

♀ 女人的强大，首先来自于心智的强大 ♀

受用一生的 智慧课

我们生命中的一切所愿，不仅来自“追求”
更来自“吸引”

思言◎编著

现代社会是女性解放的时代
女人同男人一样，凭着自己的智慧
追求自己的梦想与成功

受用一生的 智慧课

思言◎编著

民主与建设出版社

·北京·

©民主与建设出版社，2018

图书在版编目（CIP）数据

受用一生的智慧课 / 思言编著. — 北京：民主与建设出版社，
2018.4

ISBN 978-7-5139-2077-3

I. ①受… II. ①思… III. ①情商 - 通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第057338号

受用一生的智慧课

SHOUYONG YISHENG DE ZHIHUIKE

出 版 人：许久文

编 著：思 言

责任编辑：王 颂 袁 蕊

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：（010）59419778 59417747

社 址：北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编：100142

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：17

字 数：130千字

书 号：ISBN 978-7-5139-2077-3

定 价：39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

PREFACE

什么样的人最幸福？须知参差多态，乃是幸福的本源。

虽然萝卜白菜各有所爱，人与人的审美观各不相同，但若能成为大多数人所喜欢的类型，这大概是所有人的心愿。

如果把范围限定于女人，那么什么样的女人是幸福的呢？

我想具有爱与被爱的能力的女人，大抵会是很幸福的。

女人们对丈夫的选择标准一直在演变，相对于充满英雄气概的孙悟空，很多人开始倾向于选择猪八戒做老公，因为他更能明白女人的心思，更体贴，更温暖。但是男人们对妻子的选择标准变化则相对较小，一直以来，男人们需要的是温柔体贴的妻子，而不会是凶横的悍妻，哪怕是卓越的、优异的、“处于食物链顶端的”，似乎越是这样，越让他们感到不安。所以温柔的性格，在大多数男人看来都是加分项。

人与人相见，第一印象相当重要，有可能这个印象，在人心中存留了一生。两个陌生的男女相见，容貌

前言

PREFACE

肯定会起相当重要的作用，尤其是对所谓的“视觉动物”们而言，甚至将“颜值即正义”这句戏谈演绎得真假难辨。所以，有意于此的女人们，你们一定要注意自己的外貌，学会打扮，擅用化妆，衣着可以不华丽但要尽量整洁；鞋包可能不名贵但求搭配有品，要记住：这个世界上永远没有丑人，只有懒得变美的人。

当然，外貌并不是最重要的因素。空有外貌而无内在，当年老色衰的那一天，恐怕只能徒留悔恨。所以你若没有迷人的外貌，也大可不必悲观失意，你可以改变自己的气质，腹有诗书气自华，气质由内而外不由外人施与，有气质的女人何惧色衰而爱驰！

最重要的是，天生丽质、人见人爱的女人不一定就要受人保护，你自己的命运完全可以、也必须要掌握在自己的手里。

要想改变自己的命运，方法有很多种，要知道“条条大路通罗马”。当你命运不好时，千万不要一味地怨天尤人，不要光看到别人的命好，而被焦躁、迷惘、嫉妒的心态蒙住你的双眼，从而让阴霾遮住你人生的光亮，这等于将自己置身于黑暗的世界。在别

前言

PREFACE

人欣赏鲜花、光明的时候，你却只能独自一人品尝那黑暗所孕育的苦涩的果实。

命运不是注定的，你的命运只掌握在你自己的手中。好与不好，全在于你所做出的抉择。你可以拥有一个不同的命运，只要你愿意改变自己。

因此，若要想掌控自己的命运，就必须紧紧抓住那些自己可以改变的，这样简朴实用的道理写在下面：当你无法改变长相时，那就设法改变自己的气质；当你无法改变生活时，那就设法改变自己的性格；当你无法改变既定的事实时，那就设法改变自己的心态；当你无法改变智商时，那就设法改变自己的情商；当你无法改变地位时，那就设法改变自己的品位；当你无法改变身材时，那就设法改变自己的口才；当你无法改变出身时，那就设法改变自己的未来。

你若努力生活，你的从容不需要他人允许，你的成功不需要他人定义，你的美丽不需要他人打分，你的价值不需要别人衡量，你自己怎么过得开心，不需要别人指指点点！

目 录

CONTENTS

第一章

所谓伊人

- | | |
|-----|-------------------------|
| 001 | 01 气质——你的品牌 / 002 |
| | 02 有所期许的人，热情四射 / 006 |
| | 03 优雅的气质，远胜于漂亮的外表 / 008 |
| | 04 幽默的人，运气都不会太差 / 011 |
| | 05 真诚会让你更加美丽 / 016 |
| | 06 有涵养的人，一定有魅力 / 018 |
| | 07 脱俗而立，独具魅力 / 021 |
| | 08 美女一直在修炼 / 023 |
| | 09 自信，拥有独立的资本 / 026 |

第二章

受欢迎的性格，受欢迎的人

- | | |
|-----|------------------------|
| 029 | 01 做真实的自己，不要迷失方向 / 030 |
| | 02 温柔的性格，极具吸引力 / 032 |
| | 03 示弱，女人温柔的核武器 / 036 |
| | 04 别欺负自己 / 040 |

- 05 管住嘴巴，防止祸从口出 / 043
- 06 过度依赖，幸福不再来 / 045
- 07 留有余地 / 048
- 08 爱自己，才值得被爱 / 050
- 09 指责别人，伤害自己 / 054

第三章

心态好才是真的好

- 057
 - 01 放下烦恼事，保持平常心 / 058
 - 02 控制自己的情绪，不要被冲动的魔鬼左右 / 061
 - 03 与人攀比，自寻烦恼 / 064
 - 04 嫉妒难免，请巧妙面对 / 067
 - 05 完美，人性的陷阱 / 070
 - 06 勇于面对，积极调整 / 073
 - 07 别吓唬自己 / 077
 - 08 驱散忧郁，不要放弃 / 082
 - 09 一切恶行都围绕虚荣心而生 / 085
 - 10 宽容是一种有益的选择 / 089
 - 11 生活更简单，快乐更容易 / 094

第四章

情商在线，爱情保险

- 099
 - 01 最亲近的人，包容你最糟糕的一面 / 100
 - 02 跟爱情打个招呼 / 103

- 03 爱情宣言 / 106
- 04 长久的爱情需要讲技巧 / 110
- 05 择偶误区 / 113
- 06 信任源自了解 / 116
- 07 当女人选择结婚时 / 118
- 08 在爱情里留出个人空间 / 123
- 09 徜徉爱河，不要迷失自己 / 125
- 10 汝之蜜糖，彼之砒霜 / 128
- 11 红颜知己——一种亲切的疏离 / 131
- 12 懂得爱，也要懂得被爱 / 135

第五章

书、品、调

139

- 01 幽幽女人香 / 140
- 02 淑女的自我修养 / 143
- 03 断舍离，做一个生活中的智者 / 146
- 04 学习，优化你的品味 / 148
- 05 美姿仪 / 151
- 06 要秀外，也要慧中 / 157
- 07 腹有诗书气自华 / 159
- 08 阅读不等于思考 / 164
- 09 追求优雅的气质，永不停歇 / 167
- 10 加强修养，提升品位 / 170
- 11 展示个性 / 174
- 12 微笑，把魅力写在脸上 / 179

第六章

口吐莲花，人生“开挂”

183

- 01 优雅的言行，让人向往 / 184
- 02 语言尖刻，伤人伤己 / 187
- 03 友善做人，左右逢源 / 190
- 04 说话，要为对方着想 / 193
- 05 话留三分余地，才能进退自如 / 196
- 06 争论的结果，往往事与愿违 / 201
- 07 学会找话题，谈话更顺利 / 206
- 08 沟通的方式要灵活 / 210
- 09 委婉表达，曲径通幽 / 214
- 10 礼节的重要性 / 218

第七章

人生不易，要努力生存

223

- 01 搞清楚自己要什么 / 224
- 02 女人要有自己的事业 / 229
- 03 学会理财 / 232
- 04 辛勤且快乐地工作 / 235
- 05 兴趣是生活中的糖 / 239
- 06 明确目标，坚定追求 / 242
- 07 办公室中应了解的生存法则 / 245
- 08 让自己更优秀，才能晋升 / 247
- 09 慎重地权衡利弊 / 251
- 10 不断挑战自己，实现自我价值 / 253
- 11 自强不息，达到事业的顶峰 / 257
- 12 能力才是生存法宝 / 260

第一章

所谓伊人

外表固然重要，但美好的心灵和德行更重要。
长相是由基因决定的，先天条件无法改变，而个人
气质与修养是可以后天造就的。外表只是一时，而
长久的是内在，有表无里，是不能长久的。坦然接
受不能改变的，去关注自己的优点，培养自己的特
长及优势，这让人更加富有魅力！



01 气质——你的品牌

每个人所持有的气质是自己与他人的主要区别，它既是你高举的名片，也是你的品牌。品牌是一种无形资产，它可以增加你的魅力，又可以使你的成功最大化。一旦将气质打造为品牌，就像拥有了神秘的力量似的，做起事情来会更加顺遂。气质是最持久的底妆，因为无论你漂亮与否，高雅的气质都将使你光彩照人。有些人的漂亮往往流于表面，而气质却渗透整个身心，并会永驻于他人的印象之中。

相对于漂亮而言，气质无法先天继承而来，只能经后天培养、维护而获得。太年轻的孩子不能给人以足够的信任感，太平庸的人则无法给人以梦想，而太炫目的人容易遭到嫉妒。唯有气质人，才可以在各种场合都游刃有余。

女人的气质犹如花之魂、水之韵、松之魄，无影无形，很难用语言形容。诗人徐志摩曾被一位日本少女的温柔气质所感动，写下了著名的诗句：“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞……”

而现代女性越来越讲究“内外兼修”，在气质的修炼上纷纷找准文化入手的捷径。于是，女人的气质便演化出高贵、性感、情趣、妩媚或神秘。

每个人都渴望自己能拥有不俗的气质，而渴望就是推动人做出改变的动力。要想气质高雅，应从以下几个方面做起：

（1）品德的修炼和情操的陶冶

一个没有道德感或者品行低下庸俗的人是不受欢迎的。与此紧密相关的是文化修养的问题，但这里的文化修养不能简单地理解为多看几本书、多拿几个学位，或是多学得一些知识。无疑，多看书、多学知识是文化修养的内容，但不能仅局限于此。

我们所说的文化素养包括：广博的知识、深刻的理解能力、良好的审美观、丰富的联想力、完备的思考能力等等。达到这个目标的方法只有一个，就是学习。学习的途径不只是多看书，还要多参加各种社交活动、文娱活动，多接触人，多交谈。从社交中获得知识也是一个很重要、很有益的途径。

（2）使自己说话的声音动听

女性的声音或轻柔圆滑，或慵懒性感，或清脆或略带沙哑，都像一曲曲动听的音乐，给人以无限的憧憬、幻想、回忆。有些人可能会说，声音是天生的，我天生的声音就不好听，这怎么改的了呢？话虽这么说，但是我们可以改变自己能控制的部分，注意自己说话的语调和语速，语调抑扬顿挫，语速适中如溪水潺潺流来，同时控制好音量，这也同样能给人以美感。

（3）不要惧怕显露真实情绪

不论什么样的喜怒哀乐、柔情蜜意，都不应过度加以隐藏。一个



经常压抑、掩藏情绪的人，会被视为冷漠无情，不论男女，喜欢和一座冰山交往的人毕竟是少数。

（4）不要斤斤计较

与人交往的过程中，要心胸开朗、豁然大度，千万别小心眼、小家子气。不要为一点点小事就大动肝火、斤斤计较，甚至在许多场合弄得大家都非常难堪而下不了台，这样的人惹人生厌。

（5）不要卖弄聪明

每个人都有自尊心，也都有可以引以为傲的地方，所以想展现自己的优势博得关注，这种需求每个人也多少都能体会。但是别忘了，刻意的卖弄是缺少教养的表现，反而会给气质减分。当然，在对方不擅长的地方恰当地给予帮助，这不是卖弄，倒是需要善用的机会，是表现关注与体贴的好时机。

（6）平视之心

不能因为别人与自己观点不同，表达能力有差异，就显示出不耐烦或瞧不起别人的样子，当然也不要因自己的身份、地位不如人家而过分谦卑，或因长相一般、服饰无华而自惭形秽，对待任何人都需要有平视之心，落落大方、不卑不亢是一个人气质高雅的根基。

（7）不要忽视仪表

世界上没有丑陋的人，只有懒得让自己变美的人。三分人才，七分打扮。从这些话中，我们可以看出打扮的重要性。打扮不仅仅是为了自己心爱的人，也有其社会性目的。在生活中，一个注重仪表的人比一个不修边幅的人更受别人的关注，其中有很多是来自异性的关注。工作上更能得到同事和上司的认可，生活上能得到更多人的喜爱。

(8) 悲悯之心

史怀哲曾经说过：当悲悯之心能够不只针对人类，而能扩大涵盖一切万物生命时，才能到达最恢宏深邃的人性光辉。很难想象一个心底狠戾残忍的人，在气质上能带给人什么愉悦的感受。而悲悯意味着对苦难的感同身受，心怀悲悯的人待人接物时自会有所体现，温柔与高贵弥散在这人的气质之中，若隐若现，引人瞩目。

有气质的女人不矫揉造作，她们自我、自信，还有温柔坚定的力量；成熟，还保持着好奇心；书卷气，但不刻板；衣着得体、大方又不失妩媚；有情趣，有内涵，极具欣赏价值。

一个有气质的女人，需要内涵、修养与智慧共举。所以要不断丰富自己的内涵和修养，增加自己的智慧，培养高雅的气质，保持的善良柔和，具备了这些美好的特质，自然就会焕发出迷人的风采，成为一个魅力十足的女性。



02 有所期许的人， 热情四射

热情是生命中的亮点，不在于成熟或者幼稚，不在于稳重或者张扬，不在于职位的高低，那是自身焕发出来的一种压抑不住的激情，是每个人都具备的。热情的来源是兴趣，是好感和认可，是潜意识中本质的一种表现。

热情并不是时时高擎着四下张望，热情需要激励，需要唤醒，更需要回应。换句话说，热情是在与自己相知相识的人的接触中不断产生的火花。零星的火苗点燃了对美好的期待，面对一个根本不入自己眼睛的异性，恐怕谁都没有兴趣展现出多少热情。

热情在不断接触的过程中点燃，是情感的助燃剂，是生命中的激情，是精神愉悦的点点涟漪。感情会外延，散发热情的人热爱生活，对生活有期许，眉目传情扫死千千万，嫣然一笑万山横。充盈着热情的人眼睛会放光，容颜也会更加的性感。

热情的焕发必须要有真实作为基础，聪明人不会整天炫耀自己这

好那也好，不会为了满足一时的虚荣给自己招惹麻烦，热情要一点一点地散发，对自己的热情的外溢保持节制。用真心换真意，在你喜欢的时候，用热情冲散冷漠和拘谨，对生活的期许终会有所回报。

热情可以伪装一时，但是难以持久。真实的热情是生活中的甜点，背离真实的自我，无论怎样努力都会缺乏鲜活的感觉。当你接收到别人的热情和友善，请不吝回以微笑吧。

热情是灵魂忠实的卫士和亲密的朋友，它们不是姊妹关系。更多时候热情是灵魂深处美好的表现，是一种升华。如果一个人想要了解另外一个人，必须通过沟通或者仔细地观察，才能进一步确定自己的真实感觉。可在最初必须要有什么东西能引起关注才行，这个时候热情就站了出来。什么样的人更容易收获爱情呢？第一次接触的时候就感到亲切，两人好感的融合造就了“触电”的感觉。人们常说的“稀里糊涂的爱”，有很多都是被对方的热情所吸引，或是对人的热情，或是对做某件事情的专注，或是对生活的热情，继而被热情所散发的魅力所征服之后产生的那种近乎眩晕的感觉。而此时两人关注点的交融，往往便成为一段感情的启始。

没有谁希望自己平淡地过一生，不出彩的生活就像沉重的石磨，会把有限的青春碾得粉碎，婚后的女人往往觉得自己不需要热情了。其实是大错特错，因为她们心中并不缺乏幻想，甚至比婚前对爱情的渴望更甚。只不过是少了一些在幻想中找感觉的机会而已，生活只是更加的真实了。可应该清楚地看到，真实的生活才更能激发自己的热情，毕竟自己身边所拥有的是真真切切的，实实在在的，辛苦得来的幸福啊。

热情是驱散阴霾的探照灯，更是吸引爱人一步一步走过来的指挥棒。聪明的人会懂得把自己的热情精准投放，将生活调剂得更加甜蜜。