



女人 的 修养 与 智慧

**WOMEN'S
CULTURE & WISDOM**

只有将修养与智慧完美结合的女人，

才是真正美的女人。

对于今天的女性来说，是理想，也是目标。

中国旅游出版社



高华 编著

女人的修养与智慧

Womens's
Culture and Wisdom

★ 东方出版社 ★

责任编辑:高 瑞 吴玉龙

装帧设计:楚好工作室

图书在版编目(CIP)数据

女人的修养与智慧/高华编著.—北京:中国旅游出版社,
2004.9

ISBN7-5032-2427-4

I.女… II.高… III.女性—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086449 号

书 名:女人的修养与智慧

编 著:高 华

出版发行:中国旅游出版社

北京建国门内大街甲 9 号 邮政编码:100005

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail:cttp@cmta.gov.cn

印 刷:三河市九洲财鑫印刷有限公司

版 次:2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:12

印 数:1-15000 册

字 数:130 千字

定 价:24.80 元

版权所有 翻印必究

前言

时间可以扫去女人的红颜，但它却扫不去女人经过岁月的积淀才能焕发出来的美丽。这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养与智慧，就象秋天里弥漫的果香一样，由内而外散发出来。

修养是一种人生体验到极至的感悟，是人生感悟极至的平静，那是一种更为简单纯净的心态。“淡泊以明志，宁静而致远”，这是中国传统文化修身养性的最高境界。有修养的女人懂得只有淡薄世事之后，才会洞明凡尘，只有清心内收之时，才会高瞻远瞩。

一个有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。有修养的女人不会随着岁月流逝而渐失光泽，而会越发显得耀眼迷人。

智慧是美丽不可或缺的养分，智慧之于男人是睿智与深邃，智慧亡于女人则是博爱与仁心，是充满自信的干练，是情感的丰盈与独立，是不苛刻的审度万物，更是懂得在得到与失去之间慧心的平衡。

人的修养
与
智慧
女

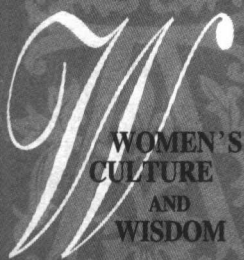
智慧可以一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧使女人能真正把握好自己，并获得从容与自信。智慧的女人周身散透出超然的气质，并从人群中脱颖而出。

修养与智慧并重的女人是秀外慧中的女人，是动静皆宜的女人。

修养与智慧的女人让美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，一生散发着无穷的魅力。

修养与智慧是她们今生取之不尽的巨大财富。

女人，应该是一条永远亮丽的风景线，笑看岁月，美丽依然……



目 录

MULTUMULTU

心为役物,外感六欲,内伤七情,若要降伏这颗凡心谈何容易……



得意淡然,失意坦然:成熟女人的修养与智慧

1 从容淡定的女人最美丽

003

任光阴荏苒,任青丝染成白发,从容淡定的女人总能追寻生活的乐趣,总能发现美丽的风景。哪怕身心一次次受伤、哪怕生活一次次受挫,随意的女人更加宽容、更加感恩,更加呈现出历尽沧桑却依然随遇而安的美丽。

2 成熟女人的修养目标

007

1. 温柔的女人 2. 大方的女人 3. 懂得宽容、仁慈的女人 4. 聪慧、善解人意的女人 5. 纯洁善良但成熟的女人 6. 热情、有爱心、乐于助人的女人 7. 谦虚内敛的女人 8. 细心、井井有条、顾家的女人 9. 有上进心、有思想的女人 10. 脚踏实地的女人

3

制怒于将起,忘怒于瞬间

010

祖国医学,对于“怒”有着精辟的论述。它认为,怒皆由气而生,气和怒是两个孪生的兄弟。由怒忿不平,而怒火勃发。怒气会使“血气耗,肝火旺,怒伤肝”这些常识早已被人们所熟知。

4

快乐度过每一天

013

世界上没有一个人,每一天的日子都晴空万里,一个乐观聪明的女人懂得去寻找快乐,并放大快乐来驱散愁云。

5

宽容是一片晴天

017

“紫罗兰把它的香气留在那踩扁了它的脚踝上。这就是宽恕。”——马克·吐温

6

广结善缘

020

俗话说:“有缘千里来相会,无缘对面不相识。”人和人相遇时常说:“我们有缘。”缘要靠自己去培植,也就是要广结善缘。如何广结善缘呢?

7

心理平衡十法

022

随时随地保持心理平衡,相信自己,守住平常心,处变不惊,笑口常开,潇洒走一回,自会快快乐乐地过一生。

8 成熟的女人是一道风景线

025

成熟的女人是一道风景线,是天高气爽的秋,是雨后跃出的彩虹,是点染春天的绿草原,是上帝安排女人赐予生活的一束鲜花。

9 女人成熟度测试

029



浓浓女人味,淡淡女人香: 情感女人的修养与智慧

1 聪明的女人不做情人

035

情人的角色就像春天最美丽的花,盛开得饱满消逝得也迅速。当你爱上一个男人,最好远离情人的角色,它一时让你得到快乐,却让你背负永远的心痛。

2 女人不要把男人看得太紧

038

如果男人是鸟儿,就给他蓝天,天高任鸟飞,飞累了,总有归巢的时候!

如果男人是鱼儿,就给他大海,海阔任鱼跃,游远了,总有回头识岸的时候!

女人,别把男人看得太紧了,给他一片自由的天空吧,这样,你得到的也许会更加多!

3 婚姻如何保鲜

041

婚姻与爱情的结合，本不是一件容易的事情，婚后也能够像婚前一样每天过着甜蜜温馨的生活在大多数人眼里是一种奢望。其实，想让婚姻保持得像刚结婚时一样的美好，也并非难事，只要你是个聪明的女人，就一定能够做到。

4 夫妻吵架的艺术

044

懂得了吵架的艺术，夫妻间就会虽吵犹亲，爱情的纽带也将越来越紧。这又是为什么呢？问题很简单，这是由于他们懂得并掌握了“战斗”的艺术，因而巧妙地度过了“吵架”这一关。

5 爱上比自己小的男生

048

“找一个比自己大的女人做伴侣”，近年来在许多年青男性中渐成风尚。择偶的标准已经潜移默化地发生了改变，传统的年轻漂亮在越来越多的男子心目中正被“成熟、纯粹、女人味”之类的实用主义所取代，一个从生理、心理、个性全面成熟的女性最具备吸引男性的魅力。

6

离婚的女人更精彩

051

这早已不是休书的时代，如今的社会，女人跟男人一样，有相等的权力来决定她们婚姻生活的存留与否，离异的女人不必再承担异样的眼神跟舆论。她们可以使离婚以后的生活更加多姿多彩，她们也可以另觅新巢，再披婚纱。这一切都由她们的意愿决定，她们的能力也完全可以使一切变成现实。

7 三十+女人+单身=?

055

三十岁,就像是一个生命阶段的指标,仿佛即将面临一场考验,结婚与否、成家还是立业,这些都是必考的考题,面对这样一个生命的关口,你选择如何面对它?假如你仍是单身,面对三十这个恼人的关口,你又会采取何种方式去过渡?

8 丁克,我的选择

059

丁克了,多了浪漫的时间,少了天伦的享受;丁克了,年轻时有了专心事业的轻松,年老时你得耐得住空巢的孤寂;丁克了,是因为责任心太重,丁克了,也是因为负不起那份责任……

9 女性性成熟度测试

062



岁月流淌,青春永驻: 女人美丽一生的修养与智慧

1 心理养生才是美容的最佳处方

069

现代人已经逐渐认识到心理健康是身体健康的基石,人类的一切财富、智慧、幸福、成就,都来源于人的心理素质,依赖于人的心理健康。我们完全有理由相信,心理养生将是21世纪人类生存与发展的重要方式和必然抉择。

2 美丽从肌肤开始

071

每个女人都可以拥有美丽的肌肤，只要你稍稍花点心思呵护，肌肤就会干净而富于弹性，终生焕发出活力。想展示美丽，就要明智地采取基本措施，并持之以恒。

3 女人与高跟鞋

076

女人们可以找出一万个爱恋高跟鞋的理由，其实，女人对高跟鞋的爱恋，似乎是一件从来没想过原因的事儿。

4 拥有动人身材的秘诀

079

胸部丰满、腹部平坦、臀部紧收是每个女性的愿望。但要怎样才能使身材完美呢？

5 衣饰修养

082

随着年龄的增长、职位的改变，你的穿着打扮应该与之相称，记住，衣着是你的第一张名片。

6 只有运动才能真正留住青春

085

和不运动的女人相比，经常参加运动的女性身体更富有弹性，强健而苗条，表面看来比同年龄的女人显得年轻并且充满活力。

7 轻松拥有健康的 17 条建议

088

当你为了健康和 keep fit 的目标,不惜代价,买高价补品、减肥食品,或干脆向药物索要健康和身材时,你知道吗?西方学者正着力于研究东方古老医学里所提倡的自然疗法,因为实践证明,针灸、按摩、催眠、冥想等自然疗法治疗都市慢性病,效果远比吃药来得明显。

8 肥胖测试

092



斑斓人生,不可或缺: 女人品味生活的修养与智慧

1 心灵的修养

099

修养心灵,不是一件容易的事,要用一生去琢磨。

2 腹有诗书气自华

101

读书的女人,她们以聪慧的心,宽广质朴的爱,善解人意的修养,将美丽写在心灵。读书,使她们更潇洒,读书,为她们添风韵。即使不施脂粉也显得神采奕奕、风度翩翩。

3 现代美女仪态万方

104

美是一种整体感受，再绝伦的容貌，再魔鬼的身材，却有一副萎靡不振的姿势、粗鲁无礼的举止，美根本无从谈起。

4 怡情养性尽在音乐修养中

108

女人与音乐的关系暧昧，好像鱼儿离不开水，花儿离不开阳光。音乐是女人的公开情人，没有音乐的生活单调乏味，给人一种度日如年的感觉。

5 瑜珈：美丽的秘密武器

112

源自印度的瑜珈同我们的气功一样历史源远流长，充满神秘色彩。关于瑜珈的传说神秘又美丽，据说是印度先贤在最深沉的冥想和静定状态中，从直觉感悟生命而来。

6 精品女人的十大特质

117

对女人的评论，现下最流行的莫过于“三乙”之说——资本、知识、姿色，拥有了这“三乙”，似乎就成为了“大众情人”。但“三乙”女人并不等同于“精品女人”，那么什么样的女人才能称为“精品女人”呢？

7 寂寞原来也如此美丽

120

生活在凡世中，寂寞是一道不可避免的风景，善待自己，学会享受寂寞，便会发现：寂寞原来也是如此的美丽。



经风历雨,风姿绰约: 职业女人的修养与智慧

1

白领粉领金领——你是哪一族

127

被当今社会称之为白领、金领、粉领之类的职业女性,谁活得最潇洒?

2

办公室生存的智慧

130

很多人抱着“清者自清、浊者自浊”的心态看待办公室争斗,以为只要能独善其身就可以远离是非,但事实是,地球上没有真正的中立国,办公室里也没有可以明哲保身的人,只要身在办公室,便是处在风暴圈,没有所谓的平安地带可容藏身。

3

职场中不可不知的礼仪修养

134

职场礼仪不同于社交礼仪,职场礼仪没有性别之分。比如,为女士开门这样的“绅士风度”在工作场合是不必要的,这样做甚至有可能冒犯了对方面。请记住:工作场所,男女平等。

了解、掌握并恰当地应用职场礼仪会使你在工作中左右逢源,使你的事业蒸蒸日上。

4 找回你的女人味

137

余秋雨先生说：“没有皱纹的祖母是可怕的。”其实没有女人味的女人更可怕！失去了女人味的女人就像鲜花失去了香味、就像明月失去了清辉一样让人可怜可悯可悲可叹。

5 office里的语言艺术

140

办公室里，在很多情况下是需要一些语言技巧的，我们就来罗列一下你所要学习的语言游戏规则。

6 智慧白领如何出人头地

143

做女人难，做一个成功的女人更难。女人除了要尽心尽力做好工作外，还要学会“表现”自己，学会在别人面前巧妙地推销自己，学会在适当的时候出出“风头”。

7 白领丽人与压力快乐相处

145

聪明的你，有没有自己的应对之策？当压力袭来时，不至于被压力摧垮呢？减压的方法多种多样，紧张与焦虑会使你的血压增高，心跳和呼吸加速。只有把你感到紧张与焦虑的事情抛到脑后，你才会得到放松。

8 情感智慧助你成功

148

“情商”指的是“信心”、“乐观”、“急躁”、“恐惧”、“直觉”等一些情绪反应的程度。情商与智商不是对立的。有的人有幸既有较高的智商又有较高的情商，有的人则只有其中之一。

9 女性领导:既要铁腕,又要温柔

151

管理大师杜拉克曾明确指出:“这种时代的转变,正好符合女性的特质”。

10 女性职业定位测试

154



张扬个性,SHOW 出自我: E 时代女性的修养与智慧

1 新新女性,什么样

159

新世纪,中国女性将会更加独立的主活。这种独立,不仅仅是指经济上的独立,更为重要的是在精神上的独立,精神的独立体现了新一代女性的前瞻性和社会承受能力。你知道今天新新女性的特征吗?你知道自己有没有赶上这一潮流呢?

2 女人与车

163

因为有车,女人凭空多了一份自信,举手投足间都有种从前难寻的率性与洒脱,而都市女性的时尚品位里,也因此增添了更为自由更为宽松的味道。

3 新新女性的时尚生活

166

时尚女性是城市流行的风向标，她们总站在时代的前列，引导着消费的走向。那么究竟什么样的女性才算得上是时尚？

4 后现代女人

169

在都市的霓虹中，我们会发现许多的东西都变了。城市更加繁华了，车更加靓了，商品也更加丰富了，连女人也不例外。

5 莫让忙碌损花容

171

步入e(网络)时代，女人的步伐更加匆忙，举手投足间的分分秒秒也变得珍贵。

6 快乐的SOHO一族

174

炎热的天气、拥挤的车流、紧张的工作节奏，怎样才能让你工作和自由两不误？那就是时下流行的SOHO工作方式。

7 未来期望测试

177