



送你一把智慧的梳子，梳理智慧的发丝

冯雪钰◎编著

智慧女人 的人生幸福课

智慧使女人充满无限的魅力，助你拥有幸福人生。
谁给女人一个幸福的保障

智慧与美丽并存，拥有了智慧就拥有了美丽。
女人，也许你偶尔迷失方向，但不要迷失智慧。



地震出版社



前言

foreword

智慧女人，幸福一生。俗话说：做女人难，做好女人更难，而做一个智慧的女人则是难上加难。这话说得很有道理，作为一个女人，面对生活的繁琐和激烈的职场竞争，要想维系家庭、立足社会，得到认可，像男人那般潇洒自在确实不是一件容易的事情。而要实现这一切，就需要女人依靠自己的智慧，将它们完美的结合起来。

拥有智慧的女人，既能兼顾家庭与事业，又能潇洒自在地享受生活。拥有智慧，让女人变得儒雅华贵，远离尘世凡俗，没有阶层高低、贫富贵贱、胖瘦美丑之分。她们有着善良美好的心灵，处乱不惊，平和地看待身边的人和事。智慧的女人领悟力强，大至人生命运，小至日常生活，悟性使她们对大小问题懂得如何把握分寸，能够有明智的选择。

女人若拥有智慧，必将拥有想要的一切：成功的事业、美满的家庭、独立的感情和生活状态。她们的智慧是最大的财富，让女人从容自信、优雅大方，散发出独特的魅力。

智慧让女人变得美丽，拥有智慧的女人是理性的，一切在她的眼里都是那么淡然，那么从容，从容地去面对世俗的诱惑，淡然处之；那么洒脱，洒脱得只注重过程，而不是结果。男人最欣赏的就是理性的女人，因为感性的女人让他们摸不着头脑。男人在智慧女人面前，就像一个孩子欣赏路边美丽的风景一般，如痴如醉，被这迷人的风景陶醉。





智慧女人的人生幸福课

美丽对于女人来说只是短暂的一个阶段，而智慧则会相伴终生。季节的更替，年华老去，青春消逝，而智慧则不离不弃，随着心灵的日渐成熟，女人懂得更多，了悟更多。

随着社会的发展，女人们不再追求单一的美丽，她们更倾向于做一个智慧的女人。现代社会形容优秀女人的称谓甚多，如女强人、铁女人、知性女人等等，而所有的女人都更倾心于另一个称呼：智慧女人。因为智慧女人不仅有着睿智的头脑、成功的事业，还拥有独立的感情和自适的生活状态，拥有对幸福人生的积极追求和美好憧憬。她们不是世界上最有钱的人，但她们在精神上却无比富有；她们虽不是天生丽质、国色天香，但她们的却气质高雅、温婉动人；她们的学历可能并不高，但她们的却能在不断的学习中丰富自己……总之，智慧的人生，才是女人培植和浇灌幸福的基础。

然而“智者千虑，必有一失”，智慧的女人不是超人、完人，生活中总有这样或那样的错误与迷茫，女人穿梭在爱情、事业、婚姻、家庭、人际交往等等众多的复杂关系中，如何才能做到游刃有余呢？在人生的这盘棋中，如何与自己和他人对弈，博出精彩纷呈的人生，得到孜孜以求的那份幸福和甜蜜呢？《智慧女人的人生幸福课》这本书立足女性这一视角，从女人的生活实际出发，以深入浅出的笔触教你做个智慧的女人、幸福的女人，不仅要交给你技巧，更为重要的是你能从中受到启发和感悟，这才是你人生的巨大财富。

《智慧女人的人生幸福课》，一本幸福女人要用心读的书。





第一课 修养是一种力量，教你做魅力女人

- 第一节 做好“面子工程”，提高外在修养 / 3
- 第二节 特有的气质，尽显女人人格魅力 / 9
- 第三节 举手投足优雅从容，折射女人如水般温柔 / 14
- 第四节 提高品味，才能高雅脱俗 / 20
- 第五节 外树形象，内强素质 / 24

第二课 心态决定命运，教你做快乐女人

- 第一节 相信自己行，是一种信念 / 29
- 第二节 学会乐观，做情绪的主人 / 35
- 第三节 宽容让女人更懂爱 / 40
- 第四节 远离嫉妒，不做“绿眼妖魔” / 45
- 第五节 女人，爱自己多一点 / 50
- 第六节 知足是幸福之根本 / 54
- 第七节 学会感恩，让幸福之花多一些芬芳 / 59





第三课 爱情注重感觉，教你做聪明女人

- 第一节 织张布满柔情的网，让他无处可逃 / 67
- 第二节 发脾气的女人最可爱 / 72
- 第三节 女人，你会用哭做武器吗 / 76
- 第四节 女人要宠，男人要哄 / 81
- 第五节 装傻会让男人更爱你 / 86
- 第六节 娇媚的撒娇是一种美 / 91
- 第七节 赞扬，给男人力量 / 95

第四课 婚姻需要经营，教你做完美女人

- 第一节 女人唠叨有技巧 / 103
- 第二节 巧妙抱怨的女人有人疼 / 108
- 第三节 女人怎样“吃醋”才高明 / 113
- 第四节 猜疑是婚姻的冰霜 / 117
- 第五节 不把离婚挂嘴边 / 121
- 第六节 对你的控制欲说不 / 124
- 第七节 面对婚姻危机，要处置有方 / 128

第五课 家庭是女人的生命，教你做善良女人

- 第一节 好厨艺拴住男人的胃 / 135
- 第二节 念好“婆媳经”，做个好儿媳 / 140
- 第三节 演好母亲角色 / 145
- 第四节 铸造一个温暖的家 / 150





第六课 事业是幸福的基石，教你做职场女人

- 第一节 靠姿色不如靠能力 / 159
- 第二节 与竞争对手成为朋友 / 164
- 第三节 做老板肚里的蛔虫 / 169
- 第四节 化解冲突有妙招 / 179
- 第五节 以柔克刚是制胜法宝 / 184
- 第六节 低调做人，踏实做事 / 189
- 第七节 幽默更能赢得成功 / 199

第七课 学会理财持家，教你做富有女人

- 第一节 要花钱先赚钱 / 207
- 第二节 必要的省钱之道 / 212
- 第三节 存钱也是一种学问 / 214
- 第四节 思维缜密会管钱 / 218
- 第五节 有钱花在刀刃上 / 220

第八课 身体是本钱，教你做健康女人

- 第一节 良好的习惯让你成就一生美丽 / 229
- 第二节 用食物呵护美丽 / 232
- 第三节 学会养生，健康永驻 / 238
- 第四节 运动的女人最迷人 / 242
- 第五节 瑜伽，打造健康生活方式 / 248





第九课 与人交往让女人智慧，教你做社交女人

- 第一节 学会礼仪，优雅与智慧并存 / 255
- 第二节 微笑让人靠近 / 259
- 第三节 让自己成为可以信赖的人 / 263
- 第四节 爱心让你拥有好人缘 / 270
- 第五节 感恩是一种处世哲学 / 275
- 第六节 善于倾听朋友的忠告 / 282
- 第七节 保全别人面子 / 285

第十课 给梦想插上翅膀，教你做追梦女人

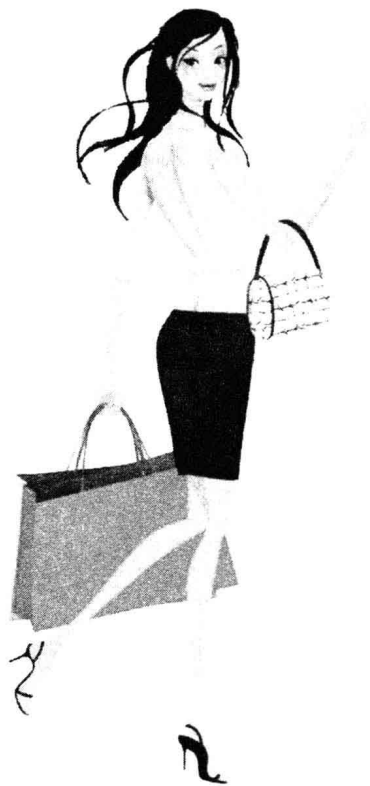
- 第一节 掌握自己的命运 / 291
- 第二节 事业使女人更美丽 / 295
- 第三节 巾帼不让须眉 / 298
- 第四节 勇做追梦人 / 301

第
一
课

修养是一种力量，教你做魅力女人

内外俱美，才可以称为庄严的人生；而庄严的人生，才是快乐、幸福、完美的人生。一个有修养的女人懂得把自信炼成美丽，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。

时间可以扫去女人的红颜，但它却扫不去女人经过岁月的积淀才能焕发出来的美丽，这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的修养，就像秋天里弥漫的果香一样迷人……





第一节

做好“面子工程”，提高外在修养

有人常常将外在美与内在美对立起来，认为内在美是永恒的，比外在美重要。其实二者并非是不可兼顾，一个聪明的女人，一个幸福的女人，是懂得如何将二者合二为一的，内在美固然重要，外在美更是不可忽视的。

威廉·索尔是美国的一位总统礼仪顾问，他在被记者采访时曾经这样说过：“当你走进某个房间，即使房间里的人并不认识你，但从你的服饰外表他们可以做出以下十个方面的推断：经济状况、受教育程度、可信任程度、社会地位、成熟度、家族经济状况、家族社会地位、家庭教养背景、是否成功人士以及品行。”可见，外在的服饰对你给别人的印象有多么重要。

内在修养所散发出来的女性魅力则会令每一个靠近的人如沐春风，但是善于化妆和穿着漂亮服饰的女人，往往要高出仅仅具备天生丽质的女人一筹；可以说，外在与内在的结合使女人的美丽独具风采。一个魅力女人和一个普通的漂亮女孩的区别就在于，前者在任何场合、任何时间出现在人们面前时，都是完美的、无可挑剔的，而后者则经常在忙中出错。对于追求高品质、追求幸福的女人来说，他们需要的是前者，因为和前者在一起，是对他们自身完美形象的一种维护。所以，我们一定要从每个细节上





打造自己的形象，让自己成为一个无懈可击的魅力女人。否则，如果你一张口说话就露出午餐时残留在牙齿上的菜叶，或者在约会时头发还散发出好久没洗的油膩味道，那么不要说是白马王子了，就算是大灰狼也会被你吓得落荒而逃。哪怕他当时并没有表露出任何的异样表情，或者只是礼节性的提醒你头发不太整洁，那也只是因为他的涵养。

幸福女人是“妆”出来的

俗话说“没有丑女人，只有懒女人”，大多数女人应该深信，高超的化妆技术可以超越天生的美貌；女人可以通过化妆来创造一副令自己、令他人满意的脸。

日本一家化妆品公司和大学日前发表的一项调查显示，女性使用化妆品，除了显得容光焕发以外，还可加强免疫系统的机能。据该项研究显示，当女性化妆后，除了缓解压力外，同时会显得更正面和进取；化妆品有一种效果，可以令女性的光彩从内至外地散发出来。

化妆是需要学习和长时间的实践，不要随便乱化，否则只会画蛇添足，影响形象。下面我们总结了几点化妆原则供您参考：

◎不要超前卫。抹着大黑眼圈，腮、颈及肩膀都散布着金粉的靓丽模特形象在时装秀里频频出现。但是这样的妆容并不适合办公室中的你，想一想，你距离上司和同事只有几米远，若是白天相见还好，如果夜间加班在走廊相遇的话，肯定以为碰见鬼了。所以，你要永远和时髦保持距离。

◎化妆要视时间场合而定。在工作时间、工作场合只能允许工作妆（淡妆），这是对别人的尊敬。外出旅游或参加运动时，最好也不要化浓妆，否则与自然和运动显得格格不入。浓妆一般只限于晚上参加聚会才可以用。

◎化妆要根据自己的职业而定，不同的工作性质决定了妆容的差异。





从事服务行业的，如与体育、娱乐、美容美发有关工作的女孩子，应在妆扮上突出灵动和健康。化妆可有些大胆的突破，如在唇膏外加涂一层闪粉或者是在眼角贴一个时髦的亮片等等。颜色也不必局限在深色系里。但要注意的是色系的统一，别同时把好几种颜色都抹在脸上，让脸成了调色板。

如果是白领丽人的话，如公关、教师、公务员、部门经理等就要注重稳重的形象了。所以化妆上必须选好适合自己的颜色，才能打造属于所属行业的职场魅力。比如枫叶红色加点金色在脸上，或者少量的使用紫色，这样既有潮流感又稳重，即便自己刚参加工作也会让你摆脱学生的稚气。粉色和桃红色不适合在很正式的谈判或面试中使用，那会让你看起来“天真无邪”，在办公室里，这几乎可与“没能力”划等号。

◎切忌评头论足。由于文化、生活经历、肤色等差异，以及个人审美观的不同，每个人化的妆都渗透了自己对美的理解，所以不要非议他人的妆容。

◎不要在他人面前化妆。化完妆是美的，但化妆的过程则实在不雅观。所以不要在公共场所化妆，有需要可以到洗手间补妆。

◎不要借用他人的化妆品。这不仅不卫生、不礼貌，也会让对方为难，影响自己在对方心目中的形象。

◎化出亲切来。无论在什么场合，给人亲切的印象都很重要，千万别把眉毛修得过细，“细眉细眼是刁婆”。眼线也不要画得长出眼角，最好在3/4处渐渐淡去，能令眼睛柔和亲切。唇线应在嘴角处画得略向上翘，形成一副天然的笑模样。这样的形象就可以给人亲切的感觉，在工作中给人留下好印象，让工作开展得更顺利。





幸福女人是“穿”出来的

调查显示：如果一个女人穿得非常随便，她就会给人留下不好的印象。当我们给一些人看同一个女人不同着装的两张照片时，这人正常的身高和体重虽然没有变化，但是不同的着装却给人不同的印象和猜想。一张是穿的很随便的家庭主妇装，近八成人人都认为她可能不是什么关键人物，而只是一个普通的文员、打字员或者秘书，更可能是个全职太太，学历并不高，家庭出身一般等。而另一张则是穿着得体，略加修饰，结果80%~90%的人都认为她是公司白领或是公务员等职业，并且具有本科以上学历，拥有完美的家庭生活。所以穿着对于女人很重要。

着装是女人的第二张名片，表面上看它关乎到女人的外在美和魅力，但是它有更重要的作用，与爱情、婚姻、家庭和事业都是息息相关的，所以可以很负责的说，着装关系到一个女人一生的幸福。

今年40岁的丹丹是某政府的公务员，只要提起她，大家没有不夸她漂亮的。她拥有一个女人梦寐以求的体形，极其性感的三围，而且性格也较开朗，平易近人，她在交易层上有非常良好的人缘，与同事打成一片。更重要的是，丹丹对工作兢兢业业，非常努力。

但是自从她毕业后来到这个部门，就每天这样的进进出出，眼看着后来的同事都已升迁，而自己还是个普普通通的小科员，而且领导没有任何提拔她的意思，心里总觉得不是滋味。她带着一些无奈和不解，终于鼓起勇气向已经升任领导的以前的男同事一探究竟，男同事的一番话使她恍然大悟。原来丹丹在穿着方面太注重展示自己的性感魅力。每天她总是会穿紧身的黑裤子，紧紧地裹住高翘的、宽大的臀部，弹性的紧身衣勉强罩住突出的胸部，她扭动着性感的腰身，婀娜多姿，但是哪个领导愿意提拔一个如此具有狐媚气质的女人呢？怕别人以为他好色，或者她靠的不是实力而是魔力。毕竟领导提拔下属都是综合考虑，而且也



要顾及到自己的某些利益。丹丹不仅为区区着装而耽误了自己的前程而懊悔不已，更重要的是，她没想到着装对于一个女人如此重要，关系到事业前程，关系女人的幸福。

许多女人对自己的外表很不在意，其结果是她们自己的事业和婚姻屡遭失利。还有很多女人依靠自己的本能和冲动，选择了自认为最适合自己的服装，结果给别人留下了负面印象。并不考虑服装对于事业的影响，这是很多女人在着装上容易忽略的选择原则，而仅仅考虑到实用和舒适。更加让人遗憾的是，当一个女人穿衣不当、不修边幅时，却很少会有人直率、真诚地告诉她，这样的着装会破坏她的事业发展和婚姻幸福。因此，很多兢兢业业、任劳任怨的女人，根本不知道自己的事业停滞、婚姻失败的重要原因之一意然是她根本不放在心上的衣服。

《中国式离婚》是一部社会伦理片，一个当代中国普通家庭的离婚故事白描，一次中国人婚姻的深度探访。妻子林小枫是一名小学教师，对丈夫坚贞不二，对孩子照顾的体贴周到，但是她自己却似乎忘记了自我存在，在着装上满不在乎，当丈夫为了面子在众人面前把别的漂亮女人谎称为自己妻子的时候，林小枫是否自我反省一下呢？女人因为青春不再而失去天然的吸引力，那我们更需要什么呢？虽然相对于《中国式离婚》所揭示的深刻主题而言，这样的解读似乎肤浅，但是我们不得不承认这是一个客观事实，女人如何才能一直吸引自己的丈夫、维持家庭的和谐。合体的着装、优雅的气质并不万能，但是它是一个懂得拥有幸福女人的重要条件。

女性因着装而失败的最普遍的原因是：她们自己的着装品味囿于她们的出身和家庭背景。很多家庭背景一般的女性单纯地依赖于自己的品味或者服装店里打工妹的建议，而使得自己的着装变得非常不职业。她们的出身使她们无意识地去选择某些特定的风格和颜色，因而也就简单地向决策制定者们宣告了她们社会技能的生疏。当一位女性恰好又有一位出身于中上层家庭背景的女上司时，问题往往更加严重。研究表明，





智慧女人的人生幸福课

一位女性可以传达给其老板的最为有效的信息是：她们彼此都具有相似的社会经济地位。所以如果你是这样一位来自于普通家庭的女性而又没有遵循我的建议，那么你可能就正在向你的老板传递错误的信息，而你自已却根本意识不到。

着装有着如此重要的作用，那么该如何让自己穿得合适、穿得漂亮、穿出幸福女人味呢？三个原则：和谐、美感、个性。

◎适合的才是美的。要根据自己的年龄、职业、身材条件，选择适合自己的服装。有些女性非常关注时装的流行动态，喜欢跟着流行风尚购置衣物，但流行的不一定是适合自己的，所以还是应该根据自己的特点进行选择。

◎服饰搭配并非越多越好。各种琳琅满目的装饰品常令女士们爱不释手，在着装时就尽可能地用这些物品进行点缀，但过多的装饰可能显得杂乱。衣服的装饰应建立在简洁明快的基础上，适当的点缀才能起到良好的衬托作用。

◎角色定位，符合身份。级别不同着装应有区别，尽量不要比女上司更醒目。

◎扬长避短，重在避短。脖子短不宜穿高领衫，女性带眼镜不宜再带耳环，O型、X型身材的女性不宜穿短裤。

◎不同场合，分别对待。工作场合——庄重保守，社交场合——时尚个性，休闲场合——舒适自然。

不要小看你的穿着和妆容，这外在的表象却关系到你的事业、爱情和婚姻，能否在职场一番风顺，能否俘获深爱着的“白马王子”，能否让婚姻天长地久，这些关系到女人幸福的几个重要因素，可以说是女人最看重并孜孜以求的，虽然不能说妆化的好、衣服穿的得体就一定能拥有幸福，但是它却是女人修养的重要体现，也是女人获得幸福的重要条件。所以，从此刻起，让我们化出美丽，穿出修养，为幸福保驾护航。



第二节

特有的气质，尽显女人人格魅力

幸福是我们每个女人的终极追求，它能让我们在沮丧中抬起头，在迷茫中积极寻求希望，在甜蜜时细细咀嚼，在梦乡里也忍不住品味……有人说幸福是一种气质，是一种源自充满希望和感知的心灵，实现于勤劳、灵巧的双手，展现于温暖脸庞、和谐四肢的由内而外的气质和美感，它是由内而外所散发的。

一个女人是否幸福，关键在于女人对幸福的认知。幸福不是容貌、金钱、地位，不是为所欲为的放纵欲望，幸福是氧气，随时在我们身边，需要我们来呼吸。它来自于心灵的感知，这份感知愉悦在心灵深处，滋润着生命的花朵，绽放出迷人的气质。

在现实生活中，有相当数量的人把重心放在穿着打扮上，并不怎么注意自己的气质是否给人以美感。不可否认，漂亮的容貌、青春的活力、时髦的服饰、相宜的浓妆淡抹都能给人以美感，但是这种外表的美总是肤浅而短暂的，如同天上的流云，转瞬即逝。





气质是一种人格魅力

首先气质是一种人格魅力，它所产生的磁性对同性和异性都具有吸引力。智慧的女人不会拒绝气质，幸福的女人更需要气质，它是拥有爱情、巩固感情、维系婚姻的胶合剂。男人都喜欢具有高贵气质的女人，这样的女人让他们在生活中赏心悦目，在人际交往中赚足面子。但是所谓的高贵并非一定要出身豪门或者地位显赫，这种高贵更是心态上的高贵。男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人。生活中男人可以是女人的护花使者，但女人本身要给男人提供一种信心，这种信心就是让男人放心，而且乐意为你托付爱。

小仲马的《茶花女》中的爱情故事深入人心，成为文学画廊中的经典被世人传颂。主人公阿尔芒之所以会爱上出身低贱、曾经流落风尘的玛格丽特，就是因为玛格丽特的独特气质吸引了他。玛格丽特纯洁、善良无私、文雅端庄。她虽落风尘，但仍然保持一颗纯洁的心灵和独立的人格，向往真正的生活和爱情。

独特的气质和十足的女人味，是每个男人心中女神必备的素质。这种女人往往会给男人生活信心和勇气，因为她们生命里潜存着一种净化男人心灵、激励男人斗志的人性魅力。现代女性更注重美感和气质的培养，要想在女人中不甘庸俗，在爱人眼中永远漂亮，那么一定要有这种让男人倍加欣赏的高贵气质。

一个有内涵、有气质的女人，是对人生感悟的一种平衡，它是一种自身修养。是在淡薄世事之后，才会洞明凡尘；是在清心内收之时，才会高瞻远瞩。一个有品味的女人的可人之处，在于秀外慧中的外表与内涵。一个女人的气质不在于她会化妆，会打扮自己，最重要的是各方面的素质和涵养。只有丰富的文化内涵和气质修养，才是恒久魅力，它可

