

读懂人生哲理，改变人生命运！

女人 要懂得的

在纷扰的世界中
找到最适合女人的生活方式

羽茜◎编著

100个 人生哲理

中国三峡出版社

读懂人生哲理，改变人生命运！

女人 要懂得的

在纷扰的世界中
找到最适合女人的生活方式

羽茜 / 编著

100个 人生哲理

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂得的 100 个人生哲理 / 羽茜编著. —北京:
中国三峡出版社, 2006. 10
ISBN 7-80223-197-3

I. 女... II. 羽... III. 女性 - 人生哲学 - 通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 092648 号

中国三峡出版社出版发行
(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)
发行部电话: (010) 52606692 52606693
编辑室电话: (010) 52606690
<http://www.e-zgsx.com>
E-mail: sanxiaz@sina.com

三河市君旺印装厂印刷 新华书店经销
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
开本: 720×960 毫米 1/16 印张: 15
字数: 230 千
ISBN7-80223-197-3 定价: 25.00 元



第一章 做人有心计

在这个人际关系复杂的社会,女人想要求得一席之地,就必须懂得做人的方圆。美貌会惹人嫉妒,得之不易的成功又会遭人非议,小人的陷害防不胜防,爱情一不留心又会跑掉……为了避免这一切的发生,女人就不得不用点心计,为未来的道路洒满幸福的阳光打下良好基础。

1. 做个聪明的“傻”女人 2
2. 懂得赞美的女人最受欢迎 3
3. 有修养的女人气质更优雅 6
4. 职场友谊——职业丽人的成功支点 10
5. 适度地发脾气 14
6. 适当地闭好嘴巴 16
7. 善意的谎言也无妨 17
8. 内在美永远重于外在美 19
9. 偶尔沉默也无妨 21
10. 有时放弃也是一种美丽 24
11. 善良是一种永恒的美 26
12. 懂爱的女人更具魅力 29
13. 适度的忍耐也是一种美德 32
14. 聪明的女人更懂幽默 34
15. 打造自己的社交圈 37
16. 做事可以失败,做人不能失败 40





第二章 做事有策略

我们一生都在做事,在做事中生存,在做事中体验人生,在做事中实现自我的价值。面对复杂的人际关系,如何轻而易举地将事情做得漂亮呢?这就需要我们要点小策略,在竞争中既深谙社会的规则,不越雷池一步,又巧妙地拒别人的侵害于门外。

- 17. 要有自己的想法 44
- 18. 小事也要全力以赴 47
- 19. 自以为是会让你陷入尴尬境地 48
- 20. 追求属于自己的机遇 50
- 21. 千万别钻牛角尖 56
- 22. 委婉表达让你更受欢迎 60
- 23. 对付男人的技巧 62
- 24. 守时是一种美德 66
- 25. 相信自己 67
- 26. 先策划,后做事 70
- 27. 把一件事坚持做完 73
- 28. 要做就做最好 76
- 29. 不要过分依赖别人 77
- 30. 口不择言坏大事 81

第三章 学会生活,懂得享受

每个女人都是降落凡间的精灵,她们的生命旅程就是为了让自己的生活得多姿多彩。去追寻让你灵魂激荡的情意,站在心灵之巅体验过往的美丽吧。一束鲜花、一杯清茶、一支优雅的乐曲,都能成为点缀你生活的风景,让属于自己的天堂更加完整、充盈、芳香缭绕。





31. 做个有女人味的女人	84
32. 性感不等于风骚	85
33. 微笑是最美丽的表情	89
34. 有一位蓝颜知己是财富	90
35. 不必刻意追求完美	92
36. 宽容自己,是为了更好地生活	94
37. 像孩子一样笑和幻想	95
38. 在享受中读书	97
39. 丢掉沉重的包袱	99
40. 实现自己的梦想	101
41. 用幽默化解尴尬	103
42. 克服自己的情绪	104
43. 勇敢地面对痛苦	107
44. 做个独立的女人	109
45. 充满活力地生活	111

第四章 幸福的艺术

幸福是一种纯真的欲望,是一次心灵的感动,也是女人一生的追求。爱是幸福,被爱也是幸福;拥有是幸福,放弃也是幸福。幸福是一种心态,不必刻意去追求,只要你感觉到了,你就是幸福的。

46. 选择一个优秀的男人	116
47. 下一个男人会更好	119
48. 嫁给一个好男人	120
49. 不爱就不要接受	123
50. 温柔是对付男人最好的武器	125
51. 与丈夫推心置腹地谈一谈	127





女人要懂得的 100 个人生哲理

- 52. 别因孩子忽略了丈夫 128
- 53. 包容是幸福婚姻的基石 131
- 54. 别为家庭放弃事业 133
- 55. 做一个人见人爱的女主人 134
- 56. 善待丈夫以前的女友 138
- 57. 遵守婚姻的幸福法则 140
- 58. 与婆婆和睦相处 141
- 59. 筑一道婚姻防火墙 144
- 60. 给男人留点面子 146
- 61. 用善良系住你的婚姻 148
- 62. 留一点空间给丈夫 150

第五章 心态决定快乐

你不能改变世事,但是你可以改变心态;你不能选择容貌,但你可以展现笑容。许多女人一生都在寻找快乐,别人不能给予你快乐,只要你选择了快乐的心境、乐观的人生态度,你就快乐了。

快乐其实很简单,笑对一切,放弃心中不切实际的欲望,你就能做个快乐的女人和传递快乐的天使。

- 63. 在逆境中寻找快乐 154
- 64. 快乐是一种选择 155
- 65. 赠人玫瑰,手留余香 158
- 66. 善于发现自己的优势 160
- 67. 营造浪漫生活 161
- 68. 用积极的心态面对人生 164
- 69. 知足才能常乐 165





70. 相信自己	167
71. 秀出自己的美丽与才华	169
72. 有一颗感恩的心	171
73. 不要成为金钱的奴隶	173
74. 嫉妒会让你疯狂	175
75. 外在形象可提升你的人气	177

第六章 规划生命历程

生命对于我们而言只有一次,如何让自己活得精彩,活出真实的自我,是女人一生都在寻找的答案。爱情和婚姻并不是全部,拥有自己事业的女人才更能活出自信,也更能得到别人的尊重。

做一个对社会有用的女人,用心去规划自己一生的历程,将是你人生中最精彩的一页。

76. 找一份适合你的工作并以之为趣	182
77. 快速融入新公司	184
78. 识破你的“小人”上司	186
79. 做一个交际中的谈话高手	188
80. 走自己的路,让别人去说吧	190
81. 退一步海阔天空	192
82. 温顺的女人不适合做领导	194
83. 不要急躁	195
84. 超越自我,勇于尝试	196
85. 到自己心仪的地方去	198
86. 有规划地做事情	200
87. 记住每一段人生历程	202
88. 女人更有优势经商	203



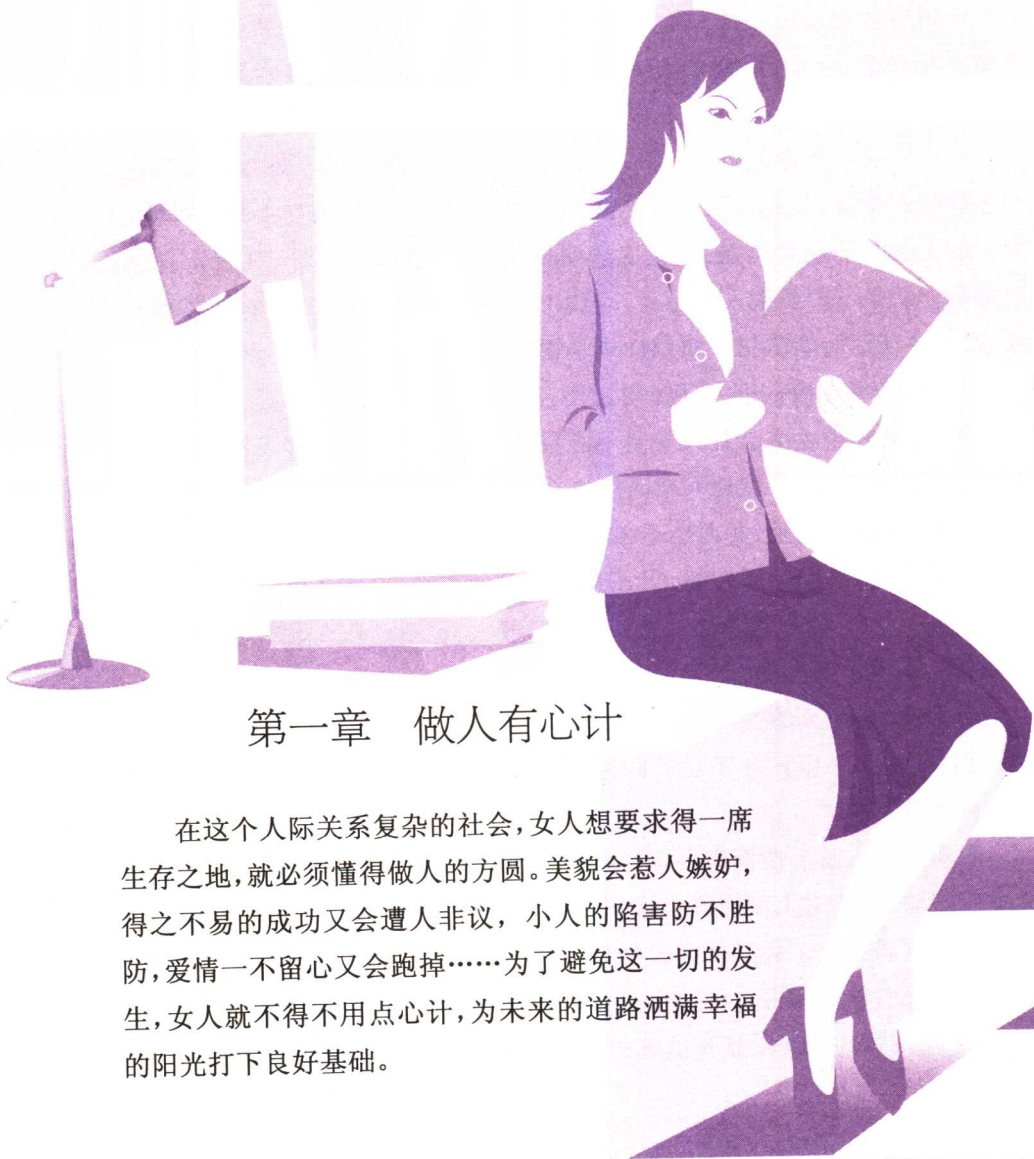


第七章 感悟哲理心境

心是需要顿悟,也是需要沉静的,在女人匆匆忙忙的一生里,追求的总是那么多,走的路也是那么快。步伐能代表什么呢?只能说明我们太忙碌了。这一生,不要等到岁月的时钟敲响你来不及梳理的年龄时,方才懂得生命的毫不留情和残酷。从现在起,请敞开心扉,感悟融入心底的那一点一滴的哲理!

- 89. 过去并不等于未来 206
- 90. 哭泣并不能让不幸者走运 209
- 91. 坚持自己与众不同的优点 211
- 92. 不要对男人太挑剔 214
- 93. 不做时尚的奴隶 217
- 94. 不要企图借占卜来改变命运 219
- 95. 谦虚是气度的表现 221
- 96. 爱不等于幸福 222
- 97. 细节决定成败 224
- 98. 品位不等于昂贵 226
- 99. 专心做好一件事 228
- 100. 音乐是对心灵最好的抚慰 230





第一章 做人有心计

在这个人际关系复杂的社会，女人想要求得一席之地，就必须懂得做人的方圆。美貌会惹人嫉妒，得之不易的成功又会遭人非议，小人的陷害防不胜防，爱情一不留心又会跑掉……为了避免这一切的发生，女人就不得不用点心计，为未来的道路洒满幸福的阳光打下良好基础。



做个聪明的“傻”女人

太聪明的女人会让男人觉得自己很没面子,这样的女人虽然智商很高,却不容易得到幸福。其实每个女人都不傻,为了幸福而适当装傻才是上上之策!

聪明的女人往往能洞穿一切,可以轻易识破一些鬼把戏。她自身常为这样的小聪明而炫耀,认为自己的智商很高。而事实上,太聪明的女人并不可爱。虽然有的女人长得相貌出众,但是太聪明伶俐,说话方式也很冲,在表达自己的意见时,从来不顾及别人的感受。有时只不过因为别人和自己的看法不太一致,或者在谈话间偶尔犯了知识性或是逻辑性的错误,她也会一点儿都不留情面地指出。若是亲密的朋友还说得过去,如果关系一般,人又很多,会让别人觉得没面子。这样的女人会让人觉得不舒服。再漂亮的脸蛋,看多了也就平常了,而太过凌厉的个性,只能让人敬而远之。

其实,有很多时候,女人是不必这么聪明的。又不是商务谈判,更不是什么原则性问题,何必咄咄逼人呢。肚子里有再多的墨水,也不必成天卖弄,藏在心里,有麝自然香。搞不清毕加索是什么国家的人,也不是什么大不了的事情,何必非让人家下不了台呢。

学历高、聪明又漂亮的女人,本该是单身男人眼中的“抢手货”,但高智商的她们,往往又一眼识破了男人们的甜言蜜语,看穿了男人们的拙劣把戏,自然恋爱也谈不成了。

聪明的女人总是能洞察一切,一下子击中要害,让人无所遁形。聪明的女人太有威胁性,让男人没有安全感,所以男人最怕聪明女人。

最受欢迎的女人大概就是那些“傻傻”的小美人了。她们总是比男人“笨”一点点。她们能理解男人在说什么,却表现得永远不会比他们懂得更多、看得更远,并用那种纯真而又崇拜的眼神看着他们滔滔不绝地“演讲”。哪个男人抵





得住这样的诱惑呢？记住，太聪明的女人不可爱。收起锋芒，做个会装傻的聪明女人吧。真正聪明的女人懂得什么时候该聪明，什么时候该装傻。

可是，应该怎样理解装傻呢？

装傻是一种技巧。它不是说要你时时都作假，如果这样，那这个人就成了一个比傻子还傻的人了。它是为某种需要，而做出适时的装傻之举。装傻是一种有一定深度和很大技巧性的艺术。尤其是女人，更要在生活中适时地运用装傻的手段，去趋利避害。为人处事，要从细微处培养自己的洞察力与辨别力。只有当自己站在一定的高度看人看事的时候，你才能从全局上把握时机，从发展中寻找突破口。当你已经将事情的前因后果分析透彻，并能果断地做出决定时，这时不妨尝试一下用装傻的手段来解决问题，你一定会有一个相当完美的方案，不仅对自己有利，还能给别人的生活添加美妙的作料！

知己知彼，才能百战不殆。懂得适当装傻的女人，才是真正聪明的女人。

2

懂得赞美的女人最受欢迎

女人都希望人家说她漂亮，而男人都希望人家说他潇洒。在潜意识里，我们每个人都渴望别人的赞美。由此及彼，别人也渴望我们的赞美。所以，学会赞美别人会让你的交际无往不利，成为你攻克社交难关的法宝。

谁都喜欢听好听的，人的天性如此。西方心理学中有一种说法叫做“真诚的肯定”，大概的意思就是用赞美、热情及真挚的字句向你的朋友说你真的相信。

只要你适时而确切地发出了真诚的肯定，你就会得到接受你肯定的人的直接、友好的回馈。

赞美绝不是虚伪，但一定要真诚。朋友把事情搞砸了，你却“不失时机”地赞美道：“你做得真好，我还做不到那个样子呢。”这个时候，你的朋友会有被赞





女人要懂得的 100 个人生哲理

美的美妙感觉吗？

赞美是一件好事，但绝不是一件易事。赞美如果不审时度势，不掌握一定的赞美技巧，即使你是真诚的，也会变好事为坏事。

所以，我们一定要掌握下面六个技巧。

因人而异

人的素质有高有低，年龄有大有小。因人而异，突出个性，有特点的赞美比一般的赞美能收到更好的效果。

比如老年人总希望别人记得他当年的雄风。所以和他们交谈的时候，可以多称赞他引为自豪的过去；对年轻人不妨语气稍为夸张地赞扬他的创造才能和开拓精神，并举出几个例子证明他的确前途无量；对于经商的人，可以称赞他头脑灵活，生财有道；对于有地位的干部，可称赞他为国为民，廉洁清正；对于知识分子，可称赞他知识渊博、宁静淡泊……当然这一切要依据事实，不要夸大其词，让人觉得你很虚伪，而产生反感。

有理有据

在日常生活中，成绩卓著的人并不多见。所以，交往中应从具体的事件入手，善于发现别人哪怕是微小的长处，并不失时机地予以赞美。赞美用语越具体，越说明你对他长处的了解和看重。让对方感到你的真挚、亲切和可信时，你们之间的人际距离就会越来越近了。如果你只是含糊其辞地赞美对方，说一些“你工作得非常出色”或者“你是一位卓越的领导”等空泛飘浮的话语，就会让对方产生反感，认为你是个溜须拍马、别有用心的人，甚至对你产生怀疑，更别提会信任你了。

情真意切

赞美要发自内心，只有有真情实感的话语，才不会给人虚假和牵强的感觉。有真情实感的赞美既能体现人际交往中的互动关系，又能表达出自己内心的美好感受，对方也能够由衷地感受到你对他真诚的关怀。





虽然人都喜欢听赞美的话,但不是任何赞美都能使对方高兴。所以能引起对方好感的只能是那些基于事实、发自内心的赞美。相反,如果没有根据,虚情假意地赞美别人,会让人感到莫名其妙,更会觉得你油嘴滑舌、诡诈虚伪。例如,当你见到一位相貌平平的先生,却偏要对他说:“你真太帅了。”对方就会认为你说的是违心话,从而对你的第一印象大打折扣。

但如果从他的服饰、谈吐、举止等方面出众之处真诚地赞美,他就会高兴地接受,并对你产生好感。

合乎时宜

注意观察对方的状态是很重要的一个环节,如果对方恰逢情绪特别低落,或者有不顺心的事情,你的赞美往往让对方觉得不真实,所以一定要注重对方的感受。

赞美的效果在于相机行事、适可而止。比如当别人计划做一件有意义的事时,开头的赞扬能激励他下决心做出成绩,中间的赞扬有益于对方再接再厉,结尾的赞扬则是对其成绩的肯定,对其进一步的努力予以支持,从而达到“赞扬一个,激励一批”的效果。

雪中送炭

俗话说:“患难见真情。”最需要赞美的不是那些早已功成名就的人,而是那些因某种原因被埋没而产生自卑感或身处逆境的人。他们平时很难听到一句赞美的话语,一旦被你当众真诚地赞美,便有可能振作精神,大展宏图。所以,最有实效的赞美是雪中送炭,而不是锦上添花。

对事不对人

真诚赞美绝不是阿谀奉承。如果你的赞美毫无根据,只是说“你真是太好啦”或者“我对你佩服得如滔滔江水连绵不绝”之类的话,恐怕没有什么人会认为你真的是对他们充满了善意吧!所以,一定要赞美事情本身,不要以人为对象,这样你的赞美才可以避免尴尬、混淆或者偏袒的情况发生。





女人要懂得的 100 个人生哲理

凭你自己的感觉去发现别人的感受。要相信自己对周围一切的感觉,把它与赞美融合在一起。如果我们既了解自己的内心世界,又经常去赞美别人,相信我们的人际关系会越来越好。

另外,赞美并不一定仅局限于一些固定的词语,见人说好。有时候,可以借助于身体语言,比如投以赞许的目光、做一个夸奖的手势或送一个友好的微笑,都能收到很好的效果。千万不要吝惜你的赞美,你会发现,自己也在真诚的赞美中受益匪浅哦。



有修养的女人气质更优雅

拥有优雅的气质是每个女人的梦想,也是女人内在修养的体现。张曼玉历久弥香的醇美和杨澜饱含文化底蕴的书香气,把女人的优雅诠释到了极致。

一个有修养的女人,坐立行走、举手投足、喜怒哀乐都会散发出优雅的气质,这是其内在文化素质的外在表现。如何成为一个气质优雅的女人呢?这并非一朝一夕的修炼,不过我们现在可教你几招速成法,让你在自己的人际交往中无往不利。

形体语言

形体语言是人们进行交流时借助的有效动作。最普遍的示意动作,是从相互问候致意开始的。了解那些示意动作,至少你可以辨别什么是粗俗的,什么是得体的,使你在遇到无声的交流时,用自己的观察,更加容易避免不必要的误解。

(1)目光。在公事活动中,应用眼睛看着对话者脸上的三角部分,这个三角以双眼为底线,上到前额。洽谈业务时,如果你看着对方的这个部位,会使你变得更加严肃认真,别人也会感到你有诚意。在交谈过程中,你的目光如果始终





落在这个三角部位,你就会把握谈话的主动权和控制权。

在社交活动中,也是用眼睛看着对方的三角部位,这个三角是以两眼为上线,嘴为下顶点,也就是双眼和嘴之间,当你看着对方这个部位时,会营造出一种社交气氛。这种凝视主要适用于茶话会、舞会及各种类型的友谊聚会。

(2)微笑。微笑可以给人一种温馨、亲切的感觉,能有效地缩短双方的距离,给对方留下美好的心理感受,从而形成融洽的交往氛围,也能让别人感觉到你高雅的修养和至诚的热情。

微笑有一种独特的魅力,它可以使强硬者变得温柔,使困难变得容易。微笑是人际交往中的润滑剂,是广交朋友、化解矛盾的有效手段。但切记,真正有效的微笑要发自内心,不要假装。

(3)握手。它是一种常见的见面礼,貌似简单,却蕴涵着复杂的礼仪细节,承载着丰富的交际信息。比如与成功者握手,表示祝贺;与失败者握手,表示理解;与同盟者握手,表示期待;与对立者握手,表示和解;与悲伤者握手,表示慰问;与欢送者握手,表示告别;等等。

标准的握手姿势应该是平等式的,女性应大方地伸出右手四个手指并拢,用手掌和手指轻触一下对方的手掌。

在社交场合,行握手礼时应注意以下几点:

①上下级之间,上级伸手后,下级才能伸手相握。

②长辈与晚辈之间,长辈伸出手后,晚辈才能伸手相握。

③男女之间,女士伸出手后,男士才能伸手相握。

④人们应该站着握手,不然两个人都坐着。如果你坐着,有人走过来和你握手,你必须站起来。

⑤握手的时间通常是3—5秒钟。匆匆握一下就松手,是在敷衍;长久地握着不放,又未免让人尴尬。

⑥别人伸手同你握手,而你却不伸手,是一种不友好的行为。

⑦握手时应该伸出右手,决不能伸出左手。

⑧握手时不可以把另一只手放在口袋里。

(4)恰当的手势技巧。许多谈论高手,都非常明白运用手势吸引听者注意力的重要性。运用手势来辅助说明你谈话的意思有一定的技巧,但效果却很显





女人要懂得的 100 个人生哲理

著。因为口语和手势相配合来表达同一个内容时，会给人留下非常深刻的印象。

夸张的手势是女性谈话过程中应当忌讳的，例如，把臂抱在胸前气势汹汹的姿态；或是叉开手指，在身前胡乱比画着；要么就是重复着几个简单的手势等，会给人带来缺乏自信或骄傲自负的负面印象。更不要简单模仿外国人的手势，他们的语言和手势所表达的意思和我们有一定差异，容易引起一些不必要的误会。

优雅的体态

在你的举手投足之间，优雅的体态是有教养、充满自信的完美表达。美好的体态，会使你看起来年轻得多，也会使你身上的衣服显得更漂亮。善于用你的肢体语言与别人交流，你一定会受益匪浅。

(1)站姿。美丽的站姿是基础，站得歪歪斜斜，其他细节再讲究也无济于事。正确优美的站姿是散发魅力的基础。双手应放在腰线附近，左手搭在右手上方，双手自然弯曲。另外双手不能松懈，食指伸直，保持紧张状态。左脚指向 10 点位置，右脚指向 12 点。挺直脊背是重要一环，收紧腹肌，挺直脊背，感觉身体像被拉直了一样，最后别忘了略收下颌。

(2)坐姿。优美的坐姿是尽量把背挺直，双脚靠拢。即使是坐着的时候，也应时刻注意自己的形象，显露出你的气质和风度。

正确的坐姿是你的腿进入基本站立的姿态，后腿能够碰到椅子，轻轻坐下，两个膝盖一定要并起来，不可以分开。如果你要跷腿，两条腿也应是合并的；如果你的裙子很短的话，一定要小心盖住。

胸部挺起的人看起来更加充满力量，有信心而且坚毅，不仅给人以成熟稳重的好感，而且她似乎在暗示你，随时可敞开心扉，真诚交往。坐着时拱背含胸的人让人感到缺乏自信、精神萎靡不振，是不足以值得信赖的。

因此，一定要注意培养自己优美的坐姿。优美的坐姿让人感觉到你随时可以迅速地去处理好一切难题，从而给人留下精明能干的好印象。

许多注重礼仪的年轻女性，坐在椅子上与人交谈时，时常会感到手足无

