

一本教给女人在恋爱中不受伤、生活中不迷茫、
职场中更坚强的励志读本

女人内心强大， 谁都不能 伤了你

郑一 编著

言语强势只不过是表面功夫，内心强大，才是立足撑腰的资本。

 中国纺织出版社

女人内心强大， 谁都不能 伤了你

郑一 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

女人内心强大,才能真正无所畏惧,也只有内心强大,才能成为生活的强者,人生的赢家,在人生路上无论遇到什么都能心无旁骛、努力向前,把握幸福。

这是一本帮助女人自立自强、戒骄戒躁,创造幸福生活的身心修养励志书。本书深入浅出地指导女人如何使自己内心强大,如何把智慧融进生活里并获得幸福的人生。

图书在版编目(CIP)数据

女人内心强大,谁都不能伤了你/郑一编著.—北京:中国纺织出版社,2018.1

ISBN 978-7-5180-4397-2

I. ①女… 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(2017)第 314935 号

责任编辑:闫星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:200 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



对于女人来说，穷其一生追求的，大概就是幸福，然而，我们发现，生活中有这样两种女人：一种女人，她们感到自己过得并不如意，有个别的甚至觉得幸福对于她来说是件稀罕事。她们工作不顺心、工作业绩不明显、经常受到领导批评、回家后孤单一人、当上“房奴”，一想到还贷就头昏脑涨；丈夫“出轨”，只能勉强维持名存实亡的婚姻；遭遇家庭暴力，双方为一点小事就针锋相对、大打出手；有一份让别人羡慕的收入，却没有让自己喜欢的生活方式……与之完全不同的，是另一种女人，她们的状态是这样的：宽容、大度、积极、乐观、心态平和，无论遇到什么，她们都能坦然面对，在她们眼里，幸福是那么简单；人际交往中，她们总能侃侃而谈，展现出自己的才能智慧，进而左右逢源；在人前，她们更是落落大方，在举手投足之间都展现出自己的独特魅力……

那么，这两种女人，哪一种才是幸福的？很明显，是第二种，那么，是什么导致了女人们截然不同的两种生活状态？因为她们的内心世界不同。幸福的女人明白一点，真正的幸福来自于自己的争取，不能因为别人给你幸福，你就幸福；别人不给你幸福，你就不幸福。

的确，没有哪个女人不希望自己卓越，也没有哪个不希望自己气质高贵，更没有哪个女人不喜欢自己成为人群中的一道亮丽的风景。那么如何达到这一境界呢？

让自己的内涵丰富起来，让自己的底蕴深厚起来，让自己的信念坚定起来，让自己的品格高尚起来，让自己的情趣超凡起来……一句话，让自己

的内心强大起来,那么,幸福就会自然而然地找到你。

本书要告诉女人的就是幸福的秘诀在于内心世界的丰盈,在本书中,你会看到聪明的女人是如何逐步让自己强大起来的,范围涉及生活、工作、爱情和婚姻,以及社交人际,所展现的是不一样的自我,美丽的、聪明的、温柔的、高雅的……但无论在什么时候,只有你自己才能拯救自己。所以,聪明的女人要努力驾驭自己的内心,经营自己的人生,这样才能最终得到幸福和快乐。

编著者

2017年8月

目 录

CONTENTS



Part ①

走进现实,别再做小女孩的梦

Chapter 1 | 不一定要做女强人,但一定要做个强者 / 3

女人何时都不能成为弱者 / 4

别把男人当成救世主 / 6

经济独立,要有自己的一份事业 / 8

相信自己,别盲目相信“命运天注定” / 10

对自己有比老板更高的期望 / 12

女人要找到属于自己的一条路 / 15

Chapter 2 | 女人走进现实的第一步,是告别小女孩的白日梦 / 17

现实社会,不允许女人太天真 / 18

聪明女人,绝不做白日梦 / 20

女人的悲惨命运在于对现实认识太晚 / 23

认不清现实,就不知道该“怎么活” / 25

把控自己的命运,做理智女性 / 27

世俗的智慧让女人找到人生的解法 / 30

现在开始拼搏,是最踏实的活法 / 33



正视现实，才能抓住当下的幸福 / 35

Chapter 3 | 越身处艰难，越不能向所谓的命运低头 / 39

绝不安于现状，生命中有一种养料是冒险 / 40

想要活得精彩，就要有不安于现状的勇气 / 42

想要成为公主，你就要有公主的自信 / 44

大胆表现自己，女人不做“沉默的羔羊” / 46

别沉浸在痛苦中，你不是苦命女 / 48

与其哭着承受，不如笑着享受 / 50

Chapter 4 聪明女人无须依赖他人，但要懂得借势成就自己 / 53

女人锦绣前程，需要有别人的相助 / 54

修炼自己，成为对他人有用的人 / 56

结交大人物，提升自己 / 58

如何让他人乐于协助你 / 60

Part ②

提升自己，成为魅力女性

Chapter 5 | 修炼女人味，在性感中恣意绽放绚丽风采 / 65

用女人味“俘获”男人心 / 66

多一点才情让魅力保鲜 / 68

将男人“泡”在你的温柔里 / 70

年轻是女人撒娇的资本 / 72

女人要学会修炼“媚”力 / 74

女人的神秘感是一种诱惑 / 76

Chapter 6 | 修炼细节,从举手投足间彰显涵养 / 79

- 提升修养,不做“粗”女人 / 80
- 学习礼仪是提升修养的第一步 / 82
- 精致妆容,做靓丽女人 / 84
- 别忽视品位,细节体现涵养 / 86
- 女人要学会培养自己的气质 / 89
- 女人率真自然,做真实的自我 / 91

Chapter 7 | 做智慧女人,要比聪明女人漂亮,比漂亮女人聪明 / 95

- 矜持一点,女人有时候不能太主动 / 96
- 时刻保持优美的姿态,才不会错过每个机会 / 98
- 在成功男士面前,别丢了自己的身份 / 100
- 有情趣的女人,走到哪里都受欢迎 / 102
- 美丽让男人停下,智慧让男人留下 / 104

Part 3

历练自己,做成熟女人

Chapter 8 | 广结善缘,聪明女人懂得积累人脉 / 109

- 女人要善用女性优势积累人脉 / 110
- 为人低调,别四处树敌 / 112
- 提升个人魅力来吸引别人 / 114
- 善于赞美他人,做贴心女人 / 116
- 借助贵人的力量向上走 / 118
- 像滚雪球一样扩大人际交往圈 / 120



女人内心强大，谁都不能伤了你



Chapter 9 | 20 多岁的女人心理越成熟，越能把握人生幸福 / 125

始终做积极的自我暗示，好运气自然来临 / 126

人无完人，别太在意自己的缺陷 / 128

始终靠自己，别总想依靠别人 / 130

懂得自制，不要放任自己的习惯 / 132

Chapter 10 | 年轻时少做些傻事，别让好运的天平倾斜 / 135

别想让别人事事都顺着你 / 136

女人不能随便总花男人的钱 / 138

你有什么样的资本，男人才会喜欢上你 / 140

别无选择，也不要让自己一错再错 / 142

看清自己身上的潜力和魅力，不要过早“清仓甩卖” / 144

Chapter 11 | 别傻了，有些事现在不懂，会后悔一辈子 / 147

女人行走江湖，面具必不可少 / 148

该糊涂时装糊涂，该聪明时不含糊 / 149

避开争辩，做聪明女人 / 151

女人直性子，往往吃大亏 / 153

慎重选择，人生没有回头路 / 155

不要为了面子充当“全能女人” / 157

Part 4

善于交际，做受欢迎的女人

Chapter 12 | 褪去青涩，平添几分事态心 / 161

扫除社交失败的心理障碍 / 162

- 高情商的女人更受人欢迎 / 164
- 女人的赞美具有神奇的力量 / 166
- 女人的亲和力是社交中的春风 / 169
- 交往中不做“显微镜女人” / 171

Chapter13 | 女人用点智慧手段,职场之中执掌乾坤 / 173

- 职场之上会做人,关键之时会做事 / 174
- 女人要有智慧,成为职场上的“杜拉拉” / 176
- 掌握与上司、同事相处的技巧 / 178
- 别乱发小姐脾气,从容应对职场人事 / 180
- 多学点办公室的语言艺术 / 182
- 职场做事,要懂得顾及上司的感受 / 184

Chapter 14 | 女人与人打交道,人情世故不可不懂 / 187

- 交往中要懂得给别人留余地 / 188
- 和别人相处要懂得疏不间亲 / 189
- 处理好交际中的人情往来 / 192
- 学会为自己的隐私保密 / 194

参考文献 / 197



Part 1

走进现实, 别再做小女孩的梦

22岁对于女人来说是个有点尴尬的年纪,青涩和单纯已随着时间而逝去,老道世故的年龄还远远没有到来,但是我们就要进入职场参与竞争了。随着校园生涯的结束,我们步入了一个崭新的阶段,我们一定要明白自己目前的处境,做好人生的整体规划,才能保证将来能够成为一个幸福的女人。

我们要认清自己,做一个强者,把握自己命运的方向;我们还要认清现实,做最适合自己的选择,才能够让自己拥有更好的命运。我们要懂得女人的生存之道,学会避让、妥协、低头,但永远也不能认命。我们还要学会运用女人的魅力和智慧,让你周围的人都来帮助你达成心愿。只有这样,我们才能生活得更好,更有尊严,更有价值。

渐渐地你会发现,在生存面前,我们要结束自己小女孩的浪漫情结,学着做一个智慧、成熟的女人,只有懂得生存之道,才能让自己不吃亏。

The page features a central decorative frame with ornate, symmetrical swirls at the top and bottom. The corners of the page are filled with a halftone dot pattern.

Chapter 1

不一定要做女强人，
但一定要做个强者



女人内心强大，谁都不能伤了你



女人何时都不能成为弱者

相对男人来说，女人的确不够强大，无论是体力、精力还是意志力，似乎都比他们略逊一筹。但是，女人也有自己的优势，比如女人的直觉要比男人敏感，反应比男人更敏捷，办事方式比男人更为灵活，社会对女人更加宽容，等等。所以，女人没有必要以弱者自居。

20 多岁的女人大多数在家中都娇生惯养，自立和自理能力都比较差，但是，我们一定要懂得自立的重要性，至少要有一份独立的工作。既然一百多年前的女性就提出了平等和自由，那么我们更要珍惜今日得之不易的平等权利，而不要以弱者自居。

通常以弱者自居的时间长了，就会养成被别人照顾和同情的习惯，这样我们就失去了自己的能力，变成真正的弱者。就算是最凶猛的老虎，待在动物园里被人照顾四五年，当它们重新回到丛林，去和野外的老虎相处、竞争、撕咬打斗，恐怕就会毙命。如果仅仅是让它们自己觅食、觅水，恐怕它们也要先适应一段时间。而我们人类社会的竞争要比动物世界的竞争更激烈。如果你长期处在别人的同情照顾之下，当你独自一人时，就会感到无形的压力向你扑来，谁是弱者，谁就会失败，没有立足之地。

以弱者自居的女人想要靠自己的“柔弱”得到什么呢？无非是男人的同情、怜悯、怜惜。难道我们把自己的自尊踩在脚下，就为了获得一点同情或者依靠吗？女人就只能这样生活吗？

这个社会是公平的、平等的，女人不能抛头露面、不能养活自己的时代早已一去不复返。任何一个愿意工作的女人都可以很好地养活自己，可以不依赖任何人。不过，有的女人想要的太多，却不愿意付出努力或者

没有那份能力，于是，不得不依赖他人，以“弱者”自居。但是你有没有想过，当别人不再愿意成为你的依靠，你又该何去何从？过惯了锦衣玉食的生活，你还能回到仅仅维持生存的阶段吗？过惯了“十指不沾阳春水”的生活，你还会习惯操劳吗？婚姻不是永恒的，依赖别人更不可能永恒。只有靠自己，才能够更踏实、更实在，在婚姻关系中，只有平等，才有自尊。否则，就只能成为别人的附属品，女人难道会看不透这一点吗？

在社会中，以“弱者”自居的女人，通常都有感情、生活或者事业的辛酸史，相对男人来说，我们的确是“弱势群体”，但是，我们一定要学会坚强。“弱者”也有坚强的理由，社会上不乏掌握生杀大权的“女强人”，我们可以不做女强人，但一定要做一个强者，不主宰别人，只求能够主宰自己。

通常，女人的柔弱是女性自我保护的武器。女人常常以弱势来调动男人的强势意识，以获得男人的保护，这也是以弱制强的一种策略。寻求保护是女人的本性，这是被社会所承认的，我们不必在这方面过于计较。我们不是不需要男人的帮助，而是不要完全地依赖男人，以“弱者”自居。女人表现“柔弱”是一种策略，但是表演“柔弱”、以“弱者”自居，则是一种愚蠢的行为。社会给坚强的女人以敬畏，给柔弱的女人以怜惜，却给以弱者自居的女人以嘲笑，正像祥林嫂以自己的儿子被狼叼走博取同情的同时，也得到了众人的嘲笑讽刺，这并不是没有原因的，所以，我们还是不要自取其辱了。

另外，据调查，太“柔弱”的女人会给男人太大的压力，并不受欢迎，相反，适当坚强一些的女人更被男人心疼。男人普遍是一种心理复杂的生物，女人太强了，他会感觉有威胁感、有压力；太弱了，他又感觉有生存压力，产生反感。所以，我们女人还是应该靠自己，更有保障一些。

22岁以后，女人可以向别人请求帮助，却不能完全依赖别人，我们可以不做“女强人”，但也不要以“弱者”自居，践踏了自己的尊严，我们要更独立、更自主，才能活得更精彩。



别把男人当成救世主

现在的女人都比较自主自立，一般不会再发生把男人当成自己救世主的状况了。但是，还有一部分女人把男人当成自己所有的依靠，认为没有对方，自己就活不下去。

无论是出于对爱情的维护，还是出于对尊严的维护，女人都不应该依赖男人。爱情、婚姻是我们生活中重要的一部分，但并不是生活的全部，我们要抱着享受的态度去对待它们，要知道它们并不是必需品。20多岁的女人尤其应该懂得这一点。

22岁以后，女人正处在谈恋爱的阶段，但同时，这也是我们的事业、家庭、个人经验积累发展的重要时期。如果我们把爱情看作全部，就会疏忽对事业和个人的管理，最终爱情也将褪色。女人必须依靠自己，这样才能够活得更精彩、更有尊严。

小时候，很多童话都灌输给我们这样一个观念——白马王子就是我们的救星。比如，白雪公主要得到白马王子的搭救才可以获得幸福；睡美人需要勇敢王子的吻才能够重新活过来；甚至灰姑娘也要靠王子的青睐和眷顾，才能够生活得更美好、更有尊严。于是，我们就容易得出一个结论：男人就是女人的一切，我们需要男人来帮助，才能够摆脱困境；我们需要他们的爱情，才能够获得幸福。小时候形成的观念，是最难以改变的，于是，我们把所有的精力都花费在穿衣打扮、保持美貌和吸引异性上。那么，事实果真如此吗？

现代社会，男人们不再欣赏那些徒有虚表的女人，一个女人想要靠美貌获得男人的青睐已经是不太容易的事，更何况是生存、幸福的大问题。

一个女人想要生存得更好、生活得更幸福，就必须依靠自己的努力

力，要赢得男人的爱情，也必须用自己的智慧和魅力去获得，甚至还要和他们“斗智斗勇”，才能够最终幸福地生活，并不像童话里所说的“从此，公主和王子幸福地生活在一起”，我们除了婚前的爱情还要学会婚后的经营，是一件很辛苦的事。

更何况，一个女人如果依赖男人生存和改变自己的境遇，就会失去自由的权利。如果你的一切都依靠某个男人的施舍和赐予，你就失去了与别人平等的权利，比如，共同对爱情的坚贞。同时，你也必须用自己的自由去交换，无论是生活还是爱情甚至是工作，都是自由交换的结果，如果你一直依赖别人生存和施舍，一旦离开了他，你就会不知所措，甚至失去生存的能力，那还有什么自由可谈呢？现代女人对于自主、平等的意识已经很强烈了，大部分人都会觉得伸手要别人施舍是一件很难容忍的事，所以，我们为什么要把男人当作自己的救世主？

再者，如果一个女人一直依赖男人生活，把他当作救世主，自己就会逐渐地失去生存能力，一旦这个男人不再是你的依靠，这种依赖关系就不存在了，女人就会失去生存基础，甚至也失去了生命的尊严，何苦呢？现代社会给我们每个人平等生活的权利和基础，女人不再是男人的附属品，任何一个愿意努力工作的女人，都可以获得很好的生存条件。既然我们依靠自己能够生活得很好，为什么还要去依靠那些靠不住的虚无缥缈的所谓爱情呢？

男人普遍都有救赎的心理，他们会认为能够供养一个女人是对自己的能力的一种肯定和炫耀，所以，很多成功的男人都会要求妻子做家庭主妇。当然，做家庭主妇不是不好，但我们要做一个有尊严、有独立思想的家庭主妇，而不是一切以男人为天的女人。

一个理智的女人要记住，无论什么情况下，只有自己才是最爱自己的，只有自己才是真正靠得住的，只有自己才是自己的救世主，其他任何人都不是。如果你把别人当作自己的救世主，那么同时你也就失去了自我，变成了一个没有灵魂的人。