

认识自己、改变生活、追求快乐人生

给女人一生的 最好忠告

Best advice for women's life

——一本送给所有热爱生活的女性的最好礼物！——

张绍含 编著



蓝天出版社

认识自己、改变生活、追求快乐人生

给女人一生的 最好忠告

Best advice for women's life

一本送给所有热爱生活的女性的最好礼物！

张绍含 编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

给女人一生的最好忠告/张绍含编著.-北京:蓝天出版社,2005.3

ISBN 7-80158-358-2

I. 给... II. 张... III. 女性-修养-通俗读物

IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 014648 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 32 开(880×1230 毫米)

字 数: 101 千字

印 张: 5.75

印 数: 1—20000 册

版 次: 2005 年 4 月第 1 版

印 次: 2005 年 4 月北京第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

前言

这个时代快感越来越多，
而快乐越来越少了。
我们的神经被无数个理由牵扯着，
随时挑战着极限，也被极限挑战着。

当无数个“不得不”让我们去面对与承受时，人们就变得连最简单的感知能力都失去了，例如：体验快乐的能力。

曾经，我们是多么的容易快乐：妈妈为自己买的一件漂亮的新裙子，阳台上的仙人掌开出的洁白花朵，同事的一句赞美之言，都可以成为我们欢天喜地的理由。现在，随着生活节奏的加速，让我们对快乐的感受变得迟钝起来。

作为女性，我们有理由好好地享受生活的每一分钟带给我们的惊喜：拥有一颗健康的心脏在有力地跳动，爱你的男人精心地制作着你爱吃的糖醋鱼，工作正在有序地进行并且还得到过上司的多次赞扬，胖胖的小狗围绕着脚边跑来跑去……

不要把事情都想得那么糟糕,那么灰暗。比如堵车的时候,别想着迟到了一定会挨责骂和扣薪水,也许老板也正在被堵之列,他比你到得更晚,哪有机会教训你;比如星期一上班的时候,想象着这周可能会有艳遇,会有意想不到的约会和玫瑰,哪怕是自欺欺人,也会带来片刻的好情绪。

如果我们有时间稍事休息,仔细分析一下自己,就不难发现,那些一天到晚穷追不舍的目标,其实只是公众的标准,并非每个人都必须如此。我们只须做到为自己而活,活出自己的价值和意义,就能够活得快乐。所以,不必总是拿自己的缺点跟别人的优势比,不必把自己搞得筋疲力尽。做自己擅长和喜欢做的事就可以了,就算做全职主妇也是一种自我实现。《给女人一生的最好忠告》将会呈现给你一种全新的生活理念,让你痛快地为自己而活。聆听忠告,可以让你成为一名真正的认识自己、树立目标、改变生活、追求无悔快乐人生的女性。



目 录

为人·处世

设法把对手变成朋友 / 2

给完美女人的六个锦囊 / 5

女人应该追求自己的生活 / 10

二十九岁女人需要实施的计划 / 15

女人更应该关爱自己 / 18

下功夫搞好人际关系 / 20

昂起头来是最美的 / 23

人生唯独不能没有信念 / 25

走出阴影解放自己 / 27

聪明的女人善移心中的顽石 / 29

追求忘我的境界 / 31

使自己成为一个乐观主义者 / 33

人格魅力与前程息息相关 / 35

女人的美丽源于自身塑造 / 38

送给女人的生活须知 / 41



Contents

愉快而简单地工作 / 47

感情·心态

影响女人身体健康的警讯 / 52

懂得男人打动女人心的招术 / 56

拥有幸福婚姻“十诫” / 63

渴望美满婚姻完全攻略 / 69

聪明注定婚姻甜蜜 / 73

保持快乐的心境 / 79

深入了解婚姻的秘密 / 82

让最优秀的男人跟你走 / 91

十招赢得他的心 / 96

牢牢把握身边的他 / 102

女人更需要红颜知己 / 105

生活·格调

至少要有三个异性朋友 / 110

你也可以成为超级万人迷 / 114



Contents

- 不可小视办公室疲劳症 / 121
- 拥有曼妙身材的秘密 / 129
- 玫瑰花最适合泡“茶”饮用 / 133
- 不要为肥胖而苦恼 / 135
- 用心打理你的健康状况 / 138
- 睡眠越少越容易发胖 / 141
- 注意关乎健康的遗传 / 143
- 女性决胜职场的招式 / 146
- 善于发现和抓住机遇 / 148
- 发挥真诚和自信的人格魅力 / 154
- 展示完美女性的十二个经典 / 157
- 女性三十五岁前应该做的十件事 / 164
- 女人不可缺少的“服众”能力 / 169
- 附：一位母亲给女儿的箴言 / 173

为人·处世



设法把对手变成朋友

女人与女人之间的争斗有时难以分出胜负，但是最有效的办法莫过于以自己的仁爱之心去换取对方的心。化敌为友，是与人交往的最高境界。

松鼠是山神的爱宠，有一天，它向山神要求下凡当一名普通的动物。

山神说：在动物的王国里，只有大象是最强大的。你下凡后，必须战胜大象，才有资格回到我身边。否则，你就得永远留在那里。

松鼠答应了山神的条件。但松鼠一来到动物王国便感觉到，它向山神的承诺是轻率的。因为，它发现自己是一种又小又弱的动物，要战胜大象那简直是天方夜谭。

但它还是决定试一试。它想，自己要是从大象的长

鼻孔中钻进去,用身体堵住大象的气管,令它无法呼吸,它就一定会认输。

于是,它趁大象吃树叶之机,悄悄地钻进大象的鼻孔中,准备实施它的计划。不料,刚进去一小段路程,大象觉得鼻子奇痒,便猛地打了一个喷嚏。松鼠只听到一声巨大的轰响,便觉得天旋地转,自己像一颗子弹一样被射向高空,过了很长一段时间才掉回地面,摔得它遍体鳞伤。

大象也因此恨透了松鼠。于是一见到松鼠,大象就用它那硕大无比的脚掌去踩松鼠,害得松鼠好几次都险些丧了命。

此后,松鼠总是远远地躲开大象。

一天,大象落入了猎人设下的巨网中。网的绳索粗而结实,它挣扎了很久也未逃脱,直到筋疲力尽。松鼠想,这真是天赐良机,大象现在已毫无抵抗能力,只要要在它的要害部位咬上几口,它就没命了,自己就可以战胜它了。

可是,善良的松鼠看到大象可怜的样子,不忍下手。它觉得自己应该想办法救大象。于是,它开始用它锋利的牙齿咬网绳,不知过了多久,那张巨网出现了一个大缺口,大象猛地一用力,终于从巨网中钻了出来。大象得救了。



经过这一场浩劫，大象看到了松鼠宽厚仁慈的心，它决定同松鼠交朋友，松鼠也愿意交大象这样可靠的朋友。于是，松鼠和大象化干戈为玉帛。

不久，山神找到了松鼠，并向松鼠祝贺，说它已经战胜了大象。

松鼠说：“我还没有战胜大象呢。这大概是不可能了。”

山神说：“松鼠，你已经战胜了大象。你将你的对手变成了朋友。难道世界上还有比这更厉害的战胜吗？”

把对手变成朋友，在女人与女人之间的交往中是最关键的。只有尝试着把自己的对手变成朋友，才能在竞争中取胜，才能使自己不战而胜，并且一举两得。因为既然是对手，那一定是跟自己的能力和水平旗鼓相当的人。和这样的人能够成为朋友，难道不是一件值得庆幸的事情吗！



给完美女人的六个锦囊

完美女人必须身心健康,容光焕发。那种动不动就晕倒,甚至平日里看起来弱不禁风的病态美女,早就不适应现代的快节奏生活潮流了。因此,女人更应该注意自己的身体状况,对自己的形象是否具有活力更加在意的女人更能受到别人的关注。

除此之外,每个女人都要有属于自己的个性,以下有六个锦囊送给所有热爱生活的女人。如果你希望自己更加出色,更加完美,就一定要记住下面的六条:

一、才华

一个完美的女人,除了拥有美丽的外表,还要有灵



魂,否则就会成为人们所说的“花瓶”。有一位才华横溢的女人虽然离婚了,但她的前夫仍然眷恋着她,几次三番做出努力,想要与之复婚。但该女人只回复了他一句话:“到后面排队去。”

如果美丽的容颜能使一个女人光芒万丈,那么才华就会令一个女人魅力四射!

二、爱情

无论多么美艳的女人,如果总是只身一人,那所有的美丽就会变得悲凉。只有拥有爱情的女人才算是完美的女人,即使她并不漂亮,爱情也会让她的脸庞流露出可爱的表情。

一代才女张爱玲的感情生活就像台湾著名女作家李碧华所说,是一口枯井,任由后人来探访,淘出的都是一地清冷月光。所以,如果没有爱情,人生总是有缺憾的,寻觅爱情是一个女人一生中的大事。

三、独立

只有经济独立,才能谈得上人格独立。如果经济上依赖男人,就永远不会是一个成功的女人,就像《喜宝》



中的女主角虽拥有了金钱的依傍却没有爱情。她的生活，于是就成了对爱情的苦苦守候，而失去了所有的生活乐趣。

四、婚姻

无论多么坚强的女人都需要安全感。即使她在白天能够攻克所有的难题，能够顺利签下一笔笔涉及巨款的合约，能够打败所有的竞争对手，赢得一次又一次的谈判，但是真正能让她感到安全的合约却只有那一张，就



是婚姻的合约。这一纸婚书,是她能够自信面对一切的前提条件。如果没有了幸福的婚姻,即使再能干的女人,她的夜晚也是辗转和孤单的。

五、气质

如果你不具备美丽的外表,你一定要培养自己的气质。但是气质不能投机取巧地移植复制,也不可能一蹴而就。必须有一些阅历积淀,才渐渐养成举手投足间不经意流露出的良好气质。而这种气质只能是属于自己独有的,是自己个性的一部分,这是一个独特的女人应有的第五个锦囊。

六、心态

一个完美的女人应该心平气和,处变不惊,坦然面对所有的困难。再棘手的事情也可以做到有条不紊,包容一切难以容忍的人和事情。不管遇到什么样的挫折,都可以承受。有时候,面对亲人的离去,女人表现出来的心态和镇静,远非一些男人所能相比。

同时,一个完美的女人还应该内敛。张扬和膨胀是处世大忌,但是很多女人意识不到这一点。总觉得自己

有一些资本,于是就处处争上风,事事强出头,由此带来的后果往往令她们自己也想不到。因为,无论是谁都不会喜欢这种女人。

良好的心态,从某种角度上来说,是一种圆润成熟的处世哲学。

