



韩涛◎编著

塑造迷人的魅力，了解幸福和快乐的真谛

给女人的每天 一堂人生课

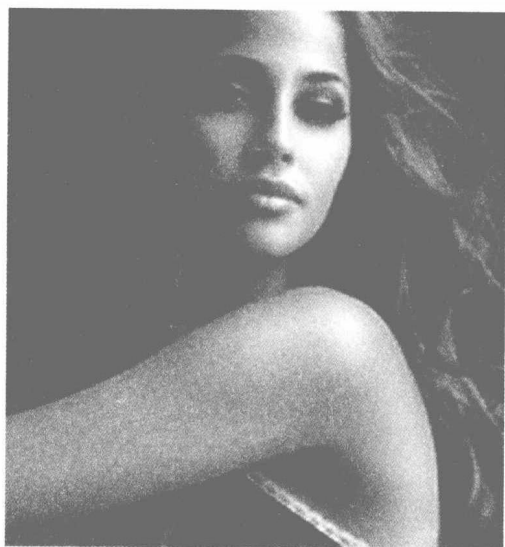
A PIECES OF SINCERE ADVICE TO WOMEN EVERY DAY

女人可以不美丽·但不能没智慧



地震出版社

韩 涛◎编著



给女人的每天 一堂“水果”课

女人可以不美丽·但不能没智慧

 地质出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给女人的每天一堂人生课/韩涛编著. —北京:地震出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5028-3409-8

I. ①给… II. ①韩… III. ①女性—人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025860 号

地震版 XT201000017

给女人的每天一堂人生课

韩 涛 编著

责任编辑: 晓 玲

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68423029

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

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68467972

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 5 月第一版 2010 年 5 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 306 千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3409-8/B (4333)

定价: 39.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

时下一句很流行的话是：“女人可以不美丽，但不能没智慧。”一个女人的一生就是一场戏——成功与否，不在于情节有多长，而在演技如何。“演技”是什么？演技就是你的智慧，你的素质，你的能力，或者是你掌握的本领。你越有智慧，你自身的素质越高，你的能力越强，你在生活中选择的机会就越多，你成为生活中令人瞩目的明星的可能性就越大。

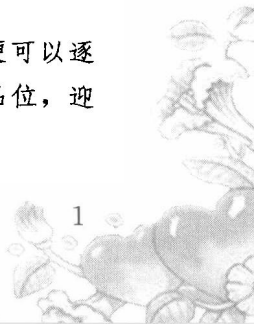
然而，现实生活中，太多的女人，不仅不敢奢望成为“令人瞩目的明星”，就连日常生活中的各种大小问题都疲于应对。

现代女性要面临工作、生活、学习、家庭、交往、健康等一系列问题，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似乎也在逐渐加大。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所包围、所困扰，却又无处逃身，无法排解。实际上，很多女人之所以感到一无所成却又疲惫不堪，并不是因为生活太难、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，完全是可以通过适当的学习加以改变的。

香港著名女企业家、作家梁凤仪说：“没有人会不希望自己有一个成功的人生。”“人生的第一步就是好好反省自己，找到自己的短处，积极地加以弥补和改进。”每一个希望自己变得更从容、更潇洒、更自信、更开朗、更乐观、更美丽、更健康、更成功、更快乐、更幸福的现代女人，都应该努力通过各种渠道提高自己的智慧，精心安排自己的人生。

《给女人的每天一堂人生课》将通过一天一篇的人生的哲理、智慧箴言或实用法则，引导广大女性朋友掌握为人处世的要领，提高思考的能力，明确人生的方向，打造迷人的魅力，了解幸福和快乐的真谛。

你每天只须认真阅读一段，认真领悟，灵活借鉴，一年之后，便可以逐渐改变自己的生活，摆脱紧张和压力，告别平庸和迷茫，提升自我品位，迎接更加光彩、亮丽的人生。





目 录



一、做一个有人缘、善交际的新女性

1.1 尽量保持和朋友的和谐关系	2
1.2 克服不正确的择友动机	2
1.3 “关系网”要好，不一定求大	3
1.4 按照自己的标准给朋友定位	4
1.5 经常进行感情投资，加强联络	5
1.6 有激情的女人才有活力、有魅力	5
1.7 喜欢帮助别人的人，自己会很快乐	6
1.8 把握好与人交往中“投资”的分寸	7
1.9 朋友之间也不能过于随便	8
1.10 控制情绪，保持镇静自若	9
1.11 避免偏见，宽待每个人	9
1.12 与人交往要善于存异求同	10
1.13 千万不能忽视人际交往中的细节	11
1.14 在生活中一定要学会感恩	11
1.15 一星期至少应该给父母打一次电话	12
1.16 把施之母爱作为自己神圣的职责	13
1.17 对同事不要过分敏感、过度提防	13
1.18 在办公室主动多做些杂务	14
1.19 避开职场嫉妒可能造成的伤害	14
1.20 将自己对他人的善意和关怀表达出来	15
1.21 在生活中学会努力去理解别人	16

1.22	宽恕是自信的表现，而不是软弱的象征	17
1.23	审慎地对待别人的意见	17
1.24	妥协和让步也是交往中的一大学问	18
1.25	在交往中不要苛求他人	19
1.26	以宽容的态度去谅解别人的过错	19
1.27	要以不损害自己的根本利益为前提	20
1.28	不值得管的闲事就不要管	21
1.29	办不了或办不好的事就要设法推托	22
1.30	尽量使自己免受不公正现象的影响	22
1.31	做一个受欢迎的直率人	23



二、女人的成熟不是用年龄来证明，而是用智慧来衡量的

2.1	你只运用了自身潜能中极小的一部分	26
2.2	聪明和智慧使女人更具有魅力	27
2.3	思考会使女人显得更加成熟和睿智	27
2.4	你需要尽量跳出你所习惯的圈子	28
2.5	要敢于梦想，勇于实践	29
2.6	狂妄自大只会使我们自讨苦吃	29
2.7	你应该是自己生活的主宰	30
2.8	现代女人不可缺少创造性	31
2.9	通过有意识的锻炼培养开阔的思路	32
2.10	不要害怕作决定	33
2.11	对小事要学会迅速作出决定	33
2.12	不要对自己的判断感到怀疑	34
2.13	要谨慎，但不必要求永远正确	35
2.14	面临选择时不能随波逐流	36
2.15	自己做出决定才能减少悔恨	36
2.16	不要使自己犯“想当然”的错误	37
2.17	必须努力走出惯性思维	38



2.18 扭转自己在创造力方面的悲观情绪	39
2.19 不仅要强调努力，更要注重选择方法	40
2.20 遇到问题要保持冷静和信心	41
2.21 适当地听从别人的建议	42
2.22 只接受那些建设性的批评	42
2.23 对消极的话语充耳不闻	43
2.24 绝不能使自己成为一个懦弱胆小的人	44
2.25 努力充实知识，不断提高自己	45
2.26 爱读书的女人是一道美丽的风景	45
2.27 读书时要多进行独立思考	46
2.28 勤于自学，充实自己的知识仓库	47



三、使自己成为谈吐优雅、口齿伶俐的淑女

3.1 让你的言谈举止为你的形象加分	50
3.2 努力提高口语表达能力	50
3.3 培养自己简洁精炼的语言风格	51
3.4 说话时一定要避免啰嗦	52
3.5 与人交谈时千万不要招人烦	52
3.6 用词尽量避免单调乏味	53
3.7 克服言谈失礼的习惯	54
3.8 放松情绪，使交谈启动起来	55
3.9 平时不要忘记随时随地自我训练	55
3.10 学会用恰当的语调去表现丰富的感情	56
3.11 会说话的人好办事	57
3.12 说赞美的话利于建立健康和谐的人际关系	57
3.13 恰当的赞美是极有分寸感的	58
3.14 谈吐幽默的女人往往更具有魅力	59
3.15 多看、多听、多学才能培养幽默感	60
3.16 敢笑自己的人才有权力开别人的玩笑	60



3.17	开玩笑要看好对象，掌握分寸	61
3.18	不可忽视表情和肢体语言	62
3.19	在言语交际中带上一定的“弹性”	63
3.20	努力运用说话技巧去吸引招聘者	63
3.21	在面试应答中尽量表现出自己的优点	64
3.22	把握好探问薪酬的分寸	65
3.23	向上司报告工作情况时，先说结论	66
3.24	托人办事时要注意语气和措辞	67
3.25	聪明的女人知道何时该对朋友说“不”	67
3.26	要顾及对方的自尊，给对方留台阶	68
3.27	稍微考虑一下再回答	69
3.28	真诚而友好地拒绝别人的求爱	70
3.29	主动出击，岔开话题	70
3.30	及时得体地改变话题	71
3.31	道歉一定要真诚	72



四、合理地规划和利用时间，做高效女人

4.1	时间的价值体现在如何利用上	74
4.2	养成合理安排时间的习惯	74
4.3	合理规划和利用好时间是非常重要的	75
4.4	找到并消除时间被浪费的工作习惯	76
4.5	用时间要像用金钱一样慎重	77
4.6	不要拖拉，要立即行动	78
4.7	制订计划有助于你更好、更快地完成工作	78
4.8	每周都要制订出具体的计划	79
4.9	每天都要有细致的工作安排	80
4.10	利用好一天中最重要的15分钟	80
4.11	制定每小时的时间表	81
4.12	尽量避免同时做很多事	82

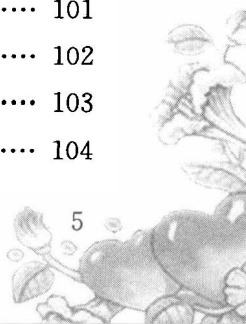


4.13	把全部的精力集中在一件事上	82
4.14	如果有一件事情要做就立即去做	83
4.15	遇到比较棘手的工作时先试着干起来	84
4.16	让条理化的工作节省你的时间和精力	84
4.17	要知道什么时候该停下来	85
4.18	利用好你的最佳时间	86
4.19	学会灵活采用 ABC 工作法	87
4.20	要学会忽略那些无关紧要的事	87
4.21	要做重要的事而不是紧急的事	88
4.22	尽量运用化繁为简的工作方法	89
4.23	随身携带笔记本和备忘录	89
4.24	书要随时随地都能拿到，这样才能提高它的功用	90
4.25	书籍应加以利用，并非装饰品	91
4.26	对书籍要做几项切合需求的改装	92
4.27	对于没用的书，要毅然舍弃	92
4.28	利用好下班前的 5 分钟	93
4.29	适当的休息能让你提高效率	94
4.30	设法让自己保持精力充沛	95



五、像男人一样拼搏，像男人一样成功

5.1	现代女人能够同男人一样取得成就	98
5.2	强烈的成功欲望是达成宏大目标的关键	98
5.3	一种新的自我设想会导致一种全新的人生	99
5.4	作为女人首先要知道如何正确认识自己的优缺点	100
5.5	留一点儿时间进行自我反省	101
5.6	做一个有追求、独特而自信的女人	101
5.7	坦然地接受自己那些不够完美的部分	102
5.8	不苛求自己才能更好地要求自己	103
5.9	让真实的自我释放出来	104



5.10	明确目标，不懈地去努力	104
5.11	能力对女性的成功越来越重要	105
5.12	成功来自于坚持不懈的努力工作	106
5.13	努力纠正对逆境的错误态度	106
5.14	坚忍是克服一切困难的保障	107
5.15	正视自己，勇于战胜自己	108
5.16	学会正确地看待竞争	108
5.17	要相信生命中美好、积极的东西	109
5.18	做一个有主意、善抉择的女人	110
5.19	在日常生活中培养自己的决断力	111
5.20	适度培养一些冒险精神	111
5.21	承认恐惧，然后采取行动去克服它	112
5.22	要有敢想敢干的精神	113
5.23	不怕出丑，勇敢地去干自己想干的事	113
5.24	打定主意便全身投入	114
5.25	积极尝试新事物	115
5.26	每天专心地对着镜子进行自我暗示	116
5.27	努力使自己的梦想成真	117
5.28	不要去做别人做到了自己又不具备条件做的事情	117
5.29	升华嫉妒之情，为努力超越意识	118
5.30	学会聪明的选择，有策略地放弃	119
5.31	我行我素比过于温顺的女人更容易成功	120



六、左右逢源，成为纵横职场的白领丽人

6.1	善于安排和策划自己人生的女人更容易成功	124
6.2	要依靠知识清除事业发展道路中的障碍	124
6.3	抓住尽可能多的机会学习	125
6.4	努力使自己尽快适应本职工作	126
6.5	逐渐适应单位的人际关系	127



6.6	树立强烈的事业心，懂得巧干	128
6.7	你必须有完成工作的坚定的决心	129
6.8	改变态度，尽量喜欢自己的工作	130
6.9	正确地看待和对待工作	130
6.10	找寻工作中独特的乐趣，享受职场的快乐	131
6.11	将工作看作是生命的权利和荣誉	132
6.12	设法表现出自己对工作很称职	132
6.13	没有什么比解决难题更能打动上司	133
6.14	在小事中最大限度地表现自己的美德	134
6.15	千万不可表现得“才高震主”	134
6.16	在职场要努力追求双赢	135
6.17	必须重视团队精神	136
6.18	给同事和上司留下一个好的印象	136
6.19	在办公室不要过分吐露自己的烦恼	137
6.20	正确地对待你的老板	138
6.21	得体地与上司交流	138
6.22	正确地对待你的同事	139
6.23	把握好与男同事和睦相处的技巧	140
6.24	对男同事多关心和理解	141
6.25	适度参与办公室的“政治”	141
6.26	努力消除和同事之间的误会	142
6.27	你可以把工作当成游戏	143
6.28	在自己的领域中变得更积极主动	144
6.29	更活泼开朗些，充分表现出自己的特色	145
6.30	女人一定要极力避开流言蜚语的侵扰	146



七、用真情融化老公

7.1	面对“一见钟情”要慎重	148
7.2	准确地区别友情和爱情	148

7.3 勇敢地表白自己心中的爱	149
7.4 恋爱中的技巧主要在“谈”	150
7.5 出现在对方面前的尽量是真实的自我	151
7.6 必须丢掉对男人十全十美的幻想	151
7.7 把失恋当做丰富人生的经历	152
7.8 夫妻之间要谋求“共同”，也要谋求“互补”	153
7.9 从一开始就要努力打造幸福的婚姻模式	154
7.10 注意婚姻的平衡并去建立巩固它	155
7.11 对心爱的人不能无条件地顺从	156
7.12 在婚姻生活中保持适度的弹性	157
7.13 做妻子的对丈夫要有一定的容忍	157
7.14 尽量不要计较小事情	158
7.15 在婚姻生活中最好保留一些自我空间	159
7.16 你可以学会更好地“改造”丈夫	159
7.17 要反躬自问，从自己做起	160
7.18 可以表达不满，但不要说伤害老公的话	161
7.19 对老公要多肯定、多赞扬	161
7.20 避免过多的批评、指责	162
7.21 做一个聪明的妻子，避免愚蠢的行动	162
7.22 信赖和鼓励失意的丈夫	163
7.23 用自己的优点去吸引丈夫	164
7.24 要对老公始终保持温柔的态度	164
7.25 通过适当的打扮多显示女性特征	165
7.26 表现得羞涩些，创造朦胧的美感	166
7.27 女人不妨偶尔适度逞逞强	166
7.28 为促进爱情而付出精力和行动	167
7.29 对于变化采取积极的态度	168
7.30 夫妻之间吵架也要讲究艺术	168
7.31 用积极的态度给争吵后的感情加温	169



八、开源节流，用科学的理财方法提高生活品质

8.1 要努力把自己修炼成一个善于理财的女人	172
8.2 不要在潜意识中排斥金钱	173
8.3 尽量学会使用“富人的词汇”	174
8.4 安于现状是积聚财富的大敌	174
8.5 投资其实很乏味、很简单	175
8.6 投机是最差的投资	176
8.7 正确的判断只能由投资人自己做出	177
8.8 培养良好的赚钱意识比赚钱本身更为重要	178
8.9 获利的往往是领头人，而不是追随者	179
8.10 创业者必须有经济概念	179
8.11 先拟出一套亏损计划	180
8.12 确保合理的利润才能确保经营活动的延续	181
8.13 警惕借贷过度所造成的恶性循环	181
8.14 正确的规划和积极的态度会使你成为有钱人	182
8.15 把理财当做家庭生活的一部分	183
8.16 认清成功理财的基本目的和目标	183
8.17 女性多学习一些理财方面的基本知识是很有必要的	184
8.18 适当调整自己的理财习惯	185
8.19 把编写预算当做日常生活中重要的一环	186
8.20 为了控制消费须准确记账	186
8.21 注重效益，把钱花到“刀刃”上	187
8.22 精心算计，理性消费	188
8.23 在花每一分钱之前都要仔细考虑一下	189
8.24 优先考虑把钱花在事业上才是明智的	189
8.25 一定要考虑留下一笔应急储蓄	190
8.26 要考虑有助于收入增长的投资	190
8.27 女人一定要学会控制购物的欲望	191
8.28 购物之前先列出清单	192



- 8.29 要把自己的时间价值考虑进去 193
- 8.30 花钱提高生活的情趣和意义 193
- 8.31 要学会知足，努力保持生活的平衡 194



九、内外兼修，做一个美丽优雅、气质非凡的女人

- 9.1 女人的魅力是由内而外散发出来的气质 198
- 9.2 对美与魅力的追求应当成为生命的一部分 199
- 9.3 魅力比一切外在的美都更有生命力 200
- 9.4 女人不能只拼外表，而是要争气质 200
- 9.5 最重要的是要有自己别具一格的特点 201
- 9.6 学做优雅的女人 202
- 9.7 不要刻意地去伪装自己 203
- 9.8 精心为自己渲染出艺术气氛 204
- 9.9 要认识到真正获得魅力并不容易 205
- 9.10 准确地评估自己，热爱自己 205
- 9.11 适当读些时尚杂志但别盲目赶潮 206
- 9.12 大气会在女人身上显示超凡脱俗的美质 207
- 9.13 女人最大的悲哀就是缺乏自信 208
- 9.14 服饰和仪表会在很大程度上影响你的形象 209
- 9.15 不去追求时髦，而是根据自身的特点选择衣物 209
- 9.16 女人的风采在自然，要穿出自己的风格 210
- 9.17 根据自己的年龄特征选择适当的服装 211
- 9.18 朦胧含蓄才是现代中国女性所需的服饰美 212
- 9.19 把穿出自己的迷人个性作为最高原则 213
- 9.20 使自己全身的装束配套、和谐、统一 213
- 9.21 注意套裙的大小适度 214
- 9.22 丝巾的选择和佩戴也不可忽视 215
- 9.23 使腰带起到得体的装饰作用 215
- 9.24 根据不同场合的要求佩戴戒指、耳环等饰品 216



9.25	如何注意眼镜与发型和脸型的协调	217
9.26	尽量使饰物搭配的颜色更美	218
9.27	注重时装与化妆色彩的搭配和协调	219
9.28	全面了解女性体态美的丰富内涵	219
9.29	充分展示自己的性别美	220
9.30	不要成为魅力和化妆的奴隶	221



十、调整心态，别让坏情绪影响你的生活

10.1	我们的生活是由自己的思想造成的	224
10.2	学会对自己进行积极的心理暗示	224
10.3	怀有美好的期待，学会向上看	225
10.4	在困境中也要看到生活中的美	226
10.5	努力改变悲观的习性	227
10.6	任何人都要学会控制自己的情绪	228
10.7	应该学会克服自卑、超越自卑	229
10.8	不要用过高的标准来苛求自己	229
10.9	生活中不苛求事事如意	230
10.10	保持一种积极进取的态度	231
10.11	学会用宽广的眼光看待人生	232
10.12	思维的艺术在于学会使生命充满阳光	233
10.13	遇到障碍的时候不可心灰意冷	234
10.14	随时随地注意锻炼自己的意志	234
10.15	把注意力集中在那些可能性上	235
10.16	把情绪视为一种可选择的因素	236
10.17	学会自我激发开朗的性格	237
10.18	采取试着去解决问题的态度	238
10.19	与更多的人比较以消除嫉妒心理	238
10.20	学会从内心喜欢自己	239
10.21	学会发现和挖掘蕴藏在痛苦之中的美	240



10.22	尽量去选择生活中的乐趣	241
10.23	抱怨并不能改变你的命运	242
10.24	确认你真正的感受	242
10.25	记取和借鉴过去曾经有过的处理情绪的经验	243
10.26	学会宣泄和转移排解不良情绪	244
10.27	把忧虑和害怕的事讲出来	245
10.28	向异性朋友倾吐很有助于消除忧郁	246
10.29	努力改变自己的思考方向	246
10.30	通过自己的努力尽快从悲痛中走出来	247
10.31	减轻你的不安与烦恼	248



十一、做一个身心健康、充满活力的女人

11.1	我们的健康在很多程度上掌握在自己的手中	250
11.2	你可以为自己制定一份健康食谱	251
11.3	要注意补充足够的维生素	251
11.4	适量增加每天的纤维摄入量	252
11.5	五谷杂粮都是理想的能量来源	253
11.6	常吃水果，更要多吃蔬菜	253
11.7	掌握不同季节的饮食美容要领	254
11.8	适量摄入脂肪是必须的	255
11.9	千万不为满足和放纵一时的口感而嗜甜食	256
11.10	注意食物的酸碱平衡	256
11.11	一日三餐，合理安排	257
11.12	科学合理地饮水，以减缓衰老	258
11.13	适量的运动是维持生命健康的基础	259
11.14	提高运动的兴趣，不做懒女人	260
11.15	给自己制订两个月短期的健身锻炼	260
11.16	通过散步达到保健的目的	261
11.17	跳绳是最简单快捷的保健办法之一	262



11.18	床上也可成为女性锻炼健身的好场所	262
11.19	职业女性上班中随时可进行的简易锻炼法	263
11.20	注意维护身体内部各器官的机能	264
11.21	避免阳光灼晒损伤皮肤	265
11.22	尽量使皮肤弹性保持时间长一些	265
11.23	操持家务的女人要费心思保护好自己手	266
11.24	女人要学会积极应对工作中的压力	267
11.25	把握好工作与休闲的适当比例	268
11.26	让工作中感到紧张的心理远离你	269
11.27	不要老是无辜怀疑自己的健康状况	270
11.28	学会心理自我调节, 提高心理素质	270
11.29	努力发展健康平衡的心理	271
11.30	保持快乐的情绪	272



十二、更快乐地生活, 学做真正幸福的女人

12.1	快乐在很大程度上和个人品质与性格有关	274
12.2	快乐是比欢乐更深入、更持久的情绪	274
12.3	每时每刻我们都能快乐幸福地生活	276
12.4	在困难中也可以微笑	276
12.5	把一切都放下就能获得快乐	277
12.6	不必刻意追求幸福, 幸福要用心来感觉	278
12.7	改变注意力的焦点, 化哀怨为乐观	279
12.8	学会接受并配合不可改变的事实	280
12.9	靠自己的努力才会得到快乐	280
12.10	我们要学会换一个角度去看待问题	281
12.11	不要因为失去而忽视眼前的幸福	282
12.12	采取有效的策略, 积极灵活地应对不快乐	283
12.13	快乐源于简单的生活	284
12.14	超前消费和爱慕虚荣的行为最要不得	285

