



The Most Effective Way of Life Wisdom and
Speaking Skills for Smart Woman

聪明女人 最有效的 处世智慧与说话技巧

孙淑丽 / 编著

送给女人的一本温暖实用的心理励志书

Smart
Woman

聪明女人简单易学的
魅力提升宝典

温婉的性格、优雅的气质
强大的内心、聪慧的头脑
会说话，会做事，让你完美绽放
青春易逝，容颜易老
唯有智慧沉淀为财富和力量
让你主宰命运，让你幸福一生



天津出版传媒集团

天津人民出版社

聪明女人 最有效的 处世智慧与说话技巧

孙淑丽 编著

天津出版传媒集团

 天津人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

聪明女人最有效的处世智慧与说话技巧 / 孙淑丽编著. --天津:
天津人民出版社, 2016. 6

ISBN 978-7-201-10392-1

I. ①聪… II. ①孙… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 103272 号

聪明女人最有效的处世智慧与说话技巧

CONGMING NÜREN ZUI YOUXIAO DE CHUSHI ZHIHUI YU
SHUOHUA JIQIAO

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmchs.com>
电子邮箱 tjrmchs@126.com

责任编辑 王昊静
策划编辑 新新人
装帧设计 陈付幸

制版印刷 北京时捷印刷有限公司印刷
经 销 新华书店
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 15
字 数 120千字
版次印次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷
定 价 35.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题, 请致电联系调换 (022-23332469)



聪明女人最有效的处世智慧与说话技巧

不管你的性格温柔如水，还是崇尚雷厉风行，你都应努力做一个聪明的女人，在这个并不处处充满温情的世界里，只有你足够聪明，才能使你想要的生活和幸福成为可能。

怎样的女人才算是聪明的女人？不需要你有多高的学历，也不需要你有多深的阅历，不断修炼自己的内在，掌握说话艺术，处事干练得体，这才叫聪明。女人的一生能否获得幸福，在很大程度上取决于做人做事的方式和水准。如果你想事业有成，爱情甜蜜，活得自在，且又受人欢迎，就一定要在说话和办事上不断提高自己，完善自己。

聪明的女人会说话。不一定非要伶牙俐齿，但谈吐一定要得体。不一定非要滔滔不绝，但知道如何把话说到对方的心里。明白祸从口出，言多必失，明白什么时候该沉默，什么时候该倾听。

聪明的女人要会办事。这取决于你的头脑是否足够清晰，心态是否足够淡定。当女人和男人一样完全融入整个社会活动中去，女人要学会扬长避短，用自己细腻的心思去拆解一个个难题，用自己的温柔和感性去提升自己的魅力。

聪明的女人都有一种独特的魅力，她们不一定个个都是天生丽质，但她们都有一颗美好而宽容的心，她们的每一个微笑都让人如沐春风，她们从不吝啬对别人的赞美，当别人做错了事时，也不会只有刻薄的责备。

聪明的女人有一种别样的风韵。这种风韵从不流于表面，她们没有高



高在上的姿态，没有虚华的架子。她们有些年轻，有些已有岁月的痕迹，身处光怪陆离的喧嚣都市，但都同样知道如何在悠然中觅得生活的宁静，在安然里沉淀脱俗的气质。

聪明的女人会有自己的一份事业，不用太大，但自给自足。她们没有多大的野心，只是想拥有独立的经济能力，依附男人不是她们的人生选项，但孤独的女强人也未必是她们的归宿。她们用自立换取自由，她们用自强赶走自欺。

聪明的女人无疑是智慧的。智慧使她们知道如何与人相处，与世界相处，保持距离，亲疏有度。智慧使她们懂得克制，任凭再多的诱惑向她们张牙舞爪，她们也能时刻找到自己的位置，清醒明确，不越雷池一步。

聪明的女人多冷暖自知，她们明白女人最大的弱点之一就是太过于在乎别人的眼光和嘴，她们明白这本质的愚蠢，于是不屑一顾。

聪明的女人从不缺朋友，但也不会强求太多。有三两个姐妹淘，一起逛街、聊天、看电影，打发时光。亲密无间，心无芥蒂，当谁烦恼了，朋友的拥抱加上一两句贴心话就是最好的疗伤药。

聪明的女人是脱俗的，庸俗的女人被生活驾驭，聪明的女人则驾驭生活，并且永远不向这个世上的庸俗低头。

聪明的女人多有丰富的内心，内心是她们强大的支柱。她们读书，而她们自己也是一本耐人寻味的书；她们画画，而她们自己就是一幅百看不厌的画。知识是聪明的源头，女人从中获取的是灵气，是睿智，是豁达。罗素说，唯有知识和爱能让世界变得美好，而拥有知识和爱的女人，本身就是一种不可多得的美好。

每一个女人都值得被这世界温柔以待，做聪明的女人，做最幸福的自己，从你翻开这本书开始。



目录

聪明女人最有效的处世智慧与说话技巧·····	001
------------------------	-----

处世篇

第一章 真正的幸福，源自于内心的美好·····	002
心中有阳光，生活就会有光亮·····	002
不必取悦任何人，只需相信你自己·····	005
洗净心情，重新出发·····	008
滚滚红尘，女人心静当如水·····	011
有压力早点释放，千万别抓狂·····	013
随遇而安，保持一颗恬淡之心·····	015
不要囚禁在自己建造的牢笼之中·····	018
控制情绪，别染“公主病”·····	021
不要活在他人的眼光之中·····	025
幸福就是比上不足比下有余·····	027
永远年轻，永远热泪盈眶·····	029



第二章 女人的形象不只是脸面，还是敲门砖	033
第一印象千万马虎不得	033
立誓不做邋遢女，不化妆不出门	036
多动“小心思”，细节之处秀“魅力”	039
不用一身名牌也能穿出好气质	040
知性，是女人最美的妆容	043
青春终将逝去，优雅气质长存	045
有姿色不如有品位，做有范儿的女人	047
什么场合穿什么衣服，这一点千万马虎不得	051
扮靓自己，美女无须天生丽质	054
坐拥书城，阅读成就内秀女人	058
第三章 自己照顾好自己，这是我们唯一的存在方式	061
出身和环境不足以决定女人的一生	061
除了自己，不要期待别人来改变你的生活	063
男女不平等，只是因为女人还不够自立	065
靠男人是一场赌博，靠自己才不会输	070
有什么样的生活习惯，就会成为什么样的人	074
女人上得厅堂，不能忘了厨房	077
朋友就是用来对抗孤单的	078
每年至少出去旅游一次	080
生活是用来享受的，不是用来承受的	083

经济独立才能真正自由·····	085
生活，本就平淡而美好·····	089
第四章 人缘好的女人，做什么都比较容易·····	092
迅速拉近人际关系的秘密武器·····	092
幽默的女人谁不爱·····	094
为人不可太高调，说话不能不靠谱·····	097
女人可一日无夫，不可一日无闺蜜·····	101
试试把自己的秘密说出去会收获什么·····	103
吸引异性其实最简单不过了·····	105
第五章 笑傲职场，遇见最好的自己·····	108
可以没有爱情，但不能没有工作·····	108
找工作不一定非要专业对口·····	111
不仅要从工作中获取薪水，更要获取希望·····	114
其实公司里都是一群刺猬，同事关系亲疏有度·····	116
优雅是怎样炼成的·····	118
如何度过工作倦怠的瓶颈·····	121
把工作生活化，不要把生活工作化·····	124
常树小目标，每天进步一点点·····	126
职场丽人，天天向上·····	129



口才篇

第六章 聪明女人就该这样说话	134
初次见面，好口才帮你掌握主动.....	134
幽默让你人气爆棚.....	137
背后夸人，好过当面恭维.....	141
腹中有“干货”，才能言之有物.....	143
多聊对方感兴趣的话题.....	146
人人都喜欢戴“高帽”.....	149
多听，少说.....	152
好口才为你的人生打开局面.....	155
第七章 女人的说话之道，让受欢迎的你更受欢迎	160
嘴甜的女人谁不爱.....	160
莫在背后说是非.....	162
指责他人的过错总是容易的.....	164
对方的观点可以不认同，但一定要尊重.....	167
千万别做长舌妇，朋友的秘密“打死也不说”	169
时刻警醒自己，不要做唠叨的女人.....	171
说话太直，不一定总是好事.....	175



第八章 能说会做，让你在职场春风得意	178
关键时刻说对话	178
不懂拒绝，会让你累上加累	181
绝不做吃力不讨好的“冤大头”	183
有热情会让你的话更有感染力	186
同事到底能不能做朋友	189
总想显露自己，是不聪明的表现	191
可以引人注目，但不要让人嫉妒	194
是金子，就更要跳出来发光	196
第九章 别让不好意思说话害了你	199
把话说到对方心里去	199
如何恰当地提“加薪”	201
不好意思拒绝，辛苦的是你自己	203
巧语解围，打好圆场	206
学会自嘲，给自己台阶下	209
直来直去不如绕绕圈子	212
有些话这样说才含蓄	216
开口说话之前要先看好对象	217
会安慰人，就等于雪中送炭	221
分场合说话情商高，你将让人无法拒绝	225

处世篇

真正的幸福，源自于内心的美好



心中有阳光，生活就会有光亮

女人是敏感的，女人会因为雨打花落而伤神；女人是脆弱的，女人会因为一次恋情破灭而一蹶不振。女人的心就像玻璃，清凉透明却易碎，所以女人又常常缺乏安全感，所以女人是容易受伤的动物，但这并不是不可改变的，女人可以通过后天的历练，拥有强大的内心。而这历练，就需要从控制自己的情绪开始。

情绪是指当外界刺激引起身体上的变化时，人们对这些变化的知觉。通常所说的情绪，是指感觉及其特有的思想、心理和生理状态以及行动的倾向性。其主要特征有：无所谓对错，常常是短暂的；可以积累，易夸大其词；会影响行为，也可以经疏导而迅速消散。正如美国心理学家詹姆斯所说：“人并不是因为愁了才哭、生气了才吵、怕了才发抖，恰恰相反，人是因为哭了才愁、因为吵了才生气、因为发抖了才害怕。”

人是自然界中情感最为丰富的动物，人们的每一个决定和行为，都或多或少地受到情绪的影响。无论是对学习还是对社会的适应能力来说，情绪都扮演着非常重要的角色。即使有人很理性，当这个人很有“理性”地思考问题的时候，也是受到他当时情绪状态的影响，“理性地思考”本身

也是一种情绪状态。

一个人心情开朗则对什么事情都充满了热情，对生活充满了希望，做事情的时候积极上进，自然就会事事顺利，心情也就会越来越好；相反，心情抑郁，整天愁眉苦脸地对待生活，不管做什么事情都不积极，甚至错误百出，自身的价值就会受到别人怀疑，别人和自我的肯定越来越少，这样也就使心情更加消极抑郁，最终形成一个恶性循环。对于女人而言，原本就更容易被情绪所左右，因此，要想收获一生的快乐和幸福，乐观的心态是不可缺的。但是，这个世界上却有太多的女人生活在不幸中：工作上遭遇歧视或瓶颈，无法晋升或突破，生活中也可能受限于环境或传统的思想，生活不幸福，爱情不如意，婚姻不和谐……种种不完美都会让女人的心情郁结和苦闷。然而，我们也能看到生活中同样有很多不乏幸福和风光的女人。心理学家告诉我们，人们之所以有的不幸，有的幸福，一个很关键的因素是看他们是否拥有积极乐观的心态和良好的抗压力的情绪浮力。

一个拥有好心态的女人，会明白鱼和熊掌不可兼得，有取必要有舍；一个拥有好心态的女人，会明白塞翁失马焉知祸福，有失必有得。能够以睿智豁达的心态看待取舍得失的女人，才可能得到生活的平静和事业的成就。

欣怡是一家展览公司的项目主管。正当事业蒸蒸日上的时候，欣怡怀了双胞胎，但是公司事情多得不可能让她安心养胎。丈夫也劝说还是暂时以事业为重，孩子以后可以再要。但是欣怡却宁可放弃那份让很多人艳羡的工作，也一定要孩子。

孩子稍大后，欣怡去一家公司里做协调员的工作。因为停职两年，欣怡还要从头做起。而她原来供职的那家展览公司后来一跃成为著名的跨国



展览公司，举办了国际广告展会，以前的那些同事也全部升为项目经理，职位、薪水都要比欣怡高许多。

很多人都为欣怡惋惜，但是欣怡本人却并不后悔。不久，在新的公司里，她终于凭着自己出色的工作业绩博得了上司的青睐。

从此，欣怡事业又迎来了春天，家庭生活也其乐融融。

欣怡是一个有自己的原则、明白自己生活目标的人。她并没有因为那份令人艳羡的工作而放弃做母亲的权利，同时也没有因为后来与原来公司同事的差距而后悔，更没有因在新公司从头做起而委屈，在这些事情的过程中，她始终都保持着良好的心态。面对工作和孩子，她果断地做出选择；面对以前同事的升值加薪，她保持一颗平常心；面对一切从头做起的新工作，她踏实稳重，积极进取。这种不被世俗的观念和急功近利的浮躁思想所影响的积极情绪，正是使她迎来事业上又一个春天的原动力，是她拥有幸福美满家庭的原因。

对于女人而言，你的外表可以柔弱，因为这也是一种风姿；你的眼神可以忧郁，因为这也是一种美丽。但是，无论如何，你的心是不可脆弱、不可忧郁的。女人不是弱者的代名词，无论面对怎样的困境，女人都应该以坚强的意志、乐观的心态去应对，去解决，去化解，而不要让消极的心态占据自己的内心。

才貌双全的林黛玉，因其性格多愁善感，忧郁多疑，最终积郁成疾，呕血身亡。与之相反的跨世纪女作家冰心，一生淡泊名利，崇尚简朴，不奢求过高的物质享受，在和谐的环境中与人相处，在微笑中勤奋写作。她的健康长寿，事业辉煌主要得益于开朗、豁达的性格。

在人的本性中有一种倾向：我们把自己想象成什么样子，就真的会成

为什么样子。如果你总认为自己是不幸的，那么寒来暑往，你将最终成为不幸的那一类人，而倘若你认为自己是幸福的，则你眼中的一切都会是美好的，而你也将最终拥有想要的东西。



不必取悦任何人，只需相信自己

即使不为取悦任何人，女人也应该天经地义地美丽下去！心理学家认为：自卑是一种因为过多的自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，主要表现为对能力、学识、品质、容貌及体形等自身因素评价过低；心理承受能力脆弱，经不起较强的刺激；谨小慎微，多愁善感，常产生猜疑心理；行为尾随、瞻前顾后……

自卑是女人的大敌，也是健康和美丽的公敌。不自信的女人心情黯淡、情绪低落、脸色无华，甚至终日疑神疑鬼。自卑使生命失去活力、事业失去动力、生活失去快乐。所以常常听人说，自信的女人是最美的。

自信的女人招人爱，可要让自己变得自信满满，却不是天生就能做到的，自信也需要经营，是一个长期的过程。自信来自于我们生活中每个细微的亮点：勤奋工作得到领导的赞赏；一篇小小的短文获得网友的好评；孝敬长辈得到亲友及邻居的夸奖；一身得体的打扮引来众人的注目；热心助人获得朋友的信赖；拥有一脸暖人心的灿烂笑容，拥有无惧风霜光洁亮丽的肌肤……甚至做了一顿可口的饭菜，这些都可以成为我们自信的理由。这些亮点犹如夜幕下的星星一样璀璨，给我们带来希望和憧憬，使我们走出黑暗的自卑，走向人生的光明。



水因怀珠而媚，山因蕴玉而辉，女人因内心自信而美。自信的女人从容大度、舒卷自如；自信的女人光彩焕发、精神饱满；自信的女人工作得心应手、游刃有余。自信使女人充满活力、青春永驻。

一个自信的女人，她可以在心爱的男孩子面前谈笑自如、不卑不亢。

即使她容貌平凡，她也可以因为自己面目端正而自信。

即使她职业普通，她亦可以因为自己能自食其力而自豪。

面对一个才华横溢的男子，尽管她未必和他一样优秀，但是她可以因为能读懂他的才华而自信。

面对一个英俊富有的男子，尽管她未必同样美貌富贵，但是她自食其力，同样能在他面前找到自信的理由。

当一个男人在你面前自卑，请用你的自信表达对他的信心。

当一个男人在你面前狂妄，你的自信是打击他的最好的真理之石。

当一个男人对你心仪，请自信，那样他不但爱你，也会尊重你。

当你爱上一个男人，请自信，那样你才可以和他平起平坐地交往，让他了解你的优点，见识你的魅力。

当你步入社会时，要对自己的事业有信心，要自信，不要被困难所压倒，相信自己可以想尽一切办法找到解决问题的方法。

当你步入青春期为爱所彷徨时，要对“爱”有十足的自信，在心理上战胜彷徨和自卑。

也许你到正值花信之年，虽然自己楚楚动人、美丽可爱，却因事业没有着落或起色而忧心如焚，生怕他会为此抛弃自己。千万不要这样想“男人”，如果他是真心爱你，便不会顾虑此事，而往往你最吸引他的优点，就是你的“心”、品德、外貌以及一切“美”的素质。

当你为“爱情”徘徊在十字路口时，要更加坚定，自信应该是自己的

终身伴侣。千万不要仅被外貌和甜言蜜语打动，此时，“自信”是决定一生伴侣的重要砝码。

当你步入婚嫁的那一刻，千万不要为经济拮据或他贫寒的家境所困惑，贫寒是暂时的，而他的才华横溢才是陪伴你一生的财富。

当你步入现实的家庭生活，更要好好地呵护它、照顾它，用贤妻良母般的温柔“自信”，将家变成温馨的港湾，因为每个男人都渴望有这样的巢穴。

当生活出现摩擦和问题时，女人要更加自信、冷静、沉着，千万不要乱作一团，用温柔的态度、自信的胸怀来包容、感化他的过错或疏漏，相信人无完人，相信方法总比问题多，千万不要一棍子打死，那样反而会引起无法预测的后果。

当女人步入中年，很可能会因为工作忙或家庭琐事而忽略对自己气质的培养。但是，女人的美丽和气质是在自己手中掌握的。当他看到可爱的“娇妻”和温馨的家，他会用男人的方式更宠你、更爱你。

当婚姻之路出现障碍时，要保持冷静，想一想为什么会这样。要相信自己，给自己自信，不要仅仅因为你爱他而强留他，留人难留心。俗语说得好：有缘千里来相会，无缘对面不相识。家家都有难念的经，上要顾老下要顾小，彼此的心要互相信任才能同舟共济。女人，什么时候都别忘了要保持自信。

温柔、文雅的气质，温馨的家庭，每位男人见到都会为之折服。当丈夫看到“自信”的爱妻自豪、洒脱，会更疼你、更爱你！