

Zuo Yi
Ge Zhi Hui
Nv Hai



做一个 智慧女孩

下

教你打造成拥有美丽能力魅力

赵洪恩◎主编

得到智慧，需走入人群，发现每个人的优点和长处，
和别人的优点长处合作，集众人之长而长于众人，
从经济独立，能力独立，
不断提升自我修养；



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



做一个智慧女孩

下

教你打造成拥有美丽能力魅力



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个智慧女孩/赵洪恩主编. —乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社; 新疆电子音像出版社, 2009.12 (2012年1月重印)

(青少年励志文库)

ISBN 978-7-5469-0294-4

I. ①做… II. ①赵… III. ①女性—修养—青少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222563 号

书 名: 做一个智慧女孩

主 编: 赵洪恩

编 著: 周春彦

责任编辑: 文 昊

出版发行: 新疆美术摄影出版社

新疆电子音像出版社

(地址: 新疆乌鲁木齐市西虹西路 36 号)

邮编: 830000 电话: 0991-4690475)

印 刷: 三河市华晨印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 30

字 数: 229 千字

版 次: 2012 年 1 月第 3 版

印 次: 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5469-0294-4

定 价: 59.80 元 (上下册)

如有印装问题, 请直接同承印厂调换

目 录

第五章 施展天才社交能力 (续)	(227)
巧妙摆脱男性的纠缠	(227)
女人与女人相处的艺术	(229)
与陌生人相处的诀窍	(231)
致命的社交小缺点	(234)
女性社交的三个要诀	(235)
成功交际的“七个不要”	(238)
人际交往能力测验	(240)
人际问题处理能力测试	(242)
 第六章 创造健康安全生存空间	(246)
健身让你更快乐	(246)
办公室健美操	(248)
消瘦女孩应该如何锻炼	(249)
大忙人的隐形体操	(251)
健美需要注意的盲点	(252)
亚健康状态的表现	(254)

容易造成亚健康的不良生活习惯	(256)
办公族“保健操”	(257)
预防亚健康的五种生活方式	(258)
女性自我安全保卫措施	(261)
女性自卫三大绝招	(264)
女性自我保护的技巧	(265)
注意性骚扰行为	(268)
注意电话性骚扰行为	(269)
对付上司性骚扰的六种计策	(271)
有“把柄”被要挟时的自卫	(275)
有效对付情感敲诈	(277)
避免出现安全事故	(279)
女性财务人员的自卫	(281)
外企女雇员自卫方法	(284)
测验：你能分辨他是敌是友吗	(286)
第七章 学会致富与理财	(290)
女性的经商优势	(290)
观念决定财富	(291)
女人贫穷的五个原因	(293)
女人致富的基础	(294)
女性创业的障碍	(296)
创业前的准备步骤	(299)
女性创业的突破口	(301)
给经商女性的建议	(303)

如何进行投资	(304)
时尚的网上投资	(307)
家庭理财的方法	(309)
现代女性的消费热点	(312)
女性消费防范	(313)
财商综合测试	(316)
测验：你的消费态度怎么样	(319)
 第八章 恋爱中的女孩	 (321)
讨人喜欢的十种好性格	(321)
男人最害怕的八种女孩	(323)
看透男人的法则	(325)
抓住男人心的恋爱秘诀	(327)
让三种伪装男人亮出“底牌”	(329)
与多情男人斗智	(333)
透视男人的隐秘	(335)
从习惯透视男人个性	(338)
测试：你是否了解恋爱中的男人	(341)
恋爱的技巧	(347)
用心营造神秘感	(348)
柔情女人会结网	(350)
爱的五种语言	(354)
做情感独立的女孩	(356)
女性婚前性行为的误区	(359)
要有识别男人谎言的能力	(363)

如何选择丈夫	(365)
不能嫁的二十种男人	(367)
会爱的女人	(371)
测试：你在男人眼中的形象	(373)
第九章 享受幸福美满婚姻	(377)
帮丈夫确定目标	(377)
做好丈夫的助手	(379)
永固爱情的黄金准则	(382)
易失败的婚姻	(384)
掐灭战争导火索	(387)
吵架应遵守的原则	(389)
防范丈夫学坏的三种方法	(390)
学会与丈夫同台演出	(391)
助夫成功的十个细节	(393)
激活单调的婚姻	(399)
保持夫妻生活的协调	(401)
保证婚姻完美的秘诀	(403)
如何搞好婆媳关系	(411)
婚姻危机的八个信号	(413)
丈夫是否有“外遇”了	(414)
如何面对不忠的丈夫	(415)
测验：你的婚姻生活质量怎么样	(417)

第十章 克服弱点，解放心灵	(421)
21 世纪成功新女性的十项心理调整	(421)
在别人的嫉妒中快乐生存	(424)
控制自己的嫉妒	(426)
杜绝说闲话	(427)
让自己不累的妙法	(428)
纠正不守时的缺点	(429)
杜绝使小性儿	(431)
让忧伤远离自己	(432)
学会控制自己的怒气	(434)
克服不安全感	(436)
女性必备的八个“情绪面具”	(438)
女性自我情绪控制十项原则	(440)
事业失败者的五个毛病	(442)
成功女性的十个心理动员	(443)
职业女性减轻压力五法	(444)
面对失败时的自我盘整	(446)
女人心理健康测试	(449)

第五章 施展天才社交能力（续）

巧妙摆脱男性的纠缠

有一些未婚或已婚的年轻女士在遭遇男性纠缠时，鉴于种种环境因素和思想顾虑，会因一时想不出什么好办法去摆脱这种纠缠而感到恐惧和害怕，日久便可能造成于身心不利的健康恐惧症或其他病症。遇到此类情况，女性该如何是好呢？

1. 使用无声语言法

这种方法通常是以自己手臂的活动姿式向对方暗示本人的不可冒犯。例如，当某男性欲行纠缠而走近你时，可用自己的双手交叉放在胸前，脚步退让。此法可使对方造成情感、心理上的障碍，既不让他欲行非分之礼，又不会伤害你的自尊心，两全齐美。

2. 使用以攻为守法

例如，若对方开口相约，你在感到难以推脱时，不妨主动约其他同事或朋友、熟人一同前去。届时，这种以进为退的手法会很有成效。

3. 使用先礼后兵法

如果遇到你的上司或其他领导者对你发生好感，并表明或暗示其暧昧

态度时，那你不妨向对方口头表明谢意，并说：“你的好意我心领了，你有那么一个美满幸福的家庭和如日中天的声誉，应该珍惜呀！”这时，如果对方还未消除此种念头，仍继续纠缠你，你可一针见血地指出：“你和你妻子商量得到允许的话，或者我和我父母朋友都没意见的话，那么，你的要求就算是正当的。”这时，对方还能有何话可说呢？

4. 使用适可而止法

若有些男同事或认识的男性借谈公事或其他的琐事之机与你接近纠缠时，那么，你就可随机应变与他共谈公事和琐事，当公事或琐事谈完了你可借故走开，并说声对不起也就行了。

5. 使用孔明借箭法

如果你尚未有对象，遭遇到男性的纠缠时，最简便的方法是向对方假说你已经有了男朋友或未婚夫，这是非常好的借口，可以避免对方纠缠。

6. 使用围魏救赵法

若你遇到经常不断来纠缠你的男人时，你可以相约家中亲人或女友来接你回家，或时常打电话找你；如果是男性同事纠缠，你可请领导帮忙解围；如果是外人，你可以请同事帮助拒绝。总之，要灵活借机避缠。

7. 使用擒贼擒王法

如果纠缠你的男性是有妇之夫，你可想法认识他的妻子，与其成为好朋友，这样就能使他不敢过分接近于你。如果他肆意伤害你或猥亵于你，你便可随时向他的妻子告一状。如果他是未成家的人或妻子远在外地的男性，你可以向他的长辈告一状，有必要的話，也可以言明找他的领导反映，这样他会受不了而自行收敛。

8. 使用激将法

对于一些已有孩子的男性，每当他有纠缠你的非分行为时，你不妨多提及他的孩子，暗示他不要有非分之想，要考虑孩子的前途和本人的

名誉。

9. 使用自我保重法

有时男性的追求纠缠，往往是由于女性本身不谨慎所引起的。例如，和他人超时超分的接触、和对方单独约会、语言太随便开放、对他频频帮助和关心、主动性频繁接触，这些往往会使男性误认为你对他有好感，结果易自招麻烦。需要注意的是，自己平日行动各方面都得有所检点，特别是在男性面前，不要太过于随便。

10. 使用逼上梁山法

每当你遇到对方纠缠不休而你用尽方法仍无法脱身时，你可以郑重地向他提出警告，或将他的行为揭发，或向组织报告，或向当地妇联组织以及法律部门提出请求保护自己。这是在遇到相当难以摆脱的纠缠时而不得不使用的手法。

女性在行使上列摆脱男性纠缠方法时，如果仍觉得不够理想或在环境条件不便利的情况下，就需要结合当时环境条件的特点，综合使用多种灵便的方法。最重要的是女人有自信的力量，从心理上有敢于抗争的勇气，切不能因为自己是女性而害怕丢面子，因为内心的纯洁才是你真正的面子，为了你，为了他，为了家庭的幸福，尽洁身自好之妙法才能赢得一切。

女人与女人相处的艺术

俗话说：“三个女人一台戏”，“女人多的地方是非多”。可见，女人与女人之间的相处不是件容易的事，但女人每天都少不了和女人打交道，女人与女人之间的交往在某种程度上直接决定和影响着与男人的交往，以及

整个社会的交往。怎样与同性的女人轻松交往，“和平共处”呢？

1. 要适度赞美

女人通常视同性为天敌。正像一则笑话所讲：两对男女迎面走，男人看女人，女人也看女人。女人一般不把男人看作对手，所以，女人的敌人最终还是女人。女人吝啬对女人的赞美，女人轻蔑自己的同类。其实女人间轻松相处的最简单的方法就是适度赞美自己的同类，比如“你今天的唇膏颜色真漂亮”，“这身衣服配你，真是再合适不过”，足矣！确实，女人喜欢受注目。若想获得一个女人的好感，适度的赞美是必要的，让她知道你是她无需设防的人，你真心把她做朋友，你不会同她争风吃醋。

2. 不要盛气凌人，要平易随和

爱摆架子的人是人人见烦的。与其做个孤芳自赏的高傲“公主”，不如平心静气地与人谈天说地，做个善解人意的“灰姑娘”。女人，格外不喜欢倚仗容貌骄矜自己的同类。相比之下，她们更愿意接受随意、温婉、同自己一样柔和、普通的女子。

3. 不要出语刻薄，要宽容待人

“刀子嘴，豆腐心”真真写绝了女人！女人的心地或许是善良的，但那两片不服输的嘴巴却往往坏事，影响了女人的交际成果。“瞧她那副德性，脸抹得跟猴屁股似的！”不用说，此种女人定不会有好人缘。因为一个厉害、苛刻、得理不饶人的人得不到异性的喜欢，同样也会遭到同性们孤立的。

4. 不要飞短流长，要守口如瓶

做女人最忌讳的是说长道短。所谓“长舌妇”，是顶让人头疼的。今儿谁和谁离婚了，明儿谁家老公有外遇了，后儿谁家婆媳打起来了……如此种种，不一而足。且不说邻里不和、纠纷四起，单是那不值一提的“短长”，就足以使家庭内部分化瓦解，可谓后果严重。

5. 不要炫耀卖弄

“你们瞧！我老公给我买的项链，24K 的，足金足赤！”

“有啥稀罕？我们那口子刚给我买的裘皮大衣，穿上可精神了！”这样的话在女人圈子里是常见的。有的女人总是有意无意的炫耀自己的幸福，却忽略了别人的感受，尤其在生活上不顺心的女人老是说这样的话，更容易让人反感。一个有内涵的女人是不会拿这些在别人面前炫耀，以此来显示自己的“高人一等”的。

6. 不要贪小失大，要目光长远

“捡芝麻丢西瓜”，女人往往这样：自以为占了点小便宜，却不料丢了大局。比如，在锱铢必较的菜场上，两个旗鼓相当的女人因一个土豆的归属而抓破面皮；在熙攘拥挤的公共汽车上，一位母亲因女儿的身高是否达标与售票员吵闹不休；三五女伴出游，有人慷慨大方有人小气抠门，有人大度破费有人毫毛不拔，等等。表面上，这些女人争得一些小利益，实际上，她们却丢了太多宝贵的东西。莫说同性的尊重和友谊，恐怕男性亦不屑于此类女人吧。

与陌生人相处的诀窍

同陌生人谈话是口语交际中的一大难关，处理得好，可以一见如故，相见恨晚；处理得不好，又能导致四目相对，局促无言。

怎样才能找到自己同陌生人的共同点呢？

1. 察言观色，寻找共同点

一个人的心理状态、精神追求、生活爱好等等，都或多或少地要在他们的表情、服饰、谈吐、举止等方面有所表现，只要你善于观察，就会发

现你们的共同点。当然，这察言观色发现的东西，还要同自己的情趣爱好相结合，自己对此也有兴趣，打破沉寂的气氛才有可能。否则，即使发现了共同点，也还会无话可讲，或讲一两句就“卡壳”。

2. 以话试探，侦察共同点

两个陌生人在一起，为了打破这沉默的局面，开口讲话是首要的，有人以招呼开场，询问对方籍贯、身份，从中获取信息；有人通过听说话口音、言辞，侦察对方情况；有的以动作开场，边帮对方做某些急需帮助的事，边以话试探；有的甚至借火吸烟，也可以发现对方特点，打开口语交际的局面。

3. 听人介绍，猜度共同点

你去朋友家串门，遇到有陌生人在座，作为对于二者都很熟悉的主人会马上出面为双方介绍，说明双方与主人的关系，各自的身份、工作单位，甚至个性特点爱好等等，细心人从介绍中马上就可发现对方与自己有什么共同之处。这当中重要的是在听介绍时要仔细地分析认识对方，发现共同点后再在交谈中延伸，不断地发现新的共同关心的话题。

4. 揣摩谈话，探索共同点

为了发现陌生人同自己的共同点，可以在需要交际的人同别人谈话时留心分析、揣摩，也可以在对方和自己交谈时揣摩对方的话语，从中发现共同点。

5. 步步深入，挖掘共同点

发现共同点是不太难的，但这只能是谈话的初级阶段所需要的。随着交谈内容的深入，共同点会越来越多。为了使交谈更有益于对方，必须一步步地挖掘深一层的共同点，才能如愿以偿。

寻找共同点的方法还很多，譬如面临的共同的生活环境、共同的任务、共同的行路方向、共同的生活习惯等等，只要他仔细发现，与陌生人

无话可讲的局面是不难打破的。

当然即使找到了与陌生人的共同点，也很可能冷场，不妨好好学习一下避免冷场的小技巧。

(1) 天气。谈论天气或季节，例如“天气真热”、“真冷啊”等，这样的话对谁都可以说。

(2) 健康。有关健康的话题，从相互问候开始到最近关于健康的新闻或事物，这是很多人都感兴趣的话题。

(3) 爱好。关于爱好或娱乐的话题，如钓鱼或高尔夫。即使你是个外行，一旦知道了对方的爱好，仍可以用提问的方式展开交谈。

(4) 新闻。谈谈最近发生的事件或事故，注意尽量避免谈论政治或宗教。对女人来说，今年的流行服饰会是一个很好的话题。

(5) 失败经历。谈谈自己事业上的失败。如果你坦诚地谈及自己的失败经历，对方也会说“其实，我也……”，来向你吐露心声。

(6) 旅游。关于旅游的话题，有时不太喜欢旅游的人对此也会感到十分新奇。

(7) 朋友。关于朋友的话题，有时向对方提起自己认识的人当中有这样或那样有趣的朋友时，会意外地发现原来此人是双方共同的朋友。

(8) 家庭。关于家庭的话题，谁都会不经意地提起关于结婚与否或有关家人的话题。

(9) 衣着。谈论对方衣着的颜色或关于流行的话题。

(10) 饮食。询问对方用餐与否。谈论各自喜欢的食品、酒类或有名的饭店等会迅速拉近双方的距离。

(11) 住房。唐突地问对方住什么样的房子是很失礼的，但也可以换一种方法，比如谈谈最近买了房子或正打算买房子的朋友。

致命的社交小缺点

有的人认为自己魅力不可挡，似乎对社交颇有心得，认为自己在社交场可谓游刃有余。可是却完全没有意识到自己有一些小缺点，而这些对社交而言却是致命的。以下一些毛病都是我们经常犯的，如果你认为这些不值一提的话，那就错了。这些毛病会使人对你的智慧和能力产生怀疑，任何想要培养个人魅力的人，都应该远离这些毛病：

1. 不注意自己说话的语气，经常以不悦而且对立的语气说话；
2. 应该保持沉默的时候，偏偏喋喋不休；
3. 打断别人的话；
4. 以傲慢的态度提出问题，给人一种只有“我”最重要的印象；
5. 不请自来；
6. 自吹自擂；
7. 嘲笑别人；
8. 在不适当的时候打电话；
9. 在电话中谈一些别人不想听的无聊话；
10. 与人初次见面，态度暧昧；
11. 不管自己了不了解，任意对某些事情发表意见；
12. 公然质问他人意见的可靠性；
13. 以傲慢的态度拒绝他人的合理要求；
14. 在某某的朋友面前，说一些瞧不起某某的话；
15. 指责和自己意见不同的人；
16. 无端指责别人的能力低下；

17. 请求别人帮忙当被拒绝后心生抱怨；
18. 利用友谊来向朋友“勒索”帮助；
19. 与他人交流时措词不当或使用带有攻击性的语言；
20. 不顾他人的感受当众对其进行责骂，或侮辱；
21. 对以往的得失总是挂在嘴边耿耿于怀；
22. 不厌其烦地反复谈论一件别人不感兴趣的事情。

女性社交的三个要诀

在交际方面，女性虽然有着男人无法比拟的优势，但如果女性不会运用优势，或者具有优势而不付诸实践，就成不了真正的优势；同时，女性虽然在某些方面占有优势，但又在某些方面存在着十分明显的缺点和劣势，这些缺点和劣势不加以注意和调整，同样严重地影响着女性的全面发展。因此，女性要注意增强自身的交际能力，不断开拓自己的新生活。具体来说：

1. 要有战胜传统的心理习惯与舆论的勇气和方法

不可否认，传统观念、习惯对于女性，特别是对那些性情开朗、喜爱社会活动的女青年要苛刻严酷得多。一个男性善于交际，朋友多，是能力强、“会办事”的表现，而一个女性朋友多了，则往往流言四起，绯闻多多，给女性带来了很大的心理压力，许多女性也就是在“人言”面前却步不前，积极性受到严重的挫伤和打击。当女性在社会交往中面临这沸沸“人言”的时候，该怎么办呢？可以采取以下几种方法：

(1) 冷静分析，反省自身。

在言过其实、捕风捉影的“人言”面前，一怒而起，火冒三丈是于事