

Norende Zhikui Quanji

女人^的智慧

全集

开启你的智慧
拯救你的人生

这是一本改变你生活现状的智慧全书，让你的生活从此发生巨变，做一个新时代的新女人，挑战自己的极限吧。本书要告诉你的，你的生活完全可以重新开始，就从现在！

对生活不满吗？对自己的职业生涯有怀疑吗？对人际关系头疼吗？对自己没有自信吗？对未来充满迷茫吗？

翻开书，找到一个真正的你自己

孙朦/编著



中国长安出版社

N V R E N D E Z H I H U I

Norende Zhikui Quanji

女人^的智慧

全集

开启你的智慧
拯救你的人生

这是一本改变你生活现状的智慧全书,让你的生活从此发生巨变,做一个新时代的新女人,挑战自己的极限吧。本书要告诉你的,你的生活完全可以重新开始,就从现在!

对生活不满吗?对自己的职业生涯有怀疑吗?对人际关系头疼吗?对自己没有自信吗?对未来充满迷茫吗?

翻开书,找到一个真正的你自己

孙 朦/编著

 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的智慧全集 / 孙滕编著. —北京: 中国长安出版社,
2008.6

ISBN 978-7-80175-830-9

I. 女… II. 孙… III. ①女性—修养—通俗读物②女性—
人间交往—通俗读物 IV. B821-49 C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 083095 号

(上架建议: 社科类—励志)

女人的智慧全集

孙 滕 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京楠萍印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 23.75

字数: 400 千字

印数: 10000 册

版本: 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-830-9

定价: 39.80 元



前言

前言

这个时代是“她”的时代,甩掉前几个世纪的束缚,女性们已经轻装上阵地来到新的时代,与男人们共同在这个世界上为着自己的梦想而努力。但是,千变万化的社会元素并不因为她们是女性而对她们有任何的照顾,越来越多的成功女性已经在证明女人并不比男人差。

外表柔弱谦和,让人们降低了对她们的防御,殊不知她们的脑袋里丰富多彩,妙计迭出,有时会让你跌破眼镜。不要小看了她们,这会给你自己带来麻烦。一个面带微笑的女子或许能让你对这个世界的看法发生一些改变。

女人有着男人所没有的资本。有的女人以自己的美丽为资本,有的女人以自己的聪明才智为资本,在这个社会上辛苦地奔波忙碌着。残酷的现实让她们失去了优雅,丢掉了美丽,损失了健康,所有该属于她们的美丽因此在一天天地消逝,她们困惑着、迷茫着。那么怎样才能让这些本属于她们的东西重新回到身边呢?就是要学会在这个社会上的生存法则,将外界的伤害减少到最低的程度,并且要学会珍惜自己,发现自己,开拓自己的人际关系圈子,发展自己的事业,还要拥有自己的幸福家庭,自己的生活空间……这些都需要她们自己去争取。

所以女人最需要智慧,做一个智慧女人,才能平衡事业、家庭、孩子、朋友、父母、丈夫,这些都是她们的财富,也是她们所珍视的宝贝,每样都不能忽略。

现代社会充满压力,快节奏的生活方式让人无暇思考如何让自己变得更智慧,更适应这个环境。本书将教会女人们如何让自己变得光彩照人、魅力十足。在交流中如何利用自己的优势,如何展现自己的魅力,如何在巨大的压力下更从容地面对残酷的生活。

让自己赏心悦目地出现在众人眼中。通过语言展示自己的魅力,通过服饰体现自己的品味。好好经营自己所拥有的资本,让自己在事业和生活上都有丰厚的回报。



目录

目 录

第一章 魅力女人笑口常开

想象一下,当一个脸上挂着微笑的女人站在你的面前,无论她的容貌是否美丽,是不是都很动人呢!因为真诚的微笑是最能感染人的,无法伪装。有多少人现在正习惯于标准式的大众微笑。戴着面具的脸上,看上去美丽却没有生机。

- 微笑着面对生活 / 2
- 诸事顺利微笑帮你忙 / 5
- 保持青春常微笑 / 6
- 微笑是解决问题的良方 / 7
- 微笑礼仪学堂 / 9
- 适当的妆容衬托笑容 / 12

第二章 得体的言谈举止

得体的言谈可以让你在复杂的人际关系中行走自若,让你从容面对各式各样的人,让你在面对尴尬和挑衅的时候仍然自信不减。要做到这一点,就需要你具有得体大方的语言基础。

- 学会寻找双方的共同点 / 16
- 批评也能让人欣然接受 / 18



女人的智慧全集

目 录

说服他人有技巧	/ 22
幽默女人很可爱	/ 24
懂得委婉的拒绝	/ 27
说话之前要三思	/ 29
赞美也要有讲究	/ 32
谈话禁忌要了解	/ 35
善于倾听的女人受欢迎	/ 38
拒绝诱惑	/ 40
你会“兜圈子”吗	/ 43

第三章 赢得他人好感有方法

每个人都想得到大家的喜爱，但是你不能要求所有的人都喜欢你。那么怎样最大限度地让更多的人喜欢你呢？

好口碑有好人缘	/ 48
女人不要嫉妒	/ 51
学会谦让，赢得尊重	/ 53
君子、小人都不要得罪	/ 55
不要吝惜你的赞美之词	/ 61
难得糊涂的聪明之处	/ 65
多做一件事，少说一句话	/ 67
拥有宽容的女人最美丽	/ 69
学会调侃自己	/ 72

第四章 能说会道有诀窍

女人是天生的说话“机器”。那么到底怎么说才能让听的人心悦诚服？能说会道不等于胡说八道。有的女人说出来的话听起来像吵人的麻雀，有的女人却在一言一语中吸引了很多听众。



学会道歉了吗	/ 78
女人谈判技巧	/ 83
八面玲珑的睿智女人	/ 86
危机处理高手	/ 88
办公室里的谈话艺术	/ 91
电话沟通的技巧	/ 93
开玩笑须知	/ 97
面对语言陷阱你该怎么办	/ 99
真诚不等于没心计	/ 102
弦外之音听得清	/ 104

第五章 享受你的成功

通过不懈的努力和坚强的意志,女人们摘到了成功的果实。要知道成功对于男人来说都是需要付出巨大努力的,对于女人来说更是着实不易。做个成功的女人,长路漫漫,但不要气馁,成功会等待勤奋努力的人。

做好职业规划	/ 110
职场新人守则	/ 114
职场规则要了解	/ 118
升职,你准备好了吗	/ 122
同事相处艺术	/ 125
职场生存	/ 128
摆好自己的位置	/ 132
把握稍纵即逝的机会	/ 135



第六章 睿智女人的幸福生活

睿智的女人很迷人,因为她们懂得如何让自己的生活更幸福。虽然现实的生活会让人很困惑,但就算是这样,依然不能剥夺她们追求幸福的权利。她们依然在困境中幸福着。

目 录

- 寻找你的罗密欧 / 140
- 从细节判断男人 / 143
- 别做“河东狮” / 146
- 千万别说这些话 / 150
- 完美女人法则 / 152
- 要给男人留面子 / 158
- 这样的男人不要嫁 / 162
- 在家也要注意形象 / 166
- 远离怨恨,幸福自来 / 168
- 怎样经营你的幸福 / 170

第七章 优雅社交人脉广

女人是这个世界上的一道亮丽的风景,她们能营造一个温馨而又充满活力,与人为善的和乐融融的世界。那么交际的礼仪就是一个法宝。怎样优雅地穿行于各色人群,这是一种生活技能。

- 优雅来自各方面 / 174
- 跟周围的人友好相处 / 178
- 怎样与不同品性的人沟通 / 181
- 广结善缘人脉宽 / 184
- 人际交往,真诚是必备品 / 186
- 感情的投资别吝惜 / 189



- 距离产生美 / 192
- 你的同学还记得你吗 / 197
- 速成的友情可靠吗 / 198
- 给自己建立一个健康的人脉网 / 201
- 联络你曾经的同事 / 205

第八章 女人独有的办事方法

男人有男人的处事方式，女人同样有着她们自己的一套生存法则。女人所独有的办事方法让她们在这纷繁的社会中为我们增添了不少生趣。

- 把握柔弱这个利器 / 208
- 说软话有技巧 / 211
- 用声音打动对方 / 212
- 女人口才有威力 / 215
- 取得信任需要真情实意 / 218
- 人际沟通其实不难 / 221
- 如何与男性沟通 / 227
- 职场中的完美形象 / 233

第九章 高情商的女人更有魅力

美丽的女人有魅力，聪明能干的女人有魅力，那么平凡的女人呢？她们同样有魅力。因为她们有高情商，而这种魅力是美丽和聪明所替代不了的。

- 想成功，先学会面对失败 / 240
- 远离谎言 / 244
- 了解自己的性格特质 / 248



女人的智慧全集

目 录

- 拥有乐观向上的性格 / 250
- 别让害羞的性格成为你的阻碍 / 257
- 自我鼓励让自己更积极 / 263
- 远离压力,轻装上阵 / 267
- 自爱是一种习惯 / 270
- 每天都做一点小改变 / 274
- 高情商的女人有计划 / 276
- 管理好自己的情绪 / 284

第十章 为人处世的学问

为人处世向来都是大家所关心的事情。我们每天都在跟不同的人相处沟通着,那么有多少人在这混乱的关系中能游刃有余呢?又有多少人能在这复杂的关系中因为不了解其中奥秘而头痛不已呢?

- 女人不要强出风头 / 290
- 聪明的“傻”女人 / 293
- 有时需要保持沉默 / 296
- 得理也要让人 / 300
- 要记得别人的名字 / 302
- 怎样与上司说话 / 304
- 怎样与同事说话 / 309
- 怎样与下属说话 / 318
- 被忽悠千万别晕了 / 322
- 想发牢骚有技巧 / 327



第十一章 良好的形象提升自信

职场女性在交际中突出的魅力能带来不一样的结果。人们乐于接受魅力四射、优雅大方的职场女性。那么女人们要学会如何把自己这一优势发挥到极致。具有魅力,不仅收获丰厚,而且让你更加有自信,更有女人味。

- 怎样培养魅力 / 332
- 华衣美服展现魅力 / 335
- 有教养,有品味 / 337
- 树立自己的独特气质形象 / 341
- 首饰为你加分 / 343
- 做个精致的女人 / 347
- 职场中最适合于你的装扮 / 349
- 找到适合自己的香水 / 351
- 时尚着装法则 / 353
- 选择健康食品 / 355
- 职业女性化妆要点 / 360
- 美容 DIY / 365

第一章

魅力女人笑口常开

想象一下，当一个脸上挂着微笑的女人站在你的面前，无论她的容貌是否美丽，是不是都很动人呢！因为真诚的微笑是最能感染人的，无法伪装。有多少人现在正习惯于标准式的大众微笑。戴着面具的脸上，看上去美丽却没有生机。



微笑着面对生活

面对生活,每个人都抱着不同的态度.那么究竟怎样才能更好地面对它呢?柔弱的女人们,学着微笑吧!它是一个人素质道德的体现,也是消融人们心中的封冻的良性武器,如同冬日暖阳一样,照进每个人的心里,融化掉人们之间的隔阂,让你在人群间畅通无阻。

不知是谁说的,一个女人若出门前忘记化妆,那么就微笑吧。

微笑是一个再简单不过的表情,传递出的信息却是丰富的。微笑是人类独有的智慧,就像静静开放的花朵,悄然散发出恬静的芬芳,感染着周围的每个人。

俗语云:“相逢一笑泯恩仇。”微笑如绵绵春雨,滋润干涸的心田,似徐徐微风舒展心灵的皱纹;笑容绽放在脸上,心里充满阳光,微笑可以使我们的周围温暖如春,暖意融融。一张张微笑的脸传递出的是温情,足以融化心灵的冰封;传递出的是友善,让人放松戒备紧张的心情;传递出的是关爱,足以驱散心灵的孤寂;传递出的是宽容,可以拉近心与心的距离;传递出的是信任,让人们感受到你的真诚。微笑着的女人是阳光的使者、成熟的典范、聪慧的代表、优雅的榜样。

对西方人来说,蒙娜丽莎神秘的微笑是永恒的经典。而传统的东方文化中,微笑更是包括了形形色色的内容。逆境中一笑置之,身在陋巷,一簞食、一瓢饮的颜回,仍然在微笑;人生际遇,也以微笑面对。能在困境中仍旧微笑示人的一定是生活的智者,他们不会被生活打败,相反,会让生活中的困难都臣服于脚下。

然而,当社会越来越进步,科技越来越先进,人们的生活越来越舒适时,这种最单纯的沟通方式却逐渐在淡漠。人们似乎都忘记了,其实自己会微笑。

有个动人的故事,灵山会上,如来佛祖拈花不语,遍示大众,众皆默然,唯有迦叶尊者破颜微笑,于是,佛祖将衣钵亲授。这一笑,除了禅宗顿悟的玄机之外,还包含着



一种心态,那就是安详静谧,纯净无染,无欲无贪,无拘无束,不着形迹,不可动摇。佛祖拈花,迦叶微笑,是心与心的交流,是无我的境界。

让我们也展开笑颜吧,对家人的微笑,是关怀与鼓励;对爱人的微笑,是柔情与甜蜜;对有宿怨者的微笑,是宽容与大度。同事之间的一个微笑,是传递友情;对上司微笑,是表达尊敬;对下属微笑,是鼓舞士气;医生对患者微笑,是友爱与安慰;患者对医生微笑,是理解与感谢。



还记得那个英伦的美丽王妃吗?没人会忘记她那迷人灿烂的微笑。即使是现在,她已经不在我们的世界上了,还是让大家很难忘记她一颦一笑。戴安娜·弗朗西斯·斯宾塞 1961 年 7 月 1 日出生于英国诺福克,在家中排行第三。在父母离婚后跟父亲和祖母一起长大。1977 年与查尔斯·菲利普·阿瑟·乔治王子初识,1981 年 7 月 29 日与查尔斯王子在伦敦圣保罗教堂举行了隆重的“世纪婚礼”,世界为之祝福。

她亲切和蔼,热心公益事业,这些都为她赢得了广泛赞誉。无论自己的婚姻生活有多么不幸,她展现在大众面前的永远是一副笑容可掬的样子,她把热情和体贴带给那些不幸的人们。她与英国 100 多个慈善团体都有联系,是 6 个慈善团体的主席及英国红十字会的顾问。她富于爱心和同情心,与艾滋病患者和麻风病患者握手,在津巴布韦为难民分发食品,在萨拉热窝访问战争致残的儿童,在纽约拍卖自己的服装为抗艾滋病和抗癌协会筹款。诸多的善行展现了她个人独有的魅力。就在去世前的三个月她还访问了波斯尼亚,她身穿防护服走在插有骷髅标记的雷区旁的小路上,为国际性禁止地雷运动作宣传。这一切让她赢得了“和平王妃”的尊称。

就是微笑这张通行证让她从容地出现在人们的视野里,一个平民女孩儿到一个英国王妃的蜕变证明着微笑的力量。

希尔顿,他是美国旅馆业巨头,人称旅店帝王。1887 年出生于美国新墨西哥州,曾控制美国经济的十大财阀之一。第一次世界大战期间曾服过兵役,并被派往欧洲



女人的智慧全集

第一章 魅力女人笑口常开

战场，退伍后从事旅馆业。希尔顿经营旅馆业的座右铭是：“你今天对客人微笑了吗？”这也是他的著作《宾至如归》一书的核心内容。希尔顿的“旅店帝国”已延伸到全世界，资产发展到数十亿美元。

希尔顿饭店创立于1919年，在不到90年的时间中，从一家饭店扩展到一百多家，遍布世界五大洲各大城市，成为全球最大规模的饭店之一。八十多年来，希尔顿饭店生意如此的好，财富增长如此的快，那么他成功的秘诀是什么呢？通过研究发现，他之所以能成功的秘诀就在于他牢牢确立了自己的企业理念，并将这一理念上升为品牌文化，灌注到每个员工的思想和行为中，让他的饭店能创造出“宾至如归”的文化氛围，他还十分注重企业员工礼仪的培养，并通过服务人员的“微笑服务”体现出来。

以他一贯坚持的用人之道和经营风格，足以保证每一个员工的微笑都是最真实的、发自内心的。希尔顿要求每个员工不论再怎么辛苦，都要对顾客报以最真诚的微笑，即使在旅店因经济萧条而严重影响到业务时，他还是经常提醒员工：“千万不要把我们心中的愁云放在脸上，无论旅馆本身遭受的困难怎样，希尔顿旅馆服务员脸上的微笑永远是属于顾客的阳光。”

1930年是美国经济萧条最严重的一年，全美的旅馆倒闭了近80%，希尔顿的旅馆同样在劫难逃，一度负债达50万美元，但他没灰心，他召集每一家旅馆员工向他们特别交待：“目前正值旅馆亏空靠借债度日时期，我决定强渡难关。一旦美国经济恐慌时期过去，我们希尔顿旅馆很快就能拨云见日。因此，我要请各位记住，希尔顿的礼仪万万不能忘记。”

因此，在经济危机过后幸存的20%的旅馆中，只有希尔顿旅馆服务员的脸上带着微笑。结果，经济萧条刚一过，希尔顿旅馆就率先进入了新的繁荣时期，跨入了黄金时代，这与他良好的经营理念是分不开的。

希尔顿旅馆紧接着配备了一批现代化的设备。此时，希尔顿每到一家旅馆召集全体员工开会时都会问：“现在我们的旅馆已新添了第一流的设备，你们觉得还必须配合一些什么第一流的东西使客人更喜欢呢？”员工回答之后，希尔顿笑着摇头：“请你们想一想，如果旅馆里只有第一流的设备而没有第一流服务员的微笑，那些旅客会认为我们提供了他们全部最喜欢的东西吗？如果缺少服务员的美好微笑，正好比花园里失去了春天的太阳和春风。假如我是旅客，我宁愿去住虽然只有残旧地毯，却处处见到微笑的旅馆，也不愿走进只有一流设备而不见微笑的地方。”

希尔顿每到一家希尔顿饭店与饭店的服务人员接触，向各级人员问的最多的一句话必定是：“你今天对客人微笑了吗？”当希尔顿坐专机来到某一国境内的希尔顿旅馆视察时，服务人员就会立即想到一件事，那就是他们的老板可能随时会来到自己面前再问那句名言：“你今天对客人微笑了没有？”



诸事顺利微笑帮你忙

微笑可以给人好心情,微笑可以使人感到友好,微笑可以使人多很多的朋友,微笑可以帮你度过你所面临的困境。微笑会让所有的障碍给你让路,好好运用它吧。

“微笑代表了友善、亲切、礼貌与关怀,它不用花什么力气,就能使人浑身舒畅。”小狗为什么能成为人类的好朋友呢?它能博得人类欢心的秘诀就是摇尾巴。每当见到主人时,它马上猛摇尾巴,于是主人会马上意识到它真是善解人意啊!人类可没有尾巴,但有一样比摇尾巴更有用,那就是“微笑”。

在美国,发生过这样一件事。有一根电线断了,电到一个小孩子的脸,虽然没有生命危险,可是把左边的脸颊烧坏了,继而引发了一场官司。法庭上,原告的辩护律师让小孩子把脸转向陪审团笑一笑,结果只有右脸颊可以笑,左脸颊因为神经烧坏,根本笑不起来。仅仅用了12分钟,陪审团就一致通过,小孩子可以获得两万美元赔偿金。这一法案从此决定了微笑在法律上的价值,虽然这个故事让人有些遗憾。

假使微笑在丧失之后的价值是两万美元,那么,在未丧失之前一定比这更有价值。

20世纪30年代,一位犹太传教士每天早晨总是按时到一条乡间土路上散步。无论碰上谁,他总是热情地送上一个真诚的微笑,并打一声招呼:“早安。”

其间,有一个叫米勒的年轻农民,对这个传教士的这声问候反应非常冷漠。因为在当时,当地的居民对传教士和犹太人的态度是特别不友好的。然而,年轻人的冷漠没有改变传教士的热情。每天早上,他仍然向这个一脸冷漠的年轻人问候一声早安。终于有一天,这个年轻人脱下帽子,也向传教士回了一声:“早安。”

很多年过去了,纳粹党上台执政了。德国陷入了巨大的痛苦之中。

有一天,传教士和村里所有的人被纳粹集中起来,送往集中营。在下火车、列队前行的时候,有个手拿指挥棒的指挥官在前面挥动着棒子,嘴里不停地叫喊着“左”



“右”被指向左边的人是死路一条，被指向右边的人则还有生还的机会。

当这位传教士的名字被那位指挥官点到时，他浑身颤抖，走上前去。当他无望地抬起头来，眼睛一下子和指挥官的眼睛相遇了。

传教士习惯地脱口而出：“早安，米勒先生。”

米勒先生虽然没有过多地表情变化，但仍禁不住按老习惯还了一句问候：“早安。”声音低得只有他俩才能听到。传教士被指向了右边——他得以生还。

人是很容易被感动的，而感动一个人靠的未必都是慷慨的施舍、巨大的投入，往往一个热情的问候，温馨的微笑，也足以在人的心灵中洒下一片阳光，驱走心灵的阴暗。

不要低估了一句话、一个微笑的作用，它很可能使一个不相识的人走近你，成为你开启幸福之门的一把钥匙，成为你走上柳暗花明之境的一盏灯。

如果你从来也没有注意该怎么笑，也不知从何笑起，不妨现在就去买一面镜子，每天面对着镜子勤加练习吧！

保持青春常微笑

人们习惯把呆滞、无力的微笑看作“年老”的征兆，蜡黄的牙齿从唇间微微露出，僵硬的嘴角边是条条细纹，缺点也在瞬间被无限放大。然而，如果是发自肺腑的开怀大笑，那笑容里包含的真诚便会感染周围的人，甚至还能抹去额头的年龄痕迹。

笑容很重要，年轻人常笑，不但能帮助面部的血液循环，也会让心情愉快，让自己看起来更亲切美丽。微笑也是最具有魅力的！

笑容亲切、表情丰富的人不但在人群中显得出色，引人注目，而且看起来会比同龄人年轻很多。面无表情实在是件可惜的事情，这样常常会给人冷漠的印象，实际上也会让自己的脸部提早老化。