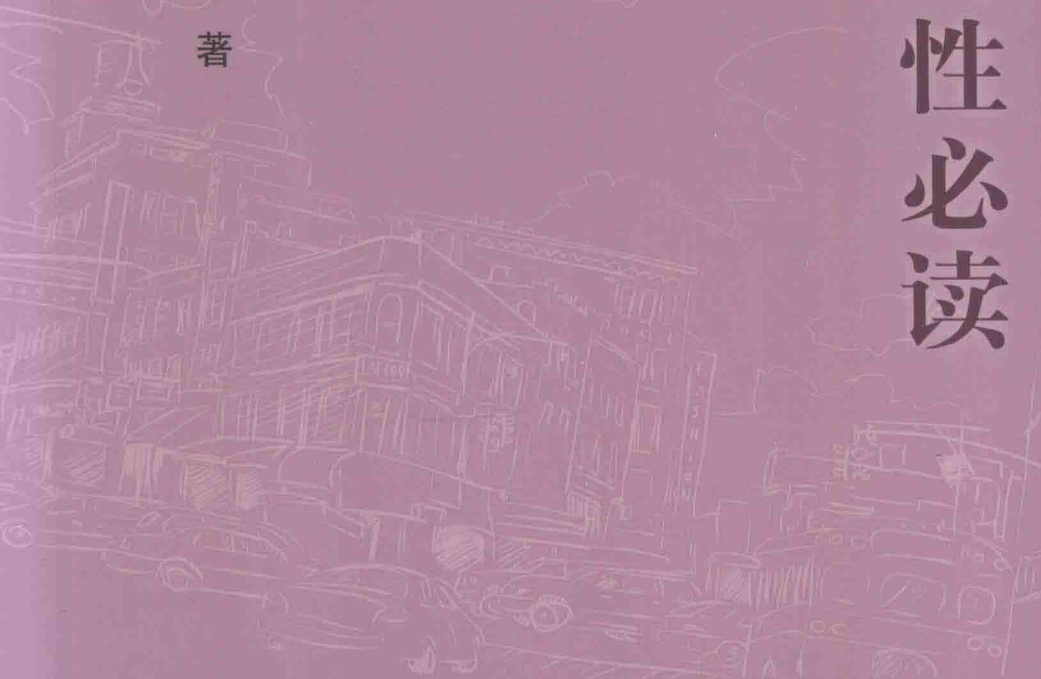



张景
著

女性必读



 中国社会出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

张景
著

女性必读



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性必读 / 张景著. —北京: 中国社会出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5087 - 4859 - 7

I. ①女… II. ①张… 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 214698 号

书 名: 女性必读
著 者: 张 景

出 版 人: 浦善新
终 审 人: 李威海
责任编辑: 王晓燕

责任校对: 高建春

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号

电 话: 编辑室: (010) 58124812

销售部: (010) 58124848

传 真: (010) 58124856

网 址: www.shebs.com.cn

 中国社会出版社官方旗舰店
社会工作师考试教材第一数字专营店 www.zybooks.com

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 153mm × 225mm 1/16

印 张: 17.50

字 数: 210 千字

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 40.00 元



代序

女性素质，人类的幸福和兴衰

记得拿破仑征服欧洲后，意得志满地找来庞贝夫人，要她“给我培养全欧洲最优秀的青少年，要什么我给什么”。庞贝夫人回答：“陛下，我要全欧洲最优秀的年轻母亲！”拿破仑语塞。母亲即女人，女人（母亲）的素质是教育孩子的前提，这是大家共识的问题。那么，为什么说女性素质决定人类的幸福和兴衰呢？

1. 女性的素质决定男人的幸福。丈夫的幸福80%掌握在妻子手里。作为丈夫都知道，无论你事业再成功，个人素质再好，如家无贤妻，你便不幸福；如家有个“滚刀肉”的妻子，你便生不如死。低素质妻子使你整天生活在攀比、指责、埋怨、争吵和猜疑之中，无论你吃得再好也不甜，睡得再多也不香，挣得再多也不富。

2. 女性的素质决定男人的成败。一个伟大的男人，身后必有一个伟大的女人，这个女人要么是他母亲，要么是他妻子。为什么说男人军功章有她一半，因为如果一个男人妻子素质低，不要说你天天后院起火难以成功，就是成功了她也会因其骄奢拖后腿而让你再失败。另外男人在外拼搏，妻子的鼓励是最好的鼓励，妻子的打击或拖累是最大的打击或拖累，妻子的加油是提速最快的加油。

3. 女性的素质决定孩子的素质。有位教育学家说过：一个家庭即使父亲是酒鬼、赌鬼、白痴，只要母亲知书达理、有素质，那么其孩子的素质也会不错；反之，即使父亲素质再高，孩子也不会有

高素质。

4. 女性的素质决定家庭的低度。如果说男人的素质决定家庭的高度，那么，女性的素质决定家庭的低度。因夫妻间总以素质最低的那一方的水准生活，如同管理学中的木桶理论，是最短的那块木板决定木桶的容积，而非最长的那些木板。

5. 女性的素质决定了五代人的幸福，三代人的未来。有位作家说：娶位好妻子惠及五代，父辈、祖父辈、子辈、孙子辈。其实我认为可惠及七到十代人，因高素质的孙子辈至少又可惠及二到五代。试想，如家中娶了位恶妇、泼妇、歹妇、厉妇，从爷辈到孙子辈能有好日子过吗？

6. 女性的素质决定民族的未来及兴衰。记得有哲人云：一个国家一个民族的竞争，最终是女人的竞争。梁启超说“少年兴则中国兴”，实质是女人兴则国家兴，女人衰则国家衰。因为国家民族的未来是由少年决定的，而少年的素质是由女人（母亲）决定的。记得还有人说“对女性的看重程度，决定一个人一个民族的文明程度”。那么，也就是女人的素质高低决定一个国家一个民族的未来及兴衰。

因此说，女性（母亲）问题，不是女性个人的问题，小则是家庭的问题，大则是国家的问题、民族的问题乃至根本问题。希望无论是男人、女人还是国家、社会，都要看重女性（母亲）问题。正如有美学家说：女性的美是属于全社会全人类的（其装扮了人间，因蝴蝶是大自然的花朵，美女是人间的），女性（母亲）问题也是关于全人类的幸福及兴衰的问题，且是大问题和根本问题。

作者于二〇一二年元月九日

目录 CONTENTS



代序 女性素质，人类的幸福和兴衰	(1)
------------------------	-----

第一章 认识女性的六大特征

女性，作为人类两大性征之一，自然有着许多与男性不同的特征。

生理特征	(1)
思维特征	(2)
性格特征	(4)
社会特征	(6)
劣势特征	(10)
未来特征	(12)

第二章 女性应具备的四大关键素质及如何提高

“木桶现象”是管理学的一个命题，即人的素质高低如同木桶的容积大小，不是由许多块长板（长处）决定的，而是由最短的那块木板决定，即人无论有多少优点（无论再优），其素质的总体水平仍由最短的那块决定。如你懒惰、仇恨、心胸狭窄、贪财、虚荣、嫉妒等，迟早会败在你这些短板上（时间问题）。因此说，对女性素质而言，最重要的是不能有短板。

女性应具备的身体素质及如何提高	(14)
女性应具备的心理素质及如何提高	(19)
女性应具备的语言素质及如何提高	(21)
女性应具备的文化素质及如何提高	(23)
如何防止女性素质中的“木桶现象”	(26)

第三章 女性易出现的八大人生问题及解决办法

有位哲学家说过：女性是带着问题出生的。如女性的生理问题、心理问题、生存问题。仅就人生问题而言，女性易出现以下八大人生问题，故女性不仅要明白正视这八大人生问题，还要明白其成因及解决办法。

易被男生追求、纠缠、暴力问题及解决办法	(28)
美女、成功女人择偶难问题	(30)
婚姻经营难问题及解决办法	(31)
孩子教育难问题及如何解决	(41)
与对方家人相处难问题及解决办法	(45)
职业与家庭难兼顾问题	(46)
恨不相逢未嫁时问题及解决办法	(48)
婚（订婚）后其他男人的追求或纠缠问题	(49)

第四章 女性经营幸福婚姻的十五个“秘诀”

好婚姻绝不是等来的、配来的、选来的，而是靠经营来的。

明哲、智慧、自信	(51)
包容、欣赏、甜言	(53)
转换、示弱、感恩	(55)
港口、揽过、重亲	(58)
奉献、距离、责任	(60)

第五章 女性经营家庭“七要诀”

这里所说的“家”，绝不是指自己有了房子，房子不是家，但家是充满温情的房子。

- 女性如何担负起“家庭之魂”的责任 (63)
- 要把男人爱成孩子 (64)
- 让简单、简洁、简约的“三简”成为家庭的主旋律 (66)
- 女性如何做好家庭的“财政部长” (69)
- 如何让男人喜欢回家 (73)
- 如何使家成为男人的温馨港湾 (74)
- 如何使家成为孩子的天堂 (75)

第六章 女性与丈夫的相处之道

想让他给你挣钱、给你面子、给你惊喜，跟你白头到老、恩爱到老……那就得学点与夫相处之道。

- 让丈夫成为妻子的副产品 (77)
- 男人须哄，最烦吵闹和啰唆 (78)
- 不做男人最反感的事 (80)
- 多体会理解男人的艰难 (81)
- 要管男人高兴被管的事 (82)
- 如何让男人敬你怕你又爱你 (84)
- 如何牵好男人的风筝之线，做到收放自如 (86)
- 要充分相信男人 (87)
- 要有让男人惊讶之处 (89)
- 要包容男人一切 (91)
- 忌多疑 (92)
- 好男人是夸出来的 (94)



第七章 女性如何教育出优秀子女

孩子是女人的最大作品，优秀的孩子是女人最成功的作品。做孩子的朋友是教育好孩子的前提，是教育孩子的敲门砖。

- 孩子是女人最大的作品 (99)
- 教育孩子是自我教育的过程 (101)
- 明白“病态孩子”（某些独生子女）的病态处 (104)
- 做孩子的朋友 (107)
- 与孩子平等相处 (108)
- 培养孩子的四大习惯 (110)
- 因材施教 (117)
- 如待天才般待孩子 (118)
- 母亲如何培养孩子 (119)
- 教孩子处理好快乐人生与成功人生的关系 (120)
- 鼓励孩子犯错误 (121)

第八章 女性如何处理工作中的十二个问题

其实，男女在就业上越平等，同工同酬，对女性越不公平，因为这等于让女性既要负起家务、生养、哺育的性别责任，又要同男人一样负担社会责任。其实工作就是矛盾、问题的结合体。工作也即发现问题解决问题的过程。

- 如何处理“蘑菇阶段”问题 (124)
- 与上级尤其是男上司相处问题 (129)
- 与各种素质的男同事相处问题 (133)
- 与各种素质的女同事相处问题 (136)
- 漂亮女性间相处问题 (137)
- 柔性美与有魄力的完美结合问题 (138)
- 关于办公室恋情问题 (139)

工作与家庭的冲突问题	(141)
女同事间的嫉妒问题	(143)
女同事的饶舌问题	(145)
工作中的社交问题	(147)
如何做到既不喝酒又能应酬好工作接待	(149)

第九章 女性如何化妆

女性喜欢化妆如同男人喜欢女人，是与生俱来的。

要树立正确的化妆理念	(152)
女性如何化妆脸	(154)
女性如何化妆身体	(156)
女性如何化妆生活	(160)
女性如何化妆精（气）神	(162)
女性如何化妆生命	(164)
女性如何化妆灵魂	(166)
女性如何同时化妆“六张脸”	(168)

第十章 女性如何永葆青春

懒惰是衰老的开始，勤奋好动是年轻的发端。

正确认识年轻的定义	(171)
如何使心态年轻	(174)
年轻是勤奋的产物	(177)
年轻是运动的产物	(179)
年轻是好奇心的产物	(181)
乐于做年轻人喜欢做的事	(182)
年轻是不断纳新创新	(186)
喜欢和年轻人在一起	(188)

第十一章 女性如何应对人生中的危机

有哲人说，眼泪加鲜花等于人生。对人生而言，困难危机是种常态，但危机也并非不好，因为危机即转机，人间事无不是困难与转机同在，失望与希望共存。

- 大龄未婚时怎么办 (191)
- 恋人、丈夫突然变心、要分手怎么办 (196)
- 丈夫有外遇了怎么办 (198)
- 出现婚姻危机怎么办 (199)
- 遇到强暴怎么办 (200)
- 中年突然失业怎么办 (201)
- 女性如何面对中年压力 (202)
- 被丈夫殴打怎么办 (204)
- 得了重病时怎么办 (205)
- 子女教育出现问题怎么办 (206)
- 家庭贫困时怎么办 (210)

第十二章 女性如何在职场竞争

在这个由男性为主导的社会里，女性在职场竞争或立身要比男性艰难得多：你美了不好，取得成绩别人攻击你色相所致；丑了不好，没人理你；笨了不好，工作中没人要；能了不好，人人妒；没魄力不好，有魄力也不好，说你没女人味或母老虎；等等。那么作为女性如何在职场竞争呢？

- 如何选择适应女性的岗位或职业 (213)
- 在职场切勿男性化 (215)
- 女性如何在职场显示优势 (216)
- 走素质竞争之路 (218)

第十三章 女性应做好的六件人生大事

人生没有目标如同在大海中航行没有方向，迟早要触礁。作为女性应注重成树立以下六大目标，要注重做好以下六件人生大事。

上一所好学校	(222)
找一个既感兴趣又能养活自己的工作	(223)
找一个好配偶	(224)
培养一个以上好的兴趣爱好	(226)
保持一个好心态	(227)
制定一批长远目标	(229)

第十四章 做一个人见人爱的才情貌趣“四全”女性

作为女性，从小到大没有不追求回头率、人见人爱即做一个才情貌趣“四全”的女性。

个性可使你出类拔萃	(233)
将读书变成一种习惯	(236)
让运动成为每天第一件要完成的事	(237)
让“善”成为你的化身	(239)

第十五章 女性上中学、大学时应解决好的问题

你知道接到小纸条的“四不”规矩吗？大学毕业你适合考研吗？是找外企还是考公务员？

女性不可忽视上中学、大学时的问题	(242)
女性上中学时应处理好的问题	(243)
女性上大学时应处理好的问题	(252)
后 记	(267)

第一章 认识女性的六大特征

女性，作为人类两大性征之一，自然有着许多与男性不同的特征。

生理特征

女性最明显的特征，与男性区别最大的特征还是生理特征。女性和男性除生殖系统在解剖和生理上全然不同外，在身体结构、体质和心理方面也有差别。

1. 体格与男性不同

女子的体格不如男子粗壮；身高、体重、胸围都低于男子；女子的皮肤较柔嫩；女子的肌肉不如男子发达，占体重的 32% ~ 39%，而男子的肌肉则占体重的 40% ~ 50%；女子的皮下脂肪较厚，占体重的 20% ~ 25%，男子仅占 10% ~ 15%；女子的肺活量、握力都较男子小。这些差异不仅构成了女子在劳动能力上受到限制，且对职业劳动环境中的有害因素更加敏感。



2. 第二性征与男性不同

青春期前，男女除生殖器官不同之外，在体型和其他生理方面并无明显差别。进入青春期后，女性表现出与男性迥然不同的第二性征。

(1) 体型的特征。身高、体重增加；乳房隆起、臀部增厚、皮肤光滑细腻，体态显现出丰满而柔和的曲线美。但女性的鼻额骨、喉结不如男性的突出。

(2) 声音的变化。此时，女性声带变得短而窄，因而音调变高，发出的声音听上去尖而细，给人悦耳动听的感觉。

(3) 出现月经及相关变化。月经周期出现月经，出现之后卵巢开始周期性地排卵和分泌雌性激素，生殖器各个部分和乳房甚至整个身体都呈不同程度的周期性变化，女性机体进入性成熟阶段。女性在月经初潮之后，便可受孕。

3. 衰老与男性不同

俗话说：女性衰老过程相对较慢，男性衰老则比较快。女性的衰老过程与男性相比是一个不很明显的过程，另外衰老以更年期为标志，月经停止后，女性步入老年期，生殖器官开始萎缩，如卵巢萎缩变硬、阴道逐渐缩小等。由于免疫力低下，女性会受各种疾病困扰，尤其是性器官肿瘤。

思维特征

与男性不同，女性的思维特征体现在以下几个方面。

1. 爱美的思维特征

女性的很多问题都爱从美不美考虑。不仅爱容貌之美，服装之美、饰品之美、发型之美、行动之美亦是极爱。

2. 求新的思维特征

求新亦是女性的重要思维特征。她们一般都喜欢求新、求唯一，易对玩旧的、人人都有事物厌倦，一直想说而没有说出来的东西，恰是她们的追求；行事处世也讲究创新，总觉得就是有别一般人，购物最好既好看又独有，多花点钱没关系，要紧的一定是唯一。

3. 希望引人注目的思维特征

开大会时，觉得自己漂亮，可能引起众人关注就坐前面，觉得相貌平凡，可能被人忽略，则往后挤，结论是大凡可得到人们认可，有一个展现的舞台，尽可抓住机遇不放，穿衣办事说话常从能否引人注目考虑。

4. 胆小怕事的思维特征

对于不是在职场成长或年长或没有形成理论体系的女性，除了自卫、排外心理外，还有与生俱来的胆怯怕事，实在值得同情。如把她单独放在一间阴暗的屋里，她会因为一面镜子里闪动的身影大哭大叫；幽静的小路，在她看来，总与阴魂鬼怪、歹徒同在；电影里悲惨恐怖的场面，任何时候都会灼伤她的心灵。

5. 女性在爱情上极端自私的思维特征

自私是人类的天性，是人类进步的原始动力之一，女性当然也不能免俗，但其突出表现在感情上，对爱的追求，就像明眸里揉不得半粒沙子。男性即便是纯情地与其他女性交往，女性间也暗地争风吃醋，甚至拼个你死我活，不仅恋爱或异性交往中如此，就是婚后的女性，尤其是女性到了中年，猜疑心变重，也要“自私”地独霸老公的爱。很小的一件事情也都可能牵动影响中年女性“自私”的神经，她们也会因一件简单的事情与自己的男人大闹别扭，性情变得突然暴

躁。因为女性从某种角度而言，一辈子为爱而生，尤其是大凡热爱文学的女性在爱上更是“自私”，更是情痴，李清照就是个例子，丧夫后郁郁寡欢，“憔悴损，如今有谁堪摘！守着窗儿，独自怎生得黑”。

性格特征

女性有以下几点明显的性格特征。

1. 温柔

女性的温柔是一种智慧，是一种修养，是一种最高境界，是一种力量，更是女性独有的武器：生命的美丽需要女性的温柔来点缀，成功的事业需要女性的柔情来交际，幸福的婚姻需要女性的温柔来经营。有了温柔作武器，女性将变得智勇双全，在人生的路上攻克各种难关，所向无敌。温柔是女性独有的武器，也是女性身上的美德之一。女性什么都可以没有，唯独不能没有温柔这个性格特征。温柔，说到底就是人们常说的“女人味”，一个没有“女人味”的女人，无论她再怎么优秀也不会得到男人真正或长久的喜爱的。笔者一朋友之妻漂亮能干，里里外外打点得非常出色，可朋友坚决同她离了婚，究其原因不是“红杏出墙”，也非朋友心有他属，而是受不了她没有“女人味”。一个女人，无论她从事什么职业，无论她有多么独立，在她身上都应隐藏着一份似水的柔情，再强悍的女人，她身上都应具备女性的温柔。温柔，给予女性最大的力量；温柔，是女性的第一性格特征，是女性独有的武器。正是凭借这如水的温柔，才让女人既可以做一位柔情四溢的妈妈、一个贤惠的妻子，也可以拥有自己深爱的事业，成为身兼多职的女性。

2. 细腻

细腻是女性特有的性格特征。女性的细腻，首先表现在对事物的

认真态度上。我们知道，要干好一桩事儿，没有认真的态度是无法完成的。其次，女性的细腻表现在对事物的敏感程度上。女性天生比较敏感，直觉判断准确性大大高于男性。最后，女性的细腻表现在对事务处理的技术上，男性与其对比不可望其项背。

3. 耐力

女性较有耐力是不争的事实。有人通常认为女人在体力上比男人弱，不能承担过重的体力劳动。事实上，女人的确没有男人那样的强壮身体，不能承担过重的负荷，但是，女人的耐力和持久力却是男人所不及的。女人之所以更具有忍耐力，一方面受传统思想的影响。传统思想要求女子“大门不出，二门不迈”，“不可抛头露面”，大家闺秀更是整日独守闺阁，做一些刺绣、编织之类的事情消磨时间，所以女子更加有耐力，更能在枯燥乏味的生活中找到乐趣。另一方面是女性生理上的因素，女性臀部较为发达，所以重心很低，这种身体结构更加适合坐姿，而坐下来，精神也自然安定祥和，久而久之，对长时间用手操作培养了耐力。

4. 耐心

耐心是女性的又一性格特征，相比较男性而言，女性的耐心指数是男性的2倍多。一是表现在对丈夫的耐心，无论丈夫发多大的脾气，做妻子的总是温言细语，耐心地安慰；二是对照顾老人也很耐心周到，许多儿子在这方面不如女儿，甚至连儿媳都不如；三是对自己的孩子更是耐心，细心呵护；四是做事的耐心，这一点也强过男性许多。

5. 吃苦耐劳

就吃苦耐劳而言，女性堪称人类的楷模，家里家外，从孩子到老人、从亲戚到朋友，哪一项不靠女性付出？笔者有个观点，现在女性