



这样做女孩最聪明

快乐女孩首选，幸福女孩必备

一部改变女孩前途和命运的智慧宝典

女孩该如何让自己在有限的光阴里拥有最持久的快乐和幸福呢？答案似乎只有一个：那就是让自己变得“聪明”起来，将命运掌握在自己的手中。这里所说的“聪明”，并不是指高智商，而是指规划人生的智慧和能力。

成就
女孩幸福人生的
智慧规划课

一本为女孩成长破解困惑和谜题的心灵指导书

女孩的命运没有人可以左右，每个女孩的命运都掌握在自己的手中，关键看自己如何把握。聪明的女孩，是懂得规划的女孩；聪明的女孩，是最幸福的女孩。



中国华侨出版社

这样做女孩 最聪明



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做女孩最聪明 / 宿文渊编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5113-4974-3

I. ①这… II. ①宿… III. ①女性—幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第253097号

这样做女孩最聪明

编 著: 宿文渊

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 丹

封面设计: 李艾红

文字编辑: 彭泽心

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 562千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4974-3

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

年轻的女孩爱做梦，她们的梦天真烂漫，充满幻想。然而现实总是残酷的，如果爱做梦的女孩一味地沉浸在梦中不愿醒来，现实就会毫不留情地予以重创，打碎女孩在幻想中构造的理想国。

在长大之前，有父母的娇惯、亲情的佑护，有各种呵护关爱的保护和照顾，年轻的女孩可以不理世事，可以纵容放肆，遇到困难的时候可以毫无顾忌地大哭大闹，用撒娇来摆平世界。但是长大以后，就没人买你的账了，你就会明白，真实的社会跟你想象中的世界相差得实在太远，你以前的种种幻想都是脱离实际的，是不可实现的乌托邦。踏入社会以后，无论好的、坏的，美的、丑的，有利的、有害的，真实的、虚伪的，温暖人心的、腐蚀心灵的，都一股脑儿地朝你压过来。到那个时候，面对真伪，你会辨别吗？面对得失，你能看透吗？面对利弊，你会权衡吗？当理想脱离现实，一再碰壁的时候，你能够从容面对吗？

不管年轻女孩们愿不愿意承认，从过完十八岁生日的那天起，你的人生就彻底发生改变了。从此以后，你要面对的不再是童话世界，而是一个充满利害关系的世俗社会。如果这时你不努力学习、积极进取、积累经验，而是仗着年轻貌美挥霍青春，那你以后的人生之路将处处不顺，充满坎坷。所以，我们不要华丽的美梦，我们只要现实世界的聪明智慧。因为，一旦脱离了现实，任何事情都只是空中阁楼、镜花水月。不要相信今天被动地等待，明天快乐和幸福就会从天而降。你要像聪明的女孩那样，有所为有所不为，这样你才能掌控自己的命运，拥有幸福的生活。

二十几岁是女人一生中最美的年龄，是架构人生的黄金时期，是一生幸福的关键。此时，如果不让自己聪明起来，不尽早规划自己的人生，到三十几岁就已经晚了。女孩们，千万不要糊里糊涂过一生，赶快让自己告别懵懂无知的状态吧。想要长远的幸福，规划就要趁早。女孩越早变得聪明，就越能好命。因此，年轻的女孩们一定要多些聪明、多些智慧，要让自己懂得更多的东西，这样才能应付人生之路上的种种难题。聪明的女孩就应该像精明的商人那样，与现实讨价还价，用最小的人生资本换取最大

程度的幸福生活。这就是聪明女孩的高明所在。

可是，女孩要怎样才能聪明起来呢？这正是本书要告诉你的。它教你知道现实为何物，如何认清男人，拥有美满的婚姻；如何成就事业，获得物质与精神上的双重成功；如何为人处世，在社交场上游刃有余，等等。每个人的命运都掌握在自己手中。女孩的命运没人能够左右，关键要看自己如何把握。好的人生都是规划出来的。如果你现在还有太多的不解、太多的困惑、太多的难题，那么就请翻开这本书，它会给你讲解很多你之前根本不知道或者是一直误解的东西。最重要的是，它会告诉你怎样才能找到人生的幸福道路与最佳归宿。

年轻的女孩们，醒醒吧，如果二十几岁的时候仍沉溺在幻想中不可自拔，那么三十几岁时必将为生存疲于奔命。为了不让自己的后半生平庸命苦，那就从今天开始学会如何做一个聪明的女孩吧，抛弃头脑中一切不切实际的想法，合理规划自己的人生，并勇敢地投入到现实之中。

幸福是一粒深深埋在心里的种子，只有不断浇水施肥才会长成一棵树。幸福不是由别人给予的，每一个女人的幸福，都掌握在自己的手中。年轻的女孩，从现在开始就变得聪明起来吧，把所有阻挡你幸福的障碍全部清除掉。要知道，与其浑浑噩噩地生活，不如聪明智慧地过一生。越早领悟，就越早变得聪明；越早聪明，就越能好命。

目录

第一章 聪明女孩，别再犯迷糊了.....	1
第一节 不做公主做女王.....	1
在家是“公主”，出门是“平民”.....	1
你可以比男人做得更好.....	2
不做女强人，要做强女人.....	3
安稳不是女孩最好的归宿.....	4
“狠女孩”才能主宰自我.....	5
没有意见，不代表没有主见.....	6
第二节 现在学会世俗，以后才不会庸俗.....	8
公主也不能染上“公主病”.....	8
不可能一辈子都生活在青春的短暂时光里.....	8
试试做个清醒梦.....	9
直觉需要理性的支撑.....	10
收起你的“灰姑娘情结”.....	11
既要有深度，也要有弧度.....	12
第三节 乖女孩没糖吃，聪明女孩不做“善良女”.....	13
女人亦正亦邪，生命才精彩.....	13
不要让自己成为培养花心男人的温床.....	15
想要什么就大声喊出来.....	16
大胆做个“利己主义者”.....	18
不疯魔不成活.....	18
第四节 聪明女孩要独立，不做菟丝花.....	19
女孩的独立宣言：做我自己.....	19

做别人的影子最痛苦	21
聪明女孩靠实力成龙成凤.....	22
你不是男人的私有财产.....	23
每个女孩都是独一无二的.....	23
太在意别人的眼光，将暗淡自己的光彩	25
第五节 长得漂亮不如活得聪明.....	26
容颜会衰退，但智慧不会老去	26
不要以为年轻貌美就是你的资本	27
丑女也无敌.....	29
容貌可以复制，才气不能粘贴.....	29
漂亮女人耀天下，聪明女人打天下	30
没有丑陋的女人，只有懒惰的女人	32
第六节 可以不美丽，但要有魅力.....	33
生活要精致，女人要气质.....	33
把你的风情“露”出来.....	34
做“媚”力女人又何妨.....	35
谁都会爱上满心热忱的女人.....	36
像世界超模一样走路	37
做一只热情的小野猫	38
肢体语言不可随意	39
第七节 身价，跟金钱无关.....	41
可以无价，不能廉价	41
自尊和自爱是女孩的本钱.....	42
“白骨精”，要给自己充电.....	43
职场丽人需要专业化养料.....	45
像经营商品一样经营自己.....	45
酒香也怕巷子深，自我推销很重要	46
让老板觉得你是“限量商品”	47
第八节 迷上打扮，聪明女孩不能忽略的细节.....	49
谁都可以成为不老的“美妖”	49
给自己一点颜色看看	51

没有钻石，你还有香水.....	53
用饰品点缀你的玲珑芳心.....	53
内衣，半公开的隐私	55
衣服这样穿，矮胖妹也有人追.....	56
精致娇容，摘掉“黄脸婆”的帽子	57
向魔鬼身材进军	58
第二章 小女人追爱心经.....	60
第一节 屡试不爽的追男绝招	60
爱情路上，别做守株待兔的人.....	60
天上不会掉馅饼，更不会掉爱情	61
兔子也吃窝边草	62
敢爱不敢说，与白马王子擦肩而过	65
一次只给一块糖	66
性感的女人最有女人味.....	67
让眼睛做你的传情天使.....	68
做一个优雅的女孩	69
制造一场浪漫的邂逅	69
不动声色，将他推入你的爱情里.....	71
以退为进，迎合他“狩猎”的本性	72
第二节 新“小女人”，制造被爱.....	73
不要做爱情的“克格勃”.....	73
将你的浪漫烙在他的心上.....	74
聪明的女孩聪明地吃“醋”	75
聪明的女孩会交谈	76
一脸的娇羞胜过无数情话.....	77
偶尔耍耍宝，给他解解闷儿.....	78
聪明女孩绝不会唠叨到令男人抓狂	78
第三节 挑花了眼，谁是你的 Mr.Right.....	80
婚前“安检”.....	80
不给你名分的男人不够爱你.....	81

爱我的人和我爱的人	82
擦亮双眼，寻找真正的“大男人”	83
3F 男人是女人爱情里的新宠	84
找到属于你的“奥巴马”	85
第四节 会恋男人，更要会炼男人	86
“缺点男友”，改造还是放弃	86
放开他的人，网住他的心	87
做个会爱的女人	89
制造一个“男主外”的假象	91
女人一撒娇，男人就哈腰	92
眼泪是女人的杀手锏	93
甜言蜜语，宠宠男人的耳根	94
第五节 用智慧保持爱情“蜜”度	95
爱情就要“半糖主义”	95
女人一成不变，男人就会改变	97
天天相恋但不能天天相见的异地恋	98
若即若离，让男人永远兴致盎然	99
永远保持三分神秘	100
太爱他的时候就是失去他的时候	101
爱情越浪漫，越不容易长久	102
学会给爱情“止痒”	104
第六节 婚姻围城里的潜规则	105
婆媳相处，不要“麻辣过招”	105
不能对爹娘“活雷锋”、对公婆“周扒皮”	106
入得厨房，才出得厅堂	107
别为了结婚而结婚	109
平平淡淡不是真	110
小女人也要做男人背后的支持者	111
为爱情保鲜，不给男人出轨的机会	113
第七节 睿智女孩，不当婚姻场上的伤兵	114
失恋是人生的必修课	114

错过了,就放过	116
爱你,但我可以没有你	117
在爱情里全身进退	118
不合时宜的爱,绝情才不会绝望	119
变心男人的十种表现	121
聪明女孩,不要对旧情人抱有幻想	122
挽回一个变心的男人比重新爱上一个人更难	123
第三章 聪明女孩能够破译男人的心理密码	125
第一节 男人 = 外星人	125
“外星人”是心灵戴着枷锁的舞者	125
每一个“外星人”都有一个洞穴	127
“外星人”并非天生的强者	128
“外星人”都有英雄情结	129
面子是“外星人”抛不开的精神负担	130
“外星人”是一种野生动物	131
“外星人”长了一根理性的触角	132
恐惧:“外星人”也怕黑	133
权力欲是“外星人”的一种病态追求	135
第二节 走进男人的“秘密花园”	136
男人希望妻子是自己的“信徒”	136
聪明女孩要矜持	137
恋母情结,不只俄狄浦斯有	138
男人不甘做女人的“提款机”	140
第三节 读懂男人心	141
透过言谈,看破男人的伪装	141
酒后猛打电话的男人渴望关怀	142
男人谈家人,是在谈自己的人生	143
领带,男人内心的“代言人”	144
音乐中隐藏着男人的“心语”	146
书中自有“男人心”	147

从饮食喜好看出男人的心思	148
旅游方式能够推测出男人的潜在性格	149
第四节 破译男人的心理密码	150
男人为何喜欢美女	150
喜新不厌旧，是缺德还是美德	152
是“娶德”还是“纳色”	153
让男友“等一等”的技巧	154
第五节 女孩坏坏，男生最爱	155
男人喜欢“追”的感觉	155
得不到的女人最可爱	156
做一个“坏女孩”	157
男人的爱在心头，不在口头	159
男人更爱有自我的女人	160
“坏女孩”对付男人的经典 7 招	162
“坏女孩”懂得和男友争吵	163
关注他的成长	164
第六节 接收男人的爱情信号	165
亚当爱上夏娃的 N 个信号	165
初恋男孩，情到深处还有几分羞涩	166
第一次约会泄露他的心机	167
小心，他可能变心了	168
注意，此处有优质男出没	170
恶作剧常常是因为内心的萌动	172
第七节 居家男人的“色”与“戒”	173
男人不愿娶美妻	173
如何处理惯例	174
婚前婚后两重天	175
可怜天下丈夫心	176
男人害怕女人的“拥有之爱”	178
婚姻与围城	178

第四章 聪明女孩要做社交场的“花木兰”	180
第一节 侠女们请注意，嘴中江湖多玄机	180
你的前程系在你的嘴上	180
“语”众不同，从第一次见面开始	181
好女人好到心上，坏女人坏在嘴上	182
做只会唱歌的百灵鸟	183
恰到好处的批评是“甜”的	185
说“不”并不难	186
生活是个沉闷的男人，要用幽默来调情	187
言出必行	188
第二节 精明女孩，瞬间读懂你周围的人	190
衣服是思想的形象	190
提包：拿在手里的心情	191
彩妆反映的信号	193
手形是人心的表征	194
阅读他人的眼睛	196
不同的笑容演绎不同的内心世界	197
识别口头语的不同内涵	198
坐姿透漏出心声	199
第三节 把公关做到滴水不漏	200
如何获得他人帮助	200
谈点自己的私事	201
得当的介绍为形象加分	203
有心的女孩能准确喊出对方的名字	203
好印象来自最初的几秒钟	204
聪明女孩，不要抢了别人的座位	205
第四节 从容游走在自己的交际圈里	206
在五个交际圈中翩翩起舞	206
交往不要趋炎附势	208
蓝颜知己不可少	209
提高你的交友标准	210

小心谨慎，避开交际“雷区”	211
将成功人士变成自己的朋友	213
第五节 在酒宴上应对自如	214
把酒论男人	214
敬酒有道，区别对待	215
妙语辞酒，不喝为上	216
劝酒有情，让男人的杯不停	218
面对罚酒，学会“李代桃僵”	219
酒桌上的交谈禁忌	220
第六节 做一个谈判高手	222
用轻松的话语软化气氛	222
巧妙打破谈判中的僵局	223
洞察对手心理的三种方法	224
了解不同人的谈判心理	225
针对不同的谈判者说话	228
警惕对方的心理战术	229
从面部表情看穿对方的谈判谎言	231
第七节 不做社交礼仪的“败犬女王”	233
社交万人迷，礼仪是她的成名曲	233
在社交中展示优雅的风度	234
你在享受美食，别人在“享受”你	236
走猫步，不是猫着腰走路	237
坐姿里也有“美人计”	238
舞会上你会是一只优雅的蝴蝶	239
没人愿意握死鱼般的手	241
做个令人心仪的电话美人	242
让对方为你的声音着迷	244
第五章 聪明女孩的职场圣经	246
第一节 在男人的职场里“垂帘听政”	246
武装外貌，更要武装头脑	246

提高人气，成为“白骨精”	247
“铁娘子”善用行为暗示	248
既要做“霹雳娇娃”，又要做“太极高手”	249
轻松管理能力比你强的下属	250
利用异性效应	251
让心高气傲的人向你“臣服”	252
第二节 像对待爱人一样对待工作	253
像选择丈夫一样选择一份工作	253
跟喜欢的工作谈恋爱	255
鱼和熊掌可以兼得	257
别把工作当作苦役	257
不是为了薪水而工作	258
跳槽时代，请忠于你的老板	259
第三节 聪明女孩，借力使力	261
美丽也是一种竞争力	261
找到“职场教练”，升职加薪有诀窍	262
“秀”出你自己，征服上司	264
迅速得到晋升机会	265
短时间内适应工作	266
借助天生魅力提升职场地位	268
第四节 不要犯职场七宗罪	269
不要抱怨	269
个人情绪与目标相比，总显得渺小	271
摘下有色眼镜，你的职场才有晴天	272
跳槽达人，跳多了伤身	273
让借口走开	275
回避“星期一综合征”	276
不能说的秘密	277
第五节 聪明女孩潜伏在办公室	279
工作中没人把你当女人	279
不能要求公司适应你	280

努力成为办公室里最受欢迎的人	281
对“怪”脾气同事见怪不怪	282
背后诋毁将引发办公室大战	283
别天真，老板不是朋友	284

第六节 勤奋无边，回头是岸 286

“急功”的女孩难“近利”	286
“拼命女必败”是真理	287
为工作团团转，不如让脑筋转一转	288
把找借口的时间省下来	289
经常改变，只会离成功越来越远	291
方法比勤奋更重要	292

第六章 聪明女孩的处世技巧 295

第一节 女孩需要有点城府 295

对男人越迎合就越容易失败	295
别人的恭维像香水，可闻不可喝	297
做个读心高手	298
他人的心思，看破不要点破	299
稳固人际关系	300

第二节 睿智女孩最可爱 301

会笑的女孩，人见人爱	301
人气女的嘴巴是甜的	303
不会恭维，就倾听	304
做让人喜欢的“柔情玉女”	305
故意在明显的地方留一点儿瑕疵	306

第三节 做一个可容天下事的“大肚”女孩 308

幸福女孩好心态	308
关键时刻封杀你的小心眼	309
带着微笑面对一切	310
面对嘲笑，多点雅量	311
学会比别人先说“是我的错”	312

洒脱应对同性的嫉妒	313
告别“比较战”	315
不做“复仇女神”	316
第四节 不妨做个“糊涂女”	318
聪明不要过了头	318
装装傻，让他的心疼一下	320
快乐不在于拥有的多，而在于计较的少	321
越较真越讨人嫌	323
在体谅中经营生活	324
聪明的女孩，收起你的抱怨	325
第五节 凡事要求尽善尽美，连造物主都会嫉恨你	326
全世界都跟你一样不完美	326
聪明女孩，放下你的完美情结	327
接受残缺，才能获得完整	328
解开你的心结，让“出丑”变得“出众”	329
成熟者不会强迫自己做完人	329
微笑着面对残缺的生活	330
批评是被掩饰的赞美	331
人生因遗憾而愈加美丽	333
第六节 先调整心情，再处理事情	333
不要陷入自己画的悲伤牢	333
在不如意的人生中好好活着	335
不是吃了苦就能得到甜	336
不要“吃”下所有的苦再来享受幸福	337
心灵当如“寸丝不挂”	338
于寂寞中触摸心灵的轮廓	340
快乐也会戏假情真	341
第七章 财女是这样炼成的	343
第一节 学会理财，聪明女孩的必修课	343
经济独立的女人才有幸福的保障	343

做个多金美少女	344
你不理财，财不理你	345
女人要有创造财富的野心与能力	346
男人只是你财富的“备用方案”	348
财务独立才是真正的独立	349
做一个聪明的“财女”：轮到你了	350
第二节 “算计”到了不受穷	351
决定财富的是支出，而不是收入	351
夫妻合作，唯“财”是举	352
零角碎钞是筑建财富城堡的基石	353
如何从“血拼公主”到“财女”	355
理智消费，拒绝做“BUY”金女	356
精明女孩 SHOPPING 经	357
白领抠门族巧省衣食住行	358
第三节 接住财富女神给你的点金棒	359
会折腾的女人有钱花	359
“抄大牌”，缩短成为“财女”之路	360
消费 vs 投资，“财女”要做精明选择	362
存钱不是开个户就行了	363
不能干坐着等钱，行动才能赚到钱	365
早日挖出“第一桶金”	366
发挥优势，让每一分钱都“信手拈来”	367
第四节 美丽女孩，花样投资	369
让财富围着你转	369
保险就是保幸福	370
“知本”创造“资本”	372
股票投资，谁说只是男人的游戏	373
长线投资，要跟债券长相厮守	375
悄悄做个“小店财主”	377
养只“金基”下金蛋	378
外汇：造就亿万富翁的投资	380