

NVREN ping
shizhong zhenbenshi

huode zhongsheng xingfu

女人**凭**10种

真本事

获得终生幸福

郭碧莲 编著

懂得领悟的女人
凭真本事丰收了



只有读到真知灼见
才会真正受益

一切只能凭真本事

广东省出版集团
广东经济出版社

一切只能凭真本事

女人**凭**10种

真本事

获得终身幸福

郭碧莲 编著

只有读到真知灼见,才会真正受益

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人凭 10 种真本事获得终生幸福/郭碧莲编著. —广州:
广东经济出版社, 2004.12
ISBN 7-80677-881-0

I. 女… II. 郭… 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 115371 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	肇庆市端州报社印刷厂 (肇庆市建设一路 2 号)
开本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印张	13.5 2 插页
字数	250 000
版次	2004 年 12 月第 1 版
印次	2004 年 12 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80677-881-0/B·32
定价	24.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址:广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020)83780718 83790316 邮编: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4-5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心)电话: (020)83781210

营销网址: <http://www.gebook.com>

·版权所有 翻版必究·

前言

真本事——女人真正的幸福源泉

没关系,有真本事的人,走遍天下都不怕,到哪里都会柳暗花明,到哪里都可以找到幸福。其实这句话,才是女人真正的护身符。其余的护身符,都是假的。真本事,是女人的幸福源泉。

从小时候起,长辈和老师告诉我们把书读好是真本事。苦口婆心劝说大家少壮要努力,梅花香自苦寒来,书中自有黄金屋,吃得苦中苦,方为人上人,万般皆下品,唯有读书高。小时候,会读书就是真本事。

毕业后到了社会上,法则全变了。女孩子么,漂亮,会做人才是本事。读书容易做人难。察言观色,八面玲珑,左右逢源的功夫,也是女人必备的真本事。这种真本事是小时候练就的真本事的升级。只有小时书读得好,长大了才能把书本上学不到的“社会知识”领悟得快,领悟得透;才能快速形成女人的人生真本事。人靓嘴甜,根本不愁没有幸福生活。

哄好男人也是真本事。有本事,把老公哄得好好的,让他成为你的乖乖的好丈夫。

女人有时可以佯装“女子无才便是德”,做家务带孩子,开口闭口就是老公孩子。这样是很正确的,你会把一个家庭经营得有声有色,其乐融融。有太多出色的女性,顾此失彼,火了事业,却跑了老公。剩下凄苦孤单的自己,人比黄花瘦。

女人最最理想的人生,我想应该是这样的:在学校里是优秀生,在职场又是处处玩得转的丽人,几年后功成名就,钞票大把大把地赚,然后嫁得如意郎君,相夫教子。这样从小到大,一路高歌,很少愁苦,没有坎坷。这样的人生,何愁没有幸福呢?

作者

2004年11月



目 录

第 1 章 女人打造个人魅力的本事

女性的魅力是一种内在的吸引力,它是一个女子的体貌、装饰、举止、气质、性格、教养、能力等的综合体。所以每一个女人,无论漂亮与否,都应努力打造自己的个人魅力。而幸福,也就在这种不偏不倚中水到渠成了。

1.10 种公认有魅力的女人(3)

每一个女人,无论漂亮与否,都希望自己是有魅力的,也都或多或少在营造自己的魅力。但是,试想一下,如果无人喝彩,隆重的亮相还有什么意义呢?所以,不妨听听男人们怎么说……

- (1)一个永远长不大、胸无城府的快乐女孩
- (2)她是男人生活中的一道风景
- (3)一个典型的中产阶级知识女性
- (4)理想的贤妻良母



女人凭 10 种真本事获得终身幸福

- (5) 她像一匹难以驾驭的野马，奔放、潇洒、热烈、不羁
- (6) 她是物质与精神的双重贵族
- (7) 一个如此理性的女人
- (8) 一个容易满足的生活型女人
- (9) 她是女人中的女人
- (10) 一个富丽堂皇的女人

2. 情趣造就女人魅力 (7)

情趣反映着女性的生命活力与生活基调。男人并不苛求女人在各个领域里能与异性并驾齐驱；男人渴望的是女人与男人有相同或接近的生命活力与情趣。

3. 做个柔情似水的情调女人 (9)

“女性向男性进攻，‘温柔’常常是最有效的常规武器。”柔情似水，是女性诱人的魅力，是一种征服他人的巨大力量。

4. 使自己更“畅销”要靠气质“商标” (11)

女性的魅力是一种内在的吸引力，它是一个女子的体貌、装饰、举止、气质、性格、教养、能力等的综合体。据一位心理学家的调查，最能令男性为之倾倒的是那些具有特殊魅力的女性。

5. 羞涩的魅力 (13)

女人脸上的红晕，就是青春羞涩的花朵。女人羞涩是一种美，是一种特有的魅力。



6.用微笑展示女人的天生魅力(15)

笑对于女性尤其重要,适当场合的笑,会增添你的魅力。时刻保持一颗快乐心,这是你能永远散发迷人魅力的保证。

7.做个美丽女人(20)

当你真正学会了走进美丽女人的三个秘笈,你就已经是一个名副其实的美丽女人了。

(1)女人的第一秘笈:学会宠爱自己

(2)女人第二秘笈:学会重塑自己

(3)女人第三秘笈:学会培养自己

8.做一个贵气的女人(23)

做一个“不锈”的女人成了女人心底最渴望的秘密。其实“不锈”并非想象的那么难,贵气就是一个最好的妙方,因为真正高贵本质的含义是拥有一个清闲的生活状态,良好、深厚的文化修养和对是非那种云淡风轻的淡然心境。

(1)打扮自己 (2)自我欣赏

9.做一个优雅别致的格调女人(27)

一位具有优雅风度的女人,必然富于迷人的持久的魅力。

10.永不落伍的新魅力女人(29)

做个永不落伍的新魅力女人,这是新世纪的幸福女性为天下女子吹响的号角,你也可以美丽,并且永远行走在时代的尖端。

(1)聪明博学 (2)修饰得当,有独到的品味 (3)言语风趣,收放自如 (4)追求爱情却不痴迷 (5)清新自然,拒绝陈旧 (6)善待



女人凭 10 种真本事获得终身幸福

自己 (7) 坚守原则 (8) 敏感而不多疑,能很好地控制情绪
(9) 小小的叛逆 (10) 工作中爽快利落,驾轻就熟 (11) 留一点神秘感 (12) 大方得体,具极佳亲和力

11. 用心打造魅力女人 (34)

如何成为一个魅力女人? 美国有关方面专家给出以下 10 条建议:

(1) 停止谈论你的体重 (2) 列一个你所崇拜的女性名单 (3) 不要被时尚所迷惑 (4) 停止评价自己 (5) 多看看自己的优势
(6) 热爱运动 (7) 把钱花在该花的地方 (8) 说出你的想法
(9) 做个好榜样 (10) 冲破障碍

第 2 章 女人坐拥书城铸内秀的本事

一个只知穿衣打扮的女子,她生活的内涵是虚空的,她人生的底蕴是单薄的。只有再加上“智慧”二字,才能把一个优秀的现代女性做得到位,做得出彩。聪明的女人懂得不仅要“秀外”还得“慧中”,所以女人坐拥书城,努力提高自身的含金量。

1. 做一个爱读书的女人 (41)

爱读书的女人很美,爱读书的女人美得别致。她不是鲜花,不是美酒,她只是一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶。即使不施脂粉也显得神采奕奕、风度翩翩、潇洒自如、风姿绰约,秀色可餐。



2.怎样成为一个快乐的知识女性(44)

第一,转换角色观念和行爲模式,营造良好心境是知识女性的必修课。

第二,只有健康女性才会拥有持久的快乐人生。

3.提高自身的含金量(47)

还是趁着年轻,多读点书吧。提高自身的含金量总是没错的。无论是为了事业,还是为了嫁人。

4.智慧的力量(49)

一个只知穿衣打扮的女子,她生活的内涵是空虚的,她人生的底蕴是单薄的。只有再加上“智慧”二字,才能把一个优秀的现代女性做得到位,做得出彩。

5.才女的品质(51)

所谓才女,总会有一些特别的品质。

(1)冰雪聪明 (2)品位出众 (3)博闻广识 (4)花言巧语 (5)风趣洒脱 (6)恒久吸引力 (7)追求独立 (8)爱情不是惟一 (9)崇尚自然 (10)矛盾 (11)新鲜 (12)童心犹存 (13)善待自己 (14)善解人意 (15)本色温柔

6.坐拥书城铸内秀(56)

当代许多成功女人在回顾自己的成长道路时,常常将人生一些最真诚、最辉煌的瞬间与一本或几本好书联结在一起。一本好书能够给予一个人最初的人生启蒙甚至终生的影响,这有多



女人凭 10 种真本事获得终身幸福

么神奇！

7. 现代女性必读的四大名著 (61)

很多女人都不喜欢看书。可无论有多少个理由,作为一个女人,一个期待精彩且美好人生的女人,有 4 本书你一定要看,而且要仔细地看。因为它们会教你如何看一个男人,如何做一个女人。

(1)《神雕侠侣》(2)《围城》(3)《飘》(4)《红楼梦》

8. 做一个高效的阅读者 (65)

信息时代,紧张繁忙的生活总是督促我们干事情要快些,快些,再快些;知识爆炸,将我们抛到一种深深的焦虑中。有多少东西需要我们学习,而大多数学习需要通过阅读来实现。那么,我们应该重新考虑一下我们的阅读方法了。

第 3 章 女人培养快乐心境的本事

幸福的女人不仅仅应该充分了解自己的生存优势,发掘自己的人生智慧,更应该拥有一种达观而快乐的心境。她们更坚信:活着就是为了快乐,这是生命中最真实的意义。

1. 心理处方教你做幸福女人 (69)

女人是水做的,所以古时的女子经常以泪洗面,因为她们是男人的附属品,而今天的女人们还能如黛玉般过着悲剧式的生活吗?生命对每个人都是公平的,每个人无论是高高在上的皇族



权贵，还是平头小百姓，人只能活一世的，要让这短暂又漫长的一生活出精彩来，活在幸福中的女人才是最美丽的！

- (1) 抑郁——受伤害的首先是自己
- (2) 虚荣心——扭曲了的自尊心
- (3) 唠叨——好心不得好报
- (4) 嫉妒——心灵上的癌瘤
- (5) 传闲话——一块臭肉臭一锅汤

2. 快乐女人的 10 个心法 (75)

美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论，幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。研究者通过对生活得轻松而幸福的人研究，总结了 10 个生活中令自己幸福的秘诀。

- (1) 不抱怨生活 (2) 不贪图安逸 (3) 感受友情 (4) 勤奋工作
- (5) 降低负面影响 (6) 生活的理想 (7) 给自己动力 (8) 规律的生活 (9) 珍惜时间 (10) 心怀感激

3. 凡事都往好处想 (79)

凡事都有“好”与“坏”之分，尤其是当它反射到我们心灵镜面上的时候，由于掺杂了主观臆断的因素，我们心中的“好”与“坏”也就偏离了原来的真实本质。所以懂得如何快乐生活的女人，遇事从不看消极的一面。

4. 快乐的女人不攀比 (83)

俗话说：“人比人，气死人。”女人容易看到的往往是别人比自己好的地方，并因此心境难平。我们应该像那只乡下老鼠一



女人凭 10 种真本事获得终身幸福

样,更看重自己已拥有的生活,再心平气和去改进问题与不足。

5. 笑容是女人征服世界的武器(86)

其实,女人的笑容不止有“回眸一笑百媚生”的魅力,其背后往往还蕴涵了坚实的力量。这种力量不但能以温柔的方式化解人生际遇的各种坚冰,还能引导你直接到达光明领地,领略到生命的最美境界。

6. 心理快乐六法(89)

一个快乐的人总是会带给人欢笑的,一个快乐的人总是能发现花儿原来可以这样的红,树儿可以这样的绿,生命原来可以这样的灵动而美丽。

(1)精神胜利法 (2)难得糊涂法 (3)随遇而安法 (4)幽默人生法 (5)宣泄积郁法 (6)音乐冥想法

7. 保持乐观的情绪(94)

快乐是愿望得以实现,紧张状态解除时所产生的情绪体验。引起快乐的最主要的条件是当一个人追求达到目的时的那种情境。快乐的程度取决于愿望满足的意外程度,这种情绪从微弱满意直到狂喜,分成一系列不同的程度。

(1)乐观情绪分析 (2)自我训练方法

8. 追求完美的女人不幸福(99)

人生确实有许多的不完美,但我们可以选择走出不完美的心境,而不是在“不完美”里哀叹。这样,你才会成为一个真正意



义上的快乐女人。

9. 女人请调整你的嫉妒心理 (105)

对于别人的成功,要积极嫉妒,不要消极嫉妒。积极嫉妒,就是为此积蓄你自己大量的精力、时间、智慧去追求实现你自己的更好目标。

第4章 女人会说话会办事的本事

一个女人在社会上生存会与各种复杂人物打交道,如果掌握一些说话办事的规则和技巧,这将使你在各种场合中应付得体,进退自如。

1. 用语言笼络人心的 11 个要点 (111)

一个女人说话是要讲技巧和分寸的。她所说的话是否有魅力,直接影响到她是否对对方具有吸引力,也关系到她是否具有良好的人缘。同时还影响到她能否自如地与别人说话,并表现出足够的自信。

2. 现代女性怎样说话才可爱 (114)

“真实”、“自然”、“直爽”、“毫不修饰”……对于现代女性来说,是美的。但得加上一点,准确使用语言。与人交谈,总不能只顾自己侃侃而谈吧?总不能一味地直爽而损害了对方感情,搞僵了人际关系。

(1)推荐自己 (2)可贵的孩子气 (3)赞美他人 (4)容忍谎言



女人凭 10 种真本事获得终身幸福

(5)接受赞美 (6)羞涩的魅力 (7)奉上温情 (8)使用男性语言

3.拒绝有方,感情不伤(120)

被人拒绝总不是件愉快的事,拒绝别人不得法,可能失去交情,被人误会,甚至遭人唾骂与仇视。善于应对的女人应学会做到拒绝得法情义在。

(1)偷梁换柱 (2)自言自语 (3)先扬后抑 (4)攻心法

4.办公室里的语言艺术(123)

事实上,只有1%的人能够严守秘密。所以,当你的生活出现个人危机,如失恋、婚变之类,最好还是不要在办公室里随便找人倾诉,省得被人传得天下皆知。

(1)不要跟在别人身后人云亦云,要学会发出自己的声音
(2)办公室里有话好好说,切忌把与人交谈当成辩论比赛
(3)不要在办公室里当众炫耀自己,不要做骄傲的孔雀
(4)办公室是工作的地方,不是互诉心事的场所

5.聪明的女人懂得运用赞美之辞(126)

能真心诚意称赞男人的女人,必能为男人带来好运道,这就是能使男人在意想不到的之处,产生自信的奇妙力量。

6.让挑逗你的男人收起“尾巴”(130)

当女人遇到不怀好意的男人挑逗时,是冷眼相对,置之不理;还是厉声斥责,大发雷霆;或者高声辱骂,把对方训得狗血淋头;还是巧妙地使对方算计落空,知趣而退?不妨试试下列方法。

(1)软中带硬 (2)牵住他的鼻子走 (3)用幽默嘲弄对方 (4)打



中对方要害

7.化解矛盾的4种策略(133)

谁都难免会与陌生人发生意想不到的冲突。一旦发生,若忍气吞声,心里不免憋气;若是针尖对麦芒,又未免有失风度。那么,女人怎样才能既不影响人际关系又不使自己心里憋气呢?

(1)绵里藏针 (2)换位体验 (3)巧用幽默 (4)以牙还牙

8.做个会说话会办事的女人(137)

要做一个会说话会办事的女人,就得学会见什么人说什么话,说话不看对象就达不到求人办事的目的,就不能顺利地把事情办好。

(1)根据对方的身份地位 (2)根据对方的性格 (3)摸清对方的心理 (4)根据对方的情况 (5)根据对方的层次

9.女人和对手较量的技巧(145)

女人在办事的谈判中,切勿头脑简单,心直口快,待人过于率真,把自己的什么情况和打算都向别人和盘托出。那样的话你很可能把事情办砸,在讨价还价的较量中败下阵来。因此,首先不要让对手了解你的想法,清楚你的弱点,如此才能使自己立于不败之地。然后找到对手的弱点,攻而胜之。

第5章 女人慧眼挑选好男人的本事

爱情是女人一生中非常重要的感情,它关系到一个女人一



女人凭 10 种真本事获得终身幸福

生的幸福。而要想把握自己的幸福,就要掌握好爱情的主动权,认真选择、挖掘好男人。一旦遇上适合自己的好男人,就应多动脑子,千方百计“抓牢”他,从而把握自己一生的幸福。

1. 看透男人 3 种恋爱动机 (151)

有人说,女人是情感的动物,男人是性爱的动物。其实也不尽然,男人也可以是情感的动物,只是男人对爱情的动机和女人的有所不同罢了。

(1)心理动机型 (2)生理动机型 (3)社会动机型

2. 十四种不能要的新坏男人 (162)

虽然没有人是十全十美的,新坏男人也不是绝对不能接近。但如果你运气不佳,遇上有以下提到的 15 种坏毛病的新坏男人,你就一定要当心了。

(1)极富恋爱经验 (2)优越感太强 (3)过度自恋 (4)自卑感过重 (5)打女人 (6)吝啬 (7)性格懦弱,不敢负责 (8)他与母亲的关系过于紧密 (9)控制欲强 (10)永远不体贴你 (11)一个没感情的男人 (12)不愿意有固定工作或固定工作时间 (13)好提当年勇 (14)一旦到手就不把你当回事

3. 一步一步让他靠近你 (169)

男人的好奇心强,且喜欢刺激。如果能以同样的气氛来接近你的男友,必可刺激他的“猎人本能”,使他能更近一步地接近你。只要你在言行举止上注意,你的男友就会落入你的“陷阱”,被你捕获。

(1)平常说话快如弹珠,突然改用柔软和缓的语气