



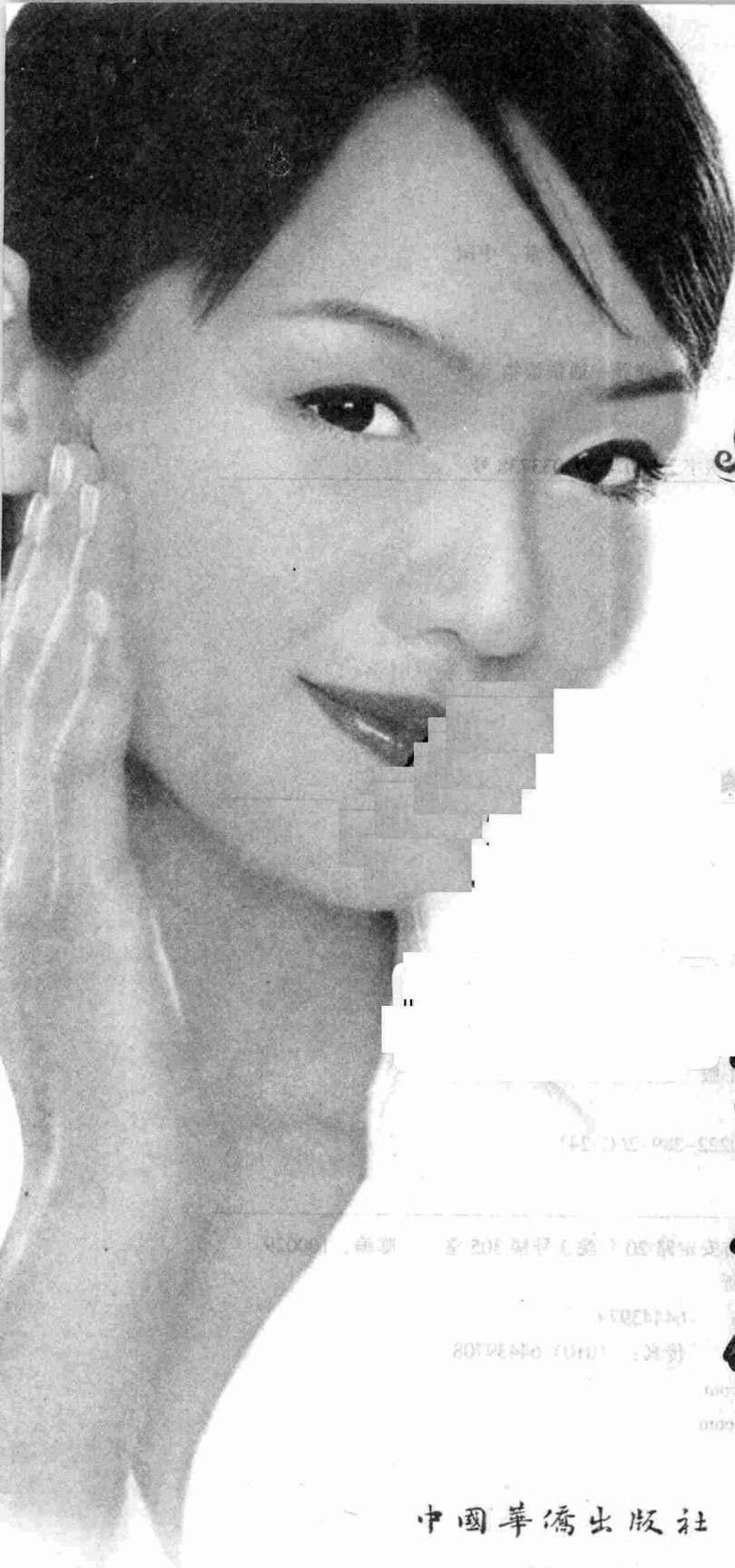
做女人必备的 8种真本领

王军云◎编著

◎真本领是女人的护身符，是女人幸福的源泉。有真本领的女人，走遍天下都不怕。
◎女人有真本领，才能冲破客观不利因素的干扰，冲破命运的罗网，和男人比肩站立，演绎出各自不同的精彩。

成熟女人体悟人生的枕边知己
青春红颜行走社会的处世指南

中国华侨出版社



做
女人
必备的
8
种
真本领

王军云◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做女人必备的 8 种真本领/王军云编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2007.4

ISBN 978-7-80222-289-2

I. 做... II. 王... III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 033738 号

● 做女人必备的 8 种真本领

编 著 / 王军云

责任编辑 / 卢肖伯

责任校对 / 志 刚

版式设计 / 王军云

经 销 / 新华书店

开 本 / 700 × 960 毫米 1/16 开 印张/19.5 字数/200 千

印 刷 / 北京市北中印刷厂

版 次 / 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-289-2 / G · 241

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

女人的幸福离不开真本领

什么是女人的真本领？就是能让女人发挥自己的积极性、创造性，让人生充满激情和活力，实现人生理想的能力。女人的真本领绝不是仅靠国色天香的容貌就能取得，也不是能靠性别优势让男人怜爱和施舍，而是通过与命运的搏斗，在人生的成功和失败中历练出来的。

女人成功的关键在自己，在这个充满竞争的社会中，女人被赋予了更多的责任。女人的命运只能掌握在自己手中，绝不能再扮演柔弱哀怜的“小女人”角色，也绝不允许自己的人生永远暗淡无光。因此，女人只有掌握了闯世界的真本领，才能驾驭自己的人生。

翻开色彩斑斓的女性画卷，成功女性比比皆是：有运筹政坛的领袖，有商海弄潮的舵手，有艺术舞台的明珠，有科技领域的精英……这些女中豪杰或气质优雅、或智慧超群、或长袖善舞。她们不但事业有成，而且家庭幸福。在人生的舞台上，她们无一不是靠自己的胆量、气魄、创新、眼光等真本领脱颖而出，为浓墨重彩的男性世界增添了妩媚和靓丽。

真本领是女人的护身符，是女人幸福的源泉。有真本领的女人，走遍天下都不怕。女人有真本领，才能冲破客观不利因素的束缚，冲破命运的罗网，和男人比肩站立，演绎出各自不同的精彩。

女人都渴望成功，希望享受从容自在的幸福。但是成功不是简单模仿，只有正确认识自己，借鉴成功者的智慧，培养真正的

前

言

女人必知的做人道理





做女人必备的8种真本领

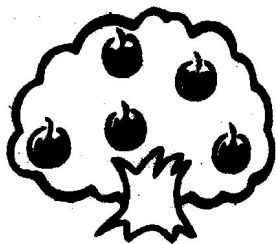
女人必知的做人道理



2

能力，才能掌握成功的资本。《做女人必备的8种真本领》就是一本帮助女人掌握成就事业、获得幸福生活真本领的书。它根据女人在人生不同阶段自我改善的要求，选取成功女性的典范和隽永深刻的人生故事，总结出能够通过自己努力而练就的8种真本领。内容包括：（1）把握性格的本领；（2）学会做人处世的本领；（3）打造积极乐观心态的本领；（4）把话说到心窝里的本领；（5）培养女人味的本领；（6）以内涵和风度赢得青睐的本领；（7）擅长社交，广结人缘的本领；（8）以柔克刚，游刃职场的本领。它告诉你：成功与精彩不是某些女人的专利，而是每个女人都可以拥有的，真正的美丽就是创造一个有品位的自己。有真本领的女人犹如春兰秋菊，幽谷自香，甜美明艳，会不知不觉吸引人们欣赏的目光。只要你把快乐放在自己手心，把青春的张狂历练成不动声色的聪明，使自己的人生不站在低处仰望，乘势而起，就能向着更高的目标攀登……

这本书是现代女性获得美好人生的礼物，只要你认真研读，结合自身优势，有针对性地学习领会，就能掌握自我提升、自我发展的真本领。书中饱含深情的忠告相信能帮助你将女性的优势化作获取成功的资本，弹响幸福和弦。愿你成为具备真本领的女人，破茧化蝶，拥有阳光下永恒的灿烂。





第一章

塑造性格的本领

西班牙文豪塞万提斯说过：“每个人的命运都是由自己的性格决定的。”女人的“性格”与“命运”就如同一对孪生姐妹，她们总是形影相随。

塑造一种性格，就会收获一种命运。女人要主宰自己的命运，成就完美的自己，就需要学会塑造性格的本领。这样才能发挥自己的优势，在人生的舞台上恰到好处地亮出与众不同的自己。

1. 性格是女人不同人生的分水岭	3
2. 性格决定女人一生的成败	6
3. 驾驭性格，成就命运	9
4. 温柔贤惠的女人能顺利平安地走过一生	12
5. 豁达豪爽的女人能坦然面对人生的风雨	15
6. 耿直刚烈的女人敢于冲破命运的罗网	18
7. 坚忍顽强的女人能独自承受生命之重	21
8. 精明聪慧的女人卓尔不群	25
9. 男人最欣赏的七种好性格女人	28
10. 女性必须抛弃的六种坏性格	32
11. 成功女性打造好性格的四条黄金法则	35
12. 把握性格，走向成功的女人——希拉里	38

目

录

女人必知的做人道理





第二章

学会做人处世的本领

女人圆熟的做人处世技巧是指在想和做之间挥洒自如，仿佛自然天成。这是女人洞明世事后的冰雪聪明，没有青春的张狂，有的是历尽繁华后不为成败所动的安详和宽容。

圆熟的做人处世技巧可以帮助女人灵活自如地演绎处世艺术，展现精彩自我。女人的容颜可以老去，但做人处世的智慧却会与日俱增，历久弥新。

1. 学会做人处世是女人一生的课题 43
2. 太单纯的女人容易受骗 46
3. 处世要方圆有度，圆熟女人最动人 49
4. 聪明的女人能装愚守拙，低调做人 51
5. 以柔克刚，女人的柔弱胜刚强 54
6. 爱慕虚荣的女人往往自讨苦吃 56
7. 拨弄是非的女人常常碰壁 58
8. 报复让女人活在“仇恨”中 61
9. 女人要学会与距离地与人相处 64
10. 学会做人生的配角 67
11. 为人处世需要有些技巧 69
12. 这样为人处世的女人最受欢迎 72
13. 圆熟灵活、通达处世——从大山里走出的女孩常禹香 ... 75

第三章

打造积极乐观心态的本领

女人的心一旦被尘世所干扰，以至于干涸了心泉、黯淡了阳光，就会看不见生活中的美好快乐。其实，快乐从不曾远离女人，而是女人自己缺少积极的心态，从而远离了快乐。积极乐观的心态是女人生命盛开的鲜花，是女人灵魂成熟的果实。女人只要心中播撒着美好和希望，珍惜和掌握自己的命运，生命的旅程就能一路芳香。

- 1. 快乐是女人一生的追求 81
- 2. 女人要为自己的生命银行增加快乐存款 84
- 3. 自卑的女人常常活在黑暗里 87
- 4. 女人心中怕做强人，注定就是弱者 90
- 5. 为自己开一扇心窗，做心态的引导者 93
- 6. 为心灵收集一缕冬天的阳光 96
- 7. 再苦也要乐一乐 99
- 8. 为自己打一把开心钥匙，做快乐的知性女人 102
- 9. 愉快地接纳自己 104
- 10. 女性化解心理障碍的十个处方 106
- 11. 女人编织快乐人生的九个心法 108
- 12. 逆风也要飞翔，翻转一面是天堂 111
- 13. 笑容让她在《财富》上绽放得更美——李亦非 113



目

录

女人必知的做人道理





第四章

把话说到心窝里的本领

社会中人与人的交往需要沟通，而沟通的最佳方式就是语言的巧妙运用。会说话的女人能敲开别人紧闭的心扉，能在最短时间里赢得别人的喜欢——那语音中流露出的女性气息，像春日暖暖的阳光，又像夏日绵绵的雨丝，有着滋润人心的力量，让人的心在刹那间变得温润起来。

把话说到心窝里就是女人会说话的本领，女人拥有了这种本领，就能一步步走进事业成功、生活幸福的大门。

- 1. 舌绽莲花，好口才为女人敲开机遇门 117
- 2. 语惊四座，弱女子也能脱颖而出 119
- 3. 说话说到心坎里，至情至性的女人最打动人 122
- 4. 言必有中的女人，求人办事得心应手 125
- 5. 女人机智幽默的妙语能使别人快乐 128
- 6. 聪明女人说话巧用委婉暗示 131
- 7. 婉言拒绝，不伤感情 134
- 8. 圆融的女人懂得把握说话的分寸和场合 137
- 9. 女人巧妙沟通的六个秘诀 140
- 10. 女性说话恰到好处的五个“法宝” 143
- 11. 机言巧语，让人生柳暗花明的女人——藤田信子 146

第五章

培养女人味的本领

女人味是造物主送给每个女人的精美礼物，诸如美丽、性感、成熟、温柔、优雅、高贵等，不同的女人有不同的韵味。女人味是一个只能靠女人去感受、去领悟的气息，它能让韶华已逝的女人将自己的美丽延续下去，又能让雷厉风行、刚强坚忍的女人同样洋溢着柔情。有女人味的女人能抓住男人心，能在男人的世界里游刃有余，这是女人抓住男人心必备的本领。

1. 女人味是女人风韵长存的秘密 151
2. 温柔是女人征服世界的通行证 154
3. 妩媚一笑是男人难以忘怀的风景 157
4. 性感是女人的另一种美丽 160
5. 用母性情怀温暖男人一辈子 162
6. 聪明女人懂得给男人面子 165
7. 体贴和关怀是男人最舒心的享受 168
8. 善解人意的女人最令男人动心 171
9. 激励男人、帮他成功是女人最好的爱 174
10. 展现女人味的五种技巧 177
11. 培养女人味，抓住男人心的六种真本领 179
12. 好女人懂得为丈夫撑起另一片天——李巍 182



目

录

女人必知的做人道理





第六章

以内涵和风度赢得青睐的本领

有内涵和风度的人不一定天生丽质，但她一定懂得如何装扮自己、充实内心。她们独立、成熟，气质优雅、内心浪漫，对世界充满爱心和好奇。

有内涵和风度的人，年龄对她们来说已不再是一个感伤的音节，她们让自己毫不压抑地舒展着，尽情地散发着现代女性独立自主的尊严和自信。在男人心中，她们是一道永不褪色的风景。

1. 魅力是女人生命的灵魂	187
2. 有内涵的女人最有吸引力	190
3. 有气质的女人容易成功	193
4. 优雅的风度是女人特有的芬芳	195
5. 知识让女人出人头地	198
6. 高雅的知性女人人见人爱	201
7. 女人有才气才会有魅力	204
8. 富于创新的女人活得更精彩	206
9. 坐拥书城铸内秀	209
10. 女人必读的四本书	212
11. 打造内涵女人的五种利器	215
12. 提升女性气质的九种方法	217
13. 才华横溢、风光独好的女人——张艾嘉	220



第七章

擅长社交，广结人缘的本领

社交是与人沟通的纽带，是女人表演人生智慧、挥洒自我风采的舞台。通过社交建立良好的人际关系，可以为女人展开一个通向社会、缔结人缘的广阔平台，收获来自四面八方的支持和帮助。一个掌握超群社交艺术的女人懂得营造友好、亲密的人际关系，从而广交天下豪杰，得人相助，让自己的智慧和才能充分发挥出来，轻松快捷地奔向成功。

- 1. 擅长社交是女人的天分 225
- 2. 女人要用真情和细心来经营社交圈 228
- 3. 女人要善将朋友分类 231
- 4. 找个蓝颜知己 234
- 5. 在社交中做个聪明的“傻”女人 238
- 6. 女人要多交贵人，成功路上更轻松 241
- 7. 身边不起眼的人也能助你成功 244
- 8. 做社交高手，在男人的世界里游刃有余 247
- 9. 女人应对不同男人的七种妙招 250
- 10. 女性打造成功关系网的九条策略 253
- 11. 借助贵人成大事的女人——伊萨贝尔 256

目

录

女人必知的做人道理





第八章

以柔克刚，游刃职场的本领

女人先天有着不同于男人的优势，其中，以柔克刚就是女人的强项，是女人游刃职场的本领。成功女人都是把先天赋予的条件加上后天努力，使自己的人生产生一种质的飞跃，从而打开机遇的大门，在职场中和男人一样呼风唤雨，勇立潮头，一步步迈向成功。

1. 以柔克刚是女性成就事业的“法宝” 261
2. 认清女性优势，找准成功跑道 264
3. 成功女人靠直觉抓住机遇的翅膀 267
4. 果断行动，女人也要闯天下 270
5. 挖掘你的潜能：女性的领导资本 273
6. 以老板的心态做事，打入公司主流群体 276
7. 让自己成为男性世界一道远距离风景 279
8. 成功需要女人能干、会干，更要巧干 282
9. “六招”让上司看重你 285
10. 做个受同事欢迎的职场丽人 288
11. 职场女性成功的黄金定律 291
12. 历尽磨难、百折不挠的铁娘子——撒切尔夫人 294

第

一

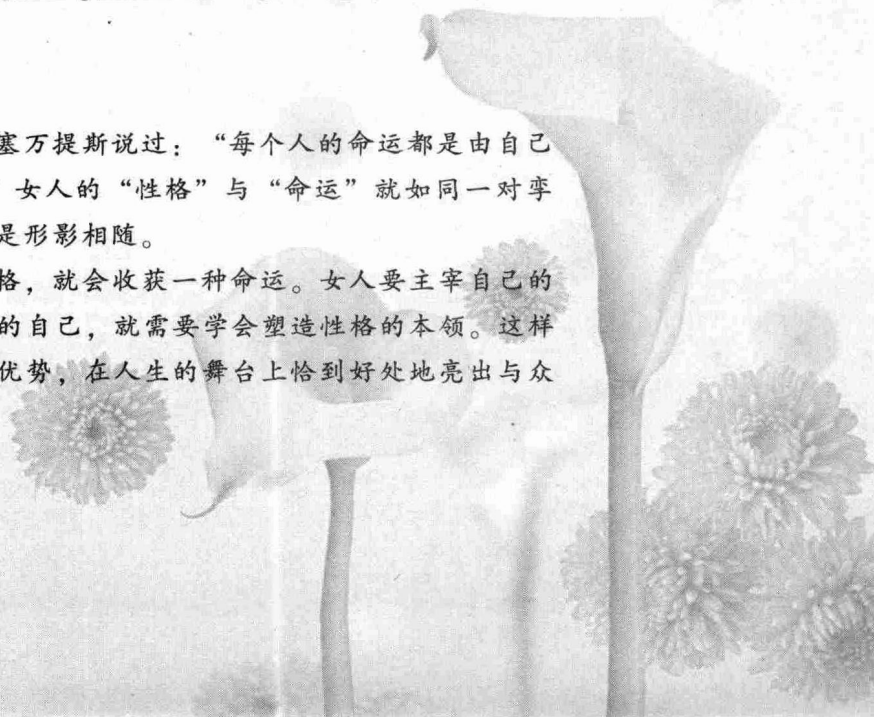
章



塑造性格的本领

西班牙文豪塞万提斯说过：“每个人的命运都是由自己的性格决定的。”女人的“性格”与“命运”就如同一对孪生姐妹，她们总是形影相随。

塑造一种性格，就会收获一种命运。女人要主宰自己的命运，成就完美的自己，就需要学会塑造性格的本领。这样才能发挥自己的优势，在人生的舞台上恰到好处地亮出与众不同的自己。





影本附群封套裝

影本附群封套裝，此套裝包含多張影本，以及附屬之封套，此套裝之設計，旨在為影本提供最佳之保護，並方便於攜帶與展示。影本之內容，係根據最新之研究資料所編纂，內容豐富，涵蓋多個領域之知識。附屬之封套，則採用高品質之材料製成，具有防水、防塵之特性，能有效防止影本受損。此外，封套之設計亦考慮到實用性，設有方便之扣環，以利於快速開合。此套裝之推出，不僅為影本之保存提供了可靠之保障，亦為影本之推廣與普及做出了積極之貢獻。歡迎各界人士踴躍購買，共同推動影本之發展。



第一章

塑造性格的本领

女人必知的做人道理



3



性格是女人不同人生的分水岭

所谓性格，就是人的秉性，是人在对待不同的事物和行为方式上所表现出来的心理特征。性格多种多样，具体到女人来说，有的女人像狮、虎一样刚强勇猛；有的女人像鹿、羊一样乖巧温顺；有的女人热情奔放、豁达无私，一生一世只为燃烧；有的女人内向含蓄，似生命中永远流动的暗香……千姿百态的性格造就了女人各种各样的命运。

性格是女人不同人生的分水岭。优秀的性格是潜藏在女人身上的一种巨大能量，它最大限度地影响着女人的人生轨迹，使女人的事业辉煌、人生幸福，而一些坏性格也能把女人拖入万劫不复的深渊。

古今中外，因为不同的性格而成就了自己不同命运的女人能够给我们许多启示。如：唐太宗的长孙皇后，生性宽容豁达，用宽阔的胸怀包容与鼓励着丈夫，使唐太宗成为中国历史上的旷世明君；以独立进取的性格赢得成功桂冠的当代女性靳羽西，树立了自己的人生坐标，成为受人瞩目的女性；英国政坛上的“铁娘子”撒切尔夫人，更以她坚忍似铁的性格，百折不弯，在风云变幻的政坛上运筹帷幄……

她们都以自己的性格优势，成功地迈上了人生的高峰，令世人赞叹。然而，古今中外也有一些性格糟糕的女人，她们的命运就迥然不同了。

俄国大作家托尔斯泰一生创作了许多伟大的作品，但垂暮之



做女人必备的8种真本领

女人必知的做人道理



年，他凄惨地死去，就是因为他无法忍受妻子过度的虚荣心和狭隘自私的性格。

托尔斯泰的夫人喜爱华丽，热衷名声和社会的赞誉，但这些虚浮的东西，对托尔斯泰却毫无意义。她渴望金钱财富，但托尔斯泰认为财富和私人财产是罪恶的。

多年以来，由于托尔斯泰坚持把著作的版权免费送给别人，她就一直喋喋不休地责骂和哭闹。当他不理会她的时候，她就歇斯底里起来，在地上打滚，拿着鸦片发誓要吞掉自杀，还威胁说要跳井。

他们一生中的最后一次长谈，也许是俄国历史上最催人泪下的场景之一。那天晚上，这位韶华已逝的妇人跪在托尔斯泰的面前，乞求他大声读出50年前他为她所写的一段浓情蜜意的日记。读着读着，两个人都哭了。刚结婚的时候，他们非常地快乐，但过了48年以后，他看到她就生气。因为随着时间的推移，环境的转变，她的性格也发生了转变，由原来的温柔善良变为狭隘自私。

最后，当托尔斯泰82岁高龄时，他再也不能忍受妻子那种糟糕的性格，于是在一个大雪之夜，逃离了他的夫人。11天以后，他因肺炎死在一个火车站里，临死前他的要求是，不许妻子来到他身边。

托尔斯泰夫人这时才醒悟，可是太晚了。在她去世之前，她向几个女儿承认道：“是我的性格害死了你们的父亲。”女儿们没有回答，却抱头大哭。她们知道是母亲爱慕虚荣、狭隘自私的性格害死了父亲，毁了她们曾经幸福快乐的婚姻生活。

那些因为性格的缺陷而错失美好命运的女人，除托尔斯泰夫人外，如一代影后阮玲玉，虽演技超群，可生性优柔懦弱，不能主宰自己的命运，最终香销玉殒；香港影星翁美玲，心胸狭窄，在别人的冷嘲热讽、闲言碎语中走上不归路……

以上这些女人都是因为性格的缺陷而为她们的命运加入了不幸的