

女人面临各种压力之苦，常不能采摘自己的梦想之果，所以女人特别需要
温柔中的坚强，浪漫中的实际，自我挑战生活的重压。

江涵◎编著

THE ADVICE
TO WOMEN

影响

女人

一生的忠告

醒醒吧女人，这本书可以彻底改变你!

女人一生的三大愿望是成功、幸福和阳光，她们善于把自己对生活丰富的情感和细腻的感受，都调合在每一天的滋味中，渴望让自己快乐而轻松，亲近美丽的生活，分享浪漫的体验。



中国华侨出版社



THE ADVICE
TO WOMEN

影响 女人

一生的忠告

醒醒吧女人，这本书可以彻底改变你!

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响女人一生的忠告/江涵编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5113-0857-3

I. ①影… II. ①江… 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 (2010) 第 215785 号

●影响女人一生的忠告

编 著 / 江 涵

责任编辑 / 宋 玉

责任校对 / 潘 琳

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 / 20 字数 / 250 千字

印 刷 / 北京忠信诚胶印厂

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0857-3

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



《红楼梦》里的贾宝玉说：“女人是水做的骨肉，男人是泥做的骨肉。我见了女儿觉得清爽，见了男子便觉得浊臭逼人。”如果非要用一种物体来形容女人的话，那么没有比水更合适的了。这是因为女人与水有一个共性，那就是温柔娇弱。老子在《道德经》中说：“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之也。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。”老子又曰：“天下之至柔，驰骋天下之至坚。出于无有，入于无间。”女人如水，柔弱使其更加坚强。托尔斯泰曾说过：“女人是旋转一切的枢纽。”

人活一世真的不容易，女人更是不容易。为了生活，女人需要用自己柔弱的双肩与男人共同扛起生活的重担。论体格，论体重，她们都远远不及男人，但是她们干的却一点也不比男人少，不比男人差。家中父母需要照顾，孩子需要教育，一堆又一堆的杂物不做又不行。工作上，需要不断地学习与提高，必须做得出色，否则就有被炒鱿鱼的危险。工作、生活中的人际交往也很复杂……这一切的一切使得女人几乎没有了属于自己的私人空间，即使有也在不断地变小。女人很多时候会觉得活着很累，很累，总想着：如果有一天我可以放慢急匆匆的步伐就好了，可那一天何时到呢？

女人，不要总想着幸福是以后的事情，生命中充满了太多不确定的因素，所以女人要改变以往那种来日方长的观念。女人，在你的内心应该持有一种这样的想法：活在当下，享受此刻。女人，行走的时候，不要忘了

欣赏周围的风景。人生本来就是一段旅程，工作和生活也如是。相信每一位女人工作的目的都是为了更好地生活。幸福的生活并不仅仅是物质的富有，还有健康的身体、家庭的美满等。很多女人，迫于生活的压力，往往是匆匆，太匆匆，她们只顾低头赶路，忘了沿途还有别样的风景。

“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”。光阴荏苒如白驹过隙，随着年龄的增长，女人也在不断地变化。从二八妙龄的少女到趟过爱河的少妇，再到扮演多重角色、承担诸多责任的主妇。在不同的年龄段，女人的心境是不同的，对幸福的体味也是不同的。不管怎样，每个女人都能够找到自己的幸福。

幸福说简单也简单，说不简单也不简单。女人，一定要知道幸福是修来的，而不是等来的。

《影响女人一生的忠告》这本书，从人脉、事业、理财、魅力、处世、口才、亲情、养生、学习、教育、心态、爱情、家庭等方面入手，深入浅出地阐述了幸福女人必备的十三个方面。本书认为，对于一个女人来说，事业很重要，家庭也不能忽视。女人通过经营自己所喜欢的事业可以实现理想，并在工作的过程中体验那种满足感。家是女人累了可供停靠休憩的港湾，如果女人在家庭中做得很失败，回到家中她感到的不是轻松而是更加地烦闷与疲惫。

帮助广大女性朋友找到幸福是本书编者的中心意旨，希望女性朋友都能通过阅读本书，学得智慧，体验快乐，收获幸福！



第一章 人脉忠告：用好人缘赢好人生

我们中国人非常强调人际关系也即人脉的重要性，也就是我们常说的人缘好坏是很重要的。有的人活得潇洒，有的人活得很累。原因在哪里呢？事实已经证明了拥有好人缘的人，办事就顺达，心情就愉快。好人缘对于获得人生幸福具有十分重要的意义。

好人缘关乎女人的一生 /2

一生当中至关重要的朋友 /5

第一印象很重要 /8

善于与人进行闲谈 /11

用真诚获取人心 /13

与朋友交，相处有道 /15

学会倾听 /18

拥有一颗感恩的心 /22

第二章 事业忠告：有能力，才有资本

虽说是法律面前人人平等，女人也可以顶起半边天。但是女性在很多方面依旧在一定程度上遭遇歧视。如果女人也能够积极主动谋求自己的事业，或许遭遇的歧视会少一些，



而且还可以在赢得尊重上更加理直气壮。女人只有在经济上独立，她才能够有真正的安全感，也才能够得到心灵上的安宁和满足。因此，女人一定要撑起属于自己的那半边天，从现在做起，从脚下做起，不骄不躁、不卑不亢。

学会做职场丽人 /30

不做女强人，但要做强女人 /32

独立自信，懂得生存之道 /36

独立自主，不依靠男人 /39

努力拼搏，活出自我 /41

要嫁对郎，更要入对行 /44

要有一颗不断进取的心 /47

第三章 理财忠告：学会经营自己的钱财

二十几岁的你，或许正憧憬着某个温馨的小窝；三十几岁的你，或许正经营你所追求的事业；四十几岁的你，或许已淡定从容、荣辱不惊。任何时候，我们都无法不面对一个现实，那就是随时随地都要与钱打交道。

要独立，丢掉“长期饭票”的想法 /52

心中要有一个“富婆”梦 /55

学会理财要趁早 /57

要想有钱，必先学会省钱 /60

会省钱，更要会赚钱 /63

养成四个习惯，让你一辈子有钱 /66

投资有方法 /72

第四章 个性忠告：努力修炼自己的魅力

青春美貌只能让你美丽一时，而魅力却让你美丽一世。谁也无法抗拒岁月的印痕，青春和美貌不会永存。只有丰富的文化内涵和人生阅历所赋予女人的气质，才是无与伦比的恒久魅力。因为，它会随着年岁的增长而与日俱增。魅力是女人的综合指数，是从女人的身体内部和心灵深处自然而然地涌动、喷发、流露出来的一种气韵。一个有魅力的女人首先是一个气质高雅的女人，不媚俗、不盲从、不浮躁、不虚华，而是淡定、宁静、美好、从容。

用你的声音吸引他人 /76

魅力是修炼得来的 /78

适时地秀出你的性感 /82

做一个有个性的女人 /85

不要苦自己，做足女人味 /89

穿出你的风采 /93

巧用香水，魅力四射 /95

第五章 处世忠告：想做事先做人

梁漱溟说人在一生中要处理好三对关系也即人与自然的关系、人与人的关系、人与内心的关系。只有处理好了这三对关系，生活才能愉快。否则，生活中就会有烦恼。这三对关系中人与人之间的关系常常会困扰着我们。学会做人，是每一个人都要面对的问题。不管你拥有多少知识和财富，如果不懂得做人的道理，那你就不会获得真正的成功和幸福。

该示弱的时候就要示弱 /100

幸福的女人不刻薄 /102

管好你的舌头 /105



天真可以，无知不行 /107

不一定漂亮，但必须善良 /109

切忌怀恨在心 /113

做事留三分余地 /114

第六章 谈吐忠告：话在精，而不在多

现代社会的各种机会都和口才息息相关。通过与人交谈，交流思想，联络感情，使自己更容易被他人接受，使人与人之间互相了解，互相帮助，建立良好的人际关系。因为，任何一个人，都无法事事都靠自己的能力去解决问题。良好的人际关系则会助你一臂之力，为你扫清障碍。通过与人交流，可以及时掌握信息。在当今科技高速发展、竞争激烈的时代，掌握信息就等于是把握住了成功。一条及时的信息可以使人功成名就，腰缠万贯；而信息闭塞也可能会使人错失良机，遗憾终生。

会说话才可爱 /118

不要动不动就与人抬杠 /122

说话之前先三思 /125

懂得用技巧去赞美别人 /127

学会用轻松的话语调节生活 /129

办公室闲聊要注意些啥 /131

谈话时如何切入主题 /134

口才好，方能事事顺 /136

第七章 亲情忠告：家人是你一生的财富

亲情，是春日里的一束阳光，能照亮人间的黑暗；亲情，是夏日里的一股清风，让人感到无比舒畅；亲情，是秋日里的一枚硕果，让人感到异常甜蜜；亲情，是冬日

里的一把火，让人感到无限温暖。亲情，就在你的身边，像空气一样无处不在。在亲情的环绕中，人才会更热爱生活，也才能增添奋斗的勇气和力量。从出生开始，人就生活在亲人圈中，这种亲戚关系将伴随人的一生。亲人间只有和睦相处，才有可能获得幸福的人生。

感谢母亲，体验真情 /140

做父亲最贴心的朋友 /143

理解，亲人之间的润滑剂 /145

亲人之间应如何相处 /148

亲戚之间需要礼尚往来 /150

亲戚资源是人生的一笔财富 /152

维持并巧用父母的关系网 /154

第八章 健康忠告：身体好才是真的好

提起养生，许多年轻人都会认为养生只是老年人的事，年轻人多进行一些体育锻炼就行了。实际上，这是一个误解。曾国藩说：“功名看气概，富贵看精神。”如果一个人身体不好的话又如何去追求自己的幸福生活呢？就算你有再多的钱财，人再年轻，又有什么用呢，还不是消受不起，享不了那个福？

幸福的女人爱健康 /158

锻炼让女人青春永驻 /162

女人要禁烟少酒 /165

身心健康两手抓 /168

幸福女人吃出来 /170

心平气和，才是养生之道 /173

巧用娱乐休闲给生活减压 /176



第九章 学习忠告：有内涵的女人最美丽

“不吃饭则饥，不读书则愚”。人的一生都处在学习的过程中，从第一声啼哭到牙牙学语到出口成章，从爬走到再到跑，这都需要学习。所以，学习是伴随我们一生的活动。我们要活到老学到老。如果不趁年轻多读些书，一味地玩耍虚度，等意识到“书到用时方恨少”这句话的深刻含义时，就已经晚了。

坐拥书城，享受书海中的精彩 /180

学会用知识改变命运 /186

幸福女人从书中汲取智慧 /188

培养兴趣，增添生活色彩 /191

学习大智慧，使自己脱颖而出 /194

提升品位，优雅相随 /197

第十章 育儿忠告：孩子的幸福来于母亲

母亲是孩子来到这个世界上见到的第一个人。母亲是孩子的第一任老师。有了伟大的母亲，才有伟大的孩子。日本女人普遍认为教育好自己的孩子是她最伟大最光荣最想做的事。我们看一看中国历史，不难发现，在一些圣人先贤的成长经历中，“母亲”扮演了非常重要的角色。孟母三迁的故事，我们很多人都耳熟能详。

孩子的幸福感来自于母亲 /202

别让孩子活得那么累 /205

做了母亲，生活才完美 /207

既做好母亲又做好朋友 /210

不要把自己的梦想强加在孩子身上 /213

给孩子上好自立这节课 /215

第十一章 心理忠告：做玉女，不做“郁女”

好心态是女人最好的养颜秘方。生活对某一些人可能不公，上天或许照顾不到某些人。对于诸如此类的问题，当事人若能坦然面对，所谓的不公也就没有了。容貌、青春、钱财、地位、富贵、荣誉总有一天会像风一样飘散而去，不会永久与你相随。既然如此，何不学着释然呢？

女人要有一个好心态 /222

保持自信，远离自卑 /225

不要为打翻的牛奶而哭泣 /229

不做欲望的奴隶 /231

从压力中轻松突围 /233

嫉妒这把火，不伤人则伤己 /236

远离都市“郁女” /237

有时放弃也是一种智慧 /240

第十二章 爱情忠告：爱情不是生活的全部

爱情是什么？思考这个问题之前我们须得明白爱情在我们人类生活中的重要性。罗素说：“寂寞使大多数男人和女人在一生中的大部分时间里感受着痛苦，而逃避这种痛苦的主要方法便是爱情。”爱情是两个人在合适的时间合适的地点的绝妙邂逅。罗曼·罗兰说：“爱情是一种宗教。”爱情如此美好，有了爱情我们的生活才变得多姿多彩。但女人一定不能把爱情当做生活的全部，除了爱情，需要你去做的事情还有很多。



- 钓金龟婿有绝招 /246
- 和一个爱你的人结婚 /249
- 选对你的“Mr. Right” /252
- 10个好习惯助你爱情更稳固 /254
- 爱情不是女人的全部 /260
- 当爱情遭遇“出轨” /266
- 幸福的女人爱撒娇，会撒娇 /271
- 千万别和前男友保持暧昧关系 /274

第十三章 婚姻忠告：生活需要不断磨合

家庭是女人的第二生命。家庭之于女人如此重要，女人对于一个家庭的重要性也是不言而喻的。如果一个男人习惯于把多余的钱存起来，好方便以后的就医或其他用途的话，那一定是在妻子的鼓励之下。节俭的女人就是她丈夫头上光荣的冠冕。一个贤德的妻子能帮助丈夫做出一切聪明的决定。女性的温柔和默默付出同样能够提升丈夫的品质。家有贤妻夫祸少，在妻子的榜样作用下，那些高尚的操守就会在丈夫的身上深深扎下根来。

- 婚姻不是坟墓，而是爱情的归宿 /278
- 猜忌使夫妻双方两败俱伤 /281
- 信任是夫妻关系的“黏合剂” /284
- 不要改变你的男人 /286
- 谁为审美疲劳买单 /288
- 慎用你的“碎碎念” /291
- 婚前睁大眼，婚后半闭眼 /294
- 争吵也是一门艺术 /297
- 以诚相待，让婆婆视你如己出 /300
- 对待夫妻双方亲戚绝不能厚此薄彼 /302

第一章

Chapter 1



人脉忠告：用好人脉赢好人生

我们中国人非常强调人际关系也即人脉的重要性，也就是我们常说的人缘好坏是很重要的。有的人活得潇洒，有的人活得很累。原因在哪里呢？事实已经证明了拥有好人缘的人，办事就顺达，心情就愉快。好人缘对于获得人生幸福具有十分重要的意义。

好人缘关乎女人的一生

人常说：知识+人脉=成功。在现代这个以合力取胜的社会里，拥有一个好人缘对一个想要成功的女人来说是不可或缺的。好人缘关乎女人的一生。拥有好人缘，生活上顺心，事业上会顺利。

也许有人要问，好人缘真的有这么重要吗？请看下面的一个例子。

某公司新来一位高层领导，需要配备秘书，在多人跃跃欲试、竞相自荐的情况下，娟娟被选中了。在众多的候选人里并不是只有娟娟一人能够胜任这一工作，新来的高层领导也不是娟娟的熟人，她为什么就能入选呢？原因就在于这位领导委托自己的一个下属为自己物色秘书，而这个下属和娟娟是同学加好朋友。这位下属清楚娟娟一定能胜任这一职位，于是就推荐了娟娟。

结果，高层领导本人满意了，其他考察也合格了，娟娟就自然而然地获得了这一职位。这对于正在为前程茫然奔波的娟娟来说是非常高兴的事，因为她找到了适合自己的职位，而成为高层领导的秘书这一职务正是她所向往的，也是她迈向成功的一个起点。

娟娟之所以能够轻而易举地获得这一职位，一方面是她本人的实力，但最关键的还是她有一个极得领导信任的同学。因此，从这个意义上来说，良好的人际关系能为人带来更多成功的机会。

在一些人际交往中，虽然很难有能助你成功的机遇出现，但是，我们不要因为还没有看到交往的价值，就漠视这种交往。我们需要知道的是人与人之间只隔了6个人的距离。你有一些朋友，你的朋友又认识一些朋友，

你朋友的朋友又认识一些朋友……而正是这种“六度分隔”的理论可以让你的人脉关系延伸到世界的任何角落。所以，不要小瞧任何不起眼的小人物，也许正是他们会在不可预知的某一天里成为改写你命运的关键人物。

拥有一个好人缘，织好一张人脉网，是每个人提高办事效率的最佳选择。

但好人缘并非与生俱来的，与天赋相比它更需要的是后天的努力。

那么，怎样才能让自己拥有一个好人缘呢？

（1）尊重

一个人若要想得到他人的尊重，首先要学会尊重他人。“投之以桃，报之以李”，想要别人怎么对待你，首先你就要怎样对待别人。

（2）助人为乐

我们每一个人都需要来自亲人、朋友的关怀和帮助，尤其是在我们最需要帮助的时候。一个懂得珍惜的人，才会懂得付出，才会在他人需要帮助的时候，伸出援助之手。帮助别人，不一定非是物质上的帮助，很多时候只需要举手之劳或给予关怀的只言片语，就能让别人产生久久的感动。如果你能对曾经伤害过自己的人伸出援手，不但能显示你的宽容，而且还有助于“化敌为友”，给自己营造一个更为宽松的人际环境。

（3）感恩

接受过他人无私的帮助后，不要认为那是理所当然的，应当在心中存有感恩，这会使你的人际关系更加和谐。情感的纽带因为有了感恩才会更加牢固，友谊之树必须靠感恩的滋养，才能常青。这并不是说非要你做到“滴水之恩，当以涌泉相报”，但你至少时时处处想着别人，感激别人。因为有了感激，你才会成为一个好家人、好朋友、好同事。

（4）找到共鸣

所谓共鸣，一般是指艺术鉴赏过程中鉴赏主体与艺术形象达成的情感共振。它常常伴随着强烈的情感活动和丰富的想象力。

人与人之间，如果能主动寻找共鸣点，使自己的“固有频率”与别人的“固有频率”相一致，这就能够使彼此之间增进友谊，成为好朋友。

(5) 赞美

林肯说过：“每个人都喜欢赞美。”人类行为学家约翰·杜威也曾说：“人类本质里最深远的驱策力就是希望具有重要性，希望被赞美。”因此，当别人有值得褒奖之处时，你应毫不吝啬地给予真诚的赞美，以使与他人的交往更加和谐而温馨。赞美是友谊的一种理想的黏合剂，不但会把老朋友团结得更加紧密，而且还可以让互不相识的人因此而成为朋友。

(6) 幽默

在人际交往中，机智风趣、谈吐幽默的人往往会比别人拥有更多的朋友，大部分人不愿同动不动与人争吵，或者郁郁寡欢、言语乏味的人交往。幽默是一种润滑剂，它能够使烦恼变为欢畅，使痛苦变成愉快，将尴尬转为融洽。

(7) 宽容

人与人交往，难免会出现矛盾或冲突。在这种情况下，多一分宽容，就会使你赢得一个绿色的人际环境。“人非圣贤，孰能无过”，不要对别人过于苛责。生活的路，正是因为有了宽容才会越走越宽，否则只会把自己逼进死胡同。

(8) 真诚道歉

如果你不小心得罪了别人，应当真诚地向其道歉，这样不仅可以化解矛盾，而且还能促进双方心理上的沟通，缓解彼此的关系。



给幸福女人的忠告

女人拥有上天赋予的温柔细腻的特质，我们要擅用这种特质，使自己如鱼得水、左右逢源。身为女人，织好一张自己的人脉网络，才能创造财富，最终成为人生的大赢家。女人，你要想获得理想的生活，你就必须掌握正确的方法，打通你的人脉关节，为未来的幸福生活奠定基础！

