

女人的修养 与处世智慧

杨建峰
主编



漂亮的女人先天造就，
楚楚动人；
有修养的女人愈久弥香，
让人难以忘怀；
而懂处世智慧则是女人立足社会，
取得成功的关键所在。

南海出版公司



女人的修养 与处世智慧

杨建峰 主编

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的修养与处世智慧 / 杨建峰主编. —海口:
南海出版公司, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7252 - 0

I. ①女… II. ①杨… 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 (2014) 第 152590 号

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 和部分作品的作者 (或译者) 未能取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者 (或译者) 见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010 - 84853028, 松雪。

NÜREN DE XIUYANG YU CHUSHI ZHIHUI

女人的修养与处世智慧

主 编 杨建峰

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 白聪响

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 680 千

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7252 - 0

定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



前言

当今社会,女性不再是男人的附属品,她们有着越来越广阔的发展空间,这也要求女性需要不断提高自己的修养,拥有为人处世的智慧。一个女人拥有了端庄的举止、优美的仪态、迷人的神韵、高雅的气质,再加上内在的品格力量,以及拥有自己的处世智慧便拥有了打开社交之门的魅力钥匙。

英国作家巴里说:“魅力不是一张漂亮的糖纸,魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵。有了它,别的都可以不要;没有它,任何修饰都无济于事。”

是的,女人的修养和处世智慧便是一个女人最大的魅力的体现。有修养有处世智慧的女人走到哪里都是一道让人无法挪开视线的靓丽风景线。

修养,是一种生活品位和习惯,一种源自内心的需求和表达。修养是魅力女人潜在的品质,让人在不知不觉中肃然起敬;修养是魅力女人内敛的修为,是潜移默化中的体味和感悟;修养是魅力女人良好的心态。一个有修养的女人静若幽兰,芳香四溢,让人如沐春风。

处世智慧是女人魅力不可或缺的养分,处世智慧之于女人是博爱与仁心,是充满自信的干练,是情感的丰盈与独立,是对孩子正确的爱。

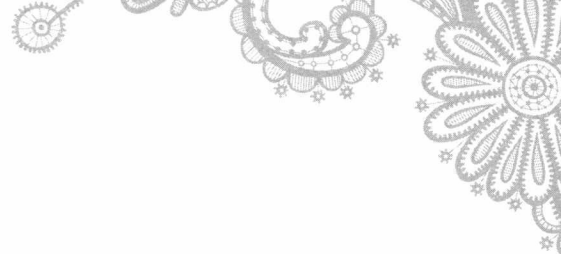
一个懂得处世之道的女人能轻松惬意地面对生活,在对待工作、情感、家庭中的各种问题时游刃有余。她们是爱情、职场和家庭中的胜利者,她们可以在不同的角色中转换,同时又能够兼顾周到。

一个懂得处世之道的女人在社会交际、人际交往中如鱼得水。她们自信,永远将自己定位得很好;她们懂得如何选择朋友,知道如何对待朋友才是最好的方式;她们谨慎把握,知道身体语言的重要性;她们有自己的原则和风格,坚持自己,不迷失在人际陷阱中;她们更懂得找到恋爱和婚姻的幸福通道,同时又是一个好妈妈和优秀的职场达人……她们知道如何在处世中获取人生的成功。

本书分为上下两篇,分别从修养和处世两方面告诉你怎样修炼魅力,提升处世智慧,用真诚和自信获得健康和谐的人际关系和家庭幸福。假如你要寻找提升个人修养的方法,《女人的修养与处世智慧》将给你提供一个简单易行的蓝本;假如你要寻找成功

处世的捷径,《女人的修养与处世智慧》同样为你提供有价值的参考;假如你要拥有浪漫和谐的家庭生活,《女人的修养与处世智慧》也能给你指导。

这是一本让女人拥有修养,聪明处世的智慧宝典。希望在本书的陪伴下,你能在人生的舞台上更有魅力,在平淡的生活中让每一天都精彩无限!



目录

上篇 修养篇

第一章 做好形象工程,提升外在修养

妆容,尽显完美的“八字真言”	2
好衣服,色彩最重要	3
巧妙搭配,变出花样美女	4
发型,亮出你的形象标识	5
染发,先让头发“色”起来	6
耳环,耳边摇曳的魅力符号	7
项链,颈上的“链链”风情	8
柔滑丝巾,柔软女人心	9
胸针,胸前绽放的美丽	10
丝袜,透出绝对女人味	11
鞋子,秀出双足的美丽秘密	12

第二章 悦耳动听,用声音为修养加分

女人拥有充满魔力的声音	13
什么样的声音让人迷醉	14
声音的神奇性	15
了解自己的声音	16
“魅力”的发声练习	17
保护自己的声带	19

第三章 牢记身体语言比言谈更重要

说话风度要培养	22
交际中眼神的作用	23
羞涩是一种令人心动的表情	24
沟通中的手势技巧	25
衣着形象是另一种语言	26
优雅这种语言最美丽	27
体态可以使女人的优雅气质得以展现	28
避免让言语冲撞了对方	29
说者无心,听者有意	31

第四章 善良与自信,让你脱颖而出

做一个有爱的天使	33
体味鼓励的力量	34
同情心不可或缺	36
宽容的力量	36
自信的女人最美丽	38
内外皆秀是女人受宠到永远的根本	40
热情的女人是一枝玫瑰	41
做能够把握自己命运的女人	44
释放自己的真正风采	45

第五章 快乐与知足,拉开生活的大幕

笑对人生	47
为别人寻找幸福,让自己快乐	48
乐由心起	49
学会寻找快乐	50
自找快乐的女人总会收获快乐	51
可以“伪装”快乐	53
懂得知足的女人是聪明的	54
女人要学会对自己宽容	55
及时清扫心灵的垃圾	56
对“无伤大雅”的缺点学会包容	58

第六章 淡泊与坦然,才是修心养性

淡泊名利会让女人获得幸福	60
追逐名利是一场没有硝烟的战争	61
女人应该在名利面前淡定如菊	62
女人在名利面前应该心态平和	63
别让贪婪影响自己的快乐	64
面对挑战,淡然处之	65
每一次经历都是一个新的机会	67
换个不同的舞台	69
永远够不着的苹果	71
能屈能伸也是女人所需要的	72
甜美的诱惑是最温柔的陷阱	74
幸福与金钱的多少无关	75

第七章 情绪修养,好心情滋润女人全身心

让忧虑得到释放	77
战胜悲伤	78
不要抱怨	79
切莫嫉妒	79
化解怒气	80
发脾气不会让自己变得安宁	81
给情绪安一个闸门	82
消除抑郁	83
原谅他们曾经伤害过你	84
增强控制感	85

第八章 保持时尚,多方位展示自己的“美”

时尚是一朵开不败的花	87
服饰搭配的时尚哲学	88
能够表现出风情万种的时尚彩妆	92
内涵是女人一生的时尚	94
培养内涵,女人必修的时尚课	94
举手投足尽显风雅魅力	95

聪敏幽默,凸显女人情怀	97
淡然如菊女人香	98
相比漂亮,不如做个优雅的女子	99

第九章 摒弃抱怨,让涵养步步提升

“怨妇”不能做	101
不要总认为自己会倒霉	102
不要一味地吐苦水	103
越是不幸的时候,越要化好妆再出门	104
别让自己变成祥林嫂	105
倾诉可以减轻痛苦	106
让自己成为“无毒美人”	107
女人因怨恨而远离幸福	108
不要让心灵空虚	109
有阴影,有光明	111

第十章 修养与智慧,是女人永恒的资本

美好品格的魅力	113
懂得赞美可以为一个女人赢得更多宠爱	113
用谦逊的美德来装饰自己	116
尊重别人,让别人感到自己很重要	116
书是女人最好的饰品	118
智慧女性可以更容易地获得成功	119

第十一章 相信自己就是女神,成功从“心”开始

给机遇开门	122
天下的很多事并非只有一个答案	124
工作不是牺牲	125
生命有目标才有意义	127
成功需要路线图	129
心的大小决定舞台的大小	130
成功取决于行动	133
完美的跳跃	135
行动就在现在	138



第十二章 年龄增长,修养要随之增加

女人的一生决定于二十几岁	140
二十几岁,扔掉理直气壮的想法	141
不要在三十几岁时放弃自己的爱好	143
学会在三十几岁的时候接纳自我	144
四十几岁,不要一味羡慕别人	145
四十几岁,不要让经验成为桎梏	147

下篇 处世篇

第一章 女人圆润处世的智慧

选择合适的话题,拉近彼此的距离	150
女人要“知趣”	151
好好利用女人的温柔	153
多一点感情投资	154
学会尊重与分享	155
在细节中分辨真伪	156
和大家一起分享快乐	158
所作所为即所想	159
不要开别人隐私上的玩笑	160
不做单飞的雁	161
适时冷却	162
幽默可以化解对方的不满	164
对他人的抱怨要理智对待	164
学会礼貌拒绝他人	165
不去提及他人的弱点	167
与人交往,点到为止	167
说话时给自己留有余地	168

第二章 维护朋友比结交朋友更重要

走近成功人士,学习成功经验	170
---------------------	-----

结交一些能给自己带来机会的朋友	171
经常灌溉友谊之树	172
老朋友间也需要礼尚往来	173
不要让友谊随着谈话的终止而结束	174
不同类型的人要不同对待	175
适时推销自己	176
交朋友时放低自己	177
提高自己的交友水准	177
学会和他人分享	178
珍惜自己的友谊	179

第三章 了解恋爱,从容面对爱情

爱情不是等来的	182
初次见面,要给人留下好印象	183
制造邂逅,成就真爱	184
恋爱中,不适合的要及时拒绝	185
选一个懂爱的男人恋爱	186
了解男人的追求技巧	187
以退为进,减小对方心理落差	188
过了恋爱观察期再交心	189
接受男人在爱情中的游走	190
用温馨的礼物给爱情加温	191
爱情也需要“试金石”	192
对爱情里的绩优股进行投资经营	194
给男人一些遗憾	196
如何抓住好男人的心	198
不要只看男人外表	199

第四章 学会吸引,让男人在爱情中眩晕

永远不放弃美丽的权利	202
用你的自信吸引他	203
将你的劣势捆绑于优势之上	203
给他制造“救美”的机会	204
神秘感是抓住男人的首要因素	206
爱情坚持“半糖主义”	206



不说“我爱你”也能吸引他	208
做让男人依恋的“坏女人”	209
天天相恋不要日日相见	210

第五章 张弛有度,失恋但不失志

分手时,留给对方一个昂然的背影	212
任何一段感情都不能毁了一个人	213
在失去恋情之时得到成长	214
别太快进入下一段感情	215
爱你,但我可以没有你	215
为他的出轨进行狭隘的报复不可取	216
不要哭着等他回头	218
不要因错过而懊悔	218
挽回一个变心的男人很难	219
当你足够优秀时,爱情自会来敲门	220
扩大姻缘版图	221

第六章 攒足嫁人资本,脱下婚纱变主妇

遭遇嫁人滑铁卢	223
婚姻的实质是一项经济行为	225
婚姻中资本的“门当户对”	227
你有多少可以嫁个好老公的资本	229
做婚姻的赢家	231
女人需要五大优质资本	232
初识柴米油盐	235
在琐碎中追求浪漫	237
保鲜爱情	240
建立更合理的婚姻模式	242
来生还要一起走	244

第七章 婚姻没有捷径,只有经营

婚姻需要不断努力	248
做他人人生旅途的伴侣	248
追问男人的“实话”是女人自断后路的做法	250

给他一个台阶下	251
放大对方的优点	251
偶尔吵架的婚姻更趋于稳定	252
嫁对了,还要会经营	253
做个善解人意的女人	254
结婚初期调整好性格差异	255

第八章 远离婚恋误区,找到幸福的通道

性爱并不能完全俘获男人	257
女人应该把握倾诉的度	258
女人的感受被忽视易使矛盾升级	259
女人不能要求男人太多	260
女人不应该让男人感到沮丧	261
女人无须过分坚强	262
不要把男人管得太死	263
了解自己在争吵过程中易犯的错误	264
女人应该合理地为家庭付出	265
女人的虚荣会破坏婚姻的和谐	266
女人不要过于期待男人的完美	267
用智慧策划幸福	269

第九章 做个好妈妈,爱孩子与教育孩子并重

妈妈要读懂孩子的心	271
爱孩子也要把握好分寸	272
别让爱成为孩子的压力	273
让孩子感受到你的爱	275
亲子时间不能成为说教时间	277
孩子渴望得到妈妈的关注	278
及时鼓励孩子的点滴进步	279
夸奖一定要夸对地方	280
懂得在别人面前夸奖孩子	283
尊重孩子的意愿和想法	284
妈妈要和孩子做朋友	285
凡事多和孩子商量	287
学会维护孩子的面子	289



正确处理孩子的“早恋”	290
理解孩子的“偶像”情结	291
让孩子冷静面对校园暴力	292
正确面对孩子的叛逆	294
不要给孩子贴上“负面标签”	296
掌握正确的批评方法	298
避免走进批评孩子的误区	299
盲目批评不如诚恳建议	301
聪明的妈妈应该责罚有度	303
允许孩子犯错误	304

第十章 做个好妈妈,让孩子更优秀

教孩子学会理智地花钱	306
塑造孩子彬彬有礼的气质	307
教孩子学会与人交谈	308
培养孩子待人接物的能力	310
让孩子学会和老师相处	311
让孩子勇敢面对而不是逃避	313
培养孩子的劳动意识	314
让劳动成为一种习惯	315
重视孩子独立能力的培养	317
培养孩子的记忆力	318
培养孩子的创造力	320
培养孩子的独立思考能力	322
培养孩子谦虚的品质	323
建立孩子的责任感	324
让孩子具有爱心	325
德育是育人之本	327
让孩子学会言而有信	328
让孩子学会尊重	329

第十一章 做个好妈妈,让孩子更阳光

帮孩子摆脱急躁心态	332
让内向的孩子敢于表现自己	333
鼓励孩子的勇气	334

别让虚荣迷失了孩子纯真的本性	335
让你的孩子相信自己	336
让孩子成为“乐天派”	338
培养孩子坚韧不拔的毅力	339
培养孩子坚强的意志	340
克服孩子的害羞心理	342
消除孩子的自卑心	343
疏导孩子的恋母情结	345
为抑郁的孩子找回欢乐	346
带孩子走出脆弱的泥沼	348
帮助孩子战胜嫉妒心	350
帮狂躁的孩子安静下来	352
让孩子不再多疑	355
让孩子释放心中的紧张	356
让孩子告别“选择性缄默”	359
如何让孩子告别孤僻	360

第十二章 拥有事业,在属于自己的舞台上热舞

工作是女人生命最华丽的篇章	363
不要为了家庭舍弃自己的事业	364
工作是幸福之源	365
事业是女人恒久的魅力	366
从兴趣开始,将事业由小做大	367
职场 PK,女人如何胜出	368
女人也怕入错行	369
对待工作要有十足的热情	370
敬业的最终受益者是自己	372
把工作当成事业,而不是谋生手段	373
身在职场,就要像男人一样思考	373
工作中要超越上司的期望值	375
事业独立,女人才能神采飞扬	376
工作是生存的需要	377
事业是“自我实现”的途径	378

第十三章 用敬业与魅力决胜职场

职场女性要学会自控	380
-----------------	-----



对工作负责最可贵	381
为成功做好准备	382
尽显职场女人味	382
抓住机会不要放过	383
挫折面前不要低头	384
女性有独特的优势	385
不要随声附和他人	386
搞好人际关系	386
主动寻找伯乐	387
干一行爱一行	389
做好每一件事	390
快速适应角色	391

第十四章 远近自如,让同事成为自己的“贴身伙伴”

如何与上级沟通	393
注重交际细节使自己备受欢迎	394
巧对职场欺生现象	395
如何与男下属处好关系	396
如何处理与同事的争执	397
警惕职场小人	398
将同事隐私当成过眼的风景	399
办公室中的公关心理学	400
切莫吃独食	401
小心被人利用	402
不要刻意迎合别人	403
学会保护自己	405
多给别人留余地	405

第十五章 学会理财,让你的生活更惬意

储蓄是最安全的理财方式	407
临时储蓄可以应对突如其来的变化	408
巧用储蓄	409
谨防破财行为	411
别把信用卡当作储蓄卡	412
越早投资,收益越高	414

根据自己所需制订合适的理财计划	415
年龄发生变化时,理财观念也应有所变化	416
可以消费,不要浪费	417
花小钱过优质生活	418
穿衣搭配可以“省”出不同的风格	420
商品打折,美丽不打折	420
让自己的网购更加精明	422