

刘 丽◎ 编著

女人幸福

一生的

9个忠告



引领女人的幸福旅程



笨女人寻找远处的幸福，聪明的女人在脚下播种幸福。女人就要做幸福的主人，好好珍惜自己，因为幸福永远不会光顾那些不爱惜自己的人。让幸福来敲门，用智慧引领幸福，女人，你的名字叫——“幸福”！

天津科学技术出版社

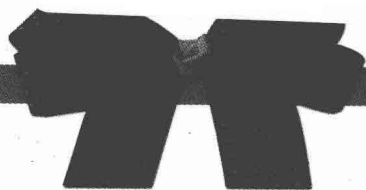
刘 丽◎ 编著

女人幸福

一生的

9个忠告

引领女人的幸福旅程



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人幸福一生的9个忠告 / 刘丽编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5308-6184-4

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性 - 幸福 - 通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 000596 号

责任编辑: 张 萍

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(事业部) 23332697(发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中兴印刷有限公司印刷

开本 710×1 000 1/16 印张 16 字数 207 000

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.00 元



前言

女人似乎天生就喜欢算命、八卦、相面、测字，女人似乎天生就渴望有变化，希望自己的人生中出现奇迹。但人的命运似乎从来就不公平，有的人生下来就像小公主一样被呵护，而有的就像灰姑娘，一切要靠自己去奋斗。

作为一个女人，在这个节奏飞快、竞争激烈的社会中，活得是很辛苦的。有的女人将美丽作为自己的资本，不过岁月的风刀霜剑很快会让她的韶华逝去。况且，一个没有内涵的花瓶女人是不会得到别人真正的尊重的。而有的女人则为了事业而奔波忙碌，失去了生活中的优雅自如。

个人、家庭、事业之间的平衡，对于很多女人来说是一道解不开的谜题。究竟人生的幸福如何去获得，如何改变我们的命运，相信这是女人们最关心的问题。

有句话说，做女人难，做好女人更难。这话说得很有道理。虽然如今是男女平等的社会，但女人毕竟是女人，受一些传统思想观念的影响和现实生活的局限，有些方面还是不能与男人相比的，大多数的女人要顾及孩子和家庭，不可能事业和家庭兼顾圆满。

“每天微笑面对生活，把平凡的生活看成一朵花，是一种幸福和智慧。”这是我的一个朋友的QQ个性签名。一句看似简单的话，却充满着人生的哲理，也折射出一个女人的智慧。在她看来，微笑面对平凡生活就是一种幸福。

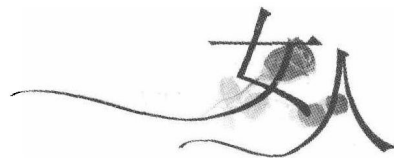
但女人需要处理的社会关系比男人复杂：在单位里要能独当一面，在家庭里要做贤妻良母，在老人面前要做个孝顺的女儿，在社会上

则要保持一个好形象。这其中只要有一个环节处理不好,都会带来无穷的烦恼,让女人的生活距离幸福越来越远。

所以,身为当今的女性要想获得成功和幸福,就要从多方面来修炼自己,需要一个通晓做人玄机、精通女人智慧的高手教你一些实用的原则和技巧。

《女人幸福一生的9个忠告》从气质、心态、口才、爱情、理财、人脉、职场、婚姻、处世等多角度入手,给女人提出一些忠告,深入浅出地阐述了女人幸福一生需要注意的九个方面。本书贴近现代女性的真实生活,引领女性内心的快乐诉求,是探讨女人怎样才能走上幸福成功之路的最佳读本。

帮助女性朋友成为一个成功和幸福的女人,是本书编写的宗旨。希望本书能成为帮助女性朋友追求自身最佳状态的快乐读本,通过阅读本书,从中收获成功,获得幸福。



目 录

第一个忠告 你可以不漂亮,但不要丢了气质

女人的气质在于灵性	002
打好礼仪这张牌	004
有一种“气质”非读书不能形成	011
独特个性,女人最迷人的魅力	015
做内外兼修的气质女人	017
气质的美感就是脱俗	019
做个有品位的女人	021
女人四十照样有万种风情	024

第二个忠告 心理健康很重要,好命不如好心态

女人的心态很重要	027
不抱怨的女人最幸福	030
没有自信的女人没有市场	032
忌妒是一根伤人害己的毒刺	035
宽容多一点快乐多一分	039
平衡女人的攀比心理	042
太依赖的女人易失去自我	045
做个会寻找快乐的女人	048
及时清扫心灵,扔掉心理包袱	051
放慢匆匆脚步,学会享受生活	054

第三个忠告 会说话会办事,把“女色”当资本

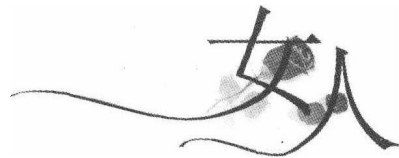
完美展现自己,打造良好第一印象	058
微笑的女人最有亲和力	060
逢人只说三分话	064
用赞美的语言打动人心	067
用“模糊语言”巧拒他人	071
打人不打脸,说话不揭短	074
背地莫论他人是与非	076
把握好插话的分寸	078
得体的幽默能取悦人心	080
用动听的声音给自己加分	083
善用“女色”当资本	085

第四个忠告 小心恋爱陷阱,别被男人“闪”了腰

不要因为寂寞而恋爱	089
如何让优秀的男人爱上你	092
做一个不能用钱就能摆平的女孩	094
爱情是一曲双人舞	097
“套牢”男人心的五大法宝	100
离杀伤力极大的“老男人”远一点	102
和真正爱你的人结婚	105
用笑容送别走远的爱情	107

第五个忠告 合理使用金钱,别忘投资自己

幸福的女人要学会理财	111
时尚女性要会花钱还要会管钱	113



让你当不成“财女”的七个误区	116
女人心中应有一笔“清楚账”	118
二十几岁决定女人的“钱途”	121
养成存钱的好习惯	123
警惕变成“购物狂”	126
不要让信用卡“卡”走你的钱	129
女人都要有一个“富婆”梦	132
做敢花钱投资自己的女人	135

第六个忠告 织好一张女人网,赢得好人缘

好人缘是女人一生的财富	139
给人留下好的第一印象	143
好人脉赢得好机遇	146
人脉是女人摇钱的秘诀	148
贵人相助很重要	150
至少拥有一个闺中密友	154
寻找自己的蓝颜知己	157
与朋友交往要保持一定的距离	160
保护自己的隐私	163
做一个善于倾听的女人	165
女人在社交场合要注意的小毛病	168

第七个忠告 避免职场伤害,将价值发挥到极致

办公室女郎如何应对男上司的性骚扰	172
学会与男上司曲线沟通	174
远离职场是非,向闲言碎语说“不”	177
沉默并非是非金,不做职场“沉默的羔羊”	180
应对职场小人的绝招	183

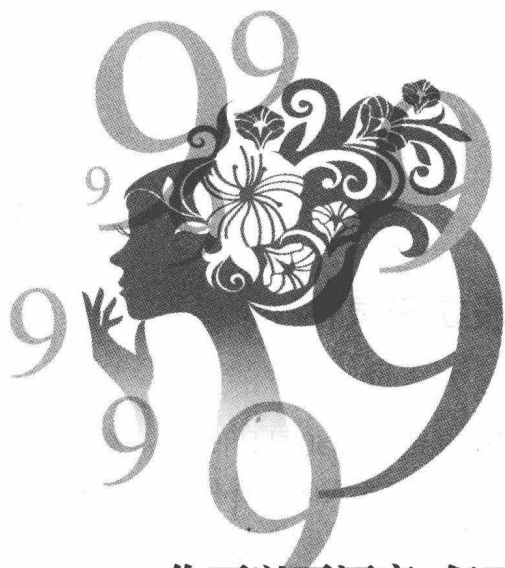
远离抠门和贪心	186
职场女性与男同事相处之道	188
巧妙拒绝男上司的暧昧行为	191
撒个小谎也无妨	193
“隐私”是定时炸弹	196

第八个忠告 上对花轿嫁对郎,婚姻不是爱情的坟墓

不要把自己的婚姻交给命运	200
想要婚姻幸福别做八大傻事	202
不必向他“坦白”你的过去	204
女人拿什么让男人钟爱一生	207
婚前睁大眼,婚后半闭眼	210
不要试图改变对方而要接纳对方	213
拔掉婚姻中的猜忌这根毒刺	215
学会放养男人而不是圈养	217
不要拿“离婚”当儿戏说事	219

第九个忠告 做个聪明的“傻”女人,轻松处世

聪明的“傻”女人最幸福	223
有心计的女人更容易生存	226
聪明不外露,做个糊涂的精明人	228
女人要学会适度示弱	230
温柔是女人的制胜法宝	234
女人要拿实力来说话	238
尖酸刻薄的女人讨人厌	240
宽容的女人更美丽	243
学会戴着面具行走	245



第一个忠告 你可以不漂亮,但不要丢了气质

有些女人虽然长得很漂亮,打扮也很潮流,但却不能给人美感;而有些相貌平平的女人,却反而有一种让人神魂颠倒的妩媚。为什么会出现这种情况呢?其实,主要是气质在起作用。气质是一种修养,是内涵的展现,是在城市流动的喧嚣中洗练出的一种超凡脱俗的“宁与静”。气质一旦形成,就会从人的“骨子里”冒出来。所以,即使你天生不属于那种靓丽的美女,但也不要灰心丧气,因为你还可以拥有气质。气质会让你神采奕奕,在女人堆中显示出与众不同的美。

女人的气质在于灵性

每一个女人都在追寻美丽,追寻品位,追寻高雅,可总也找不到属于自己的气质定位。其实,女人的气质在于她的灵性。

作为女人,是没有任何高低贵贱之分的。要想成为一个优秀的女人,除了美貌,还必须要有灵性,否则就会沦为花瓶。如果你没有美貌,却有灵性,照样会成为迷人的女人。

一个女性如果只靠各种化妆品来修饰自己,生命必定是空白一片。而内在的气质美却可以延缓衰老,并给人一种看上去很年轻的感觉,在他人心中留下深刻的印记。

女人的气质在于灵性,灵性是一种妙不可言的感觉,你可以感受到一个有灵性的女人给你带来的精神愉悦。有灵性的女人一定是智慧的女人,识时务的女人。有灵性的女人很少世故,也没有城府,更不会势利,有一种不落俗套的超脱,不会让他人的言行左右自己。和一个有灵性的女人在一起,没有精神上的压力,没有负担;有灵性的女人不会钻牛角尖,不会为一句话而耿耿于怀,更不会失去生活的热情。

一个有灵性的女人无论在任何情况下,都会轻而易举地化解身边的矛盾,会把困难当做玩笑,会把危险当做挑战。一个有灵性的女人是水的化身,有水的特质,无欲无求,不会把自己拘泥于一个固定的模式。她会像水一样随容器的形状而变,像水一样流动。

灵性是女人智慧中的最高层次,而绝非那些小聪明、鬼精明。有灵

性的女人天生慧质,善解人意,善悟人生的真谛。她极其单纯,在单纯中却有一种惊人的深刻。有灵性的女人必定有大家气度和大家风范。

灵性是女人智慧的象征;灵性是女人情感的流露;灵性是上天赋予女人最好的生存方式和力量。女人可以不漂亮,但不可以没有灵性。

有灵性的女人懂得如何刚柔并济,有时似一盆火,有时如一块冰;有时似一杯茶,有时如一杯纯酿。她们在男人得意的时候给予提醒,在男人失意的时候给予安慰。温柔中带着刚强,丰富的内涵给人以新奇,宽容的胸襟使人敬慕。

所以,女性要寻找属于自己的灵性,要在精神上树立独立的自我,找回真实的自我。

人们可以在学习中丰富知识,可以在工作中积累经验,可以在生活中增长见识。所以女人不仅要有灵性,还不能少了智慧。

智慧是气质女人不可或缺的养分,秀外慧中,恰到好处地解释了这个浅显的道理。

智慧一点点地从内心雕琢一个人,塑造一个人。智慧使女人能真正地把握好自己,并获得从容自信,最后从周身透出脱俗的气质,从人群中脱颖而出。

培养良好的气质,需要我们根据自身的特点来完善和塑造自我,这需要不断地加强自我修养,学习文化知识。

高尔基说过:“知识如人体的血液一样的宝贵,人缺少血液,身体便要衰弱,人缺少知识,头脑就要枯竭。”文化知识浅薄的人,不管外貌多么美丽,充其量只是躯壳。

要懂得生活,就要付出时间和努力,保持健康的灵性,做一个书卷气与脂粉气并存的现代女性,享受生命的每一天,这才是女人与灵性的完美结合。

让我们做一个有灵性的女人,做一个有“女人味”的女人,做一个真正的女人吧。

写给女人的心里话

在灵性女人的眼里,一切事物都可以变得美好,灵性女人能像磁场一样把人们紧紧地吸引,周身充满了来自骨子里的魅力。一个现代女人必须要有灵性,才能赢得大家的青睐,才能表现出自己独特的魅力,吸引众人的目光。

打好礼仪这张牌

我国自古便是礼仪之邦,尤其是中国女性礼仪之美,自古便让人神往。从《诗经》中的“窈窕淑女”,到《洛神赋》中的“瑰姿艳逸,仪静体闲。柔情绰态,媚于语言”,再到《红楼梦》中对林黛玉的描写“闲静时如姣花照水,行动处似弱柳扶风”,处处都显示出淑女的风范。

如今,漂亮的女人随处可见,而举止优雅、仪态万千的女人却难得一见,因为美丽的外表可以借助化妆品或服装来打造,而礼仪素养的培养却需要一生去坚持。

曾听过这么一个故事。

在北京一家高级餐厅里,央视一知名主持人起身去洗手间,也许是红酒喝得稍多了一点,也许是脑子里的事多了一些,他不小心推开了女士洗手间的门,无意中看见一个精心修饰的女人穿着五厘米以上的高跟鞋蹲立在马桶上。他当时完全呆住了,本来不小心误入,人会条件反射地致歉赶紧退出,不过他真的惊呆了,实在被眼前这个穿着这么体面的女人像飞鹤一般的场景弄傻了,完全不知所措。然后是那女人的尖叫,然后是他仓皇逃出。接着那个女人昂着头,迈着骄傲

的步子像没发生过任何事，从他的座位旁飘然走过。

这不由得让人浮想联翩：难道很多女人在洗手间是站在马桶上的？很细的高跟鞋，很滑、很窄的马桶边缘……更绝的是当一个男人这样描述女人时，我们听后是会笑、会哭，还是哭笑不得呢？

也许你经常抱怨，自己长得并不丑，可怎么就不讨人喜爱呢？也许你经常哀叹，自己都快成半老徐娘了，可怎么就找不到自己人生中的另一半呢？原因很简单，因为你没有打好礼仪这张牌，或许在你的词典里，根本就没重视过礼仪这个词。

在生活中，一些长得并不出众的女孩，却有很好的缘，原因就是她们注重礼仪。所以，要想成为讨人喜欢的女人，富有气质的女人，就从礼仪做起吧。

讲究礼仪，并不是简单的表面功课，而是发自内心地尊重周围的朋友、家人。女人有着天然的母性，当这种母性中融入知礼之心，她便是一个完美的可爱女人。这种可爱不是装腔作势，也不是不通世事，而是发自内心地让人敬爱、亲近。

一个女人要想魅力十足，在一举手、一投足、一颦一笑之间都要以仪表和仪态的形式表现。

世界上有位著名形象设计师这样说：“很多有价值的学习机会就存在于那些最不引人注意的小节中，如吃饭、穿衣、走路、站立等。这些看起来如此平凡、无关大局的细节是筑成你形象大堤的泥土。”事实的确如此，一个外表十分美丽的女人，也会被那些看似微小的礼仪细节吞噬掉她的形象魅力。

尽管女人的气质需要有一定的天赋，但还是可以学习和增进的，礼仪便是一个有效的途径。圣罗兰说优雅是从17岁开始学的，是有道理的。所以，从现在开始，就好好用心学习做气质女人的礼仪，让礼仪成为伴随终生的习惯。

一、重视握手的礼仪

与人握手表示尊重或礼貌，是日常生活中常用的礼节。握手虽然

是一个小小的动作,但也包含了很多的礼仪规则,有很多需要注意的地方。只有在适当的时候伸出手才更能显示你的气质。如果你伸出了手,别人却不搭理你,多尴尬啊。那么,你跟别人握手时,谁先伸手更加合乎礼仪呢?

男人和女人在社交场合见面时,一般规则是由女人先伸手。当然,假如你是一个女孩子,万一碰到一个男同志不太自觉,他先伸手了,也别让他伸出来的手回不去,否则他会很尴尬。

有一次,见过一个极度尴尬的场面。有人替两个人介绍说:“这位是孟先生,这位是侯小姐。”当时,那位孟先生一下就把手先伸出去了,没想到侯小姐端架子,不搭理他。孟先生的手回不去了,在那儿死撑,足有二三十秒。侯小姐还是不配合,后来他一着急,“蚊子!”他转身去打莫须有的蚊子,实在是不幽默。

结果,孟先生的脸上都出汗了,他实在没办法,只能给自己找一条退路。当然,那位侯小姐也太小气了,该握手还是要握的。

握手的次序一般是:男人和女人握手,一般是女人先伸手;晚辈和长辈握手,一般是长辈先伸手;上级和下级握手,一般是上级先伸手;老师和学生握手,一般则是老师先伸手。主人应先向到访的客人伸手;客人告辞时,应首先伸出手来与主人相握等。

当然,这种次序也不是死的,要分场合。比如,你是个女孩子,你是公关经理;我是个男人,但我是董事长。如果大家在一块玩,则不讲职务。女孩已经成年了,尊重妇女是一种教养,所以是女孩的地位高。那么双方握手,则应该由女孩子先伸手。

另外,需要注意的是,握手还有一定的忌讳。

1.不要拒绝对方主动要求握手的举动

在生活中,不要轻易拒绝对方主动要求握手的举动,否则,会显得你小气而又无礼,除非你有很正当的理由。如果因为对方手上不干净,则要和对方解释清楚并致以歉意。

2.不要心不在焉

在握手时不看着对方,表情呆板,不说话,眼神他顾,或心不在焉

地握手，还不如不握手。所以，握手时要专心致志，面带微笑，看着对方，但笑容要适当，不要让人感到轻浮或强烈要接触男人的感觉。另外，握手的手劲也要分对象。同性握手时，手劲可以略大些，这样会加强亲密感；而男女握手时，手劲要小些，否则会让对方产生感情方面的误解。

3.不要戴着手套握手

国际惯例，只有女人在社交场合戴着的薄纱手套可以不摘。女人所戴的薄纱高袖手套属于社交装，它跟无袖礼服配套，可以不摘。然而平时御寒所用的手套，与别人握手时则一定要摘。因为戴着手套和别人握手，意味着蔑视对方，或代表不友好；而摘掉手套握手，通常表示尊重对方。

4.不要伸出左手握手

跟外国人握手时，一般只用右手，通常不用左手，除非没有右手。因为很多国家，像新、马、泰，或印度等国，人们的左右两只手往往有各自的分工。右手一般是做所谓的清洁友善之事，如递东西、抓饭吃或行礼。而左手则是做所谓的不洁之事，如沐浴更衣，去卫生间方便。你如果伸出了自己的左手，就等于是把一张脏手伸向他人。一定要注意握手时用左手是礼仪大忌。如果你的右手有残疾或太脏，在握手前，一定要先声明或致歉。

5.不要交叉握手

在国际交往中，与西方人握手时，应力戒此举。尤其在和信仰基督教的人交往时，要避免几个人竞相交叉握手，因为这种姿势类似于十字架，在他们眼中是很不吉利的。

二、一站一坐间流露文雅气质

良好的举止和姿态是女性风度、气质的展现，就像是你无声无息、如影随形的招牌。无论是工作、学习、参加活动或聚会都需要文雅得体的站姿和坐姿，这既可以展现你从容、优雅的风度，也会增添你的女性魅力和气质。

站立时应当身形端正，两肩放平，双臂自然下垂于身体两侧，双腿直立，脚跟相靠，两脚尖张开约 60 度，也可以选择丁字步的站姿，可以巧妙掩饰 O 形腿，又可以使腿和脚看起来更加纤细、自然。

女人可以通过一些训练来练就高雅的站姿。下面这些动作对于塑造高雅优美的站姿十分有效，不仅可以瘦身，还会给你带来健康、挺拔、自信等神奇效果。

(1)保持后脑、双肩、臀部、小腿、脚跟紧靠墙面。

(2)脚跟和双膝并拢，努力收紧臀肌，使双腿间的缝隙逐步减小，最终拥有笔直的双腿。

(3)立腰、收腹，使腹部肌肉有收紧的感觉，感觉整个身体在向上延伸。

(4)挺胸、双肩放松、打开，双臂自然下垂于身体两侧。

(5)将脖子向上延伸，双眼平视前方，脸部肌肉自然放松。

接下来看看坐姿，有人认为坐着的时候就可以休息放松了，其实不然，错误的坐姿只会让你在别人心目中留下不好的印象，你的气质也会大打折扣。那么，怎样的坐姿才能让你端庄稳重、落落大方，更有吸引力呢？

1.落座时

最得体的人座方式应该是从左侧入座，保持上身挺直，这样的坐姿让你看上去神采奕奕、富有朝气。还要注意的是，坐在椅子的 1/2 处是比较合适的。

2.双腿的摆放

正确的姿势应：双腿可略向前伸，脚踝相叠，双腿向一侧倾斜，略微调整至你感觉舒服的位置即可。需要注意的是双腿不要来回变换位置，这样会让人以为你急于离开。双腿不要并得太紧，这样会给人一种你很紧张的感觉。另外还须忌讳的是不要抖动双腿。

3.双手的摆放

双手的手掌可以自然地微微弯曲，掌心向下轻柔地交叠放在大腿上。不要以为别人看不见你，切忌做各种小动作。