

一部献给女性的励志经典读本

哲学家萨特说：“人的命运就握在自己的手里。”
世界上从来就没有救世主，一切都只能靠自己。
女人要想走出一条属于自己的幸福捷径，
只有把握好十个度，才能从容
穿越生活的风雨，
迎来绚丽的七彩人生。

田由申◎编著



女人一定要把握的 十个度



中国商业出版社

田由申◎编著



女人一定要把握的 十个度

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人一定要把握的十个度/田由申编著. —北京: 中国商业出版社,
2010. 12

ISBN 978-7-5044-7136-9

I. ①女… II. ①田… III. ①女性—成功心理学 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 248458 号

责任编辑: 郭 强

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京精气神印刷厂印刷

* * * * *

710×1000 毫米 16 开 19.5 印张 300 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

定价: 33.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

众所周知，千百年来，女性一直受到严重的性别歧视。孔子说：“惟女子与小人难养也……”莎士比亚说：“弱者啊，你的名字就叫女人。”而在今天的社会大舞台上，女性已不再是弱者的代名词，她们已从幕后走到台前；从默默无闻的跑龙套到男人唱来我也唱；从无奈地看着自己的命运由别人支配到“我的地盘我做主”。因此我们说：这个时代女人来了。于是，舞台上开始热热闹闹地上演着新剧目——“她”时代。也就是说，女人要演主角了，至少也是女主角。那么接下来有一个问题：这个主角如何演，如何演成功、演精彩呢？这就涉及到一个度的问题。

随着经济全球化和知识经济等诸多积极因素的影响，女性的潜在价值得到了空前的体现，女性的人生舞台得到了极大的拓展。女性的独立意识、修养意识、进取意识、魅力意识、健康意识等等都得到了迅速的强化。所以她们渴望社会认可，发挥潜力；渴望魅力四射，展示自我；渴望独立进取，事业成功；渴望婚姻美满，人生幸福……毕竟在这个变革的时代，女性成功的机会比任何时候都多，尤其是在新的观念下所产生的成功意识更为突出。

因此，生存的智慧和生活的品质，像竖琴一样在她们手中拨出美妙的旋律：努力工作，但决不让脸色变得“狰狞”或枯槁；享受爱情，但更看重和朋友们自足自乐的“约会”；爱护家庭，但绝不婆婆妈妈、拖泥带水；把握现在，但更懂得积极地设计自己的未来，实现自己的梦想……当爱情来临时，要懂得选择和珍惜；当爱情触礁时，要懂得把握和放弃，如此才能免受伤害、拥抱幸福。当然，爱情并不是女人的全部，事业也是女人获得幸福的支点。独立的女人才有魅力，独立的女人才不会沦为爱情的奴





隶，才能找到属于自己的幸福。这就是女人在人生中对“度”的把握。

作为女人，当你懂得了人生的度，你就会发现，幸福并不如你想象的那么困难。正如哲学家萨特所说：“人的命运就握在自己的手里。”世界上从来就没有救世主，一切都只能靠自己。而想要自己走出一条幸福的捷径，女人一定要把握好这些度。

为此，我们隆重推出《女人一定要把握的十个度》这本书。本书从爱情有长度，说话要适度，办事有尺度，工作有力度，事业有高度，家庭有温度，读书有厚度，胸怀要大度，打扮有深度，劳累勿过度这十个方面入手，运用丰富的事例和生动的语言，多角度、多层面地为女人出谋划策。本书贴近生活，古今鉴用，可读性强，观念新颖且具有可操作性。

我们真诚地期待女性朋友们品读一下这本书，希望在此书的帮助与指引下，你能发挥出女人的优势，展现出女人的风采，彰显出女人的魅力，以轻松愉快的心情面对生活，收获幸福。

编者

2011年2月

目 录

一度 爱情有长度：打造幸福婚姻的行为准则

作为女人，应该好好地谈一次恋爱。恋爱是女人享受幸福的开始，更是女人对自己的一种考验和升华。在物质和爱情之间，做出最好的选择。在如火的恋爱中保持理智，在享受浪漫的同时，更要懂得自重自爱。

1. 未婚同居是爱还是痛 /3
 2. 一眼看透花心男人 /6
 3. 爱就在你身旁 /8
 4. 女人，成也爱情，败也爱情 /11
 5. 女人可以不漂亮，但不可以不温柔 /13
 6. 不要艳羡别人 /16
 7. 嫁人要嫁“灰太狼” /18
 8. 爱情有时也需要鬼点子 /21
 9. 嫁给有钱人不一定是福 /24
 10. 聪明的女人不做第三者 /27
- 小测试：热恋程度心理测试 /30

二度 说话要适度：让人生操作自如

说话要分场合，要有分寸，最关键的是要得体、适度。在沟通中，说话是一门巧妙运用语言逻辑的学问。一个人的说话能力，可以显示他的办事能力。口才好的人，说话说得使人钦服，往往可以很顺利地达到自己的目的。一个人如果具有良好的说话技巧，无论是立身处世，还是交友待人，或是工作创业……都一定会潇洒自如。

1. 好人缘从恰当的称呼开始 /35

目

录





2. 因人而异，见什么人说什么话 /38
3. 女人不花钱照样办成事 /41
4. 说话要会绕弯子 /44
5. 温言软语的力量 /46
6. 学会赞美，赢得好感 /49
7. 开玩笑要有分寸 /51
8. 说服要通情理，原则适当变通 /54
9. 女人幽默更有味道 /57
10. 倾听也能赚人缘 /60
- 小测试：测试你讨人喜欢的程度 /63

三度 办事有尺度：让生活游刃有余

美国著名成功学家鲍比·凯说：“我从来不相信世界上的好事都是留给幸运儿的，我认为好事是留给精于办事技巧的智者的。”因此，女人要办成事，就应掌握办事的尺度。很多女性办事如鱼得水，关键是她们凭借自己特有的气质和精准的办事尺度，在各种场合长袖善舞，赢得了巨大的成功。

1. 灵活应对心怀不轨的男人 /67
2. 女人爱财，取之有道 /70
3. 保持自我本色 /72
4. 帮助别人就是帮助自己 /75
5. 一张笑脸闯天下 /79
6. 借鸡生蛋，成就自己 /81
7. 机会藏在细节中 /85
8. 左右逢源，巧织人脉 /88
9. 脸皮不妨厚点 /91
10. 任何时候切记拖延 /93
- 小测试：看看自己抓住机会的能力如何 /96

四度 工作有力度：女人并不比男人差

“女人并不比男人差！”这是目前十分流行的一句话。现在，人们

早已进入瞬息万变的快节奏生活空间，无论是在生活、工作或社会交往中，男人不再一统天下，女人和男人一样，都拥有公平竞争的机会。在迎接挑战和生存竞争中，女人既是男人的合作者，也是男人最强有力的竞争对手。她们工作讲力度，办事求效率；不断积极进取，坚决完成任务；不怕困难，变压力为动力；勇于吃苦，敢于吃亏，取财有道，努力铸就成功人生！女人们正用不可更改的事实，彻底敲碎了几千年人们沿袭下来的对女人的轻视和偏见。

1. 责任胜于能力 /99
 2. 与众不同者胜 /102
 3. 抢先一步，主动权就在手中 /104
 4. 将敬业进行到底 /106
 5. 敢于冒险，好运连连 /109
 6. 你是舞者，而不是看客 /111
 7. 吃亏是福心中留 /114
 8. 礼仪让女人更具气度 /117
 9. 准确叫出对方的名字 /120
 10. 拥抱你的竞争对手 /123
- 小测试：看看你的责任心到底有多强 /126

五度 事业有高度：让女性的生命闪光

女人爱读水中花，喜看云中月，同时，女人也可以带着快乐去开创事业，在实现自我、超越自我的过程中，体会人生的另一种幸福！事业是女人的骄傲，事业代表女人的自信、坚强、勇敢以及做女人的自豪！

1. 职业规划，让女人把握自己的未来 /131
2. 男人不是你的全部 /133
3. 思想有多远，价值就有多大 /136
4. 诚实会改变我们的一生 /139
5. 昂起头来你最美 /142
6. 智慧是女人成功的法宝 /145
7. 干别人不能干的活，吃别人不能吃的苦 /148

目

录





8. 逆风飞扬也很美 /150
9. 女人要控制好自己的情绪 /153
- 小测试：测试你的野心指数 /156

六度 家庭要温度：给生活注入幸福激素

家庭是幸福的摇篮。懂得家庭之道就可以享受家庭的乐趣，也就意味着，双方能互相鼓励，互相合作。邻里和睦相处，以实现健康而有创造性的家庭生活。在这样的关系里，子女能够从中体会真正的温暖及互敬互爱。这样，家庭就会成为播洒幸福和创造幸福的中心。

1. 夫妻之间要有自己的独立空间 /159
2. 面子最重要 /161
3. 为孩子营造宽松的环境 /163
4. 婆家娘家都是家 /166
5. 夫妻间不宜长久冷战 /168
6. 巧妙扼杀丈夫的婚外情 /171
7. 家和，生活快乐之基 /174
8. 别把丈夫当成男佣 /177
9. 工作重要，还是家庭重要 /179
10. 经济独立才能人格独立 /182
11. 会撒娇的女人有福气 /184
12. 走出性观念的误区 /187
- 小测试：测试你对爱人有什么要求 /190

七度 读书有厚度：提升个人竞争力的终生护照

“女子无才便是德”，是一种陈旧落伍的思想。对于现在的女性来说，没有知识就意味着是睁眼的瞎子。没有知识，就会鼠目寸光；没有知识，你的社会阅历就会浅薄；没有知识，你就一事无成。因此，作为现代女性，应该懂得自修，把女人独有的、外在的、内在的东西展露出来，把自己修炼成更有味道的女人，提升自己的社会竞争力，进而做出和男人一样轰轰烈烈的事情来。

1. 幽雅女人魅力无限 /193

2. 读书——让女人更美丽 /196
3. 做女人要有“远见” /199
4. 靠知识赚钱，红红火火做女人 /202
5. 天道酬勤 /205
6. 不要在E时代止步 /208
7. 美女养眼，才女养心 /211
8. 好手艺，好人生 /214
9. 做快乐的知性女人 /217
- 小测试：测测你的学习能力如何 /219

八度 胸怀要大度：让人生幸福精彩

有一位哲人曾经说：“宽容是修养和善意的结晶，绝非原谅宇宙的一切。”莎士比亚也说过：“宽恕人家不能宽恕的，是一种高贵的行为。”处处宽容别人，绝不是软弱，绝不是面对现实的无可奈何，而是一种智慧的生活态度，学会宽容，意味着你的人生更加快乐幸福。因此说，宽容是一门不可缺少的人生修养课，也是一门不可忽视的人生幸福哲学。

1. 胸怀有多大，快乐就有多大 /223
2. 小事不能较真 /226
3. 宽容一分，幸福十分 /228
4. 学会欣赏别人的缺点 /230
5. 宽容给家庭带来幸福 /232
6. 莫让嫉妒冲昏了头脑 /235
7. 对人宽一寸，见利退一步 /238
8. 宽容大度，与人为善 /240
9. 责人不如责己 /243
- 小测试：测测你的包容度 /245

九度 打扮有深度：活出自己的靓丽感觉

罗曼·罗兰说：“女人，不是天生为女人，而是后天成为女人的。”很多女人总是以为容貌是天给的，是无法改变的，但每个女人





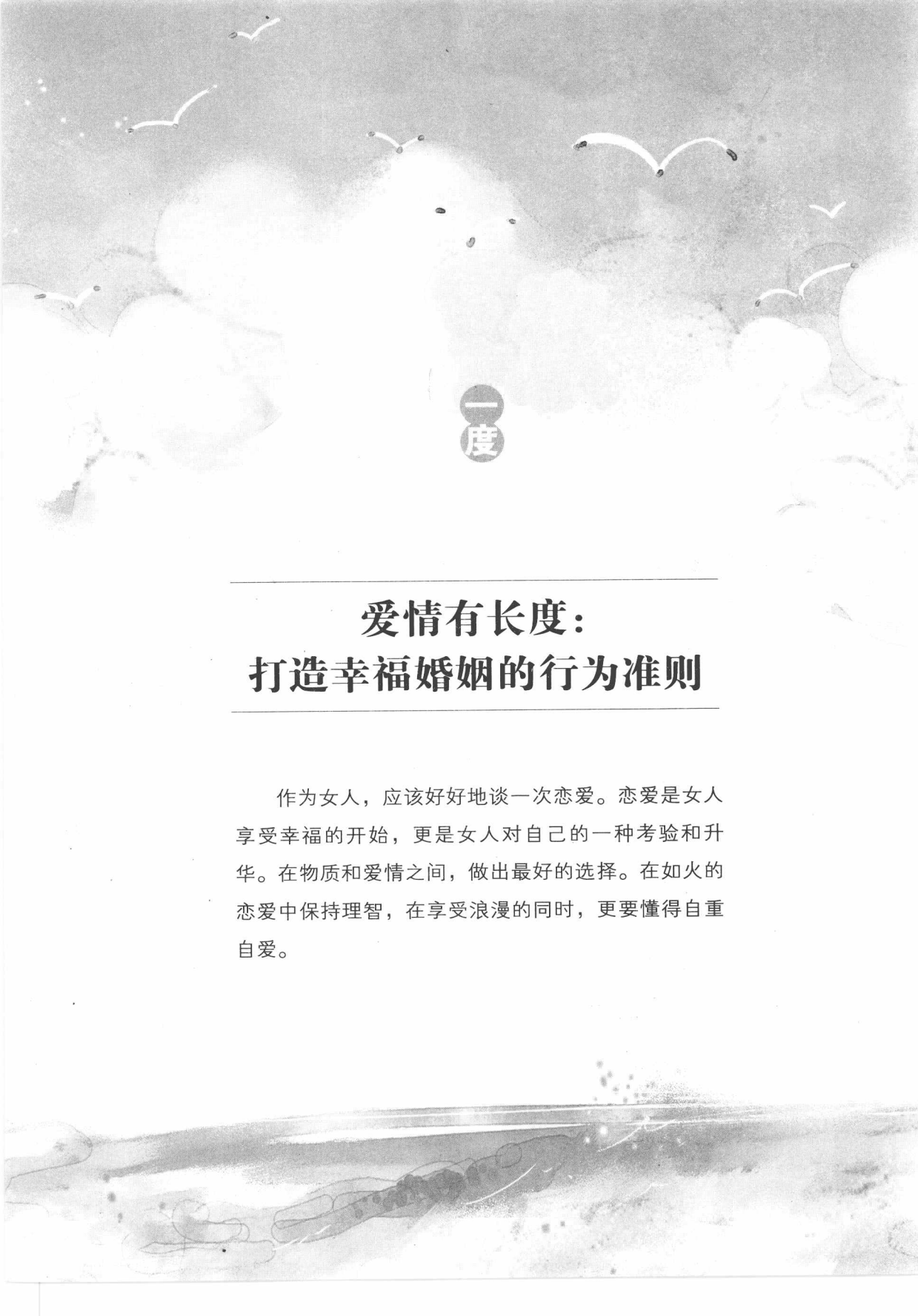
都渴望粉若三月桃花，渴望宛若黄昏里紫罗兰散发淡淡幽香似的幽雅……其实，这些都是可以“妆”出来的。俗话说：“三分妆容，七分打扮。”好女人都是打扮出来的。得体的打扮让女人魅力四射，却又不留痕迹，如天然去雕饰的“出水芙蓉”。

1. 美丽从“头”开始 /249
 2. 让衣装成为你最美丽的“伪装” /252
 3. 化妆使女人魅力永存 /254
 4. 饰品让女人更妩媚 /257
 5. 保养是一流的美容师 /261
 6. 用香水增添“女人味” /264
 7. 舞动个性之美 /267
 8. 巧用色彩装点自己 /270
 9. 要时髦，更要健康 /273
- 小测试：从你喜欢的食物来测试你的个性 /276

十度 劳累勿过度：女人要懂得爱自己

每个人的生活质量都大不相同。有的人容光焕发，精神饱满，疾病很少降临到她们头上。相反，有些人的生活始终处于一种无序的状态，没有规律，过着得过且过的生活，结果做什么事情都不如意。造成这两种截然不同的结果的原因是多方面的，但是，女人是否懂得爱自己是其中的关键因素。

1. 睡眠令女人美丽又健康 /279
 2. 因为运动，所以健康 /281
 3. 保持心理健康 /284
 4. 做缓解精神压力的高手 /286
 5. 追求享乐也要关注健康 /288
 6. 科学合理地饮食 /290
 7. 不花一分钱的健康方式——呼吸 /292
 8. 学会遗忘，会让我们的生活更美好 /295
 9. 蜜月巧补精气神 /298
- 小测试：测试你的精神压力 /300



一度

爱情有长度： 打造幸福婚姻的行为准则

作为女人，应该好好地谈一次恋爱。恋爱是女人享受幸福的开始，更是女人对自己的一种考验和升华。在物质和爱情之间，做出最好的选择。在如火的恋爱中保持理智，在享受浪漫的同时，更要懂得自重自爱。

1. 未婚同居是爱还是痛

近年来，由于离婚率的居高不下，很多人认为一旦结婚就要面对经济、心理等诸多负担。如果双方性格不合或出现其他原因离婚，又会给一方或双方造成极大的心理影响或财产损失，更有“离异者”之嫌。于是，“合则聚，不合则散”的同居方式在一些人群中有了蔓延之势。未婚同居似乎也成为了一种时尚，被越来越多的人美称为“试婚”。

有一句话这样说：“如果你爱一个人，就和他同居吧，因为那是天堂；如果你恨一个人，就和他同居吧，因为那是地狱。”其实，充满青涩的同居不是天堂，因为那里有苦涩的回忆；它更不是地狱，因为那里有爱情的甜蜜。当青涩褪去，很多女性困在同居男友不愿意结婚的笼子里苦恼着。苦恼自己的青春，苦恼自己的付出，苦恼那一时半会儿得不到的一纸婚书。但她们依然天真地把同居作为试婚的“实验室”，到最后她们很少得其所愿，因为权利和义务是互为依存的。同居中的男女，双方都留有余地，随时可以撤退，他们不可能像婚姻中的男女那样，真正去面对和解决共同生活中产生的矛盾、冲突与困境，因此所谓的“试婚”只不过是一种虚幻的假象罢了。

阿红虽然只有 27 岁，但却有 5 次同居失败的经历。她 19 岁开始与人同居，但每一段感情最终都无疾而终。阿红自己说，在每一次分手时，她都发现自己用情太深，因此受伤也太深。阿红说自己再也不敢尝试这种痛苦了。在每一次同居前，阿红都抱着可以与对方长相厮守的决心，小心翼翼地珍爱着每一段感情。然而，同居带给她的不是幸福和自由，而是一次又一次的伤害。“本来以为这个人是我的，可到后来才知道，他根本不是



因为爱你至深才和你住在一起，他只不过因为一时寂寞或无聊，抱着合则聚、不合则散的态度来对待这段感情，让你无法再去面对他。”

每一个不想对女人负责任的男人，都会用“我又没和你结婚”来对待和自己同居的女友，而这种伤害对女人来说却是一生一世的。在有了5次同居的经历后，阿红明白了一个道理，她说：“我再也不会给任何男人说这话的机会了。”

的确，像阿红这样的例子在现实生活中不胜枚举。那为什么会这样呢？让我们来看看心理学家是如何解答的：“恋爱中的男性多希望‘占有’对方，而女性则希望能完全与对方‘融合’。女性对异性产生感情后，情感渐趋浓烈，继而产生依赖；而男性则不然，他们的性指向比较明确，一旦达到目的，热情就会减退。如果热情减退了，本来就不强烈的结婚愿望就更无立足之地了。”

另外，美国一项对2150个男人的研究表明，曾与女人同居的男人中只有三分之一的人后来和那个女人结了婚。也就是说，三分之二的同居关系没有走向婚姻。美国一位研究人员把全美国对同居的研究综合起来，发现仅仅有百分之九的人有结婚的计划。他们还发现，同居关系延续的平均时间只有九个半月。同居而最终没能结婚的三分之二的女性，曾和一位男子同居的经历像年轮一样刻在她们心里和身上，想走出并摆脱它带来的影响重新开始新的生活十分艰难。

此外，在对女性对同居看法的调查中，20%的25岁以下的女性认为同居具有婚姻的所有好处，但40岁以上的女性只有4%认为同居可代替结婚。研究人员说，这是她们从痛苦的生活经历中得出的结论。

说一千道一万，同居到底是爱还是痛呢？别急，请看下面的文字。

★一位女性这样说：你也许了解和你约会的男人，但不一定了解和他住在一起他会是个什么样子。一些男人是最佳男友但却是糟糕的丈夫。我的朋友欣慰地说幸好她和未婚夫同居了几个月，否则他们的婚姻一定以灾难收场。她说他曾是个理想的约会对象——甜蜜、有品位。但当他们住在一起后他变成了野蛮人。“吃了一半的方便面扔得满房间都是，他绝不会动手打扫，直到他或者是我们发现屋里出现臭虫为止。”她说：“那时我意识到我未来的丈夫毫无品位可言，他只是个被宠坏的孩子。”因此，中午

时分她就打好行李走人了。

★ 一位年轻女子和一男子同居，不小心怀上了一对双胞胎。那男人陪着她，直到有了七个月的身孕，她又失去了工作。于是他在一个晚上打电话告诉她父母说：“快来接走你们的女儿，她快生了。”18年以来，她独自养育这对双胞胎男孩，经常仅能糊口和交上房租。

★ 同居者一旦有了孩子，不是勉强成婚就是被迫堕胎，前者导致不宜婚姻和计划外生育，后者使女方承受身体和心理上的损伤与压力，一般是一些妇科上的疾病。如果怀孕了，肯定要做人流，这对女方的伤害极大，并且非常痛苦，得到男方的体谅还是好的，得不到就有苦难言！身体上的痛苦是可以修复的，但在心理上会一直蒙受着阴影，而且女性失贞或堕胎后在择偶和婚姻中的身价会被大大贬低。再加上未婚同居没有法律上的保障，所以不享有计划生育指标，也无法为其子女提供法律上的保障，比如上户口、入学等问题。

因此，未婚同居是爱还是痛，我们就不难做出判断了。如果你不是特别潇洒和无所谓性格，就不要玩另类、搞极端，不要轻易选择同居。同居时你们的生活或许甜蜜，但你们的未来在哪里？你晓得吗？





2. 一眼看透花心男人

日本心理学家多湖辉在《心理操纵术》一书中说：“男性在本质上具有注视女人的特性，很像不停地从一朵花飞向另一朵的蝴蝶，即使爱惜这朵花，也向周围的花转移视线，虽然任何女人对男人的这种特性都格外讨厌。”因此，在你与一个男人交友的时候，一定要想办法试探清楚，他是不是一个花心的男人。

花心的男人，表面对女孩子倾心迷醉，忠心耿耿，实则脚踏几只船。因此他也会常常纰漏百出，只要你睁大眼睛，掌握一些事前察知对方行为的方法，就不难发现他的小伎俩。

- 记忆力差。脚踏两只船的男人，经常记不清楚曾经和哪一位过过生日，和谁看过电影，有些精明的情场老手会用记事本来代替记忆，或利用电脑帮助记录。更有甚者假装工作很忙而忽略了，这种男人比不说自己很忙的男人，更不忠诚。

- 迟迟不肯带你去他家。家是最容易暴露细节的地方，心怀鬼胎的他害怕一不小心就让你发现蛛丝马迹，便找各种借口不让你去他家。除此之外，他也要在他的家人、朋友、同事面前隐瞒你们之间的亲密关系，让你永远有一种名不正言不顺的感觉。

- 看他收支状况及消费的凭据。男人花心也不容易，是要付出经济代价的。因为脚踏两只船的男人开销大，付账机会多，他不得不假装自己开销大，而希望你也能分担一些账单。你愈愿意付账单，他愈多次约你；你不肯付，他则少约你出去。还有一个明显的特征是“隐瞒他的财富”，永远不让你知道他有多少钱，因为他必须准备两份开销。