

超值畅销
29.00

写给女人的修炼书 幸福一生的新女学
你是谁不重要，重要的是你想成为谁

孙豆豆◎著

做一个情场稳 职场顺 气场赢

的 智慧女人

世界如此险恶，你要内心强大
永远不要找别人要安全感

值得现代女性毕生追求的三件事：

经营好一段感情、打理好一份事业、发挥出自身独特的影响力。
情场稳，职场顺，气场赢——一个值得你用一生去经营的重要分享，
是智慧女性必修的赢家哲学。



做一个情场稳 职场顺 气场赢

孙豆豆◎著

的

智慧女人

写给女人的修炼书 幸福一生的新女学
你是谁不重要，重要的是你想成为谁

世界如此险恶，你要内心强大
永远不要找别人要安全感



民主与建设出版社

图书在版编目（CIP）数据

做一个情场稳职场顺气场赢的智慧女人 / 孙豆豆著.

-- 北京 : 民主与建设出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5139-0406-3

I. ①做… II. ①孙… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第181909号

出 版 人：许久文

责任编辑：李保华

整体设计：曹 敏

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：(010)59419778 59417745

社 址：北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮 编：100028

印 刷：固安县保利达印务有限公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本：16

印 张：24.25

书 号：ISBN 978-7-5139-0406-3

定 价：29.00元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



Preface

前言

这本新书写给新时代的女性朋友们，也写给我自己。许多年以前，我跟很多刚走出象牙塔而步入社会的年轻女孩一样，多愁善感，犹豫不决，不知道自己将面对什么，也不知道自己究竟想追求什么。那些年，有许多期望和规划曾在我的心头萦绕，但我始终未能付诸行动。

当时，一位交心多年的朋友曾对我说：“想要什么就努力争取！别怕犯错！你这么年轻，考虑那么多干吗？发现错误再改就行了啊！”

果然，后来我不可避免地犯了一些错误。有些错误有机会修正，有的却没有。现在我觉得，人生真的没有完美，也从来没有那种“不需要努力就能幸福快乐”的时刻，但随着年龄的增长和心智的日渐成熟，我感到自己正逐渐接近心中那个最理想的境界。

我有一位学姐，她一生最得意之事，就是大学毕业典礼当天就举行了婚礼。第二年，她就生了小宝宝。后来，她的事业也发展得很好，成为一位口碑很不错的培训师。我一直觉得这几乎是做女人最幸福的境界了。当然，迄今为止，我也只看到了她人生的上半场，至于下半场是否同样能春风得意，还有待岁月的验证。

即便现在看起来活得还不错，但对我而言，反省和修正是永远无法停止不做的两件事情。所谓“滚石不生苔”，每一个人都需要用心地生活，不断感知大环境和内心的变化，及时调整自己的状态，这样才不会惨遭大环境的淘汰。

时代发展为我们女人带来了更多获取幸福的机会，不过随之而来的，我们也无时无刻不感受着生活中的“达摩克利斯之剑”带来的压力。

相传，古希腊国王狄奥尼西奥斯当年统治着西西里最富庶的城市。他住在一座豪华的宫殿里，拥有数不清的财富和无上的权力。他的宠臣达摩克利斯常对他说：“您是最幸福的人！拥有着世人想要的一切。”有一次，国王听到这话后，对达摩克利斯说：“如果你真的认为我比别人幸福的话，我愿意和你换换位置，好让你感受一下。”于是，侍从为达摩克利斯戴上了金冠，换上了王袍，将他簇拥到宴会厅的王位上。只见王位前的桌上已经摆满了美味佳肴，一切都比想象中的更加完美，达摩克利



斯觉得自己是世界上最幸福的人。然而就在他兴高采烈地举起酒杯时，突然发现自己的头顶不远处悬着一把用马鬃系着的利剑。他顿时吓得面无人色，双手颤抖，无心饮食，只想迅速逃开。国王于是趁机说：“怎么了？你是看到了那把随时都可能掉下来的利剑吧？现在你知道了，它没有一天不悬在我的头上，而且说不定什么时候那根马鬃就会断掉。这就是坐上这个位置的代价，须知风险永远与权力同在。”达摩克利斯立刻低下头，说：“是的，我明白了，除了财富和权力之外，您也有许多忧患。现在还是让我们各就各位，重新换回来吧。”从此，达摩克利斯非常珍惜自己的生活了。

在我们每个人的生活中，这把利剑也无处不在。什么才是我们生命中最重要？婚姻和事业是“人”的一撇一捺，而气场则能帮助“人”更好地发挥价值、开创未来。所以，在这本书中，我尝试分别从上述三个方面出发，与大家分享一些知识和经验。在我看来，女人的一生，若能做到情场稳、职场顺、气场赢，就已经不失为一位成功者了。

最后，祝福所有的朋友！长久以来，我们容易对短期收益期望过高，却对长期收益期望过低。我相信你们中的绝大多数人都将拥有更美好的未来，这是真心话，因为你们是那么积极努力地追求成长，仅此一点，就堪为收获幸福的筹码。



Contents

目 录

做一个情场稳的智慧女人

Chapter1 认清男人，早从公主梦里醒过来

100 分先生存在吗	/ 002
男人跟女人本不是同一个星球	/ 004
男人走四方，女人守天堂	/ 006
男人表达向左，女人表达向右	/ 008
用男人的方式了解男人	/ 010
女人有些事，男人不想知道	/ 012

Chapter2 投资自己，有道是悦人必先悦己

先爱自己再爱王子	/ 015
修炼自己，完美恋爱	/ 017
没有丑女人，只有懒女人	/ 019
男人更爱才艺女	/ 020
学会扬长避短	/ 022
永远做自己	/ 023

Chapter3 挑“绩优股”，嫁人就要嫁对人

只选对的，不选贵的	/ 026
找对你的那只“潜力股”	/ 028
迅速判断一个男人的优劣	/ 029
女人也要大胆追求爱	/ 032
爱情里的拒绝术	/ 034
远离已婚男人	/ 036



Chapter4 爱有策略，给爱人下个小圈套

嗨，帮个忙好吗	/ 039
男人喜欢“坏”女人	/ 040
适当的“留白”让爱更甜美	/ 042
温柔是最有效的武器	/ 045
懂事的女人才是最后的赢家	/ 047

Chapter5 学会撒娇，成为他的心肝宝贝

撒娇是一种智慧	/ 050
撒娇让生活有滋有味	/ 051
撒娇女招人疼	/ 053
撒娇可以化解矛盾	/ 055
用撒娇让男人听话	/ 056
会撒娇的女人最受宠	/ 058

Chapter6 巧妙调教，好女人都是好老师

以美人恩打造真男人	/ 060
用爱打动你的丈夫	/ 061
对丈夫大度一点	/ 063
学会赞美你的丈夫	/ 065
别戳破丈夫善意的谎言	/ 066
有时也装装糊涂吧	/ 069

Chapter7 做贤内助，是夫妻也是战友

每个男人都需要女人的扶持	/ 072
关心你的丈夫	/ 074
少唠叨少抱怨	/ 076
女人的安慰很重要	/ 078
风雨同路贤内助	/ 080
倾听也是一种爱	/ 082

Chapter8 搞定公婆，家和才能万事兴

幸福是一个“圈”	/ 085
知己知彼，了解婆婆	/ 087
体贴婆婆，打造幸福城堡	/ 088
处理婆媳关系有高招	/ 089
避开与婆婆对话的雷区	/ 091

让丈夫来帮忙支招	/ 092
----------	-------

Chapter9 七年不痒，婚姻保鲜更美满

让爱情的保质期无限延长	/ 095
培养共同的兴趣	/ 096
回忆过去，拉近感情	/ 098
女人也要会制造浪漫	/ 100
做丈夫心中永远的情人	/ 101

Chapter10 遇事不慌，冷静面对情感考验

婚姻中最危险的时刻	/ 103
花心丈夫的蛛丝马迹	/ 105
出轨的男人还能要吗	/ 106
亲爱的，制定吵架公约吧	/ 108
及时拉住冷战的缰绳	/ 110
攻克危机，重享美满婚姻	/ 112

Chapter11 避开地雷，别让坏习惯毁了婚姻

爱慕虚荣是女人的毒药	/ 115
傻女人才会不给男人面子	/ 117
男人不爱酗酒女	/ 119
太聪明的女人不可爱	/ 120
强悍是斩断幸福的快刀	/ 122
清高不是男人的“菜”	/ 124
不抱怨的女人离幸福最近	/ 126

Chapter12 学会独立，将幸福密码握在手中

为自己留一片天空	/ 129
做一根独立的肋骨	/ 130
缠人的女人最可怕	/ 132
在流泪以前优雅地离去	/ 134
完美转身，不留离婚后遗症	/ 136
战胜孤独，与快乐为伴	/ 139

Chapter13 真水无香，学会在婚恋中修行

好性格能征服一切	/ 142
婚姻最需要爱和包容	/ 143



做一个情场稳 职场顺 气场赢的智慧女人

女人要学会舍得	/ 145
做心态平和的女人	/ 147
乐于享受平淡生活	/ 149

做一个职场顺的智慧女人

Chapter14 笑傲职场，事业是女人的第二生命

女人要有自己的事业	/ 152
收入让女人活得更尊严	/ 154
重视工作才有高绩效	/ 156
快乐工作才能快乐生活	/ 158
事业和家庭两不误	/ 161

Chapter15 找准方向，修成职场“白骨精”

要努力找准正确方向	/ 164
做自己最想做的事	/ 165
让自己的优势最大化	/ 167
发现自己真正的价值	/ 169
抓住机会，该出手时就出手	/ 171

Chapter16 能力第一，锦绣江山靠拼来

看清楚自己的含金量	/ 174
难度决定高度	/ 176
让自己变得不可或缺	/ 178
打造自己的行业品牌力	/ 181
商品社会，人脉就是财脉	/ 184

Chapter17 勇担责任，小女人也有大气魄

树立整体运作的观念	/ 188
尽职尽责，勇于承担	/ 190
心在其位，身谋其事	/ 192
别把问题留给他人	/ 195
为企业打工，为自己工作	/ 197

Chapter18 质效兼备，做最优秀的执行者

要服从不要敷衍	/ 200
---------	-------

坚持要事第一的原则	/ 202
绝不拖延，日事日清	/ 204
从“要我做”到“我要做”	/ 206
坚持完成困难的任务	/ 207

Chapter19 着眼大局，别做傲慢的单飞雁

成功的基石是合作	/ 210
没有规矩，不成方圆	/ 212
把自己的优势变成团队优势	/ 214
不做团队中的“短板”	/ 216
让潜在在合作中释放	/ 218

Chapter20 细节到位，充分发挥女性优势

魔鬼总是藏在细节里	/ 220
工作无小事	/ 222
养成注重细节的好习惯	/ 224
每一个细节都是 100%	/ 226
没有上限的工作标准	/ 228

Chapter21 跑赢同事，职场丽人晋升有智慧

把握好与同事相处的基点	/ 232
正当竞争，避免结怨	/ 234
职场切记口风紧	/ 236
认真低调，别炫耀	/ 237
该拒绝时要拒绝	/ 239

Chapter22 搞定上司，做个踩准节奏的舞者

对上司尊重有加	/ 242
要善于和上司沟通	/ 244
用体贴软化上司的心	/ 245
委婉地向上司提建议	/ 247
甘心做上司的绿叶	/ 249

Chapter23 领导有方，宽严相济彰显女王风采

信任是最好的激励	/ 251
充分尊重你的下属	/ 253
气势震慑很重要	/ 254



做一个情场稳 职场顺 气场赢的智慧女人

认错并不丢面子	/ 256
关心下属的身心健康	/ 257

Chapter24 不断充电，用赢家姿态面对未来

培养“终身就业能力”	/ 260
以空杯心态制胜	/ 262
不能放弃充电提升	/ 264
突破思维定式的束缚	/ 266
不做职场倦鸟	/ 268

Chapter25 美人心计，正确处理办公室政治

正确处理办公室矛盾	/ 271
随机应对派别之争	/ 272
摆正位置，谨防越位	/ 273
以静制动，严守底牌	/ 275
妥善处理领导的误解	/ 276
职场 PK，警惕弱点	/ 278

做一个气场赢的智慧女人

Chapter26 认识气场，气场是你的万有引力

气场不是虚无缥缈的	/ 282
气场大师如是说	/ 284
认识我们的气场	/ 285
气场是一种自我塑造	/ 287

Chapter27 修炼个性，培育你的魅力气场

气场源自成功的个性	/ 289
以个性烘托身份	/ 290
坚持原则让气场变强	/ 292
专注力释放惊异能量	/ 294
秀出你的魅力气场	/ 296

Chapter28 美色夺人，到哪儿你都是主角

好面貌是头等大事	/ 299
穿着是最好的名片	/ 300

明眸善睐养出来	/ 302
留住青春容颜的小秘密	/ 304
女人要美丽一辈子	/ 305

Chapter29 秀外慧中，获得气场能量的源泉

培养高情商，做智慧女人	/ 308
学识是穿不破的衣裳	/ 310
读书是滋补生命的营养	/ 311
思想是女人的傲人资本	/ 314
学习使人永葆青春	/ 316

Chapter30 阳光心态，幸福像花儿一样

心态是你真正的主人	/ 318
好心态给女人好命运	/ 319
给自己一份好心情	/ 322
微笑是最美丽的表情	/ 324
让“心窗”看到美景	/ 326

Chapter31 妙语连珠，迅速拓展气场影响力

让说话为你的魅力加分	/ 329
学会把握说话的时机	/ 330
看准对象，把话说到心坎上	/ 332
嘴下有卡，脚下有路	/ 334
女人要会说，也要会听	/ 336

Chapter32 社交提升，是不是名媛都要有人脉

人情是最经济的投资	/ 339
选择诤友就是选择坦途	/ 340
社交有方，交心为上	/ 342
交往有度，遵守规则	/ 344
悦人悦己，坚持双赢	/ 345

Chapter33 理财有方，生活更有安全感

经济独立赢得精神独立	/ 348
坐在家里一样理好财	/ 350
要消费不要浪费	/ 352
把钱花在刀刃上	/ 354



Chapter34 保持健康，让你的气场青春常驻

健康是气场存在的根本	/ 358
你的健康多少分	/ 360
揪出最易忽视的健康杀手	/ 361
运动是女性的活力之源	/ 363
为了健康，开怀大笑吧	/ 365

Chapter35 热爱生活，认真过活的女人最快乐

热爱生活的女人最美丽	/ 368
换个角度，生活永远是彩色的	/ 370
情趣让女人如花般绽放	/ 372
平凡是真，享受平凡生活	/ 373
让我们优雅地老去	/ 375

做一个情场稳的 智慧女人





Chapter 1

认清男人，早从公主梦里醒过来



100 分先生存在吗

有这样一位姑娘，年轻貌美，聪明大方，身边不乏追求者。心高气傲的她相处过几个男朋友，最后都不欢而散。韶华易逝，有时她也抱怨遇人不淑，说遇见的这些男人都存在很大的缺点，在她眼里甚至没有超过 60 分的，他们不是不够体贴，就是不够聪明，或是太过寒酸……她常常慨叹：“我怎么就遇不到一个完美的、可以打 100 分的男人呢？”

这让我想起自己读过的一个有趣的故事：

某大学里，一位统计学教授为学生们讲授统计课。他说，当人们发现一件事或一个人有甲或乙的可能性时，同时拥有甲和乙的概率可能性就会比较小。为此他举了一个例子：

“我们做一个实验，大家说出自己心目中最完美的男子是什么样的，然后来算算在多少男子里可以发现一个这样的人。”

女生们一听都很兴奋，课堂气氛立刻活跃起来。有人首先叫着：“他必须有钱。”接着，大伙儿分析道：“大约 30 个男人里面，就有一个人符合这个条件。”

“OK，”教授说着，在黑板下写下了 $\frac{1}{30}$ 。

有位女生说：“他还要英俊。”对此，女生们认为大约 20 个男人里面，会有一个人符合。教授笑着又在黑板上写下了 $\frac{1}{20}$ 。

接下来，女生们先后提出了成功、健康、幽默、性感、浪漫 5 个条件。大伙

儿经过仔细琢磨，确定了与之对应的数字分别是 $\frac{1}{30}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{20}$ 、 $\frac{1}{40}$ 、 $\frac{1}{30}$ 。

这时候，男生们终于忍不住了，后排有人开始低声嘀咕起来。正巧，又有女生笑着提出：“忠诚。”她的话音一落，所有女生齐声笑了，男生们也发出喝倒彩声。经过一阵切磋，她们认定对应的数字为 $\frac{1}{30}$ 。

有位男生忍不住站起来说道：“你们疯了，对男人的要求那么高，却不知道自己是怎么回事。”

教授却不动声色，忠实地记录下女生提出的各项数字，于是黑板上出现了这样一个算式：

$$\frac{1}{30} \times \frac{1}{20} \times \frac{1}{30} \times \frac{1}{2} \times \frac{1}{20} \times \frac{1}{40} \times \frac{1}{30} = 1/864\,000\,000$$

“哎，”看着算式，教授笑眯眯地对所有女生说，“找这样一个男人，比中彩票还难啊！”教室里突然变得很安静。“重要的是，当你们有幸遇见这样一个男人时，他愿意找你的可能性是多大呢？”教授接着说。

是呀，从概率上说，完美的男子实在可遇不可求！更何况，这世界上确实存在完美的 100 分男人吗？在我们从小就爱读的童话故事里，王子是 100 分男人吗？在美丽的公主与王子结婚后，她眼中的王子还是 100 分吗？有人不满意了，NO，NO，NO，不是 100 分也可以，我们的要求不高，80 分，80 分就可以了！或者 70 分？哦！若是用上述统计学教授的算法，这个难度也不小呢。

“你的眼光太高了”，这恐怕是单身女性最讨厌听到却又最常听到的一句话了。其实她们一直都认为自己：“我的眼光一点儿也不高！”这里我们不是想劝大家把眼光放低，而是觉得非常有必要领会这句话的深层含义。

历来，女人们都在追捧童话故事里的爱情；美丽的公主或者灰姑娘和王子相恋，两人排除万难走到一起，“从此过上了幸福的生活”。她们希望像童话里的王子一样，自己的男人也骑着白马从容而来，给自己带来一生的幸福；她们渴望自己的爱情也是这般美好浪漫、惊心动魄。

然而，事实上，一旦姑娘们将过多的期盼和奢望寄托在对方身上，只在想象中去恋爱，那么爱情总难以持久，也始终不会是真实的。当你以某个分值，100 分，或是 90 分、80 分的标准去要求男人时，你总会发现男人都有着这样那样的瑕疵，然后你就会大大失望，抱怨连连，还未为人妇就已成怨妇。

聪明男人的也许其貌不扬；英俊的男人也许文化程度不高；有学识的男人很



可能没有钱；有钱的男人大多不够体贴；体贴你的男人未必有情调；有情调的男人难免有些招蜂引蝶……姑娘，就算你找到一个既聪明，又帅气，有文化，又有钱，又体贴，又有情调，还不花心的男人，那会怎么样？我敢肯定在美得冒泡之后就是累得吐血，因为会有无数个女人跟你抢他。

真正的爱情，总是既能欣赏对方的优点，又能容忍对方的缺点，从红颜爱到白发，从花开爱到花残，相守相依不离不弃。相比那些暂时让你感兴趣的 100 分先生，找一个真正爱你的、合适你的男人才是抓住幸福的秘诀！

男人跟女人本不是同一个星球

我们每个人从小都知道“男女有别”的概念。的确，我们带着性别出生，逐渐长大，从外部形态、第二性征乃至着装打扮、行为模式，全都在强化这种观念。然而奇怪的是，一旦涉及到“男欢女爱”、“谈婚论嫁”这些问题，我们都习惯性地强调彼此之间的共同点，而忽略了男女之间的差异性。这大概是两性战争总是层出不穷的重要原因之一吧。即便结婚之后，如今的婚外恋、离婚率也是高居不下。

从来到这个世界的那一天起，男人和女人相互之间就存在着差异。刚出生的小男婴和小女婴存在着生理意义的性别差异。随着成长，心理差异慢慢表现出来，最初以性别偏好为形式。从两岁左右开始，男女儿童开始表现出对玩具和游戏种类的不同偏好；到了四岁左右，表现得更为明显和稳定。例如：男孩大多爱好运动类游戏和汽车、建筑材料等玩具，女孩则喜欢过家家之类的游戏以及与之相关的玩具；四至六岁，是儿童开始表现出性别定型行为的时期。研究表明，男女心理的发展速度和水平是不完全一致的。概括地说，出生到青春发育期这一段时间，女孩的心理发展比男孩的要超前；而从青春发育期开始，男女心理发展状况总体趋平，当然，性别特征和性别差异逐渐表现得更为明显。

男女言语心理有差异。运用作为一种社会行为，语言存在着性别差异。据研究，男性言语的一般特点是：有力、敢说敢做、直来直去、气粗声大、傲慢自负、盛气凌人、使用咒语俚语；女性言语的一般特点是：友好、彬彬有礼、热情洋溢、柔声轻语、字斟句酌、情意绵绵、唠叨不断、多于细节，有时莫名其妙令