

女人常常叹息，幸福那扇门为什么总是对自己关闭着？却不知道，开启大门的钥匙，就攥在自己的手里……

# 女人有境界 才有幸福

黎靖◎著

NVREN YOU  
JINGJIE CAIYOU XINGFU

找到幸福的方法也许有千百种，可它们的本质只有一个，那就是你的人生境界有没有达到相应的高度？女人的幸福来源于女人的“境界”，而女人的“境界”来自于女人的自我修炼。幸福在哪里？让本书来告诉你。



内蒙古文化出版社

# 女人有境界 才有幸福

黎靖◎著



内蒙古文化出版社

**图书在版编目(C I P)数据**

女人有境界才有幸福 / 黎靖著. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-80675-610-2

I. 女… II. 黎… III. 女性—爱情—通俗读物 IV. C913. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 041408 号

---

**女人有境界才有幸福**

黎靖 著

---

出版发行 内 蒙 古 文 化 出 版 社

(呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号)

直销热线 0470-8241422 邮编 021008

印制装订 北京中印联印务有限公司

责任编辑 吴桂荣

封面设计 李峻枫

开 本 660×980 毫米 1/16

印 张 18 字数 250 千

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

---

ISBN 978 - 7 - 80675 - 610 - 2/H·057

定价: 29.80 元

# 前言

## 前言



女人一生都在追求幸福,可是很多女人毕其一生都没能找到幸福。她们或者叹息于命运的不公;或者后悔自己选择了错误的人生道路;或者以为用错了方法;或者抱怨别人夺走了她们的幸福……

其实,女人有境界才能有幸福。

比如说,美丽是女人的天生资本,在现实生活中,她们往往能够获取更多男人的效劳。可美丽也是分境界分层次的,光有“天使的面孔,魔鬼的身材”,只能引来男人垂涎的目光;而经过由内到外升华的美,才能为你赢来男人真正的爱慕。

再比如说,女人和男人相爱了,怎样的爱情才是幸福长久的?不是每天一束玫瑰花,也不是长相厮守、卿卿我我,更不是金钱和灵魂上的交易,而是要像琴瑟那样和谐才能奏出爱的美乐。男人把爱情当成人生的动力,女人却把爱情当成了人生的目的。这样的差异,常常是爱情产生从“甜”到“苦”的化学反应之本质所在,也使得女人最终成为附着于男人身上的一件物品。男人要的是感情动力,而不是感情包袱。

老天对每一个女人都是公平的,如果你不这么认为,那就是因为你还没有找到他老人家送给你的礼物,这就是一个境界问题。

你说自己走错了路,所以生活坎坷,没有幸福。可为什么你会走错路,

而别人却不会,这还是一个境界的问题。

你说你不知道用什么样的方法才能找到幸福。方法有千百种,可它们的本质只有一个,那就是你的人生境界有没有达到相应的高度?武侠小说中说,内力不到则招式不到;而内力贯通,则飞花摘叶皆可伤人,“化腐朽为神奇”,我愿意将这番道理做为女人有境界才能有幸福的注脚。

因为工作上受到排挤,因为有人抢走了你的爱情,你感到人生灰暗、精神颓丧,抱怨是别人夺走了你的幸福。可为什么你会被排挤?为什么爱人会被别人抢去?表面上看来是一个手段问题,归根结底还是一个境界问题。境界低者,争而不得,境界高者,不争是争。更何况,真正的幸福并非物质上的,而是精神上的,它是你對自己人生的一种感悟,别人如何能夺走?

女人的幸福取决于女人的人生境界,这个境界并非虚无缥缈,而是可以自现实中修炼得来的。本书从女人的为人、处事、工作、生活等方面出发,联系实际案例,为你深刻剖析,女人如何提高自身境界,从而找到人生幸福。



# 目录

## 目录



## 第一章 润物细无声



### ——女人说话有境界才有幸福

大致上,女人的嘴皮子总是要比男人利索一些。这好理解,男人仗着一股子蛮力和雄性荷尔蒙的刺激,习惯于“动手”解决问题。而女人呢?身体力量薄弱,碰上争端习惯于用“动口”的方式解决,久而久之便练就了一副伶牙俐齿。

可是“能说”并不等于“会说”,“说得多”也未必就能“说得好”。所谓上善若水,女人的说话就应该像无声的细雨般滋润他人的心田。不用唇枪舌剑,不用滔滔不绝,谈笑间就可以让对手的抵抗灰飞烟灭。



女人一张口,就知有没有境界,语言能力是女人内在能力的外在反映之一。当它达到了一定境界时,便能间接地体现出你的内在能力也达到了某种境界。诚如是,幸福就会在不远的前方向你招手。

✱ 1. 女人,更适合于做一名倾听者 ..... (3)

✱ 2. 好听的声音是开启幸福之门的金钥匙 ..... (8)

(1) 训练自己的表达方式 / 9

(2) 发音的方法 / 10

(3) 模仿训练 / 11

(4) 掌握说话的节奏 / 11

(5) 调整说话的语速 / 11

(6) 音量的控制 / 12

(7) 注意语汇的丰富 / 12

(8) 改掉不好的“口头禅” / 12

(9) 最重要的一条:说话要有感情 / 13

✱ 3. 你的身体会说话 ..... (14)

(1) 眼睛是最佳的身体语言表达工具 / 15

(2) 用身体的其它部位来说话 / 17

✱ 4. 绵里藏针让挑逗者却步 ..... (19)

(1) 软中带硬 / 20

(2) 反客为主 / 20

(3) 顺水推舟 / 21

(4) 反话正说 / 22

(5) 借题发挥 / 22

※ 5. 争吵的境界——有话应该轮流说 ..... (24)

※ 6. 谁说幽默是男人的专利 ..... (28)

(1) 以幽默化解矛盾, 打开僵局 / 30

(2) 以幽默化解尴尬 / 30

(3) 幽默使你不同寻常 / 31

(4) 幽默让你显得气量宽宏 / 31

(5) 幽默使你的生活充满情趣 / 32

## 第二章 大美不言



——女人扮靓有境界才有幸福

目  
录



人们常说,美丽的女人是幸福的,因为她们是上帝的宠儿。

其实每一个女人都是上帝的宠儿,如果你不这么认为,那是因为你不知道怎样去找到属于自己的美丽。

庄子说:“天地有大美而不言”。意思是,天地间最高境界的美都是顺其自然的,都是合乎自身的。这样的美自己无需张扬,也不必别人来张扬。但无需张扬并非是不要修饰。就像毛主席诗词里说的,“须晴日,看红妆素裹,分外妖娆”,正是因为经过了这样顺其自然的装扮,江山才会变得如此多娇。

同样地,女人也需要装扮自己。这个世界上没有丑女人,只有把自己变丑了的女人。把别人的美强加在自己身上不是美,过于雕刻的美也不是美,合适得体的装扮,才能让女人在不事张扬、不留痕迹中,如天然去雕饰的“出水芙蓉”,显露出自己独特的美丽。





✱ 1. 每个女人都是天生尤物 ..... (35)

✱ 2. 寻找自身美丽的 10 条定律 ..... (38)

(1) 别照着别人的葫芦来画自己的瓢 / 38

(2) 别把衣服穿成“制服” / 39

(3) 女人的美丽有多方面,适合自己的绝不是唯一的 / 39

(4) 万变不离其宗 / 40

(5) 根据自己经常出入的场合买衣服 / 40

(6) 装扮要视所去的场合而定 / 40

(7) 对自己的形象审美观也要“与时俱进” / 41

(8) 吸引自己眼球的不一定是适合自己身体的 / 41

(9) 宁吃鲜桃一口,不吃烂梨一筐 / 42

(10) 不可不信名牌,也不可尽信名牌 / 42

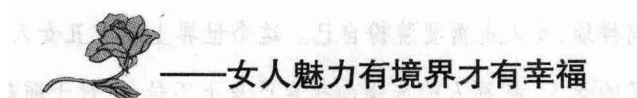
✱ 3. 含而不露,胸中有数 ..... (44)

✱ 4. 细节显示女人味 ..... (47)

(1) 妆容篇 / 47

(2) 衣饰篇 / 50

## 第三章 那一刹那的风情



长得不漂亮不是你的错,可是单调乏味、毫无情趣就绝对是你的错



了。不一样的女人应该有一样的魅力,或者温柔似水,或者性感妩媚,或者优雅大方……甚至同一个女人,会在不同的时刻、不同的场合展现出不一样的魅力。男人很无耻,希望自己的女人在外面表现得像一个贵妇;在家里表现得像一个仆妇;在床上表现得像一个荡妇。可这也恰恰说明了,女人的魅力可以是多变的。也许就在那一刹那,你不经意间表露出来的某种风情,为你赢来了一生的幸福。

※ 1. 第二眼美女 ..... (57)

※ 2. 最是那一低头的温柔 ..... (60)

※ 3. 可以不漂亮,但一定要性感 ..... (63)

(1) 适度裸露 / 64

(2) 穿高跟鞋 / 65

(3) 选择固定牌子的香水 / 65

(4) 撩拨头发 / 65

(5) 站着从背后提拉鞋跟 / 65

(6) 伸伸懒腰 / 66

(7) 按摩小腿 / 66

(8) 吃水果或者冰激淋 / 66

(9) 回眸一笑百媚生 / 66

(10) 一声叹息 / 66

※ 4. 情调女人的诱惑 ..... (68)

(1) 修身养性 / 71

(2) 高贵在心 / 71

(3) 与众不同 / 73

(4) 把握时尚 / 75

(5) 钟情艺术 / 75

※ 5. 优雅的举止展现魅力 ..... (77)

(1) 站有站相, 坐有坐相 / 77

(2) 舒缓优雅, 步履从容 / 80

(3) 吃出教养, 吃出艺术 / 81

※ 6. “母性”, 女人的终极魅力 ..... (84)

(1) 母性关怀 / 84

(2) 母性温情 / 86

(3) 做一个合格的母亲 / 87

## 第四章 知性·慧心



——女人智慧有境界才有幸福

爱尔兰诗人叶芝在给爱人的一首诗中写道:“……多少人爱你青春欢畅的时辰/爱慕你的美丽/假意或真心/只有一个人爱你那朝圣者的灵魂/爱你衰老了的脸上痛苦的皱纹……”

是的, 美丽的外表终究会随着时间的逝去而贬值, 不贬值的只有女人闪耀的智慧和高尚的灵魂。如果说天生丽质是女人的幸运所在, 那么后天智慧就是女人的幸福所在。这样的女人犹如一朵高贵优雅的金莲花, 摇曳生姿, 长开不谢。



|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| ✱ 1. 让女人不老的秘密 .....           | (93)  |
| ✱ 2. 书香沉淀知性美女 .....           | (97)  |
| (1) 腹有诗书气自华 / 98              |       |
| (2) 把自己打造成“公主” / 99           |       |
| (3) 由知识到知性 / 101              |       |
| ✱ 3. “知识分子”和“知道分子”的不同境界 ..... | (103) |
| ✱ 4. 阅读的本身就是一种幸福 .....        | (107) |
| ✱ 5. 女人自我修炼兰心慧质 .....         | (111) |
| (1) 女人一生必读的 10 本书籍 / 111      |       |
| (2) 女人一生必看的 10 部电影 / 117      |       |
| (3) 音乐是最贴近心灵的艺术 / 120         |       |
| (4) 读万卷书, 还要行万里路 / 121        |       |
| ✱ 6. 不做“清朝人” .....            | (124) |

## 第五章 坐看云起



——女人快乐有境界才有幸福

快乐有两种境界。

一种是“拿起”的快乐。听别人说笑话,看别人出洋相,或者是功成了、名就了、找到自己的爱人了……这些是快乐,但不一定就是幸福。因为有

喜就会有怒,有乐就会有哀。你也可能成笑话,也可能出洋相,眼看你楼起了,眼看你楼塌了,眼看你的爱变成了恨……

一种是“放下”的快乐。不能改变他人,我们可以改变自己;不能改变事实,我们可以改变心态;不能炫耀面孔,我们可以展现笑容……女人的快乐其实很简单,笑对生活中的艰难困苦,放弃内心太多不切实际的欲望,就像王维诗中所云:“行到水穷处,坐看云起时”,平静、恬淡、看开了,就是人生最大的幸福。

✱ 1. 烦恼的起源——嫉妒、虚荣、疑心、传闲话 ..... (131)

(1) 嫉妒 / 131

(2) 虚荣 / 132

(3) 疑心 / 133

(4) 传闲话 / 135

✱ 2. 我的心情我做主 ..... (139)

✱ 3. 多一点儿乐观,少一点儿尖酸 ..... (143)

(1) 常想“一二”,不思“八九” / 143

(2) 尖酸是一种看似聪明的愚蠢 / 149

✱ 4. 人比人,气死人 ..... (153)

✱ 5. 太完美,不幸福 ..... (157)

✱ 6. 你向世界微笑,世界为你倾倒 ..... (163)

## 第六章 世俗而不市侩



——女人做人有境界才有幸福

《红楼梦》里说道：男人都是俗物，女人不是。可事实上，大观园内的“如花美眷，似水流年”，在古代固然是红楼一梦，到了今天更不必当真。现代女人生活在这个愈发世俗的社会上，就应该和男人一样学会世俗。林黛玉式的眼泪是没有市场的。

但世俗并不等于市侩。世俗的女人世事洞明、人情练达，市侩的女人却恰恰相反，对一切事物看不透也放不下。世俗的女人活得真实，活得幸福；市侩的女人活得虚伪，疲累不堪。

目  
录



### \* 1. 人生看透不看破 ..... (169)

(1) 世事洞明 / 169

(2) 人情练达 / 171

### \* 2. 女人做人成功的5大性格优点 ..... (174)

(1) 拥有自信 / 174

(2) 思想自主 / 175

(3) 自强不息 / 177

(4) 生活自立 / 179

(5) 人格自重 / 181

### \* 3. 女人做人失败的5大性格缺陷 ..... (183)

(1) 过于自恋 / 183



(2) 自怜自艾 / 186

(3) 自私算计 / 188

(4) 自我设限 / 189

(5) 放弃自我 / 190

✱ 4. 精明的女人不聪明 ..... (192)

(1) 精明写在脸上, 聪明藏在心里 / 192

(2) 吃亏是福 / 194

## 第七章 刚柔并济



——女人处世有境界才有幸福

有一句经典的电影台词说:“有人的地方就有江湖,人就是江湖”。江湖人,当然也包含了女人在内。

人在江湖飘,需要处理好人际关系,在这方面女人属于天然实力派,大部分单位的公关工作由女性来担任正说明了这个问题。女性的亲和力是男性天生就无法比拟的,可以使得她们在人际交往中八面玲珑、左右逢源。但女人交际的弱点也是明显的,水过无痕,难以像男人那样结下热烈的、深沉的、牢不可破的情感关系。

✱ 1. 解语花,开得艳 ..... (199)



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| ✱ 2. 广结人网——女人要做“蜘蛛精” ..... | (203) |
| (1) 敢于和陌生人说话 / 203         |       |
| (2) “有色眼镜”害人害己 / 205       |       |
| (3) 得理也要饶人 / 206           |       |
| (4) 助人就等于助自己 / 207         |       |
| (5) 多交比自己强的朋友 / 209        |       |
| ✱ 3. 钉子拔了,眼还在 .....        | (211) |
| ✱ 4. 找到别人心中的那一处柔软 .....    | (214) |
| ✱ 5. 模糊一点才更美 .....         | (219) |

## 第八章 铿锵玫瑰



### ——女人事业有境界才有幸福

先说明一点,事业境界高和事业成就高不是一回事。也就是说,并不是那些“名女人”、“权女人”、“钱女人”才可以奢谈人生幸福。

事业境界高的女人首先当然是职业女性,而不是传统的家庭妇女。在中国,一说起职业女性,大家习惯性地就会说“巾帼不让须眉”,似乎女人只有变得和男人一样才能够取得成功。其实,为什么一定要让女人向男人看齐呢?女人自有女人的特点。甚至当体力已不再成为创业的一个重要因素时,女人比男人具备了更多的优势。

职业女性不是男性,也不是中性,同样充满着风卷云舒的阴柔之美。





她们事业的成功,不是以牺牲爱情、亲情、友情、人情而换来的。即便有时候,她们在风雨中摇曳出铿锵的金属之音,却依然是一朵又一朵盛开着的迷人玫瑰。

✱ 1. 二三十岁决定女人一生的事业高低 ..... (227)

(1) 二十几岁明确事业理想 / 227

(2) 三十岁女人的职业之“痒” / 229

✱ 2. 女人也怕入错行 ..... (232)

✱ 3. 女人容易赚钱的5种独有能力 ..... (237)

(1) 直觉 / 237

(2) 财商 / 238

(3) 社交 / 239

(4) 节约 / 239

(5) 借势 / 240

✱ 4. 女人如何领导男人 ..... (242)

✱ 5. 女人事业失败的7大心理阻碍 ..... (245)

(1) 女人不需要“野心” / 245

(2) 美女的优越感 / 246

(3) 事业成功的女人没人爱 / 246

(4) 延续性心理太强 / 247

(5) 同性相斥心理 / 247

(6) 不懂随时准备面对新挑战 / 247

(7) 做“人手”还是做“人才” / 248

