每个女人都应该磨利自己的“武器”

聪明女人的七种武器

姚章玲 编著

聪明的现代女性不可不读的生存法则

一本培养女人气质、心计、谈吐的智慧之书

北京工业大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

聪明女人的七种武器/姚章玲编著．—北京：北京工业大学出版社，2010.1

ISBN 978－7－5639－2235－2

Ⅰ.①聪… Ⅱ.①姚… Ⅲ.①女性—通俗读物 Ⅳ.①B825－49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 213122 号

聪明女人的七种武器

编　　著：姚章玲
责任编辑：石莎莎
封面设计：天之赋设计室
出版发行：北京工业大学出版社
地　　址：北京市朝阳区平乐园 100 号
邮政编码：100124
电　　话：010－67391106　010－67392308（传真）
电子信箱：bgdcbsfxb@163.net
承印单位：大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销单位：全国各地新华书店
开　　本：787mm×1092mm　1/16
印　　张：16
字　　数：221 千字
版　　次：2010 年 1 月第 1 版
印　　次：2010 年 1 月第 1 次印刷
标准书号：ISBN 978－7－5639－2235－2
定　　价：28.00 元

版权所有　翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

前　言

有人说，女人因可爱而美丽，因聪明而可爱。

聪明女人不逞强，却个性独特；聪明女人不做作，却柔情万种；聪明女人有主见，却心地善良；聪明女人会撒娇，却独立自主；聪明女人会理财，却超然物外……

是的，一个聪明的女人，肯定是一个富有内涵的女人，肯定是一个充满智慧的女人。

做一个聪明的女人，也许是许多女人的梦想，但要实现这一梦想，却需要女人不断加强修养，从而提升自己的气质、锻炼自己的谈吐、培养自己的心计、扩大自己的交际圈，使自己变得更聪明、更智慧！

气质是女人的魅力之源。聪明女人的气质犹如花之魂、水之韵，很难用言语形容。聪明的女人有着很深的内涵，向外折射出迷人的风情。

聪明女人能让男人懂得自律和谨慎。聪明女人温婉的劝说和及时的提醒，往往会让男人冲动的头脑变得冷静，让男人重新审视已经作出的决定。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

聪明女人能让男人懂得珍惜和感恩。聪明女人也许不是出众的美人，但懂得温柔的力量。当男人遇到困难的时候，聪明女人能用这种力量和他共渡难关；当男人出人头地时，聪明女人能用这种力量让他珍惜眼前的幸福。

聪明女人能尊重男人的友谊和亲情。在男人的朋友面前，聪明女人绝对不会让他难堪。即使男人有什么错误，聪明女人也会巧妙弥补、背后提醒，让他能在朋友面前扬眉吐气，博得他人的信任。聪明女人不但爱自己的丈夫，而且爱他的亲人，使男人没有后顾之忧。

聪明的女人绝不会做个依附于男人的小女人，不会成为琼瑶笔下的“菟丝花”，离开了依附的树就再也无法独立生存。聪明的女人懂得独立自主，不但在事业上有自己的追求，在生活中也从不依附于男人。

聪明的女人会说话，她不会吝惜自己的爱和赞扬。她从不在丈夫面前夸赞其他的男人——她始终坚信，他才是最适合自己的；她从不会给男人太多的压力和要求——她相信人无完人，他已经尽力了；她从不抱怨男人把时间都花在家以外的地方，对自己关心少了、爱少了——她理解男人在社会上承受的压力，在家里应该让男人放松……

当然，聪明的女人还得有女人的可爱和娇柔，充分发挥女性特有的魅力。比如，适度地撒撒娇，让男人觉得她是一个可爱依人的小女人。

《聪明女人的七种武器》一书从女人的气质、心计、谈吐、性格、职场、交际、独立入手，用通俗而精练的语言，与众多的女性朋友进行心灵的交流。

衷心希望天下所有的女人都能成为聪明的女人、睿智的女人、知性的女人、成熟的女人。若能如此，那么这个世界将到处充满幸福！

CONTENTS

目录

武器一　气质——让女人美到骨子里

女人是天使，是世界上最芬芳、最娇美的尤物。美丽的女人自立自信，优雅中带着坚毅；她们精明豁达，干练又不失娇柔；她们也许不漂亮，但不会没有韵味；她们干脆利落，但不会粗枝大叶；她们温柔细腻，但不会婆婆妈妈。不管岁月如何流逝，那种独特的气质却始终深入她们的骨髓。

气质是女人的魅力之源　/2

17岁时，你不漂亮，你可以怪罪于母亲，因为她没有遗传给你好的容貌；但是，30岁时你依然不漂亮，你就只能责怪自己了，因为在那漫长的日子里，你没有往生命里注入新的东西。

没有丑女人，只有懒女人　/4

“围城”中的懒女人们赶紧行动起来吧，时不时变换一下发

型，出去买几件新衣服；每周抽时间去健身俱乐部健健身；定期美容、塑身；学着做几道新菜；多看看书，提高自己的学识和品位；培养兴趣爱好，不要为了家庭完全放弃自己的爱好或事业。

知性女人，散发着淡淡书卷香　/7

做美丽、健康、时尚而聪慧的女人，几乎是每位女性渴望的幸福目标。书是改变一个人最有效的武器之一。塞缪尔·斯迈尔斯在《自助》中说“人如其所读”。不错，一个女人的气质、智慧，还有修养，是和其知识体系的构成，及知识的广度、深度分不开的。

自信，让女人更美丽　/11

自信原本就是一种美丽，当你昂着头的时候，已经展现出你的魅力了。无论是贫穷还是富有，无论是美若天仙还是相貌平平，只要你昂起头，自信就会使你变得可爱——因为自信可以让女人拥有一种特殊的气质，一种具有震慑力的气质。

做有品位的极品女人　/14

世上的女人有很多种，有的漂亮，有的妩媚，有的优雅，有的纯真。但在所有的女人中，最让人驻足欣赏的是有品位的女人。如果说性感妩媚是女人外在的美丽，独立自信是女人内在的气质，那么品位格调则是女人们价值的终极表现。一个女人拥有品位，则等于享受增值的自我。

举止优雅，女人气质修炼的法宝　/17

米德尔顿大主教曾告诫人们：“高贵的品质一旦与不雅的举止纠缠在一起，也会让人厌倦。”优雅的举止如和煦的春风，能给人以舒适的感觉，令人感到轻松愉悦，并给人留下深刻的印象。

修炼自己的“女人味”　/20

女人都希望自己是美丽的，追逐美丽是女人终极一生的目标，而美丽是个既具体又抽象的概念，许多女人追逐一生也不得

要领。其实，女人美丽的核心就是气质，女人要抓住这一根本去做“美丽”文章，修炼女人味。

武器二　心计——做个聪明的傻女人

做个有心计的女人，不是让你为达目的而不择手段，不是让你为摘取成功的桂冠而暗中“放箭”，更不是让你为了出人头地而使“黑招”。所谓心计，是做事时先下手为强的胆略，是行动前深谋远虑的眼光，是让“人情”更有杀伤力的武器，是借力成就辉煌的气魄，是助你走向成功的通行证。

摒弃你的“王子”白日梦　/24

杨澜曾告诫二十几岁的女孩子要远离泡沫偶像剧：“女孩到了二十几岁后，就要开始远离那些虚假的偶像剧了，电视里的白马王子与灰姑娘都是生活里的男孩或女孩向往的，它并不是真的存在的……它是超越了生活的，女孩子不应该再沉溺于这种假造的童话氛围里了。”

仔细思考一下，明确自己想要过哪种生活　/27

花一个小时的时间，给自己倒一杯咖啡，坐在一张舒适的椅子上，好好想想自己希望过一种什么样的生活，找一下什么东西可以吸引自己去努力追求。这样的东西其实很多，也许是美貌，也许是工作，也许是学习新知识，也许是重建你的价值观，也许是生命将至尽头时的一个愿望，等等。

大方点，不要独占功劳　/30

当你和大家一起做出成绩时，千万不要独享荣誉，要懂得与别人分享。独享很容易激起其他人心中的不满，严重的甚至还会使人心生怨恨。不管你的功劳有多大，你如果只是一个下属，千万不能在众人，尤其是上司面前，夺了他们的“光芒”，因为如

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

果你独占功劳，说不定就会遭人鄙弃。

多个心眼，提防职场小人　/33

职场是一块是非之地，其中的明争暗斗、尔虞我诈是非常残酷的，作为女人，若不想深陷泥潭，而欲明哲保身的话，就必须留有心计，时刻提高警惕，提防职场里的小人。

熟读办公室政治，妥善处理人际关系　/36

良好的人际关系是每一个职场女人都热切盼望的，它不仅可以带来愉快的心情，让工作本身注入一种享受的成分，更能提供许多有形或无形的契机，帮助你的计划在也许成功也许失败之间更大限度地倾向于前者。

巧言善令，将男人的外遇扼杀在萌芽时　/39

当情敌出现时，首先要知己知彼，方能百战百胜。只了解自己，不了解对方，只会瞎忙乎；只了解对方，不了解自己，也无法有效应对。

“缺心眼”的女人容易获得幸福　/41

“装傻”是一种境界，是聪明女人的处世哲学。其实，“装傻”并不是让人唯唯诺诺、忍气吞声，任何事情都有它的模糊地带。“装傻”是换一种方式，把生活中的小事模糊处理。这也是所谓的“大智若愚”的观点，而且这样做才是真正聪明女人的处世经。

有时候，“说谎”也是一种善良　/44

某些善意的谎言是善良的体现，即使别人知道这是“谎言”，也会对你心存感激。因为聪明的女人不会对他人的客观能力提出非常尖锐的评价，而是放大他人的优点，从熟悉的事情中帮助别人找到自信。

明智点，放弃那些本不属于你的东西　/47

女人只有在放弃的过程中，才能寻求不断的进步，也才能不断提高自己的修养。女人要爱惜自己，不要失去了做女人的魅力。对于没有结果的爱情，请尽快放弃。放弃不属于你的人，你才能找到真正懂你、爱你、珍惜你、保护你的人。放弃是一种美丽，这种美丽属于你。

武器三　谈吐——会说话的女人受欢迎

如果你已经很漂亮，会说话可以让你更有气质；如果你已经很有气质，会说话可以让你更有魅力；如果你已经魅力四射，会说话会让你的魅力持久发光；如果你既漂亮又有气质、魅力四射且会说话，毋庸置疑，你就是人见人爱的天使了！

谈吐优雅，平添动人姿色　/52

在人际交往中，既有思想的交流，又有感情上的沟通会让女人“独树一帜”。任何语言贫乏、枯燥无味、粗俗浅薄的人，都会使他人感到乏味甚至厌恶。如果女人谈吐优雅、知识丰富，又不失幽默，并能用恰当、生动的表情、肢体语言和优美的声音来表达，那将会令男性听者倾倒。同时，优雅动人的谈吐，不仅可以令异性顿生仰慕之情，同时也令同性为之敬佩。

真诚，别耍小聪明　/55

如果一个女人能用得体的语言表达她的真诚，她就能很容易赢得对方的信任，与对方建立起信赖关系，对方也可能因此喜欢她说的话，并因此答应她提出的要求。能够打动人心的话语，才可称得上是“金口玉言”、“一字千金”。

少谈自己的得意之事　/58

女人要想人缘好，在开口前，要注意不要让别人有被比下去的感觉。女人应该记住：越自夸，将越靠近“讨厌虫”的角色。

在失意者面前谈论自己的得意之事，即便是说者无心，但你能担保听者无意？他会认为你在夸耀自己，鄙视他的失败，从此记恨于心。

“恭维”他人有技巧　/61

在人的天性中，有一点是相通的，那就是希望得到别人的赞赏与肯定。且不说优秀的、杰出的人物身上具有多少闪光的东西，即便是普通人，也有许多优秀的品质、良好的习惯值得我们去赞美。

看人说话，把话说得更动听　/64

世界上没有相同的两片树叶，更没有相同的两个人。因此，人们的心理特点、脾气秉性、语言习惯也各不相同，这也就决定了他们对语言信息的要求是不同的。女人们要学会看人说话，只有这样才能左右逢源。

幽默，让你闪烁智慧的光　/67

幽默的女人，是豁达的女人，对一切事物都看得透彻，这让她很难因为困难而畏缩，也因此乐观积极。对于生活中遇到的难题，你为难也好，困苦也罢，其实都是可以一笑了之的，所有的问题都在笑谈中灰飞烟灭。幽默的女人使人感到轻松自如，让朋友总是如坐春风。

随机应变，善用自嘲解围　/70

自嘲谁也不伤害，最为安全。你可用它来活跃谈话气氛，消除紧张；在尴尬中自找台阶，保住面子；在特别情形下含沙射影，刺一刺无理取闹的小人。因此，聪明的女人要善用自嘲，在关键时候为自己轻松解围。

刀子嘴易伤人，婉转话暖人心　/72

人与人之间的相处与了解，大半有赖于说话。说话技巧好，一席话说得人家心悦诚服，芥蒂涣然冰释；说话技巧差，措辞

失当，则易引起误会。换句话说，同是一句话，不会说话的人，说得人家动气、肝火上升；会说话的人，说得人家高兴、心悦诚服。

抱怨，让男人受重创的利器　/74

美国家庭问题专家曾列出了十项妻子最让丈夫难堪的“挑衅性言行”，其中第一项就是责怪丈夫无能，经常埋怨他的收入少，督促他设法多赚些钱。这些言语大大地伤害了丈夫的自尊心，打击了丈夫的自信，会让他们感觉自己一无是处。

为人处世，一定要把好口风　/78

在现实生活中，管好自己的嘴巴是非常必要的。有的人出言不逊，恶语相向；有的人喜欢吹毛求疵，得理不让人；有的人背地里喜欢嚼舌头，一张嘴闲不住，东家常西家短，搬弄是非，挑拨离间，专门讲别人的坏话，捕风捉影地传别人的闲话，结果这些人可能因为嘴巴没有个把门的吃了亏，甚至因此惹火烧身，到最后难以收场。

办公室说话的艺术　/81

办公室是闲话的滋生地。工作间歇，大家很愿意找些话题来放松一会儿，为了不让闲聊入侵私域，最好有意围绕新闻、热点、影视作品谈天，避开个人问题。

武器四　性格——改变女人的命运

性格决定命运，因为每个人的性格不同，所以，每个人的命运都不尽相同。对女人来说，若想获得幸福与快乐，就要先拥有好性格。只有对自己的性格特征进行科学的分析与评价，才能不断完善自我，从而形成良好的性格。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

把逆境当做全新的开始，培养坚强的性格　/88

受挫一次，对生活的理解也就加深一层；失误一次，对人生的领悟也就增添一层；不幸一次，对世间的认识也就成熟一级。从这个意义上来说，要想获得幸福和成功，要想过得快乐和欢欣，首先就要把失败、不幸、挫折和痛苦都读懂。

乐观，让一切苦难都变得微不足道　/91

乐观的女人相信自己能适应环境，同样也能改变环境。没有“天时”，她们会韬光养晦，为自己的目标作好充分的准备；没有“地利”，她们会在工作中观察、在观察中工作，寻找机会并创造机会；没有“人和”，她们能够化敌为友，建立良好的人际关系。

果断行事，摒弃优柔寡断　/94

在瞬息万变的现代社会中，机遇无处不在，关键是能否把握住它。同样的一个机会，有的人果断抓住，只是一跃就踏上了成功的天桥；而有的人一叶障目，犹豫不决，错失了机缘，结果一生都碌碌无为。

女人要有个性，生命才有魅力　/97

越是在浮躁的环境里，女人就越要保持本色，这不是鼓励女人抱残守缺、不思进取，而是鼓励女人善于发现自己的长处，保持自己的独特性。

性格温柔比外表美丽更重要　/99

男人需要女人温柔，正如女人需要男人阳刚一样，这是心理和生理的差异造成的，也是男人和女人之间的互补性要求。温柔是美德，也是一种力量，它能像春风一样吹散人们心头的忧愁和烦恼；温柔是理解、是关怀，女人温柔一点就像给婚姻加进了蜜糖。

主动走出内向的“小屋”　/102

女性要想摆脱内向，走出“内向小屋”，建立融洽的人际关

系，就必须注重“参与”二字，即积极主动地参加社交活动和集体活动。

克服羞怯的关键是克服自卑　/105

羞怯的女人会过分考虑自己给别人留下的印象，总是担心别人瞧不起自己；不管干什么事，她们总有一种自卑感，总怀疑自己的能力；与人交谈时，她们不敢正视对方；她们过分夸大自己的缺点和不足，使自己总处于意志消沉的状态之中。

告别抑郁，做情绪的主人　/108

或许有人会说，抑郁不过是一种心理状态而已。但是，如果这种状态长期存在，那么就会变成一种性格。比如，我们经常看到一些忧愁满腹、郁郁寡欢，对什么都提不起精神的女人，这大都与其性格有关。

莫让狭隘在心中发芽　/110

女人只有把别人的美丽、强大化作鞭策自己的力量，努力提高自己去追赶目标，才是积极向上的正确做法。没有别人美丽，可以通过后天努力塑造另一番美，或优雅，或高贵，或小鸟依人；没有别人有钱，那就让我们做精神上的富翁吧。

性格悲观的人，很难看到光明的一面　/114

性格悲观的人总盯着黑点，自然看不到光明的世界。那些终日被烦恼所困扰的女人，不是看不到另外的世界，就是感受不到幸福的存在。

武器五　职场——将你的价值发挥到极致

在职场中，当你接到领导交办工作的时候，是讨价还价、能推就

推，还是尽职尽责努力完成不讲任何理由？当你在工作中遇到困难和挫折的时候，是等待观望、半途而废，还是自我激励、攻克难关？当你自觉晋级升迁没有达到期望的时候，是牢骚满腹、怨天尤人，还是自我反省、厚积而薄发？不管持何种态度，职场中的女人们一定要步步为营，活出自己的精彩。

不被动应付，做好职场中的女主角　/118

“如果只做我吩咐你做的事，我又何必雇用你，我可以直接找快递员。”这是一位集团总裁在一次会议上说的话。这句话告诫职场中奔走的女人们，如果只能完成老板或者上司布置和分配的任务，起到的作用和一个快递员没有区别。

居安思危，不断为自己“充电”　/122

对于职场女性来说，想要保住饭碗，就不能坐吃山空，只有不断地对自己进行“充电”，随时更新自己的文化知识和职业技能，充实和完善自己，提高自己为事业打拼的实力，才能够在职场竞争中始终立于不败之地。

注重团队合作，才能做到双赢　/125

和谐的同事关系和协作精神会让你和团队的工作变得更有效率。因为利益问题而出现的营私舞弊、相互倾轧的现象，会给一个优秀团队带来沉重的打击，甚至可以说是一个团队瓦解分化的开端，结果肯定会造成整个团队的瘫痪。

注重细节，工作无小事　/129

一个人要养成重视小事的习惯，从一些小事上，能反映出一个人做事的态度。不要忽略一些不起眼的小事或细节，有时正是这些不起眼的小事或细节，决定着一个人的成败。也许一个微不足道的动作，就会改变一个人的一生。

没有借口，勇于承担责任　/131

要想成为合格的职场人，当你遇到难以解决的事情时，应该先学会不找任何借口。当你试图掩饰错误时，不妨试着不找借口，大胆承认错误。因为只有承认错误才能真正的解决问题，才能得到内心的解脱，才能得到上司的赏识。

不抱怨，发牢骚不是女人的“专利”　/135

那些爱抱怨的女人们，与其整天抱怨，不如想办法解决问题。要知道，别人没有听你抱怨的义务，你的抱怨如果与听者毫无关系，会让对方感到不耐烦。

在企业利益面前，个人利益是小事　/138

优秀的职场女性一定会把公司的利益放在第一位，无论何时何地，都会最大限度地去保护和维护公司的利益。只有那些懂得维护公司利益的女人才是最聪明的员工，因为她不单是为了得到老板的赏识，而且把整个公司的发展摆在了第一位。

忠于企业，撑起公司的半边天　/141

如果你是一名初涉职场的女性，当你进入一家公司之后，就好像上了一条船，你的命运就和船紧紧地捆绑在一起了，你必须把上司和同事视为同舟共济的伙伴，同呼吸、共命运。或许你只是这个公司不起眼的一分子，但如果有无数个这样的你，便会撑起公司的半边天。

竭尽全力，和工作谈恋爱　/144

她说那种状态就像在和工作谈恋爱，她能够每天很早就去公司报到，充满活力地开始一天的工作，她熟悉公司每个部门、每个员工的工作职责，并且能很快地找到问题的解决方法，她总是面带笑容，充满激情，每天上班就像开始了一天崭新的生活。

身教重于言传，做下属的榜样　/147

职场中的女性领导者，要学会运用表率的作用，让自己拥有

振臂一呼应者云集的能力；要做到正人必先正己，对自己严格要求，以身作则，养成良好的职业习惯和道德修养，以提升自己的人格魅力；要做到不以权势慑人，而是以自己的人格魅力来接纳追随者，这样就一定能成为一个成功的领导者。

拒绝暧昧，保持和男上司的距离　/150

对男上司采取大方、不轻浮的态度是女性在职场中要遵循的一个很重要的原则，这会使某些复杂的事情变得简单。拒绝上司并不一定是坏事，许多时候能让上司发现你的成熟、矜持和自重，让他对你产生敬重的心理，这也有助于提高你在他心中的地位。

既要了解工作，更要了解老板　/153

作为一名职业女性，你知道你的老板在想什么吗？你知道你的老板需要怎样做吗？虽然，掌握老板的心思不是一件简单的事，这是一项长期而艰巨的工作。但只要你留心观察，为此做出长久的努力，相信你便可以洞悉老板的心思。

对上司适度地表示关心　/156

对上司表示你的关心和体贴，也得把握好的一个度。因为，任何事情都是过犹不及的。一旦把握不好体贴的“度”，就有可能造成不必要的误会，使得自己处于尴尬的位置。

掌握对同事说“不”的技巧　/159

有时候拒绝是一个漫长的过程，对方会不定时提出同样的要求。若能化被动为主动地关怀对方，并让对方了解你的苦衷与立场，可以减少拒绝的尴尬与影响。

随时注重办公室的礼仪　/161

无论是打电话，还是与相恋的同事在办公室里公然谈情，莺声笑语都会影响旁边的同事工作，即使你的工作再出色，这些行为也会使你的形象大打折扣。

莫因细节影响同事之间的关系　/165

人家给你东西，你却一口回绝，表现出一副不屑为伍或不稀罕的神态。人家热情分送，你却冷冷拒绝，时间一长，人家就会觉得你这个人过于清高和傲慢，不合群，觉得你难以相处。

武器六　交际——没朋友的女人没市场

交际，是人类的基本需要。没有社交的女人是可怜的，没有女人的社交更是可悲的。随着社会的进步，女性参加社会活动的机会越来越多，女性从社交中获得的益处也越来越多。人的一生中，群体活动是其中的重要环节，人就是在群体活动中度过的。没有社交，没有群体活动，人生就会变得枯燥乏味，甚至了无情趣。

与人为善，结交好人缘　/170

纯真的友谊是女人一生中最美好的东西，它摒弃了人世间的卑鄙与狡诈等丑恶的现象，而代之以思想情感的默契和支持，形成了为共同事业奋斗的力量。所以，女人在一生中必须交到属于自己的真心朋友。

修炼自己，做个受欢迎的女人　/174

要想成为受欢迎的女人，就不能太苛求。对他人不要求全责备，要小事糊涂，大事明白。永远都要记住：水至清则无鱼。对他人要求过高就会曲高和寡，对他人太过苛刻就会拒人于千里之外。除非是涉及原则性的问题要弄清楚是非曲直之外，对一些无关紧要的事情，就大事化小，小事化了。

精心经营你的人脉，给感情投资　/177

人脉资源是一种无形的资产，虽然它不是直接的财富，可是没有它就很难获得财富。即使一个人是天才，也不可能样样精通，碰到自己从未涉足的领域和难以解决的问题时，如果我们有

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com