



幸福女人 100个真本领 必备

石磊◎编著

懂得领悟的女人，凭真本领丰收了



◎ 吉林大学出版社



幸福女人 100个真本领 必备

石磊◎编著



◎ 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人必备的 99 个真本领/石 磊编著. —长春:
吉林大学出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-5601-6546-2

I. ①幸… II. ①石… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 202900 号

书 名: 幸福女人必备的 99 个真本领
作 者: 石 磊
责 任 编 辑: 王世林
责 任 校 对: 王世林
封 面 设 计: 创品牌
出 版 发 行: 吉林大学出版社
社 址: 长春市明德路 421 号
邮 编: 130021
发行部电话: 0431-88499826
网 址: <http://www.jlup.com.cn>
E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn
印 刷: 三河市耀德印务有限公司
开 本: 710×1000 毫米 1/16
印 张: 18
字 数: 250 千字
版 次: 2010 年 12 月 第 1 版 第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5601-6546-2
定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究

前言

常常听到身边的朋友谈论关于“幸福女人应具备的真本领”这一话题。有的人认为，女人不需要真本领——女子无才便是德；有的人认为，女人与真本领搭在一起的这个命题本身就不伦不类，女人就是女人，真本领应该是属于男人的命题；有的认为，女人需要真本领，社会在日新月异地发展，对于真本领，女人不但需要，而且是迫切需要。在这场争论中，女人需要真本领还是主流声音。

是的，在这个日新月异的社会，女人哪能不需要真本领呢？我赞成这个观点：对于真本领，女人不但需要，而且是迫切需要。时代发展到今天，中国已发展成真正的世界强国了，中国女性的生存观和价值观也与国际接轨，有些局部观念甚至比西方女性更先进、更前卫。有些中国传统价值观与生存观从根本上被享受着新生活的人们颠覆了。因此“女子无才便是德”是不符合新时代女性的要求的！

女人需要真本领是不假，但需要什么样的真本领呢？有的说，女人凭自己的真本领，努力学习，掌握知识和技术，埋头苦干，丰衣足食，享受幸福生活，女人就需要这样的真本领；有的说，干得好不如嫁得好，干得再好，哪有嫁个有钱老公好；有的说，依靠男人的生活哪有什么价值可言，把自己锁在“婚姻”的保险箱里，等到年老色衰，男人也不会再对你有兴趣，逃不出旧人给新人让位的命运……

这个社会真是变成个万花筒了，再不是从前的那种简单纯朴的一种颜色，



许多另类的或从前闻所未闻的观点，同样可以并存。

总之，带着上述争论，公平对待各种观点，我认真编写了《幸福女人必备的99个真本领》一书。其目的，是想激励在追求幸福的人生道路上，具有真本领的女人才能获得幸福。

我要由衷地说，女人具有真本领是左右逢源、是八面玲珑，让你所接触的人、事、物都随着你的意愿而动，你能不幸福吗？这就是女性找到幸福的根本方法。

编 者

目 录

前 言	1
-----------	---

第一章 女人从读书中学会的真本领

如果说，不读书的女人是清晨的露珠，纯净而晶莹；读书的女人却是天上的星星，明亮中多一份深邃。要想做一个有主见、有内涵的现代女性，读书是必由之路。

1. 做一名爱读书的女人	2
2. 有知识才有智慧	5
3. 做女人必读的 5 本书	7
4. 做高效率的阅读女性	10
5. 读书能改变女人的一生	11
6. 学习能使女性自我增值	12
7. 知识女性的热门职业	15
8. 探索内在的智慧	17
9. 终身学习是智慧美女的保证书	18
10. 做自己生活的掌舵人	21



第二章 女人从说话中表达的真本领

从早晨睁开眼睛开始，一天中的每件事都必须用语言来推动。因此，语言在人们生活中是最平凡、最简单，也是最重要的事。现代女性在社会上生存会与各种复杂人物打交道，如掌握一些说话办事的规则和技巧，这将使你在各种场合中应付得体，进退自如。

1. 做个会说话的女人 24
2. 这样的说话受人欢迎 25
3. 赢得吸引力的优美谈吐 27
4. 女人，不要吝啬你的赞美 30
5. 如何说“不”的拒绝技巧 32
6. 幽默是女性的一种智慧 33
7. 在谈判桌上自由发挥 38
8. 别让你的谈吐露馅 41
9. 练就独具魅力的嗓音 42
10. 让说话的声音充满感染力 44

第三章 女人从心态上体现的真本领

女人之所以没有成功，往往是由于她把问题放在心里。男人之所以没有成功，往往是由于他多把问题放在脑子里。

1. 幸福是一种心态 47
2. 凡事都往好处想 48

3. 快乐其实很简单	51
4. 不要追求过于“完美”	53
5. 新女性心理调适的技巧	58
6. 女性容易失败的5个心理障碍	62
7. 练就轻松应对压力的好工夫	63
8. 到心仪的地方去旅游	65
9. 女性心理健康8戒	66
10. 营救你的身心健康	68

第四章 女人在逆境中运用的真本领

巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的进身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”女人的名字不叫弱者，她知道挫折是命运在路上给她设的考验。只有正视它，才能超越它，消除它。

1. 失败并不可怕	72
2. 正视不幸，才能超越不幸	75
3. 把教训当做一种财富	77
4. 行动是扭转败局的重要一步	79
5. 破解逆境的密码	80
6. 机会就掌握在你的手里	89
7. 化悲痛为力量	92
8. 学凤凰在烈火中重生	93

第五章 女人在职场中运用的真本领

当今社会，女性所扮演的角色越来越重要，女性在职场中的地位也越来越高。女主管、女老板、女 CEO、女议员、女总统……女性在各个领域与男性分庭抗礼。

1. 职业女性应具备的七项素质 97
2. 学会借用男人的“大脑” 98
3. 职场生涯光有才华还不够 103
4. 清除“路障”做职场丽人 108
5. 办公室需要高效率的女性 113
6. 不可触犯友谊天条 116
7. 职场女性“高级秘书”的快乐秘诀 118
8. 在职场与男同事“共舞” 122
9. 聪明的女性不该这样做 124
10. 摆脱工作丑女的形象 126

第六章 女人在财商上应具备的真本领

当体力已经不再成为创业的一个重要因素的时候，我们发现越来越多的女性正在悄悄地进入全球商务世界的顶层。据美国商业管理部门的统计，美国从事商业活动的女性人数占到美国企业界的 30%。女人终于能在商海搏击中大展身手。

1. 你不理财，财不理你 129
2. 女人的经商优势 131

3. 天生我“财”必有用	133
4. 小资女人的创业点子	134
5. 凭“感觉”捕捉金钱	137
6. 小本也能赚大钱	139
7. 女性的发家秘诀	140
8. “财女”独具的刚柔相济	143
9. 财富钟情有心的女人	147
10. 我富，是因为我想富	150
11. 你穷，是因为你财商不高	156

第七章 女人表现在气质上的真本领

羽西名言：世上没有丑女人，只有懒女人！

美丽是要耕耘的，聪明的女人懂得用修养浸润美丽，懂得用思想承载美丽，更懂得用打扮提升美丽。

1. 气质是文化底蕴、素养的升华	162
2. 女人魅力从“发型”上展现	165
3. 诱人的魅力从身材谈起	167
4. 女人穿出时尚的妙招	170
5. 打造完美妆容的技巧	174
6. 让香水给女人加分	176
7. 锁住众人视线的配饰	179
8. 打造自己的女人味	183
9. 美白女人肌肤的秘诀	184
10. 别让阳光伤害你的肌肤	186





第八章 女人在社交中运用的真本领

良好的人际关系在成功女人的成长道路上起到了十分巨大的作用。甚至成为一些女人的“看家法宝”。

1. 女人天生的交际能力 189
2. “感情输入”是交际中重要的手段 190
3. 寻找人际交往的动情点 192
4. 做个让人一见难忘的人 195
5. 清除男女沟通的障碍 196
6. 女性社交场合的禁忌 201
7. 提升你的交际品位 202
8. 建立好人缘的诀窍 205
9. 举手投足显风仪 210
10. 女人与女人的社交艺术 213

第九章 女人在爱恋中掌握的真本领

爱情是一种两个人玩的游戏，不是全赢便是皆输。能够抓住男人心的女人，在爱情中才会占据优势。

1. 值得你爱恋男人的十项标准 216
2. 选择男人的细节 218
3. 采取主动，做诱惑高手 219
4. 选择爱人时不要匆忙下结论 222

5. 要嫁就嫁这种男人·····	224
6. 挑战成功男人的爱情·····	227
7. 征服男人的秘诀·····	231
8. 选择一个优秀的男人·····	233
9. 浪漫理智地面对一份爱情·····	235
10. 嫁给一个好男人·····	239

第十章 女人在婚姻上寻求幸福的真本领

比翼鸟、连理枝、白头偕老，全世界的人对于幸福婚姻的憧憬都是一样的。理想中的婚姻有着惊人的相似性，可不幸的婚姻各有各的不幸。

做幸福的女人必定要知道——幸福婚姻需要用心经营。

1. 做个快乐幸福的女人·····	244
2. 美好婚姻不单是两个人的事·····	247
3. 好妻子的7条准则·····	249
4. 夫妻也需亲密有间·····	257
5. 帮老公减压七大策略·····	260
6. 用魅力调动丈夫的浪漫情怀·····	262
7. 注意婚姻中的危机信号·····	265
8. 爱情像一把沙，抓得越紧越容易失去·····	268
9. 女人要不断完善自我·····	271
10. 如何处理与旧情人的关系·····	275

第一章 女人从读书中学会的真本领

如果说，不读书的女人是清晨的露珠，纯净而晶莹；读书的女人却是天上的星星，明亮中多一份深邃。要想做一个有主见、有内涵的现代女性，读书是必由之路。

1. 做一名爱读书的女人

假如世界有十分美丽，如果没有女人，世界将失掉七分色彩；如果没有读书的女人，色彩将失掉七分内蕴。

高尔基说：“学问改变气质。”看来，读书是气质、精神永葆青春的源泉。知识是女人的美容佳品，书是女人气质的时装，书会让女人保持永恒的美丽。因为爱读书的女人，不管走到哪里都是一道美丽的风景。她可能貌不惊人，但她有一种内在的气质：幽雅的谈吐超凡脱俗，清丽的仪态无需修饰。那是静的凝重，动的优雅；那是坐的端庄，行的洒脱；那是天然的质朴与含蓄混合，像水一样的柔软，像风一样的迷人，像花一样的绚丽……

有这样一些女人，她们喜欢书。买书、读书、写书，书是她们经久耐用的时装和化妆品。普通的衣着，素面朝天，走在花团锦簇浓妆艳抹的女人中间，反而格外引人注目。是气质，是修养，是浑身流溢的书卷味，使她们显得与众不同。可见“腹有诗书气自华”！读书之于爱美的女人，更是一种秀外慧中的完美打造。

“读史使人明智，读诗使人聪慧。”读书的女人，用聪慧的心、宽广质朴的爱、善解人意的修养，把美丽写入心灵，用执着完美人生，将人生风雨化成一路风景。

人生是变幻莫测的。生活中有位年轻的挚友，当事业、生活一帆风顺的时候，命运却没有任何预兆地跟她开起了玩笑。当她冒着生命危险产下一个男婴时，由于种种失误，孩子不幸夭折，而几乎在同一时间，她收到了事业挫败的消息。“屋漏偏逢连夜雨”，在接下来的几年间，不幸的事一件接着一件，然而更不幸的是，身心受到重创的她，得不到家人的理解与慰藉，反而受到处处责难。尽管也有亲人和朋友的关怀，但没有人能体会她日积月累崩溃般的绝望。所幸，她选择了读书。夜晚来临，洗尽铅华，泡一杯香茗，亮一盏台灯，摊开桌上的“人生”，品酌精致的文字，体味字里行间的欢乐与沧桑。每当此时，

她就仿佛驾乘心灵之舟，驶入一个静谧的港湾。原始的寻觅，深刻的思考，恍惚间溶入了那感情的悲欢离合，那命运的跌宕离奇，那追求的孜孜不倦……书中岁月，流逝了不堪回首的往事，保存了生命的真挚和热爱，她渐渐寻回人生的方向，懂得了平静生活的珍贵，领悟到平凡追求的难得。当苦难终于渐行渐远，朋友也愈发美丽成熟。她从中悟到：书籍才是最忠诚、最智慧的朋友，书籍是每个女人必备的“急救箱”。

爱读书的女人，心里有一盏明灯，守得住心灵这个宁静的港湾，始终视书籍为精神的伴侣。不挂金戴银，底气十足，她敢于素面朝天，心清气爽，身居闹市，却能远离红尘的繁琐与喧嚣。她爱听属于自然的一切声音：风声、雨声、浪涛声，犬吠、鸡鸣、蟋蟀叫。听到它们的时候，是心情最宁静的时候，耐得住寂寞，没有争逐的安闲，没有贪欲的怡然。

爱读书的女人，视读书为人生的最大快乐。她沉浸在文字编织的故事之中，用眼睛作桨划开波浪，去寻找遥远的精神彼岸。她没有时间唠叨饶舌，没有时间拨弄是非，当别的女人正津津乐道时尚流行、张家长李家短时，她正陶醉在书的世界里，洗涤自己、充实自己、忧伤自己、快乐自己。偌大的阅览室内，爱读书的女人一个人坐读，整个世界都是自己的，没有嘈杂、没有纷争、没有虚伪、没有疲惫，只有愉悦惬意。

爱读书的女人，能交上一群高尚的朋友。林黛玉说：“我一生与诗书做了闺中伴。”毕淑敏说：“好书对于女人，是她们召之即来的永远不倦的朋友。”列夫·托尔斯泰、罗曼·罗兰，或者巴金、冰心、钱钟书、张海迪等，她们与这些伟人共同投入和痴迷，在书籍的海洋中游弋，决不亚于对高级时装、化妆美容的仰慕。她们往往在不经意的瞬间，获得了人生的充实和安宁，寻找到了生命的价值和真谛。

爱读书的女人，心有梦想，即使平凡如叶，仍能创造叶的美丽和生活的乐园，把自己引向有花鸟树木、有蓝天白云、有繁星明月的地方，那永不失去的梦想更是她们生活中的一首诗、一幅画、一段遐想、一片心境、一点安慰、一些希望。

爱读书的女人看世界，觉得天蓝地阔人美。她们以聪慧的心灵，宽广朴质的挚爱，善解人意的修养，将美丽写在心灵。她们把生活读成诗，读成散文，



读成小说；把生活读成诚实、友善、自尊、正直，让爱和美充实了自身的心灵世界，让崇高和尊严引领着女性的目光；对世人，她们不装腔作势，不阿谀奉承，总透着一身书卷气、一股清高味。

爱读书的女人都懂得：人生有风有雨，书是能遮风挡雨的伞；人生有险滩、有暗礁，书便是明亮的灯塔；人生有山穷水尽时，书中有柳暗花明处；人生会失去很好的朋友和恋人，书却永远忠诚如一。

对于书，不同的女人会有不同的品味，不同的品味会有不同的选择，不同的选择得到不同的效果，因而演绎出一道女人与书的风景线。

有的女人，读书是为了获取知识，增长才干，她们比较注重思想性强、有哲理、有深度的书。书提高了她们的人生境界，使她们生活得很充实。这样的女人本身就是一本书，一本耐人寻味的好书。有的女人，读书是为了愉悦身心，陶冶情操，她们喜欢读唐诗宋词，读古今中外优美的散文，在悠悠哉哉的闲适中修身养性，铸就了淡泊平静的一生。这样的女人像似一首诗，清新素净非常可爱。还有的女人，读书只是一种娱乐和消遣，或者只是附庸风雅，她们热衷于缠绵悱恻的言情故事和影星、歌星名人的花边新闻。她们比较实际，有点儿俗气，好在她们读点书，能通晓一些事理。

书能够影响人的心灵，人的心灵和人的气质又是相通的。一个人要想把自己打扮得可爱、漂亮或者具有吸引力，那就去读书吧。

读书是女人的立身之本。喜欢读书的女人，学历可能不高，但一定有文化修养。有文化修养的女人大都知书达理，处事冷静，善解人意。经常读书的人，一眼就能从人群中分辨出来。特别是在为人处世上也会显得从容得体。有人描述，经常读书的人不会乱说话，言必有据。每一个结论会通过合理的推导得出，而不是人云亦云，信口雌黄。

经常读书的女人，她们做事会思考，知道怎么才能想出办法。她们智商比较高，她们能从无序而纷乱的世界里理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法，科学拒绝盲目；她们做的每一步都是深思熟虑过的。这些都是平时缺乏读书的人所欠缺的。

用一颗豁达的心去读书，才能体味书中的微妙之处，汲取书籍中的养料，一本好书，相伴一生。古人云：熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟。书中自有

黄金屋。学习别人的优点，你将成为一个精品；学习别人的缺点，你将成为一个废品，有为才有位。

女人伴着岁月读书，读得多了，也想写自己的书。女人把生活中的甜酸苦辣，把生命中的春夏秋冬，写在纸上，然后变成铅字，别人就在读她写的书了。女人写的书，笔触细腻而温婉，思绪灵动而敏捷，字里行间，溶入女性独特的精神气质和心灵体验。她们对生命过程的阐释，对生存状态的抗争，对人生价值的追求显示出一种参与社会的责任感。如今，女人写的书，不仅女人爱读，男人也爱读。

读书的女人把大多数时间用在读书上，读书对于她，是一种生命要素，是一种生存方式。与金玉其外而败絮其内的某些漂亮女人相比，她是懂得保持生命内在美丽的智者。

书让女人变得聪慧，变得坚韧，变得成熟。使女人懂得包装外表固然重要，而更重要的是心灵的滋润。和书籍生活在一起，永远不会叹息。

多读些书吧，读些好书。

2. 有知识才有智慧

每每看到那些饱读诗书满腹经纶的读书人旁征博引、应对如流、高谈阔论、语惊四座，我们便会恨自己没有八斗之才。那些闪烁着理性睿智的光辉，无论走到哪里都是一道美丽的风景，其精神境界、个性气质、思维方式、工作方法，皆非不读者所能比，惟叹：“书到用时方恨少”也。

知识可以使人明智，从读书里分享生活的哲理，“黑夜给了我明亮的眼睛，我却用它来寻找光明”，辩证的思维，让我们明白忠诚的真正含义。席慕容的幸福是平实而直白的，让人感到伸手便可触及，一边与之分享幸福生活，一边用语言描述着生命的浪漫畅想。张爱玲的散文，在轻描淡写间说出一片苍凉，貌似漫不经心地描龙绣凤，实际上却将字字铿锵敲响你麻木的心。枕边，总是飘着墨香，歌德、狄更斯、莫泊桑、泰戈尔，夜夜陪伴着我们，有时甚至相约