

ZUO GE YOU LING XING
YOU WU XING DE NV REN

做个 有灵性有悟性 的女人



有灵性，左右逢源众人皆围我转
有悟性，游刃有余一切在我掌控



有灵性有悟性的女人，就是那个在男人耳边说点甜言蜜语的小女人，也是那个一边做事，一边“走秀”的精明女人，还是那个把功劳让给他人的聪明女人。

张乐乐 / 编著

台海出版社

做个 有灵性有悟性 的女人



张乐乐 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

做个有灵性有悟性的女人 / 张乐乐编著. —北京: 台海出版社, 2012. 6
ISBN 978-7-80141-991-0

I. ①做… II. ①张… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 101354 号

做个有灵性有悟性的女人

编 著: 张乐乐

责任编辑: 俞滢荣

版式设计: 代代读

封面设计: 元明设计工作室

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: <http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm>

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 大厂回族自治县祥凯隆印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 199 千字

印 张: 17

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80141-991-0

定 价: 28.80 元

版权所有 翻印必究



前言

FOREWORD

现实生活中，徒有外表的女人，随着时间的流逝，如同春花一样，盛开了，也就慢慢地凋谢了。美人迟暮，给世人留下无数的嗟叹。

唯有灵性有悟性的女人犹如一汪清泉，值得人们用心去品读，读出一缕清香，让人回味……

有灵性有悟性的女人不孤芳自赏，因为她懂得谦虚与和善。她会敞开自己的心扉，与他人谈笑风生，在浅浅的微笑里让每个人如沐春风。

有灵性有悟性的女人从不顾影自怜，因为她知道自信是女人的资本，无论遇到多么糟糕的场面，她们都会冷静地处理，这种魅力来源于内心的从容淡定。

有灵性有悟性的女人会时刻谨记自己的身份，她们不好高骛远，也不妄自菲薄，无论身处什么角色，都不会让自己成为他人的“公敌”。

有灵性有悟性的女人善于思考，因为她知道平庸只会被淘汰，蕙质兰心不是与生俱来，蹙眉沉思才是女人最美的姿态。

有灵性有悟性的女人如一株夜来香，暗香袭人。

有灵性有悟性的女人是一曲《高山流水》，余韵悠长……

偶尔，在喧嚣的城市会有这么一位女子，步履匆忙间也会挽起他人的手臂，呢喃细语胜却口若悬河，只是一抹微笑，浅笑间的颌首，也会使你如沐春风。你认为她是在讨好他人吗？错！她只是习惯了聆听别人



的谈话，她只是懂得了朋友之间的劝慰，她只是了解了怎样向对方提要求。一言一颦，你抵挡不住的不仅是她的温柔，还有她那颗善解人意的玲珑心。

她是初入凡间的仙子，也是食人间烟火的精灵。对于自己的秘密，她愿意和别人分享，也会像邻家的小妹妹一样，陪你追忆过往。这样的女人不会太聪明，偶尔犯傻也会成全你的聪明。她不像高高在上的女王那样，使别人下不了台；她不像女强人那样，事事要强；她也不像明星大腕那样，只做人群的主角。即便她认真地向你说“不知道”，也会让你无法责骂她。

当然，她不是一个无知、青涩的小丫头。她也会把喜怒哀乐装在口袋里，轻装上阵。即使是不速之客，她也会礼貌地笑脸相迎。“刀子嘴豆腐心”不是她们的标志，“施舍”于他人也不是她们的风格。她们只是学会了偶尔的虚伪，而内心依然真诚。

她更不是大门不出，二门不迈的深闺淑女。她们也会在各种公众场合自由地穿梭，不要以为酒桌上的“黄段子”，会吓倒她们，也不要妄想把她们灌醉了就可以拐回家。她们会优雅地在酒桌上为你牵线搭桥，也会淡定地应对酒局中各种的突然事变。细心的你会发现，原来她曾在众人面前大方地应酬过。

知道她在哪里吗？也许，她就是那个在男人耳边说点甜言蜜语的小女人；也许，她就是那个一边做事，一边“走秀”的精明女人；也许，她就是那个把功劳让给他人的聪明女人；也许，她就是那个公开场合赞扬，私底下批评的机智女人；也许，她就是那个看破男人的谎言，却不点破的傻女人；也许，她就是那个说“对不起，请原谅”的笨女人；也许，她就是那个……

实际上，她并未走远。你会看见她在婆媳关系中从容地应对；你会看见她在姑嫂中游刃有余地穿梭；你会看见她在婚姻中相敬如宾地真爱着。她缓缓地 from 你的前面走过，远去，而你望见的只能是一抹背影，却

让上司自愿为她们升职加薪，而她也曾在冷场的情况下，拿自己开足了玩笑。有时冷静的她像个冰山美人；有时她洞察人心，在她面前仿佛一切都可以透明；有时她的攻心术，也使领导毫无招架之力。

尘世间的女子，可以用尽名贵的化妆品，穿尽最具时尚的装束，但却极少有那份动人心魄的灵性，所以，随着岁月的流逝，她们也会如春花般飘零辗转成泥……

如果你还在平淡的生活中，忙忙碌碌；如果你在梳妆台前，唉声叹气；如果你还在职场中，不停地辗转。不如，停下你的脚步，学着如何《做一个有灵性有悟性的女人》，机敏、聪慧、淡定、从容，纵使红颜已失，却久久飘香。

目 录

第一章

出门看天进门看脸，有眼色的女人语出可人 / 1

1. 别人正说到兴头上，别轻易打断和插话 / 2
2. 提要求，选择别人心情好的时候 / 4
3. 对失恋的朋友，不要说“是他配不上你” / 6
4. 当男人一言不发心情郁闷，请尽量少说话 / 9
5. 有人喜气洋洋邀请你评价她刚买的衣服，要说积极的话 / 11

第二章

善解人意迎合需求，让身边的人如沐春风 / 15

1. 以忙为借口拒绝你的人，可能只是需要你再三邀请 / 16
2. 与对方分享一点无关紧要的秘密 / 18
3. 对方不一定是在向你求助，她只是需要倾诉 / 20
4. 不固执，站在对方的立场上想想 / 23
5. 用请教的方式提建议最安全 / 25
6. 就他人最在行的事情进行提问 / 27
7. 与成功人士交谈，忆往事是最佳话题 / 29

第三章

装装糊涂，关键要配合别人的聪明 / 33

1. 装认输，把无谓的胜利让给对方 / 34



2. 适当示弱，人人具有同情弱者的天性 / 36
3. 给别人一个台阶下 / 38
4. 做最佳配角，多给别人一些表现的机会 / 40
5. 大智若愚的女人比聪明的女人更可爱 / 43
6. 不故作聪明，大胆地说“不知道” / 45
7. 用傻言傻语回避暧昧 / 47

第四章

偶尔虚伪一下，外表看起来要真诚 / 51

1. 千万别把“刀子嘴豆腐心”当成一句赞美 / 52
2. 即使来的是不速之客，也要笑脸相迎 / 54
3. 打心眼里瞧不起某人，也要保持尊重的语气 / 56
4. 聪明的女人不把“施恩”变成“施舍” / 58
5. 实话不一定都要实说 / 60
6. 能办到的事，也不要急着承诺 / 62
7. 不情愿的帮忙，拖一拖再拒绝 / 65
8. 熟女的标志：把喜怒哀乐装在口袋里 / 67

第五章

场面话要说得漂亮，但不可轻信 / 71

1. 有些问题要明知故问，比如“你这个钻戒很贵吧？” / 72
2. 赞美对方最不常被人关注的地方，捧出点新意 / 74
3. 升职后，感谢领导和同事的话也要说 / 76
4. 结婚喜宴的祝词要热烈温馨 / 78
5. 迎来送往的语言需精心设计 / 80
6. 要知道有些赞美是出于礼貌而非真心 / 83
7. 不随便许诺，也不迷信别人的承诺 / 85
8. 老板的漂亮话说完你就忘了吧，别太较真了 / 87

第六章

饭局上的应酬，眼活心明左右逢源 / 91

1. 牵线搭桥，饭桌上漂亮地为人作介绍 / 92
2. 什么该说，什么不该说，做到心中有数 / 94
3. 不但要捧月亮，也要捧星星 / 96
4. 酒可以少喝，但话一定要说到 / 98
5. 敬酒的时机和分寸要把握 / 101
6. 如何应对男人在酒桌上的“黄段子” / 103
7. 女人要掌握的不伤和气的“推”酒功夫 / 105
8. 听得懂酒桌上的“弦外之音” / 107

第七章

巧做表面文章，让对方看到并承认你的努力 / 111

1. 爱情中，陪他看球赛比刷碗拖地重要得多 / 112
2. 想让他更爱你，那就附在他耳边说点甜言蜜语 / 114
3. 职场灰姑娘，别寄希望于上司给你穿上水晶鞋 / 117
4. 不是努力就一定会受主管赏识 / 119
5. 适度自夸，有益无害 / 121
6. 优先处理老板的新任务，会更得老板信赖 / 124
7. 躲在角落里默默无闻，早晚会被人遗忘 / 126
8. 要会做事，还要会“做秀” / 129

第八章

有些亏不能吃，有些亏要主动吃 / 133

1. “与世无争”，应得的利益也会被抢走 / 134
2. 遭遇抢劫，针锋相对不如以退为进淡定处理 / 136



3. 聪明的女人会把功劳让给对自己重要的人 / 138
4. 薪水是挣来的，也是谈来的 / 140
5. 必要时，才慷慨 / 143
6. 多主动吃亏，少被动吃亏 / 145
7. 亏吃在明处，才有效 / 147

第九章

送人面子如送礼，不显山露水是境界 / 151

1. 男人的有些谎言，看破不点破 / 152
2. 赞扬当面讲，批评背后说 / 154
3. 即便是闺中密友，批评的话也要讲艺术 / 156
4. 对于相反的意见，暂且表示同意，然后再提出自己的观点 / 159
5. 先进行自我批评，再批评别人的效果就更好 / 161
6. 意见不同，也不要正面反驳 / 163
7. 淡化自己的优势，照顾对方的自尊心 / 166
8. 不渲染和张扬别人的失误 / 168

第十章

融洽关系的高手，全家上下都说好 / 173

1. 爱情里，请把你的猜疑藏起来 / 174
2. 聪明的女人会把礼貌带进婚姻 / 176
3. 别让你的固执伤了亲人的心 / 179
4. 爱他也要爱他的家人 / 181
5. 家，不只是讲理的地方 / 183
6. 婆媳关系重在做表面文章 / 186
7. 尊重老公的朋友 / 189
8. 嘴巴抹点蜜，善待他的亲戚 / 191
9. 用真诚的言语建立良好姑嫂关系 / 193

10. 心情不好，别拿亲人当出气筒 / 196

11. “对不起，我错了，请原谅” / 198

第十一章

反应敏捷，摆脱窘境远离尴尬 / 201

1. 无论遇到什么状况，都保持冷静不失态 / 202

2. 故意拿自己开涮化解冷场 / 205

3. 消除误会要及时 / 207

4. 巧妙转移话题避免尴尬 / 209

5. 背后说人被当事人听到怎么办 / 212

6. 面对奚落，顺水推舟巧应对 / 214

7. 聪明女人，“太极术”应对敏感话题 / 217

第十二章

男人不说女人要懂，占据两性心理较量的优势 / 221

1. 我们现在挺好的——男人为何迟迟不肯向你求婚 / 222

2. 男人都有的“红玫瑰”和“白玫瑰”情结 / 224

3. 对你的过去刨根问底——男人的嫉妒心不亚于女人 / 227

4. 男儿有泪不轻弹，不过是伪装的坚强 / 229

5. 一个男人的自尊很大程度建立在私房钱的多寡上 / 231

6. 为何男人总觉得老婆都是别人的好 / 234

7. 为什么男人喜欢对女人撒谎 / 236

第十三章

领会上司的真正意图，用攻心术管理上司 / 239

1. 老板需要的人不一定最有能力，忠诚比能力更稀缺 / 240

2. 任何时候都不要抢了上司的风头 / 242



做个有灵性有悟性的女人

3. 不要试图改造上司，学会适应他的风格 / 244
4. 记住，没有上司会喜欢越级报告 / 247
5. 把最后的决定权交给上司 / 249
6. 别指望上司对你完全放心，每天递上一份工作进度 / 252
7. 受宠时要懂得分寸 / 254

第一章



出门看天进门看脸，
有眼色的女人语出可人



1 别人正说到兴头上，别轻易打断和插话

俗话说：“说三分，听七分。”生活中，具有灵性的女人不是在别人说话的兴头上插话的那个笨女人，也不是贸然打断别人谈话的蠢女人，而是善于静静倾听的魅力女人。倾听，不仅仅是对他人的一种尊重，更是对他人的一种赞美，讨人喜欢。

上帝在给每个人两只耳朵，一张嘴巴的时候，就是希望人们能够多听别人说话，自己少说话。在交际中，一个会说话的女人，同样也应该是一个懂得倾听别人说话的人。因为，女人只有在别人说话的时候认真倾听了，让对方感受到了被尊重，才能给对方留下好的印象，从而促进彼此良好的交流。

然而，并不是每个女人都愿意耐着性子听别人说话的，不少的女人也会在交际中急于表达自己的意愿和见解，滔滔不绝地说个没完没了，这个时候难免会打断别人说话，或者是突兀地插了一句不该说的话，这样既惹人厌恶，也会显得自己非常的不礼貌，给别人留下不好的印象。

王烁是个平时很喜欢与人讲话的女生。在公司里，同事们谈话的时候都会有意无意地避开她，因为，她总是在不合时宜地插话，让人讨厌。

一天，几个同事在休息的时候讨论五一放假去什么地方玩，当同事讨论得正在兴头上的时候，王烁端了一杯咖啡凑过来说：“姐妹们，算

我一个吧，我也和你们一起出去玩，好不好？”大家很有默契地看了她一眼，并没有说什么，而是继续谈论玩的事情。王烁听了同事说不到五分钟就管不住自己的嘴了，一位同事的话还没有说完，王烁就打断说：“我们大家凑在一起去杭州西湖玩吧，我很早就想去了，那里还有雷峰塔，风景也好，怎么样呀？”

“你能不能让人家把话说完，你再说呀？知不知道这样是很不礼貌的，没点教养。”其中一位同事很生气地说，然后大家都去忙自己的工作，留下王烁愣在原地。

女人在与人交际中，专心地倾听别人的讲话，是对他人的尊重，也是自己气质的一种展现，是给别人最好的赞美。卡耐基说过：“倾听是我们对任何人的一种至高的恭维。”在《傲慢与偏见》中，丽萃在一次茶会上专注地倾听着一位男士讲他在欧洲旅行时的所见所闻，中间并没有发表什么意见，但是在茶话会结束的时候，那位男士却称赞丽萃是一个很善言谈的姑娘。所以，口才好的女人并不一定是处处都会抢别人话题的人，而关键是在于会倾听。

“倾听别人说话，就是在别人说话的时候保持沉默吗？”也有很多女人会这样问，实际上，当然不是了。倾听别人说话，是为了让自己了解到更多，是为了自己发表正确见解打下的一个基础。在倾听别人说话的时候，也需要我们作出相应的回答、肢体语言和面部表情的配合，比如，保持和对方眼神的接触，充分地让对方感受到你是在倾听；对方说到你有同感的地方时，微笑着点点头，或者是适时地插上一句“我觉得也是”、“同感，同感”，类似于这样的言语和动作都是可以的。

但是，在用语言和动作表达自己的见解是在听别人说话的时候，切忌不能出现“嗯”、“啊”、“是吗？”等敷衍的词汇，这样会让对方感受不到你的真诚。学会倾听对方说话，重点是要有耐性听他人把话讲完。如果对方所说的话题你真的不感兴趣，想要换个话题或者是结束这段话



题的时候，也要委婉，找准时机。

适时地对说话者提出问题是插话或者是换个话题的最好方法，比如，对方在滔滔不绝地大谈自己过去的丰功伟绩的时候，你就可以借机说：“对不起！打断下，能告诉我们那时是什么情况吗？”或者是“我知道，那时候发生了……”这样都可以成功地转移话题，可是你应注意自己这个时候说话的语气。

说话是一门技巧，尤其是和长辈、上司交谈的时候，女人更要懂得倾听。年长的人和领导都不喜欢比他们聪明的人，倾听他们说话应收敛自己的锋芒，给他们留下虚心请教的印象，获得他们对自己的好感。善于倾听，是女人生活的一种悟性，一种为人处事的灵性。

2 提要求，选择别人心情好的时候

如今，向别人提要求像是在求人一样，本来是自己应有的却也要费尽心思。加薪、升职、休假，无一不需要我们亲自去争取。有的女人对上司提出要求就不费吹灰之力，有的女人就屡屡受挫，实际上，受挫的女人只是还没有找准时机而已。

现实中，想要老板给自己加薪？想要对身边的人提要求？你肯定不会挑对方大发雷霆的日子吧？怎么着急也要先看看对方的心情如何吧，看到对方心情不错的时候，你就可以整整衣服，昂首阔步地去对对方提要求了。根据他人的心情如何而提要求，似乎是一个不争的常识。

然而，生活中也有不怕撞墙的人，明知老板今天心情不爽，还怕死地去对老板提要求，结果只能是碰一鼻子灰，甚至是被炒鱿鱼。所以，向他人提要求时，也要依对方的心情而定。否则，无论你提的要求

多么得理所应当，在对方的眼里也是无理取闹。

雁枫在一家婚纱摄影公司工作三年了，她做事一直都很踏实，也很敬业，老板也没少在同事面前夸奖她，可是工资却依然没有什么变化。

加薪这件事情雁枫想了很久了，就是一直都不敢去和老板说，害怕因此丢了这份工作。一天，同事小柯和她说，前几天她也去对老板谈加薪的事情了，结果老板很快就同意给她涨工资了，并且建议雁枫也大胆地去向老板谈一谈她工资的问题。

雁枫听小柯说完这件事情后，把自己要和老板说的话前前后后想了一遍，就拿着资料假装去和老板谈事情了。没过五分钟，雁枫就哭丧着脸从老板的办公室出来了，小柯凑过来对雁枫说：“你进去不会是向老板谈你的工资问题了吧？”雁枫点了点头坐到自己的座位上，“你怎么挑这么个日子去和老板谈呀？不知道今天老板的心情很不好呀？”小柯说完这句话摇摇头走开了。

听小柯这么一说，雁枫也似乎感觉到去得有点不是时候了。

人在高兴的时候都愿意与人为善，人的判断力也容易受到情绪的影响，特别是领导级人物。我们也常常会忽略了被外界偶然因素影响的心情，比如，上班的路上堵车了，到公司迟到了；老板和客户谈判失败了；买彩票中了五块钱，等等。在对方心情不好的时候提要求，对方可能满足你的几率会很小，但如果是在对方心情好的时候，成功的几率就会相对大一些。当然，这也是在对方不知道被“利用”了情绪的情况下。

美国加州大学伯克利分校的心理学家艾杜亚多·安德雷德在《心理学》上发表了一篇研究报告。心理学家艾杜亚多·安德雷德的研究显示，当人们在对方心情好的时候提出要求时，对方一般情况下都会给予满足，但是如果对方知道别人在“利用”自己的情绪时，那么即使对方的心情很好，对方也不会满足要求。所以，看对方的心情而提要求，确