



决定女人 一生的良言

引领幸福女性
必备的九大生活观念

中国致公出版社

Good Advice Bringing Women A happy life

马驰 / 编著



决定女人 一生①的良言

引领幸福女性
必备的九大生活观念

马驰 / 编著

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定女人一生的良言/马驰编著. —北京:
中国致公出版社, 2003.9
ISBN 7-80179-204-1

I. 决… II. 马… III. 女性-成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 075987 号

决定女人一生的良言

编 著	马 驰
责任编辑	田俊江
出版发行	中国致公出版社
地 址	北京市太平桥大街 4 号
电 话	66168543
邮 编	100034
经 销	全国新华书店
印 装	北京天方印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	12.5
字 数	250 千字
版 次	2003 年 9 月第一版
印 次	2003 年 9 月北京第一次印刷
书 号	ISBN 7-80179-204-1/Z·019
定 价	22.80 元

致公版图书印、装错误,工厂负责退换。

给女人的真言

幸福女人的标准是什么？怎样才能做一个幸福的女人？这个问题，非常有诱惑力，因为它们是女性共同关注的话题。毫无疑问，它们常常还是难以解答的。

天下最难定义的恐怕要算女人，因为她们过于“神奇”和“复杂”，以至于很难对她们做出定性分析。

美国著名成功学大师皮鲁克斯说：“女人总是让人不可捉摸的，一则因为她们过于情绪化，二则因为她们过于情感化。在今天这样一个两性关系密切的时代，女人们的个性以及对她们深层次的剖析，不但是男人们的专利，也是女人们的专利。”

回到眼前，女人多半被视为弱者，这一方面出于她们自身的原因，另一方面出于社会的偏见。但是仅出于这一点对于女人的认识，那也是非常浅薄的。一旦女人关注自己的力量，那么她们的靓丽就会真正显现出来。但实事求是地讲，女人要达到这种地步，是相当难的，是需要自己拯救自己的。

毫无疑问，女人身上存在着误区，这些误区成为她们通向成功的障碍。实际上，不只是在女人面前，即使是在男人面前，同样也存在着误区和障碍，不过女人面临的挑战性更强，要付出的代价会更多。

现在，我们的问题是：怎样做一个幸福女人呢？这里，我们根据调查，开列了每一个要成为幸福的女人必须面对的九大

误区，力图进入女人内心的深处。也许，我们可以用比较诗意的话，简要表述如下：

情感的困惑，常会盘绕在女人心头，既给人惊喜，又给人意外。情感是小溪，是河流，其实最简单的时候，就像一盆水——有时可映照女人的快乐，有时可沉淀女人的伤感。幸福女人对待情感的方式是“爱护！”

女性的工作欲望往往是强大的，这不是说她们有着与人相争的心态，而是想用这种方式来证明自身的价值。在职场中，给女人留下的空间有多大呢？这是一个不确定的未知数，实际上，空间之大小与女人的能力直接挂钩。一个没有信心的女人，惟一的出路是把信心交给别人。所有的成功，尤其是长久的成功不可能总像纸鸢飘在你的头上，女人应该带着信心，抓住自己的目标，迈出步伐。记住：幸福女人相信，自信的背面永远刻着“成功”两字！

美国著名女作家玛丽莲·达在《女人误区》一书中，有这样一段话：“一个能够超越自己误区的女人，需要的是对成功和价值的渴望，而不是无所事事的心态。”其实，只有一部分女人的成功欲望极其强烈，但是她们面临种种挑战，因为她们承受着家庭、事业之间的冲突，甚至经历着感情的阵痛。有很多女人苦求人生的出路，但却忽略了眼前和身边的一个一个误区，所以很难迈出成功的第一步，自然难以幸福！

本书的九大误区，并不是空头口号，而是女人们必须要面临的人生九大难题。其中有许多论点和个案都非常精妙，希望2 对女性朋友们有所启发。

成为幸福女人不是梦想，关键取决于你选择通向幸福的路径！

目 录

一、克服心理误区：自己鼓励自己

你对我说：“为什么脆弱的总是像你这样的女人？”其实，世上没有人希望自己是脆弱的，但是我每天要遭遇那么多的压力，我的心理都快坍塌了，我想起，人最需要的是自己鼓励自己。好了，我要不停地这样对自己说悄悄话：“开始吧！”

——美国 劳伦丝《女人是自己的宝贝》

☐ 自卑的女人生活注定最痛苦 (2)

和别人接触时，多想到自己的优点和长处，忘掉你自认为的缺点和弱点，甚至不妨把优点列成表，每天提醒自己，以增强信心，克服自卑感。

☐ 喜欢接受赞美 (7)

虽然达琳可以从容地面对别人称赞她美丽、有品位，但她因为对自己的脑袋缺乏信心，所以当别人说她聪明的

时候，她总是气得快发疯了：“我下意识地反应如果别人说我聪明，那一定是反语，我相信他们一定另有所指。”

□ “歇斯底里”是一种伤害 (14)

女人，请不要伤害自己，需要在各种难以理解的事情面前先冷静一下头脑，然后再去找解决的方法。

□ 爱慕虚荣往往自讨苦吃 (16)

女人的虚荣心正是让她们误入歧途的偏方。这个道理适合于女人的很多方面。

□ 女人的压力与情绪 (19)

一切情绪，尤其是不愉快的情绪，都必须等它消了才会好。如果我们把精力花在驱除不愉快的心情上，便不会有精力剩下来应付生活本身的需要。

□ 拥抱快乐的感觉真好 (24)

很多不快乐的女人，她们痛苦的来源是因为“把自己摆错了位置”。快乐的女人非常清楚如何安排生活，不快乐的女人，每天睁开眼睛总是怀疑地自问：“我究竟要干什么？”

2 □ 一个由弱而强的女人：海伦·凯勒的感人故事 (28)

海伦·凯勒，身为一个三等残废，她凭着她那坚强的信念，终于战胜自己，体现了自身的强者价值。她虽然没

有发大财，也没有成为政界伟人，但是，她所获得的成就比富人、政客还要大。

□别因小事而心情不宁 (32)

在多数的时间里，要想克服一些小事所引起的困扰，只要把看法和重点转移一下就行了——让你有一个新的，能使你开心一点的看法。

二、改变个性误区：把魅力变成资本

女人的个性像水，但我要说更像橡皮——有柔性，还有一点刚性，放在别人手上有一种舒服的感觉。也许，让别人感觉到你的魅力，不在于你的外表，而在于你给别人带来的一种心理感受。噢，请你相信，女人的魅力一半是在别人眼睛里，但不可没有自我而一直活在别人的眼睛里。

——法国 布莉《女人魅力与别人眼睛》

□良好的个性意味着成功了一半 (38)

你也许会以最漂亮、最新款式的衣服来装扮自己，并表现出最吸引人的态度。但是，只要你内心存在着贪婪、妒嫉、怨恨及自私，那么，你将永远无法吸引任何人，却只能吸引和你同类的人。

□ “迷人个性”所需要的七个因素 (44)

迷人的个性所具有的积极品格如下：(1) 善于谈话；
(2) 懂得微笑；(3) 不吝惜自己的同情。

□ 女人的勾人神韵 (47)

漂亮的女人永远是一道永恒的风景，无法想象没有美女的世界有多么荒芜。而对一个美丽绝伦的女人，聪明的男人也会变傻，温柔的女人会发狂。但女人神韵何在？

三、纠正品位误区：注入真正美的激素

生活中不同的品位，像蛋糕一样诱人。女人的品位，不是全部的化妆品，而是自己身上充满活力的一种底蕴，一种对生活理解的态度和方式。我并不要给你施加固定的观念，只是希望你别再像昨天我们在一起喝咖啡时，那么固执。

——美国 芭芭拉《给女人寄去蓝信封》

□ 现代女性惹人爱的秘密 (52)

拥有从外表到内心的美丽，乐于接受新朋友与新鲜事物，有丰富的经验与阅历，新世纪的女性既拥有亮丽的外表，也拥有 OPEN 的思想。

□素养能让女人有底蕴 (54)

注意小事上的规矩和礼仪。有些人吃东西喜欢舔手指上的沾物，看书习惯用手指粘唾液翻动纸页；有些人说了对不起别人的话，不懂得致歉；有些人借了别人的东西常常忘记归还；有些人对于别人的隐私乐于传播；有些人当众抠鼻子、挖耳朵、脱鞋子；有些人对异性表示出过分的倾心，动作太轻浮……诸如此类，都是有失教养和风度的，应当注意纠正和克服。

□要有自己良好的时间观念 (57)

(1) 购买物品；(2) 小心混乱；(3) 无法拒绝别人；(4) 感觉麻木；(5) 泡电视；(6) 时机不对。生活中大部分时间是耗在等待上。女人可以让等待成为时间的浪费，或者可以把它看成一项礼物，是在通常的生活要求以外，一天的额外时间。要利用等待的时间，别不厌其烦地浪费了它。

□休闲运动见活力 (62)

21 世纪的新女性格外崇尚体育运动，除了大众的体育项目以外，在 20 世纪主要是男士的运动，如高尔夫球、保龄球、网球、台球、钓鱼等，随着女性地位的提升，也会日益成为女子的选择，至于滑冰、潜水、蹦极跳、攀岩等需要勇气和大量体力的户外运动，也不乏女子参加。

四、走出社交误区：打开人际关系的通道

女人的外围世界是没有界限的，但是自己必须要划定清楚，千万不可在各种人际关系中变成“被动的鱼儿”。女人的聪明应当在于心灵感应，把握住为人处事的“界限原理”，这样能够减少许多伤害。

——英国 纽尔斯《女人的界限》

决定女人一生的良言

☐ 要明白交友之道 (66)

(1) 忌言而无信；(2) 忌过河拆桥；(3) 忌亲疏分
级；(4) 忌虚伪嫉妒；(5) 忌好传隐私；(6) 忌忘恩负
义；(7) 忌自命不凡；(8) 忌斤斤计较；(9) 忌苛求于
人；(10) 忌不拘小节。

☐ 与十大男性交往之忌 (69)

(1) 烈火战车；(2) 暗箭伤人的“狙击手”；(3) 万
事通先生；(4) 自以为是的半瓶醋；(5) 一触即发的“手
榴弹”；(6) 满口应承的好好先生；(7) 犹豫不决的或许
先生；(8) 闷声不吭的没事先生；(9) 负面思考者；(10)
牢骚大王。

6 ☐ 要会赢得别人喜欢 (74)

不管是女性的人缘儿还是嫌弃儿，她们的品格特征都
是其所以成为人缘儿和嫌弃儿的第一位因素，其次才是心

理因素、能力因素、生理因素等等。

□留下美好印象 (77)

(1) 不要耳语；(2) 不要失声大笑；(3) 不要滔滔侃谈；(4) 不要说长道短；(5) 不要大煞风景；(6) 不要木讷肃然；(7) 不要在众目下涂脂抹粉；(8) 不要忸怩忐忑。

□抛弃不优雅的谈吐 (80)

一个女人不要觉得你天生就招人喜欢，跟别人说话，注意避讳，其实是理解人、尊重人、讲文明、有修养的表现。

□懂一点赴宴的学问 (83)

事先准备好名片，被介绍给他人时，用双手捧着名片相赠，决不可随便抛给别人。反之，接受对方名片，也需用双手，接到以后，要认真看一下，有时可有意识地重复一下对方的姓名与职务，以示尊重和仰慕，不要将别人的名片漫不经心地塞进口袋。

□掌握打电话的艺术 (86)

(1) 接打电话的礼仪；(2) 打过打搅别人的电话吗；(3) 无礼的电话不如不打；(4) 说清头一句话是你良好业务的引线。

目

录

7

□ 应酬中的奥妙 (91)

“投其所好”是目前许多人都善于运用的交际术之一，比如某人喜欢看电影，或对某明星特别崇拜，若去找他，一开始就大谈电影和其影星的一切，他一定会喜欢的。等到他心花怒放时，内心所有的“皮”都被剥开了，一切就容易办了。

□ 从交谈中看穿对方的本性 (94)

(1) 沮丧、疲惫、精神不振；(2) 不正视对方；(3) 不断地把视线移开；(4) 下巴朝上；(5) 不断地眨眼；(6) 出语无废话；(7) 说话木讷；(8) 猛说长短；(9) 到处夸耀；(10) 该惭愧时仍然嘻嘻哈哈。

□ 怎样应付咄咄逼人的谈话 (99)

(1) 后发制人；(2) 针锋相对；(3) 装作退却，设计“陷阱”；(4) 抓住一点，丝毫不让；(5) 胡搅蛮缠；(6) 把球踢给对方。

□ 对不服自己的人，巧妙说不 (102)

日本有个推销王后，推销各类商品几乎是无往而不胜。据说她成功的奥秘，就在于她的脸上随时都带着孩子般纯真而愉快的微笑。谁看到这种微笑，都会情不自禁地感到轻松和愉快。她总是显得像一个毫无心计、没有任何伤害性的人，在这样的气氛中，对方的那种本能的戒备和隔膜也就融解了。

五、消除情感误区：别被擦伤心灵

情感的困惑，常会盘绕在女人心头，既给人惊喜，又给人意外。情感是小溪，是河流，其实最简单的时候，就像一盆水——有时可映照你的快乐，有时可沉淀你的伤感。

——香港 林达忆《月亮中的女人味》

☐ 女人的性趣 (108)

女人不会在听完男人讲过一通大道理之后就轻易投入他们的怀抱，但她们有可能听完男人对她们的一番赞美或一阵抒情后便热烈地投入了男人的怀抱。也就是说，女人通常不会因为“理”字而吃亏，却容易因为“情”字而上当。

☐ 巧打爱情牌 (111)

杰佛斯建议，想重拾自我的女性，先从检视自己内在需要开始。首先自问：“最令你恐惧的事为何？”“为何我总不能鼓起勇气说：‘我不想为了取悦你而改变？’”通过这样的问题，不仅让你有勇气扭转颓势，同时避免你愈陷愈深。

☐ 学会占有男人的心 (115)

男人最讨厌饶舌的女人，你把大部分机会让给他，就

会令他乐不可支，但能吸引男人的，不仅是一个会“倾听”的女人，还应该是一个健谈的女人。健谈不是喋喋不休，而是在“合适的时候说合适的话”，这是一种机智的头脑与丰富的常识融合而成的说话艺术。

□别轻易跟着感觉走..... (123)

有一派心理学理论认为，对女人而言，性关系在男女感情中代表进一步的感情投资，浪漫爱的成分比较高；男人的看法则不一定如此。

□感情有时也没空..... (128)

有些男人开始时心想着你，一旦日子久了，感情就永远休假去了。起初，他们很体贴用心，急于讨好你。他们热衷于陪你做几小时的哲学对话。但是一旦尘埃落定，他们似乎就退回已婚男人的老习惯，将你视为理所当然，让你觉得自己必须不断恳求他的注意。

□谁在压抑谁..... (131)

他受不了你成为焦点人物，所以即使你的个性外向、睿智，当你和他在一起时，你会尽量压抑自己。

□体验别扭..... (135)

你们俩可能根本就不适合，在别人眼中，你们的关系是“爱恨交加”。但实际上两人没有任何快乐可言——不是口角不断，就是忙着热烈地和解。

□ 隐瞒“另外一个” (138)

后来我才明白他和另一个女人同居，知情后我气疯了，可是他却说那个女人对他毫无意义，他们的关系即将结束。他宣称那名女子知道我的存在，目前他只是暂时住在那里，直到找到住处为止。我并不喜欢这种事，但是却想：“喔，也罢。”我们仍然几乎天天同床，所以我又想：“她对他会有多重要？”

□ 最难受的憋闷 (140)

我们晚上躺在床上，我暗中自问：“我需要一辈子忍受这些吗？”答案是否定的。

□ 怜悯是错误的感情 (142)

有许多女性，在决心离开不适合的对象时，总是会想到对方可能有多么痛苦。她们承认自己都想回到男人身边，因为受不了想象他们承受的痛苦。这种想法最危险，可能会促使女人受到更深的创伤，因为有些女人说不定就这样重拾不良的感情，不再顾及自己理智的劝阻。

□ 孤独的折磨 (145)

苏珊·富华博士在她的著作《着魔之爱》中描述过：“正常的情侣在分手时，会伤心失落一阵子之后再重拾新生活。着魔的情人则会变得张皇失措、不安和恐慌，抵死不肯面对关系的变质。”

□ “爱情游戏”的杀伤力…………… (147)

同居两个月之后，艾玲发现她必须付出的代价——每当他们亲密一段时间之后，她就必须受到他对她疏远的处罚。

□ 学会与已婚男人交往…………… (154)

与已婚男性交往时，最可怕的是遇到他的太太。万一在某种地方碰上了他的太太，那将会是一种什么样的情景呢？

□ 一次惊险的遭遇…………… (157)

当汉克灰溜溜地消逝在电梯里时，我才从皮包里拿出钥匙开了门。过了一阵子，等到紧张情绪放松后，我才上床休息。我不想说出汉克的事情，因为怕他以后报复我。

□ 谨防上司太太诬陷你…………… (160)

珊莎对他的老板根本没有兴趣，因此听了此话很奇怪。正要分辨时，那位太太接着说：“假如你不立刻与他一刀两断的话，你就必须搬来与我住在一起。我绝不让我的丈夫离开我而另找外室。”

12 □ 莫要自找苦吃…………… (162)

每个人都应对自己的感情有所控制。何时该放？何时该收？全靠个人来调节。