

Zuo ge dong you mo
neng bao rong you zhi hui
de nv ren

做个 懂幽默 能包容 有智慧^的 女人



佳薇 ● 编著

幽默的女人展示的是口才，放下的是疲惫，
带来的是快乐，感悟的是幸福。

包容的女人展示的是豁达，放下的是计较，
带来的是涵养，感悟的是平和。

智慧的女人展示的是心计，放下的是取舍，
带来的是聪明，感悟的是精彩。

 中国纺织出版社

做个
懂幽默
能包容
有智慧^的
女人

佳薇 ● 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

什么样的女人更容易赢得成功,生活质量更高?本书从三个方面探讨了这个问题:一是懂幽默,就是要以更加轻松的心态面对各种人和事,懂得幽默、运用幽默,生活中才能有更多欢乐。二是能包容,就是心胸豁达一些,遇事少计较一些,这会让女性朋友头顶上的天空变得更辽阔。三是有智慧,就是凡事不可想当然,而应多动动脑筋。有句俗话说得好,吃不穷,穿不穷,算计不到就受穷,其实不光经济方面,生活、工作、人际交往,哪里多用点心,哪里就能做得更好。

图书在版编目(CIP)数据

做个懂幽默 能包容 有智慧的女人/佳薇编著. —北京:中国纺织出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5064-6006-4

I. 做… II. 佳… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 184735 号

策划编辑:李秀英 祝秀森 责任编辑:陈 芳
特约编辑:陈 婧 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http: //www. c - textilep. com

E - mail: faxing@ c - textilep. com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 220千字 定价: 29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

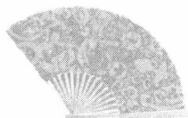
美国《妇女杂志》主编说：“任何一个女人都有难以割舍的情结，即关心自己生活的品位和质量。”她们可能这样问：成功女人都具有哪些特质？如何调整自己以应对现实生活的重重压力？

随着社会生活的复杂性以及生存竞争的激烈性，许多成功女性早已不再是柔顺、脆弱的小女人形象，取而代之的是通透世情、幽默风趣，又不失主见。她们熟练地转换于社会赋予她们的多重角色间，神采飞扬。可见，懂幽默、能包容、有智慧不觉间已成为现代社会衡量优秀女人的新标准，也是成功女性凸显的整体素质。

本书围绕懂幽默、能包容、有智慧这三方面的特质进行了诠释。

懂幽默的女人活得幸福。人们常常因为背负太多的重担而过于认真，此时的幽默如同点缀于现实生活中的花朵，有力地缓解了身心的疲惫。懂幽默的女人展示的是口才，放下的是负累，带来的是快乐，感悟的是幸福。

能包容的女人活得洒脱。她们天性中具有一种旺盛的、丰富的、充满母性特质的能量，以博爱的胸怀、剔透的心灵去包容人性中的不完美。在人与人的频繁接触中，难免会出现磕磕碰碰的现象，在这种



情况下，学会大度和包容，就会为女人赢得一个好的人际环境。“海纳百川，有容乃大。”女人们过人的气度会让她们具有一种征服的力量，柔和着人世间过于尖锐的棱角。

有智慧的女人活得明白。这里所说的智慧是一种高明的处世、做事的方法。就像大家都知道的《红楼梦》里薛宝钗“不关己事不开口，一问摇头三不知”，这使她凡事不会像黛玉一样用尖酸刻薄的话语大出风头，而是充耳不闻，视而不见，自己心里明白也就行了。

英国有句谚语说：对于运用理智的人来说，人生乃一喜剧；对于诉诸感觉的人来说，人生乃一悲剧。有智慧的女人自然也是一个理性的女人，她们头脑里往往有一幅清晰的图景，明白自己有什么、缺什么，要什么、靠什么，选什么、弃什么，信什么、疑什么。她们在社会中腾挪有余，深明事理，又从容淡定。

生活中，总有这样的女人：她们优雅地穿梭于人群之中，目光明澈，言语诙谐幽默，不拘小节，又能照顾到他人的细微感受。和这样的女人接触，能够让你时刻感觉到她们的细心、用心、贴心，使人如沐春风。

本书笔调轻松，内容深入浅出。希望它能够带给你一个全新的心灵体验。也希望它能像一面镜子，使失落时的你重整自我，迈向新的生活。

目 录

Contents



上篇 懂幽默的女人活得幸福

随着时代的发展,女人已打破了封建的桎梏,成为社会的主力军。女人的心灵世界也从原本狭窄的生活空间中弥散开来,拥有了开阔的心胸,广博的视野,取顺从、缄默而代之的是女人言行中的那一丝幽默感。幽默的女人展示的是口才,放下的是负累,带来的是快乐,感悟的是幸福。幽默的女人用幽默表达着对人生的理解和感悟,幽默的女人用幽默传递着对生活的灵感与绵绵不尽的爱。

第一章 幽默的女人展示的是口才.....3

- 幽默是口才与素养的凝华 /3
- 知识经验是幽默的基础 /7
- 幽默是一门说话的艺术 /10
- 幽默有时胜过伶牙俐齿 /15
- 掌握“趣说自己”的幽默技巧 /18
- 巧用幽默,有效反击 /20



第二章 幽默的女人放下的是负累.....24

幽默是一种超越苦恼的力量 /24

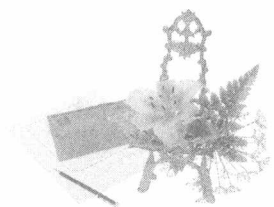
在幽默中化解自己的情绪 /27

让病痛在幽默中消失 /30

幽默面对工作中的困难 /33

让幽默增强婚姻的活力 /36

为自己的失败幽上一默 /39



第三章 幽默的女人带来的是快乐.....43

做个笑口常开的快乐女人 /43

用幽默滋润自己的生活 /46

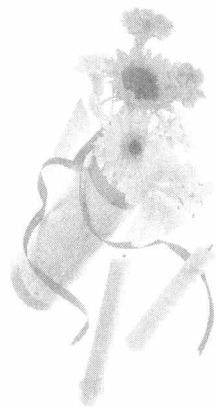
幽默使女人更受欢迎 /48

幽默是构成女人活力的重要因素 /51

让尴尬在幽默中消失 /54

把生活变成快乐的海洋 /56

用幽默掩饰自己的过失 /59



第四章 幽默的女人感悟的是幸福.....62

幽默是爱延伸的音符 /62

做一对幽默夫妻 /65



- 有幸福感才有幽默感 /68
- 用幽默的语言进行亲子沟通 /70
- 歪理幽默妙处多 /73
- 借助幽默表达对亲人的看法 /75
- 用幽默创造和谐的家庭气氛 /78



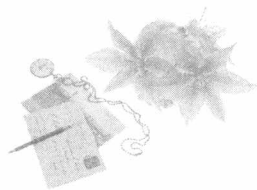
中篇 能包容的女人活得洒脱

包容是一种修养,一种境界,一种美德,更是一种非凡的气度。作为女人,也许很娇贵,也许很单纯,也许很浪漫,但拥有一颗包容之心,才是女人最可爱的地方。然而女人中很少有能够懂得包容的真正含义的,更少有人能真正做到包容。要知道,包容是需要女人用行动来实现的,它是一种看透人生的淡定,一种睿智。



第五章 包容是给他人空间83

- 让世间充满接纳与爱心 /83
- 悦纳自己方能更好地包容 /86
- 在自由中携手前进的爱情 /89
- 女人不要做“怨妇” /92
- 办公室女郎,有话好好说 /94
- 学会用“距离”产生美 /97
- 不要让你的爱成为他的包袱 /100



第六章 包容是给自己机会103

真挚的友谊需要宽容来维护 /103

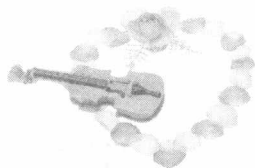
多一点包容就多一分快乐 /106

将人际矛盾在 24 小时内解决掉 /110

十全十美的爱情在哪里 /112

送走那些美丽的过往 /116

走出“小我”情结 /122



第七章 包容是气度的宣示126

不计较小事,体现大风度 /126

“试离婚”,给爱一次机会 /130

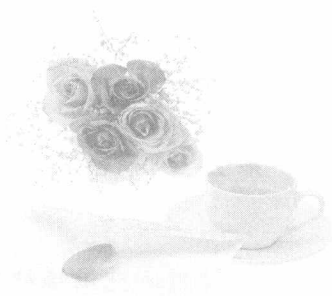
祛除心灵的斑点 /134

不要与他人动手,尤其是男人 /137

与他人交往要巧妙制怒 /139

自如应付同性的嫉妒 /142

从婆媳大战观女人气度 /146



第八章 包容具有征服的力量149

做一个温柔而豁达的女人 /149

善于扮演“心理母亲”角色 /153

破水桶洒下的花朵 /155

熟悉男女之间交往的底线 /158

男人离不开女人的关怀与体贴 /160

以包容之心守护你的爱情 /163

马皇后的仁爱之心 /166



下篇 有智慧的女人活得明白

有智慧的女人内心沉稳、踏实、通透。她们未必完全了解这个世界,但她们能够安于生活,能游刃有余地驾驭生活。因为她们明白自己,了解他人。明白自己就会少走弯路,避免误入歧途。了解他人就不会委屈自己去迎合别人,就不会被他人所利用。一句话,有智慧的女人心中自有一盘清晰的棋局,整盘棋局都在她自己的掌握中,她们将可预知的风险最小化,知道自己什么时候该做什么、能做什么、什么最适合自己,因而能够在现实生活中进退自如,腾挪得当。

第九章 知道自己有什么、缺什么173

拥有良好的个性,就是一种美丽 /173

女人,不能缺少沉静的性情 /176



有了工作,并不代表有了前途 /180

有了爱人,并不代表有了爱情 /183

不要让你的眼泪掉错地方 /186

白领女性的心病根源 /189

让自己成为“减压高手” /192



第十章 清楚自己要什么、靠什么195

你要的是什么,自己心里要有数 /195

成功靠自己,还要有众人的帮助 /201

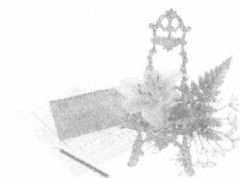
清楚自己要什么,还要知道别人要什么 /205

在男人的“世界”里取舍要有度 /207

女人,万不可迷失你的目标 /210

学会与已婚男人交往 /213

靠姿色靠青春不如靠能力 /216



第十一章 明白自己送什么、弃什么219

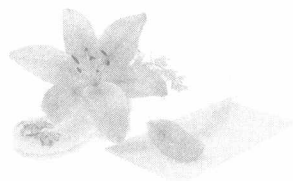
不抛弃,不放弃 /219

选一个“优秀”的男人做伴侣 /222

拥有几个闺中密友 /227

摆脱消极情绪的纠缠 /230

勇于放手,还自己一片蔚蓝的天空 /234



现代女性之减法生活 /238

 第十二章 告诉自己信什么、疑什么241

信任,是生活走向和谐的基础 /241

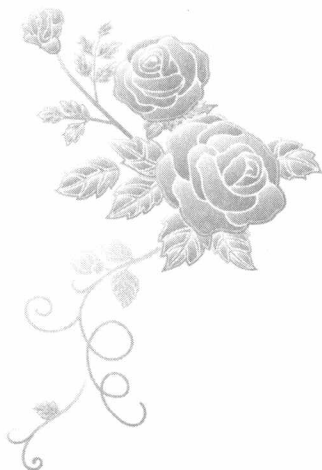
不要让怀疑的雾霭遮住双眼 /245

爱自己就要相信自己 /248

相信自己,不因想逃离而跳槽 /251

在职场中辨析自己的境遇 /254

 参考文献259



懂幽默的女人活得幸福

上篇

随着时代的发展，女人已打破了封建的桎梏，成为社会的主力军。女人的心灵世界也从原本狭窄的生活空间中弥散开来，拥有了开阔的心胸，广博的视野，取顺从、缄默而代之的是女人言行中的那一丝幽默感。幽默的女人展示的是口才，放下的是负累，带来的是快乐，感悟的是幸福。幽默的女人用幽默表达着对人生的理解和感悟，幽默的女人用幽默传递着对生活的灵感与绵绵不尽的爱。



第一章 幽默的女人展示的是口才



幽默是一种口才艺术的体现，是口才与素养的凝华。生活中幽默的女人往往不是那种言语木讷、拙于表达的女性，而举止优雅、谈吐风趣的女性往往很受欢迎。既然好口才可以培养，幽默感也可以通过学习而渐渐让女人们有所体悟。所以女人们不要气馁，要做一个懂幽默的女人，勇于推销自我，展示自己的口才，让生活充满希望。幽默在口才评价时所占的分量毋庸置疑，作为思想、学识、智慧和灵感在语言运用中的结晶，幽默是一种瞬间闪现的光彩夺目的火花。



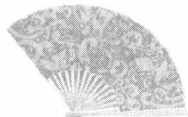
幽默是口才与素养的凝华



快乐的生活少不得风趣的语言，幸福的人生需要有幽默的智慧。幽默是女人口才与素养的凝华。

幽默是人类独有的特质，是智慧的体现。因为它可以化解人际





交往中的冲突或尴尬，能使人的怒气消释，亦可带给别人快乐。美国著名的管理心理学家芭芭拉·马考夫博士说过：“幽默能将我们带离痛苦的感受，帮助你说出难言之事，并且使你在棘手的情况下成功地找到航向。”人人都喜欢与机智风趣、谈吐幽默的人交往，而不愿同动辄与人争吵，或者郁郁寡欢、言语乏味的人来往。幽默，可以说是一块磁铁，吸引着大家；也可以说是一种调节剂，使烦恼变为欢畅，使痛苦变成愉快，将尴尬转为融洽。

然而，通过观察，马考夫博士却发现大多数女性却对“幽默”敬而远之。有些女士认为，表现幽默会让自己看起来很可笑，会受到别人轻视，进而怀疑自己的能力；而某些女性则认为，如果自己维持轻松的态度，会受到不礼貌的侵犯，所以，必须时时刻刻保持安全距离，尽量远离幽默。

于是，在许多场合，男人成了幽默的主角，而女人似乎只有倾听的份儿；在每每谈起幽默大师时，人们也只会列举诸如鲁迅、钱钟书、林语堂等。

沈醉的女儿沈美娟有一次因外出听课，匆忙中未把家中的火炉封好。等她回来，已经很晚了，孩子放学后没能吃上饭，就饿着肚子趴在桌子上睡着了。丈夫比她早一点到家，见家里冷锅冷灶，顿时火冒三丈，见她进门，劈头盖脸骂道：“你怎么在家里就像个活死人，连火都看不住。”沈美娟没有火上加油，反唇相讥，而是心平气和地笑道：“你火什么？火再大，也点不着炉子呀？”一句话，丈夫脸上的肌肉松弛了，但仍然怒气未消地说：“你呀，要没有我，怕是早到外面‘讨饭’去了。”沈美娟说：“所以我才离不开你呀！”丈夫终于“扑哧”笑了。

幽默就具有如此神奇的力量，能给你带来很多意想不到的好处。

其实，幽默是上天赋予女人的美丽法宝，因为女人的幽默不仅能够传递出她们心里的欢愉，也是她们赠送给世界的一份美好礼物，可以“传染”给她们身边所有的人，让人们在保持愉快心境的同时，也深深折服于女人的美丽智慧。

现实生活中有不少人善于运用幽默的语言来处理各种关系，化解矛盾，消除敌对情绪。他们把幽默作为一种无形的保护阀，使自己在面对尴尬的场面时，能免受紧张、不安、恐惧、烦恼的侵害。幽默的语言可以解除困窘，营造出融洽的气氛。

幽默可以松弛紧张的情绪，也可以自我解嘲。现实生活中常常不乏让人碰得头破血流仍然得不到解决的问题，但是，如果来点幽默，却往往会迎刃而解，化干戈为玉帛。

有人说，幽默感是与生俱来的。其实，幽默感多是伴随着以下素养产生的。

1. 对幽默内涵的理解

幽默不是油腔滑调，也不同于嘲讽，幽默常常在诙谐中挟带着对生活的深刻理解，有时幽默也能让人发现自己的失误，并愉快地接纳他人的正确观念。

2. 知识面的拓展

幽默建立在丰富知识的基础上，只有具备丰富的知识，才能够谈资丰富，妙言成趣。所以，你必须懂得广泛涉猎，用人类的文明成果丰富自己的头脑，从浩如烟海的书籍中收集幽默的浪花，从名人趣事的精华中撷取幽默的养分。

3. 具备高尚情操

幽默常常是一种宽容精神的体现，只有善于体谅他人，陶冶自己的情操，才能真正做到宽宏大量，与人为善。