

SHISHANGLIK



轻松掌握心理操纵术，利用女人的独特心思掌控人生。
聪明头脑，细腻心思，让你的魅力无法阻挡。

WOMAN

聪明女人 心理操纵术

全集

懂点心理操纵术，让你做个聪明俏女人。

汗青 编

内蒙古出版集团
远方出版社

SHISHANGLIRE



轻松掌握心理操纵术，利用女人的独特心思掌控人生。
聪明头脑，细腻心思，让你的魅力无法阻挡。

WOMAN

聪明女人 心理操纵术 全集

汗青◎编

常州大学图书馆
藏书章

内蒙古出版集团
远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人心理操纵术全集/汗青编. —呼和浩特:远方出版社,2011.3

(时尚丽人美质书坊)

ISBN 978-7-80723-592-7

I. ①聪… II. ①汗… III. ①女性心理学-通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 038583 号

时尚丽人美质书坊

编 者 汗 青
责任编辑 敖 登
出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471-4919981(发行部)
邮 编 010010
印 刷 北京市通州富达印刷厂
开 本 787mm×1092mm 1/10
字 数 4200 千
印 张 600
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1-5000 套
书 号 ISBN 978-7-80723-592-7
定 价 735.00 元(全 15 册)



时尚的女人是城市中的一道靓丽风景线，她们能够在纷繁复杂的现代社会中活得潇洒自如、魅力非凡。但女人的魅力不是天生的，而是从女人的身体内部和心灵深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵，它来自于内在气质的闪烁，来源于人格的造就。而女性的内在美，则取决于精神状态、个性气质、品德情操和生活习惯，它是在长期的陶冶和培养中形成的。一个气质和品性具备的女人，则优雅大方、风姿绰约。

人的现状更多源自长年生活习性的积淀，就魅力而言，更是如此。每一位女性朋友都渴望成为一个魅力四射的时尚丽人，愿望说起来很简单，但要真正获得魅力，提升魅力，实在是不简单。

时尚丽人需要有精致的外表、优雅的仪态、内敛的心理、文明的语言、温柔的个性，更要有时尚的人生理念，关心自己生活的品味和质量，不仅需要自己动手去打造属于自己的亮点，还要根据自己的外貌选择属于自己的衣着，并用自己的心灵点缀属于自己的春天，用自己的优势展现自己独特别样的风采，活出属于自己的亮丽人生。

《时尚丽人美质书坊》将给你一个如何成为时尚靓丽女人的精彩答案，一步步地教你如何面对纷杂社会，如何展示自己的美丽，如何发掘你多年生活经历所积淀的智慧。

本丛书从女性气质、魅力、品味、时尚、情调、说话、礼仪、理财、持家等方面





进行阐述，为女性朋友详解如何才能成为令人艳羡、令人仰慕的时尚丽人。行文简洁，通俗易懂易学，具有很强的知识性、实用性和可操作性。这套丛书能带给你很多启示以及实用的建议和方法。掌握本书要旨及方式方法后，你就能轻松自如地面对所有挑战。对现代女性全面提高自身素质与修养，具有现实的指导意义。

最后，祝愿天下所有的女性朋友都能突破女性困惑的瓶颈，为自己的生命画一道美丽的痕迹，成功塑造女性完美一生，让自己平凡的人生流光溢彩！



目 录

魅力篇——修炼迷人的气质

气质是女人征服世界的利器。女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球,赢得极高的回头率,但真正能让人们为之倾倒的,却是女人那脱俗的美丽气质!

1. 气质是女人魅力的源泉 2
2. 让你如蒙娜丽莎般迷人 5
3. 睡出水嫩肌肤 7
4. 避免伤害肌肤 9
5. 纤“腰”展现风韵 12
6. 用眼睛传达你的魅力 13
7. 你的美貌永远迷人 16
8. 教你做高雅女人 18
9. “暗香”体现你的迷人风采 21
10. 遮起你的瑕疵,让你更迷人 23
11. 穿出你的风采 25
12. 高雅格调让你更迷人 27
13. 回眸一笑百媚生 28
14. 用色彩增添自己的美丽 30
15. “里子”比“面子”更重要 33
16. 正确站姿更显魅力 35
17. 好习惯造就迷人气质 37



18. 魅力仪态与迷人表情	39
19. 美丽妆容, 一张最好的名片	41
20. 集白、红玫瑰的特色于一身	44

恋爱篇——谈一场浪漫爱恋

爱情的力量是伟大的, 但爱情并不是什么都可以改变的。恋爱中的人, 总是爱得稀里糊涂、死去活来的。失去理性的爱是不可取的。谈一场浪漫爱恋是可取的, 不可取的是, 女人, 不要做爱情中的大傻瓜!

1. 面对初恋, 巧妙应对	48
2. 和男性接触该有的礼貌及风度	51
3. 教你约会规则	53
4. 女人的生活离不开三个异性朋友	55
5. 做个人见人爱的女生	57
6. 用你的柔情打动他的心	60
7. 给他一个突来的浪漫	61
8. 女人应该现实点	63
9. 将友情放在爱情之上	65
10. 尊严永不可丢	66
11. 再强大的男人也需要体贴	68
12. 让温柔成为你的代名词	70
13. 爱情的力量不是无穷的	71
14. 只爱一点点	73
15. 聪明女人懂得随机应变	75
16. 化百炼钢为绕指柔	79
17. 教你正确选择自己的终身伴侣	81
18. 养成吸引男人的好性格	83
19. 架设双方之间的桥梁	87
20. 懂得善变的女人最美	90

婚姻篇——经营完美的婚姻

完美的婚姻是靠夫妻双方共同经营的。婚姻中的女人不妨来些小智慧,或者耍些女人的小心眼,动些女人的小手腕,都会使你的爱情生活增光添彩,使你平淡的婚姻闪烁出一丝光彩。

1. 给他一个温暖的家 96
2. 信任是维系婚姻的基石 98
3. 不要让自己的婚姻“中毒” 100
4. 温馨家庭创造幸福生活 105
5. 不要让唠叨破坏自己的家庭 107
6. 家庭事业两不误 109
7. 重视和丈夫的心灵沟通 111
8. 婚姻中不妨来些小智慧 113
9. 切忌与男人动手 115
10. 不要将自己的秘密埋藏起来 117
11. 婚后也需要情调 118
12. 聪慧的女人最可爱 119
13. 让丈夫看起来更有品味 121
14. 把握住属于自己的幸福 126
15. 不要将爱情视为自己的所有 128
16. 让丈夫有属于自己的空间 130
17. 别拿丈夫的短处和他人比较 132
18. 维护丈夫的面子 133
19. 用成熟打动丈夫的心 135
20. 用温柔困住男人的心 137
21. 学习夫妻相处的绝佳艺术 138
22. 让他离不开这个温馨的家 140

情绪篇——跳出情绪的怪圈

我们无法改变发生的事情,但我们可以改变我们的情绪状态;我们无法改变环境,但我们可以来适应环境。毕竟你的生活并非全由所发生的事决定,而是由你自己面对生活的态度和你的心灵看待事情的态度来决定。

1. 面对抑郁有妙方 144
2. 快乐并不难 146
3. 凡事都往好处想 148
4. 积极心态造就迷人个性 149
5. 拥有快乐,你就可爱 150
6. 不要让小事影响自己的心情 153
7. 教你快乐秘方 154
8. 不要让感情永远影响自己 156
9. 感恩让你情绪平稳 159
10. 快乐衍生快乐 161
11. 避免不良情绪,过快乐生活 162
12. 用善良来平稳自己的情绪 164
13. 走出紧张怪圈 166
14. 认定自我,塑造积极情绪 168
15. 吃亏是福 170
16. 化批评为动力 172
17. 与对手握握手 174
18. 好心情永远是自己找的 176
19. 宽容的女人永远幸福 177
20. 面对寂寞要会“躲” 180
21. 不要让抑郁摧残女人一生 181

自救篇——活出自己的价值

当今社会,越来越多的女性走在了时代的前列,在事业上与男人并驾齐驱。她们以自己奋斗的实践和傲人的业绩展示了自己的自信与坚强,在创业中寻找自己的位置,在拼搏中实现自己的价值,在进取中塑造自身的形象。

1. 活出自己的价值 186
2. 坚强女人能顶半边天 187
3. 自强自立,不依附于男人 189
4. 别让自卑束缚了你 191
5. 女人,大胆释放自己 194
6. 不要因沮丧扩大不幸 196
7. 跌倒了就再站起来 199
8. 为自己敞开一扇窗 201
9. 精明女人必先自立 202
10. 独立的女人最美丽 206
11. 决不犹豫,当机立断 208
12. 女人,要有自己的理想 210
13. 知识让女人美得耀眼 212
14. 不要让虚荣成为你的弱点 213
15. 女人一定要做强者 215
16. 有目标才有未来 217
17. 放弃后才有新选择 219
18. 找到属于自己的位置 220
19. 你的敌人永远只有自己 222

职场篇——纵横职场金法则

金钱虽然不是女人工作的主要目的,但有了一份工作后,可以填补生活的空白,会让女人变得很自信,很有魅力,生活也将更充实,心态永远年轻美丽。

1. 用事业来展现自己的自信 226
2. 第一印象决定你能否成功 229



3. 七个细节决定你面试成败 231
4. 保持“女性化”的妩媚特质 233
5. 职场中和异性的相处法则 235
6. 遵守办公室礼仪,展现你的优雅 237
7. 做职业女“皇” 239
8. 教你巧定位女老板的形象 241
9. 避开同事相处雷区 244
10. 办公室中谈话有技巧 246
11. 巧用机会和老板相邻而坐 247
12. 努力在当日将工作做完 249
13. 职场生存四大法则 251
14. “妥协”是一种绝佳艺术 254
15. 如何与上司友好交往 257
16. 做个有人欣赏的女领导 260
17. 职业女性办公室风采 263
18. 与上司发生冲突巧化解 268
19. 良好性格成就成功职场女性 269
20. 不要忽视与上司的沟通 271

社交篇——广聚人脉好办事

一个不善于社交的女人,尽管才貌出众、技能超群,但由于沉默寡言、缺少人脉,也会丧失许多发展的机会。女人,只有拥有完美圆熟的交际形象、圆融通达的交际手法、淡定从容的交际心理,才能穿越生活的风雨,迎来彰显幸福的七色彩虹。

1. 社交礼仪必不可少 274
2. 言行举止有修养 277
3. 让嘴巴沉默,让灵魂思考 278
4. 幽默让你的社交生活更快乐 280
5. 社交中的超级武器——幽默 282
6. 注意细节,让他人关注自己 285
7. 利用人脉编织人际关系网 286
8. 克服社交恐惧有妙招 288
9. 利用人情好办事 290
10. 谨记社交禁忌 291
11. 巧妙说“不” 294

12. 说话懂得过滤	295
13. 女性提问有妙招	297
14. 办事懂得巧借力	299
15. 交际注意事项	303
16. 社交说话有技巧	304
17. 和他人交往保持距离	307
18. 倾听也是一种社交手段	309
19. 社交场合巧应变	311
20. 避免出现常见的社交错误	312

交友篇——交出人生好朋友

朋友,是我们生命中看不见的财富。作为女人,你不但要有一个好的丈夫,更需要有一群人生好朋友,真诚地交出人生好朋友,你的人生之路才会越走越顺畅。

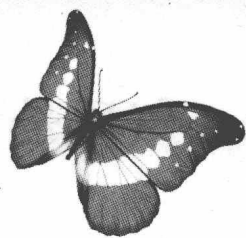
1. 女人交友需慎重	316
2. 真诚地与朋友相处	317
3. 与异性朋友要保持一定的距离	319
4. 不要因家庭而丢弃朋友	321
5. 女人一生闺中密友必不可少	322
6. 人格魅力赢得朋友	324
7. 用好的一面示人	327
8. 低调谦和让你朋友遍布天下	329
9. 联系一下自己的老朋友	330
10. 朋友之间相处懂得倾听	332
11. 与异性朋友交谈有技巧	334
12. 自吹者最愚蠢	335
13. 学会交朋友的艺术	337
14. 给朋友留足面子	340
15. 把对手变成自己的朋友	341
16. 找到你的“蓝颜知己”	343
17. 慎交蓝颜知己	344
18. 把握好与蓝颜知己相处的度	347



理财篇——精明女人会理财

现代社会,你是一个美女、才女还不够,想做一个独立自主的现代女性,你还得是一个财女——高财商的女性。你不仅要懂得赚钱,还要懂得理财、学会投资,为自己计划一个安全美好的未来,做一个有“钱途”的女人。

1. 聪明女人巧理财 350
2. 天生的理财能手——女人 352
3. 会理财的女人最幸福 354
4. 合理理财,保险投资 356
5. 单身女人巧买房 360
6. 聪明女人合理避税 363
7. 教你旅游巧花钱 365
8. 女性理财巧避误区 367
9. 教你合理处理手中剩余的钱 368
10. 善抓商机巧理财 369
11. 勿做没有理智的购物狂 371
12. 把握女性理财十大要点 373
13. 教你省钱小技巧 374
14. 养成储蓄的好习惯 378
15. 借钱消费不是明智之举 379
16. 将资金投入不同的市场 382
17. 女人生活资金处理有妙招 385
18. 健身运动巧花钱 387



魅力篇

——修炼迷人的气质

气质是女人征服世界的利器。女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那脱俗的美丽气质！





1. 气质是女人魅力的源泉

女人有女人的优势,女人有女人的强项,而气质就是女人征服世界的利器。

达里克巴特是当今世界最有名的美探,作为一位世界知名的自由摄影家,他的工作就是发现美女。关于美丽,他有一段堪称经典的话语:“漂亮是一种表面的、比较泛化的女人形象,而美丽不同,美丽的女人有着稀有的气质,她们一出现,就让人感受到正面的影响。总之,美丽比漂亮更高一筹。美丽是心灵,是女人精神方面的魅力。”

女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球,赢得极高的回头率,但真正能让人们为之倾倒的,却是女人那蕴含如诗的美丽气质!

天赋的容颜是一道最容易消逝的风景,无情的岁月在夺走女人那面如桃花的容貌的同时,也会在那张曾经漂亮的脸上烙印下岁月的痕迹,而留存下来的正是生命中最本质的内容——气质!

气质是女人征服世界的利器,如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样,一个女人只要插上了气质的翅膀,就会立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

著名化妆品牌羽西的创始人靳羽西说过:“气质与修养不是名人的专利,它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱权势联系在一起,无论你是何种职业、任何年龄,哪怕你是这个社会中最普通的一员,你也可以有你独特的气质与修养。”

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……”

女人的气质是可以辐射的,是具有震撼力、穿透力的。中国古代的“环肥燕瘦病西施”,形体容貌似乎算不上完美,可她们却有着“沉鱼落雁、闭月羞花”的“杀伤力”,靠的就是她们那无形的“逼人”气质,让平庸的人们在她们面前自惭形秽、局促不安、手足无措!

女人的气质是很容易被人感知的,哪怕是偶然的一次邂逅,几句不经意的交谈,都会让人久久回味。即使是在虚拟的网络论坛里,女人的气质也是掩饰不住的。女人可以装酷,可以扮嫩,可以故作深沉,可以调笑撒娇,但优雅的气质就是隐含在帖子的字里行间中,那绝不是做作出来的。

女人的气质是一种香水,当一种香水散发出幽香时,你怎么能不闭着眼睛陷入沉醉之中?香水是无数花蕊成就的一段精华,无色透明的它早已不再与美颜有关,正如女人的气质与其外在的容貌关系不大,却和她内在的性格、修养密切相关。

有一首歌的名字为《我爱花香不爱花》,如果说美女如花,而那花香就是女人的气质。只



有将这股香气渗透到骨子里去的女人,才是真正的气质女人,才会在举手投足、一颦一笑间透出一份雅致、一份飘逸、一份温柔细腻的精致。

一个有气质的女人,即使没有窈窕的身材,没有高档的时装,没有新潮的前卫追逐,没有蜂拥而来的赞美,但她却具有一种自然与清新、一种庄严而凝重、一种豪气与洒脱、一种风格与气度……

是的,正是这些修炼,提升和造就出具有坚忍不拔的精神、锲而不舍的素质、不卑不亢的胸襟的气质女人——

她们感情深沉,只有真诚,没有虚伪;

她们心胸宽大,乐观向上,从不气馁;

她们豁达大度,善解人意,体谅别人,很少抱怨;

她们自尊、自信、自强、自爱、温柔、可爱、可亲,具有十足的女人味;

她们还兼具勘明世事的全方位修养在酒色、财气、名利的袭击下亦不失态、不凋败,且应付自如,落落大方;

她们的生命与气质相伴始终,练成了一副金刚不坏之身,面对突如其来的飞沙走石、惊涛骇浪,仍有一种闲庭信步的泰然……

刘薇出生于1956年,与她同年龄的女人早已是众人眼中的“老太婆”,好一些的也只能被人称为“半老徐娘”,但是,刘薇在所有人的眼中,却仍然是一个充满魅力的时代女性。

人们对刘薇的一致评价是,她是“气质女性”而非“漂亮女人”。她那不逊于男子的智慧常常在瞬间击中与她接触的人,让人不由得感叹:要想保持青春不老,首先应该是智慧的。

在进入中年以后,刘薇就逐渐开始调整自己的心态,她觉得,虽然年轻人比自己有体力、有朝气、有激情,但是自己具有相当丰富的人生阅历和经验,思想的成熟度、待人处世的方法等,这些可都非年轻人可比的。

因此,刘薇认为,现在自己的事业正在逐渐进入巅峰状态,对事物的判断也几乎很少出错,而这样的状态,自己至少还能维持10到20年,这就是自己丰厚的人生资本。

刘薇的工作非常繁忙,往往每一分钟都要计划好,但是,她却没有因此而把自己绷得太紧。她认为,工作总是无止境的,就是一天做16个小时,也还会有事做。所以,她给自己制订了最有效的8小时工作计划,并且严格遵守,即使是出差,也不例外。这使她保持了很好的生活状态。

刘薇的性格特别活泼,而且特别爽朗。她总是保持着一种乐观平和的心态,很少感觉不舒服,如果觉得不痛快,她一定会把烦恼处理掉,从不压抑自己的情绪。她认为,女人只有心里舒展了,脸上也就跟着舒展,魅力自然也就展现出来了。

刘薇的身体也的确非常健康,极少生病,1.6米的身高,体重保持在51公斤,夏天时身材火得让年轻女孩嫉妒。不过,她从未想过刻意减肥,只是很爱唱歌、跳舞,尤其是迪斯科和交谊舞,为此,她一周去两次健身房,参加拉丁舞和爵士舞训练班。

刘薇还保留了一份脱于世俗的浪漫情怀。到现在,她还像年轻女孩子一样爱做梦,她形容自己“做梦”时的感觉:“就那么躺在床上想很美好的事,感觉真是很舒服的。”

、但是,和一般女人不同的是,她能区别现实与梦想的差别,不沉迷,也不回避现实。她说,人生的任何一个成功都是从梦开始的,所以要不断做梦,即使不成,也不妨做做。



然而，“人生不如意事，十有八九”。出色的刘薇也不例外，失恋、离婚、下岗、公司出现严重问题，人生中种种严峻的挑战，她都一一遭遇过。

但刘薇却没有被任何挫折打倒，她常常想起的是“一二”而不是“八九”。她说，人生的道路是艰辛的，但必须走，而且要开开心心地走，人生的成功就是“我快乐”，这是多少金钱也换不回的。

在现实生活当中，几乎所有的男人和女人都喜欢与这样有气质、有修养的女人相处，因为这种女人使你既有眼球上的好感，还有一种吸引人的特别力量，能不断地感染你，使你羡慕，让你追随。

就像冰心，就像三毛，就像罗曼·罗兰，兰心惠质，优雅迷人，即使经过世事的演变，经过年轮的沉淀，她们却始终具有大海一样的胸怀和丰富的内涵，披挂着一件永不褪色的气质时装，绽放着女人独有的馨香和韵味。

而一个没有气质的女人，即使涂上高级化妆品，也只能暂时让人的眼睛一亮，转瞬就会如流星飞逝，不会在人们的心中留下半点痕迹，因为她的生活是无聊而苍白的，说话是刻薄而伤人的，做事是防人害人的，所以她始终无法让人亲近或喜欢。

气质是一种灵性，一个女性如果靠化妆品来维持，生命必定是苍白的。

气质是一种智慧，一点点地雕琢着一个人，塑造着一个人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

气质是一种个性，蕴藏在差异之中，只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。

气质是一种修养，在城市流动的喧嚣中，洗练一种超凡脱俗的“宁”与“静”，面对人间沧桑，才会嫣然一笑。

对女人而言，气质是一种永恒的诱惑，因为气质不仅仅靠外貌就能获得，而且还要拥有丰富的智慧与常识，拥有傲人的气度与素质。

在物质生活日益丰裕起来的今天，用来美化包装女人的手段可谓层出不穷，皮肤不白可以增白，五官不正可以再造，脂肪过剩可以吸除，形体不美可以训练，但至今还没有听到有“女人气质速成”之类的机构面世。

事实上，女人的气质首先是先天的或者说是与生俱来的，其次后天长期的潜心修养也很重要，而刻意模仿、临时突击则是难以从根本上改变气质的，弄不好“画虎不成反类犬”，成为效颦的“东施”，反为不美。

真正高贵脱俗、优雅绝伦的气质，需要的是全方位的修养和岁月的沉淀，像一抹梦中的花影，像一缕生命的暗香，渗透进女人的骨髓与生命之中，让她们能够在面对岁月的无情流逝时，仍然能够拥有一份灵秀和智慧，一份从容和淡泊……

“零落成泥碾作尘，只有香如故”，这就是女人真正永不凋谢和枯萎的芬芳气质。



心理导航

气质是女人魅力的源泉，气质是从骨子里透出来的，气质女人有着内心独有的风景，如诗如画，变化万千中流露出动人妩媚。