



杨永胜
|主编|

女人不能 太单纯

心智成熟，才能少走弯路

WOMEN
CAN NOT BE TOO
SIMPLE

南海出版公司

不单纯的女人，

成熟而不世故，

做事沉着稳当。

不单纯的女人，

处世如鱼得水，

总能左右逢源。

女人不能 太单纯

心智成熟，才能少走弯路

杨永胜
|主编|



南海出版公司

2014·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不能太单纯：心智成熟，才能少走弯路 / 杨永胜主编. —海口：
南海出版公司，2014. 12

ISBN 978 - 7 - 5442 - 7250 - 6

I. ①女… II. ①杨… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗
读物 IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 152609 号

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，和部分作品的作者（或译者）未能取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 - 84853028，松雪。

NÜREN BUNENG TAI DANCHUN; XINZHI CHENGSHU, CAINENG SHAO ZOU WANLU

女人不能太单纯：心智成熟，才能少走弯路

主 编 杨永胜

总 策 划 杨建峰

责任编辑 张 媛 白聪响

美术设计 松雪图文

出版发行 南海出版公司 电话：(0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编：570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 27.5

字 数 704 千

版 次 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5442 - 7250 - 6

定 价 59.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

在校园中,单纯对于形容一个女孩子来说,算是个褒义词了,但是放在一个走入社会的女人来说,却不见得是多么好的一件事情。天真、幼稚、幻想等这些意义单纯的词语,都应该随着年龄的增长而逐渐消逝。毕竟生存本来就是一件残酷的事,有的时候,世态就是很炎凉,而我们又怎么能不谙世事?又怎么能带着单纯的眼光和心态和他人相处?而那些单纯、幼稚都会被社会的现实历练成为灵活多变、圆融。

或许有些人会问,难道女人们也要学习某些人的那种玩心计耍手段吗?未必,太不单纯,有时候也会适得其反,毕竟“害人之心不可有,防人之心不可无”。在这个竞争激烈甚至残酷的社会上,每个人都会有一张防备面具,这张面具就是我们维护自身的利益的手段。

每个人都有自己的内心世界,一块不愿别人随意碰触的地方,女人往往在自己内心脆弱感到孤单时,不注意倾诉对象,把自己的心事全盘托出。要知道:心事是自己的秘密,只可留给自己,不能搁不住事,成为别人要挟你的把柄。因此,女人千万不能有一点点喜怒哀乐之事,就轻易找个人谈心,更不能不分时间、对象、场合,见什么人都把心事往外掏。之所以如此慎重,是因为有些心事带有危险性与机密性,例如你在工作上承担的压力与牢骚,你对某人的不满与批评,当你快乐地倾吐这些心事时,有可能他日被人拿来当修理你的武器,你是怎么吃亏的,连自己都不知道。

然而,闭紧心扉,心事“滴水不漏”也不是好事,因为这样你就成为一个城府深、“心机”沉、不可捉摸与亲近的人了。所以,真正有“心机”的人应该这样做:偶尔也要说说无关紧要的“心事”给你周围的人听,以降低他们对你的揣测与戒心。

以上说的都是关于对自己心事的妥善处理,然而生活中我们遇到的是各种各样的事情,多种多样的人,更加应该懂得人情世故,掌握必备的交际礼仪和与人沟通的技巧,才能灵活地待人接物,在职场、家庭中左右逢源,扮演好自己的角色。

正直、善良、勤劳一直被人当作善良的品性受到人们的推崇和赞美,心中坦荡的君子应该值得肯定和学习,就像名垂千古的文天祥一样,留取丹心照汗青。但世事的纷繁复杂却并不如屈原的《离骚》那样浪漫和多彩,生存的残酷,人性的险恶却要求每个人必须学会几套不同的处世方法,来应付不同的生存局面。适当的时候抬高自己的身价,是有“心机”之人的一种生存手法,这招虽然稍显“皮厚”,但“好马在腿,好人在嘴”的古训

还是不得不让人正视其威力的。

因此,本书从职场礼仪与交际技巧、慎重交友以及妥善处理并经营感情等多个与生活息息相关的角度,介绍了一系列实用的方法和技巧,如:如何在社会上办事游刃有余,如何扩大自己的人脉圈并做一个受欢迎的人,如何将婚姻维系得牢不可破。尤其是针对女性这一群体,提供了很好的引导作用,让你在步入社会后少走弯路,更加顺利地应对家庭和事业。

谨以此书献给刚刚进入社会或者已经步入社会,同时又渴望自己能不断成长、走向成熟的女性朋友们,愿你们在本书中能找到自己需要的知识,并因为有它而过得越来越幸福,成为一个驰骋职场又温文尔雅的成熟女性!

目录



第一篇

女人不能太单纯,要学会调整自己的心态

第一章 懂得乐观的女人更阳光

挫折是进步的转机	2
积极心态营造成功	3
阳光心态方能照亮未来	4
用欣赏的心态去生活	5
乐观是女人心中的太阳	6
人要有一颗豁达之心	9
遇到不如意,态度要积极	10
有些事不必太在乎	12
想得开才是天堂	13
积极的心态是成功的基础	14
别做绝望的人	15
不要高估面临的困难	17
要保持快乐的心境	18
信念远比任何事都来得重要	20

第二章 懂得自信的女人更具魅力

自信的人战无不胜	23
对自己要有信心	24
缺乏自信就只有永远平凡	25

强大的内心是一切力量之源	26
相信自己不是无用之人	28
信心是成功的动力	29
努力做好真正的自己	31
自信表达散发的魅力	33
对自己要有绝对的信心	34
在自信中进取	36
自信超越自我	37

第三章 懂得感恩的女人更有女人味

怀着一颗感恩的心去工作	39
常怀感恩之心,常做有益之事	40
培养强烈的感恩之心	41
对爱说一声“谢谢”	43
感谢竞争对手的存在	44
客户是衣食父母,要常怀感恩之心	45
诚挚地感谢那些帮助过你的人	47
要懂得感恩	48

第四章 懂得宽容的女人更豁达

宽容是女人一生要学的哲学	50
宽容别人对你的伤害	51
没有什么不可以饶恕	53
能容人处且容人	54
以宽容之心度人之过	55
宽容的女人是一道亮丽的风景线	56
包容是相互的	57
朋友也需要用度量去包容	59
学会宽容,就是善待自己	60
掌管情绪,学会不在意	62

第五章 懂得淡泊名利的女人更超脱

不要被名利所累	64
淡泊名利才能无私奉献	65
别让一时的荣辱左右自己	66
不为虚名所奴役	68

金钱不等于财富	69
不要把赚钱当目标	70
安于淡泊,勤于敬业	71
不要盲目和别人攀比	72

第二篇

女人不能太单纯,情感生活决定幸福指数

第一章 交友需慎重

友情突然升温要小心	74
做保持距离的朋友	75
找到自己最可靠的合作伙伴	75
能给自己带来机会的朋友永远是不错的选择	76
千里马更需要有赏识自己才华的伯乐	77
利用贵人的能力,是女人成功的捷径	78
不随意向他人倾吐心事	79
别单纯地与任何人交朋友	81
如何识破朋友中的小人	83
亲密也不要无间距	84
交情再深也不要对朋友无所顾忌	85
多结交有助于你上进的朋友	86

第二章 恋爱当中也有学问

酒香也怕巷子深	88
以分手为要挟考验男友只会失去他	89
做一个善于营造浪漫的女人	90
不选择最优秀的,只选择最适合自己的	92
把男友当作自己的钱包是愚蠢的	93
誓将善意的爱情谎言进行到底	94
珍爱自己,莫让薄情郎毁了你	96
爱你但不能嫁给你,爱情婚姻本不同	97
不要和男人讲道理	99
有爱就要说出口	100
若即若离,用神秘感抓住对方的心	101

享受真正成熟的爱	103
当个与众不同的女人	104
魅力在于诚实而且神秘	105

第三章 了解并支持丈夫

男人也有一颗脆弱的心	107
了解男人的“难”	109
男人不说话,但是男人有想法	110
男人最需要的是鼓励	112
成为男人的红颜知己	113
成为男人的有趣玩伴	114
成为男人的忠诚战友	115
对男人要“寓教于乐”	117
允许丈夫偶尔犯错	118
不要试图改变你的丈夫	120

第四章 婚姻也需要及时进行保鲜

容忍的力量	121
女人说话要委婉,让老公明白你的好意	122
婚姻,不要在意那些表面的风光	123
婚姻应该是你一生的事业	124
以柔克刚,化解夫妻间的争端	126
要学会保留一些属于自己的空间	127

第五章 教育孩子是夫妻的共同事业

做孩子价值观的向导	129
培养孩子坚决果断的个性	130
尽早让孩子具备独立能力	130
激发孩子的同情心	132
学会合作,善于团结	133
培养孩子良好的心理承受力	135
从小培养孩子的好习惯	136
家庭教育中的误区	137
母亲对女儿人生的影响	139

单亲家庭,更应重视女孩的性别教育	140
培养孩子的自尊心	142

第六章 家庭和睦需要两人共同营造

与亲友的礼尚往来	143
距离:永久感情的黏合剂	144
话多了就没有力量,不要成为唠叨婆	145
吵架吵得好,可以促进沟通	146
吵架时,别把话说绝	148
家“和”万事兴,女人是“和谐”的关键	149
与婆婆和睦相处	151
夫妻之间莫争输赢	152
悉心打造健康、和谐的家庭	154
要多反思自己的言行,尽量少指责丈夫	155

第三篇

女人不能太单纯,职场说话办事能力至关重要

第一章 职场中必须要具备的好口才

主导话题	158
认同或建言	159
批评也要使巧劲	161
做职场达人,要甜言蜜语	162
职场说话,你得小心点儿	163
重视与新闻媒介打交道	164
互惠合作,力取双赢	165
善于引导,激发兴趣巧成交	167
不卑不亢,敢向领导进忠言	169

第二章 职场中与人相处的技巧

面对强硬的他,你不可忍让	171
--------------------	-----

别干傻事,有些话不要对上司说	172
做个乖女人,不要轻易招惹是非	173
与同事相处,女人要多留个心眼儿	175
同事相处“和为贵”	177
与不同性格的同事共处	178
发挥女人优势,对付男同事的攻击	179
和下属做朋友,小心背后阴谋	179
正确看待你的竞争对手	181
略施小计,让下属老实工作	182
糖衣炮弹——让敌人变朋友	184
让老板看到你的努力	186
与同事发生争执后的处理方法	187

第三章 职场中提高工作效率的技巧

调整自己的心态	189
做时间的主人,合理安排	190
努力寻找提高工作效率的方法	191
做个老板青睐的职业女性	192
提高管理时间的质量	195
争取时间的五种方法	196
轻松提高个人的办事效率	197
妥善处理文件	198
好记性不如烂笔头,养成写工作日记的习惯	199

第四章 职场中培养良好的工作习惯

犹豫迟疑是大忌	201
先发制人,做好准备工作	202
注重细节,善于发现问题和机会	203
充满激情地工作	204
树立正确的目标可以激发人的斗志	205
多向老板提建议	206
在工作中保持礼节	207
能够自律,你才不会懒散	209
善于应对工作	210

为企业不计条件地解决问题	211
勇敢地向自我挑战	213

第五章 职场中培养果断坚决的工作作风

踌躇不决是阻碍成功的大敌	215
自暴自弃是成功的头号天敌	216
决策时要有果断行事的魄力	218
果敢, 足球场上的临门一脚	218
女人要培养决断的魄力	221

第四篇

女人不能太单纯, 要懂得人际交往的艺术

第一章 信任是基础

增强亲密感, 赢得对方信任	224
信任是爱情的“试金石”	225
做到真正信任的三个方面	227
信任是对下属最有力的支持	228
说话要抓住能够表示诚意的时机	229
“泄露”自己的秘密是赢得信任的绝佳技巧	230

第二章 尊重是润滑剂

尊重别人才能尊重自己	232
学会尊重他人才是真正的成熟	233
尊重也是一种征服	234
只有尊重别人, 才有权受人尊重	235
征服下属, 先从尊重他们开始	236
尊重每一位同事	238

第三章 礼仪是女人的品牌

电话礼仪	239
------------	-----

注重礼仪和习惯	240
初次见面,礼仪不可少	241
做介绍分清先后别失礼	242
开口说话,忌生硬无礼	244
声音是社交的神奇咒语	246

第四章 形象是女人的代言人

用形象放大你的气场	248
首因效应:给他人留下完美的第一印象	249
展示自我,树立自己的完美形象	251
精心设计令人印象深刻的自我介绍	253
提升气场,让你魅力四射	254
要舍得在形象上投资	257
精彩地说出你的名字,给人留下深刻印象	259
形象也是竞争力	260
自身色彩与服饰色彩决定你的光芒	262

第五章 赞美是最真诚的体现

真诚是打造良好人际关系的基础	264
女人夸赞男人的学问	265
赞美的力量	266
赞美有别于奉承,人人都喜欢被别人赞美	267
诚心诚意地赞美别人	269
赞美是女人的一件“法器”	271
背后偷偷赞美更显诚意	273
赞美能创造奇迹	273

第六章 面带微笑是最好的语言

微笑是真诚待人的招牌	275
微笑是最动听的语言	276
用微笑的魅力征服世界	277
常把笑容挂在脸上	278
微笑待人	279

善用微笑,让你在陌生环境中如鱼得水	280
社交中微笑的神奇作用	282
微笑,赢得他人好感的法宝	283

第七章 拒绝里边深藏着学问

拒绝要懂技巧,不要伤害对方的面子	285
直接拒绝“冲力”太大,要绕着弯说	286
拒绝要有分寸,不能伤了和气	288
拒绝别人,说“不”要委婉	290
女人说“不”方法多	291
让拒绝的话富有弹性	293
得体地拒绝爱恋	294
为拒绝找个委婉的借口	295
“逐客令”也可以说得美妙动听	296

第八章 主动增进感情

积极献计献策,但不要强求对方采纳	298
进入对方的个人空间,巧妙地控制对方	299
创造良好的交谈氛围	300
主动、热情、真诚,三步“不生疏”	301
交往主动一点,结交就会多一点	302
反复暗示,让他对你加深印象	303
热嘴化冷场,打破交际中的僵局	305
用细微动作可以拉近与陌生人的距离	306

第九章 用同理心拉近距离

换位思考——人际交往的黄金法则	308
“对症下药”,话语要有针对性	309
学会理解与包容,懂得为他人着想	310
做人不能只考虑自己	312
学会替别人考虑,做人才成熟	313
善用“同理心”,让客户感受到你和他站在同一边	314
容忍对方的反感,让他不再反感	316

心领神会，替别人遮掩难言之隐	317
将心比心，做最好的说客	318

第十章 掌握人际交往的细节

平等是沟通的前提	320
人际交往，逢场不能全作戏	322
莫和同事有金钱往来	322
女人日常交往中的温馨提示	323
牢记别人的名字	325
善于称呼才能让人喜欢你	327
说话要经过大脑这扇门	329

第五篇

女人不能太单纯，要懂得通往心智成熟的捷径

第一章 心智成熟，要懂点自我保护的知识

别中了“老油条”们的圈套	332
离口是心非的同事远一点	333
职场中，要学会自我保护	335
没什么也别没戒心	336
送上门来的“好事”多半是陷阱	338
识破职场上的十种小人	339
怎样应对各种类型的人	341
懂得示弱，才能有效地保护自己	342
不与上司面前的“红人”争宠	343

第二章 心智成熟，拥有高情商的资本

情商高的女人懂得婚姻需磨合	346
情商比智商更重要	347
以理服人，以情感人	348

高情商更有益于你的成功	348
感知情商	350
管好情绪,让快乐永驻心田	351
善于控制情绪的人才会成功	352
话不说满,要给自己留后路	353
不要因小失大,目光长远才能成功	355
突破女人低情商的十种障碍	356
理性地保护自己的阵地	359
深思熟虑,凡事三思而后行	360
了解自己的情绪特点	362
愤怒时给心一道泄洪渠	363

第三章 心智成熟,认识并接纳自己

幸福的前提是做独立的自己	364
认识自己比认识别人难	365
消除自卑感,树立真正的自尊心	367
要保持温柔,但必须告别软弱	369
找准自己的人生航向	370
适合自己的目标更容易实现	371
战胜自身的各种弱点	373
既要看到自己的弱点和不足,也要看到自己的长处	374

第四章 心智成熟,勇于追求自己的梦想

别让任何人偷走你的梦想	376
梦想——女人高飞的灵魂	377
敢于梦想,并大胆地追求自己的梦想	378
行动是实现理想的最佳方法	379
按照自己的兴趣去闯	380
目标是人生路上的指南针	381
分段实现目标	383
不满足现状,为更美好的明天储备知识	384

第五章 心智成熟,从自省和承担责任做起

寻找借口实际上是在推卸责任	386
---------------------	-----

承担责任才能创造价值	387
勇敢地承认自己的错误	387
主动承担责任	389
放弃责任等于放弃成功	390
不逃避过错,对自己行为负责	391
强者承担责任,弱者逃避责任	392
有责任,才会有能力	394
出了问题不要找借口	395
尽职尽责是成功的开始	397
多反省自己,少怪罪别人	398

第六章 心智成熟,女人要懂得爱自己

不要因为别人的眼光而失去自我	400
和自己赛跑,不要和别人比较	401
女人就要对自己好一点	403
做个有情调的女人	404
带着缺点,做独一无二的自己	405
别让沉重的焦虑扰乱心情	407
学会赏识自己	408
宽容别人就是爱自己	409
释放自我,真我风采最动人	410
舞动个性之美	411

第七章 心智成熟,源于人生的锻炼与成长

在逆境中磨砺自己	413
在挫折面前你必须坚强起来	414
逆境是上苍的礼物	415
坚强一点,这点痛不算什么	417
放下过去,轻松面对挫折	419
在成长中保持一份淡定与从容	420
从失败的阴影里爬出来	420
没有压力的生活就失去了滋味	422
危机感是个人成长的信号	422
多一些务实,少一些浮躁	423