

一本令你**受益匪浅**、**受益匪浅**、**受益匪浅**的人生宝典

女人的修养与 处世智慧

全集

刘娟

黑龙江科学技术出版社



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。
而懂得处世智慧则是女人立足社会，取得成功的关键所在。



前言

作为一个女人，在这个节奏飞快、竞争激烈的社会中，活得是很辛苦的。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。

其实这也并不奇怪，因为这个社会对于女人的要求非常苛刻，女人想要让自己在事事处处都得心应手则更加困难。女人需要处理的社会关系远远比男人复杂：在单位里要能独挡一面，在家庭里要做贤妻良母，在老人面前要做个孝顺的女儿，在社会上则要保持一个好形象。这其中只要有一个环节处理不好，都会带来无穷的烦恼，让你的生活距离幸福越来越远。

有人说，女人，年轻的时候，是一份美丽与温柔；中年的时候，是一份成熟与坚毅；年老的时候，是一份理解与呵护。

美丽如斯，你会觉得如果没了她什么都可能失色；温柔如斯，你会在寒冷的时候感到一缕暖风渗进你的心扉；成熟如斯，你会品味到一种比美丽和温柔更使你心动的味道，在你最需要的时候总是会温暖你；坚毅如斯，你会感觉到在你懦弱的时候她会悄悄伸出一双有力的手；理解如斯，当岁月洗尽昨日的欢颜，当岁月沉淀了成熟，一个眼神，一句问



候，就能穿透所有的误解；呵护如斯，当年华改变了你的容貌，当疾病改变了你的心境，轻轻细语，能化解你所有的忧郁。

有人说，女人犹如一年四季的风景，春夏秋冬各有各的温馨与从容。朝霞满天的时候读她，犹如欣赏一滴露珠的色彩；艳阳高照的时候读她，犹如感受一弯清泉的滋味；月光如泻的时候读她，犹如体味一朵蜡梅的清香。春天的时候，你能读出一份羞涩与娇柔；夏天的时候，你能感受到风情万种；秋天的时候，你能闻到丹桂的飘香；冬天的时候，你能品评一缕温馨轻轻地拂过心田。你会感悟到变了的是季节，不变的是情愫。



本书以女人的视角，将工作、生活和社会中的智慧娓娓道来。结合生动实用的例子，让你学会做女人必备的说话办事技巧，做一个优雅、美丽、自如的幸福女人。



上篇 修养篇

第一章 品质修养，做女人一定要练好“内功”

和嫉妒说“再见” / 002

虚荣的心理要不得 / 004

做个勤俭的女人 / 008

远离“八卦” / 010

不被欲望所左右 / 012

学会感恩 / 015

懂爱的女人 / 017

善良 / 019

宽容是一种高尚的品德 / 022

第二章 礼仪修养，彬彬有礼使女人魅力四射

保持优雅迷人的气质 / 024

谦恭是女人的锐利武器 / 027

绽放你的美丽笑容 / 029



举止要文雅 / 032

舒展你的眉头，没有什么大不了 / 034

好女人不会喋喋不休 / 036

撒娇请适度 / 038

让体态尽显你的优雅气质 / 040

要热情，更要奔放 / 042

做一个知性美女 / 045



第三章 语言修养，女人这样说话别人最喜欢

声音美妙更易说动人 / 048

用对方法巧赞美 / 050

注意把握说话时机 / 053

拒绝也需有技巧 / 054

谈话有时候需要示弱 / 057

灵活应对不同身份的人 / 059

如何来迎合他人 / 062

适当奉承未必不可 / 063

要善于打圆场 / 066

用自嘲来化解尴尬 / 068

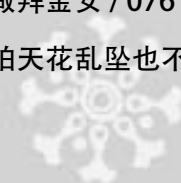
第四章 财富修养，正确对待财富才能轻松享受生活

让我们彻底告别依赖 / 071

一定要有一技之长 / 073

不做拜金女 / 076

哪怕天花乱坠也不盲目消费 / 077



书中自有黄金屋，没事翻翻经济书 / 082

和月光族说再见 / 084

把兴趣转换为赚钱能力 / 087

对自己好一点 / 090

第五章 心理修养，女人的幸福与心态息息相关

丢掉包袱，轻松面对生活 / 092

勇敢地面对痛苦 / 094

不爱，就不要勉强去接受 / 096

学会包容，让幸福再多一点点 / 099

过去并不等于未来 / 101

坚持个性，做完美的自己 / 103

第六章 形象修养，完美女人要掌握精“妆”艺术

完美妆容八字诀 / 106

化妆很简单，入门很关键 / 108

性感微笑从牙齿开始 / 112

好肌肤要防晒 / 118

一白遮百丑 / 119

约会前的美丽行动 / 121

清晨一杯水，美丽一整天 / 124

服装是增添自信的筹码 / 126

穿着巧搭配，变瘦不受累 / 128

下篇 处世篇

第七章 人生可以走直线，掌握最简单、最有效的处世技巧

- 聪明女人是这样的 / 132
- 给上司留一点小毛病 / 134
- 成功的MM会倾听 / 135
- 低姿态让你更受欢迎 / 137
- 善于控制自己的情绪 / 139
- 守时的女人惹人爱 / 141
- 真诚是把好钥匙 / 143
- 求人办事有忌讳 / 144
- 低调是一种智慧 / 146

004

第八章 跨越处世误区，不要走进人际交往的“死胡同”

- 在社交中做一个“傻女人” / 148
- 朋友需要距离 / 149
- 在社交场合的八不要 / 152
- 谦虚谨慎会让你更受人欢迎 / 154
- 懂得保持沉默 / 156
- 开玩笑不能过头 / 158
- 交友要掌握分寸 / 160

第九章 职场中的处世禁忌：你不可不知的职场潜规则

办公室友情要适度 / 162

白领的天地 / 164

要给上司留面子 / 166

职场中没有任何的借口 / 167

不要顶撞上司 / 169

把脾气和眼泪关在门外 / 170

远离敏感问题 / 174

女人如何在男人的地盘中游刃有余 / 176

办公室的灰色地带 / 178

做好自己分内的事情 / 180

第十章 修炼处世资本——靠自己，女人就是要有实力

人人都喜欢有内在的美女 / 182

修养来自一言一行 / 184

做才华横溢的女人 / 186

睿智来自不断的学习 / 188

学会独立和坚强 / 190

学识让你大脑的含金量增多 / 192

懂得选择与放弃 / 193

第十一章 柔弱而不软弱，女人一定要坚守的处世原则

不要端出女强人的架子 / 196

别做一只沉默的羔羊 / 199

纯真让你更美丽 / 203



只要你认为对的就去做 / 205

不要迷失自己的最终目标 / 211

坚强的女人更被欣赏 / 213

温柔不等于软弱 / 216

第十二章 学会掌控他人心理——聪明女人要懂得的处世心理学



勇敢说“不” / 219

懂得讲究策略 / 222

敏感是一堵墙 / 224

交朋友也要守“游戏规则” / 226

下达指示就不要征求意见 / 228

不用因为“不好意思”而做违心事 / 231

请节约你的微笑 / 233





上

篇



修
养
篇





de

修养与处世智慧

全集



第一章

品质修养，

做女人一定要练好“内功”



和嫉妒说“再见”

“女性本不喜欢与人竞争，但在爱情上或在对待同性时却‘竞争意识’十足，可惜，这种竞争使她们失去已有的优势。一些女人自身的不足在于病态般的嫉妒，她们不善于协调自身的有利因素，盲目的同那些本不应与之竞争的对象去竞争，最后失去大局。”

中国古人发现，嫉妒的情绪变化表现最为明显的是女性，嫉妒到极点的时候，人的心就死了。

到街上看看，一个女性在街上走，对面来了另一个女性，或者穿着比她漂亮，或者长得比她漂亮，或者手上拿个东西不同，她会斜起眼睛看，然后“啐”一声——嫉妒心在作祟。电视上的风光女主角，她也看不惯，要嫉妒一下。女性类似这种心理可多了，或某件事，或某一点，人家只要有一点好处，她非嫉妒不可。

嫉妒是心灵的地狱

传说有这样一个女人，她幸运地遇见了上帝。上帝告诉她：现在我



可以满足你的任何一个愿望，但前提就是你的邻居会得到双份的报酬。那个人高兴不已，但她细心想：如果我得到一份田产，我邻居就会得到双份田产了；如果我要一箱金子，那邻居就会得到两箱金子了……想来想去总不知道提出什么要求才好，她实在不甘心被邻居白占便宜。最后，那个女人一咬牙：“唉，你挖我一只眼珠吧”。

还有一个女人，十分嫉妒自己富裕的邻居，邻居越是高兴，她越是不高兴；邻居的生活过得越好，她越是不痛快；每天都盼望邻居倒霉，或盼望邻居家着火，或盼望邻居得什么不治之症，或盼望下雨天雷能窜进邻居家劈死个人，或盼望邻居的儿子夭折……然而每当她看到邻居时，邻居总是活得好好的，并且微笑着和他打招呼，这时她的心理就更崩溃了，恨不得给邻居的院里扔包炸药，把邻居炸死，但又怕偿还人命。

就这样，女人每天折磨自己，身体日渐消瘦，胸中就像堵了一块石头，吃不下也睡不着。终于有一天，女人决定给他的邻居制造点晦气，这天晚上她在花圈店里买了一个花圈，偷偷地给邻居家送去。当她走到邻居家门口时，听到里面有人在哭，此时邻居正好从屋里走出来，看到她送来一个花圈，忙说：“这么快就过来了，谢谢！谢谢！”原来邻居的父亲刚刚去世。这人顿觉无趣，“嗯”了两声，便走了出来。

故事中的主人公出于嫉妒，把自己置于一种心灵的地狱之中，折磨自己，然而最终却一无所得。

让平和赶走嫉妒心

嫉妒的心理很可怕，男女之间也有嫉妒，如果夫妇俩到某个场合，有很多人赞美太太，而忽略丈夫，丈夫心里会很不舒服。反过来看，在某个场合赞美先生的多，太太虽然高兴，但心里不是味道，这“不是味道”的心理就是嫉妒。女人的嫉妒常甚于男人，甚至演变成怒火和敌意。

许多女人的嫉妒心理源于她的心胸狭窄，而心胸狭窄则由于她的社会圈小，视野不广；再加上，看待爱情女人往往重于男人，她的爱情往往表现出对情人或男友或丈夫激情澎湃的爱。因而可以说，一个女人若是对某个男人毫无嫉妒心，那表示这个男人跟她毫无关系，她根本就



女人

de

修养与处世智慧

全集

有把这个男人放在心里。但如果过分嫉妒，那她的男友就会大感束缚，很不舒服，最后可能会因为耐不住而与她分手。可见嫉妒如同味精，在男女之爱中加一点点可起调味作用，加多了就会变苦，以至无法入口。男女之间若不懂上述道理，恋爱便可能随时触礁。

很多女人每当嫉妒一个人的时候，往往掩饰不了自己面部的丑陋，连说话的口气里都满是怨恨和悲哀，即使你觉得自己已经做得不显山不露水，其实那不过是掩耳盗铃，自欺之举。嫉妒时容易做出愚蠢行为，且欲盖弥彰只能更加使自己的卑劣行径暴露无遗，令人嫌恶。

与其在嫉妒中过日子，不如在崇拜中培养自己，培养自己良好的心态，接受别人的优点，做自己想做的事情，用一颗宽大的心使自己成为一个平凡而有内涵的人。



虚荣的心理要不得

大多数的女人都会有些虚荣心，她们爱漂亮、爱打扮、爱虚荣、爱攀比，更爱追求物质上的享受。看到别的男孩送自己女友玫瑰花，就要让她们的男友也要送自己玫瑰花。看到别人换了一台液晶电视机，她也和自己的男友嚷嚷要换一台更好的液晶电视机。

卢梭曾经说过：“有的人总是戴着面具，他们几乎没有以他们本来的面目出现过，甚至弄得自己也不认识自己，当他不得不露出真面目的时候，他们就会感到万分的局促。在他们看来，要紧的不是他们实际上是什么样的人，而是要在外表上看起来好像是什么样的人。”虚荣就像穿在身上一件华美的外衣，每个人都想表现出它的荣耀。那么这种表现的欲望便成为心中一个美丽的陷阱。人也很容易自己掉到自己设置的陷阱里面去——通常这个陷阱都是由虚荣造成的。

擦猪油的女人

古时候有一个女人虚荣心很强，因此有人给她取了一个外号，叫



“爱虚荣”。

爱虚荣家境贫寒，常年吃不起肉。为了装点门面，她卖掉了许多东西，买了一块猪油。吃完饭后，便用猪油往嘴上擦几下，外出若遇人问吃的什么饭，便答：“红烧肉。”

有一天，女人在茶馆喝茶，便吹嘘由于吃的红烧肉太多，需要喝酹茶打油腻。不料她的儿子急急忙忙跑来，说道：“妈妈，不好了，你的擦嘴油被邻居家的大花猫叨走啦！”

爱虚荣说：“快叫你爸去追回来！”

她儿子说：“我爸还没起床。”

爱虚荣说：“那叫你爸快穿衣裳！”

她儿子又说：“我爸的衣裳不是叫你卖掉，买了擦嘴油了吗？”

令人羡慕的辛迪娜

在一个讲究包装的社会里，女人常禁不住羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀。但其实没有一个女人的生命是完整无缺的，每个女人都或多或少的缺少一些东西。

辛迪娜是欧洲著名的女高音歌手。一次演唱会之后，她刚和丈夫、儿子一起走出剧场，便被观众们重重围住。人们无法掩饰心中的羡慕和崇拜，有人恭维她，说她刚大学毕业就进了国家歌剧院，担任重要演员，才30岁就走红全球；有的羡慕她嫁了一个事业成功、腰缠万贯的丈夫；有人赞美她的歌唱天赋，30岁时就跻身世界十大女高音之列；还有人说她真是好福气，有一个俊俏可爱的儿子……

辛迪娜听后，只是微微一笑，缓缓地说：“谢谢大家对我及我家人的关心，我十分愿意在这方面和大家一起分享快乐。只是你们有所不知，我的儿子在五岁那年不幸丧失了听力；而他的姐姐，则是一个需要长年关在房间里的精神分裂症患者。”

在场的人无不大惊失色，面面相觑，不知应该说什么好。

辛迪娜又心平气和地说，“其实这并没有什么，只能说明，上帝是公平的，他给每个人的都不会太多。”人们又陷入了无限的沉思中。

生活何尝不是同样的乖戾，倘若某个女人的单项特别的优越，她人生的另一个重要项目缺憾往往也特别的大。或者，正因为无可弥补的缺



憾，才让她发奋追求优秀。

女人常常羡慕其他人，羡慕别人的财富、家庭、名誉，相比之下总会抱怨自己生活的平凡、乏味，却没想到，自己拥有的也许正是别人羡慕的。羡慕虚荣只会令你更加痛苦。抓住已经拥有的幸福，平静地看待生活，女人将会生活得更加心满意足。

快乐的女人不攀比

俗话说：“人比人，气死人。”女人容易看到的往往是别人比自己好的地方，并因此心境难平。我们应该像那只乡下老鼠一样，更看重自己已拥有的生活，再心平气和去改进问题与不足。

莎士比亚曾经说过：“妒忌，你使天使也变成了魔鬼。”的确，攀比和妒忌之心如同女人心底里隐藏的一株杂草，一旦开始发育了，它便会使女人疯狂起来，不但毁了别人，也毁了自己。

一天，一个面容憔悴的中年女人走进了一家心理诊所，一进门她就喋喋不休地抱怨自己如何不幸，丈夫离她而去了，工作也搞得一塌糊涂，刚刚上中学的孩子也不愿回家陪陪她，又因炒股而欠了一大笔债务……总之，与别的女人相比，她要活不下去了！

“那么，你丈夫为什么离开了你？”

“我也没说什么，只说邻居家小张很能干，又开了一家餐厅，而且生意红火的不得了，而相比之下，我丈夫是个笨蛋，连一个蛋糕房都弄不好还要赔本。”

“你孩子们怎么样呢？”

“他们更可恶，每次考试都是60多分，害得我每次家长会都很没面子。”

“那你为什么要炒股？”医生继续问道。

“那是因为邻居张太太炒股赚了一大笔，她的那个奥迪A8就是炒股赚的，她行，为什么我不行？”

医生问完这些问题后，并没有说什么，而是给她讲了一个有关乡下老鼠和城市老鼠的故事：

城市老鼠和乡下老鼠是好朋友。有一天，乡下老鼠写了一封信给城市老鼠，信上这么写着——城市老鼠兄，有空请到我家来玩，在这里，



可以享受乡间的美景和新鲜的空气，过着悠闲的生活，咱们俩个还可以一起吃谷物。

城市老鼠接到信后，高兴得不得了，立刻动身前往乡下。到了乡下，乡下老鼠拿出很多玉米和小麦，放在城市老鼠面前，城市老鼠不以为然地说：“你怎么能够老是过这种清贫的生活呢？住在这里，除了不缺食物，什么也没有，多么乏味呀！还是到我家玩吧，我会好好招待你的。”

于是，乡下老鼠就跟着城市老鼠进城了。乡下老鼠看到那么多豪华干净的房子，非常羡慕，想到自己在乡下从早到晚，都在农田上奔跑，以玉米和小麦为食物，冬天还要不停地在那寒冷的雪地上搜集粮食，夏天更是累得满身大汗，和城市老鼠比起来，自己实在太不幸了。

他们在一起玩儿了一会儿，就爬到餐桌上开始享受美味的食物。突然，“咚”的一声，门开了，有人走了进来，他们吓了一跳，飞也似地躲进墙角的洞里。乡下老鼠吓得忘记了饥饿，想了一会儿，戴起帽子，对城市老鼠说：“乡下平静的生活，还是比较适合我。这里虽然有豪华的房子和美味的食物，但每天都紧张兮兮的，倒不如回乡下吃玉米来得快活。”说罢，乡下老鼠就离开都市回乡下去了。

听完了这个故事，那位太太若有所思地问医生：“那你的意思是说，我就什么都不去想，什么都不去做，任生活就这样糟糕下去？”

“当然不是，你应该在发火前，多想想这样的故事，然后再想别的办法去解决你们面临的问题，记住，我是说真正的问题，而不是在与别人比较出来那些所谓的‘问题’。”

听了医生的解释，那位太太终于明白了医生暗指的意思，脸上浮动着愉快的神色。

女人容易看到的往往是别人比自己好的地方，并因此心境难平，我们应该像那只乡下老鼠一样，更看重自己拥有的生活，再心平气和去改进问题与不是。对于别人的优越，你再气，也于事无补。反倒是伤害了自己的心身，有什么好处呢？

生活中经常会出现比我们境况好的人，我们要做的不是一味地嫉妒，而是要摆正心态，看到自己的优势，过属于自己的生活。这个社会



女人

de

修养与处世智慧

全集

是分层次的，有人是富豪，有人是穷人，所拥有和可享受的东西是不一样的。付出和收获是等值的。付出多大的代价，就有多少回报。

要珍惜你拥有的生活和财富。想想看，一个垂死的富翁和一个快乐的无产者，你更羡慕谁呢？



做个勤俭的女人

有这么一句话：“干得好不如嫁得好”。就因为这句话，很多女人情愿让自己享受男人在外打拼下来的果实。她们不用空闲下来的时间学习看书，反而流连在百货商场和麻将桌边。

丘吉尔说过：“一个人最大的幸福就是在他最热爱的工作上充分施展自己的才华。”勤奋的女人，会把相当一部分精力用来打理事业。她们忠实、勤奋，即使只是一份普通的工作，她们也会用对待事业的热忱去经营，哪怕这份事业只是家务活。

对于女人来说，勤俭的品质绝对不能丢。女人要在适当的位置上勤奋工作，这样能使她们保持一种旺盛的精力，劳累一天能为她们带来愉快的睡眠，勤劳的生命会带来愉快的享受。勤劳的生命是长久的，像一根富有韧性的常青藤。她们每天都在为一项有意义的事业而思考、而行动，每天都在为生活的进步而自信满满，因而也会获得忙碌的快意和收获的喜悦。点点滴滴的付出在一天天开花、结果，这种幸福感是绵绵不绝的。

勤俭不可分

相传，有一位老人一生勤劳节俭，朝廷赐了一块“勤俭”的牌匾给他。老人过世后，弟兄俩分家，那块写有“勤俭”的牌匾兄弟俩都想要，无奈，只好将牌匾从中间锯开，哥哥分走了写有“勤”字的半块匾，弟弟分得了写有“俭”字的半块匾。几年过后，舅舅到俩外甥家串门。老大虽然勤快，但过于浪费，所分财产挥霍殆尽，仅剩半块写有