

—— 打造知性女人的宝典 保持永恒魅力的秘籍 ——



知性女人 枕边书



Zhi Xing Nu Ren Zhen Bian Shu

知性，新时代女人的极致追求！
知性，“她世纪”女人的最高美誉！

康德说，知性是介于感性和理性之间的一种认知能力。我们中国人喜欢把这种认知能力叫做悟性。当知性与女人相碰撞时，就产生了有知识、有品位、有情趣、有魅力、有风度、有气质的知性女人。

程立雪◎著



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

—— 打造知性女人的宝典 保持永恒魅力的秘籍 ——

知性女人 枕边书



知性，新时代女人的极致追求！
知性，“她世纪”女人的最高美誉！

程立雪◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

知性女人枕边书/程立雪著.

—北京: 外文出版社, 2010

ISBN 978 - 7 - 119 - 06689 - 9

I. ①知… II. ①程… 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 (2010) 第 185466 号

策 划: 冀 衡

责任编辑: 钟 文

装帧设计: 青华视觉

印刷监制: 冯 浩

知性女人枕边书

程立雪/著

©2010 外文出版社

出版发行: 外文出版社

地 址: 中国北京西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn>

电 话: (010) 68320579/68996067 (总编室)

(010) 68995844/68995852 (发行部)

(010) 68327750/68996164 (版权部)

制 版: 三河航远印刷有限公司

印 制: 三河航远印刷有限公司

经 销: 新华书店/外文书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 160 千字

装 别: 平

版 次: 2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 119 - 06689 - 9

定 价: 32.80 元

建议上架: 女性励志

序言 知性，是女人的永恒魅力

不知从何时起，知性成了女人追求的一种时尚。从才华横溢的徐静蕾、低调内敛的张艾嘉、端庄优雅的张曼玉，到从容睿智的杨澜、出口成章的于丹，都成了女人学习的榜样。

那么，何为知性呢？康德说，知性是介于感性和理性之间的一种认知能力。我们中国人喜欢把这种认知能力叫做悟性。当知性与女人相碰撞时，就产生了有知识、有品位、有情趣、有魅力、有风度、有气质的知性女人。

知性女人优雅从容，聪明慧黠，人情练达，既超越了一般女孩子的天真稚嫩，也迥异于女强人的咄咄逼人。

知性女人婉约有致、内涵丰富，就像宽阔平稳的江河，虽然浪花少了，可积淀多了，韵味足了。

知性女人身上，有一种经久不散的魅力。这种魅力放射着女人的生命光彩，使女人在生活的摆渡过程中，惊现一种大境界的壮观与美丽。

知性女人身上既有人格的魅力，又有女性的吸引力，她们不仅能征服男人，也能征服女人。

知性女人堪称女人中的极品，所以，称一个女人为知性女人，几乎成了人们对女人的最高赞美。

然而，知性并非天生，它也是后天修炼而成的。曾看到一个专栏，谈到知性女人，说修炼成知性女人需要谨守以下原则：谈吐知性、举止知性、妆容知性、秀发知性、指尖知性，并细致地列举了其中的诸多细节。如此这般，果真

就能打造一个知性女人吗？非也！这样锻造的“知性”，只是表面的“知性”而已，是不能称为真正的“知性”的。真正的知性，需要知识的积累，需要阅历的积累，它不是表面上的作秀，而是内在的文化素养自然散发出的外在气质。

其实，做一个知性女人并不难。只要在生活中不断更新我们的知识，增长我们的智慧，提升我们的品位，净化我们的心灵，丰富我们的阅历，积累我们的经验，充实我们的生活，增强我们的自信，坚持我们的自立，修炼我们的魅力，就足够了。

这也正是本书所要透露给你的秘密！

美丽的女人害怕老去，知性的女人却无惧岁月的洗礼。当我们变得知性，即使岁月在脸上刻下深深的皱纹又何妨？要知道，那每一道皱纹里都有智慧的光芒！

目 录

Chapter 1 打造知性形象，从丰富内涵开始

- 靠知识滋养身心、提升魅力 002
- 擦上知识的粉，才有知性的美 004
- 书是女人气质的时装 007
- 让书架像衣橱一样丰富 009
- 利用多种方式来提高文化素养 011
- 有选择、有目的地去学习 013



Chapter 2 真善与美并存，展现知性的魅力

- 知性女人必是气质型女人 016
- 优雅是知性女人无与伦比的魅力 018
- 知性女人品位高雅而独特 020
- 知性的时尚不同于世俗的时尚 022
- 才情之美胜过形貌之美 024
- 笑意为知性女人增添光彩 026
- 知性是不伪装、不做作的真实 029
- 爱心越浓，知性魅力越久 032
- 不做世俗虚伪女，展现知性真诚美 035





Chapter 3 心态决定命运，以平常心对万物

- | | |
|------------------|-----|
| 知性女人比世俗女人更容易满足 | 038 |
| 宽容是知性魅力的一束光芒 | 041 |
| 知性不只是理解别人，也要饶恕自己 | 043 |
| 知性是因为对权利不过分纠缠 | 045 |
| 拥有豁达心，拥有知性力 | 047 |
| 知性的面孔看不见忧郁 | 050 |
| 知性是一种低调内敛的静谧之美 | 053 |
| 让自信为你的知性力加分 | 055 |
| 知性的女人不找借口、不推责任 | 058 |
| 知性女人追求美，但不苛求完美 | 060 |
| 虚荣写不进知性的字典 | 062 |
| 知性女人比普通女人更懂得自爱 | 064 |
| 知性女人心态成熟，不把怀旧当主题 | 066 |
| 接纳自身的不足，以知性取胜 | 068 |
| 知性是看破名利真相后的平静 | 070 |
| 知性女人不惧怕突如其来的变故 | 072 |
| 知性意味着不嫉妒也不怕被嫉妒 | 074 |
| 浮躁是优雅知性的杀手 | 078 |



Chapter 4 展现自我价值，成为知性的强者

- | | |
|---------------|-----|
| 知性女人不指望男人过日子 | 082 |
| 知性女人思想解放，经济独立 | 084 |
| 事业是知性女人价值的体现 | 086 |

知性=真知+远见	088
知性是一种创造力的体现	091
知性女人有内涵、有主张	094
有计划地工作更能彰显知性力	096
知性女人不靠严厉树威信	098
知性女人不等于世俗意义上的女强人	101
知性女人做事业，不需要舍家弃子	103

Chapter 5 做个知性职员，不玩心计玩智慧

替领导做决定不是知性女人做的事	108
知性女人有分寸，绝不与人传“绯闻”	111
知性女人很聪明，对待上司各不同	115
办公室里看不到知性女人的眼泪	118
适时地表现自己是知性女人的智慧	121
成熟的知性女人懂得和谐的重要性	124
知性女人绝不会成为“派系之争”的牺牲品	126
知性女人不会越线“助人”	128
嚼舌根、论是非影响女人的形象	131
同事不是敌人，也不是姐妹	133
知性女人会与大家共享荣誉	135
退去轻狂、收敛锋芒才显知性	137





Chapter 6 心智成熟理性，享受知性的爱情

- | | |
|------------------|-----|
| 知性女人不用金钱衡量爱情 | 140 |
| 知性女人不会因为寂寞而爱上谁 | 142 |
| 爱情不是知性女人生命的全部 | 144 |
| 为男人付出所有不是理智的做法 | 147 |
| 因失恋而放纵，是女人最错误的选择 | 150 |
| 知性女人不做别人的“红颜知己” | 152 |
| 草率地嫁人有失理性 | 154 |
| 红杏出墙的女人必会受伤 | 156 |
| 远离已婚男人，知性女人不糊涂 | 159 |
| 幻想用性来获得爱情的女人是愚蠢的 | 162 |
| 及时地放手对女人来说就是睿智 | 164 |
| 知性女人不在感情上拖泥带水 | 166 |



Chapter 7 做个情趣达人，婚姻生活显知性

- | | |
|-------------------|-----|
| 知性女人从不作无谓的吵闹 | 170 |
| 爱唠叨的女人与知性不靠边 | 174 |
| 知性女人会说话，唠叨也能变爱语 | 177 |
| 明理的女人重视男人的面子 | 179 |
| 知性女人懂得尊重对方的“情感隐私” | 183 |
| 知性女人懂浪漫，会给婚姻保鲜 | 185 |
| 柔情似水，是女人恒久的魅力 | 188 |
| 把握好吃醋的度，让感情更牢固 | 191 |
| 知性女人即使在丈夫面前也不邈遏 | 193 |

- 知性女人永远不会成为怨妇 195
- 通情达理，不做胡搅蛮缠的女人 197
- 在外做大女人，在家做小女人 199
- 知性女人上得厅堂，也下得厨房 202

Chapter 8 通晓人情世故，得体地为人处世

- 宽容平和的知性女不跟谎言较真 206
- 知性女人深知得罪小人的厉害 208
- 势力的女人不能称之为知性 211
- 好女人会息事宁人，而不会幸灾乐祸 214
- 知性女人面对挑衅巧拆招 216
- 尴尬的场面难不倒知性女人 218
- 说话不伤人是修养的体现 221
- 用平和的方式指出别人的过错 223
- 知性女人柔中带刚，不卑不亢 225
- 得理也饶人是知性女人的气度和涵养 227





Chapter

1

打造知性形象， 从丰富内涵开始

有人说，知性是一种积累，知识的积累，生活的积累。正是这种积累，才让女人的美丽增添了厚重的文化底蕴和质感，让女人的美丽有了值得阅读的内容，并且永远散发着崭新的气息。一个没有知识的女人，无论外表打扮的多么“知性”，都是不能称之为知性女人的。但这并不是说所有受过高等教育的知识女性，都能成为知性女人。比如那些读死书、言语无味、形象邋遢的女人，再比如那些一参加工作，便不再给自己充电的女人。

□□□□□

靠知识滋养身心、提升魅力

知识，是知性魅力的基础。生活中许多实例都告诉我们，丰富的知识能够极大地丰富一个人的内心世界。野蛮的人有了丰富的知识，可以变得文明；缺乏教养的人有了丰富的知识，可以逐步变得有教养；骄傲的人，多学一些知识，就能看到知识的无穷，从而变得谦虚起来；自卑感强烈的人，有了丰富的知识，就会看到自身的力量，从而增强自信。像爱因斯坦、居里夫人所具有的不为名利、一心为科学事业献身的精神，是那些无知无识的愚昧头脑所无法理解的。

丰富的知识不仅能使人变得更加文明，还能使人成熟老练，多谋善断。一个没有知识的女人，无论外表打扮的多么“知性”，都不能称之为知性女人。所以，真正的知性女人，是懂得随时用知识来充实自己的女人。

李玲瑶，美籍华人，国际金融学博士，现任北大、清华的客座教授及数家公司的董事长。学生时代起，李玲瑶就凭着自己那股好学上进、勇敢干练的拼劲，加上端庄大方的容貌、快乐开朗的性格，受到老师和同学们的欣赏，并常被邀请去电台、电视台主持节目。台湾一家著名杂志称她为“美得耀眼的女生”。并被推举为台湾大学学生会主席和美国加州台大校友会主席。

毕业后，李玲瑶前往美国马里兰大学留学，她选择攻读了当时的前沿学科——计算机专业。获得计算机专业学位后，李玲瑶在硅谷做了八年的资深电脑分析员。同时，她的丈夫胡公明完成了核物理方面的深造，获得博士学位，并供职于著名的通用电气公司。

1980年，他们决定开创自己的事业，在硅谷创办公司。不到两年，他们实



现了自己的第一步目标，成为百万富翁。同时，公司也从高科技领域扩展到房地产和进出口贸易领域，并在北京、香港等地建立了办事处。此时的李玲瑶已从一个纯粹的文化人发展成为了一个成功的企业家。

与此同时，李玲瑶感觉到自己在经济理论方面的不足，于是她在48岁的时候重新进入学校学习。每次上课她都坐在第一排的正中间，从不落一次课，认认真真做每一份习题论文。同时，李玲瑶还自学经济学本科方面的所有课程，硕士加博士5年，她读完了经济学9年的课程。之后，她又上北大，并戴上了北大博士帽，她的事业也越来越辉煌。

李玲瑶的故事告诉我们，一个女人要想在事业上有所发展，要想在激烈的社会竞争中占有一席之地，成为一个名副其实的知性女人，就必须时刻用知识武装自己的头脑，而不是做一个自满无知的女人。



知性随想

丰富的知识不仅能使人变得更加文明，还能使人成熟老练，多谋善断。一个没有知识的女人，无论外表打扮的多么“知性”，都不能称之为知性女人。所以，真正的知性女人，是懂得随时用知识来充实自己的女人。

□□□□□

擦上知识的粉，才有知性的美

谚语说：“智慧是穿不破的衣裳。”知性女人也许没有青春美丽的容颜，没有轻盈的体态、魔鬼的身材，但她一定有优雅的举止，不凡的谈吐，过人的智慧，从而使自己光芒四射。所以，用眼花缭乱的服饰和妆容打扮自己，不如用知识来丰富自己。

阿曼是一个34岁的女人，她曾颇有感触地说：“作为一个女人，只有漂亮的脸蛋是远远不够的，她必须学习，不断地在精神上有所进取。当然，并不是因为我丑才说出这番话的。因为相貌一般或容貌比较困难的女性，非常明白自身的缺陷，所以就特别懂得去发掘自己的个性美，更注重内在气质的培养和修炼。”

接着，她讲述了自己的一段经历：

“我曾在一家国有企业任职，我们办公室有两女三男，那女孩的确长得很漂亮，她也因此占尽了便宜。但要论能力，论业务，她样样不如我。可一遇到涨工资、晋职称、疗养的机会，却样样都是她的。

“面对这些不公平，我没有说什么，只是暗暗地读书学习，报名参加了英语班、计算机班和舞蹈训练，给自己‘配置’和‘升级’了许多优秀的软件，因为我很清楚自己的硬件不足，只有靠软件来补了。

“两年后，我辞职来到一家合资企业，在那里我从一名职员开始做起，一直做到总经理助理。在一次谈判结束后，对方的老总邀请我共进午餐。后来，他成了我的先生，他说那天我在谈判中沉着冷静、不卑不亢的态度和优雅的举



止、不凡的谈吐深深地吸引了他。当时，他觉得我是最美的女人。现在，我已经做了自己的老板，有了一个可爱的孩子，先生说我在家庭中是贤妻良母的楷模，在事业上是个优秀的管理者。”

可见，女人的智慧之美更胜过容颜之美。因为容颜不能永驻，智慧却可以不衰。知性不是靠美丽的外表博得的，知性是丰富的内涵凝结而成的产物，它隐藏在你的一举手一投足之中，隐藏在你不凡的谈吐里。对于这一点，32岁的苏敏深有体会：

“大学毕业后，我被分配在事业单位工作。因为长得漂亮，经常受到别人的关照，但我的性格好强，总想凭自己的真才实学干出点事来。于是，我又自学了计算机，并应聘到一家网络公司任职。

“在那里，我感受到了前所未有的压力。为了减轻压力，我选择了学习。我每天下班后，便匆匆地吃口饭，或泡碗方便面，就直奔各个学校参加学习班。周二、周五、周日学计算机，周一、周三、周六学高级英语口语。只用了三年的时间，我就拿到了硕士学位和计算机专业第二学历。我把学习的知识与工作有机地结合了起来，由于工作业绩突出，我被提拔为部门经理。

“那天，几个朋友聚会，她们问我怎么变成了学习狂、工作狂。其实，我不这样认为，我拼命学习是为了充实自己，拼命工作是为了过高质量的生活。更重要的是，我不想背个‘花瓶’的名分。因为，容貌的美丽是肤浅的，而知识让你散发出的内在美却能令人彻底折服。所以，读书充电对于女性来说是非常重要的。”

然而，并不是所有的女人都懂得这个道理。生活中，很多女人因为容易满足，再加上繁琐的家务，常常会主动放弃学习。据调查显示，在女性中，闲暇时间看书学习的仅占7.64%，业余时间学习过科技知识的占21%，看电视时关心科技知识的仅占0.86%，而65%以上的女性都是在看文艺节目或婚姻家庭节目。这使得很多女人因此而魅力大减。

女人要想魅力不减，就不能放弃学习。知识不但是力量，还是让女人拥有

美丽的重要因素。居里夫人说：“17岁时你不漂亮，你可以怪罪于你的母亲，她没有遗传给你好的容貌；但是，30岁了你依然不漂亮，就只能责怪你自己了，因为在那么漫长的日子里，你没有往你的生命里注入新的东西。”姣好的容貌远远没有气质有吸引力，而气质是知识与修养相结合后，不由自主地散发出的魅力。一个没修养的美女，只能称之为花瓶；而一个满腹经纶的女子，即便她很丑，她的知性魅力也会令许多人折服。



知性随想

美丽的容颜会随着时光的流逝渐渐飘逝，是一瞬即去的；而独特的气质则会随着生活的历练与知识的滋润而永远散发着崭新的气息，是会永恒的。所以，聪明的女人懂得用知识来装扮自己，改变自己，使自己具有一种比美丽的容颜更加吸引人的魅力——知性魅力。



□□□□□

书是女人气质的时装

有人说，女人有三种美，一种是天生丽质的自然美，清新脱俗；一种是后天修饰的装扮美，娇媚惊艳；但最美的是读书女人的知性美。知性女人，优雅中透出淡淡的书香，言谈中透着文化的底蕴，举止中流露出超凡脱俗的气质。所以，知性女人无论走到哪，都是一道美丽的风景。

因《百家讲坛》而出名的于丹，是大家公认的知性美女。在“2007年中国最美50美女”的评选活动中，于丹位列第三。其实，于丹并没有那么令人惊艳的容貌，但她的魅力却超过那些容貌惊艳的人。

于丹的笑容温暖如春，灿烂如花。而她身上所透露出的知性气息，更是让她气质非凡，有大家风范。只要你坐下来听于丹说话，听她说论语，说庄子，就会被她的博学和智慧所征服。于丹口吐莲花，妙语连珠，用词极为讲究、精美。广博的学识和扎实的文字功底令许多人甘拜下风。鲁豫在访谈于丹的时候说：“中国的文字对于丹来说信手拈来，运用得是如此柔美。”更有人说她“以白话诠释经典，以经典诠释智慧，以智慧诠释人生，以人生诠释人性”。伫立讲台，她明亮的眼睛自信而坚定，娴熟灵动的表达和深入浅出的讲解充满了一种理想主义的激情，让人有种如沐春风的感觉。

当然，于丹传递给人的，不仅仅是一部《论语》，一本《庄子》，还有当今世界的社会生活，以及她是一个如何生活的人。她将自己的体验融入讲解之中，给我们以启迪。她的语言有极强的感染力，让每一个倾听她的人，于享受中得到心灵的净化。