

女人一定要看的人生攻略!



“狠”女人的幸福经

博 瀚◎编著

如何保证一生幸福美满?

如何让“审美疲劳”永远不出现?

如何让你的家庭和爱情如磐石般稳固?

为什么那些人眼中的“狠女人”却能成功拥有美好的婚姻、至高的权利和不尽的财富?



沈阳出版社

“狠”女人的幸福经



博 瀚◎编著



女人一定要看的人生攻略！

如何保证一生幸福美满？
如何让“审美疲劳”永远不出现？
如何让你的家庭和爱情如磐石般稳固？

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“狠”女人的幸福经 / 博瀚编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5441-5125-2

I. ①狠… II. ①博… 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 (2012) 第 202577 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 北京市通州富达印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185 mm×260 mm

印 张: 26.25

字 数: 300 千字

出版时间: 2012 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 沈晓辉 张 晶

封面设计: 塔 西

版式设计: 北京时代佳誉图文设计中心

责任校对: 琛 琛

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-5125-2

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

序 言



女人，幸福一生靠自己

过去有种说法，叫“女为悦己者容”，中国一贯的传统观念也认为女人婚前一定要做一个淑女，婚后也一定要成为一个贤妻良母，如此才能让自己得到真正的幸福。其实，这种旧观念是不对的，尤其是随着时代的进步，无数的例子表明，如果一个女人在两性关系中盲目地过多投入，盲目地过多付出，反而让男人更想远离你，最后你什么都得不到。那么，在一个竞争如此激烈的现代社会，柔弱的女性又该如何做才能为自己打拼出属于自己的一片天地呢。为什么很多所谓的“坏女人”却能成功拥有美好的婚姻、让人羡慕的权力以及用不完财富呢？

一个拥有智慧的女人，气质一定高贵并且迷人，言谈举止都是那么引人注目。有人说，三十岁之前的女人，容颜是父母给的，三十岁之后的女人，容颜就要靠自己了。所以，女人不必妒忌天生丽质者，长相一般的女人更没有必要自暴自弃。只要你找到了一种属于你自己的品位，知道怎样打扮自己，用气质和活力来武装自己，你又怎么活不出自己的独特与精彩呢？所以说，做智慧女人，是需要知识、胆识、见识的。这样的女人集柔美和坚韧于一体，懂得大爱更有小爱。女人要懂得，一段感情的维系必须建立在相互信任的基础上。此外，如果你太过于相信你的男人，太过温柔贤惠，只会让男人恃宠而骄，在不知不觉中被你惯坏。因此在感情方面，如果想要保住恋爱中的地位，女人一定

要适当的“狠”。女人有了属于自己的“狠”，才能让自己拥有更长久的幸福爱情，才能让人生拥有幸福。

女人需要工作，但很多女人都很疑惑，自己工作是为了经济收入还是为了寻找一份精神寄托？其实，女人最大的资本就是独立，在经济上独立，在精神上独立，从而可以活得优雅。有的女人单靠老公的收入，就能过上很富裕的生活，但她依然选择工作；有的女人事业已成功，拥有了亿万身家，但她们依然奋斗在工作岗位上，并且热爱自己的工作，这是为什么呢？这样的女人是明智的，她们知道工作不仅是工作，更是提高自己地位的一个支点，丰富自己的见识和阅历。是真正能让女人在遇到人生旋涡的时候可依靠的支点。只有努力工作，才能拥有这个支点。

本书正是以上述种种立意为起点，从女人自身的修炼开始：“倾情修炼，成为才德双馨女”。才德包括了女人的才华、品格等。通过气质培养、口才、为人处世和仪态仪表等方面的自我修炼，培养一种独立的意识，无论是事业的成功还是家庭的幸福，都要靠自己。靠自己创造事业，靠自己增添人生财富，才能为自己赢得长久的人生幸福。

目 录



A 篇 倾情修炼，成为才德双馨女

Chapter 1

才华横溢是女人成功的资本

女人应该拥有自己的生活 / 3

爱书的女人因智慧而美丽 / 6

女人，要懂得经营自己 / 9

爱厨房爱生活的女人 / 12

要获得更美就要追求适当的个性 / 14

样本女人：杨澜——自己来争取选择 / 16

Chapter 2

善良贤淑的女人惹人爱

女人温柔才可爱 / 19

女人，做自己和别人的天使 / 22

女人，天性善良 / 24

做一个宽容豁达的女人 / 26

要走得更远先要学会低头 / 29

善解人意才能豁然开朗 / 32

羞涩是女人的资本 / 34

样本女人：特蕾莎修女——仁爱的天使 / 36

Chapter 3

气质优雅，时间打不败的魅力

- 如何让自己变得更有气质 / 40
- 女人应该活得精致 / 43
- 品味生活做优雅女人 / 45
- 嫉妒让女人举步维艰 / 48
- 美丽女人不“熬夜” / 51
- 愤怒易毁红颜 / 55
- 女人味，上帝送给你的礼物 / 59
- 自信是女性美丽的资本 / 61
- 样本女人：靳羽西——创造魅力的女人 / 64

Chapter 4

能说会道的女人最出色

- 做一个懂得倾听的女人 / 67
- 声音，是一张名片 / 70
- 说话是有分寸的 / 72
- 女人更应该懂得说“不” / 74
- 言谈幽默的女人更受欢迎 / 76
- 优雅的谈吐是睿智的体现 / 79
- 样本女人：董卿——人生需要义无反顾 / 82

Chapter 5

精于处世的女人最从容

- 赞美，每个人都需要 / 84
- 女人，不必那么刻薄 / 86
- 女人，无须太多唠叨 / 88
- 女人需要蓝颜知己 / 90
- 吃亏，糊涂的处世智慧 / 93
- 诚信是女人永远的宝 / 95
- 女人，请战胜你的虚荣心 / 96
- 样本女人：奥黛丽·赫本——坠入凡间的天使 / 98

Chapter 6

仪态万千的女人最动人

“说话”也是你的一张名片 / 101

女人的眼神会“说话” / 103

借香水表达你的形象和品位 / 105

女人必知的基本礼仪 / 107

样本女人：林徽因——当美丽遇上智慧 / 109

Chapter 7

秀外慧中的女人最美丽

做一个面若桃花的女人 / 111

浓妆淡抹总相宜 / 113

健康新概念知多少 / 115

配饰为女人的交际增添风采 / 119

样本女人：戴安娜王妃——引领服饰的潮流 / 121

B 篇 职场无性别，成功红颜我自爱

Chapter 8

靠自己走路，走自己的路

做个有职业梦想的女人 / 125

梦想，从零开始 / 127

不断超越新的自我 / 128

勤奋是有技巧的 / 130

没关系，从头再来 / 133

眼泪征服不了世界 / 136

真正的智慧在大彻大悟之后 / 138

勇敢了才能强大 / 140

自强不息的人生 / 141

磨炼是人生的财富 / 145

心灵的独立才是真的独立 / 148

样本女人：吴小莉——用心就能成功 / 151

Chapter 9

工作是人生的支柱

做生活的强者 / 153

不达目的不罢休 / 155

事业是人生最美丽的风景 / 156

打造属于你的职业形象 / 159

热爱你的工作 / 161

要做就要做到最好 / 166

要时刻为自己充电 / 167

样本女人：敬一丹——勇敢地去追求 / 169

Chapter 10

女人的优势，助你纵横职场

坚定的自制力 / 171

美貌，是上天给女人的礼物 / 173

做一个有“城府”的人 / 175

你要学会自己做决定 / 178

绝境处也会有光芒 / 179

善于为自己创造优势 / 181

样本女人：梅丽尔·斯特里普——让梦想像女王一样高贵 / 184

Chapter 11

游刃职场，女人的方圆之道

不要把心“托付”给职场 / 186

做职场“方圆”女 / 188

职场女人必学自我保护 / 190

职场相处“点到为止” / 192

正确处理办公室恋情 / 194

让上司更加赏识你 / 196

- 聪明女人如何打开“锁上的门” / 198
- 办公室谣言与你无关 / 199
- 好的“千里马”主动寻找伯乐 / 201
- 样本女人：蕾妮·齐薇格——一些微不足道的梦想 / 203

Chapter 12

交际女人应酬有术

- “戴高帽子”的艺术你会多少 / 207
- 送礼要送对地方 / 209
- 职场的“友谊”之道 / 211
- 与人交心不要掉以轻心 / 213
- 做“背后鞠躬”的人 / 215
- 让别人跟着你的脚步走 / 217
- 样本女人：唐瑛——一朵盛开的交际花 / 218

C 篇 学会理财，做幸福“财女”

Chapter 13

做“财女”其实并不难

- 今天开始第一笔理财就从今天起 / 223
- 用记账的方式，有效控制消费欲望 / 226
- 做一个会“花钱”的女人 / 228
- “月光女”说再见如何变身“财富女” / 230
- 有计划才能成为“财女” / 233
- 美丽女人不要负债消费 / 236
- 私房钱，另类理财法 / 238
- 巧用旧货生新财 / 240
- 看“财女”如何掌控“钱途” / 243
- 样本女人：张茵——执著就能成功 / 246

Chapter 14

钱生钱，财富滚滚而来

理财投资，你做好心理准备了吗 / 248

把握风险助你玩转股票 / 252

投资基金，拥有你人生的第一桶金 / 254

黄金投资让你成为优雅金女人 / 260

样本女人：麦当娜——天生就是聚光体 / 263

Chapter 15

严防“财富杀手”，走出理财误区

“保险”是一把财富保护伞 / 265

该如何寻找好的保险经纪投保人 / 268

银行计息你知多少 / 270

精明女人必懂的存款学问 / 275

不要被信用卡骗了 / 277

聪明女人学做“财务大臣” / 279

家庭理财规矩多 / 281

样本女人：丘索维金娜——在爱中驰骋 / 284

D 篇 有情饮水饱，幸福就在你身边

Chapter 16

女人必知“恋爱法则”

恋爱是一场“攻心”战 / 289

持久的爱情是“一物降一物” / 290

不要因寂寞而恋爱 / 292

女人要旺夫，他好你才好 / 293

主动“诱惑”是女人的特权 / 295

耍“小心计”创造幸福机会 / 296

天天相恋，不要天天相见 / 298

样本女人：平凡女人——有张有弛的恋爱最动心弦 / 299

Chapter 17

关于爱情，男人另有“想法”

- 男人更爱“自我”的女人 / 301
- 女人不“坏”，男人不爱 / 302
- 让男人忘不了的“若即若离” / 304
- “三不女人”让男人魂牵梦萦 / 305
- 他需要你的赞美和肯定 / 307
- 你就是他的“狐狸精” / 308
- 男人希望你是好老婆也是好情人 / 311
- 男人不爱“黄脸婆” / 312
- 样本女人：平凡幸福——女人不懂男人心 / 314

Chapter 18

关于爱情，女人要懂得的道理

- 女人的爱不需要委曲求全 / 316
- 要嫁就嫁“潜力股”男 / 317
- 女人吃醋的分寸 / 320
- 爱情切莫添加虚荣 / 322
- 不做男人背后的伟大女人 / 323
- 别把他身边的女人都当做假想敌 / 325
- 不可让“第三者”成为你的代名词 / 327
- 样本女人：“平凡”的女人最幸福 / 329

Chapter 19

做相夫教子的贤妻良母

- 女人是男人的“贴心宝贝” / 331
- 面对丈夫的隐私，要以退为进 / 332
- 男人不是你的私有财产 / 334
- 留住男人的胃比留住他的心更重要 / 335
- 做一个老公喜爱的贤内助 / 337
- 保护老公的“性趣”，握牢你的“性福” / 338
- 情感独立，是爱情的意外伤害险 / 340

- 管他就像放风筝，收放要适度 / 341
- 丈夫的朋友你该如何相处 / 343
- 言传身教，培养一个品质优秀的孩子 / 345
- 智慧的女人是孩子的引路人 / 346
- 样本女人：智慧女人——昵称融解婚姻的冰块 / 347

Chapter 20

婆媳相处需“策略”

- 把婆家的人当做你的“上司” / 349
- 用你的真诚打动婆婆 / 351
- 婆婆最爱“会说话”的媳妇 / 352
- 婆婆其实在等你“靠近” / 354
- 最好婆媳关系是朋友 / 355
- 样本女人：平凡女人——孝敬公婆也重要 / 357

Chapter 21

“打”一场漂亮的婚姻保卫战

- 相互尊重是夫妻建立亲密关系的基石 / 359
- 女人撒娇的艺术 / 361
- 以柔克刚，攻无不克 / 362
- 眼泪是征服男人的秘密武器 / 364
- 温柔是打动男人的有力砝码 / 365
- 夫妻空间要“算计”，一张一弛最得宜 / 366
- 对付情敌要会的几个“高招” / 368
- 人格上独立，情感上依赖 / 369
- 你不可以改造他，但你可以调教他 / 371
- 花男人的钱，走自己的路 / 373
- 家庭内部需要“政治手腕” / 374
- 和谐的家庭是“投资”的结果 / 376
- 高效处理好家务 / 377
- 样本女人：平凡女人——缔造家庭的温馨 / 379

Chapter 22

爱情相处的“潜规则”

单纯的爱最长久 / 381

姻缘要顺其自然 / 382

婚前睁两只眼，婚后闭一只眼 / 383

爱情就要游刃有余 / 385

爱情是坟墓还是天堂 / 386

让珍惜成为主旋律 / 388

幸福目标直指人生未来 / 389

活在当下，活得自在 / 391

产生“高压电”的秘密 / 392

爱情是两颗真心的“碰撞” / 394

如何缔造幸福的婚姻 / 396

为爱情建立共同的理想 / 397

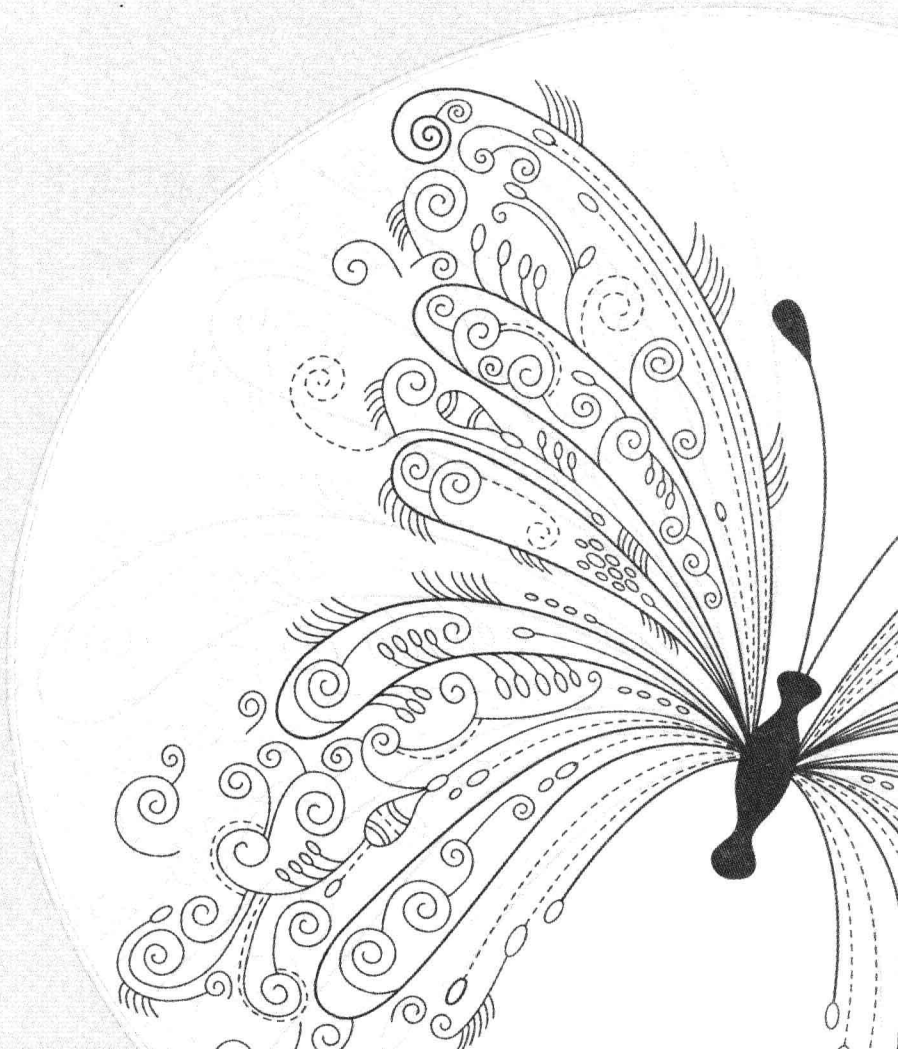
样本女人：平凡女子的幸福感悟 / 399

参考文献 / 401

➤ A 篇

倾情修炼，成为才德双馨女

对于一个成熟女人而言，什么才算是成功？如何才算是聪明？天下女人千姿百态，对此，谁都没有一个标准的答案。不过，如果一个人有生活目标，她就一定会努力去寻找实现的方法。人生如逆水行舟，不进则退，聪明的女人在追求成功的道路上总是善于将梦想和目标牢记心底并相信有一天一定会实现。





Chapter 1 才华横溢是女人成功的资本

女人应该拥有自己的生活

对女人来说，事业重要还是家庭重要？相信很多女人都会选择家庭，她们认为要想拥有幸福的生活，只有家庭美好了，才能拥有真正幸福的生活。这样想法是美好的，不过，不少女人在嫁对了郎，人对了行之后，很容易满足于现有的生活环境和工作状态，一心一意地过起了悠哉游哉的日子。如此看来，归属感真的是由好的工作和美好的家庭组成的吗？如果女人这一生的两大追求都拥有了，又该追求什么？或者真的就应该停止前进，享受这样的幸福了吗？当然不是这样的。在蒙古族人民中间流传着这样一句古老的谚语：“骆驼背不起的重担，女人能够背起来。”这句话就是说其实很多事情并不是女人做不到，而是根本没有想到去做。

相对于男性，女性具有很多优势，甚至很多时候情商和智商都要略高于男性，尤其是女性的细致和那种与生俱来的忍耐力、与团队的协调合作能力以及善于表达和倾听等特质。如果女性能将这些天生的优势充分发挥出来，就一定能在职场上为自己赢得一席之地，在生活中收获更多。除了上述的这些优势