

女人的修养与 处世智慧

一本令你聪颖智慧、

气质优雅、

成功幸福的人生宝典

全集

刘娟
编著



黑龙江科学技术出版社



漂亮的女人先天造就，楚楚动人，有修养的女人愈久弥香，让人难以忘怀。
而懂处世智慧则是女人立足社会，取得成功的关键所在。

□□一个有修养、有智慧的女人会把幸福开成芬芳四溢的花园，会把苦难化成幸福点点，会把风雨转为阳光灿烂，会把苍老变成青春容颜，会让亲友相拥相暖，会让爱情甜蜜永远，会让人生没有遗憾。

——靳羽西

□□一个修养与智慧并重的女人懂得把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝为温柔，把经历写成厚书：她们在岁月的淘洗中日渐绽放出珍珠般的光华，时间和经历甚至可以成为她们骄傲的资本，在轻描淡写中微微一笑，流露出令人难以抗拒的温柔与从容。

——杨澜

□□修养是一种人生体验到极至的感悟，也是一种更为简单纯净的心态。一个有修养的女人静若幽兰，芬芳四溢。有修养的女人不会随着岁月流逝而渐失光泽，而会越发显得耀眼迷人。

——张曼玉

□□以一种高尚的品性做人，以一种从容的姿态处世，以一种独特的魅力社交，以一种高雅的修养生活。送女人一件充满智慧的武器，让生活悄然碧绿，让自己更坚强，让生命更激扬，让人生更嘹亮。

——徐静蕾

上架建议：畅销·女性

ISBN 978-7-5388-6449-6



9 787538 864496 >

定价：29.80元



女人的修养与智慧



YZLI0890133492

全集

刘娟 编著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的修养与处世智慧全集/刘娟编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 9
ISBN 978 - 7 - 5388 - 6449 - 6

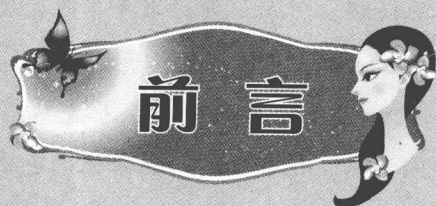
I. ①女… II. ①刘… III. ①女性—修养—通俗读物
②女性—人际交往—通俗读物 IV. ①B825 - 49②C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 178415 号

女人的修养与处世智慧全集

NÜREN DE XIUYANG YU CHUSHI ZHIHUI QUANJÍ

作 者 刘 娟
责任编辑 李大智
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 15.25
字 数 170 千字
版 次 2010 年 11 月第 1 版 · 2012 年 3 月第 4 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6449 - 6/Z · 777
定 价 29.80 元



作为一个女人，在这个节奏飞快、竞争激烈的社会中，活得是很辛苦的。有的女人将美丽作为自己的资本，不过岁月的风刀霜剑很快会让她的韶华逝去。况且，一个没有内涵的花瓶女人是不会得到别人真正的尊重的。而有的女人则为了事业而奔波忙碌，失去了生活中的优雅自如。个人、家庭、事业之间的平衡，对于很多女人来说是一道解不开的谜题。

其实这也并不奇怪，因为这个社会对于女人的要求非常苛刻，女人想要让自己在事事处处都得心应手则更加困难。女人需要处理的社会关系远远比男人复杂：在单位里要能独挡一面，在家庭里要做贤妻良母，在老人面前要做个孝顺的女儿，在社会上则要保持一个好形象。这其中只要有一个环节处理不好，都会带来无穷的烦恼，让你的生活距离幸福越来越远。

有人说，女人，年轻的时候，是一份美丽与温柔；中年的时候，是一份成熟与坚毅；年老的时候，是一份理解与呵护。

美丽如斯，你会觉得如果没了她什么都可能失色；温柔如斯，你会在寒冷的时候感到一缕暖风渗进你的心扉；成熟如斯，你会品味到一种比美丽和温柔更使你心动的味道，在你最需要的时候总是会温暖你；坚毅如斯，你会感觉到在你懦弱的时候她会悄悄伸出一双有力的手；理解如斯，当岁月洗净昨日的欢颜，当岁月沉淀了成熟，一个眼神，一句问

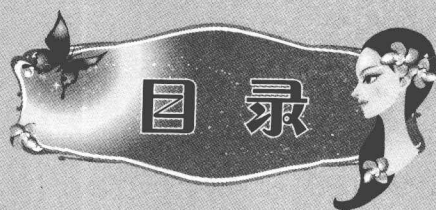


候，就能穿透所有的误解；呵护如斯，当年华改变了你的容貌，当疾病改变了你的心境，轻轻细语，能化解你所有的忧郁。

有人说，女人犹如一年四季的风景，春夏秋冬各有各的温馨与从容。朝霞满天的时候读她，犹如欣赏一滴露珠的色彩；艳阳高照的时候读她，犹如感受一弯清泉的滋味；月光如泻的时候读她，犹如体味一朵蜡梅的清香。春天的时候，你能读出一份羞涩与娇柔；夏天的时候，你能感受到风情万种；秋天的时候，你能闻到丹桂的飘香；冬天的时候，你能品评一缕温馨轻轻地拂过心田。你会感悟到变了的是季节，不变的是情愫。



本书以女人的视角，将工作、生活和社会中的智慧娓娓道来。结合生动实用的例子，让你学会做女人必备的说话办事技巧，做一个优雅、美丽、自如的幸福女人。



上篇 修养篇

第一章 品质修养，做女人一定要练好“内功”

和嫉妒说“再见” / 002

虚荣的心理要不得 / 004

做个勤俭的女人 / 008

远离“八卦” / 010

不被欲望所左右 / 012

学会感恩 / 015

懂爱的女人 / 017

善良 / 019

宽容是一种高尚的品德 / 022

001

第二章 礼仪修养，彬彬有礼使女人魅力四射

保持优雅迷人的气质 / 024

谦恭是女人的锐利武器 / 027

绽放你的美丽笑容 / 029



举止要文雅 / 032

舒展你的眉头，没有什么大不了 / 034

好女人不会喋喋不休 / 036

撒娇请适度 / 038

让体态尽显你的优雅气质 / 040

要热情，更要奔放 / 042

做一个知性美女 / 045



第三章 语言修养，女人这样说话别人最喜欢

声音美妙更易说动人 / 048

用对方法巧赞美 / 050

注意把握说话时机 / 053

拒绝也需有技巧 / 054

谈话有时候需要示弱 / 057

灵活应对不同身份的人 / 059

如何来迎合他人 / 062

适当奉承未必不可 / 063

要善于打圆场 / 066

用自嘲来化解尴尬 / 068

第四章 财富修养，正确对待财富才能轻松享受生活

让我们彻底告别依赖 / 071

一定要有一技之长 / 073

不做拜金女 / 076

哪怕天花乱坠也不盲目消费 / 077



书中自有黄金屋，没事翻翻经济书 / 082

和月光族说再见 / 084

把兴趣转换为赚钱能力 / 087

对自己好一点 / 090

第五章 心理修养，女人的幸福与心态息息相关

丢掉包袱，轻松面对生活 / 092

勇敢地面对痛苦 / 094

不爱，就不要勉强去接受 / 096

学会包容，让幸福再多一点点 / 099

过去并不等于未来 / 101

坚持个性，做完美的自己 / 103

第六章 形象修养，完美女人要掌握精“妆”艺术

完美妆容八字诀 / 106

化妆很简单，入门很关键 / 108

性感微笑从牙齿开始 / 112

好肌肤要防晒 / 118

一白遮百丑 / 119

约会前的美丽行动 / 121

清晨一杯水，美丽一整天 / 124

服装是增添自信的筹码 / 126

穿着巧搭配，变瘦不受累 / 128

下篇 处世篇

第七章 人生可以走直线，掌握最简单、最有效的处世技巧

- 聪明女人是这样的 / 132
- 给上司留一点小毛病 / 134
- 成功的MM会倾听 / 135
- 低姿态让你更受欢迎 / 137
- 善于控制自己的情绪 / 139
- 守时的女人惹人爱 / 141
- 真诚是把好钥匙 / 143
- 求人办事有忌讳 / 144
- 低调是一种智慧 / 146

004

第八章 跨越处世误区，不要走进人际交往的“死胡同”

- 在社交中做一个“傻女人” / 148
- 朋友需要距离 / 149
- 在社交场合的八不要 / 152
- 谦虚谨慎会让你更受人欢迎 / 154
- 懂得保持沉默 / 156
- 开玩笑不能过头 / 158
- 交友要掌握分寸 / 160

第九章 职场中的处世禁忌：你不可不知的职场潜规则

办公室友情要适度 / 162

白领的天地 / 164

要给上司留面子 / 166

职场中没有任何的借口 / 167

不要顶撞上司 / 169

把脾气和眼泪关在门外 / 170

远离敏感问题 / 174

女人如何在男人的地盘中游刃有余 / 176

办公室的灰色地带 / 178

做好自己分内的事情 / 180

第十章 修炼处世资本——靠自己，女人就是要有实力

人人都喜欢有内在的美女 / 182

修养来自一言一行 / 184

做才华横溢的女人 / 186

睿智来自不断的学习 / 188

学会独立和坚强 / 190

学识让你大脑的含金量增多 / 192

懂得选择与放弃 / 193

第十一章 柔弱而不软弱，女人一定要坚守的处世原则

不要端出女强人的架子 / 196

别做一只沉默的羔羊 / 199

纯真让你更美丽 / 203



只要你认为对的就去做 / 205

不要迷失自己的最终目标 / 211

坚强的女人更被欣赏 / 213

温柔不等于软弱 / 216

第十二章 学会掌控他人——聪明女人要懂得的处世心理学



勇敢说“不” / 219

懂得讲究策略 / 222

敏感是一堵墙 / 224

交朋友也要守“游戏规则” / 226

下达指示就不要征求意见 / 228

不用因为“不好意思”而做违心事 / 231

请节约你的微笑 / 233



上

篇



修 养 篇





女人

de

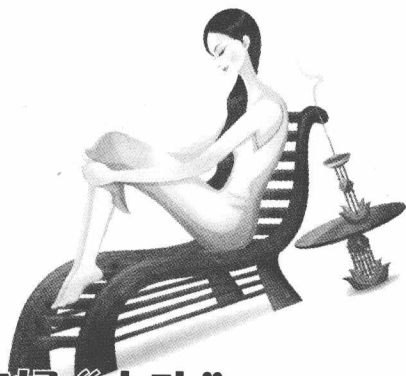
修养与处世智慧



第一章

品质修养，

做女人一定要练好“内功”



和嫉妒说“再见”

002

“女性本不喜欢与人竞争，但在爱情上或在对待同性时却‘竞争意识’十足，可惜，这种竞争使她们失去已有的优势。一些女人自身的不足在于病态般的嫉妒，她们不善于协调自身的有利因素，盲目的同那些本不应与之竞争的对象去竞争，最后失去大局。”

中国人发现，嫉妒的情绪变化表现最为明显的是女性，嫉妒到极点的时候，人的心就死了。

到街上看，一个女性在街上走，对面来了另一个女性，或者穿着比她漂亮，或者长得比她漂亮，或者手上拿个东西不同，她会斜起眼睛看，然后“啐”一声——嫉妒心在作祟。电视上的风光女主角，她也看不惯，要嫉妒一下。女性类似这种心理可多了，或某件事，或某一点，人家只要有一点好处，她非嫉妒不可。

嫉妒是心灵的地狱

传说有这样一个女人，她幸运地遇见了上帝。上帝告诉她：现在我



可以满足你的任何一个愿望，但前提就是你的邻居会得到双份的报酬。那个人高兴不已，但她细心一想：如果我得到一份田产，我邻居就会得到双份田产了；如果我要一箱金子，那邻居就会得到两箱金子了……想来想去总不知道提出什么要求才好，她实在不甘心被邻居白占便宜。最后，那个女人一咬牙：“唉，你挖我一只眼珠吧”。

还有一个女人，十分嫉妒自己富裕的邻居，邻居越是高兴，她越是不高兴；邻居的生活过得越好，她越是不痛快；每天都盼望邻居倒霉，或盼望邻居家着火，或盼望邻居得什么不治之症，或盼望下雨天雷能窜进邻居家劈死个人，或盼望邻居的儿子夭折……然而每当她看到邻居时，邻居总是活得好好的，并且微笑着和他打招呼，这时她的心理就更崩溃了，恨不得给邻居的院里扔包炸药，把邻居炸死，但又怕偿还人命。

就这样，女人每天折磨自己，身体日渐消瘦，胸中就像堵了一块石头，吃不下也睡不着。终于有一天，女人决定给他的邻居制造点晦气，这天晚上她在花圈店里买了一个花圈，偷偷地给邻居家送去。当她走到邻居家门口时，听到里面有人在哭，此时邻居正好从屋里走出来，看到她送来一个花圈，忙说：“这么快就过来了，谢谢！谢谢！”原来邻居的父亲刚刚去世。这人顿觉无趣，“嗯”了两声，便走了出来。

故事中的主人公出于嫉妒，把自己置于一种心灵的地狱之中，折磨自己，然而最终却一无所得。

让平和赶走嫉妒心

嫉妒的心理很可怕，男女之间也有嫉妒，如果夫妇俩到某个场合，有很多人赞美太太，而忽略丈夫，丈夫心里会很不舒服。反过来看，在某个场合赞美先生的多，太太虽然高兴，但心里不是味道，这“不是味道”的心理就是嫉妒。女人的嫉妒常甚于男人，甚至演变成怒火和敌意。

许多女人的嫉妒心理源于她的心胸狭窄，而心胸狭窄则由于她的社会圈小，视野不广；再加上，看待爱情女人往往重于男人，她的爱情往往表现出对情人或男友或丈夫激情澎湃的爱。因而可以说，一个女人若是对某个男人毫无嫉妒心，那表示这个男人跟她毫无关系，她根本就沒



有把这个男人放在心里。但如果过分嫉妒，那她的男友就会大感束缚，很不舒服，最后可能会因为耐不住而与她分手。可见嫉妒如同味精，在男女之爱中加一点点可起调味作用，加多了就会变苦，以至无法入口。男女之间若不懂上述道理，恋爱便可能随时触礁。

很多女人每当嫉妒一个人的时候，往往掩饰不了自己面部的丑陋，连说话的口气里都满是怨恨和悲哀，即使你觉得自己已经做得不显山不露水，其实那不过是掩耳盗铃，自欺之举。嫉妒时容易做出愚蠢行为，且欲盖弥彰只能更加使自己的卑劣行径暴露无遗，令人嫌恶。

与其在嫉妒中过日子，不如在崇拜中培养自己，培养自己良好的心态，接受别人的优点，做自己想做的事情，用一颗宽大的心使自己成为一个平凡而有内涵的人。



虚荣的心理要不得

大多数的女人都会有些虚荣心，她们爱漂亮、爱打扮、爱虚荣、爱攀比，更爱追求物质上的享受。看到别的男孩送自己女友玫瑰花，就要让她们男友也要送自己玫瑰花。看到别人换了一台液晶电视机，她也和自己的男友嚷嚷要换一台更好的液晶电视机。

卢梭曾经说过：“有的人总是戴着面具，他们几乎没有以他们本来的面目出现过，甚至弄得自己也不认识自己，当他不得不露出真面目的时候，他们就会感到万分的局促。在他们看来，要紧的不是他们实际上是什么样的人，而是要在外表上看起来好像是什么样的人。”虚荣就像穿在身上一件华美的外衣，每个人都想表现出它的荣耀。那么这种表现的欲望便成为心中一个美丽的陷阱。人也很容易自己掉到自己设置的陷阱里面去——通常这个陷阱都是由虚荣造成的。

擦猪油的女人

古时候有一个女人虚荣心很强，因此有人给她取了一个外号，叫



“爱虚荣”。

爱虚荣家境贫寒，常年吃不起肉。为了装点门面，她卖掉了许多东西，买了一块猪油。吃完饭后，便用猪油往嘴上擦几下，外出若遇人问吃的什么饭，便答：“红烧肉。”

有一天，女人在茶馆喝茶，便吹嘘由于吃的红烧肉太多，需要喝酽茶打油腻。不料她的儿子急急忙忙跑来，说道：“妈妈，不好了，你的擦嘴油被邻居家的大花猫叼走啦！”

爱虚荣说：“快叫你爸去追回来！”

她儿子说：“我爸还没起床。”

爱虚荣说：“那叫你爸快穿衣裳！”

她儿子又说：“我爸的衣裳不是叫你卖掉，买了擦嘴油了吗？”

令人羡慕的辛迪娜

在一个讲究包装的社会里，女人常禁不住羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀。但其实没有一个女人的生命是完整无缺的，每个女人都或多或少的缺少一些东西。

辛迪娜是欧洲著名的女高音歌手。一次演唱会之后，她刚和丈夫、儿子一起走出剧场，便被观众们重重围住。人们无法掩饰心中的羡慕和崇拜，有人恭维她，说她刚大学毕业就进了国家歌剧院，担任重要演员，才30岁就走红全球；有的羡慕她嫁了一个事业成功、腰缠万贯的丈夫；有人赞美她的歌唱天赋，30岁时就跻身世界十大女高音之列；还有人说她真是好福气，有一个俊俏可爱的儿子……

辛迪娜听后，只是微微一笑，缓缓地说：“谢谢大家对我及我家人的关心，我十分愿意在这方面和大家一起分享快乐。只是你们有所不知，我的儿子在五岁那年不幸丧失了听力；而他的姐姐，则是一个需要长年关在房间里的精神分裂症患者。”

在场的人无不大惊失色，面面相觑，不知应该说什么好。

辛迪娜又心平气和地说，“其实这并没有什么，只能说明，上帝是公平的，他给每个人的都不会太多。”人们又陷入了无限的沉思中。

生活何尝不是同样的乖戾，倘若某个女人的单项特别的优越，她人生的另一个重要项目缺憾往往也特别的大。或者，正因为无可弥补的缺