

女人智慧系列丛书

何国松◎主编

修养与智慧并重的女人最有魅力。她们成熟、独立，又带点挑衅；她们把那种或健康或优雅或奔放的性感，都当成享受品而不是消费品……

The Series of Woman Wisdom

女人修养与智慧

全集

吉林人民出版社

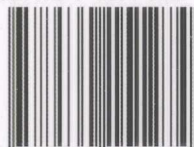


女人智慧系列丛书

The Series of Woman Wisdom

她们既内敛又妖娆，
既含蓄又张扬。

ISBN 978-7-5601-5127-4



9 787560 151274 >

定价：33.00元

图书在版编目(CIP)数据

女人的修养与智慧全集/何国松主编. —长春:

吉林大学出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5601-5127-4

I. ①女... II. ①何... III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 215080 号

书 名: 女人的修养与智慧全集

作 者: 何国松

责任编辑: 王世林 刘明明

责任校对: 王世林 刘明明

封面设计: 创品牌

出版发行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市明德路 421 号

邮 编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷: 三河市耀德印务有限公司

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 220 千字

版 次: 2010 年 1 月 第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5601-5127-4

定 价: 33.00 元

版权所有 翻印必究

前言

修养是一种人生体验到极致的感悟，也是一种更为简单纯净的心态。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。

智慧是美丽不可缺少的养分，智慧于女人是博爱与仁心，是充满自信的干练，是情感的丰盈与独立，是冷静理智的审度万物，更是在得失之间求得的一种心态平衡。

修养与智慧并重的女人最擅长的就是在轻描淡写间应对一切，能将最流行的东西不动声色地拿来为己所用。她们成熟，独立，又带点挑衅；她们既内敛又妖娆，既含蓄又张扬。她们把那种或健康或优雅或奔放的性感，都当成享受品而不是消费品……

怎样才能做到这一切呢？那就翻阅本书吧，一切尽在书中。

目 录



目 录

第一章 修养与智慧是女人一生的财富

善良如水	1
恢弘的气度是女人必备的品质	3
诚实守信是人性闪光的金子	6
优秀的人格是与人合作的前提	10
美丽的高处是智慧	12
女人可以不美，但不能缺乏智慧	14
有智慧才能拥有财富与幸福	16
智慧女人的7个特点	20
会做人的女人是个聚宝盆	21
低调做人，女人要学会收敛锋芒	24
独到的眼光让女人更精于选择	26
善于抓住机遇	28
女人会因宽容而更美丽	31
女人要有容纳百川的胸怀	32
做独立风中的玫瑰	33

第二章 改变心态，驾驭人生

改变心态，就能驾驭人生	37
怎么才能调整自己的心态呢？	38



追寻心灵的自由.....	40
孤独有时也是一种享受.....	42
寂寞是一种心境的升华.....	43
为自己的快乐而活.....	45
建立一种积极的心态.....	46
走出自卑的泥潭.....	48
女人爱慕虚荣是一种扭曲的自尊.....	51
不必自恋.....	52
不必忧伤.....	54
克服羞怯.....	55
“妇人心态”要不得.....	57
学会抵制沮丧.....	59
放弃过强的自我意识.....	61
拥有自信的女人最美丽.....	63
女人要拥有一颗活跃的开启之心.....	64
女人要学会整治自己的“草地”.....	66
微笑着面对一切.....	69

第三章 活出女人味

女人要有女人味.....	72
让女人味伴随一生.....	73
最是那迷人的温柔.....	75
刚柔相济的女人最动人.....	78
性——情调的源泉.....	80
保持迷人的个性.....	81



女人不能没有香水	83
寻找那一份浪漫	84
做个“情调”女人	86
收藏点点滴滴的欢笑	87
男人婚前浪漫，女人浪漫一生	90
浪漫，靠人去寻找	91
浪漫是心不是金	94
性格多变才是可爱的女人	96
一个人也能浪漫	98
保持自然之美	100
做朵迷人“解语花”	102
优雅女人，余味无穷	104
韵味女人，暗香浮动	106
时尚女人，聚焦万千目光	107
妩媚女人万人迷	108
风情打动男人心	110

第四章 展示魅力，让形象楚楚动人

唯美女人的着衣原则	114
温情女人的特殊任务——装扮自己的男人	117
找到属于自己的流行	122
办公室里的“正确着装”	124
“露”是一种学问	127
走出美容的误区	129
了解自己的秀发吗	132

换个发型，换种心态	134
小小饰物的“神力”	137
打造迷人的细腰文化	139
“太平公主”凸显法宝	140
如何使臀部更“魔鬼”	143
做个“清白”美人	145
做个仪态万方的“万人迷”	151
闪亮你自己：脱俗入流的交际风采	156
完全接待手册——女人接待贵宾的礼仪	158

第五章 内在美才是真的美

漂亮有时意味着浅薄	164
内在美才是女人美丽的资本	166
读书让你更有内涵	167
读书的女人更美丽	168
爱读书的女人最快乐	169
做一个快乐的知识女性	171
完美女人一生要读的4部书	172
有教养才有风度	174
做一个高贵的女人	180
让自己成为一个“语言贵族”	182

第六章 悟得生活的真谛

怡情养性尽在音乐中	189
寻觅自己的艺术风格	199





看厨房，才知道主人的生活品位	201
让情趣丰富一些	203
时尚女性的探险休闲游	206
空闲时间轻松聊天	207
为将来打算——越早理财越幸福	207
女人一定要学会经营自己	210
理性地思考，感性地生活	212

第七章 通晓人情，广结人缘

摆平难以相处的人	214
倾听也能赚人缘	218
善于“说”变成“唱”	221
拒绝口气要委婉	224
不要小看一句“谢谢”	227
女性更要信守诺言	230

第八章 追求卓越，成为职场丽人

女性择业的性别优势	232
成为职业女性的个人完美计划	233
决定女性事业成功的8个细节	235
职业女性的美丽法则	237
女性职场生存法则	240
职业女性与同事相处的艺术	241
职业女性与上司相处的艺术	244
“多”情的女人更易成功	245

职场成功女士应当具备的素质	248
升职从“升值”开始	253

第九章 智慧的女人善于经营家庭

做一个合格的贤内助	255
给男人做好后盾	257
让家庭更甜蜜	260
家丑不可外扬	263
不要乱揭老公的短	265
从细节中体贴你的男人	266
用智慧治家	268
在家庭与自我中寻找平衡	272
读懂婆媳关系学	273
爱的极致是包容	276





第一章 修养与智慧是女人一生的财富



善良如水

“人之初，性本善。”是人所共知的《三字经》开篇语，但是长大了的我们心中是否还留有这一份善呢？也许我们有，也许我们的心里早就被不良的诱惑所挤满了，不再有善的踪迹。而且在这个世界上，贪欲与邪恶、自私与狡诈正以前所未有的程度存在着。然而，善良依然是这个世界最感人的力量，它使我们充满力量与勇气，使我们赢得尊重、赢得支持，帮助我们一步步走向成功。

救助别人就是救助自己，每一个胸怀善良的人是一定会得到回报的。心中怀有善良的女人，不仅在行动上，就是在她们的言语中也充满了关爱。

一个寒冬的早晨，马克·吐温走在空旷的大街上，路旁一位乞丐走过来，把脏兮兮的、冻得发红的手伸向马克·吐温：“先生，行行好吧。”马克·吐温摸遍全身也没摸到一分钱，困窘地伸开双手握着乞丐的红手说：“兄弟，真的很对不起，我没带一分钱。”

此时，乞丐的眼角噙满了泪水，用手紧握着马克·吐温的手说：“谢谢您，先生，您已经给了我最好的礼物。”

在这里，马克·吐温的仁爱给了乞丐心灵的温暖，使乞丐在这个寒冷的冬天不再寒冷。

看到需要帮助的人就本能地伸出援手的女人，当自己有难时，通常也会及时地得到援助。这时，一定会有一个人奇迹般地出现，并且会予以





“相同的报答”。善行必会衍生出另一个善行，善行终将会招来善报。这是这个世上最强劲的连锁反应之一。

一个阴雨密布的午后，大雨突然间倾泻而下，行人纷纷逃入就近的店铺躲雨。这时，一位浑身湿淋淋的老妇，步履蹒跚地走进费城百货商店。看着她狼狈的姿容和简朴的衣裙，所有的售货员都对她不理不睬。

只有一个年轻人热情地对她说：“夫人，我能为您做点什么吗？”老妇人莞尔一笑：“不用了，我在这儿躲会儿雨，马上就走。”但是，她的脸上明显露出不安的神色，因为雨水不断地从她的脚边淌到门口的地毯上。

正当她无所适从时，那个小伙子又走过来说：“夫人，您一定有点儿累，我给您搬一把椅子放在门口，您坐着休息就是了。”两个小时后，雨过天晴，老妇人向那个年轻人道了谢，并随意地向他要了张名片，就颤巍巍地走了出去。

几个月后，费城百货公司的总经理詹姆斯收到一封信，写信人指名要求这位年轻人前往苏格兰，收取装潢一整座城堡的订单，并让他负责自己家族所属的几个大公司下一季度办公用品的采购任务。詹姆斯震惊不已，匆匆一算，只这一封信带来的利益，就相当于他们公司两年的利润总和。

当他以最快的速度 with 写信人取得联系后，才知道这封信是一位老妇所写，就是几个月前曾在自己商店躲雨的那位老太太——而她正是美国亿万富翁“钢铁大王”卡耐基的母亲。

詹姆斯马上把这位叫菲利的年轻人推荐到公司董事会。毫无疑问，当菲利收拾好行李准备去苏格兰时，他已经是这家百货公司的合伙人了。那年，菲利22岁。

不久，菲利应邀加盟到卡耐基的麾下。随后的几年中，菲利以他一贯的踏实和诚恳，成为“钢铁大王”卡耐基的左膀右臂。在事业上扶摇直上，飞黄腾达，成为美国钢铁行业仅次于卡耐基的灵魂人物。

不过，一个人的善行像这个故事所说的一样，有戏剧性的报答或是获得社会赞赏，毕竟是很少的。帮助别人且不图回报，这才是真正的、无私



的善。如果仅仅是为想让人感谢或期待被社会认同而行善，那么美好的诚意就会减低。在我们的生活中，有无数善良的人以匿名方式来投入时间、精力或金钱去行善，他们并不期望因此而获得感谢或赞扬，他们是这个世界的施爱者，因为他们的善良，才使这个世界充满爱意、充满温情、充满感动。

善良的心，就如那阵阵清凉的春风，温和地拂过人们的面颊，给他人以清醒、惬意。善良的心体现在我们的一言一行中，往往一个小小的不经意的善举最能体现一个人的善心与胸怀。养成做善事的习惯，每天想着去帮助别人，遇到失意的人不忘说几句鼓励的话，对于那些从事最不起眼工作的人不时地说一声“谢谢”，对不幸的家庭不忘记给予自己的爱心和同情心，如此等等。这样做以后，会使我们的心灵更宽广，生活更高尚，使我们的人品像绽放的玫瑰一样美丽。

善良是一种温情，轻柔似水，暖如春风，让老树发出新芽，拂去心灵上的伤痛，给人间无限的生机。

善良的人能够营造气氛，在办公室里，善良意味着互相关怀，互相包容，它就像润滑剂，让你的工作环境更加和谐，工作效率也会随之上升。

善良，仿佛一段缠绵温馨的小提琴曲，能够唤醒人们心中最纯真的感情，奏出世界上最动人的乐章——心灵的交响曲。



恢弘的气度是女人必备的品质

在与人交往的过程中，女人会与形形色色的人打交道，这其中难免有你不喜欢的或误解你的人。而一个心胸狭窄、视野短浅的女人，必定无法取得财富，所以说，恢宏的气度是财富女人必备的素质。

一个寒冷的冬天，一家牲口棚的食槽边上，一头牛正和一匹马吵得不可开交，起因是都想多吃点食物。

马对牛说：“你给我滚远点，今天晚上你别想吃到一根草。这草是我从地里、从山上，一捆捆地运回来的。如果你不听我的，我就马上叫你尝



尝我新钉铁蹄的厉害。”

牛不服气地说：“那土地可是我耕翻的呀！如果你不愿像兄弟般地与我生活在一起，那你胆敢挨到食槽边，我马上叫你尝尝又长又尖的牛角的厉害！”

马听了，顿时火冒三丈，它迅速抬起后蹄对着牛腿猛地踢了一脚。牛当然也不示弱，它用角对准马的腰部狠狠顶去。就这样，它俩打得鼻青脸肿，把食料也碰翻了，但是最终谁也没尝到鲜。

故事中的马和牛就是因为没有气度，不懂得宽容相敬，为了眼前的利益自相残杀，才导致最终谁都吃不上肥美的食物，而且伤痕累累，这实在可悲。

有位哲人说：“太阳底下所有的痛苦，有的可以解救，有的则不能，若有就去寻找，若无，就忘掉它。”女人需要有这样的胸怀，能够承担生活的不如意，扩大心灵的格局，让自己的生活充满阳光。

常言道，海纳百川，有容乃大。对于凡事的构思，都给予更大、更美的蓝图。女人就能发现：在自己胸中，竟有如此浩瀚无垠的空间，竟可容下宇宙间永恒无尽的聪明。

一个记者去采访一位当红的女明星，她们要一起去咖啡厅完成采访任务。

路过一个卖报纸的摊子前，女明星停下来买报，一边掏钱一边说：“下午好，我买一份参考消息。”

卖报人面无表情地接过钱，递出一份报纸。

记者问：“你经常问候她吗？”

女明星回答：“是啊，即使她总是板着脸，但我相信她是愉悦的。”

记者说：“你真有气度。”

“问候她是我自己的事，她回应与否是她的事，这不只是心情的问题，也是修养的问题。”明星依旧一脸灿烂地回答。

当女人拥有了恢弘的气度，她就不会在意是否能得到回应，因为这是她自身的修养。当女人有了宽广的胸怀，她就能承受来自外界的压力，依



然活出光鲜的自己。

气度其实对女人至关重要，有了它才能在生命的历程中从容不迫、处变不惊，才能面对生活的不公、人世的坎坷。很难想象一个心胸狭窄的女人能在职场、日常生活中谈笑风生。没有气度的女人是很难成事的，因为没有气度便不能容人容事，也就不会有好的人际关系，当然也就很难取得好成绩。

女人并不比男人笨，但为什么女人的成功率却大大低于男人呢？除了传统性别的差异外，最主要的原因是女人自身心理因素造成的。因此，无论女人在商场上、职场上，保有一颗平常心一种大气度非常重要。

女人无论做任何事都要有恢宏的气度、容人的胸怀。不论对竞争对手还是对员工或是其他人的非礼举动，都不要去斤斤计较；即便他们做得不对，也要包容他们。成功的女人每战必胜的原因，就是当遭受无礼攻击或误解时，依然恢宏大地保持着冷静与沉着。

在美国“石油大王”洛克菲勒的经商生涯中，有一件事很能表现出他恢宏的气度。

一天，洛克菲勒的办公室突然闯进一位不速之客。正在伏案工作的洛克菲勒还未来得及抬头，这位不速之客便一拳打在他的写字台上，并且咆哮如雷：“洛克菲勒，我十分恨你！我有绝对的理由恨你！”那无理之徒恣意谩骂他达10分钟之久。

办公室所有职员都感到无比气愤，以为洛克菲勒一定会拾起墨水瓶向他掷去，或是吩咐保安员将他赶出去。然而，出乎意料的是，洛克菲勒停下手中的工作，用和善的眼神注视着这位攻击者，一言不发，那人越暴躁，他便显得越和善。

那位无礼之徒被弄得莫名其妙，他是做好了与洛克菲勒大吵大闹准备的，并想好了洛克菲勒回击他时，他怎样去反驳。但是，洛克菲勒就是不开口，就像根本没发生任何事一样，重新拿起笔，继续他的工作。

那位无礼之徒渐渐地平息下来。此时，洛克菲勒倒了一杯茶递给他，说：“气大伤身，你也该歇会儿了。”

无礼之徒面对洛克菲勒的大度羞愧得无地自容，没喝茶就匆忙出去了。

这件事体现了洛克菲勒的恢宏气度。因为他懂得与一个无礼之人对阵，受伤害最重的只能是自己。而让自己变得宽宏大量，人们就会乐于同自己交往，自己的朋友就会越来越多，财富就会越积越多。

恢宏的气度是一种修养、一种理念、一种至高的精神境界。多个朋友多条发财路，女人若能培养自己宽阔的胸襟、恢宏的气度，多结交朋友，赢得财富不就是轻而易举的事情吗？



诚实守信是人性闪光的金子

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”为人处世虽然复杂，需要察言观色，见机行事，灵活多变，但万变不离其宗，做人最根本的一条便是讲诚信。

诚信，就是要说真话，道实情，守信用，讲信任，说话算话。

诚信是一种可贵的品质。“言必信，信必行，行必果”。这种一诺千金、一言九鼎的精神流传后代，深深地渗透到我们炎黄子孙的骨髓之中。在中华民族博大精深的文化底蕴中，诚信二字的分量可谓沉甸甸的。因为讲诚信，刘备实践了自己的真言：“我得军师，犹鱼之得水也。”他充分信任、重用诸葛亮，最终成就了一番事业，同样因为讲诚信，诸葛亮知恩图报，辅助后主，力保蜀汉政权，鞠躬尽瘁，死而后已。还是因为讲诚信，关羽铭记“桃园结义”的誓言，“身在曹营心在汉”“千里走单骑”，历尽千辛万苦也要回到刘备身边。人们崇拜诸葛亮，敬仰关羽，就是崇拜、敬仰他们这种讲诚信的可贵品质。

诚信是一种情感的表达。无论是夫妻、朋友还是同事甚至是陌生人，良好的沟通与交流讲究的都是真情流露，这是建立在真诚表达、无欲无求的基础之上的。现在，社会越来越开放，人际交往越来越频繁，要获得别人的情感认同，不断取得信任，就应该“己所不欲，勿施于人”“己欲立

