



Nüren Xuanze
Peiyang Puanshu



女人选择力 培养全书

杨秋平◎编著



人生的路虽然很长，可关键的只有几步。
人生处处面临着选择，不同选择下的人生会有天壤之别。
幸福有多重要，选择力就有多重要。
选择力的培养，是女人一生的必修课。



女人选择力 培养全书

杨秋平◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的一生，无论是面对工作、生活，还是爱情、婚姻，都会面临选择。不同的选择可能会导致迥异的人生。这是因为选择与选择之间总会存在一定的差距，甚至不同选择下的人生会有天壤之别。

本书以“女人选择力”为主轴，详细叙述了女人在职场、社交、健康、爱情、婚姻、友情等方面该如何做出选择。本书就犹如一位洞悉世事、人情练达的“指路人”，教会女人冷静看待身边的世界，给女人理性的建议；启迪女人自身的智慧，让女人不再水中捞月、雾里看花；让女人懂得如何做出正确的选择，拥有幸福的人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

女人选择力培养全书/杨秋平编著. —北京：中国纺织出版社，2012.5

ISBN 978 - 7 - 5064 - 8380 - 3

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 (2012) 第 039288 号

策划编辑：曲小月 江 飞 责任编辑：张冬霞

责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京业和印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：169 千字 定价：29.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言 Foreword

女人的一生，不管是在工作、生活中，还是在爱情、婚姻上，都会面临选择不同的选择可能会导致迥异的人生。这是因为选择与选择之间总会存在着一定的差距，甚至不同选择下的人生有天壤之别。这就如同百花园中的小径，前行中总要面对岔路。当你站在这小径的岔路口上，你究竟是选择那出淤泥而不染的荷花，还是花中之王的牡丹？当你站在人生的岔路口上，你究竟是选择眼前浪漫四溢的爱情，还是为了将来的成功而耐得住寂寞？是选择在父母的庇护下生活，还是选择勇敢地走出去接受命运的挑战？这一个又一个的选择，构成了女人丰富多彩的一生。

女人，可以与美丽无缘，但不可不与幸福相识，而能否获得幸福，常常取决于自己那一瞬间的抉择。而这种抉择，恰恰需要一种智慧。

人的一生中既然有选择，就会有放弃，因为有所弃，才能有所得。然而，总有一些女人，出于优柔寡断的天性，常常无法割舍那些本该放弃的东西，从而失去了那些可以改变命运的机会，甚至还因做出了错误的选择而付出了巨大的代价。而能够智慧地进行选择的女人，则能够把握住生命中真正的宝贵财富，不仅收获了美好的家庭、爱情，还收获了事业、友情等硕果。



俗话说，“韶华易逝，红颜易老。”作为一个女人，究竟有多少时间和机会来重新选择呢？在很多时候，女人必须一次就做出正确的抉择，而不要等到被“风吹雨打”后才追悔莫及。女人必须要领悟选择的智慧和放弃的勇气。而这两者并非来自上天眷顾，更不仅仅来自智商，而是来自日常生活中的点滴感悟和身体力行。相信每一个女人，都能够依靠自己与生俱来的那种悟性得到这份智慧和勇气。

让人惋惜的是，很多女人每天都要在快节奏、高压力的氛围中工作、生活，她们无暇放缓匆匆的脚步去进一步地感受和思考。而来自周围的喧嚣，又会扰乱女人的判断。在这种情形下，女人就更需要一位洞悉世事、人情练达的指路人，教会女人冷静看待身边的世界，给女人最理性的建议；启发女人自身的智慧，让女人不再水中捞月、雾里看花；让女人不再犹豫，做出正确的选择。本书就是这样一位“指路人”，它了解女人的处境，知道女人的艰辛；它会春风化雨，循循善诱，它会给女人一双慧眼，让女人在人生的岔路口不再迷茫，学会睿智选择。

编著者

2012年3月



目录 *Contents*

第一章 懂得选择与放弃是女人一生的必修课

——做个从容淡定的女人最幸福

追缅 or 前行	既然无法挽回，让他成为过去更好·····	3
患得 or 患失	没有什么值得我们患得患失·····	5
羡慕 or 淡定	每个人都是独特的，没有必要和别人比较·····	7
紧张 or 自在	要想悠闲自在，保持一颗平常心·····	10
悲伤 or 喜乐	何必为打碎的牛奶瓶而哭泣·····	13
压力 or 动力	别让压力带走你的快乐·····	16
目标 or 欲望	欲望强，幸福指数不一定高·····	18
多言 or 讷语	唠叨是感情的粉碎机·····	21
知足 or 贪婪	女人知足最幸福·····	24
悲观 or 乐观	人生不该在悲观中度过·····	27
有望 or 无望	对人对事不必强求·····	31
坚持 or 放弃	懂得放弃，幸福会来得更容易·····	34

第二章 找准重心，女人要让自己活得更精彩

——有品位是女人的永恒之美

外美 or 内秀	窈窕淑女，君子好逑	41
娇蛮 or 撒娇	善用女人的那把“杀手锏”	44
泼辣 or 淳朴	泼辣，女性的一种野性之美	46
百炼钢 or 绕指柔	柔情似水，女人幸福的源泉	48
大方 or 羞涩	最是那一低头的温柔	50
美貌 or 内涵	内涵是女人永远美丽的法宝	52
冷面 or 笑面	真诚的笑容可激发积极的情绪	56
刁钻 or 可人	谁都喜欢善解人意的女人	58
感性 or 理性	感性是女人最性感的风姿	60
自卑 or 自信	远离自卑，做个自信的公主	62
宽容 or 小气	宽容的女人更容易获得幸福	65

第三章 手握人际交往的金钥匙，用智慧搭建自己的人脉

——为人处世要讲技巧

有理 or 无理	有理也要让三分	71
幽默 or 冷场	聪明的女人用幽默化解尴尬	74
恐惧 or 自信	摆脱不该有的社交恐惧症	77
畏缩 or 优雅	谈吐优雅是女人社交的名片	80
抓人 or 抓心	利用自身优势聚拢人心	82
沉默 or 附和	不要随便给诉苦的人支招	84



本能 or 技能	与人交往的三个技巧	87
----------	-----------------	----

优选 or 淘汰	关系网中该删除的几种人	89
----------	-------------------	----

第四章 找不到“绩优股”，就找个“潜力股”

——选择什么样的男人要慎重

倒追 or 坐等	好男人倒追也无妨	93
----------	----------------	----

缘分 or 选择	婚姻靠选择	96
----------	-------------	----

霸道 or 温和	温和的男人也许是好老公	98
----------	-------------------	----

财男 or 才男	两眼只盯着你钱包的男人不要嫁	102
----------	----------------------	-----

速婚 or 慢婚	如果真的相爱，那就赶快结婚吧	104
----------	----------------------	-----

剩女 or 主妇	早点把自己嫁了，不做剩女	106
----------	--------------------	-----

婚前 or 婚后	婚前不要和男人同居	108
----------	-----------------	-----

放养 or 严管	爱情就像放风筝	111
----------	---------------	-----

合适 or 名贵	选男友就如同选鞋子，适合自己才是最重要的	114
----------	----------------------------	-----

第五章 宁做木棉也不做凌霄花

——当爱已成往事，要选择过有尊严的生活

离婚 or 不离	离婚后，女人依然可以找到幸福	119
----------	----------------------	-----

利己 or 利人	当爱情不在的时候，要做最有利于自己的选择	122
----------	----------------------------	-----

倒下去 or 活下去	分手后，女人更要善待自己	125
------------	--------------------	-----

失去 or 得到	要知道你失去的无非是一个不爱你的男人而已	128
----------	----------------------------	-----

联络 or 不联络	来找你的旧情人，未必是真心爱你	131
-----------	-----------------------	-----

哭泣 or 微笑	对过去的爱，只需微笑着放手	133
----------	---------------------	-----



量变 or 质变	变心男人的种种表现·····	135
爱 or 不爱	如果爱得太委屈，不如不去爱·····	138
坚强 or 脆弱	不要随便借一个肩膀来靠·····	140
随缘 or 策略	最好让他自动放弃你·····	143

第六章 如果有什么药剂可以通心的话，那就选择浓浓的友谊——拥有挚友是一生的幸福

知己 or 情人	女人应交哪些男性朋友·····	147
择优 or 择良	想让自己变得优秀，就要选择优秀的朋友·····	151
分担 or 逃避	朋友有难时，要及时给予帮助·····	154
闺蜜 or 情敌	闺蜜是女人一生的宝贵财富·····	157
零距离 or 距离美	要和朋友保持适宜的距离·····	160
八卦女 or 嘴严女	不要和“长舌妇”交朋友·····	163
适度 or 无限	谨防朋友走进你的婚姻生活·····	165
眼线 or 好友	别把女友当成你的“眼线”·····	167
友情 or 金钱	建立在金钱之上的友谊不安全·····	169
家庭 or 朋友	不要因为家庭而忽略了自己的朋友·····	172
继续 or 放弃	及时清理不好的朋友·····	174

第七章 只要正视自己，就能做出适合自己的选择——用心对待工作

跳槽 or 守城	不停地跳槽，不如踏实地“守着”·····	179
面对 or 逃避	逃避不该是工作中的借口·····	182



职业化 or 情绪化 身处职场要管好自己的情绪·····	185
老板 or 爱人 对老板动什么也别动感情·····	188
原则 or 潜规则 上司永远是“对”的 ·····	190
安分 or 野心 有“野心”的女人更容易成功 ·····	193
女人强 or 男人棒 女人可以和男人一样优秀·····	197
领导者 or 打工者 女领导要培养和增强自身的领导魅力·····	200
散播 or 远离 远离流言“漩涡”有妙招 ·····	203
大众 or 个性 女人该有自己的“独门绝技” ·····	206

第八章 别跟钱过不去，金钱有时比男人的肩膀更可靠

——做一个会赚钱的自信女人

无财 or 有财 学会理性消费·····	211
坚持 or 认输 坚持是女人实现财富人生的资本·····	214
闲置 or 流动 让钱“动”起来 ·····	217
多金 or 败金 女人一定要会理财·····	220
果断 or 犹豫 财富犹如火中取栗，该出手时就出手·····	224
破财 or 守财 成为“守财奴”的几种途径 ·····	227
解脱 or 束缚 摆脱债务的困扰并不难·····	230
月月存 or 月光 月月存钱，自然就摆脱“月光女神”的生活了 ·····	232

第九章 丢掉幼稚的幻想，选择适合自己的角色

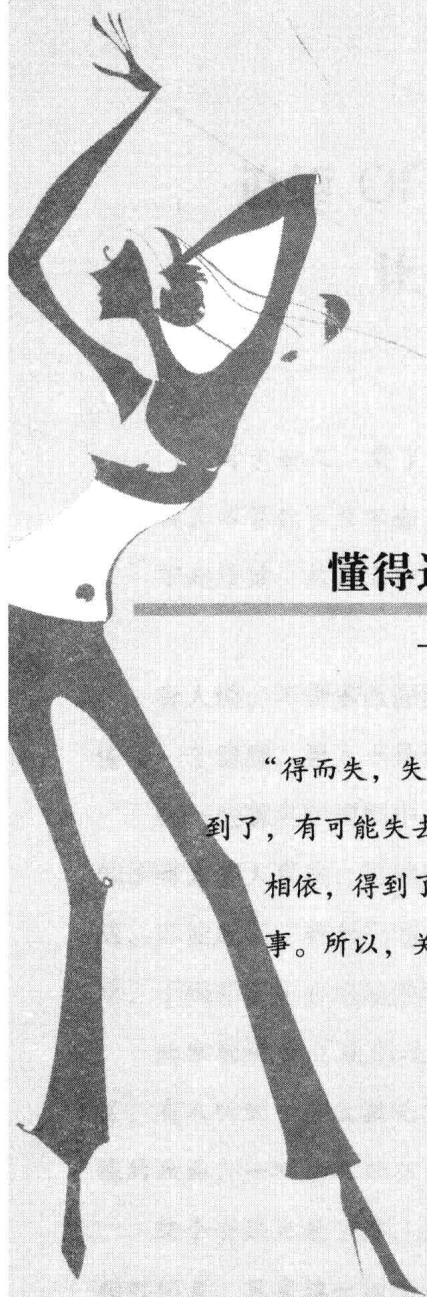
——从容规划人生，才会拥有别样的精彩

幸福 or 不幸 女人要把握自己的幸福·····	237
美 or 丑 美貌不是人生的“万能钥匙” ·····	239



现在 or 未来	就从现在开始选择你的美好未来吧.....	241
困惑 or 清晰	鼓起勇气选择自己想要的生活.....	244
常人 or 贵人	借助贵人的力量攀登.....	248
积累 or 消耗	任何时候都要充电，时刻准备着.....	250
输 or 赢	女人，别拿青春赌明天.....	253
鼓励 or 抱怨	男人离不开女人的“塑造”	255
坚持 or 放弃	不要放弃梦想的高度.....	258

参考文献	261
------------	-----



第一章

懂得选择与放弃是女人一生的必修课

——做个从容淡定的女人最幸福

“得而失，失而得，人生何必患得患失。”人生就是这样，得到了，有可能失去；失去的，有可能又在不经意间得到。得与失相依，得到了不一定就都是好事，失去了也不见得就是坏事。所以，关于种种得失，又何必太在意呢！

追緬 Or 前行 既然无法挽回， 让他成为过去更好

对于女人，爱了就爱了，不爱了就是不爱了。在分手的时候，不管你多么不舍，也不管你有多么不甘，都要坚决让自己按下删除键，然后立即清除回收站。

有人说，不管多么深刻的疤痕，七年之后肯定会痊愈。作为女人，要懂得一个道理，男人不是你生命的全部。

在一些著名影视剧中，如《奋斗》里的米莱、《大话西游》里的紫霞仙子有太多人喜欢，可偏偏男主角们不喜欢。她们在爱情的战场上屡败屡战，即使成了“杯具”也在所不惜。让人看完替她们悲鸣，天涯处处是芳草，干吗非要死心塌地爱着那一根狗尾巴草？

北京电视台《法制进行时》曾播过这样一则新闻：某天丰台一个小区，有人听到一个女孩绝望而撕心裂肺的哭声，随后他看到了一幅惊心动魄的画面，一对恋人躺在十四层的露台上，女孩企图自杀。

这个女孩光着下身，男友紧紧抱着她。两人就在不足半米宽的露台上相对躺着，只要谁一动就随时有摔下去的可能。据民警介绍，女孩25岁，因男友提出分手，她想不开，差点走上绝路。当民警赶到后，多次劝说，试图解救，依然无效。最后，还是在男友的好言相劝下，女孩的情绪才稳



定下来。民警、消防队员经过一番努力，女孩终于获救。因为女孩的行为没有造成什么严重后果，公安机关也免去了对她的处罚。

孔老曾经在《孝经》里面说过：身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。这个不足半米宽的露台，决定了一个人的生与死，也同样决定了两个家庭的悲欢离合。

记得在某论坛上看过一个帖子，说的是有个女孩为情跳楼自杀了。她同事说，女孩在深圳工作，性格比较内向，平时不多言语，穿着朴素，大家从没把“为情所困、死去活来”的女主角和她挂钩。事实上她就是因为男友提出分手，想不开才跳楼自杀的。她想让男友一辈子记得她。女孩为情苦恼是很正常的，可是以死来赢得男人就太不值了。

女人，爱了就大胆去爱，不爱了就要学会放手。在分手的时候，不管你有多么不舍，不管你有多么不甘，都要坚决让自己按下删除键，然后清除回收站，不必勉强和他做朋友。如果你像没事人一样微笑着走开，对方也许倒会乱了阵脚。在这种奇妙的心理下，他甚至可能主动上演“吃回头草”的闹剧。就算他不回头，也会心里发毛，心想，“莫不是她早就想好了，只是不说而已？”就让他遗憾去吧！你完全可以把微笑保持到面对他的最后一刻。背地里，你尽可以哭泣伤心，但面对他的时候一定要平静。你要让他知道，既然他已经选择了离开，对你而言他就什么都不是了。因为能离开的人，便不再是爱人。什么藕断丝连，什么欲罢不能，什么痛彻心扉……都不必了，21世纪的新女性应明白，他既然选择离开你，必定是对你的心意变了，若已无法挽回，那就让他走出你的生活，即能爱则爱，不能爱就不要在没必要的人身上浪费时间。



患得 Or 患失 没有什么 值得我们患得患失

“人生常有得有失，但不可患得患失。”是的，得与失是每个人都必须要面对的问题，但如果你不能以淡然的心态去面对得失，你就可能会得不偿失。

《孔子家语》里有这样一个故事：楚王有一天外出游玩，不小心把自己的弓丢了，于是他手下的人要去找。楚王说：“不要找了，虽然弓丢了，只是不在我这里了而已，总会有人捡到。不管怎样，它都在楚国人的手里，又何必再去找呢？”

孔子知道了这件事以后，发出这样的感慨：“楚王能有这样的心态，实在是太好了，但是楚王的心还可以更大啊！何必计较是否是楚国人捡到了弓呢？如果能这样，那不是更加放得开，更加自在了吗？”

在生活中我们经常会见到这样一些人，他们做什么事情都要再三思量、反复考虑，对方方面面都考虑得十分周全，如有不妥，就很担心把事情办砸，还担心别人对自己有不良的看法，极其重视个人的得与失。他们整日被罩在患得患失的阴影中，心里得不到片刻安宁。其实这样的心态就



是人们所说的患得患失。

事实上，患得患失的人自己也很痛苦，活得并不自在，并不轻松。对这种人来说，人生正如哲学家叔本华所说：得与失是在痛苦与无聊、欲望与失望之间摇晃的钟摆，它的存在让人永远没有真正满足、真正幸福的一天。

得与失是附在某些人身上的挥之不去的阴影，也是其人生的精神枷锁。现代社会竞争急速加剧，患得患失的人越来越多，能够从容不迫的人越来越少了。总是怕会失去什么的人，往往什么都得不到。因为她什么都不想丢下，反而会使自己什么都得不到。

“得而失，失而得，人生何必患得患失。”人生就是这样，得到了，有可能失去；失去的，有可能又在不经意间得到了。得与失相依，得到了不一定就都是好事，失去了也不见得就是坏事。所以，关于种种得失，又何必太在意呢。