

女人智慧

卜凡鹏/著

枕边书

女人因智慧而美丽

智慧是女人一生追求的境界

做个智慧女人

经营你的情感

追求心灵的快乐

打造迷人的魅力

幸福的情绪密码

锻造优质婚姻

潇洒出入职场

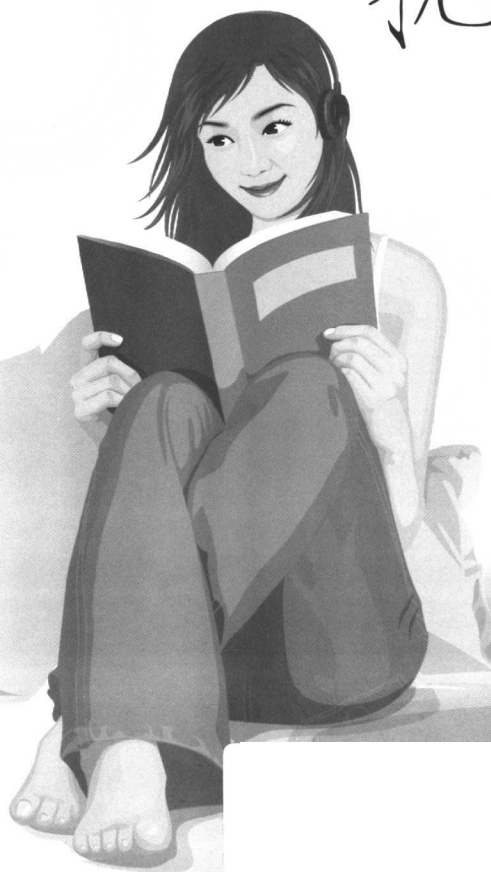
民主与建设出版社

B825
82

女人智慧

卜凡鹏/著

枕边书



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人智慧枕边书/卜凡鹏著. —北京:民主与建设出版社, 2006

ISBN 7-80112-738-2

I. 女… II. 卜… 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 046142 号

©民主与建设出版社, 2006

责任编辑 李保华
封面设计 柏平工作室
出版发行 民主与建设出版社
电 话 (010)65523123 65523819
社 址 北京市朝阳区大街吉祥里 208 号
邮 编 100020
印 刷 北京华正印刷有限公司
成品尺寸 148mm×210mm
印 张 8.875
字 数 183 千字
版 次 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80112-738-2/G·311
定 价 18.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

女人因智慧而美丽

智慧是女人一生追求的境界

做个智慧女人

经营你的情感

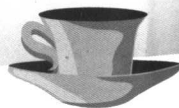
追求心灵的快乐

打造迷人的魅力

幸福的情绪密码

锻造优质婚姻

潇洒出入职场





序

致女人的枕边小语

女人因智慧而美丽,智慧是女人一生追求的境界。

春天的花开花落使女人疲惫,四季的风花雪月让女人不堪憔悴,世事的纷乱,滚滚的红尘,磨砺着女人细腻柔软的心。岁月不只是刻在女人的脸上,更沉淀在女人的心里,沉淀成一种沉甸甸的智慧。在这个人们内心日益浮躁的时代,智慧的女人是一道亮丽的风景线,吸引着男人们的视线。

智慧的女人会在世事的牵累、终日的忙碌中,偷出空闲,修饰自己、滋养自己,用自己淡然的心境去呵护那长长的秀发,呈现出来的是清晨阳光般的笑容、端庄的气质、深厚的内涵。

在钢筋混凝土结构的“现代丛林”中,在生活节奏日益加快的现代都市里,职场的拼杀之余,白日的尘埃落定,智慧的女人在灯下会读一点书,修复日渐粗粝的灵魂,使自己依然温婉和悦。江湖之中,放达宽厚,修炼从容的心态、健康的心智。



女人智慧枕边书

智慧的女人远离刻薄和庸俗,明白什么是爱,什么不是爱;什么是属于自己的,什么是不属于自己的。女人活着要有自己的目标,它可以大可以小。可以崇高也可以平凡,但不能没有。

智慧的女人,敢于坚持自己的追求,在她们身上能够体现出新时代女性那种时尚、独特与前沿。

智慧的女人像秋叶般地静美。智慧的女人就是一池清水,宁静致远、婉约清丽,她们不在乎别人评价自己是否够老练深沉,只希望自己活得自然,活得快乐!

智慧的女人身上有着一与众不同的气质,这种气质超过了人类词汇里面所有的美丽,智慧的女人对自己有着清醒的认识,她们不亢不卑、有礼有节,那种气质的流动,能够吸引众多的眼睛,永远都会是人们的焦点。智慧的女人呈现出一种与众不同的修养。

大千世界,沧海一粟,人的一生可能会平平淡淡也可能会穷困落魄;可能会叱咤风云也可能会人微言轻,但这又如何呢?智慧的女人知道,人,终其一生,到头来还不是一样的黄土一般的烟云,淡然的女人会把沧桑隐藏在心底,让仇恨沉淀为历史,用宽容的微笑面对明争暗斗的敌手,以淡然的心态立于喧嚣的尘世间。

做个智慧的女人,远离那些尖酸刻薄与低级庸俗,在物欲横流里严于律己宽于待人,学会放弃,珍惜拥有,培育爱情,经营婚姻,追求心灵的快乐,打造迷人的魅力,活得自信而又有质量!



经营你的情感,充分展示爱的智慧,可以使你收获完美的爱情。经营好你的情感是一门很好的艺术。爱情和做生意一样,需要的是想法、手段、实行,也许一次两次你不会成功,但是天长日久,你便会发现你的成就。有付出,自然会有回报,只要学会经营,我们的爱情永远不会老。

追求心灵的快乐,让你有一个宁静的内心,用淡然的心境,去坦然面对纷繁的世事。在纷纷扰扰的世界上,心灵当似高山不动,不能如流水不安。居住在闹市,在嘈杂的环境之中,不必关闭门窗,任它潮起潮落、风来浪涌,我自悠然如局外之人,没有什么能破坏心中的凝重。身在红尘中,而心早已出世,飘在白云之上。又何必“入山唯恐不深”呢?关键是你的心。

打造迷人的魅力,使你成为一个优质女人,卓然不群于其他人。迷人的魅力自然离不开智慧的支撑。那些优雅、温柔、从容的女人,那种女人味,如同随季节绽放的花朵,春天时候是百合,夏天是玫瑰,秋天是淡菊,冬天是水仙。她可以如牡丹,开的雍容华贵、气度不凡;也可以如同小小雏菊,默默伫立。

获取幸福的情绪密码,使你拥有很高的情商,超然于物外。情商是一种有别于智商的情绪影响力。一个人在生活中经常会遇到种种不如意,有的人会因此大动肝火,结果把事情搞得越来越糟。而有的人则能很好地控制住自己的情绪,泰然自若地面对各种刁难,从而在生活中立于不败之地。

锻造优质婚姻,使你成为一个幸福一生的女人。婚姻也需要经营。经营得当,夫妻和谐,生活美满;经营不善,夫妻反目,



女人智慧枕边书

伤痕斑斑。锻造优质婚姻关系着你一生的幸福。

潇洒出入职场,是你人生成功的风向标。投入职场的你,处处显现出职业女性应有的干练和果断。精明与美丽的你,每天朝九晚五奔波于写字间和外面的世界,新时代的女性,不全是相夫教子,她们和男人一同撑起一片天。

茶余饭后,灯下枕边,读一读本书,相信你一定会受益匪浅。

李保华

2006年春节于北京

目 录

序

致女人的枕边小语 / 1

做个智慧女人



美丽的高处是智慧 / 3

成为智慧的天使 / 6

别拘泥于性别 / 8

以选择成长的态度来处理痛苦 / 12

与自然的和谐共存 / 14

做个智慧女人 / 16

做个高情商女人 / 19

注重内涵的培养 / 21

做个率性的智慧女人 / 23

智慧的女人最可爱 / 26

发挥创造性想象 / 27

女人不能没有智慧 / 29

智慧女人是怎样炼成的 / 31

智慧是一种好的心态 / 33

经营你的情感



- 清楚你的情感底线 / 37
- 经营你的爱情 / 38
- 爱情也有保质期 / 42
- 恋爱是一所大学 / 43
- 别做爱情的俘虏 / 46
- 做个合格的情人 / 50
- 什么样的爱情不会输 / 52
- 爱情保鲜术 / 55
- 营造杀伤力的暧昧 / 58
- 爱的境界 / 60
- 给爱情加个内存条 / 63
- 暗恋的魅力 / 64
- 不做粗口一族 / 67
- 不妨做做爱情游戏 / 70

追求心灵的快乐



- 打造优质心灵 / 77
- 女人一定要乐观 / 79
- 美丽的寂寞 / 82
- 给心灵松绑 / 84
- 拥有好心情 / 86
- 洗涤心灵 / 88
- 放飞心灵 / 90
- 每天快乐多一点 / 93

追求心灵的快乐 / 96
让心灵挣脱黑暗 / 99
走在快乐单行道 / 103
谁都有快乐的资格 / 106
穿上幸福外套 / 109
快乐来自于真实的人际关系 / 110
好心情是装出来的 / 112

打造迷人的魅力



塑造你的女人味 / 117
为了生活去健身 / 119
用知识包装自己 / 121
培养从容淡定的美 / 124
做个多情女人 / 127
让你的宽容融化一切 / 130
世上没有丑女人 / 132
培养自己的独特魅力 / 135
适当放弃也是一种美 / 137
永远开朗自信 / 140
做一个优雅别致的女人 / 141
心存感激 / 142
魅力是女人的通行证 / 144
做不流泪的天使 / 148
找回迷失的自己 / 151

获取幸福的情绪密码



- 做情绪的主人 / 155
- 别让自己绝望 / 157
- 给情绪化个妆 / 160
- 驾驭情绪的女人最快乐 / 162
- 打破无聊的忧郁 / 164
- 女人千万别犯傻 / 166
- 女人情绪红处方 / 169
- 做做情绪软体操 / 171
- 拒绝坏心情 / 175
- 为自己举行一个恢复平静的仪式 / 179
- 情绪修复计划 / 182
- 扫描情绪 调频快乐 / 187
- 值得女人珍爱的情绪 / 191

锻造优质婚姻



- 经营你的婚姻 / 195
- 婚姻中的两种聪明女人 / 198
- 轻松打造和谐婚姻 / 201
- 定个吵架的日子 / 205
- 御夫有术 / 207
- 婚姻需要理智 / 211
- 让你的婚姻更加激动人心 / 212
- 幸福的婚姻离不开反省和纠错 / 216
- 婚姻如下棋 / 220

画下新的起跑点 / 221
女人不要被婚姻所伤 / 225
别拿同居当借口 / 227
让你的婚姻“保鲜” / 230
坦然面对不和谐 / 231

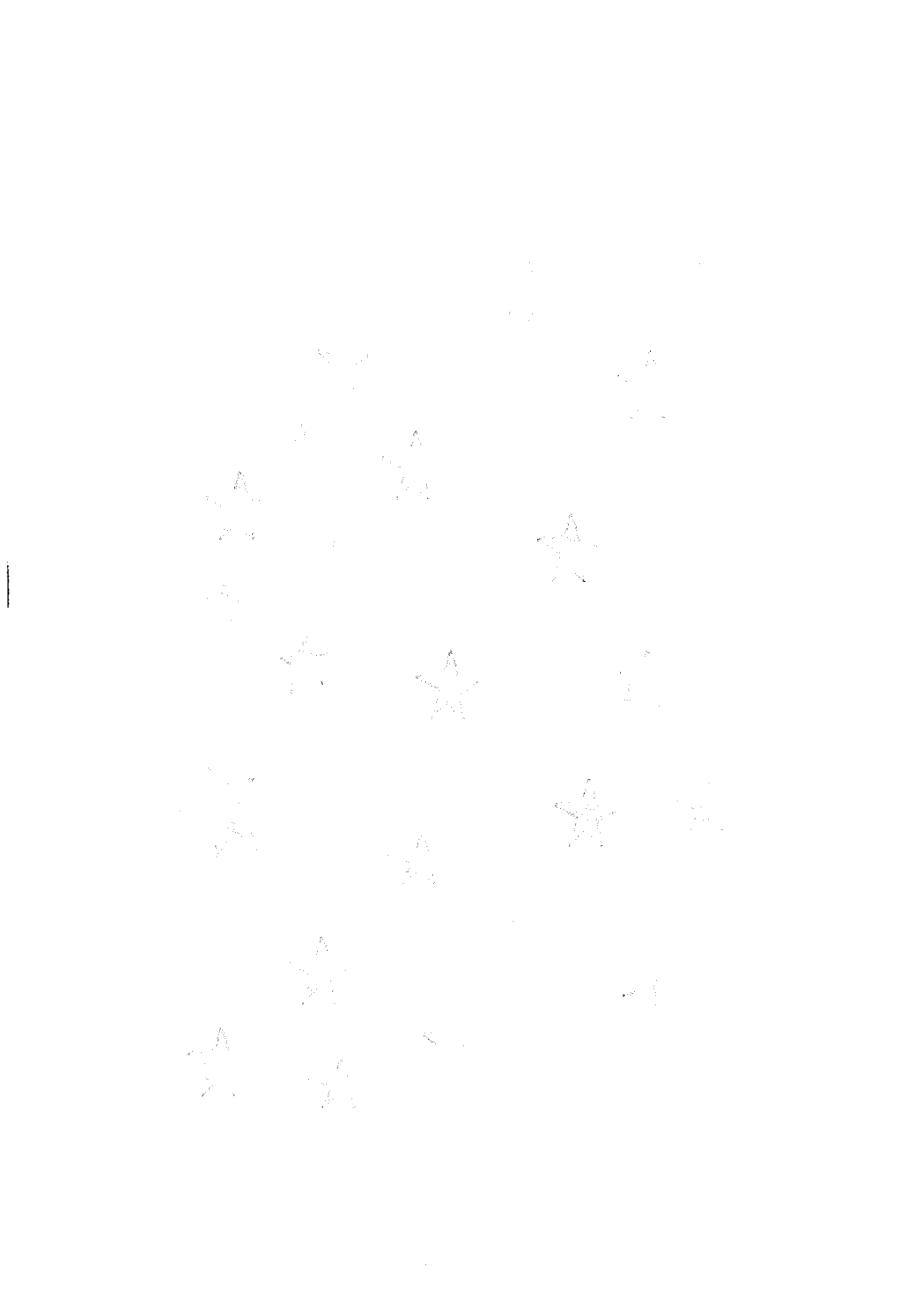
潇洒出入职场



工作放在首位 / 237
清除女性职场的“路障” / 239
高情商是女人出入职场的通行证 / 241
女性办公室生存术 / 245
处理好与下级的关系 / 248
女性求职宝典 / 252
薪资谈判的法宝 / 255
善用你的女性“职场资本” / 259
别为你的美丽所伤 / 261
女白领的保职高招 / 263
职场女性成功必读 / 265
改变你的职场重力 / 267
职场女性要学会“息怒” / 271

做个智慧女人







美丽的高处是智慧

据说女人的智慧与美丽总是难以兼得,在她美丽的时候,因为她还年轻,有许多的事情她还没有经历,年轻可以允许错误,允许眼泪。当她拥有智慧、悟透生活时,昔日的容颜已经成为夏日里最后一朵睡莲花。

我们就像是一个朝圣者,在不断地找寻自我和超越自我,进行着虔诚的祈求,可是上帝只给了我们一把沙子,谁也不可能全部握住,谁也不可能空手而归。

美丽是一个火焰一样的词汇,热烈诱人,所以天底下所有女人纷纷作灯蛾扑火状。美其实是与爱情一样难以企及的境界。我们每天在堆满形状各异的瓶瓶罐罐的梳妆台前,服用各种据说有神奇力量的物质,我们作出如此的努力,但可能做到的其实仅仅是漂亮。漂亮与美丽当然有天壤之别,漂亮固然悦人,美丽却是令人怦然心动;漂亮是物质人的景观,美丽却要靠一股无形之精气由内而外熏染出来。

所以,美丽需要长年累月的培植。相由心生,我们的容颜和气质最终是靠内心滋养的。俗话说,30岁前的相貌是天生的,30岁后的相貌靠后天培养。你所经历的一切,将会一点点地写在你的脸上,每天美丽一点点,你为自己所做的便是不断的滋润,而不是消耗和透支。青春已逝,但美丽可以永存。

记得几年前,在播出的一则电视新闻中闪过几个镜头:一位跨世纪美人的百岁寿辰上,红玫瑰和青春美少女们簇拥着的



女人智慧枕边书



这位百岁高龄的著名女性，一举手一投足，还有那雍容的笑、睿智的眼神，依然散发出无可置疑的慑人的美。就这么几个镜头，让我们唏嘘至今。早些年在上美学课时，会写有关美丑的论文，就举罗丹雕塑“老妓”例证，因为那尊丑陋的形体令人过目难忘。这个妓女肯定曾经年轻过、漂亮过，历经风尘，最后形销骨立、面目全非，连记忆可能都充满苦痛、阴暗和厌恶。

智慧其实是美丽不可或缺的养分，所以才会有秀外慧中这样的成语。女人拥有真正的智慧就使她与市井中弄堂间的小聪明、小伎俩有质的区别。智慧是与人的领悟力相关的。大至人生命运，小至日常生活，悟性使你面对大小问题懂得分寸，能够有明智的抉择。智慧固然在很大程度上取决于一个人的 IQ 值，却绝不是天生的，学识、阅历并善于吸取经验教训会使一个人迅速成长起来。智慧就这样一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧使女人能真正把握好自己，并获得从容自信，最后使你的周身散发出超然简约的气质，并使你从人群中脱颖而出，这时候，你已经很接近美丽了。

但一个女人的美丽，却不是智慧可以涵盖的。智慧的女人知道善待自己。我们的肌肤、我们的容颜从母体中脱胎于人世间，然后我们学会走路，就是要靠双脚去走完自己的人生旅程。爱惜自己就是爱惜我们在这世上每一天的生活，我们正是在襁褓中学习自爱培养起爱心的。爱其实就是一种能力，它是最富有生命力的美。我相信，善待自己与善待他人一样重要，自爱的人才可能真正去爱别人。

美丽之所以令人怦然心动，正因为有着来自心灵深处的爱。实际上，爱更是美丽最重要的素质。