

世界上



最有



智慧是女人最动人的美丽，是女人一生幸福的源泉

智慧的 女人



主编 马花荣 胡宝林

做智慧的女人，幸福自己，也幸福世界
智慧的女人是无价的珍宝，世界因为她们而更加和谐美好

黑龙江科学技术出版社

世界上最有智慧 的女人

主编 马花荣 胡宝林

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨



图书在版编目(CIP)数据

世界上最有智慧的女人 / 马花荣, 胡宝林主编. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5388-5356-8

I. 世… II. ①马…②胡… III. 女性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 043549 号

世界上最有智慧的女人

SHIJIESHANG ZUIYOU ZHIHUI DE NUREN

主 编 马花荣 胡宝林

责任编辑 张丽生 文 光

装帧设计 施凌云

美术编辑 盛小云

文字编辑 胡宝林

设计总监 子 木

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 680 × 1020 1/16

印 张 20.5

版 次 2007 年 5 月第 1 版 · 2007 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5356-8/Z · 616

定 价 32.00 元

版权所有 违者必究





序言 preface

所有女人都希望能拥有一个幸福的人生,而如何才能获得幸福却是女性朋友值得深入探讨的问题。其实对于女人来说,要获得真正的成功与幸福,最重要的是掌握生活的智慧。美丽的女人固然更容易成功,幸福也似乎唾手可得;但如果上天并没有幸运地赐予你美丽的外表,并非就意味着成功与幸福与你无缘。因为女人身上还有一种美:智慧的美——高于外表的美。智慧的美是女人修养、教育、阅历的体现,是生命更本质、更高贵的光华。女人的智慧就在于懂得发挥自己先天的性别优势,恰当地展示女性特有的温柔和魅力。事实上,女人真正深深打动人心的,不仅是美丽的外表,更重要的她举手投足间的自信、温柔大方的气质、乐观爽朗的精神,而这一切莫不是智慧的外在表现。因此,唯有智慧才是女人一生永不凋落的美丽,真正的永不衰竭的幸福与成功的源泉。

尤其对于现代女性来说,依附男人,把一生的幸福与否全都押在丈夫身上的时代已一去不复返,女人不再是软弱的藤萝,而必须直立成一株木棉,作为一个独立的社会主体自己承担来自事业、家庭、社会交往、心理等方面的压力和责任,在某些时候,比如在家庭中女人甚至要比男人面对更多琐碎的细节,更需要处理好事业与家庭之间的平衡,所有这一切,都要求女性必须具备高超的生活智慧,懂得在各种情况下权衡利弊得失,把握进退之宜,作出最佳的选择,做到自信却不自大,谦和却不自卑,性格独立却不执拗,追求事业却不忘记家庭。

智慧是人生体验到极致的感悟和平静。智慧女人的心态更为简单纯净,情感丰盈与独立;智慧的女人不用苛刻的标准审度万物,更懂得在理想与现实之间求得一种平衡;智慧的女人从容自信,周身透出超然娴雅的气质;智慧的女人有水般的温柔,又具有水般的柔韧,面对激烈紧张的场景,以柔克刚,将剑拔弩张的争斗弭于无形;智慧的女人能

善待别人，宽容别人，从而赢得真挚的友情和关爱；智慧的女人也能善待自己，宽容自己，决不因为挫折而放弃自我……女人可以没有美丽，但不能没有智慧。智慧可以重塑美丽，赋予美丽更深刻的内涵。

那么如何才能成为一个有智慧的女人呢？本书以细致、深入的笔触探讨了智慧女人的成功心经、求职创业、心灵修养、爱情婚姻、生活艺术、形象塑造、社会交往等方方面面，教会你如何运用女性特有的智慧恰当地处理好生活中点点滴滴的细节，营造出和谐幸福的生活氛围，同时书中对女性要遇到的各种问题、困扰和矛盾，都尽量以周全的观点、凯切的省思，以及新颖的理念，加以提出、检讨和解答，帮助女性朋友战胜困境、解决问题、恢复身心、提升自我。阅读本书，你将发现，生活中的智慧无处不在，而生活也正是因为智慧而美好，人生正是因智慧而幸福。

编 者

2007年5月

| 目 录 contents

一、成功智慧篇

1. 对自己说一声：我真的很棒	2
2. 坚信自己有能力做好任何事	5
3. 扔掉害羞的面具	8
4. 提高自己的影响力	11
5. 从容机敏地闲谈	14
6. 让别人接受你的逆耳之言	17
7. 虚心听取别人的逆耳之言	20
8. 发表一次精彩的婚礼致辞	23
9. 巧妙应付粗鲁无礼之人	26
10. 相信自己，主宰生活	29

二、事业智慧篇

1. 选择理想的职业	34
2. 征服面试官	37
3. 读懂你的上司	41
4. 做最优秀的职员	44
5. 提高记忆力	47
6. 拿到更高的薪水	50
7. 开一场卓有成效的会议	53
8. 管理自己的下属	56
9. 享受家中工作的乐趣	59
10. 创立一份事业	62

三、办事智慧篇

1. 增强意志力，关注生活细节	66
-----------------------	----

2. 远离懒散	69
3. 明智申诉, 维护自己的利益	72
4. 做个称职的贤内助	75
5. 革除办事拖拉的不良习惯	78
6. 守时	81
7. 花好每一分钱	84
8. 不要轻易评论别人	87
9. 掌控自己的生活	90
10. 追求时尚的正确方式	93

四、心灵智慧篇

1. 与爱人“和平相处”	98
2. 释放忧虑	102
3. 驱散抑郁	105
4. 停止抱怨	108
5. 战胜悲伤	111
6. 莫让嫉妒毁了你	114
7. 化解怒气	117
8. 原谅伤害过你的人	120
9. 掌握争辩的艺术	123
10. 增强控制感	126

五、情感智慧篇

1. 辨识“坏”男人	130
2. 揭穿男人的谎言	134
3. 学会调情	137
4. 如何和男人聊天	140
5. 让男人拜倒在你的石榴裙下	143
6. 寻找心目中的白马王子	146
7. 友好地与男友分手	149
8. 走出感情破裂的阴影	152
9. 拔除怨恨报复的情感毒苗	155

10. 给爱情输送新鲜的血液	158
----------------------	-----

六、性爱智慧篇

1. 坦然自若地与你的男人谈性说爱	162
2. 轻松自在地面对自己的裸体	165
3. 让不听话的男人俯首帖耳	168
4. 让他变成前戏高手	171
5. 让你的男人兴奋起来	174
6. 让你的男人得到满足	177
7. 使自己达到高潮	180
8. 与你的男人同时达到高潮	183
9. 处理性爱善后事宜	186
10. 提高性生活质量	189

七、幸福智慧篇

1. 改变自己	194
2. 修炼优雅得体的仪表	197
3. 保持开朗乐观的心境	200
4. 无拘无束，随心所欲	203
5. 做个理性的女人	206
6. 有分寸地向别人提出忠告	209
7. 维护自尊	212
8. 面对不幸和灾难，要坚强不屈	215
9. 切莫沉醉	218
10. 做个幸福的单身女郎	220

八、形象塑造智慧篇

1. 吃好早餐，健康每一天	224
2. 打造魔鬼身材	228
3. 35 岁以后开始减肥	231
4. 拥有扁平的腹部	234
5. 拥有纤美健康的玉臂	237

6. 拥有美丽性感的胴体	240
7. 打扮好你的头发	243
8. 珍爱自己的脸	246
9. 穿好高跟鞋，走路添风采	249
10. 掌握化妆品的使用诀窍	252

九、社交智慧篇

1. 接受他人的称赞，并称赞他人	256
2. 做个优秀的倾听者	259
3. 结识新友	262
4. 成为别人的知心朋友	265
5. 建造友谊的长城	268
6. 扩大交友圈	271
7. 增进你与朋友间的友谊	274
8. 如何与难处的朋友交往	277
9. 如何应付总是说“我、我、我”的朋友	280
10. 尊奉爱人的双亲	283

十、生活智慧篇

1. 提高睡眠质量	288
2. 克服午困的煎熬	291
3. 选购合适的胸罩	294
4. 治愈经前综合征	297
5. 增强生育力	300
6. 享受飞机头等舱的待遇	303
7. 像男人一样大胆勇敢	306
8. 每天让房间保持干净整洁	309
9. 开源节流，摆脱债务	312
10. 掌握急救术，挽救垂危者	315



成功智慧篇



1

对自己说一声：我真的很棒

你也许不是一个害羞、安静或者怯懦的人，但是不管怎样，每个人都应该时不时地加强一下自信，对自己说一声：“我真的很棒！”如果你正感到生活无聊、厌倦、乏味透顶，下面教你怎样加强自信，看到生活中美好的一面：

支持别人

给别人以自信和成就感会使你觉得自己很棒，很有成就感，这种感觉会让你惊讶不已。给予别人一些称赞，告诉你对他们的感觉，给别人支持和依靠的肩膀。更好的是做一些指导工作，如：辅导一个孩子。地方慈善组织、学校和全国性的组织都有这样的项目。

做一些富有挑战性的事

重装备潜水、爬山、参加一项马拉松比赛、参加一项从未考虑过的体育运动、学一种语言等。富于挑战的事逼迫我们离开原先的安全空间，去尝试一些我们从来都认为自己做不到的事。成为一



个运动型的人，尽管你认为你不是，或者成为有艺术修养的人，尽管你确信自己没有那种天赋，去尝试一下吧，这不但会增强你的自信，而且还能帮助改变你对自己的看法。

改变自己的形象

改变形象对增强自信具有良好的效果。改变一下形象或者改善一下现有的形象最容易使你更自信。把头发剪短、拉直、烫卷，或者染上颜色；改变一下化妆的风格；将衣柜里的衣服全都抛开，换上一套完全不同风格的衣服。不要因为每个人都认为你是一个时尚的女孩，或者每个人都认为你本来就光彩照人，就一成不变，总是保持同样的风格。

不要让别人把你贴上标签

有一个了解你的老朋友是一件非常好的事情，但是如果他们总认为你是个理智的人，或者是一个没有希望的人，那就不是好事了。要自己给自己贴标签，挑战别人对你的看法。要是你看起来不像是那种会从事高山跳伞运动的人又怎么样呢？任何时候你都可以成为自己设想的样子。

给自己一种成就感

不要记着生活中曾经弄得很糟糕的事，或者记着你为什么还是单身，为什么觉得无聊，为什么不合时宜，为什么总是做一份不感兴趣的事，而要记着你做得很棒的事：你曾去过哪里，你获得了什么成就，你自豪的事是什么。然后拍拍自己的后背，鼓励一下自己。现在列出所有你擅长的事，如：够朋友、有幽默感、会做饭、跑步，甚至是搭配衣服。记住：任何事都有可能对增强自信有帮助。这并不是自高自大，这是欣赏自己的价值。

智慧小贴士

◆要别人说一些让你感觉良好的话 告诉朋友你觉得很沮丧,让他们帮你增加一下你的自信。觉得沮丧的时候让别人称赞自己,肯定自己并没有错。

◆回顾过去 想想自己在很多方面都已取得进步了,不管是作为朋友、女朋友、还是女儿。你和年轻时候相比现在变得自信多了。请多想想你取得了哪些进步,战胜了哪些困难,做好了哪些事?

◆一定要往前看 这是你一生要前进的方向。在未来的6个月里你有哪些快乐计划?你想去哪儿旅游?知道自己朝向什么方向前进会给你增添对未来的信心。

◆要心存感激 这能很好地增强自信。想想你生活中所有美好的事,并把它们写在感激簿上。哪些是值得你骄傲的事?哪些是你感到自信的事?



2

坚信自己有能力做好任何事

如果你感到不能胜任自己的工作，担心自己达不到别人对你的期待，听不懂领导的指示，别人对你大叫时你就会哭，那你就必须改变这种状态，增强对自己的信心。记住：自己做自己的拉拉队队长绝对是有回报的。这有许多原因，如：这让你自我感觉良好；这让别人更加尊重你；这能帮你走得比你想象的要远得多。深呼吸一下，下面教你怎样做。

走出过去的阴影

过去不等于将来，除非你认为它确实如此。许多人克服了糟糕的背景、个性的弱点和种种错误，你也可以。不管你是在学校被人欺负，还是父母、老师或者前男友说你很没用，从现在开始要想法反击，恢复你失去的力量。唯一重要的事是你对自己的看法，而不是过去某个人对你的看法。或许你曾经在体育、数学、恋爱中都表现得很差，但那并不意味着你现在也会表现得很差。从过去的阴影中走出来，生活在现在，为未来做打算。

寻找一个偶像

找一个刚刚克服巨大困难取得成功的人，或者一个生活方式给你留下深刻印象的人作为你的偶像。如果在日常生活中找不到这样的人，那就在电视剧或小说中寻找一个让你觉得鼓舞人心的英雄，甚至可以自己虚构这样一个人物，然后用他们的技巧为自己服务。例如，你找到的是

一个著名的女性作为偶像,你要知道是什么让她如此充满魅力?是什么让她成功的?你怎样才能学到她的一些生活的动力和活力?

列出你的成功目录

你也许感到彻底地失败了,但是你过去肯定在一些事上取得过成功呢?你的骄傲是什么?是你的天性、你的友谊、你关注的环境或者政治的方式,或者是你在摆脱糟糕的恋爱关系中学到的一些恋爱经验。

如果你能够开始看到了已经拥有的东西的价值,而不是你未得到之物的价值,那么这个成功目录就没有止境。



制定一个计划

要使自己变得更加自信,你需要制定一个计划,从最基本的事做起。想一想一年之后你想成为什么样子,然后把它们写下来。列出事业上要取得的成就、感情上要有的进展、身体上要保持的体形,和在未来的12个月里要做的或者要学习的5件纯粹为了乐趣的事情。你的目标是让自己的生活能够有新的体验,这些体验不但能教会你怎样更加自信,而且可以让你明白该怎样看待自己的优点与不足。深呼吸一下,开始行动吧!



智慧小贴士

◆每天都做一些自己害怕的事 这里说的是害怕而不是危险。这些事可以是：和一个让你感到害羞的人说话；约某人出去；报名去参加健美操锻炼；或者给一个老朋友打电话。目的是让你更勇敢地去面对生活。

◆要是有些事做不到 如果你不喜欢佩带水肺潜水、跳伞或者驾驶，那不是世界末日。你不需要坚持做这些事以证明你能做好这些事。去找些自己感兴趣的、能增强自信的事来做会更好。

◆不要让忧虑妨碍了你 担心别人会认为你软弱、可悲、没用是在浪费时间。重要的是你怎样看待你自己，而不是别人会怎样看你，或不会怎样看你。

◆不要理会陈规旧矩 从来没有一个和你出身一样的女孩赢得过奥斯卡奖又怎样呢？你可以成为首例。生活中有许许多多开创先河的人，总有人告诉他们有些事是他们做不了的。



3

扔掉害羞的面具

如果你是个害羞的人，许多事都会让你感到恐怖：单独走进一间有很多人的屋子，和一个陌生人打电话，甚至是在聚会上开始和别人闲聊。害羞有时会让人觉得是一种折磨、一种诅咒。如果不能战胜害羞，它就会影响你生活中的每件事，从事业到爱情。下面教你怎样一步一步战胜害羞。

把注意力集中在外部事物上

害羞是自我意识的一种形式，与自我评价过低有关。这基本上就是说当你遇到一个陌生人的时候，甚至是走进一家商店的时候，你就会有种要瘫痪的感觉，不知道该说些什么，而且立刻就认为每个人都觉得你很糟糕。如果想克服害羞，第一步要做的就是将这种焦点从你的身上转移出去，转移到正在观察的事物上面。把注意力集中到外部事物上，而不是自己身上，不要说：“天啊！这个人会怎样看我呢？”而要对自己说：“这个人看起来挺好的，我想知道关于他的一些什么呢？”

大声说出来

害羞经常会被误认为是不友好的，所以如果感到胆怯，那就用微笑去面对，这比你想象的要有多。下一步要做的就是自己实践把要说的话说出来。和任何其他困难的事情一样，实践会挫钝困难的锋芒。首先你的观点和其他任何的人的观点一样有价值。其次，你看起来不会很愚蠢（即使看起来真的很愚蠢又怎样呢？）。一步一步地来，