

做个好心态 好口才 好命运的女人

张志英◎编著



一个女人如果没有一个好的心态和出色的语言表达能力，即使模样再好、能力再强也不会轻易拥有好命运。

对于女人来说，**心态是金，**
口才是银，
好心态加好口才
就等于钻石一般的命运。



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

做个好心态 好口才 好命运的女人

张志英◎编著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

做个好心态 好口才 好命运的女人 / 张志英编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2011. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4582 - 1

I. ①做… II. ①张… III. ①女性 - 成功心理 - 青年读物
②女性 - 成功心理 - 少年读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 093318 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市航远印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 200 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

责任校对/周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



没有哪个女人不希望自己阳光，没有哪个女人不希望自己卓越，也没有哪个女人不希望自己的人生幸福美丽。那么，该如何做呢？毋庸置疑，心态、口才、命运是最为重要的方面。有句俗语说：“巾帼不让须眉。”这句话道出了女人的非凡能力和强者风范。在当今错综复杂、千变万化的社会环境中，女人早已从柔弱中走了出来，并成为了社会的主力军。在此情境下，现代女性也被给予了很高的审美评价及定位。而今，好心态、好口才、好命运已成为现代社会衡量优秀女人的新标准，也是判断女人幸福的基本要素。

好心态的女人快乐多。佛家说：“物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。”可见，心态对于人生有多么重要。面对那么多无奈，女人需要用心去感受生活中的酸甜苦辣，这样才能使自己免受伤害。因为，心态好了，一切都会随之而改观。身为女人，能在平平淡淡的日子里拥有退让、从容、自信、知足的心态，你就会发现人生的旅途中处处有美丽的风景，生活就会时时有温馨的笑靥。

好口才的女人有魅力。语言是交际的基本手段之一。而好口才才是好内涵的集中体现，是女性用以增加人格魅力的砝码，更是



生活中安身立命的资本。女人有好口才，才会一天比一天生活得更自信、更美满。好口才为女人增添气质与魅力，令女人在社交场上八面玲珑、光芒四射；在情场上应对自如，把握良缘；更让女人的幽默天赋得以尽情发挥。

好命运的女人才精彩。每个女人在心中对生活都有一种向往和憧憬，她们都渴求有好命运，有多彩的生活。好命运的女人的生活由自己主宰，同时，她们懂得成功的理财之道，能在爱情的氛围里享受幸福，并能拥有自己独立的事业。

好心态、好口才是获得好命运的基础。一个女人如果没有一个好的心态和出色的语言表达能力，即使模样再好、素质再高也不会轻易拥有好命运。

女人在现实世界中生存和打拼，好心态、好口才、好命运这些重要知识必须掌握，它们会让你敞开心灵的视野，获得更多的发展机遇，并积极主宰自己的命运。

本书结合女性实际情况，从心态、口才、命运三个层面铺展开，客观地分析探讨三者对女人缔造幸福的影响，并深入浅出地向你娓娓道来，让你在轻松阅读中获得启迪与升华，感悟到幸福就在我们自己手中。



上篇：好心态——女人获得快乐与幸福的法宝

著名文学家狄更斯曾说过：“拥有好心态，比拥有一百种智慧都更有力量。”智慧者只是慧眼观世界，洞悉人间的幸福与悲苦；而心态良好者却能轻松、欢乐、幸福，其身心在人间具有切实而美好的感受。“境由心造”，女人有了良好的心态，事业才能更加成功辉煌，人生才能更加轻松美好。

一、处变不惊，淡看风雨

——从容的心态让你淡然地享受人生

用笑容打败挫折与困难	2
从容是一种境界	5
得失本就是生活的两面	8
事事平常，事事不平常	10
抛开烦恼，从容生活	12
少一分抱怨，多一分从容	14



从容的女人不为小事生气	17
拿得起，放得下	21
扫除心灵的尘埃	24

二、忍而让之，退而有度

——退让的心态使你以让步开始，以胜利告终

退让是一种良好的心态	27
有一分退让，就受一分益	30
退让是智慧的抉择	33
心地清净方为道，退步原来是向前	36
忍一时风平浪静，退一步海阔天空	39
绕道而行不是软弱	42
聪明的女人要懂得进退有度	44
变换角度看不幸	47

三、甩掉自卑，相信自己

——自信的心态让你更好地展示自己

做个自信的女人	50
相信自己，铁树开花都不是奇迹	53
相信别人，更相信自己	56
让自信成为你身上最美的气质	59
跨过自卑这道槛	62
自信让女人更加美丽	65



四、拒绝诱惑，丢掉贪婪

——知足的心态让你以平常心而生活

做知足的女人	68
让你的欲望保有底线	71
知足者常乐	73
高薪与高兴不对等	77
知足是女人善待自己最好的方式	80
多关注自己拥有的	82
贪婪是心中的一座大山	85

中篇：好口才——让女人增添气质与魅力

人与人之间交流思想、沟通感情，最直接、最方便的途径就是语言。通过出色的语言表达，可以使陌生的人产生好感、结成友谊；可以使恋人情更浓、爱更深；可以使相互有分歧的人互相理解，友好相处。在交际场合，善于说话的人，可以气定神闲，游刃有余。

一、舌绽莲花，话语生香

——好口才映衬女人不凡气质

女人可以不漂亮，但要说得漂亮	90
说得出来是能力，说得很好是成就	93
好口才塑造好形象	95





要有谦虚儒雅的言谈之风	99
让说话彰显你的个性	104
女人有内涵才能有好口才	107
好口才的女人魅力十足	109

二、灵活讲话，得体交流

——社交口才让女人左右逢源

从对方感兴趣的话题入手	113
说话切莫说绝	117
不要轻易责怪别人	121
委婉含蓄地表达，为交际添色	125
当众说话需要勇气和信心	129
会说话让女人备受欢迎	132
女人要善于为他人打圆场	134

三、贴心说话，婚恋蜜语

——恋爱口才让女人的爱情之花铿锵绽放

赞美的话让你收获爱情	138
站在爱人的立场说话	141
男人的面子不要驳	143
柔声细语征服男人心	145
恋爱中要掌握说话技巧	149
甜言蜜语也要对男人说	151
在争吵中升温爱情	155



四、诙谐幽默，妙语连珠

——幽默口才让女人更加迷人

幽默是口才与素养的凝华	159
知识经验是幽默的基础	163
幽默是一门说话的艺术	165
幽默有时胜过伶牙俐齿	169
掌握“趣说自己”的幽默技巧	172
巧用幽默，有效反击	174

下篇：好命运——女人精彩生活的永恒追求

每个女人在心中对好命运都有一种向往和憧憬，似乎幸福、快乐、顺心……就是好命运的代名词。其实，所谓的幸福并不需要刻意地来追求，女人的一生由自己主宰，好命运更需要女人自己去创造和把握。

一、善于掌控，主宰自我

——好命运的女人懂得规划自我人生

将命运掌握在自己手中	178
善于定位，明确目标	181
人生成功靠自己	184
女人要有自己的灵气	189



摆脱自我设限，成就未来人生	191
---------------------	-----

二、制订计划，创造财富

——好命运的女人懂得理财

生活中要先学会理财，财才会理你	196
会理财的女人最懂得定义幸福	200
谨慎而明智地规划财富	202
投资，理财的最佳方式	205
留出“过冬”的粮食以备不时之需	209
会花钱是一门艺术	212
女人要靠钱赚钱	214

三、美好爱情，巧妙把握

——好命运的女人幸福由自己做主

爱情是最美丽的火花	218
克服爱情中的弱点	221
恋爱中的女人，请留点秘密给自己	224
真爱需要用心去创造	225
遵循爱情中的十大定律	227
学会经营爱情，一生好命	232
把握爱情的温度	235



四、追求事业，充实自我

——好命运的女人有自己的事业

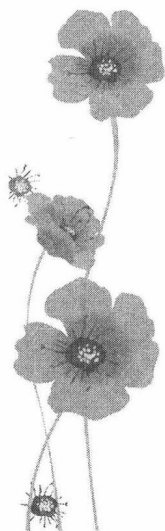
做个有梦想的女人	241
认真对待你的职业	243
像爱家人一样爱工作	245
以开放的态度去面对工作的变化	248
工作要注重结果	250
定时为自己充电	253
女人不要把自己当弱者	255
 参考文献	 259





上 篇

好心态——女人获得快乐与幸福的法宝



著名文学家狄更斯曾说过：“拥有好心态，比拥有一百种智慧都更有力量。”智慧者只是慧眼观世界，洞悉人间的幸福与悲苦；而心态良好者却能轻松、欢乐、幸福，其身心在人世间具有切实而美好的感受。“境由心造”，女人有了良好的心态，事业才能更加成功辉煌，人生才能更加轻松美好。



一、处变不惊，淡看风雨 ——从容的心态让你淡然地享受人生



宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。从容的女人面对世间的纷纷扰扰、荣辱得失总是能保持一份淡定之心。她们犹如一缕清风，简单、自然，洋溢着淡淡的芳香，享受着宁静的生活。



用笑容打败挫折与困难

任何人都有经历挫折和困苦的时候，只是对待挫折和困苦的态度和方式不同，有的是消极悲观，有的是积极应对。心态不同，最后的结果也会不同。

同样，女人的一生，难免有坎坷，遇困境，不可能一帆风顺。面对生活的种种，女人有个好心态就显得尤为重要。对生活充满信心的女人，总能笑对这些不幸，用快乐抹平生活的创伤，活出一份精彩。试着别让坏事物暗淡了你的眼睛，你的心灵才不



会荒芜，你的前途也才会越走越光明。

刘燕的一生充满不幸，但她却并没有因此而痛苦一生，因为她的心总浸泡在希望的蜜汁中。刘燕19岁那年嫁给了邻村跑生意的强生，可结婚不到半年，到邻省进货的强生便如同泥牛入海，再也没有了音讯。村邻们纷纷猜测：有人说他死在了土匪的枪下，有人说他可能是病死他乡了……而那时，她已经有孕在身。

丈夫失踪几年以后，村里人都劝她改嫁，没有了男人，孩子又小，这日子可怎么过？她没有走。她说，丈夫生死不明，也许在很远的地方做了大生意，说不定哪一天发了大财就回来了。儿子在她的精心照顾下，健康地成长，家在她勤劳的双手支撑下，虽艰辛但不乏笑声。

日子就这样一天天地过去，后来，儿子长大了，他说要到外面去寻找父亲。

不料，儿子走后又是音讯全无。有人告诉她说儿子不会回来了，也有人说儿子死了。她不信，一个大活人怎么能说没就没呢？她甚至想，儿子不但没有死，而且在做大买卖。她还想，也许儿子已经娶了媳妇，给她生了孙子，回来的时候是一大家子人了。虽然儿子依然杳无音信，但这个想象给了她无穷的希望。她比以前更勤劳，对生活更有劲头，在下田种地之余，还做绣花线的小生意，不停地奔走四乡。她告诉人们，她要挣钱盖一院新房子，等丈夫和儿子回来的时候住。

有一年她得了大病，医生说她没有多大希望了，但她最后竟奇迹般地活了过来。她说，她还不能就这样死了，儿子还没有回来呢。刘燕一直健康地生活着，她不时念叨着，她的儿子生了孙子，她的孙子也该有孩子了。而想着这一切的时候，她那布满皱





褶的脸上，总会变成绣花一样绚烂多彩的花朵。刘燕最终活了102岁，她是村上最不幸的女人，但却是最长寿的一位。

刘燕的一生，我们无法用语言评述，然而，一直处于不幸遭遇的她，却用别人无法想象的“快乐思维”，使自己不但顽强地生存了下来，而且到了百岁的时候还笑得那样灿烂，那样美丽。可以说，这一切都是遇事总往好处想的结果。也许你会觉得要改变自己的性格并不是那么简单。这时，你不妨遇事多想好的一面，用积极的心态改变自己的性格。

有许多女人的不快乐，其实并不是遇到多么不开心的事，而是只看到了消极的一面，并人为地把这种不开心放大了。所以，快乐的女人遇事总往好处想，总能以乐观的态度对待生活，笑待他人。

王瑾与周兰同在一家纺织厂上班。由于经营不善，工厂极度亏损，处于面临倒闭的境地，于是她们两个人便成了下岗工人。面对下岗的事实，周兰十分沮丧，她认为自己在这样一个工厂工作太倒霉了。自己把青春和热情都毫不保留地奉献给了它，可到头来就这样毫不客气地被它给“踢了”出来，成了社会中游荡的“孤儿”。

与周兰的看法恰恰相反，失业后的王瑾不但没有一点悲哀，反而有一种莫名的兴奋。过去一直在工厂中工作，每月一到日子便领那少得可怜的工资，然后再什么也不想地一心做好本分工作，常常觉得自己简直就是一台工序简单的机器。这是由于人的一种安于现状的本性吧，还舍不得把这个“铁饭碗”给丢了，就只好有一天算一天，得过且过。所以当被通知停薪留职那天，她便毫不犹豫地主任说，甭留什么职了，留职也不会再回来工作，她要做自己的事去。就这样，王瑾愉快地下岗了，她认为这



是一种解脱。每当提起下岗的那段时间，王瑾都有些兴奋，她时常对周围的朋友说，她真正意义的人生是从下岗那天开始的，因为直到那一天，她才是真正开始寻找自己想做的事。也许正是由于周兰和王瑾对下岗的两种截然相反的心态所致，一直处于悲观失望中的周兰始终没有想好自己该做什么，除了看织布机自己还能做什么，所以，几年后，她成了一个无所作为的待业人员；而王瑾经过几年积极地打拼，先后开过手工织套作坊、制衣厂、棉纺厂等，现在已成为厂家品牌服饰集团公司的女老板。

在人生的巅峰，事业有成、爱情美满时，我们当然可眉开眼笑，但更重要的是在挫折和困难面前，我们要保持笑容。笑容表现出来的是一种面对困难的从容心态，它只对乐观进取的人微笑，而在每个人的笑容背后蕴涵的正是一种乐观的精神，它会给我们意志力、勇气和信心。

从容是一种境界

我们无法给“从容”下一个准确的定义。古往今来，中华民族的圣哲先贤、仁人志士的思想品行对“从容”做了诠释。屈原的“九死不悔”、孟子的“富贵不能淫；贫贱不能移；威武不能屈”、陶渊明的“归去来兮”、诸葛亮的“躬耕南阳、不求闻达”、范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”、文天祥的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”、林则徐的“海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚”等都不失为“从容”的华章。而毛

