

成就女人生活与事业的最新读本

| 赵晨苓◎编著 | XUEHUIXUANZE |
SHEDEFANGQI



女人要 学会选择 舍得放弃

影响女人一生的心态修炼

你眼前的这本书，就是这样一位老师，她了解你的处境，知道你的难处，她会春风化雨，也会当头棒喝，更懂得循循善诱。聪明的女人，带上这本书吧，让它给你一双慧眼，让你在人生的岔路口不再迷茫，让它授于你一柄慧剑，让你在该放弃的时候不再犹豫，找到本应属于你的幸福。

中国商业出版社

|赵晨苓◎编著|



女人要_要学会选择 舍得放弃

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人要学会选择舍得放弃 / 赵晨苓编著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7889 - 4

I. ①女… II. ①赵… III. ①成功心理 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 211795 号

责任编辑: 史兰菊

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市通州富达印刷厂

* * * * *

710 × 1000 毫米 16 开 18 印张 268 千字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

FOREWORD

一个女人的一生，就像一条花园中的小径，充满了岔路和歧途。在这小径的岔路口，你究竟是要选择娇艳怒放的玫瑰，还是清香淡雅的茉莉？而在人生的岔路口，你是要选择眼前浪漫四溢的爱情，还是为了将来的成功而忍受寂寞？是选择家庭生活的温馨，还是选择事业的成功？这一个又一个的选择，决定了女人或幸福或挫折的一生。女人，可以不美丽，但不可以不幸福，而能否获得幸福，常常取决于你那一念之间的抉择。这种选择，需要智慧。

选择就意味着放弃，因为有所弃才能有所得。一些女人，出于优柔寡断的天性，常常无法割舍那些本该放弃的东西，从而失去了选择的主动，甚至因为做出了错误的选择而付出巨大的代价。而能够勇敢地进行选择的女人，则能够把握住生命中真正宝贵的财富，收获家庭、爱情和事业的硕果。而要做出这种放弃，需要的是勇气。

青春流逝，韶华易老，作为一个女人，你并没有多少时间和机会来纠错，冰雪聪明的你，必须一次就做出正确的抉择。而不要等到风华被雨打风吹后才追悔莫及。你所要领悟的，只是选择的智慧和放弃的勇气。这两者并非来自上天的赐予，更不仅仅是智商，而是来自生活中的点滴感悟和身体力行，每一个女人，都能够依靠自己与生俱来的悟性得到这份智慧和勇气。

只可惜，现代社会的快节奏，高压力，让女人们无暇放缓脚步，去感受和思考。而传媒和周遭的喧嚣，又会扰乱女人们的判断。在这种情

形下，你需要一位洞悉世事，人情练达的老师，她会帮你冷眼看待你身边的世界，给你最理性的建议；她会启发你自身的智慧，让你不再雾里看花；她会在你犹豫的时候给你信心，让你不再犹豫不决。

你眼前的这本书，就是这样一位老师，她了解你的处境，知道你的难处，她会春风化雨，也会当头棒喝，更懂得循循善诱。聪明的女人，带上这本书吧，让它给你一双慧眼，让你在人生的岔路口不再迷茫，让它授予你一柄慧剑，让你在该放弃的时候不再犹豫，找到本应属于你的幸福。

目录

CONTENTS

第一章 独立自主的女人更具时代魅力

1. 女人要保持自己的完整性 2
传统意识中，女人是软弱无力的，并且依赖性十足。然而她们用自己的实际行动证明了自己的坚强，证明了自己是有力量的。
2. 成熟人格是美丽的基础 4
女人是美丽的天使，但是自己必须懂得珍爱，才能把美丽当做资源来开发。
3. 充实自己的艺术修养 6
美丽的女子很常见，但是许多男子却不约而同地爱慕一个女子，往往是看中了女子身上不落俗套的气质，艺术往往是这种气质的启迪和源泉。
4. 既能享受孤独，又能超越寂寞 7
要把我们内在的力量、美德发扬出来。这样，我们就自然会具有吸引他人的力量。
5. 腾出一点时间独处 10
我们很难想像，一个不会和自己相处的人，可以很好地与



女人要学会选择舍得放弃

他人相处；一个连自己都听不懂的人，能够听懂别人；一个不尊重自己的人，能够去尊重他人。

6. 做个高情商的女人 14

高情商女人不但被一切美好情感陶冶心灵，大自然的迷人艳丽同样让她感到愉悦。她善于把自己的思路和言谈都引导到振奋人心的、鼓舞人的观念上去；她善于体验现实中的美好事物。

7. 每天要超越自己一点点 17

不论追求什么，你都必须充满信心。不要认为自己能力不足，也不要过于庸人自扰，你应该告诉自己：“我办得到！”

8. “糊涂”女人最可爱 19

没有达到真聪明，还未摆脱低级糊涂的人，贸然地去仿效“高级的糊涂”，那就真要糊涂到底，一塌糊涂了。

第二章 放弃烦恼，选择快乐做女人

1. 笑声体现女人的活力 24

真正的幽默不是轻浮草率，而是轻松愉快。它是有品位的人的基本要素。

2. 品尝快乐生活，就会日益充实 26

快乐是一种生活的态度。即使一个人一辈子有钱、有权、有名，却没有快乐，他也只能算是虚度此生。

3. 喜欢自己是快乐的起点 28

你无需换上漂亮的衣服，改变讨人喜欢的面孔，说些迎合他人的言语，只要你静下心来，学习看重别人、看重自己，培养成熟独立的个性，你就向“喜欢自己”这个目标迈进了一大步。

4. 营造自己身边的和谐 32
许多聪明人，都是在自己的环境里努力去创造这种和谐的气氛，使条件好起来，使自己的心情愉快起来。
5. 嫉妒会使女人变蠢 33
奉劝女人谨记一座寺庙门框上的一副对联：“本无外贼惟防我，各有来因莫美人。”横批是：“种瓜得瓜种豆得豆”。
6. 女人不要为爱所累 35
能够享受美好生活的人，在心理上都是无拘无束的，能够面对现实，接受挑战，自由地到达自己想要去的地方。
7. 忘记不愉快的往事 37
忘怀，它是忙碌的树荫。它让我们在燥热疲倦时，有机会休息，恢复活力。然而，怎样才能忘怀呢？只有一个方法：放下。
8. 忙女人潇洒，闲女人浪漫 39
社会在进步，忙女人正在走向闲女人，闲女人也正在走向忙女人。最后，她们拥抱在一起说，其实我们都是女人。

第三章 女人的幸福源自好心态

1. 心理处方教你做幸福女人 44
无论是高高在上的权贵，还是平民，人只能活一世的，要让这短暂又漫长的一生活出精彩来，活在幸福中的女人才是最美的！
2. 快乐女人的10个心法 48
幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自于一份轻松的心情和健康的生活态度。



3. 凡事往好处想 50
因为你自以为是问题的地方，对别人而言可能根本就不是问题。所以，为一些无谓的心理障碍伤脑筋是很划不来的。也许你应该积极地表现自己健康开朗的一面。

4. 快乐的女人不攀比 52
女人容易看到的往往是别人比自己好的地方，并因此心境难平。我们应该像那只乡下老鼠一样，更看重自己已拥有的生活，再心平气和地去改进问题与不足。

5. 笑容是女人征服世界的武器 54
女人的笑容不止有“回眸一笑百媚生”的魅力，其背后往往还蕴涵了坚实的力量，这种力量不但能以温柔的方式化解人生际遇的各种坚冰，还能引导你直接到达光明领地，领略到生命的最美境界。

6. 心理快乐六法 56
如果你凡事都从好的方面看，对人生一定有好处；如果你总是往坏处想，日子就难过了。你想不想过开心的日子，这事完全在于你的态度。

7. 保持乐观的情绪 59
乐观的人即使事情变糟了，也能迅速作出反应，找出解决的办法，确定新的生活方案。乐观的人不会对事业表现出失望、绝望。

8. 追求完美的女人不幸福 62
人生确实有许多的不完美，但我们可以选择走出不完美的心境，而不是在“不完美”里哀叹。这样，你才会成为一个真正意义上的快乐女人。

第四章 聪明女人的情商修炼

1. 掌控情绪的晴雨表 68
 为了保持生命的健康成长，激励自己早日踏上成功的人生之路，就要尽量保持积极的情绪，努力调控消极的情绪。
2. 卓越的情绪管理专家 72
 善于了解自己情绪的女人，大多善于调谐或顺应他人的情感基调，轻而易举地将他人的情绪纳入自己的主航道。这样，在交往和沟通中将一帆风顺。
3. 激励自我：不待扬鞭自奋蹄 75
 紧张、焦虑是每个人都会有的现象，但不要因为紧张而更紧张，反倒要承认这样的情绪是自然反应，就会从自我的接纳中，产生自我价值的肯定。
4. 充满激情地生活 78
 机遇只垂青于那些勤于思考的人，热爱生活的人。因而一定要对生活充满激情，善于观察，才能捕捉到生活中最明亮的火花。
5. 不为碎了的牛奶瓶哭泣 80
 明知事情已经发生，而且无法挽救，却偏要去挽救；明知机会已经失去，却偏要感到极度的痛苦，这样做，不仅可笑，而且毫无用处。
6. 良好的情绪是成功的砝码 82
 驾驭自己的负面情绪，努力发掘、利用每一种情绪的积极因素，是一个高情商女人所需的基本素质，也是一个女人成功的基本条件。



7. 情绪自制，女人的别样魅力 86

当一个女人开始积极地看待生活时，她的生活将会发生重大的变化。她会享受更完整的生命，并有较多的乐趣，这意味着她更健康且活得更久。

8. 把压力变成良好的张力 92

花时间跟家人相处，跟朋友相处，花时间在你的嗜好上。这些事不仅会丰富你的生活，而且有助于应对压力。

第五章 在关系中寻找成功的机会

1. 拥有自己的朋友圈子 98

经营好你与你的闺中密友的感情，你就是在经营一个坚强的后盾与支柱。

2. 打造成功的人际关系网 100

不要花太多时间维持对自己无甚益处的老关系。当你对职业关系有所意识，并开始选择可以助你一臂之力的人时，你可能不得不卸掉一些关系网中的额外包袱。

3. 成为别人的“红颜知己” 103

一个男人的一百个男朋友，也没有一个好女人好；一个女人的一百个女朋友，也不足以替代一个好男人。

4. 女人至少要有三个异性朋友 106

能和男人交朋友的一定是些有思想的女人。思想需要交流才能长进，有思想的女人要找个欣赏你思想的男人才会有思想。

5. 婚后更需要营造好人际关系 108

女性需要的是敞开自己的心扉，积极地与人交流沟通，撤掉一些自设的壁垒，真诚地接纳他人。

6. 怎样与 BOSS 相处 110
 与你的 BOSS 良好相处，是与你富有成效的工作一致的。
 而尽职尽责地工作，就是你为 BOSS 做的最好的事。
7. 办公室外，巧织人际网 111
 如果你善于交往，升迁的机会，加薪的机会就不会因为你的沉默而无声跳过。即使失败了，至少你也知道输给了谁以及为什么输。
8. 精心选择共事的朋友 113
 假如你把朋友当拐杖，假如你经常依靠别人，不能自立，假如你从友谊中获得的东西多于你给予友谊的，大家就不会欢迎你参加他们的圈子。
9. 不受欢迎的几类职场女性 115
 假如我们已不慎交上了坏朋友，应采取敬而远之的态度，要知道：把一只坏苹果留在筐里，会使一筐的苹果都烂掉。

第六章 白领丽人社交中的取与舍

1. 职业女性交往三忌 120
 宽容，既是人性价值的升华，也是人性关系的和谐剂，女性要学会在宽容的愉悦中，建立良好的同伴关系。
2. 关于女性交际的“七不要” 122
 对他人的依赖要有个限度，超过了这一限度而自己又意识不到，人们就会疏远你去结交新朋友。
3. 女性社交的三个要诀 123
 一个男性善于交际，朋友多，是能力强、“会办事”的表现，而一个女性朋友多了，则往往飞短流长，“人言”四起。



4. 拒绝男人的庸俗 126
 作为一名职业女性，在多年的职业生涯中，已形成了独特的工作经验及为人处事方法。同时，你也肯定拒绝以下九种庸俗的男人。
5. 称赞他人是一门艺术 130
 赞美是件好事情，但并不是一件简单的事。若在赞美别人时，不审时度势，不掌握一定的技巧，即使你是真诚的赞美，也会使好事变为坏事。
6. 警惕六种偏异人格 133
 一个人在整个人格和心理活动领域内各方面都完全理想、健康完美、毫无欠缺，几乎是不可能的，这就是“人无完人，金无足赤”的道理。
7. 与人交谈的用词技巧 135
 只有良好的愿望而措辞不当，其结果可能事与愿违。与人交谈不能只强调主观动机，还必须讲究实际效果。
8. 让你在事业上“风雨无阻” 137
 当你从别的地方移栽一棵树或一棵花的时候，如果你事先已在坑中施足了肥料，树（或花）会很快成活的，并且枝繁叶茂。在办公室工作的职业女性何尝不是如此呢。

第七章 远离是非，选择真爱

1. 异性交往是生活最好的调料 142
 男人真正的力量是带一点温柔色彩的刚毅。如果一个男人集中的地方，缺少女性，就会因枯燥单调而令人生厌。
2. 在男性面前保持自尊 144
 让一个男人顺其自然，接受他的一切，你会减少很多麻烦，

假若你喜欢坚强的硬汉，别企图改变一个优柔寡断的人，这只会令双方感到沮丧。

3. 称赞男人之道 146
异性之间的赞美会更有效，更使人有成就感，尤其是女士对男士的青睐、好感。称赞会使男人产生极大的自豪感、满足感。
4. 分清友情和爱情 150
不欺骗自己，不要演戏，要好好地反省自己内心的情感动向，仔细地观察、反省，并做综合分析，对友情与爱情做出正确的判断。
5. “长情”还是“短缘” 151
一旦付出了感情，分手时就会受到伤害。除非你是个真正“拿得起，放得下”的人。
6. 看清大男子主义者的真面目 155
作为女人，最难的就是与男人们打交道这个问题了。如果你处理好了这个问题，你做人的本事就锤炼到家了。
7. 对付男同事的想入非非 161
要信奉一句话：得不到的女人是最好的女人。可能许多好色的男人会由于你的断然拒绝，而想念你一辈子。
8. 如何与男性上司相处 164
保持自己端庄良好的态度是重要的，所谓洁身以自律，苍蝇不叮无缝的蛋。只要自己树立自尊自爱的形象，男上司往往就会很知趣。
9. 与“坏”男人斗智三大绝招 167
如果“好”男人和“坏”男人同时追求一个女孩，“好”



男人往往不是“坏”男人的对手。

10. 女人，男人不是你的全部 169

过多地依赖男人，使女人不想在事业上拼搏，不愿与过多的同性或异性交往交流，在这种百无聊赖中对什么都失去兴趣，别说提高自己的情商，就连原有的情商都在一点点地随风而逝。

第八章 营造家里家外的轻松和谐

1. 怎样对待配偶的异性朋友 172

爱情是甜美的酒浆，它是靠相互信任才酿造成的。夫妻之间假如没有相互信任，那么，彼此的爱情也将经不起风雨的考验。

2. 结婚以后更需要营造好人际关系 173

只有高情商者才能更好地适应这个社会，获得和谐的人际关系和友谊，从而在现实生活中如鱼得水。

3. 有了家庭也不能丢掉朋友 174

保持自己的情趣、保持自己的爱好，保持自己的社交活动，保持自己除爱情以外的一切感情联系，是丰富自己、更新自己、完善自己的很好的方法。

4. 多给男人一些自作主张的机会 176

男人都是死要面子的，如果你当众不给他好看，他会下不来台，进而恼怒你的“无聊”的。

5. 别过多干预丈夫的工作 177

有两件最重要的事情，可以使妻子帮助丈夫事业的成功，第一件事是，爱他，第二件事是，让他独自闯。

6. 与丈夫的女秘书相处的诀窍 180

既然你真诚地爱你的丈夫，你就应当完全相信他。一天到晚多疑忌妒，只会将你的丈夫往感情破裂的边缘上推。

7. 处好与对方父母的关系 183

感情不仅是两个人的事，它也会受许许多多方面的影响，对方的家人、对方的朋友，处理不好与他们的关系，会影响夫妻间的感情，制造出不必要的麻烦。

第九章 教给你婚姻幸福的十大要领

1. 爱情需要悉心营造和维护 188

即使是最完美的爱情关系，它也有困难的时期。爱情关系中的困难或低潮的出现，要求双方用灵活、积极的态度去对待变化。

2. 别让“痒”变成“痛” 189

人们常说“七年之痒”是婚姻的危险，但是对大多数谈爱情的人来说，一年之痒却是经常发生的事。

3. 保持婚姻持久的经验 191

专家认为，性的不满足只是表面的现象，根源却在于无爱情、不现实、不礼貌、不诚实、不自由等。

4. 别想去操纵对方 194

作为妻子，你虽然不能从根本上改变一个男人，但你却可以影响他，改变他的行动。

5. 理智地协调生活 196

假如你对他的言行举止限制太死，要求太严，那么，他很可能会变成在你跟前言听计从，在你背后却我行我素的人。



6. 妻子如何吸引丈夫 197
愿天下所有女人，都保持一点特有的羞涩；它会使女性显得年轻，魅力无比。
7. 适度保持距离 199
欣赏一幅油画，太近了看着不大像画，太远了像画又看不清楚，只有不远不近，恰到好处，才能看出“效果”。
8. 体贴是最不可缺少的 200
爱情需要小憩，需要离开对方独自得到感情上的“喘息”。这是正常的现象，就像人活动、兴奋、劳累后需要休息一样。
9. 怎样当好家庭主妇 202
一个时期内的不协调实乃正常现象。主妇们不必恐惧，不要害怕丈夫讨厌，不要害怕会被遗弃，自己要对婚姻有持久的足够的信心。
10. 做个调配爱情的高手 204
有时候，爱的付出体现在一些小事上，费力不大，却影响不小，可令男人深为感动并怀念你的好，换得的是更深挚的关爱。

第十章 爱情危机来临，你将如何选择

1. 外遇的八种形式 210
不管明显或潜藏的动机如何，外遇常可归类为八种形式。
2. 中年男子的外遇心理如何 211
女人在感情世界里不要太多挑剔、太敏感、太浮夸、太做作、太讲究虚荣心，这些都会导致男人的厌倦心理。
3. 丈夫发生外遇的二十个信号 214
人总是人，当你的丈夫在心理或行为上已经出轨，对你不