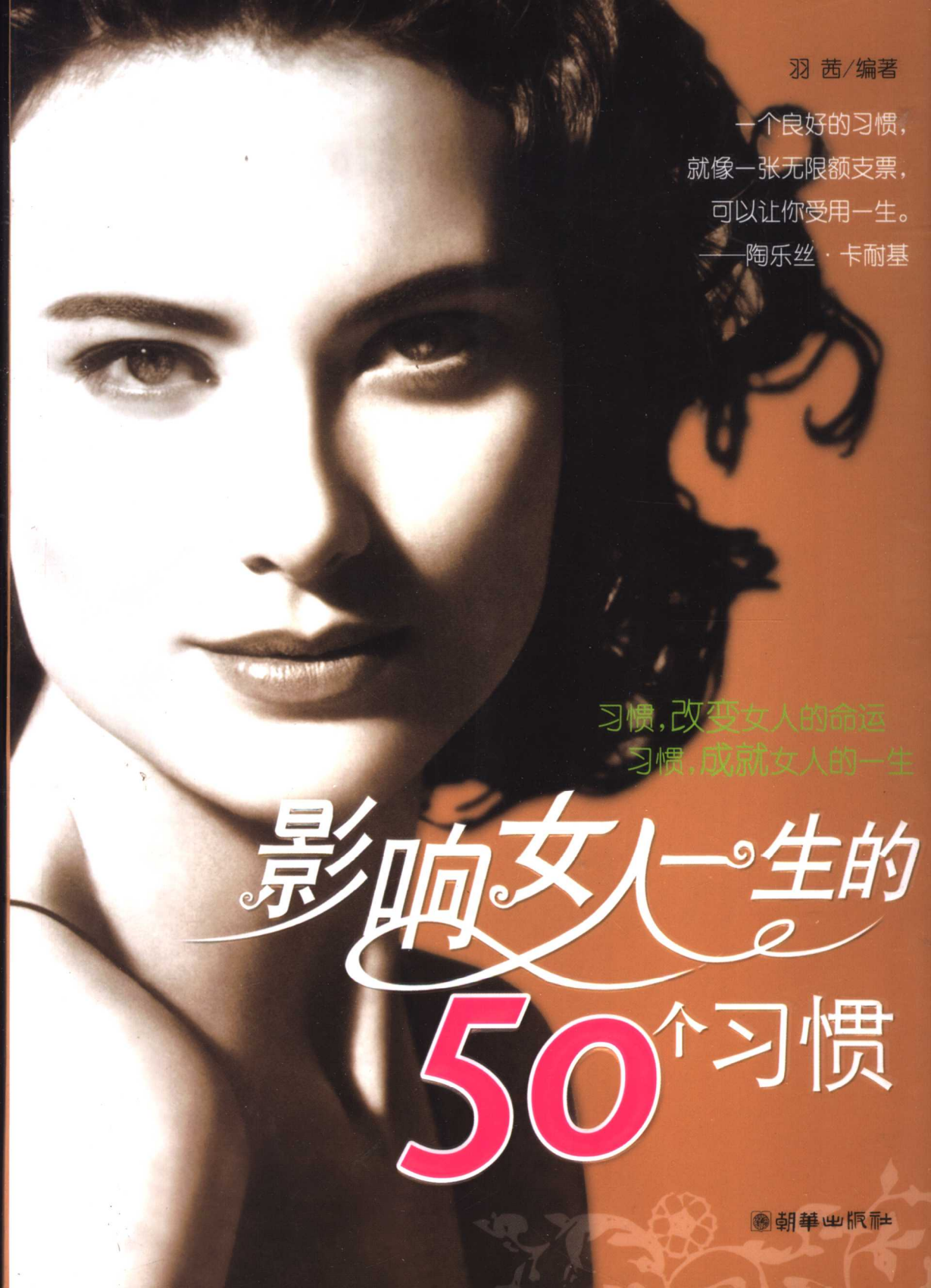




羽茜/编著

一个良好的习惯，
就像一张无限额支票，
可以让你受用一生。

——陶乐丝·卡耐基

习惯，改变女人的命运
习惯，成就女人的一生

影响女人一生的 50^个习惯

朝華出版社



羽茜/编著

习惯,改变女人的命运
习惯,成就女人的一生

影响女人一生的 50个习惯

朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

影响女人一生的 50 个习惯 / 羽茜编著. —北京: 朝华出版社, 2006. 4

ISBN 7-5054-1485-2

I. 影... II. 羽... III. 女性-习惯-培养-通俗读物 IV. B844. 5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 159286 号

影响女人一生的 50 个习惯

作 者 羽 茜

策划编辑 田 辉

策 划 张 权

责任编辑 田 辉

责任印制 赵 岭

封面设计 亿点印象工作室

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

印 刷 三河市君旺印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 720×960 毫米 1/16 字 数 150 千字

印 张 12

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

版 别 平

书 号 ISBN 7-5054-1485-2/G·0853

定 价 24.80 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

前言

习惯是经过日常生活长年累月的不断积淀,自然而然形成的一种无意识的形态。它存在于每个人的日常生活中,它看似不经意,但是它的力量无比巨大,它一形成,就影响着人的生活态度、思维方式和行为模式,它影响着我们的命运,左右着我们的人生。

例如,我们都懂得饭前洗手、饭后漱口,这个习惯是小时候受父母教育养成的,它影响了我们的一生,让我们懂得讲卫生的道理。我们都知道见了熟人就打招呼,得到别人帮助就说“谢谢”,这个习惯也是打小从幼儿园里学到的,它影响了我们日后的为人处世,懂得如何与人交往。随着进入社会,随着生活面的扩大,有些习惯还在逐渐养成,也有些习惯被我们忽视,或没有意识到。在这些习惯中,有好的习惯,也有不好的习惯,它们同样以积极的或消极的形式影响着我们的生活。

良好的习惯是一把通向成功的钥匙。我们是女人,在生活中总希望自己更美丽、活得更快乐,希望自己比别人更幸福、更美满,希望自己的爱情无可挑剔,自己的工作比别人出色。这些都无可厚非。而要实现这些愿望,条件是多方面的,而其中养成良好的生活和工作习惯,也是必不可少的成功要素。许多杰出的女性,事业有成的女人,她们不仅家庭幸福美满,而且事业有所作为,取得了不菲的业绩。她们也失败过,也困惑过,也犹豫过,但最终成功了。问及原因,无不包括诸如珍惜时间、对人宽容、节俭、自信,具有生活情趣等等

这些良好习惯的养成。

而不良习惯则是人生的绊脚石。令人困惑的是,许多不良习惯往往是不自觉的,或习以为常,从来没有意识到的,诸如:自卑、嫉妒、懒散、依赖、小气,等等,这些不良习惯并没有贴上标签,也存在程度差异,但它们不知不觉地依附于人性当中,成为失败的座上宾,从而影响了我们的思想、情绪和行为,让自己做不到别人能做到的事。而上述缺点,正好多在女人身上表露出来。

因此,正如细节可以改变人的一生一样,习惯也可以影响人的一生命运。任何一个人,不管他是多么有背景、有实力、有先天优势,也不管他如何命运多舛,一生坎坷,只要具备了良好的生活、工作和为人处世的习惯,那他就有可能战胜困难,克服险阻,最终走向成功。

本书用精辟的文字对其进行了充满哲思的精辟分析,并结合大量实例,有针对性的提出了培养优良习惯切实可行的方法,使读者对培养良好习惯能从自发上升到自觉,获得一条重塑自己,改变人生命运的途径。

亲爱的姐妹们,如果你认识到养成某些习惯对你的人生起到决定作用,并试图用某些习惯改变自己的话,不妨静下心来,读读这本书吧。

请记住:习惯,改变女人的命运;习惯,左右女人的一生!

作 者

2006.3

第一辑 举止习惯：散发你的魅力和气质

1. 抿然一笑，女人永恒的魅力武器 …2
2. 战胜唠叨，让你的话简短些 …6
3. 走路时，让步履轻盈如风 …10
4. 站成一棵亭亭玉树 …13
5. 放下二郎腿，坐成一尊女神 …15
6. 注意小动作，别让它出卖自己 …18



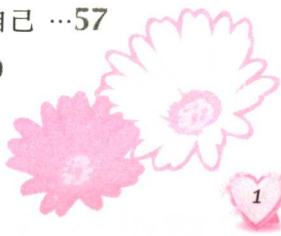
第二辑 健康习惯：留住你的青春和风采

7. 轻松健身，随时随地 …22
8. 养成走路习惯 …26
9. 有意识地进食 …29
10. 戴上手套做家务 …31
11. 当你疲劳时，放松、放松、再放松 …33
12. 不和黑夜抢时间 …36



第三辑 生活习惯：活出情调与品味

13. 善于理财，制订一个长期规划 …42
14. “拈”花“惹”草，提升你的生活格调 …47
15. 听听音乐，放飞你的思想和情感 …49
16. 一瓶香水相伴，平添你的柔情和品位 …52
17. 再忙，也要花些时间“打理”自己 …57
18. 坚持阅读，丰富你的内涵 …59
19. 同“拖拉”作风说再见 …62



第四辑 交往习惯：让你成为一个受欢迎的“明星”

- 20. 你的关系网，定时清理了吗？…66
- 21. 学会交流，礼貌面对他人 …69
- 22. 充分拿起“语言”这个武器 …75
- 23. 对他人保持善意 …82
- 24. 掌握女人之间的交往艺术 …87
- 25. 永远拿起“温柔”的武器 …92



第五辑 情感习惯：塑造多彩的柔情丽质

- 26. 从点滴做起，培养爱情好习惯 …96
- 27. 宽容你的丈夫，让他有成就感 …101
- 28. 给你的爱人一个私人空间 …104
- 29. “关照”丈夫的女性朋友 …108
- 30. 两人的世界，需要避开这些问题 …110
- 31. 不要轻易抱怨他，想一想这样值得吗？ …112
- 32. 未雨绸缪防婚变 …117
- 33. 不把道歉推到明天 …123
- 34. 不做数字化老婆 …125



第六辑 心态习惯：“做一个女人真好”

- 35. 相信自己：我一定行 …130
- 36. 寻找快乐，享受快乐人生 …134
- 37. 不和别人攀比，拥有一份满足心 …136
- 38. 凡事都往好处想 …139
- 39. 为了获取，要学会放弃 …143
- 40. 唤醒理智，克服多疑的毛病 …146



41. 克服恐惧,勇敢做下去 ...149

42. 管好自己的情绪 ...153

第七辑 工作习惯:打造成功的职业品质

43. 你的穿着讲究了吗? ...158

44. 制定工作表,不做无头苍蝇 ...160

45. 表现自己,抛弃淑女教条 ...163

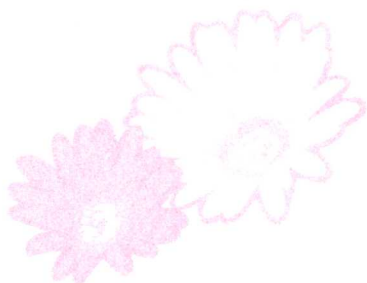
46. 学会和上司相处 ...166

47. 不和与已婚男人过度交往 ...171

48. 善用“女色”征服男人 ...174

49. 遵守职场规则 ...178

50. 莫让依赖心理养成习惯 ...181





第 / 辑

举止习惯：散发你的魅力和气质

相信生活上的公正，每天感谢生活三遍，忠诚自己的信念，让你的心先笑起来。

1.....

抿然一笑，女人永恒的魅力武器

微笑，是一个人美丽心灵的外化，是善意、快乐和幸福的自然流露。

做为一个女人，脸上常常保持着一份微笑，是最动人的魅力武器。

微笑，会缩短人与人之间的距离；微笑，是通往心灵的捷经。一个始终在微笑的女人，会深深地让人陶醉。

能让自己的脸上多一点微笑，是生活快乐的象征。请多给别人一点善良的微笑吧！这是一种好习惯，是成大事女人的一种人格魅力！

让我们来看一个故事。有一位老太太，她的生意做得非常好。其中一个很重要的原因是她善于微笑。有一次她谈到自己的成功经验如是说。

她说，在这个世界上我给别人一个什么表情，别人就回报我一个什么表情。我给对方一个怨恨的表情，对方就回报我一个怨恨的表情；我给对方一个善良的微笑，对方就回报我一个善良的微笑。

她继续说，我的经验就是，当你把一个微笑面对千百个人的时候，千百个

人回报你的是千百个微笑，这样，你的人生就成大事了。

老人说得非常好。的确，微笑是上帝赐给人们的一种专利，是美丽生活中的一剂神秘配方，学会微笑，对一个人的生活会有许多益处。

首先，学会微笑对一个人至少有三个好处：

第一个好处，微笑自然而然地调整了自己的身体。

微微一笑，全身放松，我们全身都会微笑。

请用你的胸口、胃部微笑，当你胃疼的时候，你让胃部微笑一下，胃部放松，疼痛缓解。全身包括四肢都会微笑。微笑在生理上有放松、通畅的作用。

第二个好处，微笑在使生理放松的同时，还能使心理上得到放松。

人们求学时有学业压力，长大以后要做很多事业，所面临的压力必然更大。在这方面，卡耐基为我们树立了良好的榜样，他在短短的几年里，写了几十部书，共1000多万字；还拍了电视片，做文化宣传。应该说他做的事比较多，但他并没有感到特别累，更没有生病，这得益于他的自我放松，用微笑的表情对待人生。

面带微笑的第三个好处，就是前面那位老太太讲的，一个人在日常生活中善于用微笑来对待周边世界和周边人物，她会得到更多的机会。

另外，一个人的微笑，比高贵的穿着更重要。笑容能照亮所有看到他（她）的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。

曾有一个获得遗产的纽约妇人，她参加一次宴会时急于留给每一个人良好的印象。她浪费了好多金钱在黑貂皮大衣、钻石和珍珠上面。但是，她对自己的面孔，却没下什么功夫。她的表情尖酸、自私。**她并不懂得每一个男人所看重的是：一个女人面部表情，比她身上所穿的衣服更重要。**

再次，微笑是一种令人愉悦的表情。每当别人面对你的这种表情时，他便会感到你的自信、友好；同时这种自信和友好也会感染他，使他油然而生出自信和友好来，从而使他对你亲切起来。

威廉·史坦是纽约证券股票场外市场的一员，他在给一位朋友的信中曾谈起了一些他的经历：

“我已经结婚 18 年了，”史坦在信上说，“在这段时间里，从我早上起来，到我要上班的时候，我很少对我太太微笑，或对她说出几句话。我是百老汇最闷闷不乐的人”。

“既然你要我以微笑的经验发表一段谈话，我就决定试一个星期看看。因此，第二天早上洗漱的时候，我就看着镜中我的满面愁容，对自己说：‘你今天要把脸上的愁容一扫而空，你要微笑起来。你现在就开始微笑。’当我坐下吃早餐的时候，我以‘早安，亲爱的，跟我太太打招呼，同时对她微笑。

“你会说，她可能大吃一惊。你低估了她的反应。她被弄糊涂了，她惊愕不已。我对她说，她从此以后可以把我这种态度看成惯常的事情，而我每天早晨这样做，已经有两个月了”。

“这种做法改变了我的态度，在这两个月中，我们家所得到的幸福比去年一年还多。

“现在，我要去上班的时候，就会对大楼的电梯管理员微笑着，说一声‘早安’；我以微笑跟大楼门口的警卫打招呼；我对地铁售票处的出纳小姐微笑，当我跟她换零钱的时候；当我站在交易所时，我对那些以前从没见过我微笑的人微笑。

“我很快就发现，每一个人也对我报以微笑。我以一种愉悦的态度，来对待那些满肚子牢骚的人。我一面听着他们的牢骚，一面微笑着，于是问题就容易解决了。我发现微笑带给我更多的收入，每天都带来更多的钞票。

“我跟另一位经纪人合用一间办公室。他是个很讨人喜欢的年轻人，我告诉他最近我所学到的做人处世哲学，我很为所得到的结果而高兴。他接着承认说，当我最初跟他共用办公室的时候，他认为我是个非常闷闷不乐的人——直到最近，他才改变看法。他说当我微笑的时候，我充满慈祥。

“我也改掉了批评他人的习惯。我现在只赏识和赞美他人，而不蔑视他

人。我已经停止谈论我所要的。我现在试着从别人的观点来看事物，而这些正改变着我的人生。我变成一个与以往完全不同的人，一个更快乐的人，一个更富有的人，在友谊和幸福方面很富有——这些也才是真正重要的事物。”

请记住，写这封信的是一位老练的、足迹遍达世界各地的股票经济人。他的事例说明，不仅男人成大事需要微笑，女人成大事也需要学会微笑，这样你就会受到别人的欢迎。

不过，对于微笑，要记住，我们需要的只是发自内心的真诚的微笑，不真诚的微笑骗不了任何人，相反，它只能使人感到讨厌。而发自内心的、真诚的、温暖的微笑，才能在生活中卖得好价钱。密歇根大学的心理学家詹姆士·麦克奈尔教授谈到他对笑的看法时说，有笑容的人在管理、教导、推销上较会有功效，更可以培养快乐的下一代。笑容比皱眉更能传达你的心意。这就是在教学上要以鼓励代替处罚的原因所在了。一个纽约大百货公司的人事经理告诉希尔，他宁愿雇用一名有可爱笑容而没有念完中学的女孩，也不愿雇用一個摆着扑克面孔的哲学博士。

总之，你的笑容就是你好意的信使，你的笑容能照亮所有看到他（她）的人。对那些整天都紧皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说，你的笑容就像穿过乌云的太阳；尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们树立这样一种信心，那就是：一切都是充满希望的，世界是有欢乐的。

整天说得没完没了的人,肯定很难交上知心朋友。

2.....

战胜唠叨,让你的话简短些

唠唠叨叨,是女人最容易犯的错误,而爱唠叨的女人多是因为生活发生了不愉快的事,从而产生抱怨造成的。有的人一味地埋怨自己做任何事情都不顺心,无论何时何地,只要和她在一起,都会听到她在喋喋不休地抱怨。可其实真正让我们不开心的是我们自己,在你的身边时时都有可让你高兴的事情发生,可有些人往往就缺少发现快乐的眼睛。

唠叨,是一个女人致命的弱点,不仅使你失去优雅的形象,甚至失去爱情、婚姻,幸福也将随之而去。

女人的明智之举是必须战胜唠叨。不要认为唠叨才是女人的本性,你不要忘了优雅的女人是不会唠唠叨叨的令人发烦。

男人向来是讨厌唠叨的,工作了一天感觉很累,想赶快回家坐在沙发上喝杯茶,忘掉一天工作中的烦恼。

没想到一回家，妻子就唠叨上了：你总是空手回来，也不顺便买点儿菜，就知道张口吃……本来就心烦意乱的男人，回到家里本想温馨的家庭气氛驱散工作中的烦恼，没想到妻子的一番唠叨，不但没驱散烦恼，反而情绪会更坏，结果自然是与妻子唇枪舌剑。温馨的家庭气氛就这样被破坏了。

尽管事后可能会言归于好，但是如果妻子总是这样絮叨个没完没了的，就会给幸福的婚姻增添上一层灰色的阴影。

拿破仑的侄子拿破仑三世的婚姻悲剧是世人皆知的，他的婚姻、爱情就是葬送在妻子尤琴永无休止的唠叨上。可当初拿破仑三世爱上这位美人时，曾经是多么自豪啊！在一篇皇家文告中，他说：“我已经选上了一位我敬爱的女人，我从没有遇见过这样迷人的女人。”

但是，尤琴的致命弱点毁了她。她在丈夫面前，总是百般挑剔，喋喋不休地批评他，指责他的种种不是，因身边发生的一点儿小事就絮絮叨叨没完没了。她十分嫉妒，既看不起丈夫，又嫉妒别的女人，每天像中了邪一般人前人后数落丈夫的缺点。终于，拿破仑三世忍受不了妻子的“精神虐待”，逃出门去和情人幽会……

可见，唠叨话也会使一段美好的婚姻走向毁灭。现实生活中，爱借用絮絮叨叨来发泄自己不满情绪的人简直数不胜数。他们抱怨对方这也不是，那也不是。早上起得早，抱怨你影响了一家人的休息；早上起得迟，又责怪你太懒散、胸无大志。这样的唠叨声从早晨起床开始，一直到熄灯歇息为止。

托尔斯泰的夫人喜爱华丽，热爱名声和社会的赞誉，但这些虚浮的东西，对他却毫无意义。她渴望金钱财富，但他认为财富和私人财产是罪恶的事。

多年以来，由于他坚持把著作的版权一毛钱也不要地送给别人，她就一直地唠叨着，责骂着和哭闹着。当他不理会她的时候，她就歇斯底里起来，在地上打滚，拿着鸦片，发誓要自杀，威胁着说要跳井。

他们一生中的最后一次长谈，是俄国历史上最催人泪下的一个场景。那天晚上，这位年华已逝的妇人跪在托尔斯泰的面前，乞求他为她大声读出他

在50年前为她所写的一段浓情蜜意的日记。读着读着,两个人都哭了。刚结婚的时候,他们非常地快乐;但过了48年以后,他看到她就受不了。现实的生活与他们早先拥有的罗曼蒂克之梦多么地不同呀!

最后,当托尔斯泰82岁高龄时,他再也不能忍受家里那种悲惨不快乐的情形了,于是在一个下着大雪的夜里,逃离了他的夫人。11天以后,他因肺炎死在一处火车站里。他临死的要求是,不许她来到他的身边。

托尔斯泰夫人这才醒悟了,可是太晚了。在她逝世之前,她向几个女儿承认道:“是我害死了你们的父亲。”女儿们没有回答,却抱头大哭。她们知道是她以不断的埋怨,没完没了的批评和没完没了的唠叨害死了父亲,毁了曾经幸福快乐的婚姻生活。

对有些爱唠叨的人,哪怕你再谨小慎微,即使这一天完美无缺,对方也会在鸡蛋里面挑骨头。若是你不小心授人以“柄”,这就可能成为永远的话题,翻来覆去,让你叫苦不迭。即使这样,你还不能冷眼以对,更不能凛然相向。否则无异于火上浇油。

经常听别人唠叨的人,其精神所感到的痛苦,比肉体上受到任何刑罚更为难以忍受。即使最初的非难和责备都是应当的,但若经常唠叨地责备和非难对方做错的事情,不但让对方改正不了错误,而且还会逼他往错里走。

所以,每个想要幸福的女人,最好能战胜唠叨这个致命的弱点。

其实,每个女性只要从以下两个方面去努力,唠叨便可以被战胜。

首先,培养自己把握动机与效果相统一的能力。唠叨的效果往往适得其反,丈夫厌烦,子女逆反,自己还生了一肚子气。如能多反思唠叨的危害,是能走出唠叨的误区的。

其次,可以从交换位置的角度来培养自己战胜唠叨的能力。如果丈夫唠叨你,子女唠叨你,母亲唠叨你,你是否会心情愉快呢?

唠叨是可以战胜的,适时地控制自己,你就可以成为一个不失女人味的

女人。

另外,轻意向别人诉苦也是一种唠叨,也同样需要战胜。试想一个善于发牢骚,讲怪话、怨天尤人、无病呻吟的女人,在妇女类型中肯定属于唠叨型的,也是非常俗气的。

这一行为,最初还有人听,可是要不了多久,就没有人要听了。因为,没有人对你的这些感兴趣。家家都有本难念的经,谁也不会以听你的诉苦为乐事。

在社会生活中,不愉快的事情谁都会经历。你总是好怜悯自己,这样不仅会使人敬而远之,而且连自己的表情也会不知不觉地变得难看得很。

诸如:嘴巴撅起、目光黯淡、愁眉不展和面容苍老,等等。这些难看的表情怎么也不会体现出优雅的气质的。

事实上,谁都有失望、悲哀和痛苦的时候。在这种情况下,女人们能否继续用快乐的表情来掩盖自己内心的痛苦,决定着女人能否冲出俗气的这张无形的网。

对此,女人们惟有依靠自己的力量,从而使自己摆脱困境,并且保持乐观的情绪,以此塑造优雅的人生。