

修养与智慧并存的女人，是绰约多姿的女人，是动静皆宜的女人。修养与智慧并存的女人是一道靓丽的风景线，永远散发着无穷的魅力。

辛伟伟◎著

WOMEN'S
CULTURE AND WISDOM

女人^的修养 与智慧

修养与智慧——女人秀外慧中的内涵

世界有十分美丽，但如果没有女人，将失掉七分色彩；
女人有十分美丽，但如果没有修养与智慧，将失去七分内蕴。
而女人真正的美丽是经过岁月的洗礼所成就的修养与智慧。

中国华侨出版社

女人^的修养 与智慧

修养与智慧——女人秀外慧中的内涵

辛伟伟 ◎著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的修养与智慧 / 辛伟伟著. — 北京: 中国华侨出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5113-0606-7

I. ①女… II. ①辛… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第156662号

• 女人的修养与智慧

著 者 / 辛伟伟

责任编辑 / 宋 玉

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 20 字数 / 250千

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0606-7

定 价 / 35.00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 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

女人可以不漂亮，但不能没有修养。在高雅女性的重要因素中，修养可以说是最高的追求与境界，它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质、一种品位。有修养的女人平和内敛，从容娴雅，不矫揉造作，不喜张扬；有修养的女人，是一种遵从自我意愿的选择，是气质品位的自然流露。

有这样一种说法：“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。”韶华渐逝，容颜易老，外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，也总是短暂的，但女人的修养不会随着岁月的流逝而渐失光泽，反而会随着女人年龄和阅历的增加而越发显得耀眼迷人。

18世纪末政治家、思想家勃客曾写过这样的话：“修养比法律还重要……它们依着自己的性能，或推动道德，或促成道德，或完全毁灭道德。”

一个有修养的男人总是让人心生好感，而一个有修养的女人，总

是让人如沐春风。许多人认为修养就是女人外观的美丽，其实这种想法十分错误。

那什么是修养呢？修养是一种潜在的品质，让人在不知不觉中肃然起敬；修养是一种内敛的修为，在潜移默化中的体味和感悟；修养是一种沉淀的魅力，是足够的历练和智慧的浑然天成。

如果修养是美丽的花朵，智慧则是花朵不可或缺的养分，智慧之于女人是博爱与宽容，是充满自信的风采，是情感的丰盈与独立，更是不计较得与失的平衡心态。

智慧女人是没有阶层高低、贫富贵贱、城市农村之分的。她们有着善良美好的心灵，她们善于平衡自己的心理，她们有一种处乱不惊、以不变应万变的心态，她们有较强的领悟力，大至人生命运、小至日常生活，悟性使她们对大小问题懂得如何把握分寸，能够有明智的抉择。她们不是世界上最有钱的人，但是她们是最富有的人。女人的最大智慧是从容自信，自我把握，周身散发出超然洞明的气质。那些将修养与智慧完美结合的女人，就是真正美的女人。

修养与智慧并重的女人懂得把年龄转化为宽容，把美丽锻炼成自信，把时间凝结为温柔，把经历谱写成厚书。尽管岁月给了她们满脸的皱纹，却夺不走她们眼中的睿智和善良；尽管岁月给了她们满头的白发，却挡不住她们把灵巧的双手伸给需要帮助的人。时间和经历可以成为她们骄傲的资本，使她们在轻描淡写中流露出令人难以抗拒的温柔与从容，在岁月的洗礼中日渐绽放出珍珠般的美丽与光彩。

修养与智慧并重的女人是秀外慧中、卓约多姿的女人，她们懂得让美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，让女人一生都散发着无穷的魅力。



第一章 | 淡泊明志，宁静致远：

001 | 人生体验到极致的感悟

淡然的女人，淡然的美 / 003

懂得知足才能幸福 / 005

尘埃中开出花朵，苦难中看到恩赐 / 008

别让妥协侵蚀了你的信念 / 011

持而盈之，不如其已 / 013

魅力源于内心的快乐 / 016

心中有希望，我就是成功者 / 018

敞开心灵，远离寂寞 / 022

打开双手，世界就在你手中 / 024

心理养生——女人不老的秘密 / 027

宽容让心灵得到滋润 / 029

世事多纷扰，看淡心自宁 / 032

别让妒忌在你的心里生根 / 035

走出不平衡的心理误区 / 038

生活中不苛求事事如意 / 039
做一个享受人生的智慧女人 / 041
笑对人生，漂亮一百分 / 042
为何有心栽花花不开 / 044
女人，别让自己的心太累 / 047
怀有一颗感恩的心 / 050
幸福在平淡中活出精彩 / 052

第二章 | 斑斓旅程，品味生活：

055 | 生活女人的修养与智慧

把好身体的“脉” / 057
警惕颈椎病 / 060
定期妇检，刻不容缓 / 062
运动上瘾，生活更快乐 / 066
女人，美丽健康吃出来 / 069
美丽女人“吃”掉皱纹 / 072
悉心呵护四季秀发 / 074
色彩，让女人化蝶而出 / 077
百般亮丽，穿出女人风采 / 081
小动作雕塑美身材 / 083
闲情逸致，点缀美好人生 / 086
怡情养性尽在音乐中 / 088
腹有诗书气自华 / 090
一杯咖啡，品味浓香 / 093



美与浪漫的交流——舒适家居生活 / 096

内衣，女人的魅力语言 / 100

包包，女人精神世界的另一间房 / 104

品味女性美，从高跟鞋开始 / 106

给自己增加点“女人味” / 109

女人要懂得享受生活 / 117

学会给自己减压 / 119

新新女性的时尚生活 / 122

第三章 | 浓情一刻，幸福一生：

125 | 情感女人的修养与智慧

为你的感情号脉 / 127

在爱的同时保持自我 / 129

做一个会爱的聪明女人 / 130

为自己的幸福做主 / 132

最适合你的就是最好的 / 135

嫁个好男人，决定你半生幸福 / 137

成就幸福，找一个温暖的人过一辈子 / 139

经历婚姻的女人，才拥有完整的人生 / 143

没有爱情牵挂，婚姻能够走多远 / 145

婚姻经营不好，会让你伤痕累累 / 148

寻找幸福，不如经营幸福 / 150

婚姻是需要经营一辈子的事业 / 152

好女人是一所好学校 / 155

做幸福男人背后的女人 / 157
用毕生的努力来更新你的爱 / 160
做贤妻更要做美妻 / 162
家是温馨的港湾 / 165
轮流当天使 / 167
千万别碰已婚男人 / 169
婚外恋，穿心的毒药 / 172
试离婚，给婚姻一次喘息的机会 / 174
放弃，也是完美的谢幕 / 176

第四章 | 洞明世事，人情练达：

179 | 社交女人的修养与智慧

人际关系——女性真正的天然实力 / 181
编织一张有用的关系网 / 183
多放人情债，建立好人缘 / 186
女人应该知道的社交方法 / 188
给人留下美好的第一印象 / 190
微笑是给人良好印象的最好方法 / 193
用气质来彰显你的魅力 / 196
恰当地称呼他人 / 199
拥有亲和力的女人，能赢得别人的尊重 / 202
主动向别人示好 / 204
聪明女人懂得低调处世 / 207
用对方能接受的方式说服对方 / 209



善于为别人打圆场 / 213
保全别人的面子很重要 / 215
语言秀出你的修养 / 218
换种方式传达坏消息 / 220
换位思考做聪明女人 / 223
善于倾听很重要 / 224
打造绝佳人脉的交际修炼 / 226
善于沟通让女人如鱼得水 / 229
礼仪和修养体现你的尊贵 / 232

第五章 | 历经风雨，追求卓越：

235 | 职场女人的修养与智慧

职业女性的“关门”和“换档” / 237
女性必知的职场潜规则 / 240
心理战成就职场出色女 / 242
完善你的个性，赢取成功 / 247
女人，认识你的职业优势 / 250
示弱，职场生存新法则 / 255
做职场充电女郎 / 258
“企图心”是女人成功的基础 / 262
保持完美的职场仪态 / 265
职场新人，小心祸从口出 / 270
不畏挫折，坚持到底 / 273
职业女性如何应对“软裁员” / 275

事业是女人竞争的砝码 / 278

在最短的时间内做到“优秀” / 280

职场里的化险为夷术 / 285

自动自发，全力以赴 / 288

改正常见的工作疏忽 / 292

在快乐中感受工作的价值 / 296

跳出完美主义的陷阱 / 300

激情工作，摒除厌职情绪 / 303

女人商务谈判必胜术 / 305



| 第一章 |

淡泊明志，宁静致远：
人生体验到极致的感悟



淡然的女人，淡然的美

青春的花开花落使女人疲惫，四季的风花雪月让女人不堪憔悴，世事的纷乱，滚滚的红尘，磨砺着女人细腻柔软的心。迈过了30岁的人生，开始慢慢步出热烈、灿烂的青春季节，岁月不只是刻在女人的脸上，更沉淀在女人的心里。这时的女人，被一种淡然、从容、柔和的氛围所包围。

任时光荏苒，任青丝染成白发，淡然的女人总能追寻生活的乐趣，总能发现美丽的风景。哪怕身心一次次受伤、哪怕生活一次次受挫。淡然的女人更加宽容，更加感恩，更加呈现出历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。她们穿过了岁月的风尘，淡淡地面对世事的纷扰，淡淡地来，淡淡地去。这时的女人更像一杯清茶，清幽弥漫，馨雅沁心。“落花无言，人淡如菊”，煎茶闻香，养心颐性。

淡然的女人像一部奇书，乍看通俗易懂，可每一页都有不同的风景，层层深入，引人入胜。当你以为全都读完读懂时，不经意间再读一遍，却发现竟然还有更美妙的意境。

淡然的女人天性纯朴，虽身处繁华都市却可以宠辱不惊，身在俗世中却不被世俗所侵染，身上自有一份朴拙意味。

淡然的女人拥有的是淡淡的心境，丰富而简单，繁华又恬静，宛若一幅极富层次的水墨画，韵味无穷，淡淡的散发出宁静幽然的气息，无所不在地给人以淡淡的欲望，慢慢的引人入胜。

淡然的女人，追求简单的生活，以宽容换得内心的宁静，生活有条不紊，工作兢兢业业，生活中怡情养性，体面而不张狂。她们不做女强人，也不做男人的附庸，因为她们知道，人生需要执著，更需要



随缘，缘来惜缘，缘去尽释，才可以真正的从容恬雅。

淡然的女人总是笑看人生。虽然她们已不再年轻，也许颜面已刻上岁月的印痕，也许世态炎凉已把她们年轻时的梦打碎，但她们永远不会灰心。人生路上，她们仍是生活中的强者，也是最具人格魅力，最美丽的女人。

淡然的女人总是微笑着面对困难、面对环境。她不为日常琐事而计较，不为生活的压力而焦虑，不为现代人儿女情长的善变而烦恼忧郁。失意时，也用书信记录潮起潮落的心绪，寄给远方的亲友一同勉励；挫折面前，她告诫自己重新振作，适应新的处境；苦难面前，她命令自己跨过颓唐，去拥抱新一轮的太阳。

淡然的女人，爱惜自己，没有世俗的圆滑，只用善良、率真、坦荡的心品评人生的况味，享受生活的乐趣；她们会在世事的牵累中、忙中偷闲，修饰自己、滋养自己，用淡然的心境呵护自己，让笑容如阳光般灿烂。

淡然的女人总是善待人们、善待生命。寒冷的冬日，她将安慰的话语送给沮丧的同事；落日的黄昏，她把省吃俭用的工资凑给不幸的邻居。她忙家务、跑业务、学电脑、考外语。别人眼里，她大大咧咧又有条有理；亲人眼里，她是老人天伦之乐的轴心，是后代茁壮成长的动力。

淡然的女人，懂得不断地修炼从容的心性和健康的心智，在职场的拼杀中放达宽厚，气定神闲。当白日的尘埃落定、纷繁且逝时，她在灯下或开卷慢品，或靠枕细读，岁月的风霜洗不去她的温婉、典雅与端庄。她们将千万缕思绪托付于温柔宽容，在岁月的轮回中，细致地经营着执子之手、生死契阔。

淡然的女人，面对爱恨情仇、恩怨得失懂得宽宥和隐忍，把沧桑深埋心底，让一切慢慢地在记忆中沉淀，远离刻薄与庸俗。明白什么是爱，什么是不爱，什么是属于自己的，什么是不属于自己的，让自己活得有梦想有目标，无论这梦想是否瑰丽，这目标是否崇高，因为

她们知道梦想与目标会让人生更加精彩、更加绚烂。

淡然的女人像秋叶般的静美，淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人宁静，给人以淡淡的欲望，活得简单而有味道。这种淡然实在是一种人生难以企及的境界，也是世俗之人所一直追慕的。

淡然的女人是水，随着时代的进步，不断调整生活的节奏。在山涧小溪她是单纯清澈的水滴，在飞天瀑布她是奋不顾身的飞花碎玉，在浩瀚的大海，她又如汹涌的波涛一次次朝礁石撞击。

淡然的女人又是一幅画，一幅清新隽秀的山水画。无论外界风卷云涌、世事变迁，内心总是一派处事不惊、安详宁静的意境。

做个淡然的女人，只有这种女人的心里永远春花盛开，不会因世事艰难而埋怨生活，不会因老公宠爱而放纵自我；淡然的女人心中热情而外表安详，可以用自己的真诚与爱，让平凡的岁月充满温馨，让枯燥的生活充满乐趣；淡然的女人像一杯茶，有淡淡的苦，回味悠深而绵长，让男人不断地猜想、追寻，也让人永远品味；淡然的女人是温柔的女人，她能在生活中调节一种氛围、一种情绪、一种激情和一种美好，让男人在愉快的时候似蜻蜓点水适可而止，在男人舒畅的时候，若咖啡苦中有味。

懂得知足才能幸福

俗话说：“知足常乐”，这话是对的。宇宙无止境，财富无穷尽，而人的路程也就是区区几十年，我们就是有天大的本事，又能实现亿万分之几的欲望呢？所以说，我们要是知足，那我们就永远感觉是满的，满了，我们自然就安了、乐了；相反，我们要是不懂得知足，那我们就总是感觉不满，不满，我们自然就容易产生邪念，而人一旦产



生了非要获得那种欲望里永远也不可能满足的邪念，结果是可想而知的，不是自我虐待，就是走入歧途。

看到下面这样的一个故事，再联系最近遇到的人和事，让人突然若有所悟——女人还是知足一点，才会容易获得幸福！

故事是这样的：如果有一天男人带回来一个苹果，通常女人都会用责怨的口吻说：“你怎么就带一个回来？”要不就是说：“你带个烂苹果回来干嘛？”这是女人的愚蠢，也是女人的贪婪。而往往就是由于女人的这种愚蠢和贪婪使男人选择了背叛她，使自己坠入痛苦的深渊，不能自拔，为什么呢？因为这个苹果可能是男人跟朋友聚会，舍不得吃而故意留下的。男人有时很幼稚，他想着这个自己舍不得吃而一直揣在衣袋里的苹果，留给自己心爱的女人，她一定会很感动。这个时候的男人，他不会去想这个苹果的实际价值。但这并不代表男人贫寒，也不代表男人吝啬，而可能是他真心的表达！

把这个例子不断地换化，你会发现我们身边每天都在上演着知足常乐的故事，有时会庆幸自己因为“傻傻”的无欲无求而收获了很多，欲望太多的女人活得会很累，会很不开心，会像刺头般的伤害别人。

知足常乐的道理人人都懂，但真正能付诸实践的却不多。许多人很聪明，但却由于不知足，贪心过重，为外物所役使，终日奔波在名利场中，每日抑郁沉闷，不知人生之乐。毫无疑问，知足与快乐相关，知足后心境才会平和，待人才会慈祥，微笑才会自然。虽然一日三餐清茶淡饭，但也能够享受生命的精彩。这种人生境界是那些整日泡在荣华富贵之中，而又永远没有满足感的人所无法想象的。

很早以前听过这样一个故事：有一个少妇常为自己捉襟见肘的经济状况而牢骚满腹。一天，她路过一座寺庙，听说里面的菩萨很灵，于是也想去求求菩萨，希望从此自己贫穷的命运有所转折。

她虔诚地跪在菩萨面前，把积攒在心里的牢骚全部抖落出来，希望菩萨能给她财富，让她远离贫穷。这时，一位大师正好经过此地，