来，有恩必报 23

谢恩，又不是得罪人的事，只是让你利用一张嘴，说些奉承话，做到锦上添花，为日后的举动，做好准备，又何乐而不为呢？

谈吐礼仪篇

习惯 8 把优越感让给别人 29

如果你想树立仇人，就必须表现得比你的朋友优越；如果你要得到朋友，就得让你的朋友表现得比你突出。

习惯 9 善于制造愉快的谈话气氛 32

当一个人愁眉苦脸地、絮絮叨叨地向人家诉说自己生病住进医院后动过哪些手术，动手术时吃什么样的苦头时，是不会有人打心眼里表示同情的。

习惯 10 避开社交谈话的“地雷阵” 35

正如谈话有技巧一样，谈话也是有禁忌的。我们不能满足于我们知道或掌握了多少技巧，同时我们还要谨慎地注意谈话的禁忌，力避误闯“雷区”。

习惯 11 该沉默时要沉默 40

把语言让给帝王将相、才子佳人等搬弄口舌的人，让自己有一片宁静的安详，独自体味上帝赐予生命的各种妙趣和自然事物的无

穷变化吧。

- 习惯 12** 一边倾听，一边点头微笑 43
心诚则灵。作为“说的一方”，要善解人意；作为“听的一方”，应毋忘敬人之心。这样才能密切人际关系，赢得知音。
- 习惯 13** 谈话中尽量少说“我如何如何” 46
口才才是帮助你待人处世的一种方法，口才本身并不是我们的目的，没有人愿意做一个口才很好，而到处不受欢迎的人。
- 习惯 14** 在别人争论不休时悄悄走开 49
避免为争论而争论。在力所能及的情况下尽量不要争吵。赢得一场争论或许会失去一个朋友。
- 习惯 15** 说批评话点到为止 53
批评的话语要简明。最好只用一两句话就让对方明白，然后立即转到别的地方去。不要喋喋不休地列举对方的过错。
- 习惯 16** 不吝啬赞美与感谢之辞 56
说赞美的话语时，常常需要想像力和热忱，不可虚假，最美好的言辞应是发自内心深处的。
- 习惯 17** 摸着软肋“捧”男人 59
女性的激励有时就像一剂良药，会给头昏脑热春风得意者一句不动声色的提醒，促使他冷静下来，并投入下一次的竞争与拼搏。

财富健康篇

- 习惯 18** 充分享受拥有财富的快乐 65
女人可以靠青春吃饭，可是时间太短，任何女人的青春都会消



逝，你要学会用自己的智慧来获取财富。青春易逝，财富能够给你太多的保障。

习惯 19 制订你的“五年理财计划” 69

走出校门初入社会时，每个女人都是站在同一个起跑线上。职业生涯“一五”理财经历，应该是一生中最值得珍藏的理财经。

习惯 20 别让钱从指缝中溜走 73

如果已定了消费计划，而不执行的话，你会越花越多，钱自然而然就会从你的手指缝间溜掉。

习惯 21 男女平等好用钱 76

现代女性应该在婚前就成熟理性地面对双方的真实经济状况，把钱的问题放到桌面上和对方谈清楚并达成共识。

习惯 22 新婚夫妇如何当家理财 78

你仍应如实记录你的消费情况，就像对其他的事情一样，相互开诚布公。你要把你的爱人看作是你的朋友，而不是敌人；要看作是想帮你的财政顾问，而不是想打你屁股的纪律检查官。

习惯 23 “AA 制”让生活更潇洒 82

一切有经济实力的女人理直气壮地和男人“AA 制”。用无声的行动向男人宣告：我不依赖你你也别太神气！

习惯 24 时刻把健康挂在心上 86

健康是一个人获得成功的前提，惟有保持健康的身心，你才能用最大的力量来工作。

健康是个永恒的话题，一个健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多，金钱、地位和权力都是身外之物。

习惯 25 投资健身，就是投资家庭幸福 89

想想看，在风和日丽、春暖花开之际，或天高云淡、秋高气爽时节，全家人一道到公园、郊外或运动场进行健身活动，忘掉工作、学习的疲乏，摆脱生活中的烦恼，尽情地共享天伦之乐，该是怎样的一幅人间美景？

习惯 26 自己给自己减负 94

尽管你觉得生活十分惬意，也不要得意忘形，要做能够随时做好突发事情的心理准备的人，他们慢慢便能学习到处变不惊的生活艺术。

职场应对篇

习惯 27 及时调整事业目标 99

女性要想在男性的天下里争得一席之地，那么及早确立自己的人生目标尤为重要。至于如何选择，当然有其原则、途径及方法。

习惯 28 学习男人的职场游戏规则 102

在职业上，为什么女性的成就总是无法与男性并驾齐驱？不是专业能力高下有别，而是思维方式和行为方式存有差异。

习惯 29 与同事若即若离 106

与同事相处，太远了当然不好，人家会认为你不合群、孤僻、不易交往；太近了也不好，容易让别人说闲话，而且也容易令上司误解，认定你是在搞小圈子。

习惯 30 维护自己的女性特质 109

“女性化”摒弃所有的矫揉造作，而是要修炼内功，在举手投足间使人感觉到：温柔善良的心灵，从容优雅的气质，精致丰富的内涵，眼波流转的风韵。



习惯 31 在异性上司面前保持端庄大方 113

保持自己端庄良好的态度是重要的，所谓洁身以自律，苍蝇不叮无缝的蛋。只要自己树立自尊自爱的形象，男上司往往就会很知趣。

习惯 32 认真对待工作中的细节 116

如果你是一位初涉职场的白领丽人，要想在最短的时间内得到大家的认可，请谨记下述 11 条成功须知。

习惯 33 善于展示“才女”形像 119

只要认清了自己独具的才华，你也能成就独一无二的形象，树立自我特殊的品牌，很多时候，这也是你的卖点。

习惯 34 克制私欲，避免讨人嫌 123

男人面对这样的女人，总是不自在，感觉很不好。女人在男人面前，还是保持点儿矜持为好。

习惯 35 在指定的时间内完成工作 127

你若想要在事业上发展顺利，得到老板的信任，委以重任，你就要有出色的工作表现，并达到事半功倍的效果，表现过人的魄力。

习惯 36 别让自己闲得无聊 132

如果每天只生活在梦想中，只是一味地憧憬、想像，而不采取行动，那这只是白白浪费时间。

习惯 37 塑造充满魅力的职业形像 136

练就魔鬼身材，声音甜美动听，个性风趣幽默解除自我武装，学会甜蜜倾听，认清个人位置。

两性姻缘篇

习惯 38 对男人要时常“哄一哄” 141

男人靠征服世界来征服女人，而女人靠征服男人来征服世界。
男人如何变化，关系着女人一生的甜蜜和痛苦，所以不得不加以留心。

习惯 39 犹抱琵琶半遮面 145

女性戴上神秘的面纱并不是什么困难的事情，只要你在谈话时对自己的言辞慎重一些，只要你懂得怎样做才能“吊”起对方的胃口，让对方作自己言语的“俘虏”。

习惯 40 在庸常琐屑中寻找浪漫 148

过日子就得实实在在。谁能饿着肚子买玫瑰？浪漫是成年人的童话，是要花钱去买的。然而失去浪漫的婚姻就会变得了无生机。一种美好的心灵感受，甚至比吃饱肚子更值得珍惜与回味。

习惯 41 再忙也要照镜子 152

千万不要无条件地奉献全部，要为自己留出一些时间空间，干点自己该干的事。要明白知识悬殊，境界不同，是幸福婚姻的最大礁石。

习惯 42 照顾男人的脸面 155

如果你刻骨铭心地爱他，不要只是辗转反侧，整夜无眠，聪明的女人总是会退而结网。那么怎么才能编就一张无穷无尽的情网，把心爱的他罩在网中央呢？

习惯 43 对男人要睁一只眼闭一只眼 159

婚前要看清他所有的优点和缺点，如果都能够接受和宽容，便可以托付终生给他。婚后则闭上一只眼，鸡毛蒜皮的事情不必再去



计较，无伤大雅的习惯也不要强求配偶去改变。

习惯 44 控制情绪，不要沾火就着 163

每个脾气不好的人都有自己独特的规律，如果能够了解、认清这些规律，进行有的放矢的预防，就会取得事半功倍的效果。

习惯 45 随时准备着，做他的忠实信徒 166

如果你能做好以下几点，你就会得到意想不到的收获与成功，在丈夫面前，你会永远具有新鲜感，你就像雾中的山峰，时隐时现，具有无穷的魅力。

习惯 46 善于与丈夫的朋友交谈 169

男人不拘小节不修边幅，是一种潇洒、一种风度；女人不拘小节、举止无忌，是一种失态。

习惯 47 不要过分地逼迫男人 172

对于一个男人来讲，做一件他喜欢的工作，比领取高薪和更高的职位还要重要。健康、幸福与满足，往往比金钱还要重要。

习惯 48 体贴关爱最好花样翻新 176

要想笼络住意中人的心，就得从日常生活中的小细节入手，去打动他。给你提供几种讨他欢心的方法，相信会让他加倍迷恋你。

仪态魅力篇

习惯 49 花香般的魅力无处不在 183

魅力，一个充满魔力的词，会令你的一举一动时时牵动周围人的目光，会让人觉得与你相处是一种难以抗拒的享受。闪耀着魅力光环的人，不一定有价值千金的华丽衣着，也不一定有惊世骇俗的美丽容貌，但一定有一种闪亮的自信。

习惯 50 保持内在的女人味 186

一个有着水晶一样干净的女人的女人、一个温柔似水、善解人意的
女人、一个懂得爱人的女人，她的女人味由内而外，深入人心。

习惯 51 让仪态体现你的气质 190

对于女人来说，容貌美丽并不等于她的仪表也美；同样的，举止仪表优美的人，也并不一定容貌漂亮。有些女孩面貌平庸，但由于她有优美的风度，反而非常出众而且更吸引人。

习惯 52 天使的脸庞也要勤于打理..... 194

所有的女性都想拥有“天使般的脸庞，魔鬼般的身材”。脸部皮肤对女性来说是非常重要的。它是女性青春娇美的象征。让脸展现出最佳风采正是你所能为自己做的最聪明的一件事情。

习惯 53 注意自己说话的声音 198

女人的可爱有三个方面：声音、形象和性情。男女相爱，相互喜欢对方的声音，怎么样都能接受，即使分手，听到对方的声音，又会产生缠绵和冲动。

习惯 54 用幽默使你的缺点变得美丽 202

幽默是与人同笑，才能受到人们的喜爱，愿意同我们接近；同时，能笑自己的人，也才有资格去笑别人。仅仅对笑人感到兴趣，而且乐此不疲，那么就会受到人们厌弃。

习惯 55 幽默谈吐是“修养”出来的 205

有的人说，幽默的确重要，但我天生嘴笨，不可能有风趣幽默的谈吐。幽默真是天生的吗？真实并非这样。

习惯 56 以微笑展示女人的最佳品味 209

好穿着与好心情是一对搭档，笑容灿烂的时候，一套平凡的衣



着也能将你装扮成靓丽的美人。

个性心态篇

习惯 57 不断调整自己的心态 215

如果你热爱生命，请你修养自己的心态。人总有一天会走到生命的终点，金钱散尽，一切都如过眼云烟，只有精神长存世间，所以人生的追求应该是一种境界。

习惯 58 凡事往好处想 218

这个世界是我们自己创造的，因此，它属于我们每一个人，而真正拥有这个世界的人，是那些热爱生活、拥有快乐的人。

习惯 59 肯定自己，喜欢自己 221

如果你认为自己魅力十足、人见人爱，你的眼睛会闪烁出迷人的光彩，行动更加优雅，语言更加富有感染力，而这一切，会感染你身边的每一个人，让他们被你的魅力所迷惑，会让你像社交明星一样光彩照人。

习惯 60 以积极投入的心态追求成功 225

成功女人之所以成功，是因为她们积极地与著名的成功者相比较，把他们当成楷模，在别人说她不具备条件时，也绝不放弃希望和努力，相信只有行动才能把人生引向成功，即使有点灰心，也绝不后退。

习惯 61 越气恼的事越要想得开 229

微笑或笑脸，好比是投向水面的小石块，能不断地增加和扩大亲切友好的涟漪。

习惯 62 心中永远装着梦想 233

NÚ RÈN YÍ SHÈNG YÁO YÁNG
CHÉNG DE 66 GE XÌ GUAN

待人接物篇

