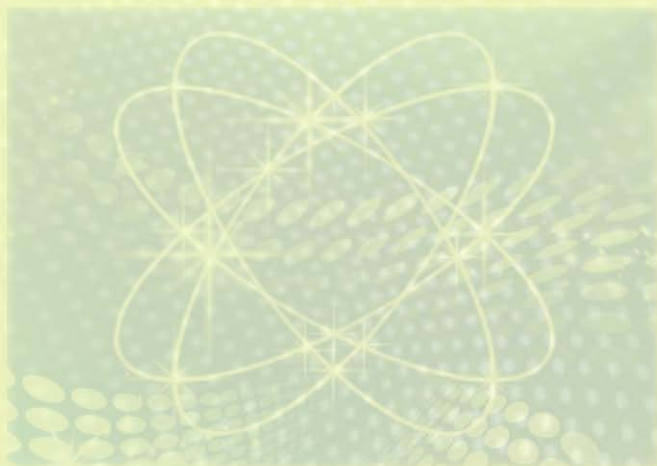


生活保健丛书

女人日常生活圣经

秋实 编著



中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

生活保健丛书 / 秋实 编著. —北京：中医古籍出版社，
2009. 10 重印

ISBN 978-7-80174-268-1

I. 生… II. 秋… III. 日常生活—常识—通俗读物

IV. ①R715. 3②TS976.31 中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2004) 第 093575 号中医古籍出版社出版发行

女人日常生活圣经

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂印刷

710×1000 毫米 16 开 180 印张 3800 千字

2009 年 10 月第二版第一次印刷

印数：1—5000 册

ISBN 978-7-80174-268-1/R. 267

定价：549.00 元（全三十册）

目 录

第一章 巧妙捕获男人的心.....	1
眼泪让女人战无不胜.....	1
获取成功男人的智慧.....	4
“坏”女人也动人	8
什么影响了男人的自制力	11
让他更爱你的技巧	13
16 个性感新主张	15
10 种蓝颜知己的最佳人选.....	19
学会及时发现他的变心.....	21
恋爱结果由情绪决定.....	23
看清不能嫁的男人面目	26
眼睛是女人美的“点睛之笔”	28
温柔是女人的诱人之美.....	31
第二章 工作上要与男人看齐.....	33
职业性因自信而美丽.....	33
职业女性的装扮原则.....	36
善于“姿色”战胜男同事	39
“野心”是女人迈向成功的内在动力	43
利用性别优势就业	48
职场要职女生共同的特征	49
像男性那样思考和行事.....	51
自信让你比男人更出色.....	57
女性成功的细节	60
自己怎样不被裁掉	63
脱颖而出的 4 大法宝.....	66
克服 7 个不良工作习惯.....	69
第三章 女性日常沟通技巧.....	72
做个能言善道的女人.....	72
适当地赞美别人	74
批评别人要讲方法	77

善用“糖衣炮弹” 81

用事实把道理讲透彻..... 84

说服他人的技巧 85

善赞要投其所好 90

把话说到对方心坎里..... 94

先看人再开口 95

说话要因人而异 99

逢人只说三分话 102

说话分场合，有分寸..... 104

铭记谈话禁忌与避讳..... 105

第一章 巧妙捕获男人的心

眼泪让女人战无不胜

哭，对女人来说益处多多，哭可以排出体内的毒素，不仅有美容的功效，还能缓解人的压力和疼痛。你也会看到恋爱中的男女，女孩哭得梨花带雨，惹人心疼，男孩千方百计地哄，又是讲笑话又是做鬼脸、说甜言蜜语，直到女孩破涕为笑，两人甜蜜地相拥而去。

有很多女人发现自己走入社会几年或者做了妈妈以后，可能坚强得久了，自己竟不会哭了。女人一定要善于运用自己的眼泪，如果因一点小事就如林妹妹般泪如雨下，那你的眼泪慢慢在别人的眼里就不值钱了，因为眼泪要用对地点、用对时间才有价值，在没有必要的时候一定要“惜泪如金”才行。

女人的哭也是有技巧的，不是咧嘴大哭，鼻涕一把泪一把，弄得像个花脸，哭的目的不是让人看着好笑，而是要哭得让人心疼，让男人认识到自己的错误。无论在爱情上还是事业上，哭都是女人的必杀技，正如温柔是女人的武器一样。女人的眼泪有许多妙用。它可以是恳求，可以是要挟，可以是进攻，可以是撤退，可以是痛恨，可以是关怀。一切依照女人的心情而定。也可以毫无意义——无聊时她们找个借口流一会儿泪，好比男人没事点一支烟。

人一出生就开始哭，其最初的目的是激发大人对哭者疼爱和保护的感情。对小孩来说，哭是为了得到自己想要的东西；对于大人来说，很多女人已经把它的功能发挥到了极致，很多女人能从婴儿的哭声中区别出七种不同的含义，从而领会他想要什么东西。

女人的泪腺比男人的发达。我们之所以很少看见男人当众哭泣，是因为在人类的进化史上，一个男人如果流露感情，尤其是在其他男人面前流露感情，就会把自己置于危险的境地：流露感情会使他显得软弱。易受攻击。但是，女人流露感情，尤其是在其他女人面前流露感情，则被看做是对对方的信任。因为通过哭泣，她把自己变成了婴儿，把对方变成了有保护欲的母辈。

一直对“梨花带雨”这个词艳羡不已，就像电视剧《橘子红了》里的三太太一边说：“六爷，我不是那个意思……”一边那晶莹剔透的大眼睛扑簌簌泪雨纷纷，直看得电视机前的男人们心疼得扼腕叹息。每到这时，我就觉得，眼泪是一种武器。

男人始终弄不懂女人怎么天生就有那么多的眼泪。男人最受不了的，大概也是女人的眼泪。女人的眼泪能让男人不知所措，心绪烦乱，甚至意志和感觉统统陷于沉迷状态。而男人一旦失了主意，便极可能干出种种不理智的傻事儿来。所以，没几个男人能见得女人的眼泪。

平常，男人一见着女人苦兮兮地哭，他就立在一旁干着急没办法了，哄也不好哄，劝也不好劝，最后的结果只有男人统统让步。

“……好好好，好啦好啦，就依你，就依你啦，这总行了吧？”

男人这一说，女人就破涕为笑，傻乎乎地含着眼泪乐了。她还得斜你一眼，或者是捅你一锤，嘴里还要嗔怪地说你一句：

“德性！”

你可以仔细地研究研究女人的哭，女人的哭其实同小孩子的哭没有什么本质方面的不同。小孩子的哭首先表示了一种依赖性，他在一切方面都需要大人去照顾他。

俗话说：“能哭的孩子有奶吃。”

哭表现了一种情态，女人哭的目的，便是要求男人满足她某一种或是某一方面的欲望和愿望，要求男人随了她的心愿去动作，如此而已。

男人不怕老虎，但对女人的眼泪却惊慌失措。不是男人怕女人的眼泪，而是女人的眼泪提醒和激发了他的雄性的英雄气概，他觉得自己没有保护好弱者，这是他的无能与可耻。但是，努力奋斗、吃苦耐劳的妻子们在繁杂、沉重的家庭生活中却忘了男人的英雄气概，她们从以往的教育中听到的都是“莫斯科不相信眼泪”之类的奋发图强自强不息的警示语，不自觉地用于夫妻生活中。何况，对于一个不富裕的小家庭，一个勤劳坚强的女人其作用是多么的重大。但她们过于坚强了，她们自觉地“顶半边天”，她们把眼泪当做可耻的软弱。她们不但自己暗地里抹眼泪，而且学会不流眼泪，有时甚至把自己柔弱的肩膀送给男人依靠。尤其当了母亲之后，母爱一泛滥，母亲坚强的性格瞬间就顶天立地起来。这种美德既让男人感动，又让男人反感，因为他快被她的母性的高大压倒了。

殊不知，男人的大丈夫英雄气概最容易被女人的软弱、无能、无依无靠所激发，而眼泪是最好的方式，默默地流泪胜过千言万语的唠叨。这也是许许多多能干能吃苦耐劳而又事业有成的女人不理解寄生虫般无能的女人反倒受丈夫宠爱的原因。当男人身上近似父爱的感情被激发时，他是会像娇惯女儿一样地去娇惯妻子的。

如今女人们学会了说：“我不美，可是我会流眼泪。”会流泪的女人，不用说一句话，只要一滴泪珠，就会激起大男人的保护欲，就会引发男人的冲动。怜香惜玉是男人值得表彰的天性，会哭的女人是一种可爱的动物，不管美丑，女人只要会哭，总能从男人那里得到保护和怜惜。

女人不美没关系，女人不会哭就太不可爱了。女人是水做的，哪个男人不喜欢如水一般的女人呢？所以，女人哭吧，哭成梨花带雨，用泪水让男人投降。

聪明的女人往往会把哭这一招用到极致。在男权占上风的社会里，流泪让她们战无不胜。

获取成功男人的智慧

在如今的开放潮流下，当女人从传统依赖走向独立和自由时，有两种男人自然成为女人的“猎物”：有钱男人和成功男人。而较之前者，后者似乎有着更大的吸引力和诱惑力。

因为，仅有钱并不见得意味着成功，而一个成功男人必定有其不菲的价值。其次，随着素质和品位的深入人心，层次的高低也成为新女性十分在意的内容：一个有钱的暴发户在一个品位女人的眼里是不该和成功画等号的；相反，在对成功男人的诠释里，品位加富有才算得上完美的追求。当然，成功男人的成功理念及社会关系对女性成功将起的作用，也是女人们看重的。正所谓：女人通过征服男人来征服世界。

然而。欣赏是一回事，爱情又是一回事。一个欣赏成功男人的女人就像雾里看花，获得一抹轻松和美感；一个爱恋成功男人的女人如同独饮咖啡，落得一份苦涩和沉重。

哲学家尼采说过：对男人，连最甜的女人也是最苦的。如今这话对女人也开始适用。如我们所知，愈来愈多的女人在对成功男人的爱情中尝到了甜中的苦涩。而如何挑战成功男人的爱情，更是这些女人急不可待的智慧。

俗话说，知己知彼，百战不殆。让我们先从成功男人的特点谈起。

1. 成功男人的特点

目标

心理学家告诉我们，男人是目标动物。而大凡成功的男人，更会有自己的目标。目标是成功的先导，也是成功的动力。但同时，怀有目标的男人也会有过分理智的弊端。

若你爱上了一个成功男人，你在爱上他的成功时，也要接受他的理智。你要明白，即使他非常爱你，作为女人，你也不可能成为他永久的目标，一旦你被攻克，他又会恢复先前的理智，并准备在他成功的起点上更上一层楼。

毅力

爱迪生说，成功的要素不在于人的智慧，而在于人的毅力。一个成功男人更是如此。毅力是持之以恒的决心加上百分之二百的专注。唯其如此，一个成功男人在奋斗之余才需要更多的释放和更大的轻松。

若你爱上了一个成功男人，勿忘：轻松于普通男人或许是女人的技巧；对一个成功男人，则是女人必备的礼物。

进取

俗话说，人往高处走，水往低处流。对普通男人，进取或许是天性；对一个成功男人，进取则是胜于天性的自觉能动。然而，一个自觉进取的男人可能有着大于一般人的可变性；表现在事业上是从不固步自封；表现在感情上是易于喜新厌旧。

若你爱上了一个成功男人，你先要不断进取，把自己造就成一个充满诱惑的新人；同时还要以达观的恬静接受他的变化，以你身为女人的美善唤醒他的忠诚本能。

孤独

通常，孤独是奋斗的原因，也是奋斗的动力。唯有经过孤独的过滤，人才能挖掘出自己最优秀的潜能。所以，一个成功男人，必是一个耐得住孤独的战士。

若你爱上了这样一位战士，你得明理：自由对他已不再是需要，而是他的世界。

2. 成功男人的渴望

交流

和普通男人一样，成功男人也渴望和异性交流。不同的是，女人心目中的交流多是抽象的，男人心目中的交流多是具体的；女人感兴趣的多半是事情的内容，男人感兴趣的多半是事情的本质。所以交流中，女人多以唠叨见长，男人多以寡言为乐。成功男人更是如此。因成功男人的智力大都高于一般人，即使面对女人，他也希望你和他的交流能达到如此水平：即交流不在于说什么，而在于听得懂。

理解

和世间所有人和事一样，理解也分高层次和低层次。低层次理解只是一般认同，高层次理解应该是认同加赞美。

对普通男人，或许妻子的认同足矣；对一个成功男人，你一定要给予他不断的赞美。因为成功男人肩负着更多的沉重和危险，唯有不断地赞美能使他化沉重为轻松，把危险变成你俩共同的事业。

自由

自由是男人的热爱，更是成功男人的渴望。

之所以他更加渴望自由，在于这么一句老话：“女人在婚姻中得到了自由，男人在婚姻中失去了自由。”

自由由于成功男人已不仅是需要而且是他的世界，唯有自由能使一个人的潜能发挥到最高极限。而一个成功男人的代名词，正是个人潜能的历练。

力量和柔情

所有女人都知道男人需要柔情，但并非所有女人都理解男人心目中的柔情。或许浅层意义上的柔情可以理解为千娇百媚，但深层意义上的柔情却需要以力量为内在的支撑和律动。《查特莱夫人的情人》的作者劳伦斯一再向女人疾呼：力量！力量！力量！尤其对一个成功男人，再没有比女人的力量更动人的柔情了。

尤其在成功男人落难之际，饱含力量的女性柔情不但是男人的避风港，更是他立于不败之地的信念。

3. 成功男人的惧怕

张扬

物理学上讲，同性相斥，异性相吸。或许你的张扬对普通男人是吸引，对一个成功男人就成了多余的造作。

因为他有着强于一般人的智力和能力，知道只要他愿意，他也完全有资格向世人张扬，同时他也懂得，张扬的狂躁是做人的肤浅，更是成功的阻力。

所以他不屑于一个张扬的女人。

目的性

文坛上，每个写作的人都会情不自禁地表现自己，所以有了文如其人的说法。其实何止文，对于任何一个人，其言行均如其人。这也是不以人的意志为转移的客观规律。

所以，如果你对他的爱情充满目的性，不管你掩饰得多么好，终会暴露无遗。

况且，在这个物欲的社会，怀有目的的女人比比皆是，成功男人对这类女人便有了更多的警惕和反感。

攻击性

或许开始你不过想通过对他的攻击证明你的不同凡响，殊不知，男人最不喜欢带有攻击性的女人。这里并非以男人的标准为真理，即使反过来，作为女人的你遭到同样的攻击，你恐怕更会感到难堪和失落。

所以我们做人要将心比心。或许和他演对手戏的你确实爱他爱得发狂，却发现他狂傲无比，不要紧，在具体问题上给他设置一个障碍，让他自己发现自己的问题，一是比表面攻击来得从容和智慧，二是一旦他认识到自己的短处，反倒会加深对你的爱。

爱的纠缠

就算是一个普通男人，也受不了女人爱的纠缠，更何况一个成功男人。同样的伎俩不但容易使你失去恋情，甚至你自己也会遭到他的厌弃。

为此切记：成功男人需要爱情，但他需要的爱情一定要有分寸。因为，女人的爱人是男人，成功男人的爱人是事业。

“坏”女人也动人

“坏”女人之一——敢爱敢恨型：让男人心醉神迷，泣天号地。

托尔斯泰笔下的安娜·卡列尼娜是一个典型的“坏”女人。说她“坏”，是因为她作为一个有夫之妇和孩子的母亲再去爱上一个小伙子伏伦斯基，成了背叛家庭大逆不道的女人。

然而从女人的角度来看，她是一个真正意义上的女人。因为她的丈夫并没有把她当做一个真正的女人来爱，所以在形同死灰的爱情中，她是这个婚姻中的一个虚设的符号。安娜之所以令伏伦斯基神魂颠倒，就在于她敢爱敢恨，为了体现女人的爱的价值，她不顾一切，冲破当时种种宗法礼教的禁锢和樊篱，在伏伦斯基面前不断散发诱惑并真诚执著地将这种诱惑兑现成无畏的爱。从人性角度讲，尽管安娜背叛家庭，但她本质地体现了女人的美：妩媚而不失真挚，渴望而不乏优雅。虽然她给你带来许多烦恼，却更多地给你不掺杂质的爱与不回头的奉献。

在时代步入 21 世纪的今天，现实生活中仍不乏安娜这样的女人。她们一旦找到爱的感觉，就不顾一切地直奔主题，以她们的气质与身心去俘虏男人，从男人那里寻找女人的价值。这样的女人有爱骨，有力度，也有刺激。这种柔中有骨的女人会让男人销魂，哪怕只是过程，男人也愿意奉陪，因为正是这种女人的“坏”，让男人读懂了什么叫真正的女人。同时，这样的女人一般不会轻易动情，她们往往靠第六感觉来感悟爱，她们在跟大多数男人打交道并且面对男人的种种诱惑进攻时，会依据本能拒绝不是爱的爱。然而一旦碰到了她认为是爱的爱，平素埋藏、积蓄心底的爱就如地下岩浆似的不可遏止地喷发出来，哪个男人能抵挡得住这种由柔情、激情、痴情汇成的爱流呢？因为正是这种难得的珍贵的女人的“坏”，让男人真正做了一回男人。

“坏”女人之二——耍心计玩伎俩型：令男人愿打愿挨，难舍难分。

曾经轰动一时的电视连续剧《过把瘾》中的女主角杜梅，就是这样一个在爱情上喜欢耍心计玩伎俩的女人。她邀心爱的男友去舞厅跳

舞，当男友征询她同意后，被前女友邀进舞池跳舞时，她的爱意一下转变成醋意，于是便小施心计邀一位陌生男人跳舞，并故意显得很亲热的样子，想以此刺激报复自己的男友。不料男友未被刺激，她自己倒先受刺激，临阵一气之下走人，吓得男友好一阵寻找。作为“坏”女人的杜梅，此举有几层用意：一是真吃醋也真动气了，因为她爱得深切，容不得男友有一丝心有旁骛；二是想考考男友在她不辞而别之后会不会心急火燎地来追寻她，假若来追她，证明男友在乎她的爱，也许她离开舞厅时也知道这是一次小小的冒险，不过她还是要试的；三是她还想试试男友对她的耐心有多大，即使我生气了，即使我把门关上不让你进屋靠近我，你有多少耐心隔着门来“烦”我呢？

一般稍微聪敏一点的男人，大抵能识破或洞穿女人的这种可爱的“小伎俩”。说她可爱，是因为女人在你面前卖弄千种风情、耍尽百样伎俩都是为了一个目的：看看你是不是真爱她。深入到这一目的，问题就清楚了：她深爱着你。正是源于这点，这种颇有心计的“坏”女人才会乐此不疲地通过无数的生活细节，无数的话语、神态、姿势等等来惹你时时刻刻地关注她，以此达到彼此交流的目的。这个过程本身，往往就是男人落入女人怀抱的滑梯，也是女人吸引男人的磁场，是“坏”女人之所以动人的杠杆。因为，这种女人懂得如何调动男人的“追求欲”。

“坏”女人之三——装出不快乐也让人跟着难过型：令男人同情爱抚，又欲爱不能。

有句流传已久的话叫“女人的名字叫弱者”。男人多是以强者的姿态出现在女人面前的，于是就有了这样一种“坏”女人，把自己“弱者”的形象推到极致，你男人不是强者么，我就是只楚楚可怜的小鸟，以此手法来博取强者男人的抚慰与呵护。《红楼梦》里的林妹

妹即是范例。她进贾府后，心底暗恋宝玉，却总在宝玉面前自贱，甚至自残，引得宝哥哥将心思老挂在她那头，尤其是她专讲些作贱自己的尖刻的话，无形中她柔弱伤感的同时滋生出一种冷“美”来，使贾宝玉欲爱不能，欲离不舍。这样林黛玉也就达到了爱的目的，至少贾宝玉一直关注着她，牵系着她，甚而恋慕着她。

在我们周围，经常也可碰到林妹妹式的女人。她们遇到“帅哥”或心仪的男人，会说：“你的眼睛里会有我这种人啊！”或曰：“像我这样不起眼的女孩谁会请我喝咖啡、泡酒吧？”如此等等，尽量把自己说得可怜兮兮，从而装扮成一个柔之又柔、弱之又弱、哀之又哀的女人，以期激发男人天生的好奇心、同情心与充当“护花使者”的虚荣心，这种激将法的诱导往往极易使男人上钩。比如开始你出于好奇心请了她第一次，就会有第二次、第三次……然后你听她柔情似水地倾诉哀怨一番，便又在同情心的驱使下帮助她赶走孤寂。等到她不孤寂了，你也差不多成了她忠实的“护花使者”了。

为什么这种“坏”女人也动人呢？因为她以“守”为攻，以柔克刚，符合女人“守”的本性。她们把“柔”的情意和“弱”的形态全抛掷在你面前，你是男人你就得有绅士风度，见“弱”不“扶”，见“柔”不“软”，还叫男人吗？而她们这种以守为“攻”的方式又是极其曲折隐晦的，比如她在你面前很孤单，却又与你保持相对距离；她在你面前示弱，却又往往推却你的急功近利的热情。这些就给男人制造了想象空间，她们的动人之处也就藏在这个空间里。

什么影响了男人的自制力

美女 Amy 在一次朋友的生日晚会上结识了一位男子，出于礼貌与他跳了两支舞。事后由朋友告知该男子对她一见钟情，但 Amy 对他并

无特殊感觉。不久该男子通过其他渠道得知她的电话号码，此后便不断打电话约她，Amy 在婉拒数次之后，终于不胜其扰，有天在电话里明确地对他说：“我们的通话就到此为止吧！”喜欢美女是男人的天性，但是面对美女的反应却是因人而异。总有些男人因此冷淡或是唐突了美女。那么，影响男人自制力的因素是什么？下面就让我们来看看大家的观点。

观点一：因男人的性激素而异。身体好些的较体弱者对美女更有兴趣。

观点二：因脾气性格而异。有些男人虽然出身卑微，但见到美女仍心痒难搔，积极计划意图亲近。而有些男人则因自身的性格如内向、传统，即使心里对美女非常有好感，也懂得克制自己，不表露出来。

观点三：这与女人的表现也有很大的关系吧。男人虽是天生的进攻者，却也要视对方的许可程度而调整下一步的战略。如果美女没有给男人足够的暗示，那么男人纵然对美女有浓厚兴趣，也不会表现出过多的热情吧。

观点四：与他的钱包厚薄有关系。如果男人的钱包鼓起来，他定会有足够的勇气；反之，如果他的钱包瘪瘪的，相信他定会因底气不足而退却。香港女作家亦舒曾经说过：“男人！要月入三万元以上才能看出他的本性吧。”

观点五：那可不一定，有些人并不是富可敌国，脸皮却如城墙之厚，像水蛭一样吸住你，无论你怎么拒绝都没有用。“层次不高，感觉良好”。

观点六：我相信他的自制力会与他的自信程度成正比。拿破仑身材矮小，拜伦勋爵是个跛脚，但他们的好几个情人却都是大美女。

观点七：看这个美女是不是男人正好喜欢的类型。像有些男人正好喜欢姐姐型美女，面对着再漂亮的泡泡糖小白妹也不会有兴趣，直接就表现为自制力很强了。

观点八：与男人对美女的目的有关。比如在街上男人看到对面走来美女，当然就是看看，这个时候没什么必要去自制，就算目不转睛地看着她走出视线又怎样。可是如果在晚会上遇到她，且发现彼此可以交往的话，就要克制自己急切的渴望，而采用迂回的战术来设法获取美女芳心。

观点九：视他的负责程度。现在声色犬马的地方很多。某甲先生不能抵制美女的诱惑，在外面肆意妄为，全然不顾妻子儿女的感受。有人说是他的高收入害了他，但是且慢，与他同样职位与收入的同事某乙先生每每在应酬中洁身自好，在家则与妻女享受天伦之乐。问他为何独出淤泥而不染，他笑笑说：“吾爱吾妻。”

观点十：跟男子与美女所处的阶层有关系。蓝领阶层的男子与中产阶级的美女，很难擦出火花。极端的例子就是失去工作而在豪华夜总会门口摆香烟摊的某丁先生。每一夜他都会见到很多美女，但是，很抱歉，他没有资格与她们中的任何一位交往。所以，他对这些美女的自制力非常强。

让他更爱你的技巧

1. 以鼓舞代苛求：“一个丈夫若受到苛求，他情愿住到露天的屋顶上，也不愿回到家里来。”喋喋不休地苛求让男人愈发沉溺于不良嗜好之中，如果你能接受一个“真实的丈夫”，以鼓舞代苛求，丈夫将成为世界上最快乐、最爱你的人。