

一部魅力女人都正在看的正能量励志书

心智魅力会说话



女人三有

黄晓娟◎编著



WOMAN

聪明的女人
擅用女性魅力
更加游刃有余地立足于职场，
做一个美丽、幸福、智慧的女人。

成功的资本。

全面提高女人成功指数
成就聪明女人幸福人生



海潮出版社
Hai Chao Press

一部魅力女人都看的正能量励志书

心智魅力 会说话



女人 三有

黄晓娟◎编著



WOMAN

全面提高女人成功指数
成就聪明女人幸福人生



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

女人三有：心智 魅力 会说话 / 黄晓娟编著. --
北京：海潮出版社，2014.1
ISBN 978-7-5157-0587-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 292502 号

书 名：女人三有：心智 魅力 会说话

编 著：黄晓娟

责任编辑：罗 庆

封面设计：点滴空间

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京建泰印刷有限公司

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：18.5

字 数：178 千字

版 次：2014 年 1 月第 1 版

印 次：2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0587-3

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



女人可以不美丽，但不能缺乏智慧。女人的魅力比美丽更重要。女人不应该仅是让人欣赏的花瓶，有魅力的女人更容易获得事业上的成功。女人并不是弱者，更不是男人的附属品。女人应有放飞自己理想的翅膀。女人天生具备许多优秀的特质，与男人相比，女人具有良好的心理资本、情商资本、财商资本、才学资本、职场资本和魅力资本。只要肯努力，女人会比男人更易获得成功。

女人要有智慧。女人要有情感的智慧，愈独立才会愈快乐，愈宽容才会愈美好；女人要有生活的智慧，愈从容才会愈优雅，愈珍惜才会愈拥有；女人要有社交的智慧，愈真诚才会愈好运，愈自信才会愈成功；女人要有理财的智慧，愈务实才会愈充裕，愈理性才会愈富足。

女人要有魅力。女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，而不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须拥有自己独特的魅力和资本。魅力决定着女人在公众心目中的形象，是女性在现代生活各个领域中获得成功的必要前提；善用女性资本，则能为女人平添一份底气，更加游刃有余地游走于生活的各个领域。



女人要会说话。女人可以不够漂亮，可以不够聪明，但是一定要会说话。因为说话是可以通过自我修炼达到幸福的秘密武器。修炼侃侃而谈的好口才，是一项投入少，回报大的投资。会说话的女人，在工作中能得到领导的关爱、下属的敬爱；在生活中能得到长辈的疼爱、朋友的喜爱、老公的宠爱。很小的投入，却能让女人幸福一生。聪明的女人总是能够把话说得滴水不漏，令人刮目相看。

本书以细致深入的笔触，探讨了女人的心灵修养、为人处世、说话办事、爱情婚姻、得体仪态、形象塑造等方面的问题，教女人如何恰当地处理好生活中点点滴滴的细节，营造出和谐幸福的生活氛围。

随着生活节奏的加快，女性承受着和男性同样的生存压力，也面临着感情上的诸多困扰，女性通过阅读本书，可以抚慰心灵，缓解压力，本书适合不同阶段和年龄层次的女性阅读。



第一章 聪明的女人拥有好心态

保持平和的心态	002
从容是一种成熟的美丽	004
淡然是一种超凡脱俗的气度	006
多一点宽容，心灵就多一点空间	009
正确对待虚荣心	011
减轻自己的控制欲	012
不让嫉妒之火灼伤自己	015
洒脱的女人更幸福	018

第二章 聪明女人懂得不断提升自己

女人不能没有梦想	022
聪明的女人懂得完善自己	024
在工作中收获成功的喜悦	027
读书的女人兰心蕙质	029
寻找自己的蓝颜知己	032
让身心去旅行吧	033



第三章 聪明的女人会恋爱

没有完美的爱情	038
算清感情这本账	039
爱情并非人生的全部	041
爱得再深，也别忘了自我	043

第四章 聪明的女人懂得经营家庭

做个精装版的女人	046
聪明的女人会撒娇	047
试试在小事上装傻	050
在细节中感动对方	052
模范丈夫需要慢慢培养	054
不唠叨的女人让人爱	057
把握好夫妻间的距离	062
冷静对待婚外情	064

第五章 聪明的女人会心疼自己

控制情绪，释放压力	068
让自己快乐与自信起来	070
爱应该有所节制	073
别把自己熬成黄脸婆	074
做一个善于拒绝的女人	077
活出自我，演绎精彩人生	078
不过于追求完美	080
感性之余，还要多一些理性	083

第六章 聪明的女人会理财

你不理财，财不理你	088
会赚钱，更要会理财	090
经济独立，才能和男人平起平坐	092
只买对的，不买贵的	095
及时进行保险规划	097
掌握信用卡的使用技巧	100

第七章 有气质的女人最迷人

容貌只是封面，有内涵的女人才有内容	104
塑造迷人个性	106
会笑的女人讨人喜欢	110
要有独立自主的人格	112
自信让女人更美丽	115
散发迷人的成熟气质	119
提升自己的品味	123
做个内心高贵的女人	125

第八章 高雅的情趣体现女人的漂亮与妩媚

女人的风情是一种韵味	130
营造情趣，学会浪漫	133
漂亮是女人的外衣，情趣是女人的灵魂	136
做个性感的女人	139
温婉是一种风情	142
永远保持一颗童心	144



放慢脚步，让生活多点情趣 147

幽默是智慧的提炼，才华的结晶 149

第九章 女人要学会保养自己

懂保养的女人更年轻 154

再忙也要花时间装扮自己 156

抓住青春，调出属于自己的味道 159

任何年纪都可以很美 161

别把暴露当性感 164

苗条不是美的唯一标准 166

第十章 聪明的女人会说话

音色是酒，芳香四溢 170

温柔是女人的终极武器 173

注意说话时的表情 176

优雅的谈吐最具吸引力 179

初次交谈有讲究 181

把握说话的语气 184

说话要有礼貌 187

口才是一种综合能力 191

话不在多，在于恰如其分 193

成功离不开好口才 196

第十一章 会说话的女人嘴巴甜

赞美是世界上最美好的声音 200

赞美是人际关系的润滑剂 203

人人都喜欢被赞美	206
赞美的话，男人百听不腻	209
将忠言裹上一层甜蜜的外衣	213
把赞美的话说到他人心里	214
善于发现他人优点	216
学会赞美，巧戴高帽	219
别吝啬对同性的赞美	223
安慰时要注意对方心理	226
使人高兴接受自己的观点	228
化解矛盾，多夸奖婆婆	231
第十二章 职场女性的说话技巧	
做个会说话的好下属	234
尊重让上司产生好感和信赖	238
适当的时候说点体贴话	241
赞美上司的技巧	242
向上司表达不同意见的技巧	246
让上司做选择题	248
把意见变成建议	251
让老板开心地为你加薪	254
不说上司坏话	256
尊重同事，有效沟通	258
第十三章 爱情是水，情话是糖	
动听的声音，女人不可估量的魅力	262



诚恳的赞扬最有吸引力	264
男人也爱听甜言蜜语	266
爱在心里口要开	269
巧妙拒绝对方要求	271
巧借他人之口赞美	273
幽默是甜蜜的强化剂	275
善意的谎言是调和剂	277
娇嗔撒娇让男人无法抵挡	278
温柔斗嘴，碰撞爱的火花	280



第一章 聪明的女人 拥有好心态

拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”在这个世界上，积极的心态是财富。

对于成功的女人而言，她们更注重把积极自信视为无形无价的财富，因为这是成功者所应具备的良好心态。只有积极地对待生活，才能紧紧地把握住成功。积极的心态是女人成功的重要精神支柱，拥有它，女人就拥有了挑战人生艰难险阻的动力，就会对生活充满激情。



保持平和的心态

平和的人，放得下，看得开，想得明白，过得洒脱。女人即使没有骄人的容颜，婀娜的身姿，丰富的内涵，哪怕历尽生活的沧桑，但一定要有一颗平和的心。

平和的女人是美的。蹙眉舒展了，苦脸开花了，腰身挺直了，神色朗润了，气质和悦了。迷人的魅力由此而绽放。

不要再抱怨感情的迷雾层层，生活的种种艰辛，事业的不遂人意。实际上，我们已经拥有很多，跳出这个圈子来看，把心放宽，用最美好的泉水去清洗心灵上的尘埃，带着美丽的心情过好每一天，你会发现，你可以很女人很优雅地生活。

对于男女感情，很多事情是强求不来的，懂得放手，才会得到更多。放手，不是为了得到那颗心，或者，也许意味着永远的失去，但无论如何，患得患失是最不能要的，大度一些，哪怕放手的结果是失去了，也就失去了，没有必要去强求什么，关键是我们得到了经历和过程。

为人处世上，不要总以为自己了不起，高高在上，盛气凌人；不要总以为自己博学多才，满腹经纶，一心想干大事；不要总以为别人不行，唯有自己最行，总喜欢把功劳记在自己头上，把错误推给别人，稍不如意就怨天尤人。

做一个平和的女人就要把心放下，看轻自己，低调做人，不张扬，不炫耀，不卖弄，不随意抬高自己的价值，淡泊名利，旷达胸怀，冷静思索，从不被忙碌所萦绕，身心自在，能享受生活之乐趣，不以物喜，不以己悲，

时刻感受幸福。

时刻感受幸福其实也是一种能力，能够在任何环境中都保持一颗快乐平和的心，决定自己心情的不在于环境，而在于心境。你改变不了环境，但可以改变自己；你改变不了事实，但可以改变态度；你改变不了过去，但可以改变现在；你不能控制他人，但可以掌握自己；你不能预知明天，但可以把握今天；你不能样样顺利，但可以事事尽心；你不能左右天气，但可以改变心情；你不能选择容貌，但可以展现笑容。

快乐其实就是一种心态，你想让自己有多快乐，你就会有多快乐，在物质生活中知足常乐，精神生活中自得其乐，人际关系上助人为乐，用欣喜的心情看世界，满眼看到的都是美好、希望，从而使自己随时随地地快乐，整个人生都幸福。

如今社会变化太快，我们不要让自己的心晃来晃去，懂得保持内心平和的女人，就像一间幽静的茶馆，让人忍不住进去歇足休息。平和的女人要求不是那么动不动就嫉妒别人富贵和幸运，虽然同样感慨社会多变、人生无常，但平和的女人却懂得守住内心的一点淡泊。

平和的女人，要求的不是那么多，不会给自己很多的压力，当然，也不会给男人很多压力。所以，平和的女人总是让男人很轻松，能够成为男人心灵休息的港湾。

平和的女人，没有那么执著，不会歇斯底里，也不会哭天喊地，即使看到自己心爱的男人和别的女人在一起；也不会抢上去大吵大闹，而是静静地、坚决的、慢慢的远离那个男人。平和的女人，不是一次又一次的忍受男人的背叛而总是原谅他；善良不是付出、不是软弱、更不是退让，而是一种宽容的素质，一种智慧的气度。她不会谩骂、也不会报复，而是挥挥衣袖，转身离去。这就是智慧女人的素质……

平和的女人，懂得保护自己，不会让自己那么容易受到外界的干扰。所以，平和的女人总能让男人感觉到安宁、放松，当男人伤心的时候、疲倦的时候、甚至情绪太过激的时候，都想要和她在一起。



做一个平和的女人吧，你会拥有更加美丽的一生。做一个平和的女人吧，你就会笑靥如花，真情如花，希望如花，生命如花。在这个世界里，你的爱好就是你的方向，你的兴趣就是你的资本，你的性情就是你的命运。

保持一颗平和的心态吧。在理解和宽容的世界里，你会发现，你将拥有很多很多个美好的日子，而这，就是你一生中的最大幸福。



从容是一种成熟的美丽

生活中，许多事情无法预料更无法强求；很多悲欢离合，让人无所适从更无法面对。但是，只要保持一份从容，内心就会变得淡然与宁静，生活也会轻松自在。

从容是什么？从容是山崩地裂时的镇定自若；是亲离子散时的坚忍理性；是韶华已逝时的淡然洒脱，从容就是阅尽沧桑，洗尽铅华的坦荡，从容是智慧，是自信，是一种美丽。女人似水，更要从容。

从容的女人，即便不多金，不多才，没有耀眼的工作，没有妩媚的容貌，但能撑起属于你自己的天空，能够靠自己过得神采奕奕，她懂得这样一个真理，与其博取同情不如赚得欣赏，只有这样才是真正的精彩。

从容的女人，不要依不要靠，爱不是生活的唯一，再伟大的爱情也强大不过内心世界，明白爱能使人明媚，使人幸福，但不能让人摆脱危机，只有内心坚强才能永恒。

从容的女人，看淡名利。再多金再多权，也无法留驻青春，也不会拥有可爱。名让人醉，利让人昏，名利只能让人的心眼变得越来越小器，让

眼界越来越游离，让人生越走越狭窄，让人变得苛刻，孤独。所以从容的女人会对人生多一点追求，对自己多一份信念。

从容的女人，豁达睿智。她知道自己想要什么，知道自己要追求什么，知道所谓的“度”，知道适时而止。她得意时不炫耀，失意时不消沉。她能够从生活中找到快乐，不为任何人任何事折磨自己。

从容的女人，不去费心记着过去的种种恩怨，每一分钟都能轻松走过。她知道，昨天已经永不再来，不愉快的事情早已相隔甚远，对怒视自己的人宁静致远，对嫉恨自己的人一笑而过。

从容的女人，不为日常琐事而计较，不为生活的压力而焦虑，不为现代儿女情长的善变而烦恼忧郁。委屈时，她躲在房间品味《命运交响曲》的强劲有力；失意时，她用笔记记录潮起潮落的心绪，寄给远方的亲友一同勉励；挫折面前，她告诫自己重新振作，适应新的处境；苦难面前，她命令自己跨过颓唐，去拥抱新一轮的太阳。

从容的女人，不为名利而争，不为钱财而搏。安安心心做好最本分的角色——贤惠的妻子、孝顺的女儿、慈爱的母亲、贴心的朋友、好相处的同事……悠闲时，可以在阳光沐浴中读喜欢的诗歌，在自己的私密空间听喜欢的音乐，可以和最亲的人漫步林间。

从容的女人，能品味出生活的乐趣，发现身边的美丽；她们总是处变不惊、安详宁静，不以物喜，不以己悲，呈现出一种从容、洒脱、随遇而安的美丽。

从容的女人，凡事不较真，不计较，不被工作、生活、子女及父母的琐事压倒，学会统筹兼顾，学会调整自己的心情，不管多忙碌多劳累辛苦都要给自己一个微笑。从容地面对一切，对生活多一份热爱，对别人多一份包容，对自己多一份自省，不管时间、世事如何变迁，保持一份良好的心情。

从容的女人，成功时，不再沾沾自喜，反而会更加欣赏自己的努力；失败时，也不再垂头丧气，反而会从中获得经验和教训，继续努力；给予



时，也不再因自己一点小小付出斤斤计较，反而会放宽心情，收获快乐和幸福；宽容时，也不再因自己的“小心”后悔错失了美丽，反而会为自己的博大而欣慰。

一个从容的女人，一定是智慧的女人。她眼睛里的人生和社会，添了几分美好，多了一颗爱心。她深知得与失、取与舍都是生活里固有的内容。她顿悟了执著是生命的需要，随缘才有人生的满足。

所以，从容的女人不苛求，也不盲从，总是享受着内心的宁静。她总是有条不紊，而且尽心尽力地做着自己喜欢的事情。她既有母性的慈爱，又兼具宽容和几许天真，更不会忘乎所以，好高骛远。

从容是一种感悟，是一种境界，是一种成熟的美丽，从容的女人无论走到哪里，都是一道靓丽的风景。她们身上没有市井女人的小气和贪婪、没有高贵女人的咄咄逼人的冷漠和高傲、更没有工于心计的阴险和狡猾。那是高山流水样的豁达，那是历经风雨后彩虹样的美丽……

做一个从容的女人吧，用从容去品评人生的真实，用从容享受生活的乐趣，用从容体味悠然的幸福和安详……



淡然是一种超凡脱俗的气度

生活中评价女人的词汇丰富多彩，女人如水，女人如茶，如花，如酒，如书，如烟，但不管是什么样的女人，都有她的好！也有她的缺，唯有淡然的女人才是最美的。

淡然是一种超凡脱俗的气度，是一种不被尘世牵绊的洒脱，有这种气度与洒脱的女人，不管岁月的流逝，心更淡然，透出女人成熟和独特的魅