

女 人 可 以 不 美 丽 · 但 不 能 缺 乏 智 慧

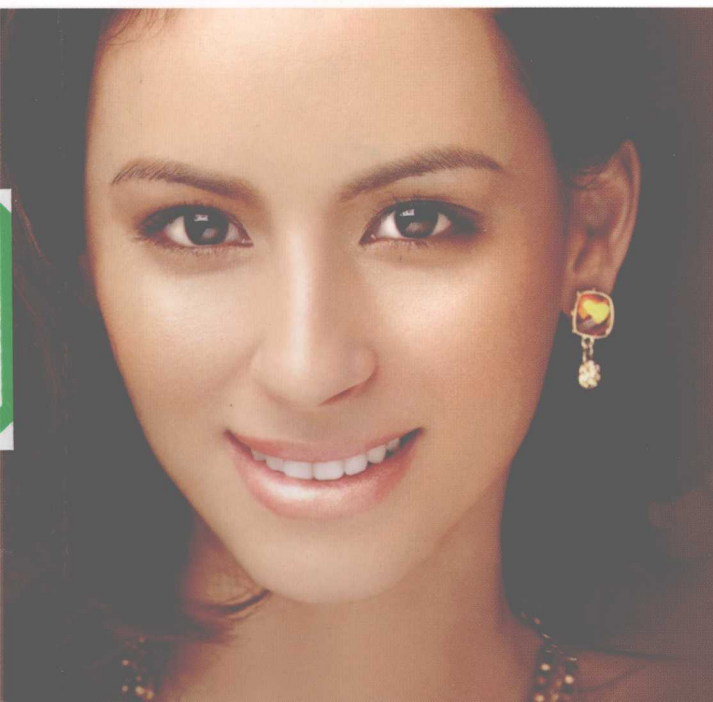
女人的智慧 全书

唯有智慧能指导你塑造魅力，提升品味，
帮助你平衡生活中的各种关系，引领你真正把握好自己，
并获得从容自信，开拓属于自己的生活道路。

NüRen de ZhiHui QuanShu



地震出版社



满 湘  编著
智慧
来源于后天
的勤奋

中国女性智慧全书

女人的智慧 全书

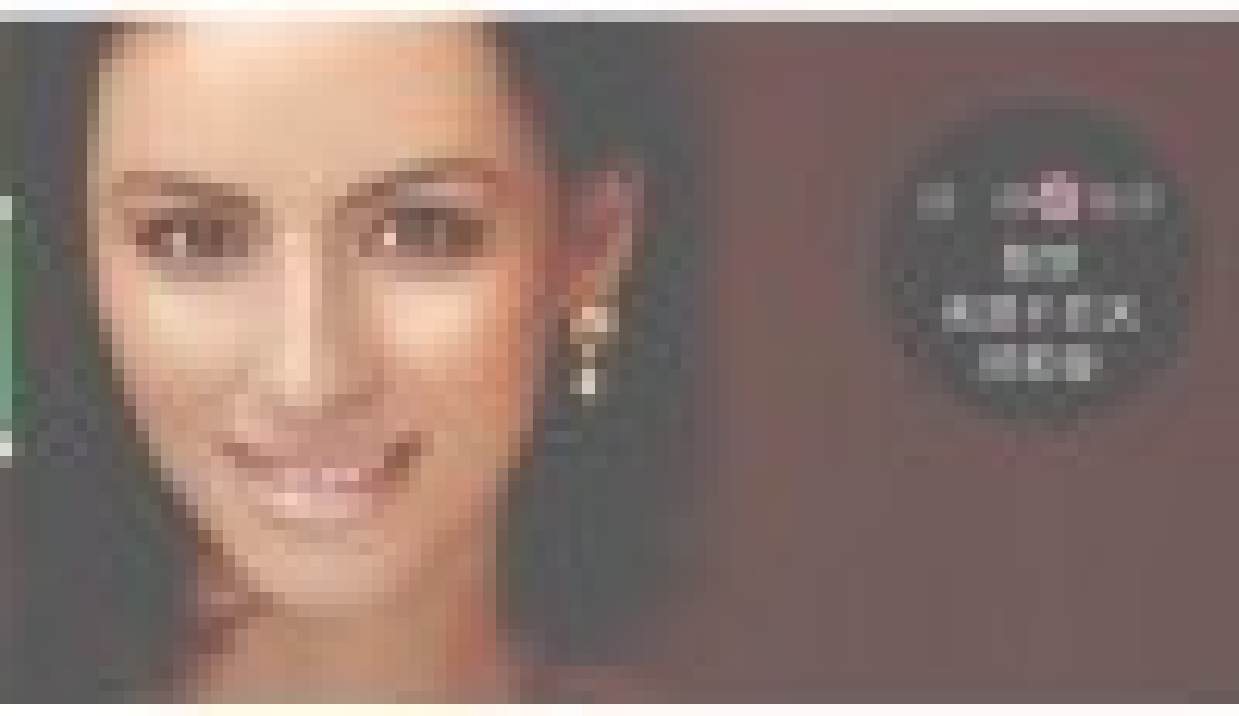
中国女性智慧全书

中国女性智慧全书

中国女性智慧全书

NüRen de ZhiHui
QuanShu

中国女性智慧全书



女人的智慧 全书

满 湘  编著

NüRen de ZhiHui
QuanShu



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的智慧全书/满湘编著. —北京:地震出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5028-3678-8

I. ①女… II. ①满… III. ①女性—成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 000859 号

地震版 XT200900280

女人的智慧全书

满 湘 编著

责任编辑: 朱 叶

责任校对: 宋 玉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

版 (印) 次: 2010 年 3 月第一版 2010 年 3 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 287 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3678-8 / B (4298)

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



旅美台湾作家曹又方在她的《做个智慧女人》中反复阐明的观点：“女人可以不美丽，但不能缺乏智慧。”如今才女在公共领域中的优势愈显突出，那种传统的以貌取人的时代已日益离我们远去。社会不再只强调对女性作单一评价，而更加注重对她们综合素质的评价。

容貌的美犹如水中月镜中花，只能在众人的感官上留下短暂的美感，而内在美、气质美却可以延缓衰老并使人永远年轻，在众人心灵上留下的是无穷地品味、永久地回忆。

若在一个女性的眼里，只知道穿衣打扮和逛街看戏等事情，那她根本算不上是一个有魅力的女性。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，才能把一个现代女性与魅力联系在一起。智慧其实是女人不可或缺的养分。缺少了智慧，行为便没有了约束，就谈不上什么魅力了。

智慧是什么？智慧是才识和经验，是良好的工作习惯，是积极的人生态度，是独立自信的人格，活泼开朗的性格，是宽容豁达的胸怀，是左右逢源的人缘，是坚韧不拔的品质，是清新而持久的魅力，是呵护家庭生活美满温馨的一颗爱心……

智慧其实是淑女不可或缺的养分，缺少了智慧，贤淑便无从谈起，更谈不上什么魅力了。有智慧的女人是温柔的；有智慧的女人是美丽的；有智慧的女人是超脱的。智慧使女人能真正把握好自己，并获得从容自信，最后从周身透出脱俗的气质，使之从人群中脱颖而出。充满睿智的





女

人

的

智

慧

全

女

淑女犹如一杯醇厚的佳酿，外表深不可测，喝一口下去，滋味却在喉头燃烧，叫人回味无穷。

我们对幸福的追逐、我们向成功的跨越，其最大障碍常常不是我们的技能、水平、环境和舆论，而恰恰是我们自己，准确地说是我们缺乏正确的思维方式。关键的时候，只有做出正确的抉择，才是适宜而必要的行动。决定女人一生的最重要的因素，不是别的，而是她自己的智慧。真正让一个女人光彩一生的，只能是她的智慧。

一个女人有了智慧，会心胸宽广，神闲气定；一个女人有了智慧，会变得从容不迫，挥洒自如；一个女人有了智慧，会变得气质高雅，仪态大方……很多时候，男人是凭勇气来争取成功，原因是男人天生属于力量型的动物；而女人尽管缺少强大的力量，却能够运用智慧创造更大的成就。

事实证明，任何成功的女人，并不是单纯依靠女性魅力便获得成功的，她们有着同男人一样出色的职业能力。但是，一个女人想要充分发挥出自身的能力，则一定需要强大的智慧作为支柱。

每个女人都有自己潜在的优势，都可以通过适当的学习，依靠智慧去努力在这世界上获得最大的成果；用智慧去开创属于自己的非凡的人生，更加轻松愉快地去面对生活，去尽情地享受世间美好的一切。



第一章 女性纵横职场的智慧

“一个女人应当有一份固定的工作”可以说是现代人普遍认可的观念。为了能够更潇洒自如地纵横职场，做为职业女性，除了要端正工作态度，提高自己的能力，争取优秀的工作业绩外，还要学会处理好职场的各种关系，努力取得同事的认同、上司的青睐。作为女人，学会了依靠自己的智慧去积极地面对职场中的一切，战胜一个又一个困难，冲破一道又一道难关，你的发展机会并不少。

- ※ 做一个有追求、独特而自信的女人 3
- ※ 在职场中遇到不顺心的事时也不要自卑 4
- ※ 如何正确对待和消除职场的自卑心理 6
- ※ 克服不够职业化的习惯，树立良好的形象 9
- ※ 努力扫清影响女人职场发展的常见心理障碍 11
- ※ 培养自己的业务能力，奠定晋升的基础 13
- ※ 无论如何都应该先把手头的工作做好 15
- ※ 做事要讲究方法，注重效果 17
- ※ 努力把握学习机会，使自己的学识更加广博 19





※ 改变态度，真正喜欢自己的工作	22
※ 找寻工作中独特的乐趣，享受职场的快乐	24
※ 战胜职业倦怠症，轻松地发展自我	26
※ 在职场不要苛求百分之百的公平	29
※ 努力形成与上司和谐默契的人际关系	31
※ 把握好与男同事和睦相处的技巧	36
※ 与女同事愉快相处的基本要领	39

第二章 女性努力拼搏的智慧

杰出人士所达到并保持着的高处，并不是一蹴而就的，而是他们在同伴们都睡着的时候，一步步艰辛地向上攀爬的。不甘做平庸之辈的女人，必须要有一个明确的追求目标，才能调动起自己的智慧和精力。只有启程，才会到达理想的目的地；只有拼搏，才会获得辉煌的成功；只有播种，才能有收获；只有奋斗，才能品味幸福的人生。生活对于每个人来说都不容易。为了获得必要的生存资源，每个女人都必须面对很大的压力，不仅要学会做人，更要学会办事。现代女人一定要懂得，“天下没有免费的午餐”，一切成功都要靠自己的努力去争取。只有随时随地都有拼搏的斗志和准备，才能释放自己最大的价值，在生活中脱颖而出，立于不败之地！

※ 作为女人首先要知道如何正确认识自己的优缺点	45
※ 把梦想转化为具体的人生目标	46
※ 努力培养有助于自身事业成功的心理品质	49
※ 自己不努力，机遇再多也没用	52
※ 最重要的是为理想的实现而付诸行动	53

※ 勤奋执着、不懈努力的精神是通往成功的金钥匙	56
※ 科学分配时间, 让宝贵的时间发挥出更大效益	58
※ 不怕痛苦, 不畏艰辛, 不断克服困难	61
※ 在逆境面前不退缩就有希望	64
※ 以顽强的毅力去迎接命运的挑战	66
※ 更新理念, 想巧办法能够更好地办事	70

第三章 女性克服自身弱点的智慧

很多女性为什么时常感到自己在生活中不得不比男性付出更多? 为什么当个人生涯发展到一定阶段之后, 女性在职位的升迁上, 往往感觉比男性更为艰难? 这诚然有社会、环境、文化习俗的因素, 但在很大程度上, 也与她们自身这样或那样的弱点有关。实际上, 那些受过必要的训练、具有足够思想准备的女人, 能够采取正确行动、不断战胜自己的弱点的女人, 同样可以发挥自身独特的潜质, 成为一个有价值、有成就、与众不同的人; 成为一个成功而幸福的人。

※ 现代女人必须有独立意识, 争取自己的事业	77
※ 女人要敢于做出决断, 克服犹豫不决的弱点	79
※ 不甘认输, 对竞争抱积极的态度	81
※ 努力使自己避免犯“想当然”的错误	83
※ 克服虚荣的心理, 追求真实的荣誉	84
※ 克服嫉妒心理, 发挥自己的优势	87
※ 消除自卑感, 树立真正的自尊心	89
※ 在生活中尽力克服过分猜疑的心理	94
※ 要保持温柔, 但必须告别软弱	96





第四章

女性为人处世的智慧

一位哲人说：“一个女人可以用化妆品使她出一出风头，但要获得别人的喜爱，还要依赖她的人品和处世手段。”为人处世是一门学问，更是一门艺术。它需要的不仅是满腔热情、远大的志向以及不畏艰辛的努力；更需要一个人具备说话办事、思维判断等多方面的必要素质。在生活中，具备一定的为人处世智慧、善于理解和包容别人的女人，才可能是受人欢迎的，易于相处的女人。人生在世，切不可太聪明、太敏感。女人“活得傻一点”，适当糊涂一些，往往会使人人际关系更加简单，心情更加愉快，生活也更加轻松。

- ※ 该哭的时候就哭，该笑的时候就笑 101
- ※ 在生活中不要过分关心别人的想法 103
- ※ 用理解和关心来提高与人交往的质量 105
- ※ 人生在世不可太敏感，要适当糊涂一些 108
- ※ 做女人一定要保持善良和纯真 110
- ※ 要把自信当做幸福和成功的第一秘诀 113
- ※ 与朋友平等相处，摆脱对朋友的依赖 115
- ※ 拥有自我意识，不被他人所左右 117
- ※ 自己要有主见，敢于坚持自己的梦想 119
- ※ 培养宽容的心态，努力改善人际关系 122
- ※ 为了进步敢于冒出丑的风险 125
- ※ 关爱自己，不过分追求完美 126

女

人

的

智

慧

全

书

第五章

女性日常交往的智慧

一位西方的著名学者说：“男人成功通常是经过有效的竞争取得，女人的成功则通过人际关系。”拥有丰富多彩的人际关系几乎是每一个成熟女人的基本需要。作为一个现代的女人，不应该把自己的生活空间局限在一个家庭里，仅仅和同事交往也是不够的，你还应该主动结识更多的朋友，亲属、同学、邻居，甚至网友等，都是必不可少的交往对象。如何把握正确的交往心态、得体的谈话内容、恰当的交流方式，适度的相处分寸等等，都是每个女人应该认真学习和思考的。

- ※ 要学会以积极健康的心态去交往 131
- ※ 不要丢掉自己结婚前的那些朋友 133
- ※ 掌握社交基本原则，轻松愉快地与人交往 134
- ※ 注重态度和礼仪，展示良好的风度 137
- ※ 要努力克服那些有碍人际交往的不良心理 139
- ※ 与人交谈时注重礼节，关注细节 141
- ※ 表现出对他人的足够尊重，避免交流中的障碍 144
- ※ 批评别人的时候要把握住原则和分寸 147
- ※ 求人办事时说话一定要得体 149
- ※ 学会巧妙的拒绝，避免伤害对方的自尊 151
- ※ 精心为朋友选择适宜的礼物 154
- ※ 把握好和异性好友相处的分寸 156





第六章 女性恋爱婚姻的智慧

每个人都希望自己永远拥有幸福美满的爱情和婚姻。每个女人都必须认真考虑如何精心呵护婚姻，不断增进感情，保持婚姻的美满和家庭的和谐。由于男女对长期亲密关系的认知差异，表达沟通方式的不同，常常会造成感情的困扰和婚姻的不睦。要建立良好的爱情关系，要保持情感上的融洽，就要精心选择人生伴侣，调整好心理态度，适当自我表达，妥善处理各种矛盾，保持婚姻永不衰竭的情趣和活力。

- ※ 争取主动，减少恋爱中的烦恼 161
- ※ 直率地表达自己的心理活动和渴望 162
- ※ 选择理想的伴侣时要运用一点想象力 164
- ※ 正确的选择只是良好婚姻的开端 166
- ※ 学会准确地判断结婚条件是否成熟 169
- ※ 悉心打造健康、和谐的家庭 171
- ※ 增强自己的吸引力，把丈夫迷住 174
- ※ 克服婚后的不良情绪，避免婚姻危机 177
- ※ 要多反思自己的言行，尽量少指责丈夫 179
- ※ 学会以宽容的心胸去面对丈夫 181
- ※ 要学会保留一些属于自我的空间 184
- ※ 维持良好的夫妻关系，做个好太太 186
- ※ 巧妙化解家庭矛盾，维护夫妻关系的和谐 189
- ※ 在争吵中磨合理解，促进夫妻感情 191

第七章

女性应对生活的智慧

现代女性要面临工作、生活、学习、家庭等一系列问题，在当今竞争日趋激烈的社会环境中，女性所承受的身心压力，相对于男性而言要大得多。现实社会之中，经常会看到忙碌而烦闷的女人，总是被无数的生活琐事包围、困扰，却又无处逃身，无法排解。实际上，很多女人之所以在生活中感到疲惫不堪，并不是因为问题太多、太复杂，而是应对生活的智慧和经验太少，观察问题的角度和处理问题的方法不得当。而这些，是可以通过适当的学习加以改变的。

- ✿ 要努力把自己修炼成一个善于理财的女人 197
- ✿ 管理家庭财务须遵守的一些常识性的原则 200
- ✿ 摆脱物质生活的羁绊，保持一颗纯净的心 204
- ✿ 合理安排，减少家务劳动的时间 206
- ✿ 在生活中一定要学会适度放松 208
- ✿ 抛开急功近利的思想，保持平淡轻松的心境 211
- ✿ 在日常生活中避免疲劳、减轻烦恼的要领 213
- ✿ 放慢生活的脚步，从忙碌中摆脱出来 217
- ✿ 协调好工作和家庭的矛盾，扮演好生活中的角色 219
- ✿ 将你的心灵寄托在一种爱好或事物上 221
- ✿ 努力追求自我价值，为自己而活 224
- ✿ 在人生中采取正确的态度，积极寻求乐趣 226
- ✿ 拥有富足之心，懂得适可而止 228
- ✿ 注重健康，养成良好的运动习惯 231





第八章

女性品位格调的智慧

著名作家柏杨说：“世界上最颠倒众生的，不是美丽的女人，而是最有吸引力的女人。”人们常常用“花”来形容女人，女人也常常把自己跟“花”靠在一起。性格张扬，浓烈的女人像玫瑰，清新素雅的女人似百合，温婉贤淑的女人是康乃馨……可是，再美丽的花朵终究有一天会凋谢；再美丽的女人终究有一天会衰老。唯有风格和品位才是可以陪伴女人一生的真正魅力。如果说性感魅力是女人的外在美丽，那么，品位格调则是女人价值的最终体现。孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才能是美丽的，但是她可以通过千万种方式使自己变得可爱。”每个女人都应该学习一些用言行塑造魅力的技巧和方法。

- ✿ 成熟的女人要把自身的魅力当做重要的资本 239
- ✿ 要肯于为提升魅力而付出超常的努力 241
- ✿ 女人要追求内在的美而不仅是亮丽的容颜 246
- ✿ 无论如何都要对自己的长相满意 248
- ✿ 学会如何保持优雅的女人味 251
- ✿ 努力提高自己的人生品位和格调 254
- ✿ 表现出得体的谈吐和优雅的举止 255
- ✿ 不要为追赶时髦而成为化妆的奴隶 258
- ✿ 让得体的服装为自己增添美感 262
- ✿ 职业女性的服饰应以简单大方为主 266
- ✿ 学会根据自身的特点科学选择服装 268
- ✿ 通过适当的颜色搭配为自己增添优雅高贵的气质 270

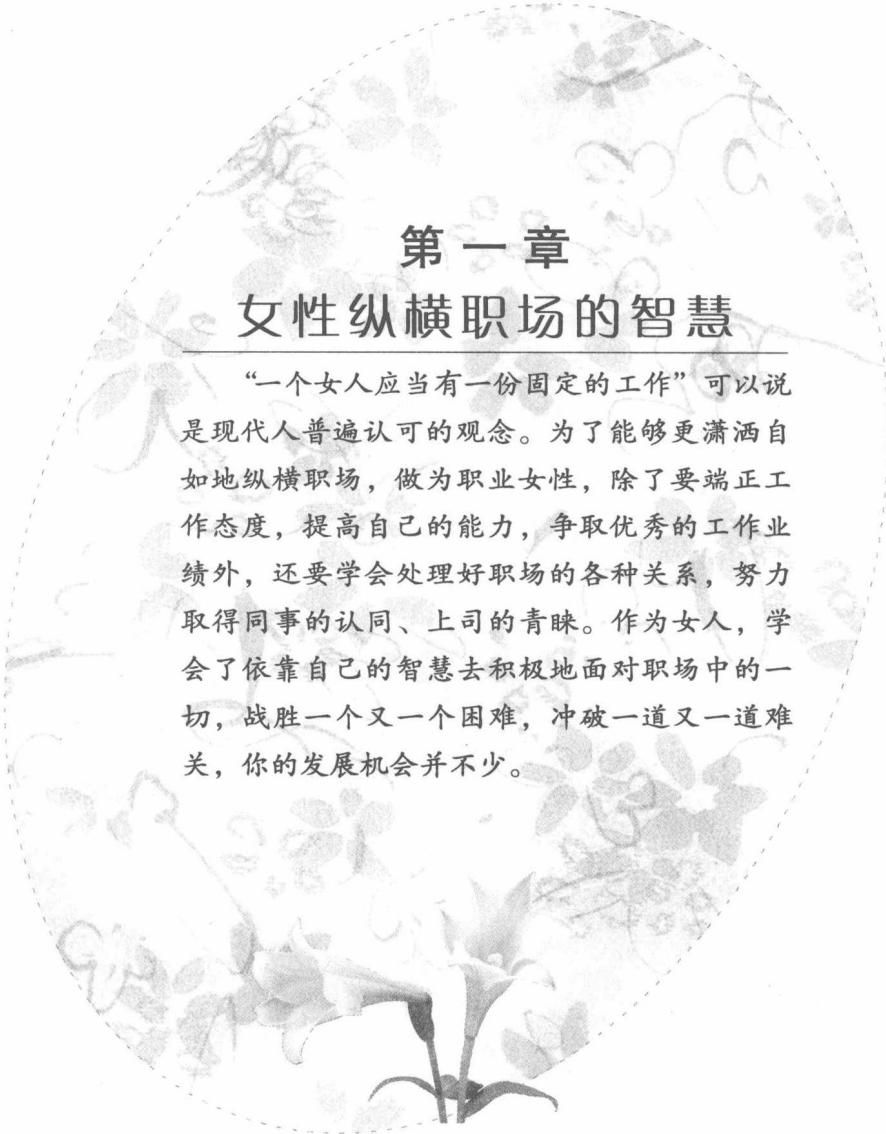
第九章

女性控制情绪的智慧

一位著名的学者说：“不懂情绪控制的女人，就是一个可怕的疯子。”也有人这样说：情绪的奴隶 80% 是女人。因为女性先天生理方面的原因，生来就容易焦虑抑郁，容易产生负面情绪。要想做自己情绪的主人，就要学会在逆境中理智地控制自己，用各种适当的方法来转移和调节心理失衡的状态。一个愉快的、稳定的情绪，是人们身心健康的重要体现。一个有智慧的女人，在生活中会将身心健康放在首位。她们懂得，只有健康的心理，才能导致健康的行为，才能拥有一个幸福、充实的人生，人的生命也才能焕发出绚丽的光彩。

- ✿ 只要肯于付出适当的努力就能够控制自我情绪 277
- ✿ 学会调节不良情绪，培养乐观的心态 280
- ✿ 进行正面思考，呵护好心情 282
- ✿ 在陷入情绪低潮的时候该怎么办 286
- ✿ 几种缓解和摆脱恶劣心情的简便方法 288
- ✿ 女性应掌握的控制愤怒情绪的技巧 290
- ✿ 合理安排工作，减轻紧张和焦虑 294
- ✿ 学会平衡心态，保持心理健康 296
- ✿ 花点时间和精力去调整自己的心理状态 300





第一章 女性纵横职场的智慧

“一个女人应当有一份固定的工作”可以说是现代人普遍认可的观念。为了能够更潇洒自如地纵横职场，做为职业女性，除了要端正工作态度，提高自己的能力，争取优秀的工作业绩外，还要学会处理好职场的各种关系，努力取得同事的认同、上司的青睐。作为女人，学会了依靠自己的智慧去积极地面对职场中的一切，战胜一个又一个困难，冲破一道又一道难关，你的发展机会并不少。

