

向主持人学习

杨澜 给女人 的智慧课

范可◎主编

慧人生的最佳哲思宝典
乐生活的绝妙心灵处方

智慧的女人懂得善待自己
优雅的女人是丈夫温暖的港湾
幸福的女人是孩子的引路人
成功的女人内外兼修，知性、优雅和智慧并存

YANGLAN GEINVREN DE
ZHIHUIKE



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

杨澜 给女人 的智慧课

范可◎主编

YANGLAN GEINREN DE
ZHIIHUIKE



海南出版社
HAINAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

杨澜给女人的智慧课 / 范可主编. —海口:海南出版社, 2011. 4

(向主持人学习)

ISBN 978 - 7 - 5443 - 3725 - 0

I. ①杨… II. ①范… III. ①成功心理 - 女性读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 057772 号

向主持人学习·杨澜给女人的智慧课

范可 主编

责任编辑:操达志

出版统筹:古 华

出版发行:海南出版社

地 址:海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮 编:570216

电 话:0898 - 66830929(海口)

0731 - 84863905(长沙)

网 址: <http://www.hncbs.cn>

印刷装订:湖南凌华印务有限责任公司

开 本:880 × 1230(毫米) 1/32

印 张:10

字 数:120 千字

版 次:2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5443 - 3725 - 0

定 价:75.00 元(全三册)

Q 前言

阿拉伯谚语说：“教育好一个男人只是教育好了一个人，教育好一个女人就是教育好了一个家庭。”

什么叫智慧？智慧和知识不同，一个有知识的女性不一定有太多的智慧。知识是客观存在的资讯，是一堆未经处理的素材，而智慧则不然，智慧是一种能力，是一种穿透现象直抵本质的能力，是一种能够把没有的东西创造出来的创新能力。假如说知识给人带来的能力是一根线的话，智慧则给人的的是一个立体的面或者说是一个崭新的空间。

追求智慧、修身养性是女人一生的重大工程。因为一代女性素质的高低，决定了一代民族素质的高低，所以，女性的修养

程度、灵魂的深度、生命的高度、创新能力的高低，应是女性日常生活之外，最应该关注的事情。

无可争议，杨澜是当今中国最出色的女性之一，她美丽、聪慧、优雅、知性，实现了许多人一生都无法实现的人生梦想：考上了好大学，找到了好工作，嫁给了好丈夫，生了好儿女，开创了好事业，所以她的精彩人生让天下女人羡慕不已，所谓幸福的人生不过如此。

从《正大综艺》到《杨澜视线》、《杨澜工作室》、阳光卫视，杨澜从人生的第一个高峰跌落，却收获了一份成熟和理性；从《杨澜访谈录》到《天下女人》，杨澜再次证明了自己的主持实力，找到了另一个发展的舞台。

作为一个女人，在这个节奏飞快、竞争激烈的社会中，活得很辛苦的。有的女人将美丽作为自己的资本，不过岁月的风刀霜剑很快会让她的韶华逝去。况且，一个没有内涵的花瓶女人是不会得到别人真正的尊重的。而有的女人则为了事业而奔波忙碌，失去了生活中的优雅自如。个人、家庭、事业之间的平衡，对于很多女人来说是一道解不开的谜题。

女人的智慧越多，也越容易获得人生的满足和快乐。所以，做智慧女人，应该成为每个女人的明智选择。智慧的女人都明白：人生不能靠别人，只能靠自己。杨澜，这位中国女性的

符号式人物,就是一位选择智慧,智慧也成就了她的女性。这位卓尔不群的魅力女性,她的每一个跨越、每一次身份的转变,都闪烁着智慧的光芒。

现实生活中,定义女人的成功包含两个方面:一是家庭幸福,二是事业有成。我们自己观察后不难发现,生活中能够实现这两方面理想的女人,大多是心态平和的,而并不是那些“绝世美女”。这种现象启示我们:在影响一个女人的命运和前途的诸多因素中,智慧重于美貌。

智慧是才识和经验,是良好的工作习惯,是积极的人生态度,是独立自信的人格,活泼开朗的性格,是宽容豁达的胸怀,是左右逢源的人缘,是坚韧不拔的品质,是清新而持久的魅力,是呵护家庭生活美满温馨的一颗爱心。

遗传我们是不能改变的,但是我们可以后天努力弥补自身的不足,学习工作和生活的智慧,学习做人和处世的智慧,通过学习来不断提高自己,完善自己,逐渐向自己理想的人生迈进。

世上每个女人都能成为有智慧的女人,每个有智慧的女人都可以拥有一个幸福的人生。

貌是悦人的,智慧是御人的,女人不仅需要悦人的美貌,更需要御人的智慧。做一个会爱自己的女人,做一个能够掌握自

己命运的女人。

人生没有标准,榜样却有无穷的力量。就让我们跟随杨澜的脚步,见证她成功路上的精彩与磨难,聆听她最智慧、最真实的人生感悟,重新审视自己的人生,找到正确的位置,拥有属于自己的幸福,更好地实现自己的人生价值。

Part 1 新时代女性应有的品质

内外兼修,做智慧与优雅并存的知性女

- 003 | 良好的教养是随身的标签
- 007 | 让优雅无处不在
- 012 | 感性、理性、知性三性合一
- 015 | 博览群书,让书香弥漫成长的岁月
- 018 | 优雅的女孩最能打动男人
- 022 | 不能变年轻就修炼优雅
- 026 | 好修养是你的招牌,也是你的未来
- 030 | 特有的气质,尽显女人人格魅力

爱心与责任兼备——有时代责任感的“大”女人

- 036 | 上善若水,润泽生命
- 039 | 爱心,女人最美丽的品质
- 043 | 上善若水,仁者大爱
- 047 | 善良敏感,悲天悯人
- 050 | 善良的女人持有幸福的通行证
- 053 | 爱是一种需要学习和培养的能力

就让青春放肆一些,笑容灿烂一些

- 059 | 做情绪的主人,才能做生活的主角
- 062 | 保持一颗年轻的心
- 068 | 如果没人给你鼓励,那就自己为自己鼓掌

Contents

072 | 年轻最大的财富就是犯错的机会

075 | 青春不留白,做自己认为值得的事

078 | 开发出你的潜能

Part 2 让梦想照进现实: 人生之旅由你完全驾驭

为梦而活但不要活在梦中

085 | 梦想是成长的动力

088 | 为梦想随时准备从零开始

091 | 挖掘自己的潜能,不断超越

展现真我风采,做“不锈”的女人

095 | 巾帼不让须眉

098 | 每天都有重新开始的机会

101 | 成功源自一份坚持

之所以成功,是因为“我敢”

105 | 找到了绿叶,春天就在向你招手

109 | 抓机遇不允许跟风

111 | 没有窍门,只有勤奋

115 | 命运总是宠爱勇士

Part 3 做“她世纪”的主人， 撑起“女强人”的一片天空

生活自主的女人，幸福不等自来

121 | 完美的人生从学会自己作决定开始

124 | 摆对位置，正视自我

人生的序位，你把自己摆在哪里

128 | 事业是你人生最华丽的背景

131 | 别把梦想扔在青春年少时

Part 4 了解自己，享受生活

选择做自己，寻找一种与众不同

139 | 心中有希望，你就是成功女人

142 | 真实比正确更重要

145 | 不必为迎合别人而苦了自己

心灵独立的女人，永远充满魅力

149 | 自尊·自重·自爱

151 | 为独一无二的自己喝彩

154 | 你的命运完全由自己决定

善待自己，也给他人多一些关爱

158 | 学会分享，快乐的源泉

Contents

- 163 | 知足是幸福之根本
- 169 | 友情是生命中不可或缺的
- 172 | 多做一些善事

Part 5 做真实的自己,自由自在地活

平和豁达的人生境界

- 177 | 不以得喜,不以失悲
- 180 | “睿智的心灵在于它的开阔与宽松”
- 183 | 平和,让女人幸福的简单生活

宠爱自己的女人,连上帝都会宠爱她

- 187 | 爱是一种能力
- 191 | 远离寂寞,向别人敞开心扉
- 194 | 拥有爱好是你珍贵的权利
- 196 | 享受生活,乐在生命过程

健康是通向成功的直通车

- 200 | 健康是金,更胜于金
- 204 | 盲目减肥的巨大代价
- 207 | 要美丽也要健康
- 210 | 生命因运动而健康
- 212 | 科学饮食,便是善待自己

做个快乐的乐活族

216 | 学会主动营造你的快乐

219 | 珍惜此刻,它不会给我们第二次把握的机会

222 | 乐活族,简单的生活里有可持续的快乐

Part 6 聪明女人应该有的理财经

有着理财的动机,学习投资经营

227 | 赚钱不是终极目标

230 | 利用闲钱,合理投资

234 | 省钱比挣钱更重要

别让金钱妨碍了你的幸福

239 | 花着钱来赚钱的聪明理财方式

241 | 未雨绸缪,年轻更要买保险

245 | 投资,让钱“动”起来

Part 7 爱情和家庭才是最终极的幸福

爱情跟婚姻是可以共同拥有的

253 | 结婚不过是件很单纯的事情

256 | 感情如沙,婚姻如纸

259 | 经营好自己的爱情

Contents

最幸福的生活莫过于携手同行

266 | 就算无人喝彩,你也要是他的观众

269 | 甜言蜜语不是男人的专利

272 | 处好与对方父母的关系

婚姻最强韧的纽带:“精神的共同成长”

276 | 为爱情建立共同的梦想

284 | 嫁给能帮你实现梦想的男人

288 | 保证婚姻中有足够的“氧气”——信任

291 | 好妻子是丈夫的左膀右臂

智慧的女人是孩子幸福的引路人

295 | 演好母亲角色

299 | 孩子心中的快乐天使

301 | 当好孩子的第一任老师

304 | 言传身教,培养一个品质优秀的孩子

PART One

新时代女性应有的品质

内外兼修，做智慧与优雅并存的知性女

爱心与责任兼备——有时代责任感的“大”女人

就让青春放肆一些，笑容灿烂一些



内外兼修,做智慧与 优雅并存的知性女



马一明 杨澜

◎良好的教养是随身的标签

一个人如果没有才,不会有人怪他,但是如果一个人没有好的教养,即使他才高八斗、学富五车,也不会有人看得起他。因为,良好的教养是一个人随身的标签。

当初在参加《正大综艺》的面试时,考官们将题目发下去之后,就让她们各自准备了。在准备时,有考官看到杨澜在指导另一个女孩的英语发音,这个小小的细节给考官留下了深刻的印象。

尽管那人是竞争对手,但杨澜心无芥蒂,毫不犹豫地帮她。有时候一个不经意的细节,往往能够反映出一个人的修养。

一位先生在报纸上登了一则广告，要雇一名勤杂工到他的办公室做事。有 50 多人闻讯前来应聘，但这位先生却只挑中了一个女孩。

“我想知道，”他的一位朋友问道，“你为何喜欢那个女孩？她既没带一封介绍信，也没受到任何人的推荐。”

“你错了，”这位先生说，“她带来许多介绍信。她在门口蹭掉脚下带的土，进门后随手关上了门，说明她做事小心仔细。当看到那位老人时，她立即起身让座，表明她心地善良、体贴别人。进了办公室我请她坐下的时候，她很礼貌地跟我说了‘谢谢’。其他所有人都从我故意放在地板上的那本书上迈过去，而这个女孩却俯身拾起那本书，并放回桌子上。当我和她交谈时，我发现她衣着整洁，头发梳得整整齐齐，指甲修得干干净净。难道你不认为这些细节是极好的介绍信吗？我认为这比介绍信更为重要。”

良好教养的形成，不是一蹴而就的，而是要用一生去培养的。

有教养的人能约束自己的行为、言谈，与他人和谐共存，无教养的人则以自我为中心，蔑视礼仪与规范。有教养的人会在不经意间展示良好的风范，无教养的人则虚伪、做作、为人表里不一。有教养的人对待金钱、生活、娱乐有着正确而成熟的态度；无教养的人则虚荣、放纵而媚俗。

40 年前，苏联宇航员加加林乘坐“东方”号宇宙飞船进入