

女人智慧系列丛书

何国松◎主

如果爱情让你伤心流泪，如果婚姻让你沉重不堪，如果工作让你忙碌疲惫……那么，请翻阅本书，学习怎样做一个又命好又快乐的女人吧！

The Series of Woman Wisdom

这样做女孩

命最好

这样做女孩

何国松◎主编

吉林出版集团
吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样做女孩命最好/何国松主编. —长春:吉林
大学出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5601-5130-4

I. ①这… II. ①何… 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(2009)第 215078 号

书 名: 这样做女孩命最好

作 者: 何国松

责任编辑: 王世林 郑 宇

责任校对: 王世林 郑 宇

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: 20

字 数: 240 千字

版 次: 2010 年 1 月 第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5601-5130-4

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

前言

作为年轻女孩，不管你愿不愿意承认，从你长大成人的那天起，你的人生就彻底发生改变了。从此以后，你将要面对的不再是童话故事，而是一个真实的、充满利害关系的、或许让你难以理解的世俗世界。如果你永远都沉溺在美丽的梦幻中不可自拔，如果你不努力学习、积极进取、积累经验，而是仗着年轻貌美肆意挥霍青春，那么，你以后的人生价值将会大打折扣，你的一生将充满艰辛和坎坷，你必将为生存疲于奔命。

所以，为了不让自己的后半生平庸命苦，那就从今天开始让自己优秀起来！你自己不优秀，凭什么能嫁到好男人？凭什么能找到好工作？凭什么能有好收成……

当你足够优秀时，无论是金钱、男友还是事业，一切的一切都会随之到来。

记住：幸福不是由别人给予的。每一个女人的幸福，都掌握在自己的手中。幸福是一粒深深埋在心里的种子，只有不断施水浇肥才会长成一棵参天大树。

这是一本婚前女孩的必读书，这是一本婚后女人的必备书；如果爱情让你伤心流泪，如果婚姻让你沉重不堪；如果工作让你忙碌疲惫……那么，请翻阅本书，学习怎样做一个命好而快乐的女人吧！

目 录

第1章 心态好，活得好	1
你的心态就是你真正的主人	1
做人做事的六种良好心态	3
积极的心态塑造女人迷人的个性	5
唯有进取心，才能成大事	7
全面培养积极的心态	9
多给自己一些掌声	11
生命因追求而散发光彩	12
永远向前看	14
专注于眼前而不安于现状	15
进取心是女性前进的动力	17
困难面前勇者胜	18
下定成功的决心	19
跌倒了，爬起来	20
不要被自己打败	21
起床前像孩童一样笑和幻想	23
出门前对镜中的自己说“你真棒”	26
微笑着面对所有人	28
不为打翻的牛奶而哭泣	31
第2章 踢开阻碍成功的顽石	35
“撕破”漂亮，不让优越感阻碍你	35
嫉妒是成功的“绊脚石”	36
没有主见让你失去成功的方向	38

害羞使你的成功变得渺茫	39
猜疑会让你和成功“隔山相望”	42
狭隘：让你的成功之路更漫长	44
别以为过去可以决定将来	46
坦然接受独一无二的自己	48
真心真意地热爱自己	51
把自卑扔出天空外	54
谁说女子不如男	57
世上没有丑女人	59
相信自己一定行	61
相信自己才能救自己	64

第3章 不依不靠，活出自己的精彩

别让自己陷入依赖的旋涡	66
女儿当独立	68
女人要活出自己	70
女人，要有自主权	71
怕做强人，就注定是弱者	73
独立是女人的美德	74
释放自己的个性之美	76
女人要完善自己的人格	78
培养自我主见的能力	80
不要在情绪上被男人左右	82

第4章 驾驭好自己的婚姻

寻觅如意男人的秘诀	84
从十个方面观察与你相交的男人	87
不可错过好机会	89

追求男人的八个窍门	91
演练出神入化的眼神	94
什么样的男人不能嫁	97
将爱情推进安全港	98
幸福婚姻靠女人把握	101
经营幸福婚姻的秘方	104
用心经营高质量婚姻	105
让家庭“变”出新意	109
巧妙“拴”住丈夫的心	111
不做男人的红颜知己	114
学会爱与被爱	115
管他就像放风筝，收放要适度	117
千万别轻视和贬低他的工作和收入	118
宽容，但不纵容	119
学会“修理”那个不爱回家的他	121
 第5章 嫁得好不如干得好，有事业才有将来	 125
做个快乐的职场丽人	125
开创一片自己的天地	127
认真地对待你的工作	129
做事业中追求独立的女人	130
工作并快乐着	131
永远做自己喜欢的事情	133
千万不要迷失目标	135
练就办公室里成功女性的特质	137
别让性别阻碍了你的晋升机会	139
驱除影响工作能力的十个小节	141
赢得高薪八大秘诀	143

捕捉升职的机会	146
把握机会的十大秘诀	150
学点“美女经济学”	152
用气质打拼事业	155
用毅力成就事业	158
善解人意也赚钱	161
解读成就事业的心态密码	164
创业要有一种气势	168

第6章 让成功之花在合作中绽放.....172

好的伙伴是成功的一半	172
配合团队作业	174
融入团队	174
帮助他人	175
做一个值得别人信任的人	177
表现你的真诚	179
克服女性的弱点	181
学会与男同事合作	182
发挥你的性别优势	184
你也可以选择拒绝	185
掌握必要的分寸与距离	189
学会交流与沟通	193
给他人成就感	197
好人缘，尽在社交中	200
巧借资源创大业	203
提升人格魅力，让女人处处受欢迎	207

第7章 善于借助贵人的力量.....210

要努力，也要有贵人相帮	210
贵人的力量是开启成功大门的金钥匙	212
贵人相助，时来运转	214
借助贵人的高度登上成功的巅峰	216
结交名流，做出众女人	219
慧眼识贵人	221
用真情感动贵人	223
学会烧“冷灶”拜“冷庙”	225
因缘际会，机不可失	228
第8章 会理财，好命自然来	231
女人不要再做穷人	231
女人是理财的圣手	232
理财，女人不得不修的一门功课	233
不同时段用不同的理财方案	235
商业头脑决定你能否成功	237
女人爱财，取之有道	238
女人取“财”的时尚渠道	240
第9章 知识改变女人的命运	243
知识能使女人把握好自己，并获得从容自信	243
以书润心，智慧永驻	245
女人必读的几本书	248
内秀的女人不断为自己“充电”	249
知识女性最快乐	252
用大智慧脱颖而出	253
提高品位，筑就优雅人生	256

第10章 “傻”一点的女人有好命.....259

会装傻的女人有人疼	259
会装傻的女人知道善待自己	261
男人往往不喜欢太聪明的女人.....	264
男人愿意给傻女人一个温暖富足的家	266
“小糊涂”胜过大聪明.....	268
傻女人知足常乐	272
装傻是一种高明的处世之道	274

第11章 健康靓丽，打造完美人生.....277

你的形象价值百万	277
形象是女人的成功资本.....	279
礼仪和修养体现你的尊贵	281
用色彩为你的形象加分.....	283
穿出自己的风格来.....	285
健康是生命之源	287
科学饮食是健康的守护神	293
娱乐休闲是生活的必需品	296
让食物改变你的肤色	297
让芳香重新激活自己	298
吃出你的“魔鬼”身材.....	302
妇科疾病的自我防范	303

第1章

心态好，活得好

你的心态就是你真正的主人

为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有更好的工作、更好的人际关系、更健康的身体，而许多人忙忙碌碌最终却一事无成？其实，人与人之间并没有多大的区别，关键是人的心态在起作用。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

可见心态对人的重要性非常大。

心态可划分为两种：积极的心态和消极的心态。任何事情都可以从不同的角度去看它，关键看你是积极的，还是消极的。比如说，有两个业务员，天下大雨，可能有一个业务员会想，现在下这么大的雨，刮这么大的风，即使我去了，客户那里可能也没有人在。但另一个业务员可能想，今天下大雨，刮大风，可能别人都不会去，这样，那个客户肯定有空，如果我过去，他很可能有足够的时间接待我，听我对产品的介绍。试想一下，哪个业务员成功的机会更大呢？显然是后者。

著名女作家塞尔玛在成名前曾陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里，丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在基地的小铁皮房子里，沙漠里天气热得受不了，就是在仙人掌的阴影下也有华氏125度。而且她远离亲人，身边

只有墨西哥人和印第安人，而他们又不会说英语，没有人和她说话、聊天。她非常难过，于是就写信给父母，说受不了这里的生活，要不顾一切回家去。她父亲的回信只有两行字，但却永远留在她心中，也完全改变了她的生活：

两个人从牢中的铁窗望出去，
一个看到泥土，一个却看到了星星！

塞尔玛反复读这封信，觉得非常惭愧。于是她决定要在沙漠中找到星星。她开始和当地人交朋友，而他们的反应也使他们非常惊讶，她对他们的纺织、陶器表示感兴趣，他们就把自己最喜欢但舍不得卖给观光客人的纺织品和陶器送给了她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，又学习了大量有关土拨鼠的知识。她观看沙漠日落，还寻找海螺壳，这些海螺壳是几万年前这里还是海洋时留下来的……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。

那么，是什么使塞尔玛的内心发生了这么大的转变呢？沙漠没有改变，墨西哥人、印第安人也没有改变，是她的心态改变了。一念之差，使她原先认为恶劣的生活环境变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写下了《快乐的城堡》一书。她从“牢房”里看出去，终于看到了星星。

一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士与失败人士的差别在于：成功人士有积极的心态，用积极心态来支配自己的人生；而失败人士则习惯于用消极的心态去面对人生。如果过去的种种失败与疑虑引导和支配着一个人，使他空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，最终便会走向失败。

所以说，一个人能飞多高，是她自己的心态所制约的。因此，女性一定要清醒地认识到心态在决定自己人生成功上的作用，请记住：

(1) 你怎样对待生活，生活就怎样对待你。

(2) 你怎样对待别人，别人就怎样对待你。

(3) 你在一项任务刚开始时的心态就决定了最后将有多大的成功，这比任何其他因素都重要。

(4) 你心理的、感情的、精神的环境完全由你自己的心态来创造。

做人做事的六种良好心态

一个人要想成功，没有良好的心态是不行的。心理学家告诉我们，以下六种心态是女性成功的前提，必须好好把握：

1. 理解的心态

一般来说，人际关系上的失败，大部分要归因于“误解”。

对于特定的一系列“事实”或者环境，我们往往指望别人也会跟我们一样地做出反应和得出结论。但事实上却并非如此。这就需要双方能够互相理解，坦诚相待。

2. 自信的心态

自信建立在成功的经验之上。我们开始从事某种活动时，很可能缺乏信心，因为我们没有从事这种活动的成功经验。学习骑自行车，在公开场合演说或者进行外科手术都是如此。成功孕育着成功，这个道理完全正确。一次小的成功可以成为巨大成功的基石。

另一个重要的技巧是肯定过去的成功，同时记住失败，而且带着感情色彩把失败深深印在心里，吸取挫折的经验重新振作起来。

正如查尔斯·凯特林说过，任何一个年轻人如果想要成为科学家，就必须准备在获得一次成功之前失败九十九次，而且不因为这些失败而损伤自我。

3. 勇敢的心态

有了目标，了解了情况还不够，你还必须有行动的勇气，因为只有通过行动才能把目标、希望和信念转化为现实。

世界上没有一件事可以绝对肯定或保证。一个成功者和一个失败者之间的区别，在于是否有勇气信赖自己的想法，并在适当的时候敢于冒险和行动。

只有勇敢承担犯错误的风险、失败的风险、受屈辱的风险，才能获得矫正前进的方向的机会。

4. 宽容的心态

成功的人总是对别人有兴趣，总是关心别人。他们体谅别人的困难和请求。

一个人对别人宽容时，他也会对自己宽容。学会不在心中谴责别人，不要评价别人，不要因为他们的错误而责怪和憎恶他们。当你觉得别人更有价值的时候，你就能发展一个更佳的、更合适的自我意象。

5. 尊重的心态

“尊重”这个词意味着对价值的欣赏。欣赏你自己的价值并不等于自我中心主义，因为人们需要自我尊重。

自我尊重的最大秘密是：开始多欣赏别人，对任何人都要有所尊敬，你和别人打交道时要留心考虑，训练自己把别人当做有价值的人来对待，这样，你会惊奇地发现，你的自尊心也加强了。因为真正的自尊并不产生于你所成就的大业，你所拥有的财富，你所得到的荣誉，而是对你自己的欣赏。

6. 自省的心态

只有一个人在某种程度上承认自我时，他才能得到真正的成功和幸福。世界上最不幸、最痛苦的莫过于要尽力使自己和别人相信自己不是本来这副样子。一个人最终抛弃了虚伪和矫饰，主动表现出本来面目时，他得到的轻松与满足是无可比拟的。

积极的心态塑造女人迷人的个性

俗话说：“人如其面，各有不同。”生活中，每个女人都都有其独特的个性特点，有的性情温柔，有的脾气火爆，有的谈笑风生，有的沉默寡言。正是因为有了各异的性情，女人才拥有了万种风情，但绝大多数女性都有一个共同的期盼：拥有迷人的个性。所谓迷人的个性，说白了，就是能吸引人的个性。那么，怎么才算有迷人的个性呢？

如果你温柔可人、乐观自信，而又通情达理、自尊自爱，具有极强的自制力，你就是一位拥有迷人个性的现代女性。那么这些迷人的个性要如何塑造呢？最重要的一点就是要拥有积极的心态。

积极心态是无论在什么情况下都应具备的正确心态。

积极心态使你具有吸引力的个性。它会影响你说活时的语气、姿势和面部表情，它会修饰你说的每一句话，并且决定你的情绪和感受，它还会对你的思想产生影响。

拥有积极心态的女人敢于面对生活和工作中的任何挑战，面对的困难越大，她们的斗志越高。

拥有积极心态的女人从不唉声叹气，从不愁眉苦脸。她们始终坚信，明天一切会更好。

拥有积极心态的女人不目空一切、高傲自大，她们善解人意，有极强的团队精神。

那么，什么样的心态才是积极的心态呢？

1. 决心

决心是最重要的积极心态，是决心在决定人的命运。

2. 企图心

企图心，即对达到自己预期目标的成功意愿。

要成功，你必须先有强烈的成功欲望，就像你有强烈的求生欲望一样。

3. 主动

凡事都应主动，被动不会有任何收获。

现代社会是竞争的社会，竞争的本质特性就是获取主动权。如果只是被动地等待机遇的降临，那必定一无所获。

4. 热情

一事无成的人，往往表现得是前三分钟很有热情，而成功往往属于最后三分钟还有热情的人。成功是因为你对你所做的事情充满持续的热情。

5. 爱心

内心深处的爱是你一切行动的源泉。

你有多大的爱心，就决定你将获得多大的成功。

6. 学习

信息时代的核心竞争力，已经发展为学习力的竞争。唯有知道得比对手更多，学习的速度比对手更快，才可能立于不败之地。

7. 自信

什么叫自信？自信不是你已经得到了才相信自己能得到，而是还没有得到的时候就相信自己一定能得到的一种态度。

8. 自律

自律就是要克制人的劣根性。很多人成功过，但是昙花一现，根本原因就在于他缺乏自律，忘记了自律。

自律，是人生的另一种快乐。

9. 顽强

成功有三部曲：第一，敏锐的目光；第二，果敢的行动；第三，持续的毅力。用你敏锐的目光去发现机遇；用你果敢的行动去抓住机遇；用你持续