

使女人发光的并非珠宝，而是心灵深处的智慧

○○○○ 一本引导女人走向幸福的书 ○○○○



邵枕炜 金岩◎编著

做个 懂幽默 能包容 心淡定^的 女人

幽默的女人，轻松诙谐地面对人生百态；包容的女人，优雅从容地面对世事纷争；淡定的女人，气淡神闲地应对人生烦恼。



 中国纺织出版社

使女人发光的并非珠宝，而是心灵深处的智慧



邵桃炜 金岩◎编著

做个 懂幽默 能包容 心淡定①的 女人

幽默的女人，轻松诙谐地面对人生百态；包容的女人，优雅从容地面对世事纷争；淡定①的女人，气淡神闲地应对人生烦恼。



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人的幸福需要自己争取，靠的是做人做事的幽默艺术，与人交往的包容心理和立身处世的淡定智慧。

本书是为女性读者量身打造的魅力修炼读本和处世策略应用宝典。语言轻松睿智，剖析层层深入，以上、中、下三篇的形式全面地介绍了提高女性处世智慧的方法和技巧，是女人提升自身魅力、修炼处世技巧的实用读本，旨在帮助女性读者增加受人欢迎的资本，收获幸福美满的人生。

图书在版编目（CIP）数据

做个懂幽默能包容心淡定的女人 / 邵桃炜，金岩编
著. --北京：中国纺织出版社，2015.1
ISBN 978-7-5180-1121-6

I. ①做… II. ①邵… ②金… 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（2014）第237587号

责任编辑：闫 星 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19

字数：235千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

聪明的女人应该懂得，生活中大概有90%的事情是对的，只有10%才是错的。如果我们要得到快乐，我们所应该做的，就是把精力放在那90%正确的事情上，而不要理会那10%的错误。很多女人总爱生活在过去或者将来，而独独没有享受当下的快乐。以前的事情已经过去，而未来的事情现在还无法把握，只有当下的生活才是最真实的。享受当下的生活，你才会更快乐、更幸福。我们若已接受了最坏的，就再没有什么损失的了。

有人说，一个没有幽默感的女人，就像鲜花没有香味，只有形，没有神。美人兮，窈窕兮，有的女人美丽精明，却难以接近；有的女人漂亮柔弱，让人怜惜。不过女人不应该让自己处于一种怨天尤人的氛围之中，借幽默的契语，对所谓的环境表示不满，鞭挞“无辜”的自己，合理而适度地调整自己的心情。一个懂得幽默的女人，不一定美丽，但却是智慧的，而且是善解人意的，她们既没有“储存快乐、过时作废”的担忧，也没有“怨艾郁积、累累成愁”的隐患，她们的生活之所以招人所爱，是因为她们懂得生活。

包容是一种非凡的气度，宽广的胸怀，是对人、对事的包容和接纳，是一种高贵的品质，更是精神的成熟、心灵的丰盈。包容的女人是美丽的，能得到别人的尊重，女人不是因为漂亮而耀眼，而是因为美丽而动人。漂亮是与生俱来的，但美丽就不同了，它是靠后天的修养所得的一种独特的气质和涵养，而包容就是一种高素质的修养。女人的包容首先是要面对男人，在长时间的婚恋关系中，吸引对方保持爱情的最终力量，不是浪漫，而是一个人性格的明亮，这种明亮是一个女人最能吸引男人的个性特征，而这种性格特征的底蕴在于一

个女人怀有的孩童般的包容。

古人说：“落花无言，人淡如菊。”用这句话来形容淡定的女子再合适不过了。淡定的女人如一杯清茶，浓而不淡，浓而不腻，茶味醇香，意味悠远。在她们的身上，淡定已经是一种“繁华落尽见真淳”的平淡，是一种荣辱不惊的从容，是一种笑对人生风雨的沉着，是一种历经岁月沧桑的智慧。做一个淡定的女人，不需要娇嫩的鲜花，不需要醉人的掌声，只需要生命中的淡然和淡然中的从容。当你抬头仰望，天高云淡，这一瞬间世间所有的喧嚣就都静止了，这就是淡定。淡定是一种优雅，是智慧的不争，是荣辱不惊，是对简单生活的一种追求。

情商高的女人往往是幸福而甜蜜的，而幽默、包容、淡定则是女人情商中最重要的三个因素。一旦具备了这三者，女人无异于握紧了幸福的密钥。本书分为上、中、下三篇，分别从幽默、包容、淡定三个方面详细解读女人的幸福指数，以通俗易懂的故事，明朗清新的文字，独特的视角，分析了女性幸福快乐所需具备的三要素，为女性充分发掘自我潜能，构建和谐的人际关系，轻松纵横职场，开创全新的人生，获得更多的快乐和幸福提供了通往幸福大道的捷径。

编著者

2014年5月

上篇 做个善幽默的女人

第1章 女人缺少幽默，到哪儿都会寂寞	002
幽默是凝练的语言艺术	002
意料之外、情理之中的幽默智慧	005
快乐造就女人的别样幽默	007
女人的幽默来源于生活	010
偷换概念的幽默趣味多多	014
女人的冷幽默风情	017
孩童式的幽默让女人更有趣	020
女人用幽默能解误会	022
第2章 女人优雅社交，善用幽默妙招	026
女人的幽默是沉闷的劲敌	026
女人的幽默是人际关系的润滑剂	028
幽默让难堪销声匿迹	031
幽默让女人的失误情有可原	033



风趣会让他人的过失不足挂齿	035
幽默是女人沟通障碍的化解器	037
女人抱怨式的幽默能消除敌意	040
女人正话反说制造幽默	042
“反弹琵琶”的幽默让批评被人爱	045
第3章 女人职场拼杀，拿好幽默盾牌	048
女人幽默的自荐让人耳目一新	048
求职女人用幽默营造轻松氛围	051
说幽默的话让合作更愉快	052
幽默让职场女人工作不棘手	054
女人用幽默赢得同事的喜欢	057
女人用幽默展现人情温暖	059
幽默女人更能赢得客户的欣赏	060
第4章 女人点燃爱情，用点幽默技巧	063
女人用幽默给人留下美好的印象	063
巧用幽默叩开恋人的心门	065
幽默的女人让男人着迷	068
用幽默来制造恋爱中的浪漫情意	070
幽默些让爱恋更甜蜜	073
女人幽默妙语能化解爱人的醋意	075
让幽默温暖你的爱	077



第5章 女人关爱家庭，施展幽默口才	082
些许幽默能让家庭充满温馨	082
女人巧用幽默化解彼此隔阂	085
幽默暗示让孩子更易接受	087
幽默是使丈夫听从妻子的最好武器	090
幽默的呵护让妻子更爱自己	093
幽默能处理难缠的婆媳关系	096
夫妻间多一些幽默就多一些乐趣	098
用幽默来表达责备可增进家人感情	100

中篇 做个懂包容的女人

第6章 女人善待自己，用包容面对人生的不如意	104
用包容心接纳不完美的自己	104
给心一个笑容，包容失败和挫折	107
过分苛刻要求，无异于自虐	109
原谅自己的软弱，女人要懂得包容自己	112
及时释怀，女人要懂得包容生活	114
女人过分执着，等于跟自己过不去	116
打开心结，懂得包容才能达到新境界	119



第7章 女人心怀感念，用包容释怀他人的伤害	122
宽容小人，败坏的是他自己	122
原谅敌人，让他不战自败	125
包容伤害，放下往事等于放过自己	127
宽恕对手，是对自己最大的仁慈	130
包容他人，是莫大的鼓励	132
容纳别人，才能被人尊敬	134
包容他人，才能成全自己	137
第8章 女人保持乐观，用包容为自己赢得机会	140
包容别人的不是才会被人爱	140
用包容浇灌的友谊之花最美丽	143
多一分包容，多一份美丽	145
女人用包容的心去换位思考	148
理性包容，春暖花开	150
包容中蕴含着机会	153
第9章 女人感动人心，用包容赢得尊重和力量	156
包容的心能使人弃恶从善	156
包容让生活更加美好	159
包容让女人广结友缘	162
女人用宽恕化解矛盾	163
豁达的女人给别人面子	166



懂得忍让，彰显女人的智慧	169
宽恕能软化强硬的心	172
第10章 女人掌控幸福，用包容温暖婚姻和家	175
懂得包容的女人才能获得婚姻幸福	175
女人要用包容的心接受他的缺点	178
包容的水才能浇灌出香艳的爱情之花	181
多疑是扼杀女人幸福的刽子手	184
包容爱的伤害，夫妻间不应有仇	186
包容父母的无理取闹	189
包容婆婆，才能让家更和睦	191

下篇 做个心淡定的女人

第11章 女人要淡然，得意看淡、失意看开	196
人生的失意是成熟的必修课	196
人生在世岂能事事如意	200
面对生活不幸女人不妨积极一些	203
世事无常要有一颗淡定的心	207
消沉让女人的生活黯然失色	210
痛苦的根源在于执着	213



第12章 女人别较真，人生很长、计较很忙	216
女人过分执着是跟自己过不去	216
女人勿让琐事搅乱人生	219
懂得转弯才能走向幸福	222
宽恕他人是给自己的机会	224
容得了他人的缺点是成熟的表现	227
半糖主义，让自己活得更美好	229
和往事纠结是自我伤害	232
第13章 女人莫迷茫，禁住诱惑、耐住寂寞	235
女人要独处去触摸灵魂	235
女人千万不能被虚荣所害	238
不要被炽烈的欲念灼伤	241
聪明女人晓得围城内外	244
幸福感与名利无关	247
别被浮华繁华所愚蒙	248
第14章 女人要淡定，不烦不躁，便是晴天	252
嫉妒是毁灭美好情感的毒药	252
遇事十分淡定显大气	256
忍耐彰显成熟的魅力	259
用沉默来回应讥笑	262
理智展现女人内心的强大	266



抛弃杂念，用平常心做事	269
第15章 女人心强大，不念过去、不畏将来	273
打开心灵的一扇窗	273
女人要学会爱自己	277
你不可能让每个人满意	279
别跟自己过不去	282
烦恼来源于过度执着	284
释放你的心，释放快乐	286
轻松女人生活洒脱	289
参考文献	292



上篇
做个善幽默的女人



第1章 女人缺少幽默，到哪儿都会寂寞

幽默是一种最生动的语言表现手法，与幽默的人相处、谈话是非常有趣的事。如果与人发生争执，或是各执己见时，幽默常常可以让人立于论辩的不败之地，并且化争执为会心一笑。但是，并不是每个女人都会幽默的谈吐。若想让自己所说的话有意思，别人喜欢听，就要学会一定的方法和技巧，它们能在一定程度上让你变得更风趣，更受人欢迎。

幽默是凝练的语言艺术

幽默是一种智慧。一个懂得幽默的人往往能在平淡的生活中发现不同寻常的乐趣，继而将这种快乐的情绪表达出来，给别人带来快乐。对于女性来说，更要学会幽默。

说起幽默，我们可能有所不知，它竟然是一个舶来品。再翻看现代汉语词典，幽默的意思是指有趣或可笑而意味深长。《辞海》中的解释为：“通过影射、讽喻、双关等修辞手法，在善意的微笑中，揭露生活中的讹谬和不通情理之处。”幽默与滑稽、讽刺不同。滑稽是在嘲笑、插科打诨中揭露事物的自相矛盾之处，以达到批评和讽刺的目的；讽刺则是用比喻、夸张的手法对不良或愚蠢行为进行揭露、批评或嘲笑；而幽默与两者既有联系，又有



区别。

在日常工作和生活之中，尤其是在我们写作博文或发表言论时，幽默也是屡见不鲜。然而，对于如何运用幽默艺术达到我们所希望的语言效果，却并非想象中的容易。总的来说，一个幽默高手在说话时，往往能达到“三言两语”就“语出惊人”的效果，这也是幽默的精髓所在——凝练。

古时候，有个饭店老板娘，脾气异常火爆，经常为了一些小事和食客发生争吵，甚至拳脚相加。久而久之，她成为人们眼中的“母老虎”，这没少影响她的生意。

一天，有几位客人前来就餐。饭菜端上桌之后，客人吃了一口饭菜，嘴里便叫：“好咸，好咸！”

话音刚落，老板娘便觉得客人是在故意找茬，于是怒气冲冲地招呼伙计，不由分说将客人绑在了柱子上，准备抽鞭子。这时候，一位姑娘走了进来，问老板娘为什么绑人。老板娘说：“我店里的酒菜明明色香味美，可这家伙硬说是咸的，你说该不该绑？”

姑娘拿起筷子尝了一下桌子上的菜，皱着眉头眯着眼说：“你放了这个人，还是把我捆起来吧。”

幽默的语言往往给人以诙谐的情趣，使人在笑意中有所领悟。幽默是缓解紧张、祛除畏惧、平息愤怒的最好方法。故事中，后一个顾客的回答是很机智的，他尝到了菜咸，但却不说“咸”字，而是幽默地请老板把自己绑起来。这样说，显得含蓄，既收到了强烈的讽刺效果，而且很艺术化。

从实质上讲，幽默的内在含义在于机智而又敏捷地指出别人的缺点或优点，在微笑中加以肯定或否定。但幽默并不是油腔滑调、卖弄口才、玩文字游戏，也就是说，真正的幽默往往胜在凝练。把那些本来直说的话用幽默的方式表达出来，语言越是精练，越会产生一种耐人寻味的效果。但这一前提必须是看出语言环境中的幽默之处。



在一次议员演讲大会上，一位平日里比较严肃的人所做的演讲很冗长，这时，一位脾气暴躁的议员觉得对方占据了太长的时间，于是走上前去，说：“先生，你能不能快点，你的演讲已经进行了很长的时间了……”话未说完，正在演讲的议员便回过头来，很不高兴地说：“你最好出去。”然后继续演讲。

脾气暴躁的议员憋了一肚子的火无处发泄，迫不及待地想找个方法报复对方。最终，他找到了议会的主席玛丽，把刚才的一幕描述了一遍。玛丽只是微笑地听着并没有说话。

脾气暴躁的议员觉得那位议员的话实在太不应该了。于是问道：“玛丽女士，你听听某某实在太不像话了，明明是自己不对，还那么没有礼貌地羞辱我，你可一定要主持公道啊。”

“先生，我听到你说的话了，”玛丽微笑着说：“但是，我已经看了有关的法律条文，你完全有权利待在演讲现场的。”

机智的人往往不仅善于以局外人的身份化解他人的争吵，而且更善于打破在与人交往时因发生矛盾而出现的僵局。玛丽的这种回答实在是太聪明了，他把那位议员的愤怒当成了玩笑，没有让自己卷入这种儿童式争吵的漩涡中去，就是因为他能看出这种无聊争吵的幽默之处。



幽默启示

在日常的人际交往中，女人要想成功运用幽默，就必须修炼自己的说话能力，提升自己的语言功底，从而高屋建瓴地把握幽默语言的艺术、达到“语不惊人死不休”的效果！



意料之外、情理之中的幽默智慧

幽默的语言是一种润滑剂，能让尴尬的气氛以及人际关系得到迅速的缓解。这种幽默中包含着对生活的大度和对人生的智慧。生活中，我们常常羡慕别人有幽默感、有制造幽默的天赋，实际上，幽默的力量是属于自己的，是你和你在人生中所演的角色所拥有的。我们同样可以借助幽默的语言艺术来自由地表现自己，表达想法，并表露我们的感受。当然，我们必须要学会掌握各种幽默技巧，这其中就包括比喻修辞，因为它在幽默中最常用。

这天早晨，一位杂志社的女编辑收到了一封信，是一个自由撰稿人寄来的，信中写道：“小姐，在星期五的时候，你把我所投的一篇小说退了回来。令我不高兴的是，你根本没有看完，因为我在投稿的时候故意将几页稿子粘在了一起，你退回来时它们仍然粘在一起，由此可见，你一直在糊弄作者，你是个文化骗子。”女编辑当即回了信，她说：“如果你在早餐时，知道煎鸡蛋已经坏了，相信你是绝对不会把它吃完的。”

此处，女编辑运用的便是比喻的修辞手法，她把未读完这位撰稿人的小说比喻成已经毁坏的煎鸡蛋，形象生动地表明其已经没有了可读性。

那么，什么是比喻修辞呢？

思想的对象同另外的事物有了类似点，就用另外的事物来描述思想的对象；即用某一个事物或情境来比喻另一个事物或情境。这种打比方的修辞手法叫比喻。例如，在莫里哀的喜剧《妇人学堂》里，阿南解释人为什么“吃醋”，为什么生气。阿南：“我给你打个比喻，你就清楚了。你端着一碗汤，来了一个饿鬼，要喝掉你那碗汤，你不但生气，还要揍他，你说对不对？”尧：“对，这话我懂。”阿南：“‘吃醋’完全跟这一样，女人确实就是男人的汤。一个男的看见别人有时候想尝尝他的汤呀，马上就会大发雷霆。”

比喻之所以能制造幽默氛围，是由于它往往用意料之外、又在情理之中的