

气质·魅力·人缘 将使你重新塑造自我

NvRen YiShengDeZiBen

智慧

赵静◎编著

ZhiHuiNvRenZhenBianShu

女人枕边书

女人犹如一座深藏的宝藏：远远没有被发掘出来。
就在你的心灵深处，蕴含着巨大的财富，你却还不知晓自己的身上！

——每日必修的箴言

中国致公出版社



智慧 女人枕边书

每日必修的功课

中国妇女出版社

气质·魅力·人缘 将使你重新塑造自我

智慧

ZhiHuiNvRenZhenBianShu

女人枕边书



赵 静◎编著

——每日必修的箴言

中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧女人枕边书/赵静编著. —北京: 中国致公出版社,
2006.10

ISBN 7 - 80179 - 514 - 8

I . 智 ... II . 赵 ... III . 女性—修养—通俗读物
IV . B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109838 号

智慧女人枕边书

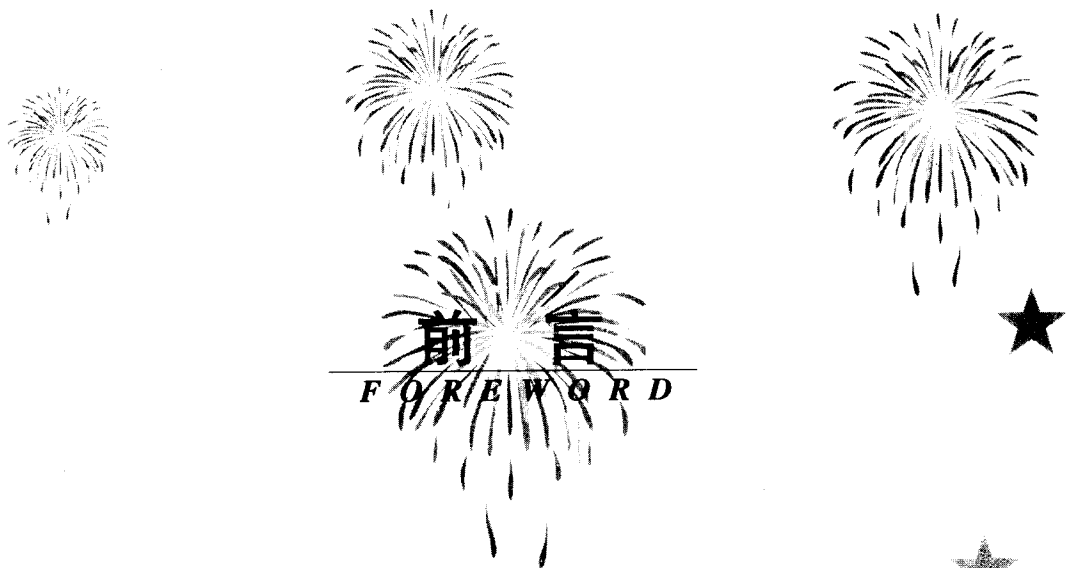
编 著: 赵 静
责任编辑: 胡 清

出版发行: 中国致公出版社
(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京才智印刷厂
印 数: 12000

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16 开
印 张: 15
字 数: 260 千字
版 次: 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80179 - 514 - 8
定 价: 26.80 元



也许你并不是国色天香的绝色美女，但是你一样可以美丽，可以像一颗钻石发出熠熠夺目的光华。只要你善于发掘自己的闪光点，善于发挥自己的生存优势。

女人真正的资本在哪里？在于你的健康：青春健康、精力充沛，时刻让身心保持最佳状态，任何时候都光彩照人。在于你的智慧：美丽没有选择，可智慧会使你变得美丽，它会让你的生活品质产生变化。在于你的自信：像春天的柳枝，外表温柔，内心坚强，周旋于纷纭人际之间，应付自如。在与于你的柔情：爱自己，更爱他人，心地善良，关心别人，自爱而有尊严。在于你的气质和风格：无论工作、生活都自信、自尊、追求完美。

女人的资本如同美酒佳酿，要酝酿，要累积，要沉淀。

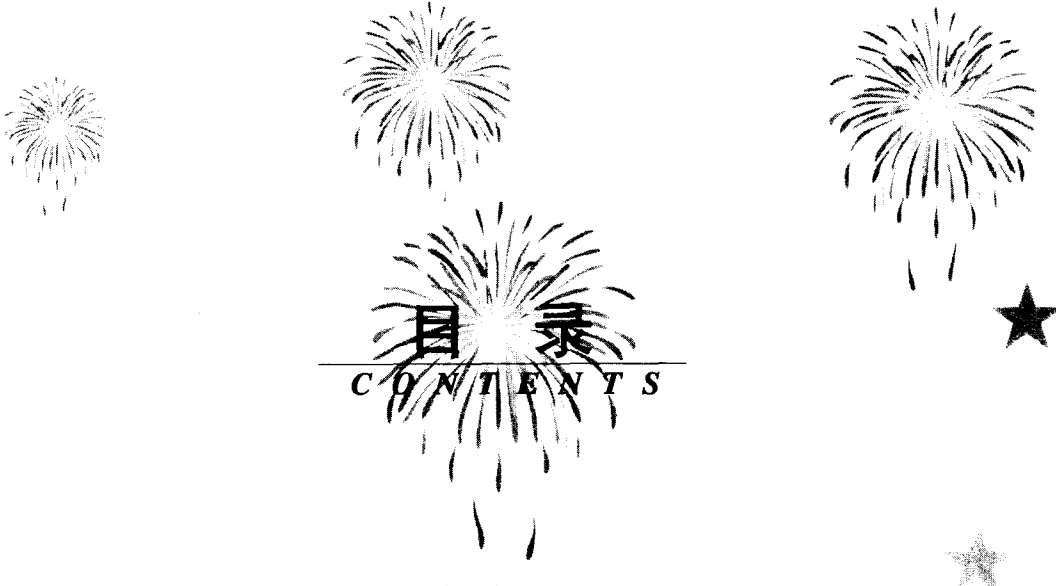
当今社会，女人犹如一座深藏的宝藏，远远没有被发掘出来。就在你的心灵深处，蕴含着巨大的财富，你却还不知晓自己的力量！现在到了你发挥一个女人的优势、展现你特有的魅力，追求卓越与成功的时候了。你应该选择合适的方式来填满人生之中的多处空白，尽情地释放自己，寻求生命的喜悦，活出生命的精彩。

这本书是你送给自己最美好的礼物，它给你人生最好的启迪，请把它放在你的枕边，闲来翻阅。通过它你会发现，每个女人都拥有上



天赋予你的最大的资本，本书将教会你开发这些资本、利用好这些资本。这，就是智慧，它会让你变得更聪明、健康、独立、朝气蓬勃、魅力四射，你将从次多一份自信，多一份享受生活的能力，也多一份成功的机会。相信自己，你一定能够成为一个智慧女人。





目录

CONTENTS

第一章 智慧女人的魅力 001

魅力，一个充满魔力的词，会令你的一举一动时时牵动周围人的目光，会让人觉得与你相处是一种难以抗拒的享受。闪耀着魅力光环的智慧女人，不一定有价值千金的华丽衣着，也不一定有惊世骇俗的美丽容貌，但一定有一种闪亮的自信。

- 女人的魅力源于内在 002
- 展示你如花香般的魅力 003
- 女人的兴趣和女人味 005
- 十种公认有魅力的女人 008
- 做一个有个性的女人 010
- 迷人的优雅来自何处 012
- 用笑来面对人生 014
- 展现女人味的八大妙方 016
- 衣装贵在气韵 017
- 性感让女人更富有魅力 019
- 做个充满风情的成熟女人 021
- 永不落伍的新式美女 023



- 女人的柔弱胜刚强 024
治疗女性矫揉造作的处方 026
女人四味：浓、淡、冷、暖 027
天天努力做新人 029

第二章 智慧女人的人缘 031

这是一个互利的年代，你认识多少人已经不是成功的专用名词；多少人认识你才是社交场上无往不利的代名词。你的人脉够竞争力吗？关键时刻，绵密的人际关系网，才能真正让你左右逢源。

- 友谊是成功的推动力 032
打造自己的交际圈 034
女人至少要有三个异性朋友 035
陌生朋友攻略 037
你的人脉有足够的竞争力吗 039
办公室外，巧织人际网 041
要乐于和平庸的人为伍 042
怎样接近知名人物 043
结交新朋友的四种好方法 046
人际沟通的十二个秘诀 047
懂得如何在社交中赞美别人 049
真朋友像杯凉开水 051
调整心态说交际 053
花些精力去经营人脉 056
改变他人的艺术 058
“女色”是一种资本 059
巧妙拒绝别人的请求 062



第三章 智慧女人的情商 065

如果一个女人能找个理由悲伤，也一定能找个理由快乐。快乐是对自己的奖励，而悲伤则是对自己的惩罚。任何一个快乐的女人，都懂得去发现快乐。这世界不是快乐太少，而是缺少发现快乐的心。



- 情商的力量 066
- 做个高情商的女人 068
- 了解自己的气质类型 071
- 每天超越自己一点点 073
- 卓越的情绪管理家 075
- 围绕目标制定可行的计划 077
- 做女人不要破罐破摔 079
- 克服害羞的习惯 081
- 打开内心紧闭的大门 083
- 建立客观而积极的自我心像 085
- 培养乐观向上的性格 087
- 为自己找个快乐的理由 090
- 自己给自己减负 092
- 敢于直面失败 095
- 女人的自爱训练法则 098



第四章 智慧女人的职业 101

女人要在职场走得更远，还需要发挥你的魅力，用你的细心弥补男同事思考的不周，用你的柔情化解人事上的矛盾，用你的直觉判断做出正确的决策或者只是出





一个点子，都会对你的未来起到很大作用。

女性在职业发展中的十大阻碍 102

白领女性要善于“炒作”自己 104

女人魅力帮你在职场走得更远 107

树立良好的职业形象 108

适合知识女性的优势行业 110

正确评估自身能力 112

如何看待自己的专业 114

掌握性格择业法 116

求职时的注意事项 119

女人的经商优势 120

轻松应对职场压力 121

把握机会的十大秘诀 123

给你一个跳槽的理由 125

“跳”出来的锦绣前程 127

不断学习是最佳的工作保障 129

第五章 智慧女人的财商 131

每一个女人都听过离婚、单亲家庭、无家可归，或寡妇的故事，也都从中学到惨痛的教训：如果经济上不能独立，不能摆脱金钱的压迫，你就难逃噩运。

赚钱不是终极目标 132

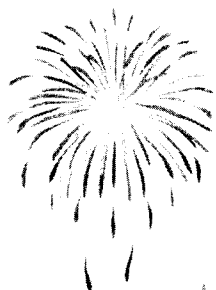
女人要提升自己的财商 134

好太太应当会管钱 138

学会理财的基本原则 140

建立六种良好的理财习惯 142

做金钱的主人 144



- 走出女性理财的误区 147
- 新婚夫妻理财要诀 149
- 避免挥霍金钱的习惯 151
- 教给你“淘衣真经” 153
- 男女平等好用钱 155
- 怎样才能成为百万富婆? 157
- 学滚雪球, 积累财富 159
- 别让钱支配了你的生活 161

第六章 智慧女人的健康 165



对自己好一点。现在都讲可持续发展, 对自己也是哦! 别虐待自己苛求自己, 每天给自己一个甜头: 礼物、鲜花、表扬、跳舞, 当然也可以去“血拼”。还有, 多注意自己的健康, 多爱自己一些, 才能把自己的生命力延长, 不易被耗尽。

- 二十一世纪女性新生活细节 166
- 美体尽在举手投足间 168
- 怎样拥有魔鬼般的身材 169
- 美丽工程的小秘方 171
- 化妆贵在适度 173
- 适合女性运动的常规健身项目 175
- 现代女性的时尚健身项目——瑜珈 180
- 白领健身“秘笈” 183
- 女人二十二条健康误区 185
- 好仪表显示好心态 188
- 跳出“高压锅” 191
- 高质量的睡眠让你每天焕然一新 193
- 给新女性的七点忠告 195





给女人一颗坚强的心 196

第七章 智慧女人的家庭 199

要是嫁个优秀的丈夫，你有了在同伴中吹牛的资本，可以满足你的虚荣心；要是嫁个不争气的丈夫，你有了在同伴中数落男人的权力，一定能得到共鸣。不论嫁个什么样的丈夫，你都能得到意想不到的乐趣。

劝你快结婚 200

什么样的男人不能嫁 202

把美丽献给心爱的家 203

做个调配爱情的高手 205

经营好自己的爱情 209

做丈夫事业的亲善大使 213

怎样做好不平凡丈夫的妻子 214

处好与对方父母的关系 215

事业型女性的要摆脱内疚感 217

有了家庭也不能丢掉朋友 219

丈夫心中只有事业怎么办 220

成为人生舞台的胜利者 222

顺利度过婚姻“危险期” 223

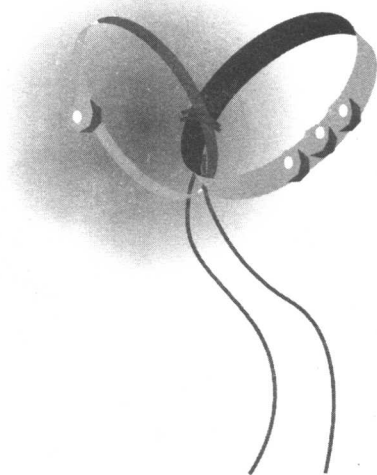
侵蚀夫妻感情的六种毒素 226

你是一位好妻子吗 227



第一章 智慧女人的魅力

魅力，一个充满魔力的词，会令你的一举一动时时牵动周围人的目光，会让人觉得与你相处是一种难以抗拒的享受。闪耀着魅力光环的智慧女人，不一定有价值千金的华丽衣着，也不一定有惊世骇俗的美丽容貌，但一定有一种闪亮的自信。



女人的魅力源于内在

真正的骏马不在于鞍子好，真正的漂亮不在于妆容好。没有自信的女人，总是会盲目地追求外在修饰，想用名牌服饰和华丽的妆容为自己增值。而放弃这些，转而追求内在美，严于律己，宽于待人的女人，会使自己随着年龄增长而愈加自信和美丽。

1. 语言——把话说得动听

我们通过语言交流，可了解对方的性格和内心的感受，所以说话时能真切地表达出自己的想法和感受，是体现自我魅力的好方法。

要使语言更有味道、更富感染力，女性朋友不妨在平时做个有心人，从措辞和音调这两个细节入手。丰富生动的词汇会让人的思想受到很强的冲击，而富有感情的音调容易使人感动而难以忘怀。

2. 感情——把丰富的感情表达出来

有魅力的女性一定不是感情贫乏的人。而将自己的感情有效地表达出来，会使你产生更大的魅力。了解自己的感情可以从体会它的变化入手，比如失恋情绪起伏较大，正是体会感情变化的好机会。而日常生活中细微的情感变化也不容忽视，如无论工作多忙，也要抽空与朋友吃吃饭，聊聊天，这样能感到快乐。

我们越了解感情，就应该越有效地控制它，学会恰如其分地表达它。

3. 变化——随世界的变化而变化

因为世界在变化，每个人也在变化。所以有些女性认为自己的魅力不



应该只有一种，每个人都可以发掘出更多的潜在魅力。如何发掘自己的潜质，让自己的每一刻都不同以往呢？敏锐感知时代潮流，有所选择地塑造自己的魅力不失为一条捷径。时代潮流是一件淹没个人魅力的事，其实那样想太片面。对于流行的服饰、妆容和音乐，应当在接触之后再下判断，否则可能会失去很多转换自己魅力的机会。所以应该对新鲜事物保持开放的心态，让它们给自己带来新的变化。只要你不是游离在社会之外，总会有魅力的火花迸发。

4. 品格——做一个有原则的人

我们在为人处世时，内心需要有一个原则，需要另一个自我来约束自己，让它适时地提醒你“这样做不对”或“那样做不太合适”。这种潜在的自我约束、自我教育，会使自己内心有一个“标准”，使自己不管在周围无人还是有很多东西来诱惑你的情况下，都能保持一个独立的自我。这个自我当然不是随意而过于大众化的。比如，一位女士认为自己喜欢的品牌是路易·威登，真的如此吗？实际是因为所有人都认为路易·威登很好，她便随波逐流罢了。一旦断定自己很喜欢某一种事物时，就意味着要以它为基准。

5. 松弛——会放松的女人最美丽

如何看清自己的魅力呢？轻松自然状态下的你是最美的。比如去拍照时，如果摆出很酷或者很温馨的姿势，摄影师一定会对你说：“放松！放松！”他会想办法与你交流，让你放松，因为摄影师觉得人在自然放松下的神态是最美的。我的一位摄影师朋友曾回忆起一次古巴之旅：“那里的女人真的很美。为什么？我发现她们都那么有个性，不会墨守成规，更不会盲目追随潮流，只是努力去展现自己的魅力。我想这就足够了。”所以比起摆出的姿势，也许你与朋友闲聊时的表情要可爱得多。而你在休闲时也可以尝试着拍照片，当房间中只剩下自己和相机时，很多轻松的表情就会自然流露。

展示你如花香般的魅力

魅力，一个充满魔力的词，会令你的一举一动时时牵动周围人的目光，会让人觉得与你相处是一种难以抗拒的享受。闪耀着魅力光环的女



人，不一定有价值千金的华丽衣着，也不一定有惊世骇俗的美丽容貌，但一定有一种闪亮的自信。

谈到魅力，以往人们常常会联想到美貌、青春等这些外表印象。而如今，“魅力”的概念早已变得不那么单一、直观了。魅力不再仅仅针对外在容貌而言，更含有生活态度、为人处世、个性品位等方面的成分。

1. 别打扮得像个暴发户

魅力和奢华并没有什么必然联系，片面追求华丽，恨不得把存折挂在脸上的人，又岂能有丝毫的魅力可言？重要的是自然、自在、自我，认识自己，知道自己的真正价值，保持自己的独特风格，魅力就会如玫瑰的芬芳般从你身上散发出来。

2. 给予他人丝丝入微的关怀

即使是在最忙碌的时候，也永远记挂着亲人和友人；对于任何陌生人，无论贵贱贫富，都能设身处地地为他（她）着想。这绝对是一种回报率最高的“感情投资”策略。有时，即使是一句平实的话语、一个小小的眼神、一个会心的微笑，都会让你收获整个春天。

3. 重视和尊重他人

学会记住别人的名字，记住和他（她）最近一次谈话的内容，让他（她）感觉到他（她）在你眼里是独一无二的，感觉到你对他（她）的尊重和重视。记住这一点，就会令你变得人见人爱，拥有无尽的亲和力。

4. 乐观友好地对待每一个人

永远展露你迷人的微笑，向你遇到的每一个人问好，用你的热情和友好去感染你身边的每一个人，也感染你自己，你会感觉——天空分外蓝，生活无限好，而你的魅力，也在悄悄绽放。

5. 丰富自我，培养内在气质

动人的容颜会被岁月夺去光彩，但是气质，却会随着自身修养的完善和自我价值的丰富，如陈年佳酿一样，永远散发着迷人的幽香。而培养内在气质的最好办法就是丰富和完善自身，包括知识、智慧、眼界、谈吐……

6. 自然不造作

魅力是一种自然流露的内在气质，是自信的表现和修养的结晶。如果太刻意追求，而使自己陷于“不自然”，甚至“不自在”之中，结果只会适得其反。魅力是没有模式的，看看那些有魅力的人吧，有的性感、有的

冷艳、有的朴素、有的华贵、有的不羁、有的严谨……魅力是多面的，是多姿多彩的，别人的魅力完全套用在你身上未必就还有原来的光彩。自信、自然，做最独特的你自己，这就是魅力。

7. 神态表情自然而丰富

在人与人的互相沟通中，表情是最有品质的交流，也是心有灵犀的交流境界。日常神态表情的单调、固定化，易带给人呆板无趣之感。让表情自然生动地流露出你对生活每时每刻的感受吧，即使你相貌平平，也会由此而显得感性率真、灵秀可爱，从而充满吸引力。

8. 清新口气

即使身上衣冠楚楚，若口带异味，也会令个人形象分大打折扣。口腔中的不良气味，多由于烟、酒、蒜、葱等气味浓重的食物以及呼吸道疾病、胃肠疾病、便秘、口腔溃疡、龋齿、口腔干燥所引发，解决的办法是，及时去医院诊疗、调整饮食结构、逐步培养良好的口腔卫生习惯。日常生活中，还可以采用以下几种较简易的方法去除口臭：在清晨空腹饮一杯淡盐水；随身携带口腔清新喷雾剂；经常咀嚼无糖口香糖或茶叶。

9. 适度保持自我

有时候，过于迁就、盲从大流、无主见的性格反而会遭致人反感或让人忽略，感觉不到你的存在。即使在公众场合，适度地保持自我也是应该的。不妨想说就说，想笑就笑，想穿牛仔裤就不要难为自己老扮淑女。但是切忌声音尖厉、粗俗，也不要走极端，以为与周围环境反差越大就越能突出自我。要学会做水果拼盘里的那片菠萝或柠檬，既独特又合群。

10. 谈吐风趣幽默

风趣的谈吐是男性的处世法宝，也是女性的魅力元素。偶尔开一些无伤大雅的小玩笑，或侃些调皮的小笑话、恰到好处地正话反说、适当地自嘲一下，令人乐不可支的同时，也使你充满情趣的形象更深入人心。如果你天生缺乏幽默细胞，那么也不要紧，多翻翻书特别是漫画书，看看电视、听听电台里的智力游戏节目，有意无意地储备这类知识，诙谐的灵感便会适时地在你头脑里冒出来。

女人的兴趣和女人味

爱音乐的女人心有所属，爱打扮的女人最懂男人心，爱逛街的女人跟