



写给万千都市女性的心灵调控法！

做个淡雅明媚 的 聪明女人

岳文丽 编著

重塑强韧优雅的自我

不做敷衍自己的懒人，做灵魂有香气的女神

你若盛开，蝴蝶自来

做个灵魂有香气的智慧女人，优雅不做作，
温暖而自信，在淡雅从容中享受一份生命的淡然与轻盈。

优雅女神
修炼课

南海出版公司

写给万千都市女性的心灵调控法!

做个淡雅明媚的 聪明女人

岳文丽 编著



南海出版公司

2016·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

做个淡雅明媚的聪明女人 / 岳文丽编著. — 海口 :
南海出版公司, 2016.4

ISBN 978-7-5442-8228-4

I. ①做… II. ①岳… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 041372 号

ZUO GE DANYA MINGMEI DE CONGMING NÜREN

做个淡雅明媚的聪明女人

编 著 岳文丽

策划编辑 王可飞

责任编辑 张 媛 曹冬育

封面设计 创品世纪

出版发行 南海出版公司 电话 : (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 : 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1 / 16

印 张 17

字 数 218 千

版 次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-8228-4

定 价 32.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究



目录

C O N T E N T S

Part 1 与 自 己 对 话

CHAPTER 1 _ 做情绪的主人

正视情绪波动 / 5

职场上的眼泪叫脆弱 / 7

不要总把眼睛盯在“伤口”上 / 10

失意时要懂得心宽 / 13

丢掉不稳定的情绪 / 18

手握心情遥控器 / 20

挫折时不忘寻找希望的种子 / 23

快乐随心而发 / 25

CHAPTER 2 _ 修炼成功者的心态

心存希望，你就是成功者 / 29

先要培养成功的心理资本 / 31

积极的心态创造人生 / 35
不放过万分之一的机会 / 38
人生旅途中的自我激励 / 40
只用心做好一件事 / 42
不被“消极心态”打倒 / 44
对时间吝啬，它反而会对你慷慨 / 46

CHAPTER 3 _ 舌绽莲花惹人爱

说话的艺术 / 51
赞美他人，成就自己 / 54
不好听的话要巧妙地说 / 57
失言时的机智弥补 / 60
讨巧的说话方式 / 62
口有遮拦，不该说的就别说 / 66
展示好口才也要分场合 / 68
争论时要给他人留面子 / 70
别把话说得太绝对 / 73
不要吝啬你的赞美 / 75

CHAPTER 4 _ 事业成功的助推器

建立融洽的社交圈 / 79
礼貌是交往的前提 / 83
懂得利用自身优势 / 86
善待他人就是善待自己 / 89



社交场合要有时间观念 / 92
与人交往切不可操之过急 / 94
应有严谨的社会契约观 / 96
学会委婉地说“不” / 99
保持开放式心态 / 102

CHAPTER 5 _ 提升圆融处世的能力

懂得生活的艺术 / 107
为魅力加分的砝码 / 110
藏而不露，大智若愚 / 113
得意时不忘形 / 115
甘于蛰伏，待时而发 / 117
忍是韬光养晦之术 / 119
做一个糊涂的聪明人 / 121
情势危急巧应对 / 124
修成磁石般的吸引力 / 127

CHAPTER 6 _ 让悟性与思考并行

发现自我，保持本色 / 132
挫折让我们破茧成蝶 / 135
学会隐藏情绪 / 139
向上的力量 / 141
低调是一种人生境界 / 144
渺小时借用他人的资源 / 146

宽容让你与众不同 / 149

智慧是另一种魅力 / 153

活出自己的独特人生 / 155

P a r t 2 与 世 界 对 话

CHAPTER 7 _ 和谐女人幸福多

提升你的社交力 / 161

正直是信任的标签 / 163

从容自信做自我 / 165

相信自己的力量 / 167

品味高低看细节 / 170

微笑是最好的“信差” / 174

整合身边的可用资源 / 177

执着的女人最美丽 / 179

梦想是一件美丽的衣裳 / 181

CHAPTER 8 _ 人脉是梦想的翅膀

别低估人际交往的力量 / 187

人际交往的技巧 / 191

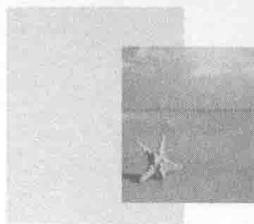
不断更新你的人脉资源网 / 194

人脉资源的重要性 / 197

良好的人脉需要精心维护 / 199

充分发挥人脉的效应 / 203

懂世故而不世故 / 206



重视团队合作 / 210

CHAPTER 9 _ 逆境时坚持必胜的信念

宽容绝非软弱 / 215

驾驭真实的自己 / 217

相信坚持的力量 / 219

消极是最大的路障 / 221

选择忘记是种智慧 / 223

勇敢正视失败 / 225

最高的奖赏叫善良 / 229

微笑着去唱生活的歌谣 / 231

CHAPTER 10 _ 凡事留有余地

凡事要留有余地 / 235

抛弃无谓的固执 / 238

社交中的安全距离 / 240

含蓄的人更高雅 / 243

给面子，留台阶 / 247

调节气氛的鸡尾酒 / 250

勿置身于危险的边缘 / 252

有一种选择叫放弃 / 256

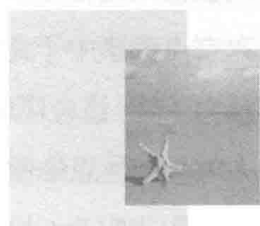
未雨绸缪便可高枕无忧 / 258



Part 1 与自己对话

对于现代职场女性来说，家庭、工作、自我三者良性发展并完美平衡，才是最理想的生活状态，每个人都在为此努力着。这是一种驾驭生活的智慧，这种智慧体现在工作和生活中的方方面面，女性天生易感脆弱，面对纷繁世事，只有拥有良好的心态和较高的情商，懂得适时自我调剂，才能让自己在繁忙的生活中保持从容有序、知性优雅。





CHAPTER 1 做情绪的主人

情绪，是对一系列主观认知经验的通称，是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。最普遍的情绪有喜、怒、哀、惊、恐、爱等，也有一些细腻微妙的情绪如嫉妒、惭愧、羞耻、自豪等。情绪常和心情、性格、脾气、目的等因素互相作用，也受到荷尔蒙和神经递质影响。无论正面还是负面的情绪，都会引发人们行为的动机。尽管一些情绪引发的行为看上去没有经过思考，但实际上意识是产生情绪的重要一环。



它影响着人的活动及身心健康。当负面情绪占据心灵时，就会为工作和生活设置无形的障碍。

在追求成功的道路上，我们所面对的最大危险往往不是来自对手，而是自身的不良情绪，因为消极情绪常给人的心理增添巨大压力，使人失去正确的分辨力和判断力，甚至会出现极端行为。此外，

消极情绪还会扼制人的创造性思维，因为人一旦产生了消极情绪，所有的兴奋点都集中于此，从而导致记忆力衰退、思维迟钝、想象力缺乏以及理解力下降，适应能力随之丧失，许多问题也接踵而来。在这种情况下，人的创造性思维便无从产生。

作为职业女性，你一定要掌握控制情绪的能力，这样才能从容应对外界的干扰因素，并保持良好的心态面对工作和生活。

假如想要在职场上表现得游刃有余，家庭关系处理得和谐温馨，就一定要懂得控制情绪。因为过于情绪化的反应，不但会损坏女性职场上的形象，也会影响到团队形象和公司业绩，还会给家庭关系带来很多的不利影响。

摆脱不良情绪，我们首先需要控制自己的注意力，使之尽快转移到那些最有意义的或最能使自己感到自信和充实的事物上去。这里的关键是从心理上减少外界刺激的输入量，缩小并弱化其影响。要将这种刺激和烦恼分割开来，逐个击破，而不要把它们相互联系起来进行综合思维。

当内心某种强烈的情绪冲动无处发泄、又不能加以阻扼时，升华便是一个很好的解决途径。即变压力为动力，使自己振作起来。也可有意识地采取其他行动，以一种新的刺激来抵消原有刺激的作用，最终使自己的精神由被动转向主动。

要做到控制和掌握情绪，就需要培养积极的思维习惯，善于以乐观态度对待外界的各种刺激。一个人自制力的强弱在这里具有非常明显的差别，自制力是任性与惰性的对立面，它可以很有效地阻止坏情绪本身所具有的不顾一切的破坏力。

总之，只有学会控制情绪，我们才能获得更多的成功机会。

正视情绪波动

女人是感性的，相对于男人而言，女人更善于表达自己的情感。可是作为现代的独立女性，女人一定要掌握控制情绪的能力，这样才能释放出最大的魅力。

身兼酒店房务总监与人力资源总监双重身份的海伦，对控制情绪的重要性深有感悟。

在工作上选择理性或者感性，要根据不同的人 and 事。在执行公司政策和完成任务指标方面，要保持绝对的理性，控制好情绪。然而，在员工管理上，女性管理者就要积极发挥女人的独特魅力，多用一些女性温柔细腻的情绪来感化员工。

自从当上了总监，海伦每天都要管理公司的各种事务，她努力将积极的情绪带到公司中，让大家一起分享她的快乐，因为如果将消极的情绪带到工作中，就会很容易在问题的处理上产生误差，也会让同事们逐渐对她敬而远之。

有一次，一名技术人员由于头一天工作到凌晨，第二天迟到了，较大地影响了整个工程的预定进度。那天的海伦正好情绪不好，于是不由分说，狠狠地批评了那位员工。结果没过多久，这位员工没有跟她解释什么原因就辞职了。这件事对她的影响很大，因为她当时没能很好地控制情绪，而且又没有和员工进行及时深入的沟通，结果就造成了公司意外的人员

损失。

如今每当情绪出现波动的时候，海伦都要冷静地坐下来，缓和一下，并分析具体原因。每天她都会做适量的运动，因为在她看来，消除坏情绪的最佳方法就是运动。同时，她也会适时向要好的朋友倾诉自己的苦恼，倾听朋友的意见和建议。

像海伦这样在职场上处于管理层的职业女性有很多，她们的工作压力来自各个方面，如果不懂得控制情绪、自我减压，工作和生活就会被越来越多的负面情绪所引导，对于自己和周围的人来说，都会是非常大的伤害。

拿破仑·希尔曾经这样说过：“自制是一个人最难得的美德，成功的最大敌人是对自己情绪失去有效的控制。当愤怒时，无法控制怒火，使周围的合作者畏惧不已，只好敬而远之；当消沉时，放任自己萎靡颓丧，让稍纵即逝的机会白白浪费。”因此我认为，职场成功的关键就是掌握控制好自己情绪的能力。



职场上的眼泪叫脆弱

女性较会表达自己的情感，因此情绪的发泄机会比男性多，健康状况较好。可是，女性所习惯采用的疏解方式——哭泣——却容易被看作软弱或情绪化，甚至是威胁。

“我很怕女同事哭，她们一哭，我就束手无策，仿佛我做错了什么事。”一位男性主管害怕地说，“但这也让我感到，爱哭的女性好像不能担当重任。”

哭没有什么不妥，但假如想在职场上表现得宜，“一定要学习控制自己的眼泪”。作为职业女性，你不能还像长不大的孩子那样，动不动就流泪。你要知道，在职场中许多事情不是因为你流眼泪就能得到改观，反而还会让你的同事和竞争对手笑话你。因此我们说，女人在职场中，不要轻易让人看到你的眼泪。

李文是一家公司的行政经理，有着经济和法律双学位的她却只能进一家研发公司做行政秘书。她爱哭，很多时候其实也没有那么难过，但是她的眼泪就是会流出来，所以经常会给人一种很脆弱的感觉。她非常不喜欢自己这样子，所以千方百计地控制自己，却似乎很难做到。因此，躲到复印室去偷偷抹眼泪也就成了常事。

有一天，当一位跟她同时进公司的研发部同事兴致勃勃地炫耀自己被评为先进而且还要加薪时，李文心里的隐忍在一瞬间突然爆发。泪水马上

就要流下来，怎么办？她推开椅子向外冲去，想用手上的文件来掩饰脸上的泪痕。此时，主管出现在她面前，拍拍她的肩，轻声说：“李文，你应当去洗手间，哭出来就会好得多。”

她捂着脸飞快地冲了出去。站在镜子前，李文终于毫无顾忌地大哭了一场。过了好久，有一只温柔的手递过来一张面巾纸，是主管。泪水模糊中只听到主管柔声说：“哭吧，有什么事别老忍着，我平常看你总绷得紧紧的，还不如哭出来释放一下压力……”

当抽泣声慢慢停止后，出人意料地，李文觉得自己数月以来的郁闷心情居然一扫而空了。她开始郑重地思考这个问题：想哭的时候，到底应当强忍着还是哭出来？最后，她下定了决心，决不再当众哭泣，不过，总给自己留一个想哭就哭的空间。

如此强烈的心理暗示在她的职业生涯中发生了巨大效用，从那天起，遇到天大的委屈她都先想办法把自己安顿到一个没有人的空间里慢慢冷静。之后的工作中，李文再没有让自己在公众场合流过眼泪，她的事业也越来越顺风顺水。

女性尽管常常会忍不住鼻子发酸，然而要清楚哭出来不但不能引来同情，还常常会被人耻笑。

那么，受到委屈想哭怎么办？

知不知道为何男人一哭就很管用？因为“男儿有泪不轻弹，落泪必是伤心时”，因此他们要是受了不平待遇，偶尔哭一次不但没有关系，反而会被赞为“真情流露”。而女人就不同了，他们会说你“没有一点承受挫折的能力”！

所以，遇到不平待遇之时，还是先忍下这口气来吧，告诉自己如果不哭的话，后面就有甜头尝。假如在男人都想哭的时候，你还能够保持镇定，他们会觉得你很不简单，下次就再不敢给你苦头受。

女性很容易用哭来要求想要的东西。但在一个工作的环境里，这种女性化的情绪表现却是不能容忍的。虽然这一哭可能会立刻得到同情，但这只是一刹那间的事。以长远的眼光来看，这不但有损你的威严，也对你的事业形象有害。在有些情况下，男人能接受某些女人的眼泪，但对一位主管却绝对不能。他们会鄙视动不动就哭的女人，并以此断定该人不能做大事。所以，你一定要学会控制自己的眼泪。

都说女人的眼泪是最有用的武器，然而倘若你不会运用的话，就可能犯错。男人们会认为你在用眼泪要挟，女人们会认为你在博取同情。如果实在是办错了事，快点自己动手解决它，不要站在一边哭哭啼啼地等待其他人来帮忙。

一定想哭的话，也要在解决完事情后再哭，而且要选对场合，去洗手间、到街上或者回家再哭，哭完了记得重新上好妆，仿佛什么也没发生过。你可以用各种方式来转移注意力……只是，不要在工作场合哭！

你要控制自己的眼泪，告诉自己要平静下来，不要被自己的沮丧所打败，要平静地面对问题、解决问题。