

孙颖◎编著



YoupinweideNvren Huode

XiaosaZizai

品位是指从外到内的，仪容、谈吐、风度、修养、气质、品格、才干以及自身的学识。有品位的女人，于工作上、人事关系处理上，都能表现恰当的灵智，令身旁的人如沐春风。

女性品位书

Nvxing PinWeiShu

◎有品位的女人活得潇洒自在◎

无论你是豆蔻年华的少女，还是已经走进婚姻殿堂的风情少妇；
无论你是已过而立之年的成熟女人，还是人比黄花瘦一般的女人，都可以通
过自己的努力来提高自己的品位，
成为一个妩媚、高雅、充满自信的“品位”女人。

中国华侨出版社

女性品位书

Female Elegance

◎有品位的女人活得潇洒自在◎



孙颢◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性品位书/孙颢编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010. 9
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0622 - 7

I. ①女… II. ①孙… III. ①女性—成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 162943 号

●女性品位书

编 著/孙 颢

责任编辑/梁兆祺

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢濠印刷有限公司

版 次/2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0622 - 7

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

女人不易做，要做有品位的女人更难。

做女人，当然要做有品位的女人。品位是指从外到内，仪容、谈吐、风度到修养，气质、品格、才干、学识的提升。有品位的女人，于工作上、人事关系处理上，都能表现恰当的灵智，令身旁的人如沐春风。

女人本身的特质以及身处的多重环境，社会的规范，新旧价值观的涌现，多重角色的兼顾，再加上这几者之间互动下所带来的冲击，足以构成女人的内在与外在之复杂性。现代女性穿梭于多重角色，既要能干、果断、机智、坚毅，又要温柔、娇媚、灵巧和体贴。既要拼搏于工作，又要兼顾家庭、朋友、同事的各种关系。既要出得厅堂，又要入得厨房。在这百般交集的角色周旋上，还要穿上高跟鞋，披荆斩棘，昂首迈步……

没错，女人确实“不易做”。然而，作为女人，面对着内外的冲击和压力，除了慨叹一句“女人不易做”之外，我们应该做个怎样的女人？

既然上天赋予了女人独厚的特质，就要将之发挥得淋漓尽致，当个有品位的女人。抓住这个方向的核心，就不致在日常繁琐的工作、人事、生活问题下“迷失”自己，变得狰狞、泼辣、唠叨、嫉妒或尖酸。大部分女人本质上都具备动人的元素，或聪颖，或灵巧，或细致，只要人生方向上定位准确，决意当个有品位的女人，就能成功。

品位女人是什么样的？从表面上看，它是很物质的东西：看她怎么化妆，怎么穿衣，怎么吃饭；看她家居的风格，怎样和家人一起过日子；看她在职场上的举手投足；看她平时怎么休闲、娱乐。一说起品位，有的女性可能会误解，比如她们只会联想法国巴黎、夏奈尔、马尔代夫、钻戒、威士忌……

品位与物质有关，但绝非是纯粹的物质产物。真正有品位的女人，在旁人眼里是美丽可爱的，她们不一定天生丽质，却知道怎样打扮自己；她们的日常用品不一定很昂贵，但是却最适合自己；她们的生活不一定很复杂，但一定会过得舒适；她们的容貌会变老，但心态永远年轻……

无论你是豆蔻年华的少女，还是已经走进婚姻殿堂的风情少妇；无论你是已过而立之年的成熟女人，还是人比黄花瘦一般的女人，都可以通过自己的努力来提高自己的品位，成为一个妩媚、高雅、充满自信的“品位”女人。

目 录

第一章 女人的品位是能够准确定位自己

有人说，女人是水；也有人说，女人是时代苦难的象征；又有人说，女人的名字是弱者……女人，常常溺爱自己，轻视自己。认为男人的个儿始终比自己高，天塌下来，自有男人顶着，何苦那么费心？女人，走向成功的敌人就是自己。在人生的路上，没有人为你铺上红地毯。女人，要记住，天上不会掉下馅饼！任何事都得自己去奋斗，任何人都帮不了你，你只能自己帮自己！天下没有免费的午餐，要走向成功必须付出很大的代价。

女人要会构建自己的心灵框架	2
你的价值需要重新评估	7
不断提升自己的能力	9
永远做自己喜欢的事情	11
扬帆对正风向，船才能驶得更远	13
发挥优势才能走向成功	16

好高骛远会让自己活得很累	19
目标一定要正确可行	22
目标不能游移不定	25

第二章 人的品位是上得厅堂下得厨房

俗话说，男人要找个上得厅堂，下得厨房的老婆。虽然要求两者兼具，但按照语言的顺序可以看出，上得厅堂要远比下得厨房重要。要合乎这个标准，现代女性必须具备以下几点：气质脱俗，爱好广泛，知书达理。当然，在家里还得要做个“小女人”。

善做贤妻与良母	30
要想留住男人心，首先留住男人胃	32
外面做“大女人”，回家做“小女人”	34
工作是赢家，生活也是赢家	37
成就和家庭，你可以同时拥有	41
女人要学会把握爱	45
千万不要做爱唠叨的女人	46
做丈夫忠诚的支持者	49
做一个优雅的少妇	50

第三章 女人的品位是懂得保护自己的尊严

女人，不要认为只要自己遇到不幸，就感觉全世界的苦难都降

临在你身上。任何人都和你一样，都在人生路上经受着这样或那样的磨难、不要认为老天在故意和你作对，在故意惩罚你！也许你所遇到的痛心事一桩连一桩，凑巧集中在你身上，那是上天对你的考验，不要认为这是命运的不公。所以，女人，要想自己活得有尊严，就不要轻言放弃。要知道，男人不会同情弱女人，社会也不会同情眼泪。所以，女人，要懂得保护自己。游走在社会中的女人，要利用慧眼，去识别男人，不要輕易被花言巧语骗得晕头转向，不要輕易相信男人。在生活中，要自尊自爱，要时时处处提防那些“醉翁之意不在酒”的男人，别成了他们砧板上的“鱼肉”，任他们“宰割”。

坚决不做沉默的羔羊	56
通达的女人不会刻意表现自己	59
把握好与朋友交往的尺度	61
熟悉男女之间交往有底线	64
女人，首先要学会爱自己	66
会思考的女人才有品位	69
任何场合，保持应有的涵养	71
不要和别人动手，尤其是男人	73
对你不情愿做的事情大声说“不”	75
会哭的女人更可爱	76
弱者的姿态能获得怜惜和呵护	79
女人何必太多情	80

告别假面女人	82
保持适当的距离	84

第四章 女人的品位是擅长保养自己的容颜

女人，要懂得保养自己。黄脸婆是不会讨男人喜欢的。不要为了孩子、为了老公太苦了自己。男人之所以从奴隶变成将军，很大程度上是女人的过错，为什么要对男人那么关爱，为什么男人可以为了事业就不做家务？女人也有事业，为什么要做所有的家务？所以，聪明的女人，要分给男人适当的家务，可别把他惯得什么都不会，那你就真的惨了。所以，女人要懂得珍爱自己。女人天生爱美，好好珍惜属于你的青春年华哟！在适当的时候，进进美容院，保养保养自己的皮肤，或者进商场，挑选几件漂亮的时装。该打扮时就应该打扮，别把自己整得灰头灰脸。要知道，男人永远都喜欢年轻漂亮的女人！

没有丑女人，只有懒女人	90
女人要为自己的相貌负责	91
女人要穿出自己的风格	96
告别“黄脸婆”封号	99
别让颈部泄露了年龄的秘密	102
女人的美丽是吃出来的	105
“门面功夫”先要练好	108

别做社交中的“霉女”	109
------------------	-----

第五章 女人的品位是能够不断完善自己的个性

女人，要懂得完善自己。现在的男人不会秉承“女子无才便是德”之类的古训来挑选伴侣。所以，女人，要跟上时代的发展，要让男人对你刮目相看，就必须不断完善自己。要学时代的新东西，新理念，要学会跟上时代的步伐，别做笼中的，金丝雀。挖空了老本那你就成了过时的女人了。新时代的女性是充满魅力的！要知道，男人不喜欢不求上进的女人！

淡定温婉是岁月积淀的精华	114
气质与风情，你不可缺少的武器	116
以知性来提升自己的品位	120
自信的女人最美	123
智慧让女人光芒四射	126
雅致的书香为你增添芬芳	129
拥有十足“女人味”	134
幽默的女人更可爱	135
女人不能缺少灵气	139
做一个脱俗女人	141

第六章 女人的品位是能够独立撑起一片天空

女人，有时走向成功的敌人就是自己。在人生的路上，没有人
为你铺上红地毯。女人，要记住，天上不会掉下馅饼！任何事都得
自己去奋斗，任何人都帮不了你，只能自己帮自己！天下没有免费
的午餐，要走向成功就必须付出很大的代价。

做事业中独立的女人	144
不要把选择权都交给男人	145
女人放弃自我就会一无所有	147
财务自由才能独立自强	148
打造自己的“黄金存折”	150
把生活纳入自己的轨道	154
女人当家做一把手	158

第七章 女人的品位是能够解放自己并走出去

女人的品位是随时去解放自己的心灵，让工作和生活的状态更
加饱满。越来越多的职业女性在竞争激烈的职场上用自己的实力，
在男性同事间赢得了无可置疑的尊重。这是社会进步的象征。抛开
一切阻碍自己的不良因素，而去回忆自己曾经历过的愉快情境，从
而消除不良因素，走出自设的圈子。

开创一片自己的天地	164
认真对待你的工作	166
工作并快乐着	167
练就办公室里成功女人的特质	170
别让性别阻碍了你的晋升	172
在不断地挑战中实现自我	175
靠姿色靠青春，不如靠能力	178
愉快而简单地工作	180

第八章 女人的品位是能够留住自己的健康

一个女人最应该珍惜的是什么，是年轻、漂亮，还是能力？正确的答案是健康。年轻的时候，没有健康你就会错过很多美丽，你会无法尽情地享受生活；可要到了中老年，没有健康你也就没有了一切！身体是革命的本钱，健康是品位的基础。一个女人要想拥有品位，先要留住健康。

品位女人的健康生活	184
向“味道女人”说不	186
于细节处保养关爱自己的健康	188
别让小病变成了大病	191
在运动中守望健康	193
学会制订“合身”的运动计划	196

美丽女人饮食也健康	200
让衰老迟到十年	202
女人，别让家务谋杀了你的健康	204

第九章 女人的品位是有一个快乐的心态

一个女人的品位和许多因素有关，如容貌、婚姻、事业、金钱、子女等。女人一生最大的梦想就是获得幸福。然而幸福的评判标准又是什么呢？幸福不一定是腰缠万贯，豪华奢侈；幸福也不一定是高官厚禄，呼风唤雨。虽然名利金钱可以让人生活得更舒适，但它们也会将人引入歧途，束缚人的自由，让情感变得淡漠，最终被幸福抛弃。生活中总有困厄、竞争、不平衡，它们就是烦恼、悲伤的根源，如果你不懂得自救，那么就很难生活得快乐幸福。必须明白，快乐不是别人给的，而是自己争取来的，调整好心态，努力削减生活中那些让人痛苦烦乱的因素，你就能够拯救自己脱离“苦海”，在平凡简单的生活中捕捉到真正的快乐。

笑一笑，十年少	208
快乐是女人不能舍弃的追求	210
做一个可爱的“糊涂”女人	213
快乐与幸福同在	216
女人，别活得太累	218
女人不与自卑同行	220

女人，不必苛求完美	223
凡事退一步想	228
不做坏脾气的女人	230
别让抑郁遮住快乐的阳光	234
简单生活就是快乐生活	237

第十章 女人的品位是懂得知足与感恩

女人对于“品位”二字的理解往往随着年龄的增长而更加深刻。20岁时，有昂贵的珠宝、靓丽的衣衫就会感到有品位；30岁，要有显赫的地位、富贵的生活，才会有品位；到了40岁时，女人终于明白，太多的欲望是种累赘，品位不是“秀”给别人看的展览品，它只是自己的一种感受，当你懂得知足和感恩时，你就是最有品位的女人。

知足的女人才幸福	242
有品位的女人要远离虚荣	246
助人就是助己	250
知足与感恩，女人应备的要素	254
快乐，不是拥有的多而是计较的少	258
女人会感恩	262
女人宽容就是善待自己	266
别拿小事儿太当事儿	268
女人，你不是宇宙的中心	270

第一章

女人的品位是能够准确定位自己

有人说,女人是水;也有人说,女人是时代苦难的象征;又有人说,女人的名字是弱者……女人,常常溺爱自己,轻视自己。认为男人的个儿始终比自己高,天塌下来,自有男人顶着,何苦那么费心?女人,走向成功的敌人就是自己。在人生的路上,没有人会为你铺上红地毯。女人,要记住,天上不会掉下馅饼!任何事都得自己去奋斗,任何人都帮不了你,你只能自己帮自己!天下没有免费的午餐,要走向成功必须付出很大的代价。

女人要会构建自己的心灵框架

构建自己的心灵框架，就是要善于对待生活，对待人生。女人经过了一些岁月的历练之后，像是攀登到了又一座高峰。回首昨日，走过来的路或许有过坎坷不平，或许有过鼻青脸肿的磕碰，或许有过较多的失望。回顾这些经历，只有站在高峰上才能看得到，想得透。一般来说，女人大多在懂得感慨的同时更懂得理智，她们在成熟中，能散发出独特的芬芳，闪耀着独有的光芒，并且在芬芳和光芒的背后，蕴涵着瑰丽的思想。

但在生活中，并不是所有的女人都如此。也有不少女人，她们没有自己的目标，没有自己的方向，不懂得构建自己的心灵框架，这是必须改变的。只有明确知道自己曾去过何处，今后又要去往何方，生命才有意义。

有这样一种说法：生活质量和品质的提升前提是知道自己想要什么。初听上去，这似乎是很世故的套话，没有表达什么实质性的内涵。事实上，在人的内心深处，的确需要一些目标和框架。

对于女人来说，这一点很重要。不管是已婚女人还是未婚美女，都应该知道自己要的是什么，只有这样，她们的人生才能得到你想要的收获，人生才更幸福或者更能活出自我。

作为一个女人，你又有怎样的想法呢？你能清楚地知道自己现在想要的是什么吗？如果清楚，那么恭喜你，你最终会得到你想要

的收获；如果你还在浑浑噩噩地混日子，那么你将只能得到岁月流逝的痕迹。

说到这里，忽然想起了这样一段文字：“守一颗心，别像守一只猫。它冷了，来依偎你；它饿了，来叫你；它痒了，来摩你；它厌了，便偷偷地走掉。守着一颗心，多希望它像只狗。不是你守着它，而是它守着你。”原文是说爱情的，但是我觉得它可以扩展到所有的事情上。

在我们周围，太多太多的人是生活的被动者，每天疲于奔命，像一只没头苍蝇一样跌跌撞撞，或者把自己扮演成了一个消防队员，急着忙着去扑救生活的火灾。每一天都在毫无目的地庸庸碌碌中度过，然后，百般懊恼，埋怨命运不公。就像印度诗人泰戈尔所说的，当你为错过太阳而流泪的时候，你已经错过群星了。要知道，生活就是一面镜子，你如何对待生活，生活也如何对待你。没有明确目标的人，真是连祈祷都无门。神都会说：“你自己都不知道自己要什么，我又怎能给你想要的生活？”

要知道，没有明确的目标，你就永远无法到达终点。无论何时何地，都要明确自己的目标。多少人每天忙忙碌碌埋头苦干，被工作和生活压力所迫，渐渐地淡忘了梦想，你的目标开始模糊，人生或定位不清，或目标不明，不知该往何处去。

每一天，我们都遇到对自己的人生和周围的世界不满意的人。你可知道，在这些对自己处境不满意的人中，有 98% 的人对心目中喜欢的世界没有一幅清晰的图画，他们没有改善生活的目标，甚至没有一个人生目标来鞭策自己。结果是，他们继续生活在一个他们