



女人如何 掌控自己

NüRenRuHe
ZhangKongZiJi

马银春◎编著

1. 女人应当有计划
2. 搞定你的职业规划
3. 寻找适合自己的梦想
4. 女人究竟为谁而活
5. 女人要忘记自己的年龄
6. 20几岁，决定女人的一生
7. 30岁是女人一生的分水岭
8. 40岁女人该做什么
9. 50岁，女人何去何从



金城出版社
GOLD WALL PRESS



女人如何 掌控自己

马银春◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女人如何掌控自己 / 马银春编著. —北京: 金城出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5155-0358-5

I. ①女… II. ①马… 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 (2011) 第 278320 号

女人如何掌控自己

作 者 马银春
责任编辑 李 健
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 18
字 数 238 千字
版 次 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷
印 刷 三河市灵山装订厂
书 号 ISBN 978-7-5155-0358-5
定 价 33.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

难道每个人的命运都是上天安排好的吗？我们只能期待着上天施舍一段好的命运吗？我认为：非也！我唯一承认的是我们出生在何时、何地、何家庭背景，是上天根据每个人的机缘给予的，这是客观存在的命运安排，由不得我们不承认。我们来到世间的这些先天因素，是我们无法选择的，我们只能接受缘分的安排，不以投身于良好的环境而窃喜狂妄，不以投身于恶劣的环境而自甘堕落。

曾听得一个童话故事，它让我为之心动。说的是一只小蜗牛与它妈妈的对话：小蜗牛问它的妈妈为什么自己一生下来就要背负着又笨又重的硬壳，而其他的小动物就不用背呢？它妈妈是这样回答它的：“虽然天空不会保护我们，大地不会保护我们，但我们有壳，我们靠自己。”好一个“我们靠自己”啊！是的，虽然别人不会保护我们，但我们靠自己也照样能行！这个小故事启迪了我的心灵，也让我从中获得不少宝贵的人生意义。

不管先天赐予你的环境是好是坏，只要我们通过后天的努力，就能将自己的命运掌握在自己手中。人生最大的敌人是自己！综观古往今来的人类历史，那些做出卓越成就的英雄伟人，其先天条件大都并不优越。例如苏格拉底、拿破仑、贝多芬等等，莫不如此。而那些先天条件优越的人，往往过于养尊处优，丧失了生活的斗志，在历史长河中湮没了。所以人生并不在于摸到一手好牌，而是在于打好自己手中的牌。人生的命运之牌就掌握在你自己的手中，被你掌控。





面对时下的种种诱惑，即使我们在眩晕，在灯红酒绿中迷失甚至找不到自己，也绝不会忘记自己的幸福和前途。在人的一生里，这个问题始终是最虔诚的向往，尤其对女人而言更是如此。

每一个女人都在设计自己的人生，都想实现自己的梦想。然而，自然常有四季，幸福却需要自己把握。我们都曾在春的大地上播下幸福的种子，也渴望在夏的季节里辛勤地耕耘，我们又怎能不期待在秋的季节里收获人生的幸福？

人生就是一种修炼，是寻找幸福的过程。而当你懂得了人生的哲理，你会发现，幸福并不如你想象的那么困难。正如哲学家萨特所说：“人的命运就掌握在自己的手里。”世界上从来没有什么救世主，一切只能靠自己，必须靠自己。而要想让自己走一条幸福的捷径，女人必须要掌控好自己。

为此，我们精心策划和编写了《女人如何掌控自己》一书，本书从规划自己、管理情绪、珍惜时间、快乐工作、知书达理、投资理财、经营爱情、掌控婚姻、保持健康、修炼女人味十个不同的方面，运用具体而生动的典型事例点明了女人如何掌控自己，进而随心所欲地弹唱出自己精彩的人生乐章！

编者

2012年1月



目 录

第一章 掌控自己，就要学会规划自己

大凡在事业上有长足发展，取得成功的女士，她们的成功经验里都有重要的一条，那就是在她们事业的开创时期，她们的人生有一个明确的发展目标。一个人能拼能赢，首先要能把明确的设计和梦想结合起来，因为这是行动的起点。没有规划，就没有动力，但这个规划必须是合理的，而且还必须在发展的过程中合理地做出调整，放弃固执，这样才能相对顺利地走向成功。因此，改变世界的一个主要方法就是要有一个明确的规划。

1. 女人应当有计划 /3
2. 搞定你的职业规划 /5
3. 寻找适合自己的梦想 /7
4. 女人究竟为谁而活 /9
5. 女人要忘记自己的年龄 /11
6. 20 几岁，决定女人的一生 /12
7. 30 岁是女人一生的分水岭 /15
8. 40 岁女人该做什么 /17
9. 50 岁，女人何去何从 /19

第二章 管理情绪，做自己的情绪管家

美国著名心理学家威廉·詹姆斯说：“如果你能使意志控制下的行动规律化，就能间接地使感觉规律化。如果你感到不快乐，唯一

目

录





能发现快乐的方法就是，掌控情绪，振奋精神。”人虽然不可能只凭“下定决心”就改变自己的情绪，但可以通过改变自己的行为，来控制自己的情绪。当你的行动显出快乐时，你就不可能再忧虑和颓丧下去了。这就告诉我们，一个人只有征服了自己的情绪，才能征服自己，也才能征服周围的世界。

1. 女人要学会控制自己的怒气 /23
2. 好情绪，好命运 /25
3. 远离浮躁，做心淡恬静的“素心人” /28
4. 别让坏情绪变成流行感冒 /31
5. 女人要控制好自己的情绪 /33
6. 心态决定女人的命运 /36
7. 给自己一个笑脸 /38
8. 知足是一种美好的心境 /41
9. 走出自卑的阴影，让自己快乐起来 /45
10. 不要预支明天的烦恼 /48

第三章 掌控时间，实现自己生命的价值

我们出生时，世界送给我们最好的礼物就是时间。不论对穷人还是富人，这份礼物是如此公平：一天 24 小时，我们每一个人都用它来投资经营自己的生命，如果你想创造幸福人生，事业上有所作为，你就必须训练自己利用时间，追求时间的效用，把 24 小时变成 48 小时，时间的延长，也意味着生命的延长，别人活 100 岁，你就能活 200 岁，你比别人多活了一辈子，别人两辈子才能做你一辈子的事情。

1. 把一天变成 48 小时 /55
2. 抓住时间这个贼 /57
3. 女人善做时间的主人 /59
4. 万事皆从今日始 /62
5. 时间是“挤”出来的 /64

6. 女人要善于拾起时间的碎片 /67

7. 女人要把每一分钟用在刀刃上 /69

第四章 快乐工作，女人一定要修好这堂课

现代社会，职场可以说是一个看不见硝烟的战场，女人若想在竞争激烈、暗流汹涌的职场中脱颖而出，就必须要学会左右逢源，悟透职场的秘密。女人身在职场，要搞好与同事、领导等的关系，还要勤于动脑，处处留神。更为重要的是不断提高自身业务素质。只有修好职场这堂课，女人才能游刃有余。

1. 在工作中寻找乐趣 /75

2. 放低姿态，驾驭职场 /77

3. 礼仪让女人更具气度 /79

4. 事业独立的女人最美丽 /82

5. 不要寻找任何借口 /84

6. 做自己喜欢的工作 /87

7. 用忠诚赢得信赖 /89

8. 做一行，爱一行 /92

9. 将敬业进行到底 /94

第五章 知书达理，掌控自己生命的内在动力

“女子无才便是德”，是一种陈旧落伍的思想。对于现在的女性来说，没有知识就意味着是睁眼的瞎子，没有知识，就会鼠目寸光，没有知识，你的社会阅历就会浅薄，没有知识你就一事无成。所以，女人必须要有知识，有深厚的社会阅历，拥有了这些东西，女人就能掌控自己生命的内在动力。

1. 读书让女人更美丽 /101

2. 可以没有高学历，但不能没有知识 /104

3. 成功女性时刻不忘充电 /106





4. 学识多一分，魅力增一分 /109
5. 知识改变女人的一生 /112
6. 做一个快乐的知性女人 /115
7. 用知识补充自己的“营养” /118
8. 女人可以不漂亮，但可以不学习 /120
9. 不要止步 E 时代 /122

第六章 女人懂得理财，人生就由自己掌控

生活中，很多女人总是钱来钱去，花光用光。其实并不是她们缺乏挣钱的能力，而是消费观念错误，同时缺乏投资理财的意识和能力。为此，女人首先要树立正确的消费观念，既不要斤斤计较做个吝啬鬼，更不应只图一时之快，疯狂地花钱；其次要学会理财和投资的技巧，让金钱既用于消费，又用于投资，让钱生钱，做富足一生的“财女”。

1. 新时代女性的理财之道 /127
2. 不要为明天而透支 /130
3. 会赚钱也要会花钱 /132
4. 女性理财的误区 /135
5. 敢作敢为的女人最有钱 /138
6. 财富是计划出来的 /142
7. 不做“购物狂”，要做“购物精” /146
8. 凭直觉捕捉金钱 /151

第七章 经营爱情，做一个幸福的多情女郎

爱情是需要经营的。如果一个女人成为经营爱情的“高手”，那么，爱就如一颗星星，她的生活因有它的存在，而充满了诗情画意，充满了幸福和浪漫。

1. 把感情托付给值得爱的男人 /157

2. 一见钟情的苦酒不要尝 /162
3. 网恋是一场看似浪漫的镜花水月 /164
4. 未婚同居吃亏的总是你 /167
5. 聪明女人不做情人 /170
6. 婚外情是一种玩不起的游戏 /172
7. 爱情也需要小把戏 /174
8. 金钱 vs 幸福 /177

第八章 懂爱惜爱，做一个掌控婚姻的幸福女人

水能载舟亦能覆舟，关键在于如何加以利用；爱情可以创造幸福，也可带来不幸，关键在于如何驾驭。作为支撑半边天的女性，在爱情中有时起着决定性的作用。懂爱的女人通常更能打开通往幸福的门，幸福的家庭是避风的港湾，好女人则是港湾的管理者和最大的受益人。

1. 用宽容“拴”住丈夫 /185
2. 用柔情感化第三者 /188
3. 做个善解人意的好妻子 /191
4. 精心做好家庭教育 /194
5. 撒娇而不要撒野 /197
6. 走出性观念的误区 /202
7. 做一个站在丈夫“背后”的女人 /205
8. 幸福女人治家有术 /210

第九章 保持健康，掌控好自己的最大财富

女人总是想着如何照顾好家人的健康，却很少为自己做一个健康计划。当女人的生日一个个地从生命的年轮上滚过，在不知不觉中变老，疾病一步步地向她们逼近、损害她们的健康时，她们才会意识到健康的重要性。所有人都渴望甜蜜的爱情、幸福的家庭等，但只有健康的身体才能让这些变得永恒。一旦失去了健康，无论你拥有了什么，你所拥有





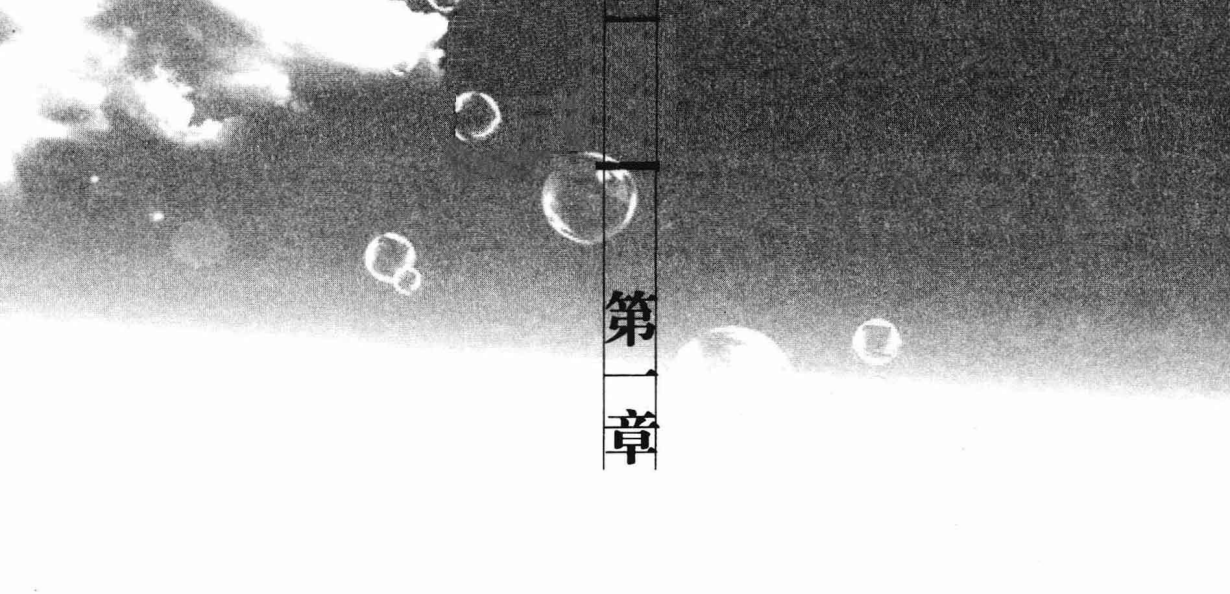
的将变得没有意义。自身的生命是美丽的，但又是脆弱的，女人只有不断地关爱、珍惜健康，才能持久地焕发出迷人的光彩。

1. 睡眠令女人美丽又健康 /217
2. 更年轻的女性可以更年轻 /220
3. 做缓解精神压力的高手 /223
4. 解除女人痛经的困扰 /227
5. 坚持散步走向快乐 /230
6. 健康藏在厨房里 /232
7. 好习惯让你远离妇科病 /234
8. 动一动，美丽又健康 /240

第十章 打造自己，修炼女人味

靳羽西女士曾经说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质和修养也不是和金钱、权势联系在一起的，无论你从事何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以拥有独特的气质和修养。”因此，作为现代女性，应该懂得自修，把女人独有的、外在的、内在的东西展露出来，把自己修炼成更有味道的女人，让这种无形的力量传递出女人的气息。

1. 做一个温情淑女 /245
2. 练就美好的音色 /248
3. 长发风情尽显女人味 /250
4. 行为举止散发你的魅力 /254
5. 性感的女人才有女人味 /257
6. 露一点风情，透一点妩媚 /261
7. 这样的女人更优雅 /264
8. 在细节里培养女人味 /268
9. 气质是女人的经典品牌 /270
10. 这样的女人最有魅力 /273



第一章

掌控自己,就要学会规划自己

大凡在事业上有长足发展,取得成功的女士,她们的成功经验里都有重要的一条,那就是在她们事业的开创时期,她们的人生有一个明确的发展目标。一个人能拼能赢,首先要能把明确的设计和梦想结合起来,因为这是行动的起点。没有规划,就没有动力,但这个规划必须是合理的,而且还必须在发展的过程中合理地作出调整,放弃固执,这样才能相对顺利地走向成功。因此,改变世界的一个主要方法就是要有一个明确的规划。





1. 女人应当有计划

每个国家都有其发展的规划，比如政府常常要制定“十年规划”、“五年计划”等不同阶段的工作目标。同样，一个人的成长也需要有自己的人生规划。对于一个人来说，不断制定、调整有利于个人发展的人生规划是十分必要的，因为“你不去规划人生，反过来就要被人生规划”。等到客观规律来规划你的时候，往往会违背你的初衷，使你难以接受现实。

有人说，女人的一生应该这样度过：十岁而乖，十五而聪，二十而甜，二十五而美，三十而媚，三十五而庄，四十而强，四十五而贤，五十而润，五十五而淳，六十而慈……

一个女人，若做了一辈子的乖乖女，在家听父母的安排，出嫁后诸事都随了老公的心思，中年以后又是孩子的榜样，那么就近乎“三从”了，想必她晚年回忆起来一定是寡淡无味的。一个详细的人生规划，可以是一个五年计划，一个十年计划，一个二十年的计划，甚至可以是更长的一个计划。

不管是何种时间范围的计划，至少能够回答下列几个问题：

(1) 我要在未来五年、十年或二十年内完成什么样的一些职业或个人的具体目标？

(2) 我要在未来五年、十年或二十年内挣到多少钱或达到何种挣钱的能力？

(3) 我要在未来五年、十年或二十年内拥有什么样的一种生活方式？

对于这些问题的回答将给你提供一份有关自己的短期目标的清单。



在形成这样目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维，问问自己最适合做什么和最想做什么，是否是自己未来想走的路？

一个人一生的黄金时间大致可以看成 30 年，也就是说，可以制定六个五年计划。

第一个五年计划，一般要解决定位问题。你到底是什么样的性格？有什么特长？你想成为什么样的人？哪个行业适合你？你应该在什么位置上发展？这个阶段主要是走向社会，通过实践活动认识自己和社会，尽快地给自己一个准确合理的定位时期。

第二个五年计划，要在行业中站住脚，获得一个初始位置，解决基本的生活问题，有一个安稳的心态，积累各种资源，包括知识、技能、经验和人脉关系等。

第三个五年计划，要成为单位的骨干、行业的专家，获得较高的地位，有一定实力，可以调动很多资源。并且淘到第一桶金，房子、车子问题应该全部解决，有成功人士的感觉，并获得社会认可。

到了四十岁，进入第四个五年计划。这时候，要上的台阶是从小康到富裕，必须进入社会的精英阶层，在单位中要进入决策层，在行业中要有影响力，此时正是呼风唤雨之时。

第五个五年计划中，发展与守成并重，因人而异，有的人高歌猛进，有的人求稳持重。这个阶段基本是把持大政方针，放手让年轻人打拼。

五十而知天命。此时是第六个五年计划到来之际，一般说来，个人的创造力和精力都在走下坡路，以现代社会的节奏，多半到了退位让贤的时候。当然，也有老当益壮之士不在此列。



2. 搞定你的职业规划

古人云：“凡事预则立，不预则废。”如果没有一个目标，做起事情来会一团糟。经常听到有人说：“今天真无聊！”无聊恰恰就是因为没有目标，不知道该做什么。

西方有句谚语：“如果你不知道要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”当我们对未来感到迷茫时，应该驻足，澄清思想，把自己当做一个公司来经营。看看自己有什么优势、资源，未来的发展方向在哪里，然后分析市场的发展趋势，考虑应该怎样和它匹配，最后制定策略采取行动。

也许你会说自己的梦想是当大企业的总裁。这样的梦想太模糊了，你还要订立一些明确的目标，梦想是由一个个目标来完成的。如果没有一个个的目标来支撑，这个大梦想是不可能实现的。明确的目标就是要将梦想、理想具体化，构成所有成功的出发点。

看看以下几个步骤，一定能帮助你高效搞定自己的职业规划：

第一步，确定志向。

立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就的大小。确定志向，是制定职业生涯规划的关键。

第二步，自我评估。

自我评估的目的，是认识自己、了解自己，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、思维方法、道德水准以及社会中的自我等。

古希腊大哲学家苏格拉底对学生们说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事。每个人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！

过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问了一遍，这回坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。

成功贵在坚持。珍贵的雪莲总开在万丈冰崖之上，只有那些不畏严寒、坚持不懈的人才能得到；绝美的风景总藏在陡峭的险峰之巅，只有那些敢于攀登、不断超越的人才能欣赏到。

成功是经受住冰刀霜剑的洗礼，从坚硬的土壤中钻出的第一棵新芽；成功是穿越了狂风巨浪的阻挡，安全抵达海港的风帆。成功的获得，需要一种百折不挠的自信。其实，人生的过程就是一个不断坚持、不断积累的过程。“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”只要有坚持走下去的决心和毅力，每个人都能抵达心中的目标！

第三步，职业机会的评估。

在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己与环境的关系、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境中对自己有利的条件与不利的条件，等等。

第四步，职业的选择。

人们常说，“女怕嫁错郎，男怕选错行”。其实，女人也怕选错行。职业选择正确与否，直接关系到人生事业的成功与失败。