

❖ 一本专为女人量身打造的幸福圣经 ❖

聪明女人的 心灵法则

CONG MING NV REN DE
XIN LING FA ZE

Heart rule

柒么么◎著

心之所向，人生之所往，
你的心决定了你的世界
喧嚣尘世间，芸芸众生中，
学会做一个有“心计”的女人



聪明女人的 心灵法则

柒么么◎著



民主与建设出版社

· 北京 ·

© 民主与建设出版社, 2018

图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女人的心灵法则 / 柴么么著. -- 北京 : 民主
与建设出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5139-2029-2

I . ①聪… II . ①柴… III . ①女性 - 成功心理 - 通俗读物
IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 040573 号

聪明女人的心灵法则

CONG MING NV REN DE XIN LING FA ZE

出 版 人 许久文

著 者 柴么么

责任编辑 刘树民

装帧设计 亿德隆

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电 话 (010) 59417747 59419778

社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层

邮 编 100142

印 刷 三河市天润建兴印务有限公司

版 次 2018 年 6 月第 1 版

印 次 2018 年 6 月第 1 次印刷

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 18

字 数 260 千字

书 号 ISBN 978-7-5139-2029-2

定 价 39.80 元

注 : 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

第一辑 CHAPTER 01

打造一张形象魅力名片

003 聪明女人都懂得展现自己的独特魅力

007 用心妆点你的美丽

011 让你的眼睛为你的气质锦上添花

015 脚上心思不可少

019 自信而不自负，自主而不自失

022 贪婪的女人难幸福

025 跟随对的潮流风向标

第二辑 CHAPTER 02

掌握说话这门艺术

031 听懂言语之外的陷阱和谎言

- 034 三思而后语
- 037 察言观色，见什么人说什么话
- 040 用委婉含蓄之语去避免不愉快
- 043 从批评抱怨的对面去说话
- 046 说话有分寸，切勿把话说绝
- 049 适时运用幽默的话语达成谈话目的
- 052 晓之以理，动之以情
- 055 逢人只说三分话，未可全抛一片心
- 058 切忌背后谈论他人是非

第三辑 CHAPTER 03

聪明女人的处事大学问

- 063 懂得凡事未雨绸缪留余地
- 067 多做人情，人际关系更良好

目录

CONTENTS

- 070 不因失意而气馁，不因得意而忘形
- 073 懂得示弱，借他人之力走向成功
- 076 微笑是改善人际关系的重要力量
- 079 适时沉默是每一个女人的必修课
- 082 平衡人生过程中的得与失
- 085 为人处事要处处周全，面面俱到
- 089 目中无人、潦草大意难成事
- 092 落井下石为小人之所为
- 095 看清形势，能退能忍成大事

第四辑 CHAPTER 04

用心打造一段理想的爱情

- 101 良策谋真爱
- 104 金钱物质不是衡量爱情的唯一标准

- 107 适当的距离和空间让爱更长久
- 110 做会撒娇的小女人
- 113 学会使用哭的技巧
- 116 温柔是爱的艺术，也是爱的力量
- 119 给自己披上一层朦胧的面纱
- 122 信任是感情的基石

第五辑 CHAPTER 05

良好的夫妻关系离不开女人的用心

- 129 适当地给对方一个独立空间
- 132 识大体的女人更幸福
- 135 女人的赞美是男人最大的动力
- 138 事业大女人，家庭小女人
- 141 维护男人的尊严是再明智不过的举动

目录

CONTENTS

- 144 上得厅堂，更下得厨房
- 147 交心是维系感情的最佳方法
- 150 用欣赏的眼光看待他
- 153 善解人意是抓住人心的一大法宝
- 156 做个出色的倾听者

第六辑 CHAPTER 06

精心把家庭经营得有条不紊

- 161 处理好家庭的琐碎之事
- 164 创建和谐的家庭氛围
- 167 用宽容之心对待家庭小矛盾
- 170 过度攀比会降低幸福指数
- 173 创建融洽的邻里关系
- 176 镇定应对“第三者”的“入侵”

- 180 完美婚姻不是等来的
- 184 想方设法提前避免感情亮红灯
- 188 婆媳亲密相处有道
- 192 把特殊的交流方式——吵架用到好处

第七辑 CHAPTER 07

扩展人脉，建立良好的人际关系

- 197 初次印象尤为关键
- 201 隔帘看花更动人
- 205 社交禁忌需牢记
- 209 会“装傻”的女人最聪明
- 213 树立良好的交际心理
- 216 别与另一半的朋友圈绝缘

第八辑 CHAPTER 08

聪明女人，生财有道

- 221 学会理财更有助于家庭美满
- 224 会积蓄财富的女人更优秀
- 227 理财有道才能成为理财达人
- 230 记好账才能理好财
- 233 在如何理财上下点狠功夫
- 236 盲目消费有违理财之本
- 239 合理消费，智慧省钱
- 242 送礼也有省钱学问
- 245 多点“计较”，多点财
- 248 做经济独立的新时代女性

第九辑 CHAPTER 09

做新时代的职场女性非难事

- 253 不要吝啬与他人分享你的荣耀
- 256 与“职场红人”打好关系
- 259 职场小人物也有大影响
- 263 职场也需多些包容心态
- 267 职场女性更要学会自我保护
- 270 对待同事一视同仁
- 273 与异性同事相处有度

打造一张 形象魅力名片

1

常言道：“世界上没有丑女人，只有不会打扮的女人。”不论你的长相有多么说不过去，也不论你有没有什么天生丽质，只要善于在装扮上花费“心计”，就一定能够展现出亮丽的自我。做一个爱装扮的女人吧，只有这样，才不至于让衰老靠近你，才不至于让卑微走近你，才不至于让魅力远离你！

聪明女人都懂得 展现自己的独特魅力

{ 让你的魅力从内在散发出来 }

女人，让这个世界显得更加美好和多彩，有人用“有灵魂的艺术品”来形容女人，而艺术品就贵在其形象精美独特，同样，形象对于女人来说也是非常重要的。形象体现了一个人的修养与品位，是人内在情操的最直接体现。你拥有什么样的生活态度和精神内涵，都会在你的形象上得到诠释，通过解读你的形象，周围的人才可以认识你，了解你，进而成为你的朋友、客户或者伴侣。形象甚至还会决定一个女人的命运，因为属于每个人的机会都是有限的，你没有注重自己的形象，让能够决定你命运的人对你产生误会甚至是反感，这是非常遗憾的事情。可可·香奈儿说过这样一句话：“永远要以最得体的打扮出门，因为，也许就在你转弯的墙角，你会遇到今生至爱的人。”我们可以把这句话理解为法国式的骨子里的浪漫，也可以理解为女人装扮的最高境界：不能放过每个细节，一秒钟都不能懈怠。无论你是居家女人还是派对女王，在何种场合应该做何种装扮，精明女人都会有最恰当的安排。装扮是女人的第二语言，哪怕不交谈，它也会一目了然地告诉别人，你的职业、品位、个人气质和文化层次。所以，即使是周末的午后，在阳台的躺椅上小憩，也要穿上最雅致的便服。因此，要想做一个魅力十足的女人，就要时刻注意自己的形象，从起跑线上就赢人一分。

女人的外在形象，不仅是指其外貌、形体，还包括其服装、妆容、举止、谈吐等。有哲人曾经说过，人们无法增加自己的高度，但是能够增添自己的深度和宽度。人的五官是父母赐予的，但是脸上的表情却是可以改善的，虽然你的样子

不是最美的，但是你可以让自己笑得最美。虽说美丽是女人的通行证，美丽的女人容易引起别人的注意力和好感，但这并不是绝对的。再美丽的女人，当脸上充满鄙夷和厌恶的表情时，也没有人愿意接触她。无论长相多么平凡的女人，当她的脸上总是挂着自信与友善的笑容时，肯定会有很多人愿意与之交往，并且随着深入的了解，这样的女人才会得到大家的爱戴。美丽的外表对于女人来说，可以为自己建立良好的第一印象，但是要想维系长久的人际关系则要靠宽容、友善等积极的人格特质，外表的影响会随着时间的推移渐渐减弱。

从男人的角度讲，一个善良的丑女人和一个漂亮的坏女人，想结婚的人会选择前者，只想谈谈恋爱的则会选择后者，也就是说，即使你相貌平凡，只要拥有好的品质就能得到长远的幸福，而一个美貌的蛇蝎女人，则难以找到自己的归宿。

一个真正有魅力和吸引力的女人，往往具有良好的性格，当人们想起她的时候，就会想到她友善的表情、得体的衣着和大方的谈吐等，高挑性感已经不再是被人关注的焦点。相反，一个从本质上就不受人欢迎的人，她的性感和高挑反而会为她减分，人们对她的评价是“徒有其表”。

接受自己天生的形象，正视自己的优缺点是塑造良好形象的第一步。只有对自己有充分的了解，才能适当地进行修饰。然后，根据自己的年龄、身份，根据不同的场合，进行适当的装扮。虽然，天然朴素也是一种不错的风格，但在现代社会，外在的装扮和职业属性有着很密切的联系。为了更好地维护自己的人际圈子，开展工作、融入社会，应该把化妆与着装放到一个重要的位置。一个连自己形象都不注重的女人，怎能让男人为之倾心？

{ 职场女性礼仪形象禁忌 }

如今女人早已走出家门，在职场上开创出了非凡的业绩。然而在20世纪60年代前后，甚至直到80年代，有很多男性管理人员还曾不断地抗议：“妇女是不

能派到世界各地从事商业活动的。因为，这样做太危险了，况且，她们不可能被国际商接受。”但是随着时间推移、社会的发展更重要的是女人自身的努力，这种看法正在迅速地消失。

有关调查显示，关于“女性在职场上重要的资本是什么？”据统计，40%的白领人士选择的是能力，容貌占了33%，关系14%，学历8%，职位和金钱各占2.5%，很明显女人的形象在职场中所占的位置是很重要的。因此，身为职场女性要顺应社会的需求，时刻注意自己的形象仪容，让自己更加赏心悦目。

金融海啸一到来，华尔街就有大批女人涌进理发店、美容机构，在能力、学历差别不太明显的情况下，容光焕发、神采奕奕、精神饱满的妆容形象，老板至少会因其看上去依然保持积极的状态而对去留手下留情。

早在半个世纪之前，香奈儿夫人就放出豪言：“不化妆，不注意形象的女人没有未来。”她每天都精心地装扮自己，让自己时刻保持良好的状态。她说：“因为我不知道机会何时到来，所以，每天都化一个淡妆，精心搭配，做好迎接机遇的准备。”

正如香奈儿夫人所说，机会随时都可能降临，因此要时刻准备着，最起码要避讳一些职场礼仪形象禁忌：

1. 细节决定成败

衣服、鞋子、包、腰带、配饰等，能体现你形象的每一件，都不能被忽视。整理好你的衣橱，把这些东西安排得井井有条，搭配得美妙绝伦，能为你省去很多时间。

2. 不要忽视着装

强调穿衣是“形象工程”的大事。西方的服装设计大师认为：“服装不能造出完人，但是第一印象的80%来自于着装。”形象设计大师乔恩·莫利曾经这样解读过职场女性：“穿着不当和不懂得穿衣的女人永远不能上升到管理阶层！研究证明，穿着得体虽然不是保证女人成功的惟一因素，但是，穿着不当却保证一个女人事业的失败！”由此可见，着装对于形象是多么重要。

3. 娃娃音禁忌

讲话声音做作，故意嗲声嗲气的娃娃音并不适合所有女性，甚至是运用它的人很少会有成功的。一般在职场上有所成就的女人，其给人的印象应该是女强人，至少不是那种娇滴滴的小女人。试想如果你听到杨澜在社交场合用撒娇的语气与别人交流，你能不能接受这样的颠覆。如果想用小女人的武器——娃娃音来说话，首先要掂量一下自己的魅力和相貌能不能与林志玲相媲美。

4. 女性抽烟

有很多人觉得熟女抽烟是气质和性感的象征，这就大错特错了。实际上，即使在这个男女平等的年代，女性抽烟并非像男性抽烟那么容易被认可，这是职场女性的一大美丽禁忌，除非你能像玫琳凯·德娜芙那般风华绝代或者像凯特·莫丝那样永远能走在时尚的最前端，否则千万不要轻易拿自己的形象冒险，况且就连玫琳凯都已经戒烟了。

无论从着装还是从说话声音和方式、细节方面，都不能忽略你的身份所应该具有的形象。