

NVREN YAOHEN



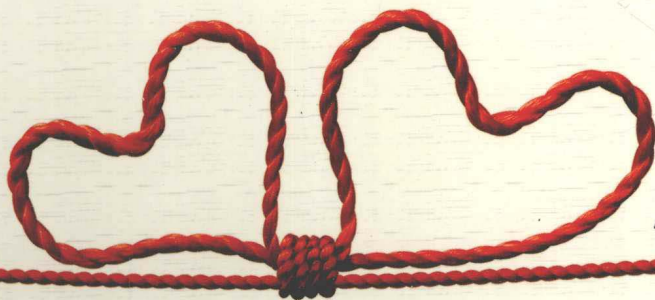
DIWEI CCAIWEN

女人要狠 地位才稳

——| 改变百万女性人生的经典励志私房书 |——

会自己赚钱的女人早就不是稀罕物，做一个内外兼修的气质美人才是人间极品。
千万别低估女性的智慧，千万别低估书籍的力量。

女 人 不 坏 ， 男 人 不 爱 ； 女 人 不 狠 ， 地 位 不 稳



伊 默◎ 编著

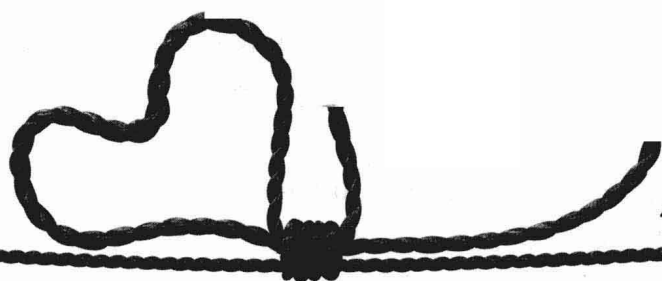
好男人少？其实只是你不懂得操纵人心的诀窍；
忧郁烦恼？因为你还没有掌握调整心理的技巧。

《妇女生活》、《婚姻与家庭》
三大情感杂志强力推荐！

台海出版社

女人要狠 地位才稳

——| 改变百万女性人生的经典励志私房书 |——



伊 默◎ 编著

好男人少？其实只是你不懂得操纵人心的诀窍；
忧郁烦恼？因为你还没有掌握调整心理的技巧。

《妇女生活》、《婚姻与家庭》
三大情感杂志联袂推荐！

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人要狠,地位才稳 / 伊默编著. -北京:
台海出版社, 2011.3

ISBN 978-7-80141-781-7

I. ①女... II. ①伊... 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(2011)第 033119 号

女人要狠,地位才稳

编 著:伊 默

责任编辑:禾 月

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:罗 金

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号, 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:th-cbs@163.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:170 千字

印 张:16

版 次:2011 年 4 月第 1 次

印 次:2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80141-781-7

定 价:28.00 元

版权所有 翻印必究



序 言

俗话说：“女人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽。”美丽是表象，可爱却在骨子里。一个不美丽的女人，可以通过日新月异的整容术，成功地改造为一个“人工美女”，美得就像是数码宝贝；而一个相貌平平但却充满智慧的女人，更能让人感受到她所散发出的迷人气息。女人是可以通过后天的修炼而成为一个充满高贵气质和无穷魅力的美丽女人的。

如何让自己变成一个优雅温柔、漂亮精致、气质高贵的美丽女人呢？女人的美丽并非天赐，所有的美丽，都是要用心经营和塑造的。

美丽可爱的女人要有优雅的气质。常有人惊诧有些女人总有种让人过目不忘、回味无穷的气质，其实，这种气质是需要岁月的浸染、学问的充实和修养的支撑，方可在全身弥漫，决非一朝一夕之功可成。所以，美丽的女人应该爱读书，读好书，爱读书的女人亦会变得像一本好书那样经久耐看。因为爱读书的女人从来都不丑，爱思考的女人美丽无比。以书作舟，还能云游四海，即便安坐家中，亦能将万水千山走遍。这时的你，会散发出由内而外的迷人风情。

美丽可爱的女人都拥有自己的独特个性。性格决定命运。要张扬自己的个性，活出自我。如果要想做个杰出的女性，必然要具备独特的个性。

美丽可爱的女人是独立自信的强者。自信的女人，无论家庭、事业、交际，都能一帆风顺，偶尔出现的挫折打击，总能被她们轻巧化去，一举手、一投足间，便能使事情向着有利于她们的方向转去。自信的女人，拥有的东西不一定很多，但是，她却拥有一份富可敌国的财富——自信。这是一份永远不为外人夺取、永远属于她自己的财富，罩在她身上，成为她最美丽的魅力。

美丽可爱的女人不能没有梦想。梦想绝不是梦，两者之间的差别通常有一段非常值得人们深思的距离。每个有追求的女性，都应怀有一份自己的梦

想,很难说什么是办不到的事情,因为昨天的梦想可以是今天的希望,并且还可以成为明天的现实。

美丽可爱的女人都是社交能手。女人只有懂得社交与处世的智慧,才能从容穿越生活的风雨,迎来七色的彩虹。聪明的女人善于打造自己的交际圈,她们在多个交际圈中长袖善舞,这不但是女人的自信,也是女人魅力的表现。以一种高尚的人格做人,以一种独特的魅力社交,丰富的人脉就自然掌握在你的手中。

美丽可爱的女人要有自己的事业。事实证明,很多女人可以和男人一样创一番事业,打一片天下。年轻不可能是女人永久的资本,感情也不应是女人一辈子的生活主题,要想过的充实,就要投身职场,开创一番自己的事业。

美丽可爱的女人懂得如何提高自己的“含金量”。人们常说,女人如花,但殊不知,落花无情,自有凋谢的那一天。然而,会理财的女人就如同一朵永不凋零的花朵,妩媚动人,一生注定因为理财而变得更美丽、更精彩。

美丽可爱的女人都怀有一颗善良仁爱之心。赠人玫瑰,手留余香。有爱心的女人离幸福最近,永远记得去乐施,不计回报的付出。有爱心的女人必然有一颗仁慈博大的心,富有爱心的女人,无论是面对家庭、事业还是社会,心中都有一份责任感。

善良的女人具有独特魅力,善良的女人是本书,序言是随缘,主体是真诚,内容是浪漫,过程是温馨,旋律是以善为本,结局是宽容。

美丽可爱的女人应该学会经营自己的婚姻,给家庭满室光明。温柔是发自内心的女人味,温柔体贴的女人总让男人心仪。还要注意在适当的时候示弱,更会让男人心生怜爱,尽量不要在男人面前逞强,趾高气扬的女人身心俱疲,地位高了,可能爱也没了。

最后,美丽可爱的女人更应呵护自己健康的生命。健康是生命之基,是人生幸福的源泉。健康不能代替一切,但是,没有健康就没有一切。人生是否幸福,或许有很多的衡量标准,而健康永远被列在第一位。失去了健康,没有了健全的体魄与饱满的精神,生命就会黯然失色,生趣索然。一个成功的女性要想创造人生辉煌,就必须珍惜健康,学会健康生活。因为,拥有健康,才可以享受生活中许多乐趣,健康的人生才会有五颜六色的精彩。

目 录

第一种武器：优雅气质——女人永恒的化妆品 /1

气质优雅的女性是一缕阳光，热情而不失严肃，和煦而不失健康；气质优雅的女性是一杯清茶，淡淡清香令人回味无穷。拥有优雅气质是女性的骄傲，这样的女性美是由内而外地显现出来，形成一种高贵脱俗的气质，从而焕发出永恒的魅力。

做个气质女人，赚足男人的“回头率”	1
女人可以略输文采，不可稍逊风骚	2
一个优秀女人必备的素质	4
30岁女人容易被男人嘲笑的N种行为	6
女人不成熟的十大典型特征	8
“女人味”：女人的致命武器	11
[小贴士]会享受生活的女人很滋润	15

第二种武器：人生智慧——照亮未来的指路明灯 /19

女人可以不美丽，但不能不智慧。一个充满智慧的女人，不再像小孩那般放肆张扬，而是带着一种慈祥的气息，冷静的气度，迷人的高贵，像一首温柔婉约的小诗，像一枝清香四溢的茉莉，像一潭清澈却看不到底的湖水，充满智慧，充满灵性。一个充满智慧的女人所散发出来的光芒，能照亮生活，能影响别人，温润自己。

[成功可以复制]小S:会“欺骗”的女人才幸福	19
智慧是女人的另一种美貌	22
有胸不如动脑	24
装正经不如装不正经	25
误导女人的9个经典忠告	27
女人智商低下的六个瞬间	30
女人一定要读的“四大名著”	32
[小贴士]女人幸福生活须知的22件事情	34

第三种武器:独特个性——活出自己的感觉 /37

性格决定命运。女性要张扬自己的个性,活出自我。如果要想做个杰出的女性,必然要具备杰出的个性。许多杰出的女性在实践人生时,她们以个性成为自己人生的总导师,这让她们成为寻找具有独特风格的向导者,使她们获得人生的高品位。

长得漂亮不如活得漂亮	37
敢于向命运说“不”	41
个性女人让男人慢性中毒	41
欣赏自己才能爱自己	44
张扬个性是一种自信	46
性格决定魅力	47
[小贴士]自我修炼好性格	49

第四种武器:独立自信——做自己命运的主人 /52

自信的女人,无论家庭、事业、交际,都能一帆风顺,偶尔出现的挫折打击,总能被她们轻巧化去,在一举手、一投足间,能使事情向着有利于她们的方向转去。自信的女人,拥有的东西不一定很多,但是,自信,是一份永远不为外人夺取、永远属于她自己的财富。罩在她身上,成为她最美丽的魅力。

[成功可以复制]吴薇:自信是迈向成功的通行证	52
因为自信,所以快乐	55
命运掌握在自己手中	57
生命因自信而动人	59
自信:职场生存准则	60
坦然接受独一无二的自己	63
自信是女人最好的化妆品	66
相信自己一定会成功	67
[小贴士]女人培养自信心的5大方式	68

第五种武器:追逐梦想——让理想照进现实 /71

有梦想才会有成功。人类因梦想而伟大,人生因拼搏而精彩。梦想绝不是梦,两者之间通常有一段非常值得人们深思的距离。每个有追求的女性,都应怀有一份梦想,这不是办不到的事情,因为昨天的梦想可以是今天的希望,并且还可以是明天的现实。

[成功可以复制]鲁豫:因梦想而美丽	71
成功的梦每天都要做	74
带着梦想上路	75
成功要靠自己把握	77
给自己一个“越想越兴奋”的梦想	79
有梦想的女人不会变老	80
[小贴士]目标决定成败	82

第六种武器:聪明社交——赢得人心的方略 /85

在女人一生中,只有懂得社交与处世的智慧,才能从容地穿越生活风雨,迎来七色彩虹。聪明的女人善于打造自己的交际圈,她们在多个交际圈中长袖善舞,这不但是女人自信的表现,也是女人魅力的表现。以一种高尚的人格做人,以一种独特的魅力社交,丰富的人脉就自然会掌握在你的手中。

[成功可以复制]社交名媛羽西:教你处世技巧	85
女人与女人相处的艺术	87
微笑是最美丽的语言	91
女性社交“八要诀”	95
小动作能让你“毁容”	97
已婚女性,如何才能走出社交窄圈	100
幽默,女人的超级武器	102
十种有用的人脉关系	104
[小贴士]与人相处的黄金法则	107

第七种武器:决战职场——细节决定你的职业高度 /110

事业,不只是男人们的天下,女人同样怀有这样的梦想。事实证明很多女人可以和男人一样创一番事业,打一片天下。年轻不可能是女人永久的资本,感情不应是女人一辈子的生活主题,要想过得充实,你就要投身职场,开创一番自己的事业。

[成功可以复制]张蓝:有声有色“俏江南”	110
除了爱情你还有事业	114
获得幸福的技巧	115
办公室里的“色”与“戒”	120
态度决定一切	123
生完孩子重返职场新攻略	125
遭遇职场“自杀术”	128
学做一个“调情”高手	131
[小贴士]别因一个动作毁了美好前途	135

第八种武器:财富财商——会花钱就等于赚钱 /138

人们常说,女人如花,但殊不知,落花无情,花儿都有凋谢的那一天。然而,会理财的女人就如同一朵永不凋零的花朵,永远妩媚动人。她们的一生注定因为理财而变得更美丽、更精彩。女人天生就是理财行家。女人一定要学会掌控自己的一生,学会理财,懂得投资,才能享受生活,体味幸福。

[成功可以复制]中国最具影响力的八大女富豪	138
爱情要追,鞋子要买	142
不要和“钱”过不去	143
花钱等于赚钱	145
嫁大款不如会理财	151
女性理财的八道坎	153
有黄金的女人才会被尊重	156
赚钱其实很简单	159
爱上保险的六大理由	162
[小贴士]让钱为我们工作	163

第九种武器:爱心责任——成功女人的灵魂 /165

赠人玫瑰,手留余香。有爱心的女人离幸福最近,她永远记得去乐施,永远不记回报的付出。爱心需要你以平等的态度付出。有爱心的女人必然有颗仁慈博大的心。富有爱心的女人,无论是面对家庭、事业还是社会时,心中都会有一份责任感。

[成功可以复制]杨澜:职业女性的慈善之路	165
帮助别人就是帮助自己	168
女人的美是一种社会责任	170
有爱心的女人离幸福最近	172
善良是女人生命的宝石	173

爱心是一种情感	176
做个“十分”女性	179
[小贴士] 平凡人的格言:活在责任和义务里	181

第十种武器:实战情场——像做情人那样做老婆 /183

人们常说:“一个成功男人背后,往往会有一个伟大的女人。”但女人绝对不该为了家庭和丈夫而去牺牲自己的全部,女人应该有自己的事业、自己的个性和属于自己的空间。婚姻的基础除了要有爱情,双方还必须在人格上保持平等。当爱来的时候,我们无法拒绝;当爱走的时候,我们也无法挽留。聪明的女人,应该学会经营自己的婚姻。

[成功可以复制]婚姻保卫战:你看到多少自己的影子	183
像做“情人”那样做老婆	186
花男人的钱,走女人的路	188
“败家”女人更幸福	191
把男人“脱”光了再看	192
婚姻也有“潜规则”	195
女人不狠,地位不稳	197
别做逼老公出轨的傻女人	200
不要把老公当成儿子养	201
做个人见人爱的“坏女人”	204
[小贴士]做个让男人非娶不可的女人	207

第十一种武器:完美性爱——学会享受身体的盛宴 /210

你是个美丽而成熟的女人,你拥有人人羡慕的婚姻,然而床第间,却可能有一种难言的尴尬云雾般环绕着你们。此时此刻,好女人就应该用爱心和能力去精心培植情爱这朵盛开的玫瑰。因为,性爱就像婚姻一样,是需要经营的。完美的性爱不仅是和谐婚姻的润滑剂,更是调节女人身心健康的低碳良方。

[成功可以复制]李银河:让自己生活在快乐之中	210
新婚夫妻:别让它们毁了你的性爱	213
婚姻里85%的不满意来自于性	215
男人的激情需要被点燃	218
[小贴士]几款壮体食品	223

第十二种武器:珍视健康——生命比什么都重要 /226

健康是生命之基,是幸福之源。健康不能代替一切,但是,没有健康就没有一切。人生是否幸福,或许有很多的衡量标准,而健康永远被人们列在第一位。人们失去了健康,没有了健全的体魄与饱满的精神,生命也会黯然失色,生趣索然。一个成功的女性要想创造人生辉煌、享受生活乐趣,就必须珍惜健康,学会健康生活,让健康成为幸福人生的源泉。

[成功可以复制] 张曼玉:窈窕背后有玄机	226
生命比什么都重要	227
别让眼袋出卖你的年龄	230
爱生气的女人最受伤	233
越睡越美丽	234
我的健康我做主	237
[小贴士]女性永葆健康的15条“军规”	240

第一种武器：

优雅气质——女人永恒的化妆品

气质优雅的女性是一缕阳光，热情而不失严肃，和煦而不失健康；气质优雅的女性是一杯清茶，淡淡清香令人回味无穷。拥有优雅气质是女性的骄傲，这样的女性美由内而外地显现出来，形成一种高贵脱俗的气质，从而焕发出永恒的魅力。



做个气质女人，赚足男人的“回头率”

在美貌与气质之间，既有漂亮的外貌又有脱俗气质的女人无疑“回头率”最高，对男人的杀伤力更是极至。有貌无形的女人最多只能算是个“花瓶”。

任何女人都希望自己既有漂亮的外貌，又有非凡的气质。有气质的女人，在人群中无异于鹤立鸡群。外貌是先天的，气质却是后天的。只要多加修炼，任何女人都会变得动静有形。

气质不是加班加点的朝夕之功，它需要潜心的学习和不懈的努力。相信自己，能够改变自己。

1. 女人有魅力,常常是因为她的气质,气质就是女人的魅力。有气质的女人是一朵常开不败的花。

2. 女人如果光有漂亮的外表很容易沦为一个“花瓶”,聪明的内秀是女人一生用之不尽的财富,聪明的女人总是人见人爱。

3. 尽管岁月会在女人的脸上刻下一道道皱纹,同时,它也会使女人成熟、别具风韵,但最终令一个女人闪耀的还是她的思想,而不是她的容貌。

4. 从男性角度来看,完美的女性是什么样的呢?美丽大方,聪明伶俐,待人亲切,善于处理家务——这是男性心目中的理想女性。

5. 女人通过观察获得信息后,要充分发挥自己的主观能动性,对表面的现象进行深刻的分析,把握实质性的东西。机会不会凭空而来,只有留心观察才会有机会。

6. 真正有气质的女人,从不炫耀她所拥有的一切,她的气质却会驻于他人的印象之中。

7. 在各种社交场合,惟有有气质的女人,才可充当各种场合都适合的角色。



女人可以略输文采,不可稍逊风骚

在女人的字典里,“风骚”是一种源于天性的自然流露,是快乐女孩的无拘无束、漫不经心;是知识女性的质朴自然、不饰雕琢;是贤妻良母的温柔内敛、善解人意;是古典女人的沉着细腻、优雅浪漫。这一切跟浪荡和妖艳无关。只有那些拥有风骚的女人才是完整、真实和美丽的女人。

那么,什么是风骚?怎么样才可以做个风骚的女人?

风骚就是女人味。怎么样才能有女人味呢？远离粗糙，力求精致。精致的女人不一定小巧玲珑、体态如燕；说话的声音也不一定柔情似水、细若游丝；容貌也未必沉鱼落雁、闭月羞花。看来，做一个风骚的女人决非易事。因为风骚不是学来的，也不是“秀”出来的，而是从骨子里透出来的。我看到过很多这样的女子，有骨子里天生的风骚和妩媚。这样的女人和读书多少无关，和知识修养无关，和出身背景无关，甚至和相貌是否美丽都无关。这样的女子随风走过，勾起的是男人夜晚的梦幻。风骚是女人的天性和自然。但是能够真正做到“天性自然”这四个字却是难乎其难，难在传统礼教和社会对女人的种种禁锢。

红楼梦里的林黛玉其实并不是男人心目中理想的女人，娇气任性，耍小心眼，还整天病歪歪的。可是贾宝玉爱她，就因为她是大观园里最率真、最真实、最不虚伪、最不做作的女人。

风骚，不是故意搔首弄姿。是有风情与气质，跟妩媚无异，与性感相差无几，比浪荡要含蓄一点，比风情却又要裸露一些。

想做个可爱又风骚的女人，真是没那么容易的，可爱是什么：在马路上一路蹦蹦跳跳的很可爱吗？不，回眸一笑，微微一笑，让那些男人看了你的笑是迷人的、醉意的、难忘的一刻，才是你的可爱的表现。把男人的眼光勾引住。因为风骚不是学来的，也不是“秀”出来的、更不是雕出来的、而是从骨子里“透”出来的。

在电视上也看到过那些明星们的一股风骚样。“哇塞”尽有人在呐喊，看这女人咋那么风骚的。她们是天生骨子里的风骚和妩媚？这样的女人和读书或写字能有多少的关系吗？和知识修养有关系吗？和出生背景有关系吗？根本无关，甚至和相貌的美丽漂亮都无关。但这样的女子随风走过，勾起的都是男人夜晚的梦幻。这样的女人是天生尤物，释放出来的气息会让男人像蜜蜂追逐万里，陶醉在其中。

但是男人喜欢这样的女人，欣赏这样的女人。

生活本来是很真实的，一个虚假和做作的女人会让男人感到很累，

不堪重负。流传着这样一首歌曲“大姑娘美来大姑娘浪”，这个浪字恐怕也逃脱不了风骚的原意。大姑娘因为美而浪，因为浪而美。做个可爱又风骚的女人，是值得女人用毕生精力去追求的一个梦想。哪个女人不想有漂亮的脸蛋给男人看，穿上艳丽的衣服给男人看，夏天漏出白皙的皮肤给男人看，摆弄风骚的舞姿给男人看。许多女人不解，明明自己长得不差，可是为什么身边异性的眼光反而频频投向那些长相不过如此而媚太万千的女人呢？当然，要做一个风骚的女人，不仅仅是要从穿着性感、打扮时尚中体现出来，风骚，更要体现在一种言谈与举止当中，聊天的时候，适时来点幽默风趣或挑逗赞美的话语。试问，在这种超压力的生活面前，哪个人愿意面对一个不懂得生活情趣、讲话又硬梆梆的、整天只会愁云惨雾、眉头紧皱的女人呢？

女人会摆弄风骚又咋滴，又不是罪，是可爱！

风骚，实在是一个值得女人用毕生精力去追求的一个梦想。



一个优秀女人必备的素质

拥有自信

自信的女人就像一片大海，不拒点滴，又包容江河。自信使女人得到更多的青睐。不争眼前才能够放眼全世界，给予别人才能够受益无穷。要使别人对你有信心，就必须要先对自己充满信心。自信的女人可以战胜一切困难。

养成看书和写作的习惯

喜欢看书和写作的女人，一定能够培养出一个好的心态。因为知识与智慧的海洋是无边无际的，喜欢看书和写作的女人才能有执著追求。

读书使女人变得冷静,写作使女人变得成熟。

与有思想的人交朋友

女人要有目的性的去选择朋友。社会中的人脉关系是非常重要的,你的朋友圈子将对你的人生起着很大的影响。女人要广交朋友,多交净友,不交损友。所谓净友就是那些对你有帮助的朋友,而这些人往往自身也很优秀。多交净友对一个人的生活、工作都是非常有益的。

学会忍耐与宽容

在社会中常有许多你无法接受的事情,但这些事情你又不得不接受时,这就需要你的忍耐。忍耐别人其实也是在宽容别人,一个能够宽容别人的女人会显得很大度。成功的女人往往也是一个能够忍辱负重的女人。耐得住寂寞的女人从不甘寂寞,女人的忍耐是为了更好的爆发。

保持良好的心态,重视自己的身体

女人要学会调节自己的心态,重视自己的身体。身体是革命的本钱,心态是验钞机。女人要想获取更多的财富就要拥有强健的体魄,积极乐观的心态。注意饮食,经常锻炼,充足的睡眠,是身体健康的保证。不要患得患失,勤奋拼搏,让心态决定一切。

时刻保持你的微笑,让礼貌成为你的名片

女人要时刻保持你的微笑。笑脸迎人,说明你是一个善良的人,所有的人都愿意与善良的人打交道。不要把苦闷写在你的脸上,这样只会使别人远离你。你是什么样的人,别人通过你是否微笑着与她打招呼来判断。而这种判断对你在人家心中的印象起着很重要的作用。

女人的名片是微笑与礼貌,它是女人成就事业的通行证。