

女人不仅需要悦人的美貌，更需要御人的智慧



李  
娟◎著

# 女人智慧 枕边书

◎ 让女人幸福一生的智慧法则 ◎

VOGUE LADY WISDOM  
PILLOW BOOK

中国档案出版社

VOGUE LADY WISDOM  
PILLOW BOOK

# 女人智慧 枕边书

◎ 让女人幸福一生的智慧法则 ◎

李 娟◎著



中国档案出版社

**责任编辑 / 管辉**

**图书在版编目 (CIP) 数据**

女人智慧枕边书 / 李娟著. —北京: 中国档案出版社,  
2005.11

ISBN 7-80166-628-3

I. 女... II. 李... III. 女性—修养—通俗读物  
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 134079 号

**NVREN ZHIHUI ZHENBIAN SHU**

出版 / 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行 / 新华书店北京发行所

印刷 / 北京大运河印刷有限责任公司

规格 / 640 × 960 1/16 印张 / 15 字数 / 220 千字

版次 / 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

定价 / 26.80 元



女人不仅需要悦人的美貌，  
更需要御人的智慧



VOGUE LADY WISDOM  
PILLOW BOOK



责任编辑/管 辉

封面设计/纸衣裳书装·孙希前

# 前言

前言

著名女性心理学专家毕淑敏曾说：“女人难得的是智慧。她们多的是小聪明，缺乏大清醒。”生活中的女人就是这样精于计算，就连世界上最难以量化的感情，她们也能运用精确的比较加以判断。女人是最怕吃亏的，所以，不管在什么事情上，女人心中的小算盘总被拨动得噼啪响。有时，小聪明让女人因为占了“小便宜”而自得其乐，但更多时候，过多的算计反倒把女人逼进了死胡同。

女人的算计多，实际上源自于不清醒。尽管每个女人都能和闺中密友说出一大堆生活经来，但实际上真正懂得生活的女人却少之又少。更多的女人不知道生活的真相是什么，这使她们往往过于纠缠一些琐事，注重一些不值得关注的东西。

不懂得生活的本质，会使女人形成一套错误的生活观，这一错误的生活观念又往往会使她们在处理事情时往往偏离方向。错误的生活观会让女人有更多的烦恼，更多的忧虑，更多想不开的事情，更多跨不过去的坎——而在一些明了人生

真谛的人看来,解决那些问题易如反掌。了解生活的真相,修正错误的生活观,女人就可以摆脱不幸的阴影,“晋升”为幸福的女人。

帮助女人摆脱小聪明,具备大智慧正是本书写作的初衷。作者在书中以一种亲切的、漫谈性的文字,与读者探讨了一些女性在工作中、生活中以及情感上经常遇到的问题。通过剖析这些问题,作者剥茧抽丝般给女性指出了问题的本质,指导女性站在一种全新的角度,用一种全新的思路分析和解决问题,使女性形成一种正确的生活观,具备生活的大智慧,成为一个智慧女人。

正如一位成功女性所说,女人可以不美丽,但不能不智慧。惟有智慧能重赋美丽,惟有智慧能使美丽常驻,也惟有智慧能使美丽有质的内涵。

# 目录

## 目 录

### 第 一 章

#### 做爱自己的女人

1. 没有任何事，任何人，会重要到需要  
你过了半夜还苦想不睡.....2
2. 每天抱怨、唠叨的时间不要超过 10 分钟.....7
3. 不要常常计算得失.....10
4. 真喜欢一样东西，就买吧.....13
5. 每天笑一笑，若没人给你讲笑话，看《猫和老鼠》.....18
6. 面对严肃的生活，不妨幽默一点.....23
7. 真诚微笑，别怕皱纹.....27
8. 了解自己的身体状况，并经常到医院进行检查.....30
9. 保持青春的秘诀——有颗不安定的心.....33
10. 任何东西都不要以健康为代价.....38
11. 为自己买保险，下雨的时候有地方躲.....42
12. 学会做几个好菜，既能善待自己又增添生活情趣.....46
13. 办公室常备一件厚外套、一把伞.....50

## 第二章

### 女人的精明法则

1. 想满意,自己做,菩萨合掌念菩萨,求人不如求己……………54
2. 同事的恭维就像香水,可以闻,但不要喝……………59
3. 爱你的工作,不要爱你的上司……………63
4. 有望得到的要努力,无望得到的不介意……………67
5. 说不的时候一定要清晰肯定……………70
6. 无论做什么,都要简洁……………73
7. 大事坚持原则,小事学会变通……………76
8. 诚实是一种美德,但生活中也需要善意的“谎言”……………80
9. 对于一个错误的诺言,你要有勇气违背它……………84
10. 身在职场,应当公私分明……………88
11. 不要梦想一个人打天下,要学会利用周围的一切……………92
12. 祈祷,不如思考……………96
13. 一切都不需要争论,只需给出结果……………101
14. 有时间的话,记得为自己充电……………104
15. 想的时候,想想再说;不想的时候,说不……………108

## 第三章

### 情感的游戏规则

1. 其实,人生即使有伴也是寂寞的……………112
2. 别逼男人当英雄,肯帮你洗碗倒垃圾就是了……………115

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 3.谈恋爱就像打麻将,太认真易伤心,不认真没兴趣·····        | 122 |
| 4.不必对新男友坦白过去,如果爱他,尤其不必·····          | 125 |
| 5.与任何人,在任何情况下都不拍欢爱之镜头·····           | 129 |
| 6.太在意一样东西往往得不到,男人也一样·····            | 133 |
| 7.爱情是生活奢侈品,有最好,没有也能活·····            | 137 |
| 8.爱情是自己的事,遇到好男人不妨追·····              | 140 |
| 9.不要时时处处要求伴侣浪漫,生活比浪漫更重要·····         | 143 |
| 10.保养品比化妆品多、好、贵,因为里子比面子重要·····       | 147 |
| 11.不要在想让你哭的人面前哭,做女人要坚强·····          | 150 |
| 12.别逼男人撒谎,他会恨你·····                  | 154 |
| 13.不必在意别人怎样评价你,那是他们的事·····           | 158 |
| 14.女人需要一个闺中密友,分享心事,宣泄苦乐·····         | 161 |
| 15.男人总是向不把他看在眼里的<br>女人献殷勤——命运也是····· | 165 |

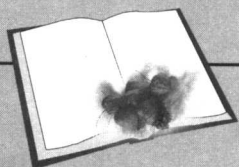
## 第 四 章

### 快乐生活的捷径

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1.随缘,但不是说不努力·····          | 170 |
| 2.小心眼不是女人的专利,宽容的女人惹人爱····· | 173 |
| 3.不要借钱给他人,也不要借别人的钱·····    | 177 |
| 4.学着理财,即使你学的是考古或小提琴·····   | 180 |
| 5.床头放本好书,让知识滋润一下自己·····    | 184 |
| 6.该做的事马上做,若再不孝敬父母就太迟了····· | 188 |

- 7.即使美若天仙，也要讲道理·····192
- 8.不要和道德观与你不同的人有私交·····196
- 9.做任何决定都要经过深思熟虑，不要感情用事·····201
- 10.不要迷恋包装绚丽的东西·····204
- 11.不要高估自己所没有的东西的价值·····209
- 12.椅子不舒服，不如站起来走·····213
- 13.有一些事情，真的没法讲理，也永远不必较真·····218
- 14.好习惯如同零钱罐，每天放一点，年终会惊喜·····222
- 15.记住，你只是一个凡人·····226

# 女人智慧枕边书



## 第一章

# 做爱自己的女人

予人关爱固然可敬，但最关键的是学会爱自己。智慧的女人要学会对自己宽容、优待自己、对自己有点私心，这样的女人才会成为播洒幸福和快乐的天使。

N V R E N Z H I H U I Z H E N B I A N S H U

# 1

## 没有任何事，任何人，会 重要到需要你过了半夜还苦想不睡

### 第一章

#### 做爱自己的女人

一个人的人生岁月中，总会有一些不愉快、总会有一些烦心的事情，让人无端地烦恼。就像人要吃五谷杂粮，就免不了要生病一样，没有人能避开烦恼。烦恼是无处不在的，它会时不时侵扰人的心境，令快乐的人变得忧愁，令郁闷的人变得忧伤，令苦恼的人变得更加痛苦。

年轻的女性会经历恋爱中的烦恼。热恋中的紫堇每次向男友说起结婚的问题时，他总是笑而避之。紫堇心里十分着急，真心想和男友尽早结婚，却因为害怕再次遭到拒绝而不敢开口。

都市白领会经历工作中的烦恼。刚刚“跳槽”的景萱在新公司工作很不顺心，加之业务不熟经常出错，搞得她身心疲惫，总是担心再次出错，导致一次又一次夜不能寐。第二天又因为睡眠不足，无精打采地去上班，工作更加干不好了。

烦恼在家庭生活中，更是无处不在。小慕结婚后一直上班，生了孩子以后无奈做起了全职太太，每天独自一人忙于看孩子做家务，加之钞票和时间都不自由，丈夫又对自己的辛苦视而不见，心里越来越烦。

女人的生活中同样少不了人际关系的烦恼。Mary住在老式单元楼里，楼上的小孩整天吵闹，Mary听得烦躁，想去找楼上的住户交涉，又怕伤了邻居间的和气，一直没有勇气去。见了面还要强装笑脸，惟恐人家察觉，结果弄得自己整天心神不安。

这些形形色色的烦恼，在局外人看来也许没有那么复杂，再说徒自烦恼也没有用。但是陷入烦恼怪圈的女性似乎很难认识到这是自己和自己过不去。在“斩不断，理还乱”的纠葛中烦恼不堪。

其实，女人的很多烦恼不只是由于环境造成的，更多的是由自己的情绪造成的。由情绪产生的“烦恼”，是标准的“自寻烦恼”。

女人累首先是心累。现代女人的压力真的很大，但压力大就更加需要合理的释放，而不是一味地自寻烦恼。有心理学研究证明，人生里有93%的烦恼都是可以避免的。这些所谓的烦恼往往只存在于自我的想像中，不会在现实中出现。

下一次，当你为了某些人、某些事所累，烦恼到茶饭不思甚至睡不着觉的时候，不妨用一点时间好好想一想，这些人、这些事值得自己去烦恼吗？为这样一件事烦恼有意义吗？如果今天真的有事情让你不高兴，千万记住别把这种情绪带到明天。没有任何事，任何人，会重要到需要你过了半夜12点还苦想不睡。12点之后就是第二天了，忘掉自己的烦恼，给自己一个干干净净的明天。

女人不是蜗牛，不需要一生都背着重负前行。累与不累，就看自己能不能给心理减压了。

## 如果不能解决烦恼，就抛弃它

女人的生活中难免有牵线攀藤的琐事，难免有让人烦心的小问题。对付这些事情有两种办法：要么拿出魄力来，把它们快刀斩乱麻地解决掉，要么就把它扔得远远的，不再去理它。

# 女人

智慧枕边书

## 第一章

### 做爱自己的女人

这两种办法都能使你心情痛快,腾出精神和时间去做你该做的事。

为一些不相干的人或事烦恼,是浪费生命。当烦恼涌来时,不妨多想想开心的事,不要太把烦恼当一回事。有一个笑话是这样的,有一个高个子和一个矮个子散步,有人问,天塌下来怎么办?矮个子答,怕什么,反正有高个子顶着。又问高个子,高个子答,怕什么,天塌下来不过是碗口大的疤。这种心态是何等的豁达!

虽然这只是个笑话,但仔细想一想也有它的道理。很多事情我们不要太介意,这些事情可能当时很难解决,过一段时间,当问题解决后又似乎不是那么难了。更何况,生活中多数是些鸡毛蒜皮的事让人烦恼,为这些事劳心伤神是很不值得的。一位整日开开心心,从不烦恼的女人曾说过,不想听的事,就不要让它进入耳朵;不可避免的进入了耳朵,就要想办法不要让它进入大脑;无法阻挡地进入了大脑,就要想方设法忘记它,不要让它停留在记忆中。要学会忘记,学会清理,学会整治,这样才能抛弃烦恼,大脑才能有更多的空间容纳更多的开心事,人生才会更快乐。

大多数时候,只要略微移动一下脚步后退一点,就可以发现,周围还有那么广大的世界。世界上除了这条倒霉的死路之外,还有很多光明平坦的大道可以通行。当你决心走向更辽阔的天地之后,你将不必再害怕回顾。因为那时,你那点所谓不幸的遭遇已经化为灰尘,被你远远地扬弃在背后了。

人生就像大海,一切快乐与愁苦只不过是人生旅途中不可避免的小小波浪。有谁能一辈子随心所欲,不经过烦恼、挫折便可达到目的呢?正像白天与黑夜不断的轮替一样,不管你快乐的时候是怎样的快乐,也不管你愁苦的时候是怎样的愁苦,它总归会随着时间成为过去。

假如你今天很快乐,你不妨多留恋一下这快乐的心情;假如你今天很烦恼,那最好还是早一点把它抛开。与其拉住那迟

早总要过去的烦恼不放，不如把眼光放在明天。

## 不要预支明天的烦恼

一定要为明天着想，小心地考虑、计划和准备，可是不要过分担忧，更不要为明天的事情烦恼。

有这样一个故事：古时有个寺庙，庙里的小和尚每天早上负责清扫院子里的落叶。

在冷飕飕的清晨起床扫落叶实在是一件苦差事，尤其在秋冬之际，每一次起风时，树叶总随风飞舞落下。每天早上都需要花费许多时间才能清扫完树叶，这让小和尚头痛不已。他一直想，要找个好办法让自己轻松些。

有一天小和尚突然想，在扫地之前先用力摇树，把落叶统统摇下来，这样不就可以不用每天辛苦扫落叶了吗？

小和尚觉得这真是个好办法，于是隔天他起了个大早，使劲的猛摇树，这样他就可以把今天跟明天的落叶一次扫干净了。一整天小和尚都非常开心。

第二天，小和尚到院子一看，不禁傻眼了。院子里如往日一样仍旧落叶满地。

老和尚得知缘由后，意味深长地对小和尚说：“傻孩子，无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来啊！”

小和尚终于明白了，世上有很多事是无法提前解决的。惟有认真地活在当下，才是最真实的人生态度。

想一想，我们是不是也常像故事中的小和尚一样，常“预支”明天的烦恼和痛苦呢？

尽力做好今天的一切，不要去预支明天的烦恼，你的人生会有更多欢笑。一天的难处，一天当就够了！不用想早一步解决掉明天的烦恼，每一天都有每一天的人生功课要交，努力做好今天的功课再说吧！

女

智慧枕边书

第一章

做爱自己的女人

# 女

智慧枕边书

## 第一章

做爱自己的女人

### 不必过于计较别人的想法

女人往往过于在乎别人的看法。有些人甚至完全为别人活着，她们对别人的事无所不知，对自己却一无所知。她们往往十分看重别人的评价，甚至是别人很随便的一个评价。她们想得到各种各样人的好感，别人稍有不满，就立即引起高度重视，开始想方设法弥补自己的“过失”。然而遗憾的是，想讨得每个人的好感，结果却是处处不讨好，人倒累得半死。

Lily 刚进公司没多久，十分注意自己在同事心目中的形象。有一天，几位同事聚在一起愉快的说笑，这时 Lily 刚好走进房间，她们恰好闭口不言。Lily 想当然地认为她们正在谈论自己，而且谈的不是什么好话，因而耿耿于怀，怀疑自己某一方面得罪了同事，担心别人对自己有成见。以后的几天时间里，Lily 茶饭不思，工作总是不能集中精神，一天到晚为此担心，晚上睡觉也睡不好，最后不可避免地影响了工作。

Lily 不知道，这种情形其实是她自己太多心了。那天同事们只不过在闲谈，她们闭口不言，只不过是她打断了她们的话题而已。

的确，生活中有些人对别人的缺点很热衷，她们最大的爱好就是在背后谈论别人的隐私。能否博得这些人的好感，其实并不重要。即使是那些德高望重的人，对你的行为或思维颇有微词，如果你认为自己并没有什么错，也不必为此而烦恼。因为，一个人最重要的保持自己的特色，有自己独特的性格，这才是一个人真正的成功。即便在坚持自己的过程中，你失败了，实际上也收获更多，因为在坚持自己的过程中，你获得了快乐，在失败之后你得到了经验。所以不必过分在乎别人对你的看法，记住，你只是你自己。