



智慧女人励志圣经
ZhiHui NvRen LiZhi ShengJing

宋洪洁◎编著

女人不哭的出版，迎合了现代女性读者的思想。是一部经典女性读物，本书是每一位女性都应该阅读和珍藏的礼物。

魅力女人一生
必读励志经典

入选“中国女性经典励志图书”，倡导智慧女人永远可以笑着人生，充分绽放自己的卓越才华，彰显自己的高贵气质。

女人不哭

全集

中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

年度最具畅销女性励志经典读本

女人不哭

全集

智慧女人励志圣经

宋洪洁◎编著

 中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

女人不哭全集 / 宋洪洁编. -北京: 中央编译出版社,

2007.8

ISBN 978-7-80211-499-9

I.女... II.宋... III.女性-成功心理学-通俗读物

IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 116085 号

女人不哭全集——智慧女人励志圣经

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: 66509360 66509367 (编辑部) 66509364 (发行部)

h t t p: www.cctpbook.com

E-mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京通达诚信印刷有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 250 千字

印 张: 21

版 次: 2007 年 10 月第一版第一次印刷

定 价: 36.00 元



前言

Fore Word

前言

《女人不哭》是国内首部大型女性励志传奇剧，在全国创收视新高，观众反映强烈。这不仅仅与强大的明星阵容有关，更重要的原因是这里面有传奇的生涯，有令人眼花缭乱的商战，有浓烈奇特的真情。更有一个不断追求奋斗的高贵灵魂。

七十年代，一场罕见的地震袭来，十四岁的子君带着弟弟子华和妹妹子月从废墟中爬出，失去父母的三个孩子被舅舅领回了家，无奈舅妈视他们为眼中钉。在舅舅的帮助下，子君和弟弟上了学，并在学校与剑成为无话不谈的好友。

舅妈趁舅舅受工伤之际，把子君卖给了乡下的远亲，当子君发现真相后，进行了坚决的抵抗，并最终得以逃脱。她四处找寻铁路，想沿着铁轨回家，却阴差阳错的遇到了一群靠扒火车为生的野孩子，从此子君成为他们中的一员，还在当中认了一个和子华一般大小的弟弟，子君叫他小华。

当子君再次回城时已经十七岁了，不忍再寄人篱下的子君将弟妹带出，在一个破旧的小屋中安顿下来。子君靠捡破烂养活弟妹，却无意中卷入一次流氓报复事件中。在这一事件中，





前言 Fore Word



剑的父亲被刺身亡。子君无法面对剑的愤怒，带着弟妹离开了这座城市。可怜的三姐弟被一个古怪的申老头收留，申老头炒得一手好菜，倔强的子君渐渐得到他的喜爱，并学到了他的不传手艺。申老头死后，子君开办起申家菜馆……店很快火起来，申老头当年的关门弟子庞昆也加入进来，庞昆心胸狭窄，最终使计，害得子君失去已经扩大的店面，子君只得选择再次离开心爱的弟妹远走他乡……

子君独自在南方闯荡时遇到了长大的小华，在子君的帮助下，小华的家庭旅馆扩建成为正式的宾馆。随后，子君将申家菜的吃与旅店的住有机结合，办成了一个综合服务性饭店，将庞昆和那些曾经害过她的人纷纷击败，最终取得事业上的成功。

人生总有许多多的不如人意，总有一些大大小小的困难摆在你的面前。或许你的生活因为一次重大挫折而陷入泥潭；或许你曾经被流言蜚语中伤，你的诚实和善良遭到恶意地怀疑；或许你正在为孩子的教育而苦恼、为夫妻的交流而困惑，抑或是生活的奔波、工作的压力让你一筹莫展……在人生旅途中总有突如其来的意外，有没有方法让人在逆境中变得豁达，让人生更为轻松？

人生中最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾则莫过于没有去发现、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。其实，每个女人生来就有独特的生存优势，这些并不仅仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而来自于女性强大的内在潜能和人格魅力。

女人是生活中的精灵，成功与幸福，并肩而行。她们美丽并坚强着，以温柔化雨，秉智慧为风。她们敬业，但不做工作狂；她们要成功，也要幸福；她们爱事业，也爱自己。



前言 Fore Word

本书《女人不哭——魅力女人的励志圣经》中的女人不哭，并不是说女人不能哭或不让女人哭，而是阐述女人如何追求的事业上、人生中的成功。成功的女人懂得如何经营并最大限度地展示和流露自己的才华，淋漓尽致地发挥它的作用，用积极的心态掌握着自己的命运，成为成功女人最终的赢家。

在编辑此书的过程中，我们充分考虑到女性在事业上会遇到的种种问题，只要仔细寻找，便会找到其中的真谛。不论你正值花季，还是年逾不惑；不论你是职场新人，还是已经摸爬滚打多年，你一定会惊奇地发现书中有自己的影子，每一页都将让你重新审视自己的人生！书中没有华丽的词藻，没有炫耀和夸张的言语，只有流畅、朴实的语言，通过实用的技巧，向您阐释魅力女人一生受用的励志圣经。

相信您在读过此书后，定会受益匪浅。在困境面前积极乐观，在社交时展现出最美的笑容，在职场独领风骚。时刻昂起自信的头，用你智慧的双手，为自己播种一个美好的人生。





目录 Contents

第一章

女人不哭：智慧女人永远笑对人生

生活中的天平，不会永远保持完全的平衡，总会经历一些坎坎坷坷。在经历这些风风雨雨的时候，如果你不愿做弱者，那么，就选择坚强，做一支铿锵玫瑰吧！坚强可以让一个女人变成一株迎风傲雪的青松，接受阳光雨露的润泽，忍受风雨雷电的轰击，稳稳地矗立在大山之巅，看云卷云舒。

1. 苦，但笑容依然灿烂 / 003
2. 女人能顶半边天 / 006
3. 坚强，女人幸福的基石 / 010
4. 做一支风雨中的铿锵玫瑰 / 013
5. 困难时给自己一个坚强的理由 / 017
6. 把脾气和眼泪丢弃在九霄云外 / 020
7. 坚强的女人不怕输 / 024
8. 在探索中前行 / 027





目录

Contents



第二章

永不言败：事业女人的成功宝典

生活中存在着各种各样的竞争，竞争不仅仅是为了取得胜利，更重要的是追求那种永不言败的精神。永不言败是一种战斗的精神。我们要不怕失败，勇往直前。“路上再多风雨，我也壮志雄心，就算跌倒也不在意……”让我们敞开一颗炽热的心，永不言败，不断地去追求成功，去感受跋涉的快乐吧！

1. 积极的心态让女人赢得成功 / 033
2. 制定事业发展的目标 / 037
3. 脚踏实地，积跬步而致千里 / 040
4. 每天超越自己一点点 / 044
5. 激情成就事业 / 047
6. 忍一时风平浪静，退一步海阔天空 / 050
7. 坚持到底，永不言败 / 054
8. 决定女人事业成功的十一种细节 / 059



目录 Contents

第三章

善待自己：潇洒女人的快乐心态

善待自己，为快乐而活。快乐不能仰仗别人，只能依赖自己。所以，我们必须调整自己的心态，追求心中的一份宁静平和，让自己时刻保持心态的乐观大度，包容豁达。善待自己，做个快乐的女人，就可以吐故纳新、舒展心胸，迎接明天新黎明的到来。

1. 释放自己从“心”开始 / 065
2. 快乐是女人的本事 / 068
3. 放松自我，忙里偷闲 / 071
4. 旅游，放松自我的最好方式 / 074
5. 常想想自己最得意的事情 / 077
6. 教你放松身心的好方法 / 081
7. 工作并快乐着 / 084
8. 快乐的女人不攀比 / 089
9. 懂得放手才会轻松快乐 / 092





目录

Contents



第四章

完善自我：智慧女人挑战弱点

著名教育学家拿破仑·希尔有句名言说得好：“世界上最成功的人，都是在克服自己个性的某些弱点后，才开始走上成功之路的。”人的一生是一个不断接受自己和不断完善自己的过程。只有在工作实践中不断充实自己，磨练自己，改造自己，注意克服自身的弱点，才能走向成才，走向成功。

1. 改掉女人不守时的坏毛病 / 097
3. 不为打翻的牛奶而哭泣 / 100
4. 学会控制情绪 / 103
5. 坚决不吃后悔药 / 107
6. 根治女性的疑心病 / 110
7. 向嫉妒说不 / 114
8. 不做追求完美的女人 / 118
9. 女性要远离刻毒 / 122
10. 走出暗示的迷雾 / 125
11. 女性不要处处赌 / 128



目录 Contents

第五章

点燃激情：自信女人心中的阳光

自信是女人一道亮丽的风景线，红颜终将随着岁月而流逝，自信则是女人骄傲一生的资本。自信可以让女人更加妩媚动人，更加光彩靓丽，也可以让女人更坚强，更有勇气坦然面对生活中所遭遇的艰难困苦，并相信自己可以克服所有的困难，最终走向成功。

1. 自信让女人魅力出众 / 133
2. 独立会让女人更加自信 / 136
3. 自信的女人更加容易成功 / 139
4. 女人要学会欣赏自己 / 143
5. 常常绽放美丽心情 / 146
6. 保持自我本色 / 149
7. 打造自信女人的十种技巧 / 152





目录

Contents



第六章

活出精彩：魅力女人善用的资本

对生活在竞争激烈的社会中的人，尤其是女人来说，优美而充满魅力的形象，在竞争中占有极大的优势，是取胜的基础。人间有千红百媚，聪明的女人会知道自己是哪一红，哪一媚，随着年龄的增大，越活越能活出点属于自己的味道。

1. 天生丽质是女人的资本 / 157
2. 微笑，女人的当家武器 / 160
3. 有气质的女人更能成功 / 163
4. 用声音活出精彩 / 168
5. 直觉是女人特有的优势 / 171
6. 发掘女人身上的幽默 / 176
7. 羞涩的诱惑力 / 179
8. “女人味”，女人特有的味道 / 182



目录 Contents

第七章

巧织人脉：女人真正的天然实力

古人云：“工欲善其事，必先利其器。”女人要成功，也必先利其器，即人脉。人是具有社会性的，单枪匹马、孤家寡人是不可能成功的。只有具有过人的交际能力，才能让人脉为你铺平通往成功的道路。越是在男性成堆的地方，女人的交际手段越能发挥重大的作用。女人应善于运用这方面的优势。

1. 找准成功交际的切入点 / 187
2. 办公室的语言艺术 / 189
3. 与同事交往的学问 / 192
4. 与男上司相处的艺术 / 196
5. 轻松获得老板青睐 / 199
6. 学会应对夜晚之邀 / 204
7. 自如应付同性的嫉妒 / 207
8. 经营好你的关系资源 / 211





目录

Contents



第八章

坐拥感情：女人“智俘”男人的真本事

爱情，无疑是人生历程中最有色彩的一页，女人总要和男人相伴，而男女之间也就有了说不完的故事。爱得轰轰烈烈，爱得生生死死，大胆的爱，震撼男人的心。职业女性在职场中得心应手，在爱情方面更要如鱼得水。如果说用心投入工作是每一位职业女性事业成功的保障，那么用心投入爱情就是每一位职业女性生活多彩的保障。

1. 用温柔增添自己的魅力 / 215
2. 会笑的女人最能征服男人 / 219
3. 用你的眼睛抓住他的心 / 221
4. 让他坠入你的爱河 / 223
5. 男人渴望女人的赞美 / 226
6. 把持好自己的矜持度 / 229
7. 爱情偶尔要“糊涂” / 232
8. 做一个脱俗女人 / 236

第九章

游刃职场：展现女人智慧的另一面

职场是一个没有硝烟的战场，但其中无形的厮杀却胜过真枪实弹的战场。作为一个行走职场的现代女性，若想在职场上左右逢源，在所从事的领域尽快脱颖而出，就必须懂得一些职场工作的兵法。

1. 适合女性的优势行业 / 241
2. 职业女性的制胜法宝 / 245
3. 根据性格特征来择业 / 248
4. 千万不要迷失目标 / 251
5. 不要放过人生的每一次机遇 / 254
6. 学会减轻工作压力 / 257
7. 合理计划有利成功 / 261
8. 不要招揽额外工作 / 265
9. 扫除阻碍晋升的荆棘 / 268





目 录

Contents

第十章

追求卓越：成功女人的强者风采

女人，曹雪芹笔下的至纯至性的精灵天使，数千年来，只能在泱泱中华的历史中，被动而无奈地承担无德无实的庸常，甚而无穷无尽的苦难。如今，流年的轮回转换给女人新的生活空间，女人早已成为屹立着的半边天，活跃在各种舞台上。

1. 北京广告女王——崔涛 / 275
2. 杨澜：中国最智慧的女人 / 279
3. 吴士宏：中国打工女皇 / 285
4. 影响美国总统大选的中国女人——王彤 / 291
5. 吴薇：自信的中国环球小姐 / 294
6. 张璨：拥有精彩生命的女人 / 301
7. 外交“名嘴”章启月 / 305
8. 永不服输的世界冠军——邓亚萍 / 312





第一章

女人不哭

智慧女人永远笑对人生

生活中的天平，不会永远保持完全的平衡，总会经历一些坎坎坷坷。在经历这些风风雨雨的时候，如果你不愿做弱者，那么，就选择坚强，做一支铿锵玫瑰吧！坚强可以让一个女人变成一株迎风傲雪的青松，接受阳光雨露的润泽，忍受风雨雷电的轰击，稳稳地矗立在大山之颠，看云卷云舒。