

改变女人一生的八堂课

女人这样 最聪明

李洁·编著



它是**塑造**魅力女人的宝典，
它是**开启**女人成功的钥匙，
它是**成就**女人幸福的圣经。

女人必备
私房书



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

改变女人一生的八堂课

女人这样 最聪明



李洁◎编著

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

女人这样最聪明: 改变女人一生的八堂课/李洁编
著. —北京: 中国城市出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5074-2276-4

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第090554号

责任编辑 宋凯
封面设计 周飞
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲40号(邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010) 52732085 52732055 63421488 (Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010) 52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
字 数 197千字 印张16.25
开 本 787×1092(毫米) 1/16
版 次 2010年7月第1版
印 次 2010年7月第1次印刷
定 价 24.80元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 52732057



■ 前 言

自古以来，人们常常以“头发长见识短”、“花瓶”之类的词语来形容女人。可是，女人真的就只是外表美丽的弱智者吗？其实不然。女人的智慧不像美丽的外表可以一眼即见，而是需要细心地观察，慢慢地感悟。

一说到“聪明”，人们会想到智商、才华、能力等一系列的个人素质，其实这些只属于“聪明”的基础范畴，真正聪明的女人应该还具有一些非常的品质与个性。

有人说，一个聪明的女孩学习知识，可以变成一个聪明的女人；一个聪明的女人继续学习知识，不断地完善自己，就可以变成一个天才。天才无论干哪一行，都会干出奇迹来。

聪明的女人知道，生活与工作给自己提供了许多舞台，自己要刻苦上进而不是在茫茫人海中滥竽充数，也不是在大庭广众之下靠自吹自擂来提升自己的价值。她们懂得享受独舞的成就，欣赏与人共舞的快乐，在很多时候更会乐意默默地演好配角。

聪明的女人知道，婚姻只是自己生活的一个方面，绝不是生活的全部，不把婚姻当做生命的唯一，才能保有良好的心态。一旦婚姻出现了问题，她们既能以良好的姿态来处理问题，也能保证自己的心理不会受到太大的伤害。

聪明的女人也知道，女人的聪明是护身符，它是比美丽更有价值的东西。女人的美丽会因岁月的漂洗而褪色，花开花落终有时，而女人的聪慧却会因岁月的淘洗而使其放出耀眼的光华，因岁月的深藏而使其散发出醉人的醇香。



■ 目 录



第一堂课

做纯粹的自己

独立是女人的一道风景·····	003
内在修养成就天使之美·····	005
相信自己的独特价值·····	008
每个人都是被上帝咬了一口的苹果·····	010
女人就要对自己好一点·····	013
改变自己才是真正的舍得·····	015
认识自己比认识别人难·····	017
童真为你“锁”住青春·····	020
生命因感恩而绚烂·····	022
拥有自己的专属服饰“味道”·····	025
做个有情调的女人·····	027
谁说女子不幽默·····	030
经济独立才是真正的独立·····	032
女人不应该是柔软的藤·····	035



第二堂课

爱与不爱的智慧

善待别人，感谢上帝的恩赐·····	039
自我牺牲不是爱·····	041
爱到七分刚刚好·····	043
鲜花也可插在“牛粪”上·····	045
干得好不如嫁得好·····	048
婚姻绝非儿戏·····	051
该出手时就出手，莫因犹豫留遗憾·····	054
感情是一出没有逻辑的戏·····	056
在爱情与背叛之间·····	058
放弃也是一种美丽·····	061
做个主宰婚姻的人·····	063
永恒的爱常在灵魂深处·····	066
当缘已散，暧昧也要靠边站·····	068



第三堂课

睁大看穿男人的慧眼

花心是男人的原罪·····	073
男人心中都有一个“狐狸精”·····	075
男人是女人的第二个“孩子”·····	077
一次只给他一块糖·····	080
男人不喜欢被改造·····	082
男人的承诺不可轻信·····	085
像朋友一样沟通·····	087
他更需要你的爱·····	090

“一夜情”，他能给你多少“情”	092
男人爱贤妻，更爱“美”妻	094
他赚到面子，你赚到爱	096
信任是幸福源泉，猜疑是无声冷箭	098
撒娇真的很实用	101
“食全食美”拴住他的胃	103
美丽让他停下，智慧让他留下	106



第四堂课

跳好你的职场芭蕾

别把生命浪费在虚度的光阴里	111
不擅自替上司做决定	113
赞美是送给同事最好的礼物	116
把马屁拍得恰到好处	118
尴尬时刻，自我解嘲	121
为失职找借口不如说“我不知道”	122
小人或许就在你身后	125
办公室拒绝隐私话题	127
小心压力也“上瘾”	130
问自己：你厌职了吗	132
莫让“玻璃天花板”挡住晋升之路	134
谁说丑女不无敌	136
你可以和男人做的同样好	138
向领导说“不”有学问	140
让优势闪亮起来	143



第五堂课

快乐是幸福的源泉

像蒙娜丽莎一样微笑·····	149
用欣赏的心态去生活·····	151
莫让忙碌夺走快乐·····	154
驾驭自己的情绪·····	156
魅力来自知足常乐·····	158
给杞人忧天的心情上锁·····	161
不让心灵患“感冒”·····	163
或许，幸运始于困难时·····	165
快乐和痛苦铸就人生·····	167
拥抱自己的阴影·····	170
让音乐与心灵同行·····	172
人生之美在淡定中绽放·····	174
带着乐观的心态前进·····	176
只要生命不止，希望之光就不息·····	178



第六堂课

家是温馨的港湾

家不是“冰冷的战场”·····	183
离婚，不应成为“口头禅”·····	184
生日时，记得也是母亲的难日·····	187
常回家看看·····	188
和婆婆愉快相处·····	190
让孩子自己“站”起来·····	193
父母是孩子的“伯乐”·····	196



第七堂课

健康和美丽一个不可少

和营养去“约会”	201
边运动，边美丽	204
减肥药，不可轻易触碰的“雷区”	207
别让乳房很受伤	209
用心呵护“私密花园”	211
健康的胃为美丽加分	214
特殊时期，给自己特殊关爱	216
开启25岁后的苗条锦囊	218
好皮肤从“调心”开始	220
做足睡前功课，巧当“睡美人”	222



第八堂课

聪明女人的理财经

“她”时代，女人这样与财共舞	229
理财，从良好的消费习惯开始	231
记账省钱，精打细算过日子	233
用最少的钱装扮最美的家	236
储蓄中的“破财”事儿	238
保险是把挡雨的伞	240
“财”女不该是这样的	244
向“月光女神”挥挥手	247
精明网购轻松敛财	250

第一堂课 做纯粹的自己



女人，是上天赐予这个世界最美的礼物，她们是精灵的化身，是智慧与纤巧的凝结。女人不要枉做了女人。家庭是重要的，爱是重要的，但女人自己也是重要的，请女人留一点空间给自己。

一位著名的女作家说过，女人，无论何时，都应该像树一样站立。是的，女人，选择做一棵树吧！和风丽日时，从容地享受惠风的和畅，日光的温暖，为自己也为别人撑一树绿荫；风雨来袭时，把根深深地扎入大地，勇敢地抗击生活和命运的风雨！

· 独立是女人的一道风景 ·

对于现代女性而言，独立是一项必备的生存技能。独立的女人就像一道美丽的风景，让异性欣赏，让同性注目。当然，独立不是逞强，也不是不要示弱。独立，是要我们自己能够与爱的人风雨同行，在同舟共济的时候不是他的负担；独立是即使我们离开男人的怀抱和关爱，也能够从容面对生活，活出一道美丽的风景。

雪梅和男友林建是通过网络相识、相恋的。他们虽然都不是初恋，但是却一见钟情，在对方那里似乎一下子找到了知己般的感觉，认定了各自未来的另一半必是对方无疑。于是在交往一段时间之后，他们决定私订终身。

可是，事情却因为林建的妈妈而起了变化。当听说林建和雪梅是通过网络相识、相恋之后，林建的妈妈竭力阻止他们的恋情，甚至以死相逼，她认为这样的爱情是靠不住的。更何况林建本身条件优越，而雪梅却是普通工人家庭出身，学历也只是专科，比自己儿子的硕士学位差很多。由于林建的妈妈身体不好，而且有心脏病，迫于这样的现实，林建和雪梅无奈之下，只好分手了。

分手之后的林建一面为自己和雪梅无法走到一起而悲伤不已，一面又担心雪梅无法面对这一切而忧虑忡忡。在几次短信问候中，雪梅都告诉他自己能扛得住，并且告诉林建他们不能拿老人的身体来换取自己的幸福。当然，雪梅并没有彻底放弃，她告诉林建如果他对他们的感情仍然抱有一丝希望，就等她一至两年，她决定要通过自己的努力，达到林建妈妈认为的他们可以“般配”的程度。

听到这样的话，林建的心情不再阴霾重重了。他相信雪梅

的能力，因为在过去一年多的交往中他看到了这个女孩的独立精神。为此，林建同样期待着。

对女人来说，精神独立更为重要，因为男人活在物质中，而女人活在精神里。女人的精神世界是一个无比神秘和丰富的诱人世界，女人在精神上的独立是对自己的确认。故事中的雪梅正是因为拥有一份独立的精神，才让男友和自己有了对爱的期许，而不至于让感情就此夭折。

要想做一个独立的女人，就要具备独立女人应该具备的素质。这些素质大致包括以下几点：

一、客观公正

对待什么事，都坚持做到对事不对人，这样才能清楚地了解事情的本质，公平地处理问题。如果你带有某种不良的情绪，就容易干扰你的判断力，妨碍你正确处理问题的思路及做法。另外，情绪化还容易导致你的不自信，这种情况处处可见，所以一定要学会用客观公正的态度去面对所有的问题。

二、保持心态的平和

世事常是变化无常。在面对世事变化时，只有保持平和的心态，才能以不变应万变。作为女人，能够始终保持这样的心态，就不会患得患失，不会好高骛远，不会随心所欲地对待自己的人生。

三、战胜孤独

每个人都会经历孤独的时光，其实人生本来就是一段孤独的旅程，孤身来到世间，孑然离开世界。当感到孤独的时候，要学会驾驭孤独的本领，试着把孤独当做自己的朋友，轻轻地和它对话；或者在寂寥的时候，放飞自己的心灵去感受飞扬的快乐。这样，你就能够战胜孤独，驾驭寂寞。

女性独立给女性提供了更大的平台和更开阔的空间，让她们拥有更多的认知，而独立的终极目的，是帮助她们更好地选择自己喜欢的生活方式和归属。作为女性，我们需要谨记于心的是，独立是一种美好的品德，是女人借以安身立命的根本；独立是一个过程，不亲身经历就无法成熟；独立是一种尝试，学会在选择中寻找真正的幸福；独立是女人的名片，它代表自信、勇敢、坚韧、积极和努力……

· 内在修养成就天使之美 ·

记得冰心说过这样一句话：“世界上若没有女人，这世界至少要失去十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。”是的，这世界正因为有了女人才如此芬芳烂漫，亮丽多彩，充满了温馨和柔情。

而女人的美，不仅仅在于外貌，更在于内在修养。这修养或清雅如莲，美丽似梦，冰清玉洁；或刚烈如梅，热情似火，甘饴醇美；或如康乃馨一朵，温馨淡雅，柔情脉脉。有内在修养的女人不媚俗，不卑贱，虽然生不出轻灵抖动的翼，却也仍像天使一般高贵美丽。

夏天的周末，烈日炎炎，娜雯去超市买东西。路上看到在自己前方不远处，一个婀娜的身影打着伞在悠闲地向前走着。娜雯心里自语，那背影足可以让许多男人看了就有“犯罪”的冲动。由于马路边的这条步行道很窄，而且还长着几株大树，如果打起伞只能勉强通过。要是同时有两个人走，要么都不打伞，要么就得有一个人被挤到机动车路上去。

这时，女孩迎面走来了一个老太太，年纪在六十岁左右，每只手都拎着一袋蔬菜。老太太和那个女孩距离两米左右的时候，看样子老太太以为女孩子会给她让一让路或者把伞收一收，就没在乎。谁知道女孩子对老太太视若无睹，没做丝毫的避让。老太太来不及躲闪，脸一下子被雨伞边的金属支架划了一下，右脚一个踉跄跌下了步行道。而女孩子却像没看到似的继续走她的路。

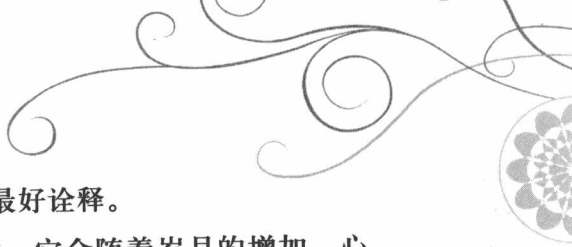
老太太急了，“喂，孩子，你没看到你的伞划到我了么？你怎么走的路？”

那位女孩也不甘示弱，对老太太说：“你不知道靠右通行啊？学没学过交通法规？”

由于双方都气势汹汹，很快就激烈争吵了起来。看到这里，娜雯顾不上去超市了，而是走到老太太和女孩身边对她们说：“两位消消气，这么热的天谁都不希望在外头多待。年轻人让路给老人是应该的，大娘也许是因为着急赶路而没有注意，这也是可以原谅的嘛！不管是谁，骂人都是不对的，大家互相体谅一下事情就过去了，何必这么认真呢？”听完娜雯的话，老太太和女孩互相看了对方一眼，便不再说什么了，但两个人以及周围看热闹的几个人都向娜雯投来敬佩的目光。在这目光的注视中，娜雯向超市走去。

修养之于女人，好比化肥之于鲜花，要想鲜花开得亮丽鲜艳，就得有适度的化肥的滋养。而女人要想拥有耀眼迷人的气质，就需具备一种潜在的品质，这个品质就是修养。故事中的年轻女孩和娜雯表现出了两种截然不同的姿态，哪个更让人们喜欢和尊敬想必是一目了然的了。

具体说来，修养涵盖以下一些要素：修养不是随心所欲，唯我独尊；修养是善待他人，善待自己，认真地关注他人，真诚地倾听他人，真实地感受他人。实际上，尊重他人，就是尊重自己。而真正的修养正是来源于一颗热爱自己，热爱他人的心灵。



“己所不欲，勿施于人”是对修养的最好诠释。

富有修养，是道德美的表现形式，它会随着岁月的增加、心灵的净化而日益显示出它的光华。有一种说法为：“不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。”的确，许多女人看上去十分美丽，但她们行为粗鲁，往往惹得别人望而却步，或者心生厌恶；相反，那些相貌平常，但言谈和举止上富有修养的女人常常能赢得他人的心。

所以说，我们必须认识到，女人不是光凭长相和身材就可以获得“美丽”二字的，她需要有良好的气质和修养。上面故事中的女孩子无论身材还是长相都可以算得上是一流，但她只能叫“漂亮”，她和“美丽”二字毫无瓜葛。如果一个女人长相和身材都很一般，但是她有良好的气质和修养，若说她美丽应该是任何人都会反对的。当然，如果长得漂亮，又有修养，这样的女人更配得上“美丽”二字了。

为了使自己更“美”，请女性朋友把内在修养当成自己的必修课吧——因为内在修养才能成就天使般的美丽。

智慧心语

一个女性的内在修养具体体现在以下几个方面：

1. 善良。怀着一颗善良的心，时常用“己所不欲，勿施于人”来提醒自己，让周围的人因你而感受到“人间自有真情在”。因为你的存在，使他们的生活充满阳光。

2. 真诚。对帮助过自己的人，要真诚的表示感谢，而且要看对方的眼睛，让他能感受到你的真诚；如果有不想接受的约会，也应真诚的谢绝，不需再去绞尽脑汁找寻借口；对朋友或同事取得的成绩，要真心的喝彩；对任何一个和自己相处的陌生人，都报以真诚的微笑。

3. 自然。自然的女人就不会为了让人觉得矜持而故作矜持状，不会为了给别人淑女的感觉而东施效颦。

4. 精致。精致的女人就像一件高档的珠宝，熠熠生辉、细腻璀璨，令人赏心悦目，让自己的男友或老公爱不释手。当然，精致不一定就需要高档的衣服、首饰或其他道具来塑造，它更多的是一种生活态度。

5. 聪慧。聪慧，并不是指女人有多高的学历，而是一种理性的思维方式；聪慧的女人，懂得辨别男人，知道什么是好、什么是不好，不会把心血浪费在不适合的人和事上面；聪慧，是一种洞悉世事的彻悟，并因此而活得清醒、活得踏实，同时，乐在其中。

· 相信自己的独特价值 ·

漫漫人生旅途中，我们可能会无数次地被自己的决定或碰到的逆境所击倒，甚至被碾得体无完肤，让我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，我们也永远不会丧失价值，在他看来，肮脏或洁净，贫贱或富贵，我们依然是自己的无价之宝。

伟大的哲学家苏格拉底知道自己将不久于人世了，他想在临终前了却自己的一个夙愿——找一位优秀的闭门弟子。他把这个任务交给他多年的得力助手来办，时间是半年以内。

苏格拉底想考验和点化他这位平素看来很不错的助手。他把助手叫来说：“我的蜡所剩不多，得找另一根点下去，你明白我的意思吗？”

他的助手答道：“明白。您的思想光辉要很好地传承下去……”

“我需要一位最优秀的弟子，他要有相当的智慧，还要有充