

钻石版
Diamond Edition

左手智慧 好命女人的2项修炼 右手魅力

高英 编著

一部让女人好运一生的魔法书

生活中，一个智慧与魅力并存的女人无疑是最光彩夺目的。女人可以不漂亮，但不能不拥有智慧与魅力。女人外在的漂亮只是昙花一现，只有

钻石版 Diamond Edition

左手智慧 右手魅力

好命女人的②项修炼
高英编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

左手智慧 右手魅力：——好命女人的 2 项修炼/高英
编著. —北京：中国长安出版社，2011. 3

ISBN 978-7-5107-0358-4

I. ①左… II. ①高… 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 (2011) 第 032005 号

左手智慧 右手魅力

——好命女人的 2 项修炼

高英 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010-85099947 85099948

印刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本：1/16

印张：18

字数：220 千字

版本：2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0358-4

定价：28.00 元

前言

生活中，很多女人总是抱怨上帝不公平，要么觉得自己头脑不够聪明，要么觉得自己相貌平平。其实，没有人天生八面玲珑，也没有人天生风情万种。

古人说：“鱼和熊掌，二者不可兼得。”世上两全其美的事情难有。智慧与魅力之于女人，如同鱼和熊掌一样。但是，只要你愿意，你一样可以成为一个集智慧与魅力于一身的女人。

一个智慧与魅力并存的女人无疑是最受人欢迎的。智慧的女人懂得在各种情况下权衡得失，做出最佳的选择，懂得在获得自身幸福的同时，也给周围的人们带来幸福。

智慧女人之所以智慧，表现在生活的方方面面。她们清楚地知道自己需要什么和不需要什么，需要的如何得到，不需要的如何拒绝；她们在得失之间善于权衡，进退之机把握得宜；她们充满自信却不自大，谦和却不自卑，性格独立却不霸道；她们一心追求美丽前程却没有忘记丈夫和家庭。

有智慧的女人能让人眼前一亮，她们低调不张扬，但却有魅力，就算她们穿着再普通，你也能感受到她们的与众不同，她们的高贵典雅。智慧女人能让修养成为一种生活品味和习惯，一种内心真正的需求和表达。一个有智慧的女人可能不够漂亮，但她却拥有迷人的气质、开朗的性格、独立的个性、细腻的感情以及吸引男人无限遐思的底蕴。

而一个有魅力的女人能够凭女性特有的气质、温柔、细腻、有亲和力，而又不乏精明果断和干练，在人生舞台上长袖善舞，开创一番事业，赢得众多男人的赞誉和青睐。一个女人要想魅力经久不衰，经得起男人的考验，让男人欣赏，就要做一个理解男人也了解自己的女人。

而任何一个女人的魅力都不是与生俱来的，而是通过不断修炼完成的。魅力不是某一个方面出色，而是各种素质和修养的完美统一。一个长得漂亮的女人不一定有魅力，一个有能力的女人也不一定有魅力，一个只会打扮的女人也不一定有魅力，因为魅力是内外兼修的结果，是经后天的努力与修炼达成的美。只有通过自己一点点的积累、完成，你的魅力分数才会越来越高，你的人气指数也会越来越旺。

魅力不是装出来的，而是由内而外散发出来的迷人气息。它不仅不会随岁月的改变而消失，反而会在岁月的打磨中日臻醇香。唯有魅力而不是漂亮和美丽，是任何一个女人都可以争取和拥有的。

那么，怎样才能成为一个智慧与魅力并存的完美女人呢？本书以细致、深入的笔触，探讨了女人的心灵修养、为人处世、说话办事、职场天空、爱情婚姻、成功心经、人格修养、人际关系、得体仪态、形象塑造等方面的问题，教会你如何恰当地处理好生活中点点滴滴的细节，营造出和谐幸福的生活氛围。

你想成为一个好命的女人吗？想做一个优雅时尚的女人吗？想赢得男性的青睐吗？想拥有丰富的才学而又风情万种吗？想做一个有生活情调的女人吗？想提升自身的魅力吗？想拥有一个幸福美满的人生吗？那么，请阅读本书吧，相信书中定会有你想要的答案。

目 录

上 篇 左手智慧——让女人如花绽放 /001

第一章 平和心态，女人快乐的源泉 /003

知性女人，波澜不惊 /004

生活乏味是因为苛求太多 /007

年龄渐长，心却不能老 /009

牢记：失去太阳还有星星 /013

白马王子只是个传说 /016

世俗让你离幸福更近 /018

没有人可以让你卑微 /021

想快乐就能够快乐 /024

第二章 灵活处世，女人行走江湖的护身符 /027

没有朋友的女人很失败 /028

懂得倾听，善解人意 /031

刻薄让女人远离幸福 /034

适度恭维，相处更融洽 /036

善于低头的女人最厉害 /040

微笑是女人脸上的花 /043

不做习惯说“是”的女人 /046

第三章 聪明女人，把话说得恰到好处 /049

- 同样的话，就看你怎么说 /050
- 爱“抬杠”的女人讨人厌 /053
- 口吐莲花，讨人欢心 /056
- 避免让人反感的谈话方式 /060
- 说话要抓住关键，紧扣主题 /062
- 言多必失，不该说的莫开口 /064
- 会说场面话，会做场面事 /066
- 看清场合，懂得变通 /069

第四章 职场天空，让女人八面玲珑的智慧 /071

- 在某个领域一定要擅长 /072
- 喜怒自藏，不形于色 /074
- 职场中不能“心不设防” /076
- 不做“八卦嘴”的实践者 /079
- 适度内敛，不可锋芒毕露 /081
- 用好“野心”这把双刃剑 /083
- 不做只供欣赏的“花瓶” /085
- 抓住机会，争取升职 /087

第五章 爱情似糖，用柔情蜜语让它甜到芬芳 /091

- 女人味“俘获”男人心 /092
- 男人最怕女人唠叨 /095
- 五大法宝“套牢”男人 /097

让爱情变的无坚不摧	/100
爱他不等于失去自己	/105
避免让你的婚姻“触礁”	/107
婚前婚后不能总做“公主”	/109
必要时睁一只眼闭一只眼	/111

第六章 财智女人：我的“钱途”我做主 /115

女人有财力，才更有魅力	/116
女人是家中的“内当家”	/118
别妄想背靠大树好乘凉	/122
品质生活，从俭省开始	/124
女人心中应有一笔“清楚账”	/127

第七章 直面挫折，女人活出自我的必备武器 /131

直面挫折，笑对逆境	/132
人生路上须“执着”	/134
乐观照亮前行的路	/137
学会从压力中轻松突围	/141
自信女人，一生如花	/143
没有人可以让你卑微	/146
该放弃的就果断放弃	/149
经历是你最宝贵的财富	/151

下 篇 右手魅力——让女人光彩照人 /155

第八章 高尚人格，女人获得幸福的不二法宝 /157

- 魅力女人要先有人格魅力 /158
- 做一个秀外慧中的魅力女人 /160
- 用宽容和爱心去终结怨恨 /162
- 将善良作为人生的行囊 /164
- 女人的智慧脱胎于豁达 /167
- 心里装的不仅仅是自己 /169
- 让自己的每一天都过得精彩 /172

第九章 良好修养，滋养女人盛放的花朵 /175

- 修养是女人的核心装扮 /176
- 女人不老的秘密是底蕴 /178
- 格调女人，魅力天然 /180
- 努力成为高情商的女人 /182
- 和颜悦色，忍为上策 /184
- 女人，别忘经营一份幽默 /186
- 可以羡慕，但不要嫉妒 /189
- 退掉虚荣的华丽外衣 /192

第十章 魅力女人，做什么事都会讨人喜欢 /197

- 求人办事，礼少不了 /198
- 示弱是女人蚀骨的温柔 /200

与人交往善用“刺猬法则”	/202
达观人生，难得糊涂	/204
关键时刻，一个台阶胜过千金	/207

第十一章 得体仪态，令女人风情万种 /211

坐姿得体，到哪都淑女	/212
亭亭玉立，高洁如荷	/214
培养仪态万干的“走”姿	/216
举手投足尽显女人风情	/220
别让小动作毁了你的形象	/222
塑造女性的优雅气质	/225
彬彬有礼增添社交人气	/227
张扬个性，女人魅力的显现	/230

第十二章 精于交际，做一个左右逢源的“交际花” /233

人缘好的女人命才会好	/234
尊重他人，才能赢得尊重	/237
聪明女子有所言有所不言	/239
交往中多一点儿人情味	/241
人际交往不可厚此薄彼	/243
鱼是活的，不呵护就会溜走	/245
交际看时候，应酬看火候	/248

第十三章 靓丽形象，女人获取成功的通行证 /251

形象是女人的成功资本 /252

三分长相，七分打扮 /255

盈盈红唇，无比诱人 /258

声音是女人裸露的灵魂 /261

让S型曲线颠倒众生 /263

性感是征服男人的武器 /266

魅力女人淡妆浓抹总相宜 /269

穿出自己的风格和特色 /273



上 篇

左手智慧——让女人如花绽放

智慧的女人会因欣赏而宽容,会在欣赏人的时候,会多去看自己喜欢的那一部分,会把美的东西放大,把丑的东西忽略,绝不会因为不可改变的不足而影响自己欣赏的心情。所以,智慧的女人是快乐的。智慧的女人懂得把握尺度让自己幸福,让周围的人舒服。智慧的女人懂得给别人方便、给自己方便的道理。智慧让女人如花绽放。

第一章

平和心态，女人快乐的源泉

快乐的女人是懂生活的女人，既积极进取，又达观知命，在苦难时坚强，欢乐时谨慎。知足知不足，有为不为，那么幸福也就在这种不偏不倚中水到渠成了。

知性女人，波澜不惊

女人似水，成熟知性的女人，婉约有致，内涵丰富，像宽阔平稳的江河，虽然浪花少了，色彩淡了，可积淀多了，韵味足了，其中每一条波纹，每一滴水声，都让人心醉。

知性女人就像一块开琢的璞玉，经过时光的细细打磨，越发显得晶莹，圆熟，让你时时感到美丽绵延无绝期。知性在青睐女人的同时，也被女人吸纳，令女人独具内蕴，呈现完美。

知性女人举止优雅、让人一见赏心阅目的那种，待人处事落落大方，她用身体语言告诉你，她是一个时尚的、得体的、尊重别人、爱惜自己、懂得生活的女人，她的女性魅力和她的处事能力一样令人刮目相看。

知性女人自信、大度、聪明、睿智。知性女人感性却不张狂，典雅却不孤傲，内敛却不失风趣。刘若英、张艾嘉，她们虽算不上天姿国色，但却都很有才情，而且温和、清爽、真实。一如她们的歌声，飘散着温润的芬芳，愈品愈香浓，其中不仅有藏不住的妩媚动人的女人味，还沁出了淡淡诗情。

刘若英不仅演、唱俱佳，还写过歌词、出过书。在陈升的帮助下，刘若英凭借一首《为爱痴狂》而唱红歌坛，而后，她推出了《后来》、《很爱很爱你》等几张专辑。除了唱歌，她还参拍了一系列影视作品，让内地观众久久不忘的是她在《粉红女郎》里“结婚狂”的形象，不惜自毁形象的刘若英饰演了一个长着一对大板牙的丑女，对此她有自己的看法，“观众是通过角色而喜欢演员的，而不是相反；当然也有些艺人是凭借自己的外形吸引观众，但那并不能长久。”

年过 30 的刘若英也怕老，但她并不是害怕外表的老去，更多的恐惧自己随着年龄的增长而失去热情和对生命的热爱，恐惧等死的感觉。在最新的一部电影《生日快乐》中，刘若英的演技已臻挥洒自如、出神入化之境。无论唱歌还是演戏，她给人的感觉都是从容、淡定、坚强、自如，她有着敏感的内心、细腻的情感，也有着相当高的素养，这样的女人即便不漂亮也是美丽的、可爱的。

在好友兼前辈张艾嘉眼里，刘若英是一个知性女人，有着与别的女艺人不一样的特质，所以在其出道之初她就极力予以提携，回忆起初识刘若英的情景，张艾嘉依然记忆深刻，“她是一个腼腆的人，见了生人还会脸红，现在脸红的女孩不多见了，就这一点就让我注意上了她。”有了陈升和张艾嘉两位前辈的提携和帮助，资质过人的刘若英很快就跃身为台湾艺人行列，此后经多年的打拼，已逐渐成了两岸三地的当红演艺明星。

一个真正“知性”的女人，不仅能征服男人，也能征服女人。因为她身上既有人格的魅力，又有女性的吸引力，更有感知的影响力。

如何修炼成一个知性女人呢？

其一，要头脑明晰，心智成熟。

知性女人，会审视度势，跟着时代的脉搏亦步亦趋，她对新生事物会持一种见怪不怪的洒脱态度，面对喧嚣的尘埃，她知性得待其落定，以理智笑纳势如汹汹，以平静典当余波淼淼，永远不囿于陈规陋习，永远不固执己见。历经岁月的磨砺，知性女人已褪去年少轻狂，淡然个性张扬，戒骄戒躁，物我两忘。

她会冷静的审视自己走过的路，在理智前行的同时，不断回首来时路的一次次蝶变，她会在一次次的蝶变中挣扎着破茧而出，在一次次的磨砺中成熟起来，并积淀着经验。以一种让人折服的成熟，展现知性女人的魅力。

其二，要有一个健康的心态，一个不老的情怀。

知性女人，有一个健康的心态，才会正确处理事情，正确面对感情。健康的心态，让她不以物喜，不以己悲，少了浮躁，争强好胜；多了娴静，淡定恬然。寒来暑往，斗转星移，世事轮回，她能于冥冥中感悟那一个规律，她能够勘破人

伦世态的玄机，把握开启生命运转的钥匙。

知性女人会健康向上地热爱生活，遵循自然的规律，她会将生命中一切可圈可点的灿烂，融进生命如歌的旋律中，无论是激扬的，还是舒缓的，都将视平淡为主旋律，在悠悠岁月的长河中，只做一缕清风般偶然回首，惬意地任它荡起丝丝涟漪。

有了健康的心态，就会多了健康的情怀，健康而年轻的情怀，才会令女人年轻而美丽。杨澜的知性，就很令人称道，她不但聪明睿智，她还有一个年轻的心态。

其三，有一份特长，驾驭自我。

女人能够善待人人，感恩一切；能够从容恬淡，于世无争；还可以展示健康的心态，可以睿智而豁达的展现自我人格魅力。但仅限于此，还不能算是个“知性”的女性。女人的知性，还应该体现在自己设定的价值观上，并实现自我，彰显自我。

如果每个人展现出自己那份智能，就已经体现了自我价值。女人也一样，你会一门手艺，会一种特长，譬如理财，掌握美容诀窍，协调家庭关系，这些都可以一展你的才能，并且在自我挖掘，自我实施智能体验过程中，感受一份快乐。

其四，以平常心对万物，以慈悲心宽宥他人。

有良好的品德修为，良好的文化素养熏陶的知性女人，更易于感知生命的无常。所以以平常心对万物，以慈悲心宽宥他人，衣食住行有自己的调子，可以简约而不失品位，可以分五谷而调停饮食，可以自创一份温馨的家居而不崇尚浮华，可以于行色匆匆众人中走出一派天然的风景。

知性女人的心中都有一把尺子，丈量着别人，也同时丈量着自己，并与外部环境始终保持着一一种恰到好处的平衡。知性女人具有一种面对自灵魂的坦然，爱或恨，均拿得起放得下。知性是成熟女人的专利，经历多了，坎坷多了，便积累成了财富。有了财富，女人的心便少了许多茫然和焦躁，无意中流露出一种岁月历练后的美丽与智慧。