

言堂 书系

给女人

101条 忠告

成就女人生活与事业的最新读本
影响女人一生的忠告

Young
women

101

理 弘 / 编 著

有四个方面的机智，
是每一个女人都应具备的，
它们决定了女人的一生幸福与否。
这就是爱情、婚姻、职业
和处世中的智慧。

*101 Sincere Advices
For
Young Women*

成就女人生活与事业的最新读本
影响女人一生的忠告

101 Sincere Advices
For
Young Women

给女人

101条忠告

101

理弘/编著

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给女人 101 条忠告/理弘编著. —北京: 中国盲文出版社,
2004.1

ISBN 7 - 5002 - 1974 - 1

I. 给… II. 理… III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 124770 号

给女人 101 条忠告

编 著: 理 弘

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83896965 83893585

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 300 千字

印 张: 13

版 次: 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7 - 5002 - 1974 - 1/B·80

定 价: 24.80 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

前言

魅力是不可抗拒的。有魅力的女人宛如芝兰，旁边的人莫不沉醉于其阵阵幽香之中。

你想风度翩翩、独具魅力，获得友谊和爱情的幸福吗？你想活得潇洒、走向成功，实现自己作为一个女人的价值吗？你想有效地表达自我，和别人沟通心灵吗？你想学会推销自己，去做自己想做的事情吗？你想精神致富、热忱处世，让平淡的生活变得更充实而快乐吗？你想善于经营管理，让自己充满职业活力吗？

如果你想，且对成功怀着梦寐以求的渴望，那么，请你打开这本书，它将给你带来意想不到的启迪和切实有效的帮助。

当今社会，女人犹如一座深藏的宝藏，远远没有被发掘出来。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。毕竟，在这个充满机会的时代，女性的成功概率比任何时候都大。

本书作为指导女性生活与事业的实用读本，它不仅拥有最新的知识、最新的视点、最新的思路，而且为女性创造性地设计出开发其潜在的能量，以达到事业、家庭和自身的最高境界。

卡耐基在《写给女人》一书中写道：“有四个方面的机智，是每一个女人都应具备的，它们决定了女人的一生幸福与否。这就是爱情、婚姻、职业和处世中的智慧。”本书就是在这四

忠告

个方面，向女性提出了 101 条忠告，它们是成功女性智慧的总结，你只要独自琢磨、潜心力行就好，而不必四处张扬，只有深藏于心、秘不外露的机智，往往才最有效。

许多事情是一时看不到收获，看不见效果的，但是你不要着急，也不要灰心。只要你朝着目标一点一点去做，慢慢的，小的成绩积累为大的成绩，那时你就可以看到，一切努力都不是白费的了。由于量的积累而导致质的飞跃，当你站在高处，以俯视的眼光看自我，你会了解自己的劣势、优点和潜力，你将找到最适合自己的发展途径，从而成为一个大有作为的魅力女人。

编著者

目 录

第一章 自信改写女人的命运 1

- 01. 个性决定女人的一生 3
- 02. 克服害羞的习惯 7
- 03. 抛弃自卑心理 10
- 04. 请调整你的妒嫉 14
- 05. 学会宣泄压抑和郁闷 17
- 06. 真心喜欢自己 20
- 07. 不为活给别人看 25
- 08. 保持自己的完整性 29
- 09. 每天都要超越自己一点点 32

第二章 活出自己的亮丽感觉 35

- 10. 女人的神韵从何来 37
- 11. 素养能让女人有底蕴 41
- 12. 风度是人生最大的资本 44
- 13. 让美丽在你的身边 47
- 14. 打造白领丽人的魅力 50

忠告

15. 平添生气与魅力	54
16. 化妆贵在适度	58
17. 改变你的着装风格	61
18. 女人的声音常常比思想更重要	65
19. 尽量说好普通话	69
20. 用语言表现你的魅力	73
21. 个性女人的魅力	76

第三章 成功女人的必备素质 79

22. 成功女人的素质宝典	81
23. 新女性观十条	84
24. 要有自己良好的时间观念	88
25. 铲除自己的惰性	92
26. 痛苦并不可怕, 关键在于调适	97
27. 培养乐观向上的性格	101
28. 积极的品格最具魅力	105
29. 正确地认识自己	108
30. 修炼一种好心性	111
31. 在读书中得到升华	113

第四章 追求事业中的成就感 117

32. 寻找最佳目标	119
33. 你向男人学什么	122
34. 巾帼不让须眉	128
35. 有效见习, 技高一筹	132

36. 适合知识女性的优势行业	135
37. 初涉职业的四大误区	138
38. 善于扬长避短	142
39. 事业女人必须克服的弱点	146
40. 打入公司的主流群体	150
41. 自己给自己减负	154
42. 轻松应对职场压力	158

第五章 带着快乐去工作

161

43. 女性在新公司立足的七条守则	163
44. 看得见、摸不着、碰不到	166
45. 癞痢头上都有一顶漂亮的帽子	169
46. 看清大男子主义者的表现	172
47. 避免影响同事关系的言行	180
48. 学会与上司相处	185
49. 女性的领导哲学	190
50. 善于与难缠人物交往	193
51. 对付男同事的想入非非	198
52. 坚决赶走性骚扰	202
53. 事业女人成功须知	205
54. 跳槽中的交往艺术	209

第六章 好气质好人缘的秘密

215

55. 展示开朗的你	217
56. 让别人对你产生好感	221

57. 把快乐带给别人	225
58. 避免争论观点不同的问题	229
59. 善于制造愉快的谈话气氛	234
60. 善于与丈夫的朋友交谈	238
61. 真朋友像杯凉白开	242
62. 与人为善，赢得好人缘	245
63. 打造成功的人际关系网	249
64. 成为别人的“红颜知己”	252
65. 充分展示如花香般的魅力	256

第七章 走出情感的误区 259

66. 初恋少女须知	261
67. 女人不应该只是藤	266
68. 渴望“艳遇”	269
69. 冷静地对待失恋	272
70. 不为外遇所惑	276
71. 二十种不能嫁的男人	279
72. 丈夫“外遇”的八种征兆	284
73. 情感淡漠是婚变的前奏	288
74. 把婚姻推向边缘的十种危险做法	292
75. 有了孩子以后	296
76. 为爱还是为钱	300
77. 不要过分地逼迫男人	304

第八章 营造家的浪漫与幸福 309

78. 柔情女人会结网	311
-------------------	-----

79. 学会占有男人的心	316
80. 追求男人的八个窍门	323
81. 爱情也有“试金石”	326
82. 男人最害怕的八种女人	330
83. 女人的朋友是男人	333
84. 别干预他的工作	338
85. 永葆吸引力的十个要诀	342
86. 夫妻也有小秘密	346
87. 帮助男人控制“好色”本能	351
88. “理想男人”和“现实男人”	355
89. 做丈夫的忠实信徒	359
 第九章 善待自己，享受财富	 363
90. 理财上的远虑近忧	365
91. 做金钱的主人	369
92. 女性理财的误区	374
93. 男女平等用好钱	377
94. 新婚夫妇理财要诀	380
95. 别让钱从你的指缝中溜走	384
96. 女人的购物习惯将影响男人的一生	388
97. 淘衣真经	390
98. 女人也要买车开	393
99. “私”乐无穷	397
100. 对付留私房钱的男人	400
101. 别让钱支配你们的生活	403

第一章

自信改写女人的命运

一个缺乏自信心的女人永远也不会有吸引别人的美。没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽。

——〔意〕索非亚·罗兰

伟大的人并不是能够改变物质的人，而是能够改变自己心境的人。

——〔美〕爱默生

01

个性决定女人的一生

人们都在同一个地球上生存，为什么有的人腰缠万贯，有的人却穷困潦倒；有的人天下闻名，有的人却平凡一生。到底是什么决定了这一切呢？难道真是老天不公吗？不，绝对不是。

在老天面前，女人拥有同样的财富。那么，到底是什么原因呢？就是你的个性。你的个性决定了你如何生活，决定了你能否成功。

个性对命运的影响主要表现在下列两个方面：

第一，个性决定了你能否具有创新精神，能不能在事业上获得成功。

人们在经历了不同的时代、事件和接受了不同的教育、培养以后，会渐渐形成其独特的性格。在不同的时期和不同的环境中，个人可能在个性上进行有意识的改造，借助于自我学习和自我培养，以养成自认为良好的性格素质。性格素质的好坏和优劣在很大程度上决定了个人的素质，决定了一个人的一生能不能成就事业。若一个人对个性上的缺陷没有通过努力加以

抑制和完善，没有进行有意识的“性格改造”，那么，个性上的缺陷会趋于定型，会给生活和工作等带来麻烦，甚至毁了事业或者前途。

在现实生活中，有的人以“个性是天生的”、“江山易改，禀性难移”来原谅自己或者宽恕自己，这是不正确的。个人性格品质的形成，不但和先天因素有关，并且和后天的修炼有关，个性并非固定不变的，是随着一个人的阅历、所处的环境的变化而变化的。

法国唯物主义思想家霍尔巴赫指出：“人的个性，不过是周围社会环境和社会实践的产物，而且是随着各种环境和社会实践的改变而不断改变的。”

自古以来的事实、现代心理学都证明了，霍尔巴赫的论断是十分正确的。个性就是个人的生活、自我教育、不断修炼的产物。所以，注重个性方面的修养能够帮助职业女性塑造良好的个性品质，能够更好地开拓生活之路、开辟事业的天地，从而实现人生的价值。

第二，在人的创造活动中，保持鲜明的个性，特别是富有主见的个性最关键。

中华民族是一个创新能力非常强的民族，这从中华民族辉煌、灿烂的历史文化中就能看出来。可是，在两千年的封建王朝统治中，是压制创新的。封建时代留给中华民族的历史文化中，有崇尚经验、反对创新；崇尚权威、反对怀疑的消极因素。

因为崇尚秩序，新的想法和思潮、新的物品往往被当做大逆不道的异端，科技发明被看成了“雕虫小技”，在这种思想观念影响下成长起来的人，往往墨守成规、缺乏主见。就算有个别另类分子，往往在搞出点名堂以前就被官府或者社会采取了“非常措施”，失去了继续发展的条件，从而落得一个“出师未捷身先死”的悲惨下场。

作为一个职业女性，不仅拥有社会宽松的观念条件，而且拥有优越便利的科技等硬条件，你应该先洗洗脑，清除潜藏在思想中的错误观念，突出个性，勤于思考，勇敢地表达你的观点或见解，勇于向传统、向别人提出不同的意见，做到不惟书、不惟洋、不惟上等等，做有主见的人。

这样一来，才有利于培养职业女性的创新意识，发展你的创新能力，而盲目服从往往会阻碍你在这方面的发展。富于创新的个性品质特征表现在以下方面。

(1) 独立的人格特征。女人应该具有独立自主的精神，拥有主见和见解，拥有自己的观点，不人云亦云；自信自尊，不轻信他人；应该勇敢地向常规发起挑战，不满足于现有的结论，善于并且勇敢地怀疑权威的东西。

(2) 具有好的意志品质。应该有不服输的精神。任何创新的过程都包括对旧事物的“破坏”，其间一定充满了坎坷和艰辛。这需要拥有一种顽强的毅力和不屈不挠的精神，可以在挫折的面前坚持已定的目标，永远不低头。

(3) 具有强烈的求知欲。对不知道的、知道得不多的、不清楚的东西，具有旺盛的欲望，想获取它。

(4) 具有冒险的精神和强烈的使命感。这是创造型的人应该具有的事业心，并表明了对事业的追求以及对生活的憧憬，也决定着职业女性在挫折面前能不能保持住足够的信心。

女人的个性决定了她是否快活，决定了她对生活的态度。面对半杯水，消极的人看到了水充满的那部分，说只有半杯水了；可是积极的人却看到水没有充满的那部分，说还有半杯没有满。

一个性格不好的女人往往把快乐也看做不快乐，就像美酒倒在充满了胆汁的嘴里变苦了一样。可见，生命的幸福和困厄，并不在于降临的事情本身是苦还是乐，而是看她怎样面对这些事情，她的感受是怎样的。

一个人所具有的特质是什么？用一个词来概括，就是人格。人格所具有的特质就是人的幸福和快乐最根本的因素。人格因素的影响是无法消除的，其他因素都是间接的，因此它们的影响力能够消除。这就证明了为什么人的嫉妒心很难消除；人经常小心翼翼地掩饰嫉妒心。

在人的经历中，人的意识、素质往往占据着经久不变的地位。其他的影响都依赖于机遇，机遇是过眼烟云，稍纵即逝，并且是变动的；只有个性在人生中的每一刻里不停地工作。

亚里斯多德说：“持久不变的并不是财富而是人的性格。”

人对完全来自于外界的厄运还能够容忍，可是对由他的个性造成的苦难却难以承受；命运能够改变，个性却很难改变。

人自身的福分，例如高贵的气质、精明的头脑和乐观的精神等等，是幸福的第一要素。职业女性应该全力去促进和保存人生的幸福，不要只求取功名、利禄。

02

克服害羞的习惯

人为什么会害羞？怎样克服害羞呢？我们从下列 10 个方面帮助你克服害羞的缺点。

1. 相信自己能够克服害羞

虽然有 86% 的人相信害羞是可以克服的，可是仍然有人相信不能。所以克服害羞的首要问题是要自信。

2. 要相信并愿意改变

克服害羞的失败也许是因为你不愿意改变自己，如果你不愿意，那么也没有人能帮助你。心理学家认为，内控的人认为自己可以掌握一切，外控的人认为自己事事受制于人。如果你不相信害羞可以克服，并且也不愿意去克服，那么谁也无能为力。

3. 理性地看待别人对你的批评

要想改变自己的害羞，自己心理上必须要有基本的理性态度。别人批评你是免不了的，尤其我们中国人很喜欢说别人。如果我们对别人的批评很在意，心理上就会很难过，愈辩就愈黑；如果我们以理性的态度、开放的心情去接受，心情反而会