



女 性 百 忌

岫高 云丽 著

广东经济出版社

女性百忌

岫云 高丽 著

广东经济出版社

责任编辑：李惠玉

封面设计：冯树恩

责任技编：梁碧华

女性百忌

岫云 高丽 著

出版	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路11号5楼）
发行	
经销	广东省新华书店
印刷	广东惠阳印刷厂（惠州市南坛西路17号）
开本	850×1168毫米 1/32
印张	8.25
字数	162,600
版次	1997年11月第1版
印次	1997年11月第1次
印数	1—6,000册
书号	ISBN 7—80632—161—6/G·45
定价	13.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究

目 录

§ 职业女性篇 §

- 3 | 不能在办公室里做的事
- 8 | 对他们说“不”
- 14 | 当你已是“第三者”
- 19 | 善妒者必惹忧愁
- 24 | 不要硬充“女强人”
- 29 | 如何不当一个弱者

§ 美容篇 §

- 37 | 不用化妆的人，不能化妆的人，不能
不化妆的人
- 41 | 化出你的灿烂迷人处
- 45 | 妆台七难题
- 49 | 不能缺少水的皮肤
- 52 | 什么东西会使一个美女变丑

§ 爱情篇 §

- 59 | 什么事能吓跑一个爱你的男人
- 64 | 不能在爱情中幻想的东西

- 69 | 不要宠坏你的男人
- 74 | 不要提前跟他上床
- 80 | 不要为他哭泣
- 85 | 当他向你发出信息
- 90 | 不要坐失良机
- 96 | 和卡耐基先生闲谈——“与丈夫相处的艺术”

§ 家政篇 §

- 103 | 怎样避免当一个“坏媳妇”
- 107 | 最令丈夫头痛的事情
- 112 | 最后一块钱是怎样存下来的
- 116 | 不要做“坏母亲”
- 120 | 怎样才能不剥夺进餐的乐趣
- 123 | 怎样会变成一个“黄脸婆”

§ 处世篇 §

- 129 | 战胜孤独的秘诀
- 134 | 不要拒绝给我绿叶
- 139 | 漫话独身
- 145 | 拒绝的艺术
- 150 | “糊涂”哲学
- 154 | 分手的艺术
- 158 | “懒人”的战术

§ 性格篇 §

- 165 | 内外不一致的 A 血型人
- 169 | 活泼可爱的 B 血型人
- 173 | 冷漠洒脱的 AB 血型人
- 177 | 热情如火的 O 血型人
- 181 | 如何改变你性格中的弱点
- 185 | 有个性的女人为什么是美丽的女人

§ 气质篇 §

- 191 | 什么样的女人才是有气质的女人
- 195 | 衣着打扮与气质
- 199 | 谈吐与气质
- 204 | 举手投足之间的气质
- 208 | 不能没有自信

§ 健康篇 §

- 215 | 哪些食物对女人有害
- 219 | 最快破坏体型的東西
- 222 | 不想再胖下去的女人应该做些什么
- 227 | 衰老是怎样开始的

§ 社交篇 §

- 233 | 应付尴尬场面的智慧

- | | |
|-----|------------|
| 237 | 送礼要送到心坎里 |
| 241 | 社交中展现女性的魅力 |
| 246 | 轻松走入社交圈 |
| 250 | 如何增强人际关系 |
| 254 | 宴会礼仪 |

职

业

女

性

篇

不能在办公室里做的事

勤勉是无价之宝，谨慎是护身的咒符。

——莎士比亚

参加工作的你已非千金小姐

一天，我的一位好朋友前来找我。她十分愤怒地说，她那个单位的领导待她过分苛求，今天又当着众人指责她了，而她不过是没有把一桩事情干好而已。我待这位朋友心平气和之后，便问她是否很讨厌目前正在干的工作，有没有可能换一个环境？我知道她已经换过几个单位了，每一次她都干不长。

我们常常听见刚出来工作的女孩子抱怨环境的恶劣和上司的严厉苛求。她们在学校时对社会存有许多不切实际的幻想，而家庭给予一个女孩子一向的呵护，更是助长了她们的娇气。她们以为离开学校的大门，等待她们的就是一路的鲜花，而社会上的人更会爱护珍惜她们有如家人。所以一踏入社会发现不是那么一回事儿，就难免会感到失望沮丧。有的女孩子出来工作仍像在家中一样：受不得半点委屈、以撒娇的姿态向他人推卸自己该负的责任、我行我素完全不顾及别人的看法等等。这些都是小女孩的心态和行为，如果你想当一个成功的职业女性，

为你的同事和上级所爱戴，你就得改掉自己的这些恶习。因为社会不是你父母的家园；而那些与你一同工作的人更没有义务要忍受你的任性和撒娇。惟有清楚这一点，你才有可能慢慢地成熟起来，成长为一个无论在哪里都受欢迎的职业女性。

不要在办公室里卖弄风情

我们有时会看见一些女孩子打扮得无比妖冶地去上班。我不知道她们的同事感觉如何，她们的上级主管又会不会在心里对她们另有想法。总之，我会替她们着急，也替她们惋惜。

我总觉得，一个女孩子去上班，就意味着她的人格独立，而且开始为养活自己、造福社会而去努力劳动了。这时候她的装扮应该是端庄、大方、雅致的。过分短的裙子和过分浓艳的化妆都不该带进工作场所，以免同事们以为你是在向他们卖弄风情。

曾经有一个女孩子给我写信，讲述了她在办公室里发生的故事。她是一个 30 岁的未婚姑娘，有一次她买了一瓶香水，没有多加考虑就天天洒了香水在身上去上班。结果办公室里的人都对她悄悄议论起来，只有她一直不知道。直到有一天，那位她一向躲避的供销科长竟胆敢在走廊上捏了她一把，她气急败坏地骂了起来，他却取笑她说：“谁叫你把自己弄得这么香艳呀，我还以为你是为我洒的香水哩！”她真是后悔不迭。

当然，这个故事并非叫人绝对不可穿着漂亮和洒了香水去上班，而是告诉人一切都要恰如其分。毕竟，你是去工作，而非赴舞会，适当而不过分的妆

扮，是显示你的修养和尊严的必须。而过分地想惹人注目，在工作场合乱抛媚眼，举手投足之间卖弄风情，都不是一个聪明的职业女性之所为。换了我是领导，我也不会把重任托付给专爱卖弄风情的女性，她们很难叫人放心。可以想像，这类到了办公室仍想当花瓶的女子，是难有什么晋升机会的！

顶头上司也有自尊心

我们常常听见一些女职员议论她们的上司，仿佛这些管理她们的人一无是处，我不知道这些女子在她们的单位里是不是也摆出这么一副骄傲的面庞，给她们的顶头上司看。

在我参加工作的初时，我也有这种骄傲的毛病，那时候的人都很喜欢给别人提意见，尤其是对上司的某些做法心怀不满的时候。我曾经不止一次当着众人指责我的上司，说他不关心我们工作的环境、伙食又弄得那么差、在分配任务时还有偏心等等，结果每一次都弄得我的顶头上司脸红耳赤，于是我们便成了心怀敌意的对头，在那一段时间里，这位上司真没少给我小鞋穿。

多年以后，我想起这一段往事，都不免心怀歉疚。当年我以为自己这样做是坦率、正直的表现，却没有想到上司也是一个凡人，也有他自己的弱点和易受伤害的自尊心。当我以为自己是在指出上司错误的时候，由于没有选择适当的场合和适当的方式，就把自己变成了一个缺乏善意的攻击者，难怪对方无法接受。

无可否认，许多聪明的职业女性，都有比她们

的顶头上司聪明和出色的地方，但凡身居高位者，无论他们口头上说得多么谦逊，都不会喜欢自己的下属自以为是和摆出一副傲慢的面孔给自己看。聪明的女性会懂得怎样委婉地说出自己的想法，而又尊重了上司的自尊心。

懒惰是晋升的大敌

曾经有一个女孩子告诉我，她仅仅因为早上迟到就失掉了一份很好的秘书工作。这在今天绝不是耸人听闻的事情，她本来已考取了这份在合资企业里任秘书的好差使，而且她本人也的确有能力胜任，但她偏偏是一个爱睡懒觉的人，每天早晨不睡到9点不会起床。如此这般地上了一个星期的班，经理通知她，如果再不能准时上班还是别来上班的好，她终于失掉了这份人人羡慕的工作。

我知道大多数女孩子都爱睡懒觉，大概是女孩子一般都没有很强的责任感之故。喜欢睡懒觉的女孩子，如果没有坚强的意志，督促自己按时起床准时上班，那丢掉自己的饭碗也不会是很遥远的事情。

曾经当过美国总统的富兰克林说过这么一句话：“懒惰像生锈一样，比操劳更能消耗身体；经常用的钥匙是亮闪闪的。”

我相信他的这番话说得无比正确。很多有聪明头脑也不乏才干能力的女孩子，时常忘记锁和钥匙要是不用的话也会生锈，变得无法开启。在漫长的工作中，仅有聪明、或者仅有才干是远远不够的。知道“龟兔赛跑”这个寓言的人都知道兔子为什么会失败而乌龟为什么会取胜。勤勉在工作中是通向成

功的阶梯，也是通向晋升的阶梯。没有一个领导者会愚蠢到提拔一个能干事却懒于干事的人。

我记得小时候母亲教我做家务时常说：“做得好不好是一回事，做不做又是另一回事。”今天，我才明白这句简单明白的话里也有很深刻的人生哲理。

不要当传播是非的小人

有一位 A 小姐，谁都不敢拿她当知心朋友，因为她很喜欢在别人面前传播是非。前几天，她知道张三和李四有些意见不和。就摆出一副体贴人的样子，去张三面前大表她的同情，于是张三便跟她发了一通李四的牢骚。A 小姐从张三的信赖里满足了自己的异常心理，便又去找李四，对他透露张三对他的抱怨，于是李四又愤怒起来，滔滔不绝地对 A 小姐讲开了张三的坏话。A 小姐觉得张三李四两人都对她信赖，得意极了。殊不知，她的这种手段并不能多玩几次，上了当的人就再也不会相信她了。而且，还会觉得 A 小姐是一个讨厌的长舌妇。

我们谁都会对别人有些看法，这些看法只适宜放在心里，若是说出来再让人到处传播，就肯定造成大家反目不和了。聪明的中国人有一句俗话：“来说是非者，必是是非人。”这便是提醒我们不要对来说是非者说出对别人不利的话，同时，也不要当那种传播是非的小人。在办公室里的女性，尤要戒除自己爱叽叽咕咕讲别人背后话的坏习惯。当一个光明磊落的女性吧，这会使你的一生充满友谊的阳光！

对他们说“不”

你必须先对自己忠实，然后才不会欺骗别人。

——莎士比亚

办公室里的故事

我们曾经在电视上看过一部苏联电影，叫《办公室里的故事》，影片中的女主角爱上了自己的一位下属，因而演出了一幕幕动人的喜剧，当然影片最后还是有情人终成眷属。

我曾想，若是影片中的两位主角不曾结为眷属呢？——很可能发生的情形就是其中一位必须离开这个熟识已久的工作单位了。所以，一般比较明智的人都避免在办公室里寻找恋爱对象。一则因为在办公室里谈恋爱难以分清上班和下班的态度区别，容易引起同事或上司的非议；二则一旦谈爱不成却又朝夕相见，难免双方尴尬，影响工作的情绪。

不过话虽如此说，还是有不少人喜欢办公室里找对象，更多的人则因为相处日久暗生情愫。如果双方情投意合，兼且男未娶、女未嫁，倒是值得庆幸的好事。但事情未必那么如愿，如果偏偏喜欢你的男同事并非你的意中人时，怎么办呢？

一个女孩子应该懂得自爱自保之道，如果爱你

的人你却不爱他，就一定要让他知道你的态度。有的女孩子心肠软，不好意思拒绝人家，于是就一味拖泥带水地去敷衍对方；又有的女孩子贪小便宜，喜欢被男人追求时的种种好处，到头来总是弄得不可收拾。

一位在这种办公室的恋情中吃尽了苦头的林小姐说：“如今我只好想办法调换一个工作单位了，真是早知现在，何必当初啊！”

并非有成就的男人都是“白马王子”

贝贝是一个十分可爱的女子，她长得娇小玲珑，性情也温柔和顺。认识她的人都很喜欢她，而且心里都在想：“不知哪一位男子有福气娶她为妻呢？”可是贝贝却看不中许多向她献殷勤的男子，她觉得他们都是些平庸之辈。她决心要寻找一个符合自己心中理想的男子汉。他起码不会是这么碌碌无为的人，他有魅力、事业有成、既深沉又温存体贴，当然，少不了他还非常爱她……她一直等待这样的男人出现，直到她的办公室里来了一位新的同事。他英俊、能干、温文尔雅、事业有成，是一个留学归来的硕士研究生。贝贝从见他的第一天起就爱上他了，于是便向他展开感情攻势，今天为他沏茶、明天为他打饭，可是这位“白马王子”始终不为所动。有一天，他们公司召开节日舞会，“白马王子”领着一位小姐前来参加，并向大家介绍这是他的未婚妻，贝贝这才如梦初醒，当时简直羞得无地自容。这件事情过去很久，贝贝才从这个挫折中恢复过来，她对朋友们连连哀叹：“怎么惟一看中的人，却是要跟

别人结婚的呢？”

其实，发生在贝贝身上的这个故事，并不少见。今天许多聪明能干的职业女性，都容易爱上那些又成熟、又有权力的男士。所谓成熟，就是已过30而立之年；所谓权力，也就不外包括事业成功、专业知识、社会地位和财富都在社会一般水准以上的个人魅力。而这类男人，通常都是使君有妇了。女孩子爱慕这种男人，姑且不论可能性有多大，单是从道德方面考虑，就是一种对你所爱慕的对象以及他的家庭的一种侵犯。即使对方也抱着玩票的心理与你周旋，对一个女孩子的名誉和人格来说，都是一种莫大的伤害。

我所知道的李薇小姐，就把这种事情处理得很好。她当秘书的时候，不知不觉中爱上了他们公司的经理，而这位经理也很喜欢她，他们之间惟一的障碍就是经理的妻子。李薇是一位有道德感的女孩子，她知道自己这份爱心用得不对，于是就挥剑斩情丝，毅然离开了这家公司另谋职业，以后也没有再去跟原来那位经理联络，终于以她自己的果断了却了这么一段难以见人的恋情。

如此之多令人伤心的故事说明了什么呢？——一个天真单纯、也多少有些虚荣心的女孩子，实在是太容易把那些优秀的男子当作自己心目中的“白马王子”了。其实，他们再出色再优秀，只要做不了自己的郎君，迷恋又有什么用呢！再说，无论怎么优秀、怎么出色，也都是那些男人自己努力得来的，去爱慕他们并不能把他们的优秀和出色移栽到自己身上啊。所以，我总以为一个女孩，把那些