

有六Q的女人 最好命

泡一杯香浓的咖啡，放一段舒缓的音乐，捧起这本书，
享受专为你打造的内外兼修的身心时间。

韩思思◎ 编著

YOU 6Q DE NVREN ZUIHAOMING



好
命
女
人

智慧商数(IQ) + 情绪商数(EQ)

爱情商数(LQ) + 理财商数(FQ)

抗逆商数(AQ) + 道德商数(MQ)

有六Q的女人 最好命

YOU 6Q DE NVREN ZUIHAOMING

泡一杯香浓的咖啡，放一段舒缓的音乐，捧起这本书。

韩思思◎ 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

有六 Q 的女人最好命 / 韩思思编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5113-1032-3

I. ①有… II. ①韩… III. ①修养-女性读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 035283 号

有六 Q 的女人最好命

编 著 / 韩思思

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/16 字数/320 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1032-3

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 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

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

命运对人生是神秘的，因为它是未来。命运对人生是欣慰的，因为它是精彩。命运对人生是惊喜的，因为它是奇迹。

命运，是一个人要用一生去走的路；命运，是一个人要用一辈子去完成的作业。只是命运充满了玄机，永远无常，永远难料。我们无法知道自己的明天在哪里，甚至不知道下一秒会发生什么。

命运，又是可以掌控的，因为命运的方向盘掌握在每个人自己的手中，去决定驶往哪个方向。女人也会有自己的好命，但好命并不是坐享其成的，而是需要经营，需要修炼，需要拥有一个个提升命运层次的商数：智慧商数（IQ）、情绪商数（EQ）、爱情商数（LQ）、理财商数（FQ）、抗逆商数（AQ）、道德商数（MQ）。

这些商数看似陌生，又很熟悉，像一套八卦掌，打出去，漂亮流畅、浑然天成，但将一招一式分离开来，又暗含玄机。

智慧商数（IQ）。智慧是女人最大的财富。女人有十分美丽，但如果远离智慧，将失去七分内蕴。美丽无法保鲜，智慧却可以永久。智慧的女人有自己的思想、智力和能力，能吸引真爱，能让家庭美满幸福，也能让自己功成名就。

情绪商数（EQ）。女性控制负面情绪并不容易，所以能控制自己情绪的女人难能可贵，也会比较容易成功。就好比平和温柔的女人，能找到自己的幸福。因为她们无害，而且是适度的38度。38度女子，热情而不激情，平和却不冷漠。

在情感、事业、修为之间都可张可弛，活得向上却不张扬，温暖自己也温暖别人。

爱情商数 (LQ)。上帝把世界交给了男人，把家庭交给了女人。爱情和婚姻，是女性命运里的又一道关口。感情生活不顺，好命就成了奢谈。于爱情，女人的本钱并不多，所以如何选择适合自己的人、过适合于自己的生活，是女性永远的命运试题。

理财商数 (FQ)。只有在女人有了足够的金钱做后援的时候，她们的视野才会更开阔，对自己的人生才会有更多的自主选择。适度地创造财富，合理地打理财富，不要被金钱所役、所累应该是每个女性有意识的追求。

抗逆商数 (AQ)。女人要学会在命运中成长，用自己的方式一点点长大。只有做到这一点，才能真正迎来好命的生活。AQ 高的女人，当面对突然袭来的逆境之时，虽事先尚未知晓也毫无心理准备，但总会保持冷静的头脑去面对，找出应对之策。AQ 低的女人，当面对突然袭来的逆境之时，则会畏缩、恐惧，成了命运的牺牲品。

道德商数 (MQ)。女人要善良，但不要受骗。要包容，但不要懦弱。要热心，也要学会拒绝。这个世界，已经给女人太多的道德枷锁，即使无法挣脱，也要活出自我。

每个人的命运不是注定的，掌控命运的能力也不是与生俱来的。要经历一次次的蜕变，才能破茧成蝶，领悟命运的奥秘。要经历一次次千疮百孔的淬火，才能华丽转身，感受生命的云淡风轻。

经历过的，最能懂。未经历的，也要一一去体会。这本书就是送给那些经历过或是未曾经历过的女人，帮助你抚平伤痛，扫去心里的尘埃，也帮助你用积木一块一块垒起心中的那座城堡，建立属于自己的王国。稳住身形，立足你自己，将命运招式融会贯通。这，才是最重要的。

目 录

第一章 用智慧演绎精彩人生

——智慧商数 (IQ)

智慧的女人，更善于经营命运，也更善于规划自己的命运。女人要美丽，更要有智慧。唯有智慧能重赋美丽，唯有智慧能使美丽长驻，唯有智慧能使美丽有质的内涵。女人用自己的智慧演绎着人生，创造着生活，也规划着自己的命运。

第一节 谁的命运都有 N 种可能

- 002 笨女人为小事烦恼，聪明女人为大目标用心
- 005 承认现实的不如意是一个人最大的力量源泉
- 008 年轻的你急需多见些世面
- 010 学会推倒一切，重新思考
- 013 不要以为年轻貌美就是你永远的资本

第二节 命好不好，全在于你经营人生的智慧

- 016 想一想 10 年之后的自己究竟要变成什么样子

- 019 工作没有好坏，能让你在现实中活得舒适就行
- 022 好命就是在正确的时间做正确的选择
- 025 无论结不结婚，都要做好退休规划
- 028 女人要做事业，同时也不能忽略家庭

第三节 打造你的“核心竞争力”，对抗命运的不可测因素

- 032 女人的升值、贬值与保值
- 036 不思进取当“绿叶”，就总是存在出局的危机
- 039 当代女性，时刻记得为自己积累
- 042 干哪一行，不等于你整个人就卖给了那一行
- 045 让周围的专业人士成就你

第二章 情绪波动往往决定人生起伏

——情绪商数（EQ）

有思想，便会有情绪。女人天生敏感，情绪更有多种，而情绪又牵引着人的行为，一个人的情绪可以决定你一生的命运。能控制好情绪的人，人生是平安的也是容易富足的。无法控制情绪的人，这一生注定了要大起大落，甚至误入歧途。一个女人，学会时刻控制自己的情绪，就能寻求真正的方向并支配命运。

第一节 亲和力是女人的天生优势

- 050 女人本色：快速与人搭起关系的六大技巧
- 053 让别人觉得你是自己人
- 056 尽量不谈回报地先为别人做点什么
- 059 朋友，也需要“使用说明书”

第二节 该清醒时清醒，该糊涂时糊涂

- 063 女人要“知趣”，万事留余地
- 066 不要让闲话乱了方寸
- 069 遇事有主意，让人感到你不可侵犯
- 072 笨女人是“精明”得让人难以接受的人
- 075 懂得在什么时候三缄其口

第三节 培养平和内敛的风格

- 079 急于表现自己，反而让人觉得底气不足
- 082 对别人的观点可以不认同，但一定要尊重
- 085 谈吐有禁忌，不该说的话千万别说
- 088 不做“火药桶”，受到触犯学会使用礼貌的武器
- 091 避免与人直接冲突，用“暗示语”解决问题

第三章 爱是一切的答案 ——爱情商数 (LQ)

对于女人，爱情有点像海洛因，一旦上瘾，便欲罢不能，无论精神还是身体都沉浸其中。女人，如果驾驭好了爱情，能进退有度、游刃有余，就会很幸福。能掌控好爱情的女人，她也能成功地经营好自己的事业和人脉。

第一节 比聪明女人漂亮，比漂亮女人聪明

- 096 女人要性感，但是爱情无关罩杯
- 099 什么样的女人最容易走进男人的心
- 103 不要选择与自己的出身有太大差异的男人做丈夫

- 105 如何让你心仪的男人关注你
- 108 保持适当的“神秘感”，别让男人对你太有把握

第二节 在“爱”面前要保持从容平静的淑女姿态

- 111 再寂寞，也别为恋爱而恋爱
- 114 “灰姑娘”们，不要在成功男人面前乱了章法
- 117 如果一个男人开始怠慢你，请毫不犹豫地离开
- 120 无目的的付出不存在，谨慎接受男人的馈赠

第三节 不好的爱情是女人的一曲悲歌

- 124 择偶如择衣，最好的未必最适合你
- 127 坚决离开那个没有责任心的“9周半”男人
- 130 前情旧爱，断就断得清清楚楚
- 133 婚外情，对男人是调剂，对女人是劫难


第四章 会赚钱的女人想的和你不一样 ——理财商数（FQ）

如果问：“一个人赚钱之后下一个动作是什么？”多数人会不假思索地回答：“花钱！”其实，会如此回答的人通常是还没有赚到钱的人。事实上，大多白手起家的人赚了钱之后的下一个动作还是继续赚钱。

现代社会中，理财已经成为现代人必备的基本常识。如何能在四十不惑之后拥有财务独立是每一个人的基本责任。以我们现在的收入水平及赚钱机会来看，“40岁之后仍然贫穷”是自己造成的。

第一节 金钱可以给你带来地位和安全感

- 138 面对金钱，女人要有正确的心态

- 
- 139 明确人生方向的女性有财气
 - 142 经济独立确立你在家庭中的地位
 - 144 充实的钱袋可以使你按照自己的意愿生活

第二节 打好“家财”保卫战

- 148 从持家开始，锻炼理财的功力
- 152 不同的家庭模式，不同的理财方式
- 155 保险，买保障的同时也买个安心
- 158 有赚钱的本事，也要有花钱的水准

第三节 你为什么还是穷女人

- 161 使女人贫穷的五大原因
- 164 在自己熟悉的领域里“找钱”
- 166 女性最常见的理财误区
- 170 学会分开投资与生活

第五章 顺流逆流都是好人生

——抗逆商数 (AQ)

每一个人都有超出自己想象的潜力，当超越了来自自身、家庭、社会的桎梏，将自己的“能量”尽最大能力释放出来，才算是真正地具备了人才的素质。女人的命运更是坎坷多变，有大自然的莫测风云，也可以是人际间的是非恩怨，所以，逆境常常可以把女人的精神摧跨，一次又一次地把女人推向深渊。但是，逆境也可以为女人提供意志的磨刀石、信念的冶炼炉、灵魂的再生地。与困难作斗争不仅磨砺了我们的人生，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。

第一节 为生活中的烦恼和苦闷敞开一扇门

174 女人不是钢铁战士，容忍自己有脆弱的一面

176 受伤了，不让想象夸大事实

178 在情绪低落时如何进行自我调节

180 感觉孤单无助的时候积极与朋友接触

第二节 一池荷花两样情，需要改变的是内心

183 让女人事业失败的5个心理障碍

186 经常反思自己的固定模式是否合理

188 学会放手，不要等撞了南墙再回头

190 坦然面对成败，把注意力放在下一次

第三节 你终究会成为你想成为的那种人

192 你的心理暗示会诱导你的运气

194 不逃避艰辛，但不能在艰辛中变得麻木和迟钝

196 改变自己，适应现实环境

198 保持韧性，努力打造个人品牌

200 学会选择，人生没有回头路可走

第六章 人生处处是修行

——道德商数 (MQ)

俗话说：“小胜靠智，大胜靠德。”真正的成功女人，她们的道德修养一般都达到了很高的境界。很多女人的失败，并非是她们做事的失败，而是她们做人的失败、道德的失败。一切工作、事业上的成就，归根结底都源于她们做人的成功，高尚的道德必然形成高尚的品格，也就必然为她们带来了高尚的事业与高尚的命运。因此，要以高尚的道德来规范自己的行为，才能得到人生的乐趣、命运的精彩。

第一节 人生有多少错是自己造成的

- 204 在了解规则之前，不要贸然打破规则
- 206 无谓的攀比会把你推向烦恼的深渊
- 209 量入为出，享受有节制的快乐
- 211 背不动的“黑锅”，不要因为心软而忍耐
- 213 遇事稳住心神，“随大流”不是犯错的理由

第二节 你误了，也许你就悟了

- 216 有些事情是不能妥协的，迁就只能让伤害变本加厉
- 218 不随便拒绝人，也不随便答应人
- 220 别因为好奇而接近危险人物
- 223 无聊的事情，一次也不要尝试
- 225 别无选择时，也不能让自己一错再错
- 228 自尊与自爱，是女人好命的本钱

第三节 成功是最寂寞的坚守

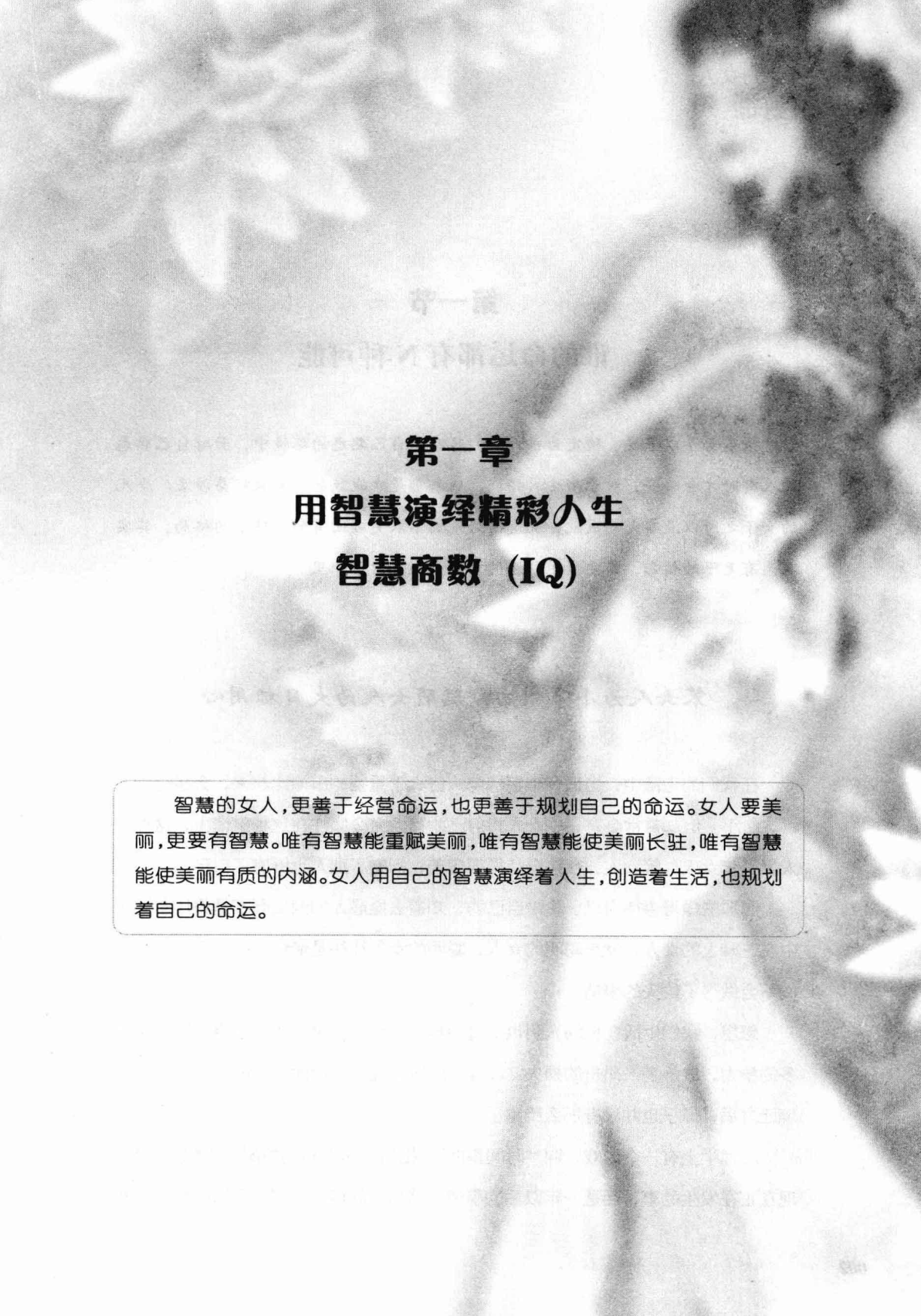
230 合乎道德的决定永远是正确的决定

232 忠诚是最简单的处世智慧

235 公私分明，便宜就是是非的根源

236 即使在背后也不贬损他人

238 有仁慈之心，无论对谁都不能落井下石



第一章

用智慧演绎精彩人生

智慧商数 (IQ)

智慧的女人,更善于经营命运,也更善于规划自己的命运。女人要美丽,更要有智慧。唯有智慧能重赋美丽,唯有智慧能使美丽长驻,唯有智慧能使美丽有质的内涵。女人用自己的智慧演绎着人生,创造着生活,也规划着自己的命运。

第一节

谁的命运都有 N 种可能

很多女子以平安、稳定为福，她们只有在自己熟悉的环境中，面对自己熟悉的人群时才会心安，对于陌生的领域，从来都是战战兢兢，不敢轻易涉足。平凡的女子之所以没有大的成就，就是因为她们不敢突破固有的、狭小的格局，其实人生有无限精彩，只要你把命运的方向盘握在自己手里。

笨女人为小事烦恼，聪明女人为大目标用心

在我们的生活中，当很多小事情与一些真正重要的事情比起来，会显得荒谬、渺小。但却常常会有一些女人将自己的精力完全倾注在这种事情上，这种女人就是笨女人。笨女人，往往会活得很痛苦，折磨了别人也折磨了自己。

而那些懂得善待自己、珍惜自己的，知道去捡最大的西瓜而不是将注意力集中在芝麻上的女人，就是聪明的女人，聪明的女人往往是最快乐的女人，因为她们不会做得得不偿失的事情。

想想，我们生活在世的光阴也不过短短几十年，如果因为小事牵扯而浪费太多的精力，该是多么昂贵的损失。而且，这些曾经无与伦比重要的事情，在时过境迁之后，似乎也并没有那么严重了。

心理学上有一个游戏，叫“时间歪曲”：把目前所面对的情况，假想成不是现在正在发生的事，而是一年以后的事情，然后再问自己：“这个情况真的有我

所想的那么严重吗？”你会觉得，将目前正在发生的事情放在历史的长河中，似乎显得那么微不足道。

这个时候，无论你正在纠结于什么样的事情之中，是和丈夫使性子、和小孩进行拉锯战，还是和上司斗智斗勇，你都可以不在乎了。只不过是家庭生活的点缀、工作爱情的插曲而已，都可以忘却了，人生还很长，以后还会有更多类似甚至更为激烈的事情发生。我们以戏剧的夸张方式，把小事扩大成大事。我们忘了人生并没有我们所想象的那么糟糕。我们也忘了，当我们小题大作时，把问题放大的是我们自己。

而我们自己要做的、能做的，就是从这些烦恼中全身而退，转换新的情绪，和丈夫心平气和地沟通，和孩子简单平等地聊一聊，和上司也不必那么计较。因为幸福不是点状，而是一条长线。

毛毛恋爱了，恋爱的时候满面春风，期待新婚生活。可是真正住在一起后，才发现居家过日子是怎么一回事。往日的浪漫与好感因为彼此间不再有距离开始消失无踪。因为两个人的生活习惯有非常大的不同，她习惯每次做完饭的时候，将灶台收拾得干干净净，但是老公却总喜欢将饭盒随手扔在那里，拖很久以后才洗，甚至是到下一次做饭之前。她每次早上洗漱完毕，都会将面池里的牙膏残渣、细碎头发好好地清洗干净，但是老公却不是，每次她看到那些乱七八糟的台面就会心烦。最让她受不了的是，老公偶尔在家，无论吃完什么，晚上常常不刷牙，她闻到他身上的酒气烟味便会睡不着，更别说跟他亲热了。

她有强迫症，每次看到每次都会收拾，甚至是硬逼着他去洗漱，而老公的习性也难改，认为她有一些吹毛求疵，对于许多没有必要的小事总是会揪着不放，甚至上纲上线。渐渐地，老公在觉得自己似乎没有洗干净的时候，就会在另外一个房间睡，只为舒服一些，睡得过瘾。时间久了，分房睡似乎成了他们的习惯，她的身边总是空空的，半夜醒过来，异乡的城市总有一些寂寞。有的时候，她会轻轻地推开老公的房间，看到他四仰八叉地睡得很香，她心里就感到没来由地堵，为什么我失眠，你却可以安然入睡？于是就会故意将他吵醒，他是一个不拘小节的人，但偏

有六Q的女人 最好命

偏不喜欢别人吵他睡觉，两人便会大吵。两个人的婚姻岌岌可危。

毛毛心烦，请了半个月的假，回到了遥远的老家，那里，爸爸妈妈和哥哥嫂子一起住。嫂子也是一个细致的人，总是看到她在不停地忙前忙后，给爸爸妈妈换洗床单被罩，给哥哥熨洗衣服，训斥小侄子顽皮贪玩。她总是不厌其烦地跟在全家人后面收拾残局，她都有些看不过去了，但是嫂子还是笑眯眯的，任劳任怨，从来不说什么。

毛毛就问：嫂子，你何苦呢，让他们自觉一些，东西摆放整齐，你不就可以省点事了吗？干嘛一定要这么辛苦？

嫂子笑笑：爸爸妈妈年纪大了，一辈子的习惯，改不了的。你哥哥每天忙着在外工作，回家很累，想做什么就做什么吧。小侄子，现在不正在调教吗？我辛苦点没什么，最重要的是大家都开心，全家人热热闹闹的，不挺好的吗，干嘛非要用一些死板的教条束缚着呢？而且，我闲着也没事，多做点，还可以少生一些是非。而且，这些小事情，我骂他们的工夫也做好了不是？而且，我做的时候，他们不也跑前跑后，给我端茶、倒水、揉背吗？

毛毛豁然开朗，的确，嫂子心里想的是整个大家的和睦，从来不会因为生活的一些细节而伤心劳神。太在乎这些小事情，最终累的是自己的心，很有可能被压垮。一直以来，自己似乎都在一个陷阱里，将自己的要求凌驾于别人身上，还对别人颐指气使。两个人在一起，是为了能够好好地、幸福地生活，彼此互补便可以，何必要让对方完全受自己控制呢？不计较那么多，不追求那么完美，反而会幸福，只要一直为自己的大目标努力即可。

还有很多女人，总是过不了小事的坎，总是为一些所谓的小事烦恼，但是在大事面前，却又会表现得敢于担当、敢于付出、敢于冒险。不同的表现就是如此地集中在同一个女人身上，虽然很矛盾，但却很真实。这样的女人，不能简单地以笨或是聪明来划分，而是要提醒这些女人，要懂得适度。

大目标固然重要，并不表明对平时的细微小事可以完全忽略不计。生活中，也满是不会被大石头绊倒，却会因小石头而摔跤的例子。就好比一艘船，经得起