

摒弃不足做成功幸福的女人

# 成功女人 远离人性弱点

*Chenggong Nüren Yuanli  
Renxing Ruodian*



郑楚容 / 编著

女学馆

现代女性生活样本

献给女人  
一生的礼物

时尚魅力女性 / 职场圈女性  
共同奉为至宝的成功修炼课

让女人了解自己，认清自己人性的弱点。

人性的弱点影响着我们的品牌，决定着我们的思维和行为方式，左右着我们的成败。被自己的弱点所打败的情况远远多于被对手打败，战胜了自己，你就走向了成功。



海潮出版社  
Hai Chao Press

# 成功女人 远离人性弱点

*Chenggong Nüren Yuanli  
Renxing Ruodian*



时尚魅力女性 / 职场圈女性  
共同奉为至宝的**成功修炼课**



海潮出版社  
Hai Chao Press

图书在版编目 (C I P) 数据

成功女人远离人性弱点 / 郑楚容编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2012. 6  
ISBN 978-7-5157-0186-8

I. ①成… II. ①郑… 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 (2012) 第103270号

书 名:成功女人远离人性弱点

---

编 著:郑楚容

责任编辑:张 莉

封面设计:宋双成

责任校对:徐云霞 刘绣丽

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京智慧源印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:19

字 数:300千字

版 次:2012年6月第1版

印 次:2012年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0186-8

定 价:35.00元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

## 前言

女人是造物主的恩赐，是这个世界上最美丽的风景。每个女人都拥有属于自己的魅力，女人的魅力使这个世界生机盎然。这是个崭新的时代，新时代的来临给女人带来的是深深的思索，还有数不尽的机遇。

今天女人亦成了变革时代的主人，女人的机会也比任何时候都要多的多。对于大多数女性朋友而言，她们并非缺少实现幸福的愿望，而是她们不懂得怎样去实现。如果女人懂得发现自己人性中的弱点，学会调整自己、完善自己、把握自己，发现、培植和挖掘自己的能力，女人一定会比男人更成功！

人性的弱点是每个女人在迈向成功的过程中最强劲的对手。女人自身的弱点是女人最难看到、也是最难逾越的敏感地带，贪婪、虚荣、控制欲、暴戾、阴暗、自私、残忍、懦弱等。对于这些弱点，我们自己都很难察觉，总以为那是天生的性格问题，其实，那是由于后天发生的很多事情造成我们的性格上的缺陷。

本书从人性的弱点开始，分别探讨了女性在性格、情商、智商、交际礼仪、为人处世等方面的致命之处，深入具体地分析了这些弱点的特征和对自身的他人的影响，是一本渗透人生的哲理、把握人性脉络的智慧之书。在生活与事业中，女人有弱点并不可怕，可怕的是明明知道自己的弱点却不去改变。如果能够克服女性常见的心理障碍，战胜自身的人性弱点，女人一定会更出色，更成功。通过本书，每一位女性朋友都可以深刻地了解自己的性格内涵，更好地解剖自己人性中的弱点，通过自己的努力，克服弱点，发扬优点，从而清晰地把握住自己的人生，那么，我们希望得到的幸福和目标，就在不远处了。

不论你是什么职业、性别、年龄，这部渗透人生哲理、把握人性脉络的智慧之书一定可以让你洞悉人性的弱点，调整自我，完善自我，走出人性弱点的误区，踏上幸福完美的人生之巅。

## 第一章

### 性格缺陷,让女人一生充满瑕疵

|                     |    |
|---------------------|----|
| 性格暴躁是发生不幸的导火线 ..... | 2  |
| 冲动是毁灭一切的地雷 .....    | 5  |
| 爱慕虚荣埋祸根 .....       | 6  |
| 自以为是会引人反感 .....     | 8  |
| 任性而为乱分寸 .....       | 10 |
| 自闭是自制的牢笼 .....      | 11 |
| 自卑是属于弱者的名片 .....    | 14 |
| 自负,抬举自己不如放下自己 ..... | 18 |
| 自私会吞噬纯净的心灵 .....    | 19 |

## 第二章

### 情商浅薄,女人亲手摧毁了婚姻的城堡

|                     |    |
|---------------------|----|
| 坦然面对失去的爱 .....      | 24 |
| 丈夫不是贼,别疑神疑鬼 .....   | 26 |
| 既出得厅堂,也入得厨房 .....   | 28 |
| 别做爱唠叨的话匣子 .....     | 30 |
| 别对婆媳关系太“感冒” .....   | 33 |
| 爱,不能只是单向索取 .....    | 37 |
| 没有完美的爱情和爱人 .....    | 41 |
| 不要试图改变伴侣的本来面目 ..... | 43 |
| 别因孩子忽略了丈夫 .....     | 45 |
| “装修”自己,远离邋遢 .....   | 47 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 少“抠门儿” .....      | 50 |
| 别把老公当成比较的靶子 ..... | 53 |
| 家丑千万别外扬 .....     | 56 |
| 包容是相互的 .....      | 59 |

### 第三章

#### 不求进取，女人难以抵达事业的顶峰

|                      |    |
|----------------------|----|
| 无知是你犯下的大错 .....      | 64 |
| 少命令，多商量 .....        | 66 |
| 要懂得尊重领导 .....        | 68 |
| 女强人的架子端不得 .....      | 69 |
| 在适当的时候表现自己 .....     | 72 |
| 不要成为没有声音的女人 .....    | 75 |
| 千万别迷失目标 .....        | 79 |
| 安于现状，终将一事无成 .....    | 82 |
| 别把脾气和眼泪寄存在办公室内 ..... | 85 |
| 为自己找升职的理由 .....      | 87 |

### 第四章

#### 祸多从口出，女人说话要有分寸懂技巧

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 批评讲究艺术，良药不苦口 ..... | 92  |
| 以理服人，以情感人 .....    | 96  |
| 善言也要善劝 .....       | 98  |
| 拒绝是一门艺术 .....      | 101 |
| 说话看对象，办事不难 .....   | 104 |
| 给对方台阶下 .....       | 108 |
| 开玩笑要把握分寸 .....     | 111 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 出口伤人,人更伤 .....    | 113 |
| 打破冷场的技巧 .....     | 115 |
| 话说三分,点到为止 .....   | 119 |
| 面对恶意冒犯者 .....     | 120 |
| 懂得赞美的女人最受欢迎 ..... | 122 |

## 第五章

### 缺少礼仪,女人就失去了一生的魅力准则

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 体姿,展现女人的优雅气质 ..... | 128 |
| 摒弃不雅的举止 .....      | 132 |
| 女性穿内衣的礼节、礼貌 .....  | 133 |
| 介绍时的礼节 .....       | 135 |
| 如何递接名片 .....       | 138 |
| 做个受欢迎的客人 .....     | 139 |
| 做个热情的主人 .....      | 141 |
| 如何在宾馆会客 .....      | 143 |
| 餐桌前的气质 .....       | 144 |
| 潇洒自如地参加舞会 .....    | 145 |
| 公共场合别让自己“掉价” ..... | 147 |

## 第六章

### 过于计较的女人,不会获得好人缘

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 女性要远离刻薄 .....       | 150 |
| 冤冤相报何时了 .....       | 151 |
| 轻浮的女人无可救药 .....     | 154 |
| 你笑别人时,也是在贬低自己 ..... | 157 |
| 别做流言的传播者 .....      | 159 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 朋友也需要用度量去包容 .....     | 162 |
| 吝啬的女人可悲又可耻 .....      | 164 |
| 得饶人处且饶人 .....         | 166 |
| 坏情绪是不受人欢迎的 .....      | 168 |
| 沉默的力量不容忽视 .....       | 169 |
| 别忘了为自己建立一个“朋友圈” ..... | 172 |
| 尊重别人才能尊重自己 .....      | 174 |

## 第七章

### 不会应变,就不可能游刃有余地驾驭人生局面

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 做刺猬,面对伤害展开尖锐的刺 .....     | 178 |
| 要保持与陌生人的距离 .....         | 179 |
| 不要告诉人家你更聪明 .....         | 181 |
| 处世不能太较真 .....            | 184 |
| 过度逞强还不如适度示弱 .....        | 186 |
| 妥善处理和小人的关系,把伤害降到最低 ..... | 190 |
| 少生闲气,克服情绪短路 .....        | 192 |
| 做人不可毫无掩饰,面具该戴就要戴 .....   | 195 |
| 假装糊涂,巧妙“撒谎” .....        | 197 |
| 不敢吃亏怎能占便宜 .....          | 198 |
| 温柔是女性的伟大力量 .....         | 201 |

## 第八章

### 气质自造,容貌天生气质却可以修炼

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 优雅是女性独有的芬芳 .....  | 204 |
| 舞动个性之美 .....      | 205 |
| 培养一种有益的兴趣爱好 ..... | 207 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 让音乐滋润你的生活 .....   | 208 |
| 泼洒于丹青之中 .....     | 209 |
| 娱乐不赌博 .....       | 210 |
| 时尚与气质 .....       | 211 |
| 羞涩,最令人心动的表情 ..... | 214 |
| 内在美永远重于外在美 .....  | 215 |
| 自信的女人最美丽 .....    | 216 |

## 第九章

### 心障重重,让女人一生与快乐绝缘

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 过度紧张是一种不良的情绪反应 ..... | 222 |
| 沉重的包袱会拖累你的脚步 .....   | 225 |
| 逃避过错,是因为懦弱 .....     | 227 |
| 抑郁,让你困在阴晦的牢狱中 .....  | 230 |
| 恐惧是你内心的魔鬼 .....      | 234 |
| 借口少点,行动多点 .....      | 237 |
| 小心掉入好高骛远的泥潭里 .....   | 240 |
| 攀比是一把刺向自己的利剑 .....   | 242 |
| 贪婪到极致是虚无 .....       | 244 |
| 自夸的心态不可有 .....       | 246 |
| 乐观的对待,好过消极的沉沦 .....  | 248 |
| 抱怨生活不如改变生活 .....     | 251 |

## 第十章

### 失去独立,女人就只能做男人的附庸

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 培养女性独立自主的素质 ..... | 256 |
| 培养女性的自我主见 .....   | 257 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 摆脱依赖的技巧 .....      | 259 |
| 正确认识自己的短处 .....    | 260 |
| 懂得在逆境中适时变通 .....   | 262 |
| 常怀一颗年青的心 .....     | 263 |
| 女性孤独是自己酿成的苦酒 ..... | 265 |
| 聪明的女人不说永远 .....    | 267 |

## 第十一章

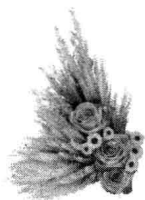
### 钱和幸福是两码事，不要成为金钱的奴隶

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 不要成为金钱的奴隶 .....       | 272 |
| 赚钱，是为了按照自己的意思生活 ..... | 273 |
| 将鸡蛋放在不同的篮子里 .....     | 274 |
| 聪明消费，拒做购物狂 .....      | 278 |
| 别让信用卡“卡”住钱包 .....     | 281 |
| 财富来源于积少成多 .....       | 283 |
| 改变投资心态 .....          | 288 |
| 为关键时刻准备“保险柜” .....    | 290 |

# 第一章

性格缺陷，让女人一生充满瑕疵





## 性格暴躁是发生不幸的导火线

一个女人性格暴躁的最直接表现就是非常容易愤怒。愤怒是一种很常见的情绪,特别是年轻女孩儿两三句话不对,或为了一点小事情就大发雷霆,往往不计后果。

其实,愤怒是一种很正常的情绪,它本身不是什么问题,但如何表达愤怒则易出问题。有效地表达愤怒会提高我们的自尊心,使我们在自己的生存受到威胁的时候能勇敢地战斗。

脾气暴躁,经常发火,不仅是强化诱发心脏病的致病因素,而且会增加患其他疾病的可能性,它是一种典型的慢性自杀。因此为了确保自己的身心健康,必须学会控制自己,克服爱发脾气的坏毛病。

能否有效地抑制生气和不友好的情绪,使自己更融于他人呢?这主要在于自己的修养和来自亲人及朋友的帮助与劝慰。实验证明:在行为方式有所改善的人中,死亡率和心脏病复发率会大大下降。为了控制和减少发火的次数和强度,必须对自己进行意识控制。当愤愤不平的情绪即将爆发时,要用意识控制自己,提醒自己应当保持理性,还可进行自我暗示:“别发火,发火会伤身体。”有涵养的女人一般能控制住自己。同时,及时了解自己的情绪,向他人求得帮助,使自己遇事能够有效地克制愤怒。只要有决心和信心,再加上他人对你的支持、配合与监督,你克制自己情绪的目标一定会达到。

一般来说,性格暴躁的女人都有如下的一些表现:

(1) 情绪不稳定时,她们往往容易激动。别人的一点友好表示,她们就会将其视为知己;而话不投机,就会怒不可遏。

(2) 多疑,不信任他人。暴躁的女人往往很敏感,对别人无意识的动作,

或轻微的失误,都看成是对她们极大的冒犯。

(3) 自尊心脆弱,怕被否定,以愤怒作为保护自己的方式。有的人希望和别人交朋友,而别人让她失望了,她就给人家强烈的羞辱,以挽回自己的自尊心。这同时也就永远失去了和这个人亲近的机会。

(4) 不安全感,怕失去自己得到的东西。

(5) 从小受娇惯,一任性,不受约束,随心所欲。

(6) 以愤怒作为表达情感的方式,如有的人在小的时候父母的教育模式就是打骂,所以她也学会了用愤怒作为表达情绪的唯一方式。甚至有时候,愤怒是表达爱的一种方式。

(7) 将自己在别处受到的挫折和不满情绪发泄在无辜的人身上。

应当说,性格是一个人文化素养的体现。大凡有文化、有知识、有修养者,往往待人彬彬有礼,遇事深思熟虑,冷静处置,依法依规行事,是不会轻易动肝火的。而大发脾气者,大多是缺乏文化底蕴的人,她们似干柴般的暴躁性格,遇火便着,任凭自己的性情脱缰奔驰,直至撞墙碰壁,头破血流,惹出事端。

所以,总是易暴躁的女人,提高自己的素质修养刻不容缓。

下面的8条措施将帮助你完成改变暴躁性格这一心理、生理的转变过程,臻于性格的完善。

(1) 承认自己存在的问题。

请告诉你的配偶和亲朋好友,自己以往有爱发脾气的毛病,决心今后加以改进。要求他们对你支持、配合和督促,这样有利于你逐步达到目的。

(2) 保持清醒。

当愤愤不平的情绪在你脑海中翻腾时,要立刻提醒自己保持理性,这样你才能避免愤怒情绪的爆发,恢复清醒和理性。

(3) 推己及人。

把自己摆到别人的位置上,你也许就容易理解对方的观点与举动了。在大多数场合,一旦将心比心,你的满腔怒气就会烟消云散,至少觉得没有理由迁怒于人。

(4) 诙谐自嘲。

在那种很可能一触即发的危险关头,你还可以用自嘲从危机中解脱出来。

“我怎么啦?像个3岁小孩,这么‘小肚鸡肠!’”幽默是卸掉发脾气的毛病的最好手段。

#### (5) 训练信任。

开始时不妨寻找信赖他人的机会。事实证明:你不必设法控制任何东西,也会生活得很好。这种认识不就是一种意外收获吗?

#### (6) 反应得体

受到残酷虐待时,任何正常的人都会怒火中烧。但是无论发生了什么事,都不可失去理智,而应该应用法律手段,保护自己的人身安全。

#### (7) 贵在宽容。

学会宽容,放弃怨恨和报复,你随后就会发现,愤怒的包袱从双肩卸下来,这样会帮助你放弃错误的冲动。

#### (8) 立即开始。

爱发脾气的人常常说:“我过去经常发火,自从得了心脏病,我认识到以前那些激怒我的理由,根本不值得大动肝火。”请不要等到患上心脏病才想到要克服爱发脾气的毛病,从今天开始修身养性不是更好吗?

一位哲人如是说:“谁自诩为脾气暴躁,谁便承认了自己是一名言行粗野、不计后果者,亦是一名没有学识、缺乏修养之人。”细细品味,煞是有理,“腹有诗书气自华”。愿我们都能远离暴躁脾气,做一个有知识、有文化、有修养的女人。

能够自我控制是人与动物的最大区别之一。所以脾气虽是与生俱来的,但却可以调控。多学习,用知识武装头脑,是调节脾气的最佳途径。知识丰富了,修养提高了,法纪观念增强了,脾气这匹烈马就会被紧紧牵住,无法脱缰招惹是非。甚至刚刚露头,即被“后果不良”的意识所制约,最终把上蹿的脾气压下,把不良后果消灭在萌芽状态。



## 冲动是毁灭一切的地雷

冲动情绪往往是由于缺乏周密思考引起的。要知道,许多问题的产生都是未经深思熟虑的结果。

培根说:“冲动,就像地雷,碰到任何东西都一同毁灭。”如果你不注意培养自己冷静、理智、心平气和的性情,培养交往中必需的沉着,一旦碰到“导火线”就暴跳如雷,情绪失控,这样就会把你美好的人生全都炸掉,最后只会让自己陷入自戕的图圈。

一头驴子和一头野牛十分要好,它们经常在一起玩耍、吃草。一天,它们发现一个农夫的果园,果园里有绿油油的青草,还有成熟的果子。于是它们偷偷地进入果园,在里面悠闲地吃着青草和树上的果子。园丁一点也没有察觉。驴子吃饱之后,很想引吭高歌一曲,野牛就对驴子说:“亲爱的朋友,看在上帝的份上,你就忍耐一下,等我们出了果园,你再唱歌吧。”

驴子说:“我现在真的很想唱歌,作为朋友,你应当支持我才行!”

“可是,可是,要是你一唱歌,园丁就会发觉,我们就跑不掉了!”

驴子觉得野牛根本不能理解自己现在的心情,它说:“天下再也没有什么比音乐和歌曲更优雅、更能感动人的了。可惜你对音乐一窍不通,我怎么找了你做朋友呀?”

驴子终于还是没有接受野牛的建议,开始高歌起来。它一唱歌,园丁马上发现了驴子和野牛,就把它们全给逮住了。

驴子的冲动,既害了朋友,又害了自己。驴子想唱首歌表达自己兴奋的心情,这也是可以理解的。但是,为了一时的宣泄而不顾情境是否危急,一时兴起就放纵自己,以致酿成了悲剧。

现实生活中许多人也是这样。一旦侥幸得逞,就盲目乐观,不顾自己的真实处境,看不到自己面临的潜在威胁,控制不住自己的情绪,任性妄为,结

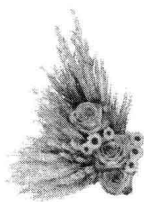
果引火烧身,给自己和朋友带来不必要的麻烦。

大多数成功者,都是对情绪能够收放自如的人。这时,情绪已经不仅仅是一种感情的表达,更是一种重要的生存智慧。如果控制不住自己的情绪,随心所欲,就可能带来毁灭性的灾难。情绪控制得好,则可以帮你化险为夷。

所以,你要学会控制自己的冲动,学会审时度势,千万不能放纵自己。每个人都有冲动的时候,尽管它是一种很难控制的情绪。但不管怎样,你一定要牢牢控制住它。否则,一点细小的疏忽,就可能贻害无穷。

一个人无论做什么事都要三思而后行,如果单凭自己的一时意气用事,势必造成不堪设想的后果。当你觉得自己的判断并不十分准确或没有得到事实证明时,宁可耐着性子稍待些时日,多多考虑斟酌一番,切不要草率行事。

冷静是女人智慧美丽的珍宝,它来自长期耐心的自我控制;冷静是一种成熟的经历,来自于对事物规律不同寻常的了解。一个冷静的女人不会在任何事情面前大惊小怪,会在大风大浪中如岩石般屹立于海岸,岿然不动。保持冷静,就会拥有处变不惊、泰然自若的人生。



### 羡慕虚荣埋祸根

虚荣心是一种递增的发展事物,好像一只被吹起来的气球一样,总是希望越吹越大。生命的虚荣心是无限的,俗话说做了皇帝还想成仙,满足了一个愿望,随之又产生了两三个愿望。满足了这个细小的愿望,很快又新生了那些庞大的愿望。由此可见,虚荣心具有一种强烈的渴求的力量。求而得之,则满足快乐;求而不得,便苦恼愁闷,寻求新的获得途径。

虚荣心不同于功名心。功名心是一种竞争意识与行为,是通过扎实的工作与劳动取得功名的心向,是现代社会提倡的健康的意识与行为。而虚

荣心则是通过炫耀、显示、卖弄等不正当的手段来获取荣誉与地位。虚荣心很强的人往往是华而不实的浮躁之人。这种人在物质上讲排场、搞攀比;在社交上好出风头;在人格上很自负、嫉妒心重;在学习上不刻苦。

虚荣心最大的后遗症之一是促使一个人失去免于恐惧、免于匮乏的自由。因为害怕羞辱,所以不定时地活在恐惧中,经常没有安全感,不满足。

虚荣心强的人,与其说是为了脱颖而出,鹤立鸡群,不如说是自以为出类拔萃,所以不惜玩弄欺骗、诡诈的手段,使虚荣心得到最大的满足。

从近处看,虚荣仿佛是一种聪明;从长远看,虚荣实际是一种愚蠢。虚荣者常有小狡黠,却缺乏大智慧。虚荣的人不一定少机敏,却一定缺远见。

虚荣的女人是金钱的俘虏,虚荣的男人是权力的俘虏。太强的虚荣心,使男人变得虚伪,使女人变得堕落。

虚荣是人性中一个很大的恶劣的缺陷,也是一种葬送人生的缺点,为了表面光鲜,挖空心思地让自己“好看”。

生活中许多人因追求华而不实的东西而变得虚荣,也因此为日后埋下了隐患和祸根。我们的社会似乎不太谴责虚荣,仿佛人人爱慕虚荣,无须谴责,事实上,许多悲剧和社会问题皆源于此。

现在的年轻人追求漂亮外表的居多,但这是“爱美之心,人皆有之”,无可厚非。然而,当前却流行一种“整容”的时尚。鼻子塌可以变得挺直,眼睛小可以整成大眼睛,脸庞方的可以整成棱角分明。

有一位女青年为了见面时让男友大吃一惊,便跑到美容院做了满脸的腮红。可是,她原本想要的是“白里透红,与众不同”的效果,谁知手术做完后,她发现这些腮红的面积很大,跟羞红了脸没多少区别,想去除,却已不可能了。于是, she 就把这家美容院告上法庭,整天忙着考虑用何种证据压倒对方,男友也不想见了。试问,这难道不是虚荣造成的悲剧吗?

解除虚荣心是有方法可循的,只要你平心静气地观察一下自己,不要贪婪地盯着成功,先成为自己的良友,然后成为别人的良友。对任何人都坦诚相待,这样,你便于无形之中远离了虚荣。

一个人活在别人的价值观里就会变得虚荣,因为太在意别人的看法就会失去自我。其实每个人都应当为自己而活,追求自我价值的实现以及自