

# WOMAN



# 决定女人

# 一生的密码

JUEDINGNVREN

YISHENGDEMIMA 李广顺◎编著

现代社会给女人很多机会，但是这些机会不是每个女人都能抓住的。能够把握机会的，是那些不断完善自己的女人，她们是现代的女人花，她们的人生有着与众不同的精彩。

## 幸福是可遇的，也是可求的

女人的心情密码，女人的爱情密码，女人的婚姻密码，女人的家庭密码，女人的事业密码……找到了这些关键的密码，女人便将命运掌控在了自己手里！



上海科学技术文献出版社

# WOMAN



# 决定女人 一生的密码

JUEDINGNVREN

YISHENGDEMIMA 李广顺◎编著



## 幸福是可遇的，也是可求的

女人的心情密码，女人的爱情密码，女人的婚姻密码，女人的家庭密码，女人的事业密码……找到了这些关键的密码，女人便将命运掌控在了自己手里！

上海科学技术文献出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

决定女人一生的密码/李广顺编著—上海：上海科学技术文献出版社，2010.1

ISBN 978-7-5439-4094-9

I. 决… II. 李… 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215896号

责任编辑：忻静芬

## 决定女人一生的密码

李广顺 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司印刷

开 本：710×1000 1/16

印 张：17.5

字 数：250 000

版 次：2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-4094-9

定 价：28.00元

<http://www.sstlp.com>

## 前言

时光匆匆，在浩瀚的岁月长河中，每个女人都注定是生命中的过客。我们的一生将如何度过？随着时代的进步，女人早已过了以前那个男尊女卑的年代，女人也有自己的追求和理想，女人也要像男人一样活着，快乐幸福地活着。

女人的一生无论追求的是什么，最主要的目的都是要生活过得幸福。幸福是女人一生追求的目标，世上的女人无不梦想拥有美满的婚姻、和睦的家庭和成功的事业。可是，女人的成功、幸福不是命中注定的。如果一个女人真的把自己的幸福托付给命运，那么，她注定与幸福无缘。

所以，作为女人，我们不要光做那些天真的美梦，我们要立足现实世界，要有人生的聪明和智慧。

每个女人都跟自己有配对的那些密码。心情、爱情、家庭、成功、身体、美丽、人缘、财富都是决定着女人一生的因素，那么，决定女人一生的密码究竟藏在哪儿呢？

聪明的女人，请打开这本《决定女人一生的密码》，让它来为你解答你的人生密码。

女人，不都是千篇一律的，有漂亮的，有不漂亮的；有丰腴健美的“薛姐姐”，也有多愁多病的“林妹妹”；有阳光运动型的，也有知性文静型的；有巾帼不让须眉的女强人，也有温柔婉约的小家碧玉；有成

# 决定女人一生的密码

熟稳重、让人信赖的“知心姐姐”，也有精灵古怪的“小玩闹”……

找到决定一生的密码，女人首先应该了解自己，包括自己的性格、人格。你属于哪一型？这一型的女人有哪些特征？应该怎样善用自己的特征，发挥自己的潜力？女人认识了自己，才能够掌控自己的时间，把握自己的情绪，打造自己的人脉，找到自己的爱情密码。你的人生密码其实就藏在你自己身上。

每个女人都是一座神秘的宝库，只有找到了钥匙，我们才能开启宝库的大门，通向幸福的另一端。





# 目 录



## Chapter 1

### 血型——权衡女人的性格密码

A型血女人——敏感完美主义派 / 3

B型血女人——天真感性派 / 5

O型血女人——顽固浪漫主义派 / 8

AB型血女人——天才冷静派 / 10



## Chapter 2

### 心情决定一切——女人的心情密码

快乐其实可以自己创造 / 15

学会宽容和忍耐 / 18

与其抱怨不如赞美 / 20

用心灵去体会生活的美丽 / 22



# 决定女人一生的密码

不要让嫉妒毁掉你 / 24

和心态好的人交朋友 / 26

将坏情绪格式化 / 27

## Chapter 3

### 让爱乘上诺亚方舟——女人的爱情密码

爱情是理解和信任的别名 / 33

忠诚是美好爱情的必备品 / 35

爱，就要接受它的不完美 / 38

爱他，但千万别改造他 / 40

在对的时间里爱对的人 / 42

不到火候，千万别和他到“那种”程度 / 46

男人都喜欢什么样的女人 / 48

任何时候，都远离背叛你的那个男人 / 51

主动点，别让真爱错过 / 54

如何识破、应对花心男人 / 56

## Chapter 4

### 那一份只属于你一个人的幸福——女人的婚姻密码

爱情是美满婚姻的基石 / 63

选择丈夫犹如选择生活 / 64

用温柔升级你的幸福婚姻 / 67

找一个能帮你实现梦想的老公 / 70

尽可能做一个小女人 / 74



学会包容，“煲”出幸福 / 76

不能嫁的十种男人 / 79

婚姻要用倾诉来润滑，用激情去催化 / 82

永远别拿别人的婚姻来对比 / 84

这些方法让你婚姻幸福一生 / 86

## Chapter 5

### 寻找温暖幸福的心灵港湾——女人的家庭密码

经济独立的女人家庭比较幸福 / 91

无论何时，孝顺不能丢 / 93

巧处婆媳关系 / 95

“装修”自己，远离邋遢 / 98

让道德使丈夫的“花心”自然凋谢 / 101

这些类型的女人家庭比较幸福 / 104

## Chapter 6

### 开启成功钥匙的大门——女人的事业密码

随时随地，请带上你的自信 / 111

不能不知的面试学问 / 114

要成功，先从小事做起 / 118

实在做人，勤奋做事 / 120

永远不要满足现状 / 122

美貌也是一种资本 / 124





# 决定女人一生的密码

沉默不一定就是金 / 126

有一座金桥直通上司 / 128

不做“乖乖女” / 131

## Chapter 7

### 健康的女人最自信——女人的健康密码

食谱应随年龄、季节变化 / 137

别让减肥成为生活的全部 / 140

警惕宫颈癌、乳腺癌 / 142

健康预警，你不知道的健康常识 / 145

远离妇科疾病有绝招 / 147

改变女人健身的惯性思维 / 149

## Chapter 8

### 让财富照亮人生——女人的财富密码

告别“月光光” / 153

不给“浪费”任何机会 / 156

让理财成为必修课 / 158

女人财富——有思想的朋友 / 160

女人财富——蓝颜知己 / 161

让“情商”成为你的财富之一 / 163



## Chapter 9

### 女人要做一朵盛开的鲜花——女人的美丽密码

独立的女人最美 / 169

每个女人天生都是公主 / 172

爱自己的女人才美丽 / 174

女人要有女人味 / 176

“塑造”品位女人 / 177

得体的衣着最炫 / 180

护肤让你亮起来 / 181



## Chapter 10

### 好人缘给女人带来好机缘——女人的人缘密码

用微笑“网”住你的人缘 / 187

既要学会做天使，也要试着做妖精 / 190

友善地对待别人 / 192

别做令人讨厌“恶女人” / 194

这些朋友不能交 / 197

幽默是一把万能的钥匙 / 199

处理异性关系有绝招 / 203

倾听——另一种动听的语言 / 206

人脉基础——良好的第一印象 / 209

这些方法让你很快赢得好人缘 / 213





## Chapter 11

### 智慧的女人最有魅力——女人的智慧密码

无时无刻，丰富自己的阅历 / 221

智慧比美貌重要 / 223

重视高效率的学习方法 / 225

做个爱书的女人 / 228

## Chapter 12

### 提高修养，培养优雅气质——女人的修养密码

如何提高自我修养 / 233

做个有内涵的女人 / 236

不容忽视的“礼仪美” / 240

提高审美能力 / 244

做个情调女人 / 247

气质为你的修养加分 / 250

## Chapter 13

### 揭秘女人的不老之谜——女人的不老密码

心态决定你的年龄 / 257

运动使人年轻 / 260

饮食中的“不老”传说 / 264

明星们的“不老”秘籍 / 267





## Chapter 1

# 血 型

## ——权衡女人的性格密码

血型对于女人来说很神秘。说它神秘，是因为人体本身就是一个未解的谜，可以说，掌握了血型知识，在一定程度上就掌握了权衡女人性格的密码。而且血型知识还能帮助女人选择合适的职业，根据自己的血型性格特征认识自己，选择就业方向，能大大增加你的成功机会。正因为女人的性格与血型有关，而血型又是生来就有、不易改变的，那么我们就要以此为出发点，去观察、分析、弄清它们之间的奥秘……





## A型血女人——敏感完美主义派

A型血女人感情丰富、安全感意识强。A型血女人小时候比较任性，年轻时性格果断刚毅，对待任何事情都很要强；走向社会后，随着年龄的增长和社会经验的积累，她们开始克制自己的情绪，表现出稳重谦虚的态度，容易成为不愿过分表现自己的谨慎派；在老年时，则显得很固执。这个血型的女人一方面多愁善感，一方面又是世界改革者，同时也是完美主义者。

敏感是A型血女人的一大特征。敏感性使A型血的女人就好像是一台地震仪，任何事都会引起她们的注意。这种感觉与O型血的人相反，这使她们在集体以及在社会生活中显得十分宝贵，但是也使她们变得更容易受人影响。如果您是一个A型血的女人，别人必须很郑重地与您交往，而且他们必须知道，您所需要的是什么以及你的感受。对于您来说，去感受并重视别人的内心状态是理所当然的，因为您有这个嗅觉。但是对于别人就不一定了。

A型血是一个顺从型的血型。虽然A型血女人敏感，容易受伤，但是也非常喜欢合作，乐于助人。所以总是可以在辅助职业中找到A型血的女人，例如医生、急救人员、护士、按摩师。



# 决定女人一生的密码

A型血的女人喜欢和平。A型血女人重视他人，但同时又害怕遭到拒绝，所以她们会先调整自己从而获得友谊，因为她们渴望和谐。另外，A型血的女人很容易担心当她们发怒时会失去别人对自己的喜爱。但是A型血的女人也可以为自己的天资而感到骄傲，因为她们是理想的妻子，她们能和伴侣同甘苦、共患难。

A型血女人看重安全感，崇尚完美。在恋爱问题上最为小心谨慎，处处提防对象，害怕受骗上当。还有一点，A型血女人自尊心很强，所以遭拒绝被抛弃，对她们来说是难以接受的。在择偶上，A型血女人一般不是很注重外貌的，因为她们最怕受骗，所以首先考虑的是“安全感”，希望自己找到一个信得过的生活伴侣。她们一般喜欢诚实、单纯、直率的性格，爱的寻找不使自己费神，且精神上能得到快慰的人。A型血女人似乎都有选择傻乎乎的人做爱人的现象。并不是她们对此有所偏爱，而是因为她们的择偶先决条件是：宁要日后的平静生活，也不要因爱人头脑灵活反应敏感而带来不安全感。而与此有矛盾的是，一旦遇上能理解自己的人她们会立即倾心。这是因为A型血女人希望自己尽善尽美，是完美主义者。A型血女人对爱很痴情，“非他不嫁”便是A型血女人恋爱之写照。

一般来说，A型血女人与B型血男人相互吸引的程度最高。主要是因为她们能理解对方的性格。B型血丈夫的傻样子，对A型血妻子来说无疑是最好的调味剂。以后两人便会成为充满乐趣、共度人生的好夫妻。

给A型血女人的建议：作为A型血的您会倾向于不把自己的需求放在第一位。可能您已经想这样做了，但并不敢，这就产生了内心的紧张，而且还积聚在一起，颈部和背部的肌肉酸痛以及失眠就是对此的惩罚。牢骚满腹的神经质对您来说也不陌生，因此您比起其他血型的人更需要安静中养精蓄锐和放松。

A型血的女人容易生气，未消化的怒气积聚在胃部，形成了厚重的结块，并且挤压胃部，产生压痛感，甚至损害您的身体健康，如引发晕车症状的贾第鞭毛虫病作为肠道的寄生虫病首先会侵害A型血女人，因为贾第鞭毛虫存在于产生A型血抗原的表面抗原上，因此A型血女人发此病的



机会很高。更糟的是，胃癌也同样多发于A型血女人身上。所以A型血女人千万不能经常发怒。

A型血液很黏稠，所以您的心脏负荷很重。这样心脏会损耗得很快，并且明显地减短您的估计寿命。另外，如果您不合理地安排饮食，而且太过频繁地享用快餐、烧烤、油炸食品，您的寿命也将减短。这对其他血型的人来说也不是健康的生活方式，但对于A型血的您来说更是一剂毒药。所以，请从少食肉制品开始做起吧。您可以学日本人的饮食方式，同时A型血，日本人比美国的人长寿近20年，因为日本人多食鱼、大米以及绿茶。

## B型血女人——天真感性派



B型血女人大多有一个天真浪漫的幼年期，随着年龄的增长，逐渐分成心直口快和不擅交际应酬两种倾向。由于性格定型后到老也变化不大，让人觉得她们越活越年轻。

在生活中，B型血女人给人外向、活泼的印象，也往往给人性急、多动、情绪化的感觉。其实，这都是表象，而内在的原因是B型血女人的性格属于发散型和当下型。她们不是一个最理想的讨论问题的对象。不过B型血也有好处，她们通常交谈内容由于包含自身感受，因此常常会感染他人，容易受到他人的喜爱。B型血女人信赖自己的直觉，辩解往往一针见血。但是这也同时意味着，如果自己的感受不深刻，也容易武断，从而遭到别人的反感。

B型血女人不喜欢束缚的感受，最忌讳别人对她视若无睹，忽视其存在，即使还不很熟悉的朋友，在人前也尽可能表现出亲近。不了解的人，看到B型血女人的这种特征不太容易接受。可是接触时间长了会觉得很好相处。她们不计较小事，虽欠浪漫情怀，但心地善良，富有人情





# 决定女人一生的密码

味。B型血女人常以行动表示对他人的同情和理解，她们助人为乐到了近乎管闲事的程度。难弄的倒是她们那好顶牛的脾气：你这么说，她偏那么说；不管别人的意见正确与否，上来就放一通炮，说的又都是无关宏旨的东西……所以，如果您是一位B型血女人，那就要好好改改你的牛脾气了。

感性是B型血女人的一大特征。由于当下性强，因而最能够抓住感性的瞬间，也就是说，比较容易被外在的精神力量所感染。因此，B型血女人比较容易被艺术品感动，容易被偶像吸引，容易区分外物的境界高下。所以，电影院里看到因感动痛哭的人多半是B型血女人。疼爱小动物的也可能是B型，主动追求爱情对象的也可能是B型，她们应当是一见钟情的信奉者，即使很现实也还是喜欢用有感觉、没感觉来形容异性。

B型血女人对爱很执著，她们在恋爱中常被人抛弃。原因之一是她们不会仔细分析原因，采取对策，只会愁眉苦脸地露出一副可怜相。而更重要的原因是她们那暴躁的脾气把对方吓跑了。还有，B型血的女人并不喜欢在公开场合向人撒娇，那是因为她的本性是很害羞的，因此在公众场合中如果和男友表现得卿卿我我，将使她感到难为情。

B型血女人做事说是风就是雨，客观上不是空想派就是行动派。她们行动力惊人，当其他血型的人还在犹豫的时候，B型血女人已经开始做了，因此她们常能听到“有闯劲、有激情”的评价。B型血女人思维敏捷，创造力强，音乐、艺术、开发型等职业通常都适合她们。

给B型血女人的建议：性格中的诸多不利因素会使她们经历大起大落。在性格上有着难以控制的两极，她们很矛盾，容易感情用事，常常因为难以控制自己的情绪而得罪人。她们重视理想，重视理论，轻视实践，所以现实中缺乏实际办法和应变能力。正如她们随着情绪的自我变化让别人难以把握一样，她们对现实中客体的变化也一样应对无力，缺乏实际办法。对其他血型的人来说，面对不利不能会有变通的办法，而对B型血女人来说，不利只能是不利，毫无办法，想要翻身恐怕得熬上一段时间了。所以，作为B型血女人要做的就是学会防患于未然，或学会当

