

# GEIN VRENK ANDE YANGPIJUAN

在没有纸张的时候，某些古老的民族就把**智慧**写在羊皮上代代相传，今天我们把这种智慧写下来，献给追求**幸福和成功**的女性。

# 给女人看的 羊皮卷

改变女人一生命运的**11**种智慧

张易山◎编著



中国华侨出版社

# GEIN VRENK ANDE YANGPIJUAN

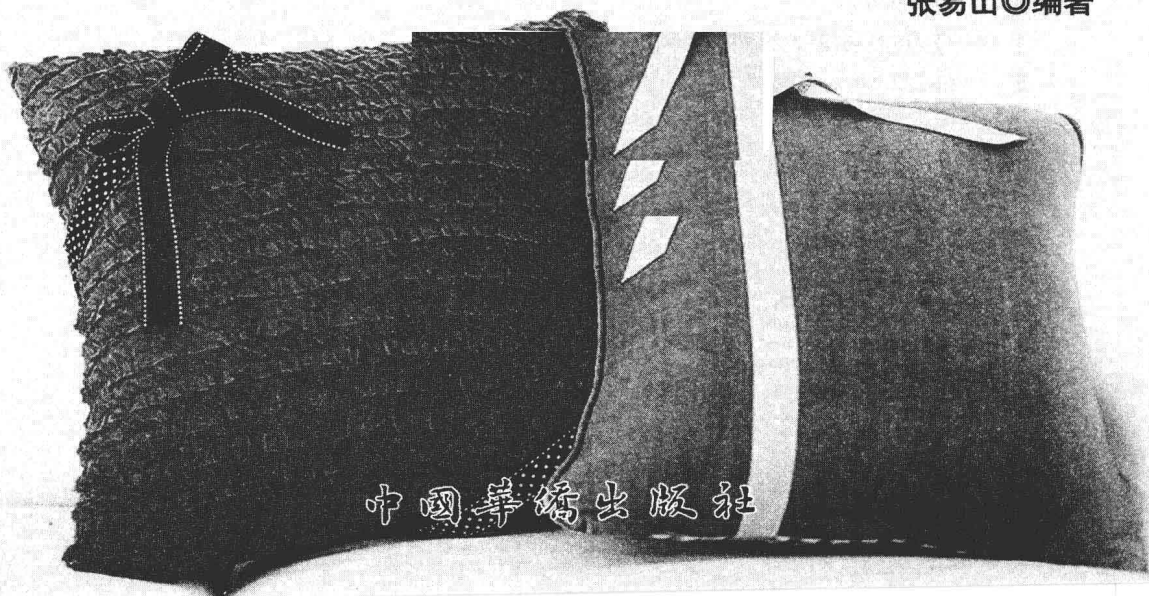


在没有纸张的时候，某些古老的民族就把智慧写在羊皮上代代相传，今天我们把这种智慧写下来，献给追求幸福和成功的女性。

# 给女人看的 羊皮卷

改变女人一生命运的11种智慧

张易山◎编著



中国华侨出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

给女人看的羊皮卷 / 张易山编著. —北京: 中国  
华侨出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5113-0974-7

I. ①给… II. ①张… 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 262443 号

### ●给女人看的羊皮卷

---

著 者 / 张易山

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 添翼图文设计工作室 / 王倩

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 19 字数 210 千字

印 刷 / 北京蓝创印刷有限公司

版 次 / 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0974-7

定 价 / 32.80 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](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



# 前言

女人，演绎生命的华彩乐章。

展开一轴画卷，红颜从画中走来，如夏之百花，秋之圆月，冬之融雪，她是“三春晖”，她是“绕指柔”，她是“长恨歌”。千年一叹，岁月更迭，“红颜”随着时光的流转，增添了时代的光辉。她们和男人一同站在起跑线上；她们和男人牵起手风雨同舟；她们编织着各自亮丽的人生；她们用心装点着人世间的百媚千红。

不论在古代还是在今天，“幸福”都是女人生命中永恒的主题，它倾注了她的一生。究竟，在女人的内心深处，什么才算是幸福呢？是宝马香车金屋藏娇，是事业有成前呼后拥，是拥有温馨的家庭、疼爱自己的人，还是追求宁静淡泊、心灵的归宿？女人们用一生诠释着对幸福的认知，用时间验证着自己的答案。

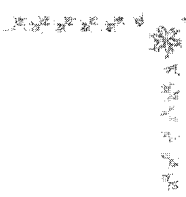
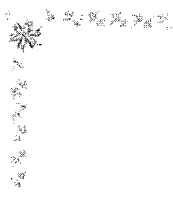
总有人这样说：幸福无处寻觅！事实上，幸福就渗透在女人生命的分分秒秒，点点滴滴。生命对于每个女人，都是华彩的乐章，都舞动着未知的灵光。每一时，每一刻，每一个花开花落的时节，都是幸福之所在。可为什么还有那么多的黯淡，那么多的遗憾？为什么一阵微风细雨过后，曾经骄人的花瓣总会零落一地？眺望漫漫前路，为什么有人认为它是充满惊喜的旅程，有人却认为它是布满黑暗的隧洞？

人生有喜也会有悲，就像人间有白天也会有黑夜。女人，究竟该怎样享受白天的光辉，又该怎样度过黎明前的黑暗呢？女人一生真正的依靠是自己，那么，到底依靠的又是自己的什么呢？事实上，靠的就是自己的智慧，就像身处黑暗的迷茫，火光照到了她的脸，她却沒有点燃手中的火把，起身去照亮前方。于是，她的一生犹处暗室而不得出离。而

那火，便是智慧，是改变人生，改变一切的力量。

曾几何时，还没有纸张，某些民族就把古老的智慧写在羊皮上，代代传承。而今，我们把女人生活的全部智慧都镌刻在这部羊皮卷中，它涉及了女人一生中要接触到的种种问题，比如：女人如何走出家门，开拓自己的事业；如何在感情和婚姻中获得幸福；在孩子成长的道路上，怎样做一个称职的好妈妈；怎样从内到外修炼自己的气质和魅力；怎样在忙碌的生活中爱护自己，让青春永驻等。

我们真心地希望它能够点燃更多的火把，启发更多的智慧，照亮更多的生命。这部专门写给女人的羊皮卷，像祖母的叮咛，似闺蜜的耳语，如兄长的护卫，它呵护着女人的成长。成长是女人对自己一生的承诺，是对自己唯一的把握，在这个旅程中，智慧会日渐增长，时时处处涌动着灵动的光芒，它将照亮每一个黎明前的黑暗，谱写出女人生命的华彩乐章！



# 目 录

## 卷一 魅力，女人的永久财富

魅力，是一种神韵，它就像水中的月，雾里的花，真正的魅力之美是从生命里折射出的光芒，像玉石一样静默，但经历雨雪风霜和四季轮回后，却总能透射出内在的光辉。女人拥有魅力也就拥有了可以骄傲一生的资本。它以充实丰富的内涵做底蕴，它是一个人经历过岁月的锤炼后所凝聚的智慧和才华。只要一个女人拥有了它，就拥有了任何人也拿不走的永久财富。

### 第一章

#### 魅力，后天的自我塑造

1. 塑造自己的仪态 /002
2. 风采尽在举手投足间 /004
3. 伊人别忘“理红妆” /007
4. 魅力，源于内在美 /009
5. 赴宴，推杯换盏中的优雅 /011
6. 略施粉黛见端丽 /014
7. 让秀发飘出你的风韵 /016
8. 发现自己的独特，复制是下策 /019

## 第二章 时尚女人着装法

1. 亮出上班族女性的风采 /022
2. 配饰，用好点睛之笔 /025
3. 亮眼挑“衣装” /027
4. 色彩是诠释时尚的元素 /029
5. 魅力女人着装禁忌 /031
6. 巧用服饰修饰身材 /033

## 第三章 回眸一笑百“魅”生

1. “幽默”的女人，从容度人生 /036
2. 幽默是智慧女人的影子 /038
3. 快乐的追根溯源 /039
4. 别忘时刻“带笑颜” /043
5. 做一个快乐的女人 /044
6. 女人，要有自己的朋友圈 /046

## 卷二 修养，女人美丽的秘密

一个有修养的女人，身上有一种迷人的气息，一种古典美，这种美并非天生就有，而是后天自身修炼出来的。举手投足都体现了女人内在的美，这种美是一种含蓄的美、朦胧的美。有修养的女人，是秀外慧中的女人，是动静皆宜的女人。时间可



以带走女人的红颜，但它却带不走女人经过岁月的积淀而焕发出来的美丽。

## 第一章

### 知性美，悦己且悦人

1. 知性美，不会让女人沦为花瓶 /050
2. 有修养的女人，犹如一壶陈酿 /053
3. 女人，要有点书卷气 /055
4. 知性的女人，淡然如秋叶 /057
5. 让生命在高雅的爱好中升华 /058
6. 让生命化作那朵莲花 /060
7. 女人，不要停下学习的脚步 /062

## 第二章

### 修养从内心开始

1. 宁静，养护心灵的丹药 /064
2. 独处，安抚女人心灵的良药 /066
3. 用积极的阳光来养护生命 /068
4. 温情是女人最美丽的语言 /069
5. 女人，要做个生活的忘忧草 /071
6. 宽容，爱他人也是爱自己 /074



## 第三章 掌控自己的情绪

1. 做个高情商的女人 /077
2. 敞开心灵的大门 /079
3. 做情绪的主人而不是奴隶 /081
4. 情绪化，伤己又伤人 /084
5. 坏脾气的女人没人缘 /086
6. 抑郁，你不该有的那抹灰色 /088

## 卷三 家庭，女人幸福的巢穴

上帝把世界交给了男人，把家庭交给了女人。所以男人驰骋天下，女人经营婚姻。女人驾驭好了婚姻，便会获得一生的幸福美满。当然，这驾驭不是赶马车，不能指望鞭子和高声吆喝。鞭子并不能使男人驯服，尖牙利齿也只能遭到婆婆的白眼、丈夫的厌烦。真正聪明的女人，会用爱和宽容的去降服老公及家里的每一个成员，这样才能使家庭变得和谐幸福。

## 第一章 执子之手，与子偕老

1. 用智慧守护爱情 /092
2. 不要做结着愁怨的“丁香” /094
3. 冷眼看“亲密的爱人” /096
4. 别将生活格式化 /097



5. 让爱情永久保鲜 /099
6. 女人，做个好的风筝手 /102
7. 做丈夫朋友的“朋友” /104
8. “工作”和“生活”相看两不厌 /106
9. 如何做好家宴上的“女主人” /108

## 第二章

### 母亲，是孩子最好的老师

1. 原来孩子都是潜在的天才 /111
2. 学会在别人面前赞扬孩子 /113
3. 犯错，是孩子成长的必修课 /116
4. 孩子再小，也有自尊心 /117
5. 不要恐吓孩子 /119
6. 听懂孩子的心声 /121
7. 勇敢地向孩子道歉 /123
8. 与孩子一起成长 /126

## 第三章

### 营造温馨的港湾

1. 做个贤惠的好妻子 /129
2. 聪明的女人不唠叨 /131
3. 不要做“河东狮” /133
4. 夫妻相处是一种艺术 /136
5. 有了孩子，别忽略了丈夫 /138
6. 与父母相处也要讲求礼节 /139

7. 善待自己的婆婆 /141
8. 处理好妯娌间的关系 /143

## 卷四 爱情，女人情感的激流

爱情的美好总是被诗人们渲染得无比绚丽，但是在现实生活中，和谐的爱情却不是唾手可得的，它总是要经历这样那样不可预测的波澜。而恋人们，就好比划桨的人，需要齐心地配合、智慧地协调才能顺利地到达幸福的彼岸。

### 第一章

#### 智慧地爱着，聪明地活着

1. 情场问道，爱该如何把握 /148
2. 当爱情来了，羞涩是对是错 /150
3. 在“恋爱”中获得成长 /153
4. 完美是神话，请正视男人的缺点 /155
5. 这样的女人，男人想逃 /157
6. 放手“错爱”，真爱才会来临 /159
7. 分手了，不要向隅而泣 /161

### 第二章

#### 恋爱也需“明察秋毫”

1. 侧耳倾听，情话里潜藏的秘密 /164
2. 选男友，擦亮你的眼睛 /166
3. 遇到“路人甲”，要华丽转身 /168



4. 爱人，只选最合适的 /171
5. 慧眼钓得“金龟婿” /172
6. 男友变心前的征兆 /175

### 第三章

## 做他的最佳“内助”

1. 自古好女多“柔情” /177
2. 窈窕淑女，寤寐求之 /179
3. 羞涩，女性特有的风韵 /181
4. 经营男友的面子是一件大事 /182
5. 做男友心中的“魅力女友” /184
6. 眼泪，流淌在成败之间的魔术 /186
7. 善解人意，才是好女人 /188

## 卷五 工作，女人独立的保障

女人走出家庭，走向职场，就走入了一个更广阔的天地。职场中既有开拓的艰辛，又有收获的喜悦，究竟该如何把握，究竟路在何方？事实上，女人，要想走好职场之路，唯有武装到头脑，拥有智慧才能从容应对、平步青云，演绎好自己的职场人生。

### 第一章

## 要有到职场上试一试的意识

1. 上厅堂和下厨房同样精彩 /192

2. 爱情不是女人的“提款机” /194
3. 玫瑰不是生命的全部 /196
4. 女人，要做走出温室的花朵 /198
5. 不要让“潜能的宝藏”闲置着 /200
6. 快乐地工作，感恩地生活 /202
7. 创造生命中的柳暗花明 /204
8. 女人，可以这样走向成功 /206

## 第二章

### 职场交际，该露脸时别退缩

1. 交际，女性更胜一筹 /209
2. 只要抬起头，到处是风景 /211
3. 善倾听，有时无声胜有声 /213
4. “音色美”的蝴蝶效应 /215
5. 眼睛会说话，“明眸”一定要“善言” /217
6. “舌灿莲花”，交际中的语言艺术 /219
7. 笑脸迎人才能做职场常青树 /221
8. 学会委婉，语言的拐弯儿艺术 /223

## 第三章

### 职场之道，细节决定成败

1. 电话，让职场魅力穿越空间 /226
2. 异性交往，练好冰上芭蕾 /228
3. 办公室交往，小心雷区 /231
4. 伯乐要“培植”不要“坐等” /233



5. 职场细节，谨防“一着不慎” /235
6. 织好人际关系这张“网” /237
7. “女儿国”里的生存之道 /238
8. 不让 EQ 成为职场“硬伤” /240

## 第四章

### 成功做好女领导

1. 女上司的统兵艺术 /243
2. 女人经商，拿出优势 /245
3. 把自己培养成富婆 /247
4. 女主管如何当好“领头雁” /249
5. 想当将军，先要当好兵 /251
6. “女强人”要守好女性本色 /253
7. 卓尔不群，才能走向辉煌 /255

## 卷六 健康，女人一生的大事

健康，是女人一生最大的财富，它是爱情、家庭、事业稳固的基石。没有了健康，幸福就会打折扣。所以，女人只有爱自己，才能去爱别人；拥抱住健康，才能收获美丽；照顾好自己，才能从容地走过四季，享受阳光的人生。

## 第一章

### 女人养生，从饮食开始

1. 饮食和美容一路同行 /260

2. 食物，清除体内污染的卫士 /262
3. 上班族女人的营养原则 /264
4. 准妈妈的养生经 /265
5. 女人四十，从饮食关爱自己 /268
6. 素食让你年轻 N 岁 /269

## 第二章

### 优质睡眠，保养女人

1. 在睡眠中呵护容颜 /272
2. 不仅要睡得足，还要睡得好 /274
3. 要做“睡美人”就要讲科学 /276
4. 特殊时期的特殊呵护 /278

## 第三章

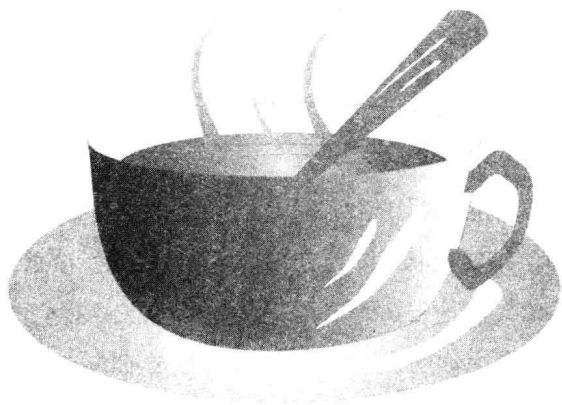
### 女人保持年轻的小窍门

1. 自制面膜，做水嫩女人 /281
2. 爱美，就要走出美容误区 /283
3. 别让眼睛出卖你的年龄 /284
4. 小秘方赶走大眼袋 /287
5. 轻松消除黑眼圈 /289

# 卷一

## 魅力,女人的永久财富

魅力,是一种神韵,它就像水中的月,雾里的花,真正的魅力之美是从生命里折射出的光芒,像玉石一样静默,但经历雨雪风霜和四季轮回后,却总能透射出内在的光辉。女人拥有魅力也就拥有了可以骄傲一生的资本。它以充实丰富的内涵做底蕴,它是一个人经历过岁月的锤炼后所凝聚的智慧和才华。只要一个女人拥有了它,就拥有了任何人也拿不走的永久财富。







## 第一章

### 魅力，后天的自我塑造

魅力是可以后天培养的。很多女人只注意到了自己的相貌而忽略了对魅力的培养，去美容院的次数远远多于去书店的次数。因此，即使相貌有所改变却还是成不了有魅力的女人。相貌的美只是外在的表现形式，而魅力却是发于内而秀于外。女人只追求外表的装饰而忽略内在气质的培养是一种本末倒置的行为。

#### 1. 塑造自己的仪态

仪态是女人的外在形象，也是人际交往的“通行证”，好的仪态可以提升自己的品位和档次，凡是看到的人都会从她身上感觉到自信和非凡的气质以及对生活的认真态度。所以，塑造自己的仪态是每个爱美女士的必修课。

姿势的好与坏很能说明一个人对自己的重视程度以及在这个世界上的定位。试想一下，站姿挺拔的人会吸引更多的目光。姿势可以表明态度。无精打采，垂头丧气，是告诉别人她累了，不想被打搅；神采飞扬、站得笔直挺拔，是告诉别人你现在心情非常好，有充足的信心去迎接挑战。

有一次，菲菲与朋友一起去看茶道表演，她回来以后说：“禅师给我们讲述了坐得笔直的重要性，说姿势的好坏可以体现出人们对待生活的态度与自我重视程度。他说‘对女人来说坐得笔直、站得笔挺可以体