

一堂绝对正能量的女性心智、内涵与魅力提升的修炼课



智慧女人 必修课

如何做一位智慧的女人？从今天开始，从这里开始。

刘雅琳◎著

经营智慧，比经营美貌更重要

世界上最颠倒众生的，不是美丽的女人，而是有智慧的女人

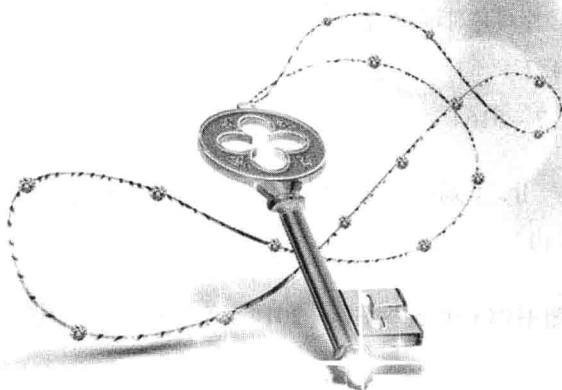
智慧使女人能真正把握好自己，并获得从容与自信

智慧使女人周身散透出超然的气质，并从人群中脱颖而出



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



智慧女人 必修课

刘雅琳◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

智慧女人必修课/刘雅琳著. -- 北京: 企业管理出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5164 - 0858 - 2

I. ①智… II. ①刘… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 113745 号

书 名: 智慧女人必修课

作 者: 刘雅琳

责任编辑: 杨苏敏

书 号: ISBN 978 - 7 - 5164 - 0858 - 2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 68701719 发行部 68467871 编辑部 68701408

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京嘉业印刷厂印刷

经 销: 新华书店

规 格: 170 × 240 毫米 16 开本 15.5 印张 220 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



智慧女人 必修课



- ☆女人哲学课: 自身永远是自己最强最可靠的支撑
- ☆女人人脉课: 修炼女性交际魅力, 让自己成为最受欢迎的人
- ☆女人处世课: 心智成熟, 才能少走弯路
- ☆女人情商课: 知足常乐, 时刻拥有好心情
- ☆女人修养课: 提升女性魅力, 让平凡的你卓尔不群
- ☆女人气质课: 女人因自信而美丽
- ☆女人幸福课: 消除心灵的尘埃, 做个积极向上的女人
- ☆女人婚姻课: 嫁的老公好, 那婚姻就是天堂

前言

一个女人的一生，犹如花园中的一条小径，充满了岔路和歧途。在这小径的岔路口，女人究竟是选择娇艳怒放的玫瑰，还是选择清香淡雅的茉莉？而在面对人生的岔路口的时候，女人是选择家庭生活的温馨，还是选择事业的成功？

这些选择，决定了女人或幸福或挫折的一生。女人，可以不美丽，但不可以不幸福，而能否获得幸福，常常取决于女人那一念之间的抉择。当女人以正确的人生态度去探寻生活的未知，女人就能在追寻的旅途中觅到生活里春暖花开的一天。

当然，选择同时也就意味着放弃，因为有所弃才能有所得。一些女人，出于优柔寡断的天性，常常无法割舍那些本该放弃的东西，从而失去了人生的主动权，有时候甚至因为做出了错误的选择而需要付出巨大的代价。而能够勇敢和智慧地进行选择的女人，则能够把握住生命中真正宝贵的财富，收获家庭、爱情和事业的硕果。

有人曾说过：“女人是一本书，一辈子也读不完。”做女人已经很难，而做一个好女人更难，那么要写一本关于智慧女人的好书，更是难上加难。聪明的女人，带上这本书吧，让她给你一双慧眼，让你在人生的路口不再迷茫，让它授予你一柄慧剑，让你在该割舍的时候不再犹豫，找到本该属于你的幸福。

本书是作者多年从事女性教育、培训工作的点滴感悟，也是和众多女性朋友们不断探索和亲身实践的智慧结晶。它虽没有诗的激情，花的绚丽，却可以品味人生的真谛与感悟。希望能给女性朋友们带来些许帮助。

书中如有纰漏之处，敬请各位朋友雅正。

作 者

2013 年 9 月

第一章

女人哲学课:自身永远是自己最强最可靠的支撑

女人永远不能放弃的就是自己,因为自身永远是自己最强最可靠的支撑。同时,女人还要懂得放弃的人生哲学,不苛求,不计较,从容淡定,开朗乐观地面对每一天。因此,学会选择懂得放弃是女人的必修课。拥有良好性格的女人在人际交往中,总能坦然地呈现最真实的自己。

懂得自爱与爱人,她们身上散发的魅力使她们时刻成为一个受欢迎的人。可以说,女人的一生是在不断选择和不断放弃中度过的。然而,不管是选择还是放弃都需要智慧和勇气。

换个角度看人生,换个角度对自己 /2

智慧的选择——“没有最好,只有更好” /4

不一样的选择,不一样的人生 /7

只有正视自己,才能做出“量身定做”的选择 /10

与其盲目羡慕别人,不如悦纳自己 /13

正确面对人生得与失 /16

生活是一种冒险,女人需量力而行 /18

有主见地选择才不会无意义地盲从 /20

学会选择和放弃,掌握人生的主动权 /23

笑对得与失,静看成与败 /26

大气“舍得”,惊喜“多得” /28

卸下身上的包袱,轻装上阵 /30

第二章

女人人脉课：修练女性交际魅力，让自己成为最受欢迎的人

世界因为有了女性，才充满斑斓的色彩和无穷的活力。如今，女性活动的内容及范围比以往拓展了许多。女人对人类社会的贡献，不再是囿于家庭，肩负繁衍后代的重任。女人也可以拥有自己的事业与追求，并且，可以积极地参与人际交往与社会活动。

女人交际能力如何，反映其情商水平。女人不但要有得体的打扮、美丽的微笑、文雅的言谈举止、灵动的双眸……更重要的是，还要有经营人际关系的睿智。这样才会让自己充满女性交际魅力。而且，女人若能很好地处理人际关系，不仅会使自己的事业如鱼得水，还会给自己的生活增添很多乐趣。所以，女人要经营好自己的人脉，做个富有魅力的女人。

有了家庭也不能丢掉朋友 /34

哪些异性可以成为知己 /36

学会与同事在合作中竞争 /38

女人该如何展示交际魅力 /40

女人在社交中的注意事项 /43

如何与同性上司相处 /45

如何与异性上司相处 /47

交友要慎重 /50

善于营造自己身边的和谐 /53

有几个蓝颜知己也是一种幸福 /56

第三章

女人处世课：心智成熟，才能少走弯路

我们常常听到这样一句话：“舍得，舍得，有舍才有得。”简单的一句俗语，却包含了人生中的处世智慧与道理。只有聪明智慧的女人才懂得如何面对人生中的得与失。正确认识得与失，女人就会在得到的时候，懂得会有必然的失去；也会在失去的时候，懂得如何从失落中找回自我，才能从容地以一颗平常心笑看人生。

学会适时变通，不要墨守成规 /60

不要让琐事成为你的绊脚石 /63

得失之间，柳暗花明 /66

该出手就出手，当放弃则放弃 /69

鱼和熊掌不可兼得，有所为有所不为 /71

冷静不冲动，情绪不失控 /74

接受不可避免的现实，才会变得更强 /77

过自己想过的生活，做自己想做的事情 /79

大度女人“春”常在 /82

明智地放弃，结局会有所不同 /84

欲速则不达，不为“捷径”付代价 /87

第四章

女人情商课：知足常乐，时刻拥有好心情

有句俗语：“成人不自在，自在不成人。”很多女人觉得自己不够快乐，为什么呢？琐事牵绊太多，女人一生一直在奔波劳累。

生命之舟如此负重,如何才能快行? 女人要明白,心灵的自由是以放弃某些东西为前提的。所以,想要做个快乐无忧的女人,就要经营好自己心灵的绿洲,不追求完美,远离攀比,知足常乐,保持微笑,时刻拥有好心情。

- 追求完美不幸福,苛求完美不快乐 /90
- 放弃是一种超然而不失水准的选择 /92
- 拥抱好心情,和烦恼说“ByeBye” /95
- 放弃没完没了的抱怨,选择自心而发的感恩 /97
- 远离攀比,做个快乐女人 /100
- 欲望无罪,太过不对 /103
- 要想常自在,保持平常心 /106
- 少计较一些,少烦恼一些 /109
- 拿得起,自然还要放得下 /111
- 知足常乐,做快乐女人 /113
- 既然落花无意,那么流水也要无情 /116
- 明智地放弃,有时也是为了更好的拥有 /118

第五章

女人修养课:提升女性魅力,让平凡的你卓尔不群

漂亮的脸蛋和匀称苗条的身材只是女人的一种外在形象,而一个从内到外散发出“女人味”的女人,常常会使周围的人改变最初对她的印象,乐于和她接触,而且相处越久越觉得她别具魅力,并且看起来也越来越漂亮。

- 是女人就要有点女人味儿 /122
- 放弃不是梦想的终结者,而是新机遇的集结号 /125
- 把适度的“虚荣”当成一种美德 /128
- 可以选择羡慕,但决不可以嫉妒 /131
- 凡事往好处想,心胸更敞亮 /133
- 多疼自己一点不为过 /136
- 寂寞的女人也很美 /139
- 选择蜕变,获得重生 /141
- 和往事“告别”,对自己说声“不要紧” /143
- 请在异性面前保持自尊 /147

第六章

女人气质课:女人因自信而美丽

选择是量力而行的睿智和远见,放弃是顾全大局的果断和胆识,选择和放弃都不是盲目的,都需要智慧,也需要勇气。生活的真谛便在取舍之间。

在生活中,女人有太多太多的东西舍不得放弃、舍不得放手。要知道鱼和熊掌不可兼得,苛求完美并不能给自己带来幸福,只有学会选择和放弃,才能掌握自己人生的主动权。女人应该拿得起放得下,做个果敢机智的人。

- 自信的女人最迷人 /150
- 经营智慧,比经营美貌更重要 /153
- 微笑的女人最美丽 /155
- 从容淡定的女人更有魅力 /157

诙谐的女人畅快,幽默的女人可爱 /159

女人“自恋”不是错 /162

优越在身,自信在心 /165

朝气是年轻女性战无不胜的武器 /168

做女人一样可以很潇洒 /171

女人需要展现性感的一面 /174

第七章

女人幸福课:消除心灵的尘埃,做个积极向上的女人

“身是菩提树,心如明镜台。时时勤拂拭,勿使惹灰尘。”心如明镜,纤毫毕现,然而,每个女人的心灵总会被不可避免地沾染上尘埃,使本来洁净的心灵受到污染和蒙蔽,这样就容易导致人格上劣卑、德行上失缺、心理上龌龊、性格上缺陷、思维上保守、胸襟上狭隘、见识上低下、生活上低趣等等。

如果女人的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖,干涸了心泉,黯淡了目光,终究会失去生机、斗志和魅力。所以,只有消除心灵的尘埃,才能做个积极向上的女人。

选择不完美也可以很幸福 /178

如果选择不对,努力就会白费 /180

男人并不是女人的全部 /183

删除昨天的烦恼,粘贴美丽的心情 /185

事业才是女人的第一任“丈夫” /187

成为幸福女人的七个秘诀 /190

- 面对不幸,选择微笑 /193
- 张弛有度,女人要懂得认输 /195
- 聪明的女人不做情人 /198

第八章

女人婚姻课:嫁的老公好,那婚姻就是天堂

生活在如今这样节奏快、竞争激烈的时代,女人更加艰难。因为经济地位的相对平等,社会空间的扩大,女人就不可避免地扮演不同的角色,在不同的人们之间周旋和应付。女人的累往往超乎男人的想像。一个好女人,要身兼多职:男人的好老婆、领导的好下属、孩子的好母亲、父母的好女儿。

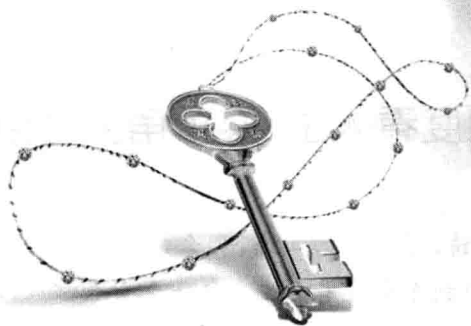
然而,女人不能因此而迷失自己。女人要照顾好自已的家庭,也要维护好自己的事业,还要保持女人特有的魅力,要么温柔,要么自信,要么潇洒,要么性感,这样才是幸福完美的人生。

人生如戏,每个女人都是自己命运的唯一导演。女人要懂得把握自己人生的平衡,多疼自己一点点,做个爱自己的女人。只有这样才能彻底悟透人生、驾驭人生,并使自己超然地笑看人生,且拥有海阔天空的人生境地。

- 选择爱自己的人还是自己爱的人 /202
- 爱情也要拿得起、放得下 /206
- 选择好男人做你的丈夫 /208
- 不做婚姻观念与制度的仆人 /210
- 鉴定终生伴侣的九个黄金守则 /213
- 女人不要把男人看得太紧 /216

目录 | Contents

- 女人不能嫁的十种男人 /218
- 适合自己的男人才是最好的男人 /222
- 女人不可错过好机会 /224
- 从九个方面观察与你交往的男人 /226
- 沉默是金 /229
- 放男人一马也是放自己一马 /232



女人哲学课

自身永远是自己最强最可靠的支撑

女人永远不能放弃的就是自己,因为自身永远是自己最强最可靠的支撑。同时,女人还要懂得放弃的人生哲学,不苛求,不计较,从容淡定,开朗乐观地面对每一天。因此,学会选择懂得放弃是女人的必修课。拥有良好性格的女人在人际交往中,总能坦然地呈现最真实的自己。

懂得自爱与爱人,她们身上散发的魅力使她们时刻成为一个受欢迎的人。可以说,女人的一生是在不断选择和不断放弃中度过的。然而,不管是选择还是放弃都需要智慧和勇气。



换个角度看人生,换个角度对自己

同样一件事情,不一样的心态,那么得出的结果就会截然不同,所以我们常说换个角度看人生。每一个女人都应该学会跳出来看自己,以乐观、豁达、体谅的心态来面对自己、认识自己、不苛求自己,更重要的是超越自己、突破自己,因为好好生活才有希望。

康德说:“生气,是用别人的错误惩罚自己。”换个角度看待自己的人生,你就会认识到生活的苦、累或开心、舒坦都是自己产生的。那些感觉完全取决于一个人的心境,关系到一个人对生活的态度,对事物的感受。跳出来换个角度看自己,你就会从容坦然地面对生活,再也不会拿别人的错误来惩罚自己了。当痛苦向你袭来时,不妨跳出来,换个角度看自己,勇敢地面对这多舛的人生,在忧伤的瘠土上寻找痛苦的成因、教训及战胜痛苦的方法,让灵魂在布满荆棘的心灵上作出勇敢的抉择,去寻找人生的成熟。跳出来换个角度看自己,自己就会在过日子中获得快乐,“天天都是好日子”,心灵就会豁亮,没有困扰和烦恼。

有一位老妈妈生养了两个女儿,大女儿嫁给了一个卖伞的生意人,二女儿在染坊工作。这使这位母亲天天忧愁:晴天,她担心大女儿的伞卖不出去;阴天,她又忧伤二女儿染坊里的衣服晾不干。她这样晴天也忧愁阴天也忧愁,不多久就白了头。一天,一位远方亲友来看她,惊讶于她的衰老,问其原因,不觉好笑。那亲友说:“阴天你大女儿的伞好卖,你高兴才是,晴天你二女儿染坊生意好也该高兴才是。这样你每天都有快乐的事,天天是好日子,你干嘛不捡高兴专拾忧愁呢?”老妈妈换个角度一想:“言之有理!”从此,她就笑口常开,每一天都过得十分开心。

人在一生当中,总免不了磕磕碰碰,遇到不快而生气,或遇到天灾人祸而痛不欲生等等。每当这个时候,我们应当怎样去处理呢?

记得有一位哲人曾说：“我们的痛苦不是问题的本身带来的，而是我们对这些问题的看法而产生的。”这话很有哲理，它引导我们要会解脱。说到这里，我也不禁想到另一个故事：

夏天的一个傍晚，有一美丽的少妇投河自尽，被正在河中划船的白胡子艄公救起。艄公问：“你年轻轻的，为何寻短见？”“我结婚才两年，丈夫就遗弃了我，接着孩子又病死了。您说我活着还有什么乐趣？”艄公听了沉吟片刻，说：“两年前，你是怎样过日子的？”少妇说：“那时我自由自在，无忧无虑呀……”“那时你有丈夫和孩子吗？”“没有。”“那么现在的你不过是被命运之船送回到两年前去了。现在你又自由自在无忧无虑了，请上岸去吧……”

话音刚落，少妇恍如作了一个梦，她揉了揉眼睛，想了想，便离岸走了。从此，她没有再寻短见。

少妇之所以能够回心转意，是因为她能够换个角度来看自己，从而看到一种生的曙光，感受到自由自在的力度。现实生活中也有很多这样的例子，换个角度看问题，你就会觉得问题已经截然不同。

伟大的发明家爱迪生，在研究了8000多种不适合做灯丝的材料后，有人问他：你已经失败了8000多次，还继续研究有什么用？爱迪生说，我从来都没有失败过，相反，我发现了8000多种不适合做灯丝的材料……

要知道能从失败中走出来也是一种成功，如果你整天沉浸在失败的痛苦之中，那么你永远无法成功……

在很多时候，我们所有的苦难与烦恼都是自己依靠过去生活中所得到“经验”做出的错误判断。这时，我们不妨跳出来，换个角度看自己，你就不会再为战场失败、商场失手、情场失意而颓唐；也不会为名利加身、赞誉四起而得意忘形。换个角度看待自己，是一种突破、一种解脱、一种超越、一种高层次的淡泊宁静，这样才能获得自由自在的乐趣。当人生的理想和追求不能实现时，不妨换个角度来看待人生。换个角度，便会产生另一种哲学，另一种处世观。转一个角度看世界，世界无限宽大；换一种立场待人事，人事无不轻安。

一片落叶，也许会引起你看到“零落成泥碾作尘”的悲惨命运，但是只要换个角度想，你便会发现它“化作春泥更护花”的高尚节操；一根蜡烛，虽然不久便会“蜡炬成灰”，但它却带给人们一份光明。所以，不妨试试换个角度看人生，别有一番味道。