



与生俱来的
10大优势

新月◎编著

女人的潜能

Woman's Potential

做一个聪明的女人，就要懂得驾驭自己的潜能。
改变千万女人幸福指数的10大优势，
激发女人无穷潜能的10堂励志课。

女人的潜能

与生俱来的

10大优势

新月◎编著



图书在版编目(CIP)数据

女人的潜能 / 新月编著. —北京 : 新世界出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-5104-0786-4

I. ①女… II. ①新… III. ①女性—成功心理学
IV. ①B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 008717 号

女人的潜能——与生俱来的 10 大优势

作者:新月

责任编辑:闫红 高磊

责任印制:李一鸣 黄厚清

出版发行:新世界出版社

社址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

网址:<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:三河市华晨印务有限公司

经销:新华书店

开本:710mm×1000mm 1/16

字数:250 千字 印张:17

版次:2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

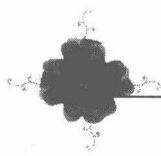
书号:ISBN 978-7-5104-0786-4

定价:29.80 元

版权所有侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638



前 言

人人都有无限的潜能,每个人都不一般。心理学家调查表明,一个人的成功与否,只有很小的一部分取决于智商。心理学家认为,大部分人只发挥了自身潜能的5%~10%的能力。

这就是在我们每个人的生命中蕴藏着巨大的精神财富——潜能,潜能的动力深藏在我们的深层意识当中,也就是我们的潜意识,也就是人类原本具备却忘了使用的能力,这种能力我们称为“潜力”。在适当的时候,采用适当的方式,这种潜能就能发挥出无穷的力量,创造出一个又一个惊人的奇迹。

刘翔在雅典奥运会上打破了黑人选手对田径短跑项目的垄断,起跑只用了0.139秒,世界心理学大师罗扎诺夫的学生一天能学会1,200个单词,而曾严重口吃的美国人乔·吉拉德,居然能够成为全球最受欢迎的演讲大师之一……

说到潜能,男人基本上已经被挖掘得差不多了,国家级管理人无论是在位的还是离去的,男人占了绝大多数的比例,而女人参政、议政还是寥寥无几。在女人身上,总会有这样和那样的情性限制,使得我们的潜能永远地潜伏起来;并且,由于历史等原因的影响,认识女人自身的潜能也并不是那么的容易。

较之男人，女人有着自己独特的优势；在女人中间，具体每个女性都有自己独特的优势——她们或美丽，或聪明，或幽默，或能说会道——不一而足。

这是一个因女人的存在而变得丰富多彩的世界。做时尚而智慧的女人，则不可避免地成为每个渴望幸福的女性追求的目标。在这个因女人的崛起而变得精彩异常的世界，如何让自己变得更加出色也越来越迫切地需要有人去解答。

其实，很多时候，答案就在你身边。在女人身上，一直以来就隐藏着那些与生俱来的优势，我们要做的只是去发现，去发掘，让自己的天性在后天的磨炼中发挥更为巨大的潜能。

90%的失败者不是被打败，而是自己放弃了成功的希望。成功者与失败者最大的区别在于能否以最积极的思考掌控自己的人生。

女人，没有人能够改变你，只有你自己。

自己是人生路上最大的障碍，能够打败你的人只有你自己。

自己是人生路上最大的救星，能够实现自己的只有你自己。

人生中最大的遗憾莫过于巨大的潜能一直守在身边，却选择了潦草度过一生。而女人一生中最大的遗憾则莫过于将自己与生俱来的优势抛诸脑后，而与精彩的人生擦肩而过。

突破自己，释放自己吧！女人应该有这种突破自身限制的能力，不要为一时的得失而困顿，应充分发挥自己多方面的潜能。或许一次新的尝试将会使你发现一个全新的自己。

发掘自己，完善自己吧！发掘女人与生俱来的独特优势吧，这些并不仅

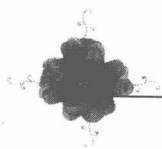
仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而来自于女性强大的内在潜能和人格魅力。

本书通过十章的讲述，将关于女人的十大与生俱来的优势，通过浅显易读的文字向您娓娓道来，希望它能帮助你重新审视自己，发现自己以往不曾发现，或是不够重视的潜能优势。

这是一本让你解读自己心灵的心理书，一本让你学会淡定从容的励志书。阅读本书，它将教会你如何挖掘自身那座神秘的宝藏，实现自我的超越！

作 者

2010 年 2 月



目 录

第一章 女人的美丽潜能——与生俱来的形象优势

美丽是女人天生的特质/2

化妆品,女人的美丽魔杖/6

衣着是女人美丽潜能的最好衬托/10

气质,让女人的美丽由内而外透露出来/14

美丽的女人,追求真正的时尚/17

有学识的女人才拥有持久的美丽/20

优雅,为女人的美丽加分/23

第二章 女人的温柔潜能——与生俱来的性格优势

温柔是女人最好的处世法宝/28

如何将女人的温柔发挥得淋漓尽致/31

女人,快用你的温柔融化坚冰/36

亲和力往往与温柔度成正比/40

微笑,让女人的温柔尽收眼底/43

温柔的女人最让男人怦然心动/47

拒绝无条件的温柔/51

第三章 女人的释压潜能——与生俱来的心态优势

女人的承压能力远大于男性/56

谁也不会笑话爱哭的女人/60

不攀比,自由做自己/63

坏记性是女性特有的释压能力/66

嘴巴,女人最方便的排压通道/68

远离强迫心理,做洒脱的女人/71

脱离暴躁情绪有妙招/75

第四章 女人的感知潜能——与生俱来的情商优势

情商,比智商更有魅力的东西/82

知性女人让人爱/86

第六感,女人引以为豪的天生特质/89

站在理性的台阶上展现感性魅力/94

知足,让女人的感知潜能得到最大发挥/97

没有智商,情商就很容易造成自伤/101

知识让女人的青春保鲜/105

第五章 女人的耐性潜能——与生俱来的成功优势

穿上耐性鞋,走上成功路/110

起步时朝三暮四,起步后才能专心致志/114

意气用事是女人幸福的绊脚石/118

女人,怒气只停留在嘴上/124

与其相持止步,不如以退为进/128

暴脾气,藏在女人体内的定时炸弹/131

第六章 女人的细致潜能——与生俱来的思维优势

细节是一切事物的构成要素/136

“大计划”,细节的绊脚石/140

缜密,女人用来捕获成功的密器/144

察言观色,女人获得好人缘的绝学/148

开发谨慎潜能,小心驶得万年船/152

每天让自己进步一点点/156

做个多情细致的小女人/159

第七章 女人的执著潜能——与生俱来的意念优势

强大的意念是成功的有力助推器/164

女人,从不把“坚持”放在嘴上/168

在较真儿中开发女人的执著潜能/171

选对执著方向,否则你只能在阻力里打转/174

好高骛远是男人,脚踏实地是女人/177

改造执著,增加它的调头功能/180

勤奋是女人执著的稳固支架/184

第八章 女人的表达潜能——与生俱来的沟通优势

做个会交往的女人/188

礼仪是对内涵的最好装饰/192

女人,你的声音就足以打动人心/195

三寸不烂之舌,沟通的绝妙武器/199

微笑是女人最动听的语言/202

用对表情为沟通加分/206

倾听潜能,表达潜能的孪生姊妹/211

第九章 女人的圆滑潜能——与生俱来的处世优势

装傻,圆滑女人的最高谋略/216

不要让男人牵引你的喜怒哀乐/219

聪明女人只听自己的话/222

幽默是女人难能可贵的潜质/228

温柔,女人的处世法宝/232

对爱情不可太精明/234

第十章 女人的柔弱潜能——与生俱来的求助优势

受保护是女人天生的权利/238

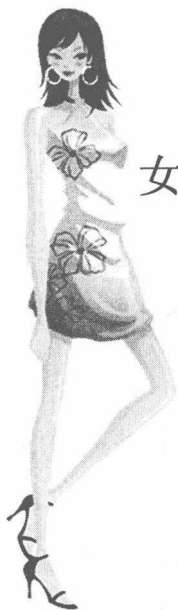
善用撒娇的利器/241

以柔克刚,女人的决胜法宝/245

聪明的女人装柔弱/248

挖掘柔弱潜质,慎做女中豪杰/253

柔弱的女人最幸福/256



第一章

女人的美丽潜能 ——与生俱来的形象优势

女人的美丽仅仅是花容月貌吗？

女人的美丽仅仅是美丽的服饰和精美的化妆品吗？当然不是。一个女人的美丽应是由内而外的结合，缺一不可。一个爱美，懂得美的女人，外表服饰时尚而不失得体，妆容自然整洁美丽，举止大方，与年龄相符；内在不一定诗书满腹，才学八斗，但必有一颗善良的心，一颗爱心，一颗自尊自爱的心。爱美，追求美是女人的天性，女人应该追求什么样的美？女人应该追求容貌与智慧的结合，外在与内在的统一，这样的女人，才是真正有魅力的女人。

美丽是女人天生的特质



女人的美丽，是女人天生的特质，是上苍对女人的宠爱，因此，每个女人都很爱美。

其实，女人生来就是美丽的，并且不会因为年龄的变化而失去美丽。女孩少不更事，纯真质朴，自然天成。她们真实自然不矫情，两颊红润如花，双眸如水如天，纯净得纤尘不染，无有不美之说。及长，认真学习的眼神无比专注，探究的思索使双目沉静而深邃，美便在其中。女人的美丽不仅仅在于年轻。老了，历尽坎坷，心中一片平和，世事更加洞明，此时女人的温婉、睿智，亦是经岁月历练的美丽，犹如璞之成玉般去尽了生涩、粗糙，唯有温润、灵透。同样的道理，女人不管处于什么样的环境，也都是可以美丽的。乡间的女人更容易有纯朴的美，都市的女人更容易有时尚的美。

毫无疑问，少女是美丽的，她们的美丽在于她们的那份清纯可人。她们面若桃花，修长丰满的身材充满了青春的活力，飘逸的长发令人怦然心动。她们年轻、健康，对生活充满了美好的憧憬，男孩子们的赞美追逐，更增添了她们的娇艳与自豪。少女的美丽，是青春的彰显，是一种青春的活力和魅力。



随着年龄的增长,少女会变成美丽的少妇,她们的美丽,在于她们的成熟与婉约。她们渴望获得爱情,但只有聪明的女人才能长久地拥有这份爱。聪明女人之所以能够在经受了婚姻的磨炼后依然美丽动人,而且更透出一种成熟的魅力,是因为她们在“柴米油盐”的日子里不但留意保持自己的外表美,还更加注重自己的内在美;她们倾心营造温馨的爱巢,不断给家庭注入新的幸福与快乐。这就是少妇的美丽,她们的美丽展现为其乐融融的家庭氛围。

毫无疑问,对于女人来说,一生都是可以经营得美丽的。少女可以清纯,少妇可以妩媚,中年女性可以成熟。有位爱尔兰诗人曾这样向他的心上人倾诉衷肠,“多少人爱你青春欢畅的时辰,爱慕你青春的美丽。只有一个人爱你那朝圣者的灵魂,爱你衰老了的脸上痛苦的皱纹……”美丽而坚强的女人不会惧怕岁月在她们脸上的刻痕,虽然病痛可能已经在折磨着她们的健康,或许世态炎凉已把她们年轻时的梦打碎,但她们永远不会灰心。人生路上,她们仍会以矫健的步伐勇往直前,把欢乐和笑声传递给他人。这样的女人,她们是生活的胜利者,她们在经历过很多后,仍然乐观,仍然向他人传达快乐,她们最具有魅力,她们最美丽。

女人虽然不管年龄如何、环境怎么样,仍然可以美丽,但是,女人的美丽却可以因为性格而缺失。善待他人,常常欣赏他人的女人,眼睛总是笑意盈盈,嘴角也总是弯曲向上。此时,善与美相交相融,难分孰善孰美。而处处挑剔他人,常常摆出鄙夷不屑的神态,嘴角就向下耷拉着,久之,一副尊容令人生厌。做了官或者成了管理者,摆出官腔,显出高人一等的姿态,盲目妄自尊大,久之,相貌就会不堪入目。性格好的女人,可能刚开始并不怎么漂



亮,但是,时间久了,越看就越能体味出她的美丽来。

女人的美,并不是仅仅美在青春的娇艳,也不是仅仅美在犹存的风韵,更是美在心灵的健康快乐,美在让所有爱你的人美好幸福!

尽管如此,但女人美丽仍然是有前提的,那就是她必须得像一个女人。所谓性感,不就是女性特征比较明显?赞扬一个女人性感,说白了,就是说她确实是个女人,不过一句大实话而已。对性感一词,或贬或褒,皆因文化背景有异。以前诸报刊、赞扬女人的豪言壮语是“妇女能顶半边天”、“男人能做的女人也能做”,其结果,女人既失去了女性的柔媚,又无法比得上男性的硬朗、威武。不男不女,最难入眼。女人,只有做女人自己,才是最美丽的,才是最具有魅力的。

只要女人做女人自己,那么她就是无限美丽的。因为上天对每一个女人都是公平的,每个女人都属于自己的那一份美丽。女人的发,如丝。如果长发飘逸,整个身体都会轻灵柔美;如果短发飞扬,整个面庞都会娇美俏丽。女人的脸,如花。如果哭泣,泪水就像水莲花瓣上的珠玑;如果欢笑,笑影就像蝴蝶兰叶上的柔痕。女人的眉,如黛。无论是轻扬还是微颦,展露的都是娇美,所以男人们在网上都管女人叫“美眉”。女人的眼,如水。流眸顾盼,妙目传情,长长的睫毛闪动地期待每一个留心的人都能够读懂。女人的嘴,如樱。粉红的热切湿润着心灵,香甜的唇彩点燃了渴望。女人的颈,如兰。幽然清香——那是梦的心香。女人的肩,如琴。沉静飘渺,撩拨的是千古的弦音。女人的手,如绢。滑过思绪的是绢中的印迹,握住永远的是指尖上的呼吸。女人的腰,如柳。依依缱绻,款款飘拂,流露的是心事的沉香。女人的腿,如冰。白晰修长,光滑晶莹,小巧的膝像是冰中封冻的霞光。女



人的脚，如莲。今人自是与古人不同，但女人的双足仍是优美的弧线，女人的足音仍有万种风情。女人的美，美在每一寸肌肤，美在每一个举动，美在一颦一笑。

女人的美，不是一成不变的，女人的美如四季一般，是交替变化的，美也更容易在这变化中滋长。女人的春天，如织。如织的岁月本是女人的敌人，但老去的不应是容颜，也不应是岁月，更不应是心灵。女人的春天即使短暂成一朵花的开落，但也一定拥有过娇艳与温馨。女人的夏天，如洗。如洗的碧空下女人拥抱着热烈，如炽的夏天充盈着女人水做的胸膛。女人的秋天，如画。如画的风光中女人静立着燃烧，燃红了山岚，燃红了河水，燃红了自己。女人的冬天，如歌。如歌的生命里，女人舞动的是雪白的爱恋，旷野中流过温暖的河流——那就是女人。女人的四季如梦，女人的一生如诗。女人的伤痛如雨，女人的幸福如风。女人的美丽，是画家眼里的风景，是诗人笔下的浪漫，是飞鸟掠过的田园，是轻舟浮过的涟漪。女人的美丽，是一种梦境，一种记忆，一种平凡。女人的美，美在爱意于多情的心灵生根的时刻；女人的美，美在生命于圣洁的身体里孕育的时期；女人的美，美在深思的身影里；女人的美，美在忙碌的生命中。女人的美，不是漂亮，是一种感觉，是一种让人心驰神往的吸引力。

女人的美到底是什么呢？呵，女人的美是一种魅力，女人的美是一种似乎遥远却很亲近的东西，似乎神秘却很平和的东西。它如六琴弦上跳动的音符，如时装模特轻盈的步伐，它有百合的清香和淡雅，它有水仙的优雅和恬静，它有莲荷的淡心素面。女人的美丽，它如酒，愈陈愈发香醇；它如茶，只有品尝后才能领略它的芬芳，让人回味无穷。

总而言之,美丽,是女人特有的形象优势,是上帝的恩宠,是女人自信的源泉,是男人眼中最美丽的一道风景。女人们,从现在开始,我们一起来修炼自己,从内到外,做一个美丽的女人!

化妆品,女人的美丽魔杖



女人的美丽,是一道非常亮丽的风景,不仅仅对于男人是这样,对女人也是这样。遇到那些打扮得十分好看的女人,谁都忍不住要多看两眼。

真正天生丽质的貌美女人又有多少呢?况且,即使再美的女人,都总是对自己的容貌有些许的不满意,希望它们变得更加完美。化妆品,则刚好扮演了这个角色,它可以让女人修饰自己的容颜,让自己看起来更加美丽。化妆品,对女人来说是最重要的东西,也许是一个女人一辈子都离不开的东西。曾经在一个报纸上看过这样一句话:男人胆大去经商,女人胆大不化妆。女人爱美的天性,决定了他们将长期与化妆品为伴。

每个女人都希望自己的花容月貌、倾国倾城。即便是天生丽质的女人,也需要借助化妆品来变得更美,更别说本来底子就差的人了。如果说女人最亲密的人是老公的话,那么与她们最亲密的物品莫过于化妆品了。有些女人或者是渴望珠宝、洋房,或者是渴望一个幸福的家庭,但是,每个女人都渴望得到最适合自己的化妆品,修饰出自己最美的容颜。

其实,女人对化妆品的热爱并不是现在才有的。很久很久以前,化妆品



就成了女人不可缺少的物品。追溯到古埃及时代,埃及艳后就有牛奶入浴,让自己看起来丰盈动人的传说,在欧洲文艺复兴时期的艺术作品中,也有多幅描写古希腊神话美女维纳斯用玫瑰花洗澡的出浴图。由此可见,化妆品的历史几乎可以推算到有人类的存在开始。早在公元前 5000 至公元前 1000 年,定居在 Nile 山谷的游牧民族(比古埃及还早)就已经懂得如何保护皮肤,免受日光暴晒。考古学家从那一时期发掘的文物中考证,在当时,染料和香水已被交换、使用。公元前 5000 年,黑锑粉末被用来描眉和染眉,铅被用来画眼线,绿孔雀石被用来画眼影等。令人惊奇的是,古代妇女化妆与现代妇女有着惊人的相似之处,如染指甲、涂唇、描眉、染发等。再看看化妆品在中国的历史,翻开中国宫廷的嫔妃争奇斗艳史,就会发觉不论这些美女原来的姿容多么出色,为了看起来永远年轻貌美,炖补吃补是绝对少不了的,而当归芍药散、调经养容丸更是不可少的药方。至于民间女子如何让自己看起来水灵灵呢?姑婆婶姨们个个都有自己的独家秘方,防止自己看起来皮肤粗糙、脸色焦黄。随着时代的变化和发展,化妆品业开始逐渐变得种类繁多起来。在 20 世纪 90 年代,物质匮乏的时候,女人们只是涂些营养霜之类的作为护肤用品。而现在,女人的化妆品与当时相比,已经有了翻天覆地的变化。现在,女人们洗脸再也不用香皂了,只用洗面奶、洁肤水之类的了。涂在脸上的东西则更多——爽肤水、营养霜、营养蜜、精华素、粉底液、眼霜等,手上用的,身体躯干用的,甚至脚上用的,真的是五花八门,数不胜数。如今的时代,女人们对着商场里的化妆品如数家珍,各种名目的美容用品都装在了时尚女人们的包包里。由此可见,化妆品在现代女人的生命中扮演着何等重要的角色。