



美丽使你引起别人的注意，智慧使你得到别人的赏识，魅力使你难以被人忘记。一个外表美丽的女人在时间的打磨下，会日渐褪去漂亮的光泽。而一旦拥有智慧与魅力，这个女人就拥有了巨大的内在力量，即使她的外表美丽得不够，也会犹如钻石一样闪烁着恒久的光芒。

女人的 智慧与魅力

邢一麟
编著

中国华侨出版社

一部改变女人前途和命运的智慧宝典

女人的智慧与魅力

邢一麟 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的智慧与魅力/邢一麟编著. —北京:中国华侨出版社,
2013.8

ISBN 978-7-5113-3948-5

I. ①女… II. ①邢… 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(2013)第 196037 号

女人的智慧与魅力

编 著: 邢一麟

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 凌 云

文字编辑: 程月玲

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 700 千字

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3948-5

定 价: 24.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815875 传 真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生，而不管角色如何变换，女人要想活出精彩，就必须要有自己独特的智慧和魅力。索菲亚·罗兰说：“美丽使你引起别人的注意，智慧使你得到别人的赏识，魅力使你难以被人忘记。”一个外表美丽的女人在时间的打磨下，会日渐褪去漂亮的光泽。而一旦拥有智慧与魅力，这个女人就拥有了巨大的内在力量，即使她的外表美丽得不够，也会犹如钻石一样闪烁着恒久的光芒。

女人的智慧不是天生的，学识阅历并善于吸取经验和教训会使一个人迅速成长起来，从而成为一个独立而不强悍、美丽而有内涵、聪明而又内敛的智慧型精品女人。智慧女人之所以智慧，表现在生活的方方面面，她们清楚地知道自己需要什么和不需要什么，需要的如何得到，不需要的如何拒绝；她们在得失之间善于权衡，进退之机把握得宜；她们充满自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不霸道；她们一心追求美丽前程却没有忘记丈夫和家庭。有智慧的女人能让人眼前一亮，她们低调不张扬，但却有魅力，就算她们穿着再普通，你也能感受到她们的与众不同，她们的高贵典雅。

智慧是美丽不可或缺的养份，是女人一生取之不尽的巨大财富。智慧之于女人是博爱与仁心，是充满自信的干练，是情感的丰盈与独立。智慧可以一点点从内心雕琢一个人，塑造一个人。智慧让女人的美丽在不同的时刻呈现出不同的状态，一生散发无穷的魅力。一个有智慧的女人可能不够漂亮，但她却拥有迷人的气质、开朗的性格、独立的个性、细腻的感情以及吸引男人无限遐思的底蕴。智慧的女人懂得在各种情况下权衡得失，做出最佳的选择，懂得在获得自身幸福的同时，也给周围的人们带来幸福。

对一个女人而言，魅力的价值远远胜于美丽本身。美丽就如同昙花一现般稍纵即逝，然而魅力却是女人的一种气质，它绝非爹妈天生所赐，它可以通过后天多方面的努力和培养使女人崭露风采。所以，一个女人自身的魅力如何，可以说完全是把握在自己手中的。

那么，什么样的女人才算得上是有魅力的女人呢？正如美国女诗人普拉斯所说：“魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。它不像水龙头那样随开随关，突然迸发。它像根丝般巧妙地编织在性格里，它闪闪发光，光明灿烂，经久不灭。”有魅力的女人是有品位和内涵的，魅力女人善良真诚、高雅幽默、平和旷达，魅力女人做事收放自如、张弛有度，有着让人羡慕的高贵气质。她们使人禁不住驻足欣赏，却又不由得心怀一份敬畏。犹如出水的白莲，魅力女人既有外在的柔美，亦不乏内在的风骨，或艳若桃李，或淡若梅菊，却都有一种自然的风貌，冰清玉洁又摄人心魄。



女人的魅力决定着她在公众心目中的形象，是女人在现代生活的各个领域中获得成功的必要前提。女人的魅力不是某一个方面出色，而是各种素质和修养的完美统一。一个长得漂亮的女人不一定有魅力，一个有能力的女人也不一定有魅力，一个只会打扮的女人也不一定有魅力，因为魅力是内外兼修的结果，是经后天的努力与修炼达成的美。只有通过自己一点点的积累、完善，你的魅力分数才会越来越高，你的人气指数也会越来越旺。一个有魅力的女人能够凭女性特有的温柔、细腻、有亲和力、果断和干练，在人生舞台上长袖善舞，开创一番事业，赢得众多男人的赞誉和青睐。一个女人要想魅力经久不衰，经得起男人的考验，让男人欣赏，就要做一个理解男人也了解自己的女人。

《女人的智慧与魅力》是一本帮助女人修炼智慧、提升魅力、赢得幸福的人生指导书。每位女性都能够在本书中看到自己的影子，也都可以找到提升自己的良方。本书以细致、深入的笔触，探讨了女人的为人处世、说话办事、职场生存、爱情婚姻、成功心经、人格修养、人际关系、得体仪态、形象塑造等方面的问题，教会女人如何恰当地处理好生活中点点滴滴的细节，营造出和谐幸福的生活氛围。拥有智慧与魅力的女人能够自如进退于生活的各个领域，平淡的生命由此变得丰富多姿。衷心祝愿每一个女性都能成为充满智慧的魅力女人！



目 录

智 慧 篇

第一章 书籍，女人永远的护肤品，没有失效期.....	3
书是女人最好的饰品	3
用知性打造独特魅力	4
女人一定要有内涵	6
不断为自己“充电”	7
挑选适合自己的图书	9
培养阅读品位，拒绝有害图书	10
在家庭中营造良好的读书氛围	12
书籍让人摆脱无知和野蛮	13
挤出时间，坚持阅读	15
读书要有目的性	15
勤于思考，把知识转化为自身的力量	16
用书籍唤醒心中的力量	17
第二章 爱情，也是一门经济学.....	18
要嫁的不仅是个男人，更是一种生活	18
什么人能嫁，什么人不能嫁	19
有钱的男人不一定不是好男人	20
离婚男人未必都不可选	21
挑老公，多点现实少点浪漫	23
没有爱情不行，没有面包万万不行	24
是现实，不是势利	26
不要让偏见毁了你的幸福	27



不怕赔就买“垃圾股”男人	28
别榨取爱情的剩余价值	29
恋爱需要面包，更需要荷包	31
找个 D 等男人，培养成 A 等老公	32
第三章 做他的伴侣而不是行李	34
婚姻，只有通过不断的努力才会成功	34
女人追问男人的“实话”，是一种自断后路的做法	35
女人不可一成不变	36
在他知错的时候给他一个台阶下	37
把对方的优点数一数，再放大	38
选对了人，还得玩得转	39
一个善解人意的女人，抵得过 100 个国色天香的女人	39
性格差异要在结婚初期调整好	40
望夫成龙不如旺夫成龙	42
与另一半共同打造言语的后花园	43
让男人感到舒适，是留住他最好的办法	43
第四章 适当的距离会给婚姻持久保鲜	45
相互尊重是夫妻建立亲密关系的基石	45
深爱但不要迷失自己	46
太爱他的时候就是失去他的时候	47
别试图操纵老公的一切	49
女人有多迎合就有多失败	50
男人最害怕妻子的“拥有之爱”	51
每个人都有属于自己的秘密	52
给你爱的人自由呼吸的空间	54
营造一块“中间地带”	55
第五章 家庭永远不是女人的终点	57
女人经济不独立，依赖他人没自由	57
女人不挣钱，难以按照自己的意愿生活	58
女人缺少经济基础，容易被婚姻套牢	60
学会定义属于自己的幸福	61
只有宠物才只会撒娇，不会工作	62
事业是女人人生最华丽的背景	63



不要做纯粹的家庭主妇	65
太恋家的女人容易老	66
别让“贤惠”的戒律埋没你的精彩	67
尽力维持一份自己的事业	69
在事业与家庭之间跳一场“平衡舞”	70
第六章 自己挣钱买花戴	72
“拿下”职场，是你钱包鼓起来的关键	72
提前规划自己的职业生涯	73
逃离“女性贫民窟”	75
挑选一份能让女性增值的工作	76
想办法找到自己的“赚钱密码”	78
赚钱与育儿，谁说这两者矛盾	79
像选择丈夫一样选择一份工作	80
跟喜欢的工作谈恋爱	82
鱼和熊掌可以兼得	83
别把工作当作苦役	84
不是为了薪水而工作	85
跳槽时代，请忠于你的老板	86
第七章 智慧女人的职场三连跳	87
“美丽”也是一种竞争力	87
找到“职场教练”，升职加薪有诀窍	88
“秀”出你自己，赢得上司信任	89
提升能力，加快晋升	90
短时间内适应工作	92
借助天生魅力提升职场地位	93
结交男性朋友的几种方法	94
“急功近利”的女人难“成功”	95
“拼命女必败”是真理	96
为工作团团转，不如让脑筋转一转	96
方法比勤奋更重要	97
第八章 女人就应该趁着年轻赶快积累财富	100
会折腾的女人有钱花	100
消费 vs 投资，“财”女要做精明选择	101



存钱不是开个户就行了	102
不能干坐着等钱，行动才能赚到钱	103
早日挖出“第一桶金”	104
发挥优势，让每一分钱都“信手拈来”	106
让财富围着你转	107
股票投资，谁说只是男人的游戏	108
长线投资，要跟债券长相厮守	109
悄悄做个“小店财主”	111

第九章 最适合女人的投资

113

不同时期，理财方式各有不同	113
30 多岁：初为人母，做好家庭保险规划	115
40 多岁：有老有小，重点管理教育和生活费用	116
50 多岁：扩大投资，避免风险	117
60 多岁：健康第一，保本为主	119
晕财女：委托专业机构打理	121
守财女：不要只会存钱	123
败财女：首先消灭“月光”	124
敛财女：多元化投资以钱生钱	126
缺财女：把握借鸡生蛋的智慧	128
准财女：投资思维比技术重要	130

第十章 聪明女人绝不花傻钱

132

实施计划消费，克制欲望	132
买时冲动，买了就后悔	134
别因为“最低价”轻易打开你的钱包	135
精明的女人购物有技巧	137
消费陷阱一：贪小便宜浪费更多	138
消费陷阱二：掏空钱包的“拿铁因子”	139
消费陷阱三：把“想要”当成“需要”	142
消费陷阱四：对数字的尾数视而不见	143
消费陷阱五：为昂贵的声音付费	145
消费陷阱六：负债消费	146

第十一章 好心态让女人的皱纹迟到

148

快乐心态由自己做主	148
-----------------	-----



感悟人生，抓住快乐点滴	149
转换思路，每天都是艳阳天	150
笑对苦难，风雨过后是彩虹	151
放弃那些不切实际的欲望	152
你是哪种快乐女人	153
为独一无二的自己喝彩	155
享受生活，乐在生命过程	156
憧憬着明天甜蜜入梦	157
不要放弃希望	158
每天带着微笑出门	159
 第十二章 淡定是一种令人神往的姿态	 161
行走中顿悟生命的纯美	161
淡定是明亮而不刺眼的光辉	162
阴晴圆缺会有时，美景只是刚刚好	164
生活，总有一个安身的角落	166
不贪即是乐，自足乃为福	167
乐天之女：心向朝阳的生活美学	169
快乐与否在于你的选择	171
享受每段年龄的快乐	172
谜底样的魅力女人：似梦非梦的别样之美	173
平和静远间书就人生淡雅	175
纤尘不染，方解开天罗地网	176
 第十三章 聪明女人享受当下	 179
当下就是良师	179
当下的内容是唯一的真实	181
何必寻愁觅恨怨东风	182
知足是对生命的谢忱	183
衡量生活，别用过长的尺子	184
幸福本相：比上不足，比下有余	185
知足，人生才能富足	187
贪得无厌是幸福的劲敌	188
感恩是一种获取，适中是幸福的源头	190
不做贪婪的人	191
知足常乐，“满足”即能圆满	192



第十四章 女人的一生就是一场不断超越的马拉松····· 194

有心、有愿，就会有念力 ·····	194
给沮丧卸妆，还自己阳光 ·····	195
一个有信念的人，只相信行动 ·····	197
脚步越坚定，你的梦想就实现得越快 ·····	199
跨越山峰需要希望之光 ·····	200
善建者不拔，善毅者不退 ·····	201
相信自己的勇气，谁也不能动摇你 ·····	202
成功喜欢不甘平凡的人 ·····	204
无论怎样绝望，都要保持一份希望 ·····	205
信念胜于 99 个兴趣 ·····	206
信念的力量使你无往不胜 ·····	207
努力塑造一个最好的“我” ·····	209
不要让任何相反的念头毁掉我们 ·····	210
人生总有路可走 ·····	211
自强不息，做命运的“主宰者” ·····	213
心中自有青山在，世事纷扰如蛛丝 ·····	214
想追梦，先要敢做梦 ·····	215
心灵越纯净，力量越强大 ·····	217

魅力篇

第一章 撒娇是女人的人性本色····· 221

适度撒娇的女人惹人疼 ·····	221
偶尔撒娇，让他宠你一辈子 ·····	222
撒娇需要完美形象的配合 ·····	222
有效撒娇：把娇撒到点子上 ·····	223
别让撒娇变成撒野 ·····	224
“野蛮”女人，让男人爱意无限 ·····	225
撒娇不完全手册：让爱情升级 ·····	226
终极利器：女人撒娇之 7 种武器 ·····	227

第二章 女人一定要活得像个女人····· 229

给自己一点颜色看看 ·····	229
-----------------	-----



谁都可以成为不老的“美妖”	230
肌肤，美丽从体内塑造	232
头发，最是那一低头的温柔	233
眼睛，构筑令男人着迷的世界	234
细手，白皙纤纤需呵护	236
玉足，那入手温软的金莲	237
画“眉”点睛，给你眉清目秀	239
女人美不美“鼻子”说了算	240
曲线要靠女人自己创造	241
你是令男人着迷的美丽“笨”女人吗	243
 第三章 衣装最能体现一个女人的审美品位	 246
风格让你穿出美丽	246
选对衣服穿出个性品位	247
提高自己的衣饰修养	248
整理一下你的衣橱	249
身材肥胖的人怎样选择服装	251
身材瘦小的人怎样选择服装	252
苹果形身材怎样选择服装	252
沙漏形身材怎样选择服装	252
梨形身材怎样选择服装	253
菱形身材怎样选择服装	253
选择合适着装应注意的原则	253
 第四章 时尚让你年轻十岁	 255
时尚女人的 10 个特征	255
香水——魅力女人的无字名片	256
做一个时尚的小资女人	259
女人，要让你的青春永驻	260
穿好高跟鞋，走路添风采	262
时尚与健康同行	263
时髦不等于时尚	264
追求时尚的正确方式	266
让你的美丽性感而不越位	267
打造性感女人的妙方	269
成就美丽女人的 10 个条件	271



第五章 性格决定女人的命运..... 273

温柔：魅力女人的终极武器	273
快乐：让美丽女人更有魅力	275
独立：精品女人的必备要素	277
善良：魅力女人的底线	278
自信：使女人魅力一生的资本	279
坚强：女人拥抱挫折的后盾	281
宽容：女人最有魅力的财富	282
幽默：魅力女人精神品位的最好表现	283
好性格造就女人的好命运	285

第六章 将优雅当成一种习惯来培养..... 287

让自己优雅一辈子	287
怎样做一个优雅女人	288
优雅是可以修炼出来的	289
优雅女人是这样炼成的	290
用品位做底蕴的女人最优雅	291
女人要自信而优雅地生活	293
修炼曼妙身影和优雅姿态	295
笑得优雅，是种境界	296
你是个优雅的女人吗	297

第七章 气质让女人超越岁月..... 299

生活要精致，女人要气质	299
把你的风情“露”出来	300
做“媚”力女人又何妨	300
谁都会爱上满心热忱的女人	302
像世界超模一样走路	303
肢体语言不可随意	304
气质是生命中最动人的风景	305
只做自己想做人	306
有内涵的女人更有说不完的奥妙	308
平凡女人也要绽放个性亮点	309
气质美的表现形式	310



第八章 做个有激情的女人·····	312
激情点燃成功之火·····	312
让激情鞭策你·····	313
激情的表达因人而异·····	313
更新自我·····	317
每日恢复体力·····	317
喜爱你的人帮助你激发活力·····	318
帮助别人，更新自我·····	319
4个工作的好习惯·····	320
放掉包袱·····	323
掌握生活平衡·····	325
顺应生命的节奏·····	327
第九章 长得漂亮不如活得明白·····	329
自信让女人独具芳香·····	329
过去不等于未来·····	330
坦然接受独一无二的自己·····	332
真心真意地热爱自己·····	332
把自卑扔出天空外·····	334
美与丑主要取决于内在·····	335
保持自己的本色·····	337
千万不要苛刻地追求完美·····	338
第十章 自立自强让女人更有魅力·····	341
想要什么，就要自己去争取·····	341
外表要温顺，内心要强大·····	342
将失败像蜘蛛网一样轻轻抹去·····	343
学会说“不”，没主见的女人往往没自尊·····	344
有“野心”的女人总会成功·····	345
不做女强人，但要做个强女人·····	346
你不需要活在别人的认可里·····	348
你可以无价，但不能廉价·····	349
女人不是男人的私有财产·····	350
特立独行的你最美·····	351
生气不如争气，翻脸不如翻身·····	352



第十一章 自尊自爱的女人更可爱..... 353

- 贪小便宜的女人容易被别人占便宜 353
- 失去什么也不能失去自尊 354
- 摆脱依赖的性格 355
- 不要总学黛玉的泪，试着学学黛玉的美 356
- 把握了你的性格，就把握了所谓的“天命” 356
- 原谅生活，是为了更好地生活 357
- 稳重才是女人应具有的品质 358
- 与其羡慕别人，不如珍视自我 359

第十二章 将公关做得滴水不漏..... 361

- 聪明女孩懂得给对方一点“甜头” 361
- 善用外在情趣和利益诱惑 361
- 礼物厚薄贵贱有说道 362
- 谈点自己的“私事” 364
- 得当的介绍为形象加分 365
- 有心的女孩能准确喊出对方的名字 365
- 好印象来自最初的几秒钟 366
- 聪明女孩，不要抢了别人的座位 367

第十三章 好口才为你的魅力加分..... 368

- 巧妙避开棘手问题 368
- 学会得体地反驳 370
- 巧言妙语化解尴尬 371
- 说话时要保持微笑 373
- 说服别人并非难事 374
- 自我解嘲是种利器 376
- 5招让你成为健谈的人 377
- 这样说话最讨人喜欢 378
- 把话说得通俗易懂 380
- 做一个妙语连珠的女人 381



智慧篇

智慧香

