



做个内外兼修的 睿智女人

张熙妍◎著

从不把强大写在外表，而是用睿智俘获人心
内外兼修，女人的最高段位

内外兼修的女人，有气质更有气场
内外兼修的女人，爱自己也悦纳他人
内外兼修的女人，容颜和心灵一样美丽

To be a wise woman inside and outside



中华工商联合出版社



做个内外兼修的 睿智女人

张熙妍◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

做个内外兼修的睿智女人 / 张熙妍著. --北京 :
中华工商联合出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5158-2092-7

I. ①做… II. ①张… III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 217876 号

做个内外兼修的睿智女人

作 者: 张熙妍
责任编辑: 吕 莺 张淑娟
装帧设计: 芒 果
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京高岭印刷有限公司
版 次: 2018 年 1 月第 1 版
印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷
开 本: 640mm×960 mm 1/16
字 数: 240 千字
印 张: 14
书 号: ISBN 978-7-5158-2092-7
定 价: 38.00 元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>
E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。
联系电话: 010-58302915

前言

PREFACE

智慧，是一个女人散发出来的流光溢彩的魅力。

在生活中，我们常发现有些女性眉目出众，但她们一入了人群，却极不显眼。究其原因，就是她们缺少了一种气质，缺少了那种让人过目不忘的气质。这种气质需要岁月的浸染，需要学问的充实，需要智慧的支撑，并且绝非一夕之功。

一个女人可以不漂亮，但不能没有智慧。智慧是人的一种潜在的品质，会在不知不觉中吸引人的目光。

外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，也总是短暂的，似天空中的流星，转瞬即逝，没有生命力。时间可以带走女人的红颜，却带不走女人经过岁月的积淀焕发出来的真正的美丽。这份真正的美丽就是女人经过岁月的洗礼而成就的智慧，它就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外地散发出来。

智慧是一种极高的追求和境界，它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质、一种品位。有智慧的女人衣着时尚、妆容精致、神采飞扬、风姿绰约；有智慧的女人平和内敛、从容娴雅、不矫揉造作、不喜欢张扬；有智慧的女人，在选择时遵从自我意愿，

其气质品位往往自然而然地流露出来。

有智慧的女人静若幽兰、芬芳四溢；有智慧的女人如潺潺溪水，会让周围的人被浸润。智慧是一种人生体验到极致的感悟，是人生感悟到极致的平静，是一种更为简单纯净的心态。

有智慧的女人是令人尊敬的、让人愉悦的。有智慧的女人说话有分寸，不尖酸刻薄；有智慧的女人端庄大方，不故作姿态，不举止轻浮，有爱心，善于表达情感，乐于赞美他人。

三

要想做一个有智慧的女人，就必须注意自己的日常行为，同时，也要不断地扩大阅读范围，提高自己的知识素养。

心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。胸中贮书万卷，不必人前卖弄，要让知识真正成为心灵的一部分，只有这样，人才能“运筹帷幄之中，决胜千里之外”，指挥若定。

人生不如意事十之八九，面对挫折、苦难，是否能保持一份豁达的情怀，是否能保持一种积极向上的人生态度，这需要博大的胸襟、非凡的气度，也需要智慧。在逆境中磨炼出坚强的意志，不必计较一时的成败得失，“风物长宜放眼量”，去追寻长久的精神底蕴。忍受孤独，在彷徨失意中用智慧去充实自己的心灵，就是最大的收获，如蚌之含沙，在痛苦中孕育璀璨的明珠。

本书教你学做一个内外兼修的睿智女人，让你不因岁月流逝而渐失光泽，反而越发耀眼迷人，散发出无穷的魅力！

目 录

CONTENTS

第一章 即使生就藤的姿态，也要学着站成一棵树 / 001

我们即便生就了藤的姿态，也要学着站成一棵树，因为没有谁可以让我们永远依赖。不要把希望和未来寄托在任何一个身上，要学会自立自强，学会自给自足，有足够强大的力量，这样才能让我们的未来拥有无限的荣光！

没人会为你的娇弱“买单” / 002

可以期待婚姻，但不要依赖婚姻 / 005

未来掌握在自己手中 / 007

不要为他人而活，包括你爱的人 / 010

欣赏自己，包容自己的不完美 / 013

让内心强大，大不了从头再来 / 017

留一杯下午茶的独处时间 / 019

第二章 不要只盯着别人的幸福，你的幸福独一无二 / 023

不要总把眼睛放在别人的身上，不要总去羡慕别人的幸福。如果你看不到自己手里的东西，不懂得珍惜现在所拥有的，你就永远都感受不到幸福。要相信：你自己的幸福是独一无二的。

学会对自己说“没关系”	/ 024
在挫折中忍受失意，并逆势而上	/ 027
从容应对人生际遇的转换	/ 030
爱上自己的不完美	/ 034
得不到的爱情，就洒脱地放手吧	/ 037
爱情有没有，并不妨碍你幸福	/ 040
珍惜当下的幸福	/ 043

第三章 伤过痛过，依然豁达宽容 / 047

亦舒说：“何必向不值得的人证明什么，活得更好乃是为你自己。”当我们的心中充满爱和真诚时，我们会感受到生活真正的美好。

学会宽容，人生步步能赢	/ 048
当爱不在了，请给心灵松开恨的束缚	/ 051
换个角度看生活，别总把不顺归咎于他人	/ 055
不抱怨的人最快乐	/ 059
善良的女人，美丽会永驻	/ 061
迁就别人，不如“取悦”自己	/ 063

第四章 态度决定高度，“好命”源自格局

/ 069

永远不要过早地为自己的人生下结论，不要轻易地放弃自己。即使遭遇再大的逆境，人也能通过自己的努力，走出人生的顺境。

对工作保持长久的热情 / 070

冷静地面对流言蜚语 / 074

当你的心中充满阳光，职场就是天堂 / 077

办公室中须注意细节 / 079

不“八卦”、不揭短、不曝隐私 / 082

第五章 你可以语气柔软，但必须态度鲜明

/ 085

女人说话时的表情、语气、语调都是非常关键的。应端庄中见微笑，严肃中有柔和。你要懂得说“是”，也要学会说“不”。

掌握赞美的艺术 / 086

控制自己的面部表情 / 089

说话时的表情、语气、语调很重要 / 092

适时幽默一下，你会成为最受欢迎的人 / 097

说话真诚，最能打动人心 / 099

学会倾听 / 102

懂得说“是”，学会说“不” / 106

第六章 不念过去，不畏将来，回报生命一个优雅的身影 / 111

请调整好你的脚步和姿态，不念过去，不畏将来，过好眼下的日子，去珍惜并享受这生命的美好与恩宠，把你的爱和快乐分享给你身边的每一个人，回报生命一个从容优雅的身影，这样你会活得快乐而轻松。

与其生气，不如疼爱自己	/ 112
不念过去，不畏将来，过好眼下的日子	/ 114
先“处理”心情，再处理事情	/ 117
给予自己快乐的心理暗示	/ 119
抑制盲目膨胀的虚荣心	/ 122
在反省中完善自己	/ 125
你的忧虑解决不了任何问题	/ 128

第七章 随看、随听、随忘，睿智的女人不“较真” / 131

作为女人，对一些生气烦恼也无济于事的情况，对一些非原则性的不中听的话或看不惯的事，可以装作没听见、没看见，或是随听、随看、随忘，不去“较真”。这是处世的一种态度，亦是女人具有修养和魅力的体现。

不要疑神疑鬼，应以不变应万变	/ 132
耍小性子要有“度”	/ 134
切忌卷入无谓的争辩	/ 137
闺密也要讲客气，不能随便发脾气	/ 139
打听别人的薪水，只会让自己不痛快	/ 142

当生活的琐碎袭来时，人如果能做到不受外界干扰，保持一颗宁静的心，就能留住快乐，找到自己心灵休憩的空间。一个善于保持宁静的女人，能在人世间品味到平淡的美丽。

工作可以枯燥，但你不能浮躁 / 146

花开无声，请“藏好”你的优越感 / 149

自信的女人，不用“生气”考验爱情 / 151

聪明的女人，不用“生气”解决婆媳矛盾 / 154

聪明的妈妈，不用“生气”制服孩子 / 160

远亲不如近邻，需要互相体谅 / 162

智慧是美丽不可或缺的养分。一个女人拥有智慧，她才是真的美丽。

保持魅力的同时，增强自己的能力 / 168

智慧的女人善于抓住机遇 / 171

坚持读书，见多才能识广 / 173

以一颗清醒淡定的心面对诱惑 / 177

像经营事业一样去经营婚姻 / 181

每个女人都渴望如奢侈品般被珍惜，可你是否知道，只有自己先把自己当作奢侈品，他才会如奢侈品般待你。

化妆，让人生只如初见 / 186

科学保养肌肤 / 190

身材不完美，服装来弥补 / 194

饰品配搭，画龙点睛 / 198

香水，无形的装饰品 / 203

美人坯子是“吃”出来的 / 206

好的睡眠犹如一场甜蜜的恋爱 / 210

第一章



即使生就藤的姿态，
也要学着站成一棵树



我们即便生就了藤的姿态，也要学着站成一棵树，因为没有谁可以让我们永远依赖。不要把希望和未来寄托在任何一个身上，要学会自立自强，学会自给自足，有足够强大的力量，这样才能让我们的未来拥有无限的荣光！

没人会为你的娇弱“买单”

小时候，我们习惯将希望寄托于父母，因为那时候我们弱小无助，没有可以快速奔跑的双脚，也没有可以飞翔的翅膀。长大后，我们已完全具备独立生活、追求幸福的能力，可有些人却还是习惯性地希望与未来寄托在别人身上，希望通过某种“关系”找到一份很好的工作；希望嫁个有钱人，改变目前的生活状况；希望领导发现自己的潜能，从而得到提拔……

然而，现实情况往往是：好工作从来都竞争激烈，即便为你争取过来，但你的能力无法胜任，你仍然会丢掉这份工作。你希望通过嫁给一个有钱人改善自己的生活，这无可厚非，但有钱人凭什么会选择你？是因为你的相貌还是才华？你期望领导发现你的潜能，但如若你不去表现不去争取，没有做到可以令领导另眼相待的傲人业绩，你的期望也只能落空了……

有这么一则有趣的故事：

有人在屋檐下避雨，这时正巧观音菩萨撑伞走过，这人忙上前求助：“观音菩萨，您普度众生，求求您度我一下好吗？”

观音菩萨说：“我在雨里，你在屋檐下，而檐下无雨，你不需要我度。”

这人一听，立刻跳出檐下，站在雨中说道：“现在我也在雨中了，您可以度我了吧？”

观音菩萨说：“你现在是在雨中，我也在雨中，我不被淋，

因为有伞，你被雨淋，因为无伞。所以不是我度自己，而是伞度我。你要想求度，不必找我，请自找伞去！”说完便走了。

不久之后，这人遇到了难事，去寺庙里求观音菩萨。他走进庙里，才发现观音菩萨的像前也有一个人在拜，那个人长得和观音菩萨一模一样。他好奇地问：“你是观音菩萨吗？”

那人答道：“我正是观音菩萨。”

这人又问：“那你为何还拜自己？”

那人笑答：“我也遇到了难事，但我知道，求人不如求己。”

人生一世，草木一秋，在这转瞬即逝的宝贵生命里，千万不要将希望与未来寄托于任何人，而要学会自立自助。当你把希望寄托在别人身上时，你往往会感到无助。只有把希望寄托在自己身上，你才不会心乱如麻。

阿布幼年丧父，母亲下岗。她从小就热爱绘画，可遗憾的是，在很多年的时间里，她连买画布和颜料的钱都没有，因为她不仅要挣钱养活自己，还要照顾失业的母亲。

即使状况如此糟糕，阿布也没有放弃。那些年里，阿布一直用想象力作画，她把看到的一切当作画布，她用内心的想象，在画布上描绘出她能想象得到的各种各样的景象。

有时候阿布会想，某一天，一个人会跟她说：“我来资助你上美院吧！”“我来为你提供一个免费的画室吧！”“我来供给你的生活，你安心绘画吧！”当然，这只是阿布偶尔闪过的奢想，她清楚，未来以及希望，一切都要靠她自己，就像居里夫人说的那样：“路要靠自己走，才能越走越宽！”

为了挣钱，阿布曾经同时打好几份工，每天只能休息六七个

小时，可即便这样，她依然没有放弃绘画的梦想。但凡有点儿时间，阿布便一个人静静地坐在画架前，一笔一画地认真描摹，这份梦想给了她无限的力量。

后来，阿布有了一小笔积蓄，为了能挤出更多的时间画画，她盘下一间小饭馆，自己做起了老板娘。她每天凌晨三四点就起床，准备好一天的食材，这样白天除了饭点，其他时间她都相对轻松一些。她将画架支在了饭馆一角，常常是客人在一边吃饭，她也坐在了画架前开始绘画了。

阿布无论走到哪里，都带着她的画架。那时候，阿布的画艺不精，但她刻苦勤奋的精神感动了不少人，有人提出要帮助她，甚至为她做了翔实的发展规划，但阿布婉言谢绝了。阿布说，其实她那时候是有些心动的，但是想想，自己的梦想终归要靠自己去实现，怎好依托他人呢？

就这样，40年过去，一个爱好画画的孩子长大了，终于长成了她所渴望成为的画家。

面对这40年来走过的路，阿布很淡然地说：“其实我真的没想到会走到今天，我只是一直没有放弃，一直告诉自己不要把希望寄托在别人身上，因为人唯一可以永久依赖的人，只有自己。任何时候，都要自立自强，实力才是最终战胜一切的法宝。”

希望和未来都是你的，与别人没有关系，你没有劳烦别人的权利，别人也没有成全你的义务，一切都要靠你自己，因为你才是自己所有希望以及未来人生的主人。如果你都不肯帮助自己、成全自己，别人为什么要来成全你呢？况且，匆匆一生，你就甘愿让别人来主宰或决定你的人生及未来吗？

请记住，没有人会无条件为你的娇弱“买单”。

可以期待婚姻，但不要依赖婚姻

婚姻就是婚姻，你可以对婚姻心存期待，但不要依赖婚姻。

现实生活中，有很多女人把毕生愿望都寄托在婚姻上，似乎只有这样才有安全感，也才能过得更好一些。其实，这都是内心不够强大的表现。

女人固然都想嫁得好，但前提必须是自己先要强大起来。内心强大的女人，从来都是先充实自己，她们知道，靠“乞求”得来的婚姻不会幸福，靠自己努力换来的幸福才会长久。

聪明的女子会选择与自己价值观相似的男人为伴侣，因为只有在彼此价值观相似的情况下，双方才可能长期进行密切的交往和深层的沟通，共同向着相同的目标前进，相互配合，使双方产生越来越多的安全感和满足感。共同的目标感、思维习惯和相似的作为，都是感情和谐度提升的“加速器”。

一位妻子曾经写下这样的“忏悔书”：

多少年前，我以为，作为他的女人，为他的家人，为他在乎的人，做出无数无怨无悔的奉献，我会因此而得到应有的幸福，然而，我错了。

为了他，我改变了自己的习惯，因为我不想让他不习惯；为了他，我经常做他喜欢吃的饭菜，因为我想让他舒心地过日子；为了他，我承担了大部分的家务，因为我想让他轻松地工作；为了他，我尽力做好自己的工作，因为我不想让他为我操

心。然而，我错了。

因为，我所付出的，他已经当成了习惯，认为一切都是应该；因为，我所付出的，他已经成了自然，感觉什么都无所谓；因为，我所付出的，他已经视而不见，从不把此当作对他的爱怜；因为，我所付出的，他已经不再留恋，甚至有些厌烦；因为，我的付出，并非是他所需要的，所以他离我更远了。

相信许多女人都犯过这样的错误，认为爱一个男人就要为他付出一切，不管他是否真的需要，哪怕为了付出而失去自己，唯一想得的就是他能快乐，能让他成为自己终身的伴侣和依靠。但是这种只管付出而不惜失去自我的爱，真正能得到自己想要的结果吗？事实最能给出这个问题正确的答案。

爱情蕴含着许多内容，其中有尊重，有欣赏，还有美感。当女人为了爱而完全失去自我后，她的爱也“变质”了，一份不包含自我的“狭爱”不是对对方最深沉的爱，也不是最纯粹的爱。

杨澜说过这样一段话：“我认为婚姻最坚韧的纽带不是孩子，不是金钱，而是精神上的共同成长。爱情有时候也是一种义气，不光是说这个人得了重病，或者他破产了你仍然跟他在一起。还有另一种是，当他精神上很困惑、很痛苦，甚至在你身上发脾气的时候，你依然知道他是爱你的。我经历过很多困惑，但我丈夫吴征就属于特别讲义气的那种，不管你怎么样，我就要跟你一块儿走。这种力量是强大的。当你走过那段时，回过头你会特别感谢那个人。”

我们为了爱而有所舍弃、有所牺牲是应当的，但不能牺牲自我的一切去“取悦”爱。为了爱而有所付出、有所投入也是理所当然的，但不能以失去自我为条件。没有了自我的爱，就像断了