

智慧女人的第一项修炼



以一种高尚的品性做人，以一种从容的姿态处世，以一种独特的魅力社交，以一种高雅的修养生活。送女人一件充满智慧的武器，让生活悄然碧绿，让自己更坚强，让生命更激昂，让人生更嘹亮。

郑一◎编著

30岁前 女人的修养 与处世智慧

SANSHI SUIQIAN NÜREN DE
XIUYANG YU CHUSHI ZHIHUI

中国纺织出版社

智慧女人的第一项修炼



郑一◎编著

30岁前 女人的修养 与处世智慧

SANSHI SUIQIAN NÜREN DE
XIUYANG YU CHUSHI ZHIHUI

 中国纺织出版社

内 容 提 要

独立又有魅力,高贵又有品位,举手投足尽显良好的修养;处处受人欢迎,处世左右逢源,这是女人30岁前追求的目标。本书为女性提供一个简单易行的提升修养的蓝本,让她们以优雅、高贵、礼貌的姿态尽显魅力;还提供有价值的做人智慧、处世心机和生活谋略作参考,让她们寻找到一份事业成功的喜悦和尽随心愿的生活。带领女性,由此推开人生幸福之门。

图书在版编目(CIP)数据

30岁前女人的修养与处世智慧/郑一编著. —北京:中国纺织出版社,2009.3

ISBN 978-7-5064-5493-3

I. 3… II. 郑… III. ①女性—修养—通俗读物 ②女性—人际交往—通俗读物 IV. B825-49 C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第013246号

策划编辑:曲小月 闫 星 责任编辑:林少波 责任印制:周 强

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

尚艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:255千字 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

□□□□□ 序 言

女人的名字叫美丽。而女人最美丽的年华,无外乎是二十几岁的时光。二十几岁的女人走在二十向三十过渡的岁月里,感受着青春绽放的美丽,也感叹着年华易逝的无奈。二十几岁的女人逐渐褪去校园女孩的羞涩和青涩,经历着社会的磨砺和生活的变故却仍然清纯;二十几岁的女人或许单身,或许正在热恋,又或许已为人妻、做人母,然而不管扮演何种角色,为了收获美好的生活和幸福的人生,都要提升自己的修养,采集处世的智慧。

修养是道德美的表现形式,它会随着阅历的增加、心灵的净化、品性的升华而日益显示出它的光华。有修养的女人,不管走到哪里都是一道美丽的风景,她或许没有让人惊艳的容貌,没有婀娜多姿的身材,但她有一种内在的气质:静则心如止水,动则优雅高贵,坐则端庄美丽,行则大方洒脱。有修养的女人不需锦衣华服来修饰。

然而,在现实生活中,有些二十几岁的女人,只顾追求时尚的妆容和窈窕的身姿,将自己打扮得花枝招展,行为举止却十分粗鲁,不禁让人望而却步,甚至心生反感。相反,那些相貌平常,言谈和举止富有修养的女人常常能赢得众人、尤其是男人的心。

女人在年轻时就应该早早地明白,修养并非体现在惊天动地的行为中,它更多地表现在日常生活的细节当中。有修养的女人首先要注重自己的仪态,培根说:“形体之美胜于颜色之美,而优雅的行为之美又胜于形体之美。”一个女人拥有姣好的容貌只能被称作漂亮,而拥有优雅的仪态才能拥有持久的美丽。

有修养的女人谈吐文雅、彬彬有礼。俗话说,“言为心声,语为人镜”,语言就像一块敲门砖,只要你一开口别人就知道你是怎样的人,优雅的谈吐直接表



现女人的内涵与修养。

有修养的女人同样具有积极的阳光心态，在与人交往时能够处处为别人着想，以一颗宽容、忍让、体谅的心对待他人。她们在善待自己的同时，也常常鞭策自己，完善自己。通过不断扩大学习范围、补充社会阅历，提高自己的知识素养，从而提升个人的修养水平。

女人的修养是美丽人生和幸福生活不可或缺的养分，有修养的女人不会随着岁月的流逝而渐失光泽，反而会越发芬芳四溢、耀眼迷人。

当然，女人的修养无论有多深，都要以智慧为基础。哲人说：“如果世界有十分美丽，但假若没有女人，将失去七分色彩；如果女人有十分美丽，但假若没有智慧，将失去七分内涵。”世界因女人的存在而美丽，智慧能使女人的美丽长久、永恒。

女人的处世智慧是指女人把握自身与外界环境的能力，女人需要智慧在社会上为自己打拼出一个位置，需要智慧来赢得他人特别是男人的尊重，需要智慧来平衡事业和家庭，需要智慧来获得爱情、稳定婚姻，需要智慧来看清自己、看透他人。

女人是一本厚厚的书，有修养和智慧的女人，不同的人，不同的时刻，都能从中读出不一样的诗情画意。而缺乏修养和智慧的女人，犹如一张薄薄的白纸，不仅没有深度，而且只能在表面简单地妆点，让人一眼看透，索然无味。

修养是女人内在的品性和修为，而智慧则是女人外在的处世武器。修养与智慧并重的女人是内外兼修、动静皆宜的女人，她们能让自己的美丽在不同的时刻呈现不同的状态，一生散发着无穷的魅力！

行走在二十几岁这段旅程上，望着不远处三十岁的人生拐点，未知的前行之路让女人好奇和冲动，而那些不知深浅的沟沟坎坎则同样让女人彷徨、不安。女人们，翻开本书，它将是你这程最好的伴侣。书中所讲述的为人修养和处世智慧，将帮助你一步步实现成长的跨越，让你以一种独特的魅力开展社交，以一种从容的姿态面对人生，以一种阳光的心态创造生活。

编著者

2008年9月

□□□□□ 目 录

第1章 心理美容,女人的幸福与什么有关 / 001

没有哪个女人会拒绝幸福。幸福的女人,通常会冠以一个“小”字,她不惊天动地,却坚韧有余,她懂得事事给自己、给别人留有余地。幸福的女人,惜福知足。事业的帆扬起的时候,她舍得放下,适时停下,与亲人一起停靠在幸福驿站;幸福的女人,年轻时就已退去“强装”,她们懂得,幸福的感觉因人而异,要自己感受,而不是去和别人比较。正如哲人所说,女人的幸福有时候太小,如果你的心很大,就会错过它……

幸福是一种感觉 / 003

幸福是一种心态 / 006

幸福的十全九美 / 009

“傻”女人,易幸福 / 012

经济独立的女人,幸福感更强 / 015

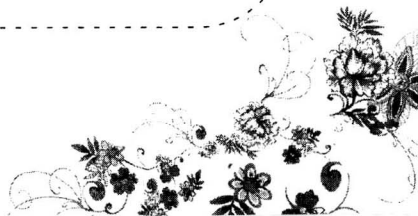
别把老公当成比较的靶子 / 018

让你的男人更具责任心 / 022

执子之手,与子偕老 / 024

第2章 善待自己,女人的心态与命运相连 / 029

二十几岁的女人,在寻求幸福的人生之路上执著地走着,虽有那么多无奈,但依旧要善待自己。每个女人都想让生活不断向美好的方向发展,却很少考虑改变自己。哲人说,一个人有什么样的心态,就会有什么样的人生。而一个不能够经营自己幸福人生的女人,问题不在于别人,而在于她的心态。心累是心智未开,好的心态带来好的转变。年轻的女人生得不漂亮不是你的错,由于心态症结的存在,活得不漂亮,那是万万不行的。



女人,要懂得善待自己 / 031

女人要知足,而不是不满足 / 034

掌控命运,比命运本身更重要 / 037

接纳所有的不幸,期盼生活的彩虹 / 040

看轻自己,只会走下坡路 / 043

女人,在咆哮面前学会做聋子 / 047

与其在抱怨中制造烦恼,不如在改造中谋求变化 / 051

压力袭来,女人不必焦虑不安 / 054

第3章 能说会道,会说话的女人惹人爱 / 059

能说会道是女人较易掌握的能力,许多女人借助口才的帮助,让自己左右逢源、圆融通达、人见人爱。会说话是女人增加自身魅力的砝码,是事业上披荆斩棘的利剑,是生活上安身立命的资本,是职场上游刃有余的法宝,更是生活中幸福的最有力的保障。一个相貌平平的女人,得体大方的言谈可以让她倍添光彩;一个容颜美丽的女人,优雅动人的谈吐会使她更加迷人。

美妙的声音让女人更有异性缘 / 061

幽默的话语使女人更有魅力 / 064

聪明女人,勿逞口舌之快 / 067

智慧女人,说谎也是一种美丽 / 070

含蓄女人,用好暗示语 / 074

做个能说会道的女人 / 077

女人,不要吝啬你的赞美 / 080

美丽女人,给语言穿上华美的外衣 / 084

第4章 左右逢源,会办事的女人最好命 / 087

人常说,做人难,做女人更难,女人做事最艰难。有些女人总是慨叹,一样的头脑,一样的学历,为什么有的人在人际关系中如鱼得水、游刃有余,而自己却行事困难、举步维艰?会做事,无疑早已成为女人的一种基本能力。女人有着性别优势,在做事时更应该灵活多变。同时,女人的感性因子比男人更加活跃,做事时缺乏理性的思考,容易在一番冲动之

后,走入一条死胡同而无法自拔。但人生有四样东西常常是一去不返:说过的话、泼出的水、虚度的年华和错过的机会。对于年轻的女人来说,值得开始的事就值得完成,重要的是,要善于做值得做的事情。

聪明女人,理智做事 / 089

女人交际,酒桌之上会应酬 / 091

女人,遇事学会说“不” / 095

好女人,要懂得礼尚往来 / 097

不把自己的意见强加给别人 / 100

聪明女人懂得借势做事 / 104

女人要学会“隐藏”自己 / 107

第5章 举止得体,懂礼仪的女人受欢迎 / 111

中国自古就是礼仪之邦,中国的女人也同样扮演着礼仪传承者和表现者的角色。从“三纲五常”到“三寸金莲”,无不是女性礼仪文化的经典表达。每个女人心目中,都希望自己是美丽的代言人,被人用“俏丽”、“时尚”、“温婉”、“灵动”等这些美妙的词汇修饰。一个平凡的女人,经过细心打造也可以使自己魅力倍增;经过一番礼仪武装,可以使自己的信心增强,魅力提升,由此更加受人欢迎。

女人,优雅仪态胜过漂亮脸庞 / 113

良好的形象是女人驰骋职场的护身符 / 116

女人,恋爱中的举手投足尽显修养 / 120

女士赴宴,不要让人看低自己 / 123

小小办公室,礼仪讲究多 / 127

女性“K歌”,礼仪比歌喉更彰显自己 / 130

与领导相处,行为举止更讲分寸 / 133

职业女性,宴请礼仪 / 136

在餐桌上,依然要做气质女人 / 139



第6章 修身养性,女人的美丽因品性而闪光 / 143

年轻的女人,她的美除了外表,还有灵魂,否则便沦为花瓶。作为女人,活得有尊严,靠的不是美丽的躯壳,而是自己的品性,自己的素养。哲人说:哪里的女人道德高尚、富有教养,哪里就会繁荣进步。女人的品性是一种隐性的力量,它不能投机取巧地移植复制,也不能一蹴而成,必须是心灵久久滋养,才渐渐得以生长。如果美貌使女人光芒万丈,品质则使女人的魅力持久闪光。女人特别的品性使女人如水般清澈、透亮,如歌般温婉、悠扬。

女人的智慧,是终生受用的财富 / 145

女人的善良,是心灵最美丽的角落 / 147

女人要宽容,心宽天地宽 / 150

女人乐观,不受悲伤传染 / 153

女人如柳,恰似你的温柔 / 156

注重细节,女人因此耐人寻味 / 158

女人自立,人生才会持久美丽 / 160

女人感恩,生活因此处处动容 / 163

第7章 女人有财,才能活出自己的美丽 / 167

女性对于家庭的爱造就了无数“家庭主妇”,然而聪明、美丽、自强的女性怎能甘于一辈子女围着锅台转?现代女性独立、自信,她们早已不是过去谨守“三从四德”的怨女了,在这个靠实力、靠财力说话的年代,女人要得到他人的认同,就要拥有独立的赚钱能力。年轻的女性要实现按照自己意愿生活的目标,就要谋求经济独立、丰富自己的财富观念、提升自己的财力,让人生由此更加美丽。

细心的女人,商机处处存在 / 169

女人,你的创意就是财路 / 172

女人赚钱,从小处着手 / 175

聪明女人,用智慧创造财富 / 177

有财力,女人更美丽 / 180

女人,赚钱先要向钱看 / 184

会交际的女人,赚钱门路多 / 187

抓住机会,做有“钱途”的女人 / 190

第8章 玫瑰铿锵,不要把自己当成弱者 / 193

弱不禁风、百般柔弱,这种古典的女人是用来欣赏的,不是用来生活的。“柔”是女性魅力的闪光点,但柔弱的女人却不应甘当弱者。新时代的年轻女人,如玫瑰般鲜艳绽放。坚强是二十几岁的生命中最激昂的旋律,有了它,女人生命的花朵才会经得起爱恨情仇、名利浮华的风雨,久久不谢。哲人说,女人生活的重心不是依附他人,而是塑造一个让别人崇拜的坚强的自己。处在一个多变的社会里,唯有坚强,女人才能活出自己的魅力与人格,活出自己的尊严与荣耀。

女人,不要把自己当成弱者 / 195

女人,把你的信念坚持到底 / 198

年轻的女人,因坚韧更美丽 / 201

女人,要经得起挫折的再三考验 / 204

女人,有了梦想就勇敢地追求 / 208

女人,自信让你飞翔 / 212

明智的女人,选择做一个忍者 / 214

第9章 心有余“机”,女人多为人生幸福谋划 / 219

现在的男人,多钟情单纯的女人。记得金庸老先生曾经说过:“有政治抱负的女人不可爱,因为她们心机太重。”这种女人往往给人爱算计、心眼多的印象。然而,作为二十几岁的普通女性,又处于复杂和竞争激烈的社会中,怎能一点心机都没有呢?俗话说,“害人之心不可有,防人之心不可无。”女人的心机不是权术、伎俩,不是算计、忌妒,而是以智慧的铠甲护身。没心机的女人,犹如温室里未经风雨的花朵,看着美丽,却极易枯萎。年轻的女人要明白,“心机”和“善良”并不矛盾,多长个心眼儿,多一个思路,在社会上行事才会更保险。

好女人无需太老实 / 221

好女人也要有心机 / 224

巧妇能为无米之炊 / 227

女人要学会正确的忙碌 / 230

女人需要目标的指引 / 233



女人处世的“糊涂”哲学 / 236

女人有远见,多为自己的幸福谋划 / 239

美好生活,青睐于懂得争取的女人 / 242

第10章 持家有道,女人是家庭的CEO / 249

有人说“女人当家,墙倒屋塌”。也有人说“女人头发长,见识短”,因此担当不起管家的大任。其实,女人在各方面的能力都不比男人差,只是女人常常把心思放到别处。女人们,为了自己、为了家,努力把家庭的担子挑起来,当你走过人生的几个春秋,你会发现自己的功夫没有白费,自己的青春没有白逝,对于女人来说,或许经营好自己的婚姻和家庭才算这一辈子最重要的事业。

做最会过日子的女人 / 251

女人持家,从理财开始 / 254

做全家的营养师 / 257

女人,给爱留点空间 / 260

媳妇与婆婆巧“过招” / 263

女人,要学会为爱情保鲜 / 266

女人,守护婚姻不出界 / 269

做守卫家庭幸福的好管家 / 271

参考文献 / 275



第1章

心理美容， 女人的幸福与什么有关

没有哪个女人会拒绝幸福。幸福的女人，通常会冠以一个“小”字，她不惊天动地，却坚韧有余，她懂得事事给自己、给别人留有余地。幸福的女人，惜福知足。事业的帆扬起的时候，她舍得放下，适时停下，与亲人一起停靠在幸福驿站；幸福的女人，年轻时就已退去“强装”，她们懂得，幸福的感觉因人而异，要自己感受，而不是去和别人比较。正如哲人所说，女人的幸福有时候太小，如果你的心很大，就会错过它……



幸福是一种感觉

女人很少想到自己拥有什么,却总是想着自己还缺少什么!不要感慨你失去或者尚未得到的东西,你应该珍惜已经拥有的一切。

最

近网上流行这样的顺口溜:幸福是什么?幸福就是猫吃鱼,狗吃肉,奥特曼打小怪兽。是的,吃到自己喜欢的东西是一种幸福,做自己喜欢的事也是一种幸福。年轻的女人要明白,幸福没有固定的解释,全在于心境和自己的定义。

罗丹说:“生活中并不缺少美,只是缺少对美的发现。”幸福也是如此,生活中并不缺少幸福,只是缺少感受幸福的心。对孩子来讲,幸福就是能够看喜欢的动画片,玩喜欢的玩具,能够跟在妈妈身边,得到老师的表扬……对于男人来说,幸福就是事业的成功,家庭的温馨,亲人的健康……而对于女人来说,幸福的意义同样有很多。

作为母亲,儿子的幸福就是自己的幸福;作为妻子,丈夫的幸福就是自己的幸福;作为女儿,父母的幸福就是自己的幸福;作为自己,女人,只要觉得他们幸福了便是自己的幸福。

其实,幸福只是一种感觉,不同的女人对幸福的感受是不同的。女人的幸福有时候太小,如果你的心很大,就会错过它……

一只精明的猎狗在森林里寻找主人打下来的猎物,偶然间看到了一袋黄金。它跑上前去嗅了嗅,懊丧地说:“哎,我还以为找到了主人打下来的猎物呢!不过,我相信主人肯定会非常喜欢,说不定他一高兴就每天赏赐我几根骨头



呢!”猎狗这样想着,就叼起那个口袋跑到主人身边。

“你真是太伟大了!我要用其中的一块黄金给你配一身最好的行头!”主人抚摸着猎狗说。

猎狗连忙恳求道:“不,如果您不介意的话,我想每顿享用几根骨头。”笑逐颜开的主人爽快地答应了,从此猎狗每天都可以吃到骨头。

对猎狗而言,幸福就是每顿饭都能吃上骨头。在动物的世界中,没有过多的奢华,它们不需要漂亮的衣服,不需要每天辛苦地劳碌以赚取工资,更不需要积聚财富来显示自己的强大。它们的生活简单而自在,有骨头啃就是幸福。人类何尝不想过那种与世无争的日子?只是欲望太多,只能不停地追求。

女人的幸福是随时间、地点、环境的改变而变化的。小时候看《花仙子》,梦想着有朝一日自己也能够拥有一朵“七色花”,那时候,每天拥着这样的梦入睡,便是一种幸福;十几岁的时候情窦初开,总希望能把自己最好的一面展现给暗恋的男孩,那时候,与脸上肆无忌惮的青春痘战斗成功时,便是最大的幸福;长大之后拥有了自己的爱情,仿佛全世界的幸福都包围了自己,只要能和爱人长相厮守,任何苦痛都是幸福;女人做了母亲,便把所有的爱给了孩子,这时只要一家人能够平平安安地生活,就是最大的幸福。女人的幸福随时随地都会出现,也时时刻刻都能感受到幸福。

一对在公交站牌候车的母子正在为今天要不要去动物园看大象而争执。

小孩子不依不饶:“我就要去动物园看大象,你为什么不让我去!”

妈妈劝他:“不是早说过了吗,今天出太阳了咱就去,但今天没有出太阳啊,而且天气预报说还可能要下雨呢,还是改天再去吧。”

“妈妈骗我,今天出太阳了……”

妈妈笑了起来,问道:“哪里有啊,不要骗人,你说说,太阳到底在哪儿?”

小孩子抬起头来,东看看、西瞧瞧,然后指着天空喊:“不是在那儿嘛!”

“没有啊,那只是乌云而已呀。”

“对呀!”没想到,小孩子一副非常认真的样子,“太阳就躲在乌云的后面呢,等会儿乌云一走开,不就出来了吗?”

听到小孩的话,等车的人都笑了。

在孩子的心中,只要天亮了,太阳就出来了,即使阴天也遮挡不住孩子心中的太阳。这就是积极与消极的最大不同。哈佛大学著名的心理学教授泰勒·本·沙哈尔在他的幸福课堂上告诉学生:从根本上说,幸福感的源泉在于积极的心理。

一个态度积极的女人,无论生活多么艰辛,她都能从中找到幸福的味道。幸福是一种感觉,它因人而异,一百个人心中会有一百种幸福,幸福“如鱼饮水,冷暖自知”。老人常常说:现在的年轻人生在新社会,长在蜜罐里,自己却不知道,总是不满足。这正是应了苏东坡的一首诗:“横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中。”老人们经历过太多的苦难,知道现在的好生活来之不易,而很多新时代的年轻女性,生下来就享受着各种优待,不知困难为何物,自然也就不会有如老人们那样感受幸福的心了。

有个国王和一个波斯奴隶同坐一条船,那个奴隶没有见过海洋,也没有尝过坐船的苦。他一路哭哭啼啼、战栗不已。大家百般劝慰他,他仍继续哭闹。此时,同船的一位哲学家让人把奴隶抛到海里,让他在海水中沉没几次,再抓住他的头发,把他拖到船上。上船以后,他待在一个角落里,不再作声。国王问其原因,哲学家说:“原先他不知道灭顶的痛苦,便感受不到稳坐船上的可贵。大凡一个人总要经历过忧患,才会知道安乐的价值。”

很多女人,刚刚步入社会,就整天精神不振、心情抑郁,哀叹老天不公,自己命运不济。然而仔细看看,她有衣有食,四肢健全,亲人平安健康,她到底要追求什么样的幸福呢?在盲人的心里,她有明亮的双眼,能够看尽天下绚丽的色



彩,是多么的幸福啊;在乞丐的心里,她丰衣足食,还有自己的房子,是多么的幸福啊;她的不幸福只是因为不曾失去。

德国哲学家叔本华曾说:“我们很少想到自己拥有什么,却总是想着自己还缺少什么!不要感慨你失去或是尚未得到的事物,你应该珍惜你已经拥有的一切。”是的,不要在乎自己缺少什么,幸福只是一种感觉,把幸福放在心里,年轻的女人就能时刻感到幸福。



幸福是一种心态

人们赚钱是为了过幸福的生活,而很多年轻的女人,有钱了,却让心灵悲伤了……

有人说:幸福永远是不会光顾那些不珍惜自己所拥有的东西的人。也有人说:幸福与否不是因为身处何处,而是因为精神世界让人或高兴,或悲伤。最小的幸福,在你的心里,最大的幸福,同样如此。

幸福是女人追求的一种人生境界,在竭尽全力之后,才发现“钻石就在自家的后院”——幸福就是自己的心态。很多时候,我们无力去改变已经发生的事情,但是我们可以用阳光的心态去面对:冬天来了,春天还会远吗?黑夜之后就是黎明!年轻的女人要时时激励自己,当你翻过这一页的那天,你会发现,幸福原来一直就在身边。

女人的一生难免会有痛苦和失败,作为敏感而容易受伤的女人,是在牢骚和抱怨中艰难度日,还是开开心心面对生活,这取决于你的心选择的方向。

某公司要裁员,下岗名单公布了,有内勤部的东东和小飞,规定1个月后离