

# 女人的秘密武器



德 | 玛丽拉·萨托利欧斯著  
范捷平 王伟平译

浙江人民出版社

W. G. ...



# 女人的秘密武器

---

[德] 玛丽拉·萨托利欧斯著  
范捷平 王伟平 译

浙江人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人的秘密武器/[德] 萨托利欧斯 (Sartorius, M.)  
著; 范捷平, 王伟平译. —杭州: 浙江人民出版社,  
2004.1

ISBN 7-213-01929-5

I.女… II.①萨… ②范… ③王… III.女性-情  
感-研究 IV.B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 089767 号

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字:11-2002-45号

女人的秘密武器	
玛丽拉·萨托利欧斯 著 范捷平 王伟平 译	
责任编辑 陈巧丽 整体设计 王 坚 封面设计 王 坚 责任校对 叶 宇	浙江人民出版社出版 地址: 杭州市体育场路 347 号 邮编: 310006
	新华书店经销 浙江大学印刷厂印刷 地址: 杭州市玉古路 20 号
	开本: 880×1230 毫米 1/32 字数: 13.5 万 印张: 8.75 插页: 2
	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
	ISBN 7-213-01929-5 定价: 19.50 元

版权所有 违者必究



## 中译者致读者

亲爱的读者，当您拿起这本书的时候，也许是为这个书名所吸引。“女人的秘密武器”是什么呢？我们在日常生活和工作中将如何有效地利用这一神秘力量达到我们的目的呢？这是你我所关心的问题，也是本书的精髓之所在。

与男性相比，我们女人的最大优势是什么呢？是我们的情感。我们天生拥有多彩的内心世界、敏感细腻的心灵，我们的感情丰富、精巧、深刻、复杂；我们右脑发达，左右脑能快速切换，能在理性与幻想之间来回跳跃，我们由此而拥有神秘的第六感——直觉。


然而，我们中的大多数人对自已拥有的巨大宝藏却熟视无睹，在处理情感的问题上，我们反而比男人更糟糕。我们不仅没有学会如何运用我们的情感优势以达成我们的目的，我们还常常让泛滥的情感成为伤害我们自己的利器。

面对这一悖论，面对情感资源的惊人浪费所造成的遗憾，我们该怎么办？

德国著名女性情感问题专家、畅销书作者玛丽拉·萨托利欧斯在本书中从情感的拥有、认知、运用入手，很好地解答了这个问题，有实例、有技巧、有探讨，引人入胜，发人深思。她由此而开的情感培训班使许多女性读者顺利地摆脱了温良恭俭让的枷锁，并开启了事业成功的大门。

人的情感是相通的，他山之石可以攻玉。相信通





过本书的阅读,您能踏上善用情感的征途。

本书中文简体字版由范捷平、王伟平翻译,参加本书初译的有浙江大学外国语学院朱娟芳、乐波娜、诸洁、陈聪、曹望。



001 引言：两个女人带来的惊喜

009 第一章 你拥有情感吗？如果有，是哪些呢？

011 回顾情感的恶作剧：画出来的泪痕和卧室里的鞭子

017 人有哪些情感？

023 谁没有情感？

035 男人的情感、女人的情感：两个不同的世界！

041 直觉：女人的秘密武器

## 目 录

051 第二章 认知就是为情感而情感

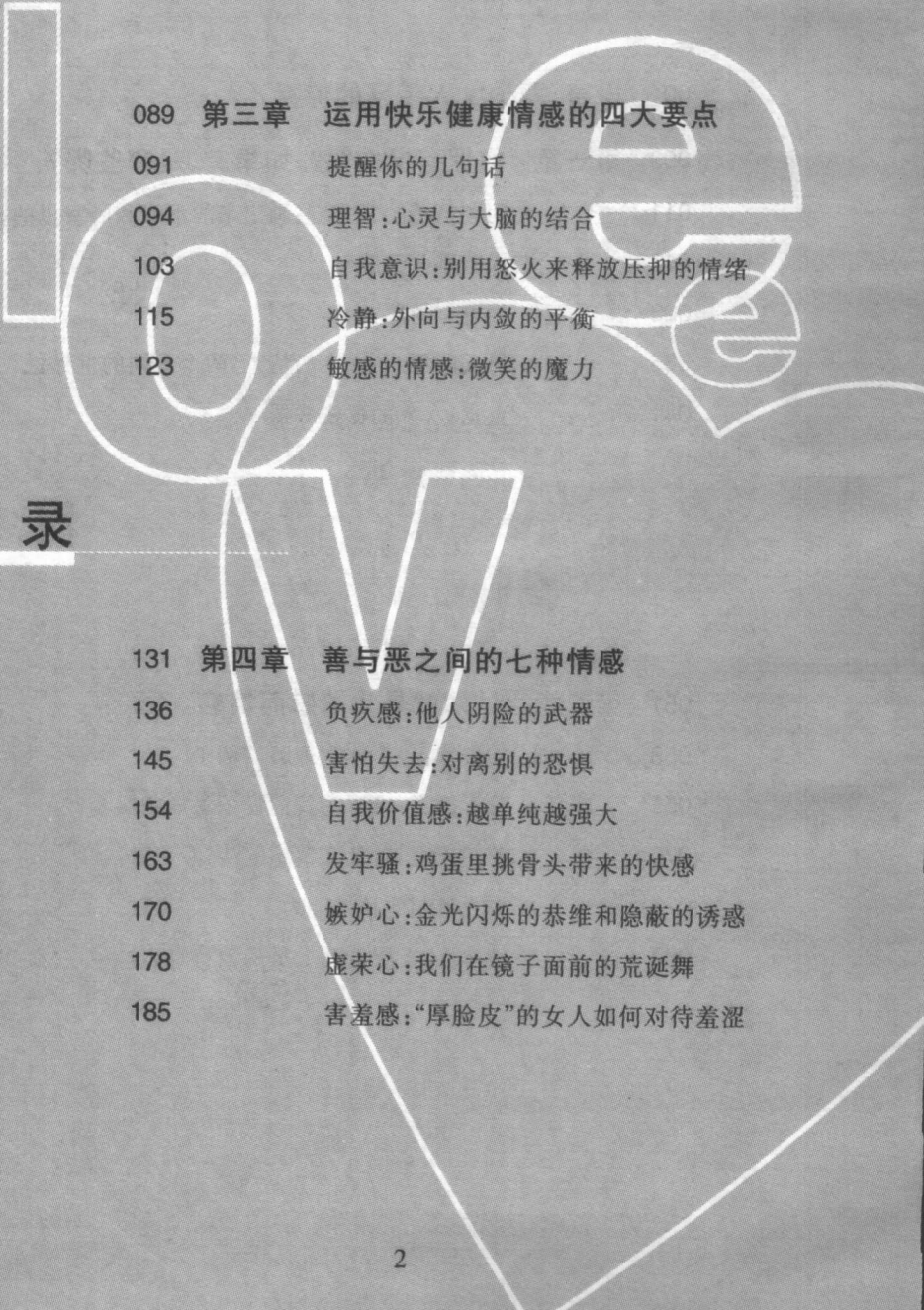
053 安格罗：一个体现理解的例子

055 善解己意：情感为我们设了怎样的圈套？

070 善解人意：对他人情感的认知

078 失去控制的移情能力

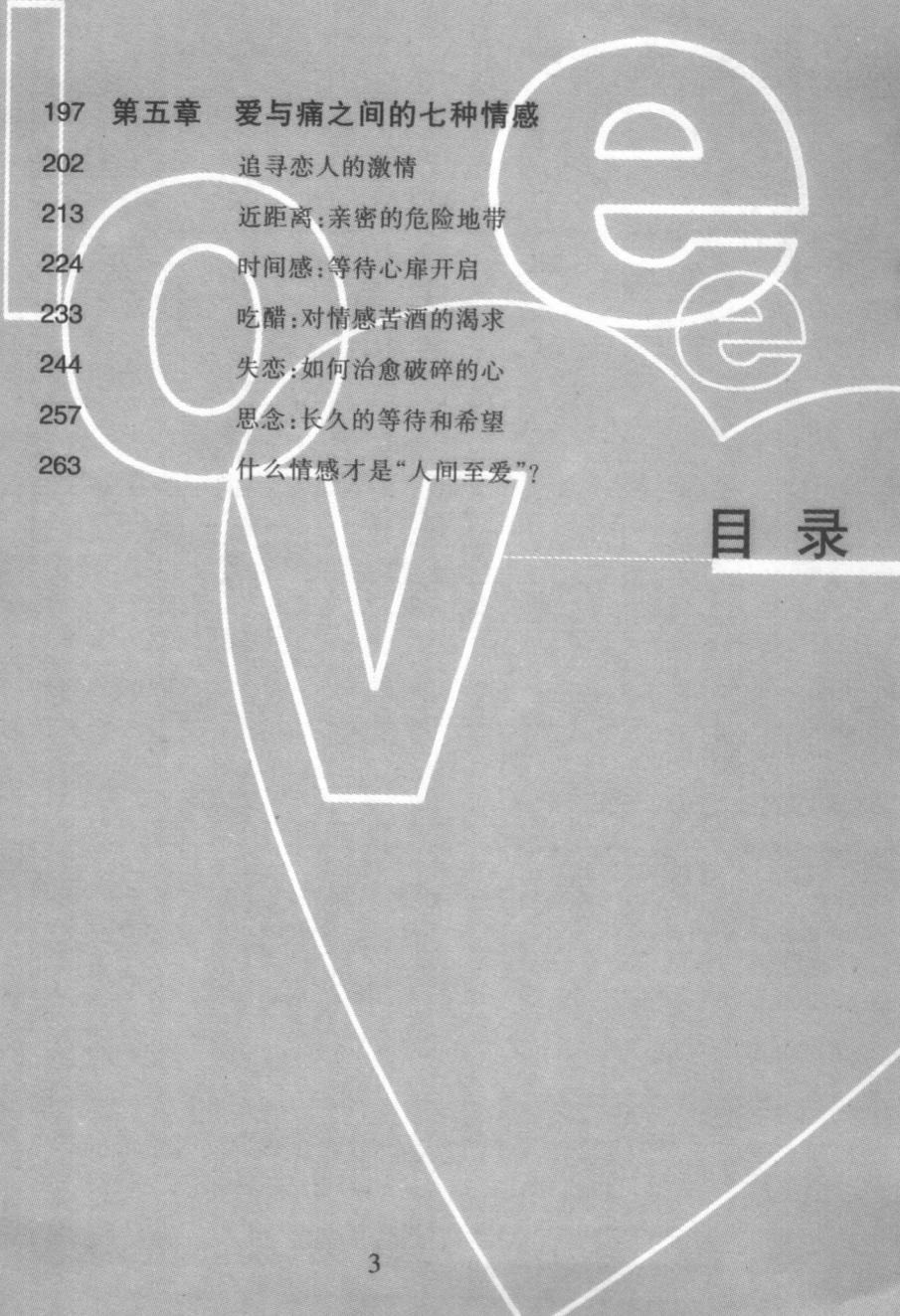
084 敏感性：上层管理人员的独特魅力

- 
- 089 第三章 运用快乐健康情感的四大要点
- 091 提醒你的几句话
- 094 理智：心灵与大脑的结合
- 103 自我意识：别用怒火来释放压抑的情绪
- 115 冷静：外向与内敛的平衡
- 123 敏感的情感：微笑的魔力

## 目 录

- 131 第四章 善与恶之间的七种情感
- 136 负疚感：他人阴险的武器
- 145 害怕失去：对离别的恐惧
- 154 自我价值感：越单纯越强大
- 163 发牢骚：鸡蛋里挑骨头带来的快感
- 170 嫉妒心：金光闪烁的恭维和隐蔽的诱惑
- 178 虚荣心：我们在镜子面前的荒诞舞
- 185 害羞感：“厚脸皮”的女人如何对待羞涩





197	第五章	爱与痛之间的七种情感
202		追寻恋人的激情
213		近距离:亲密的危险地带
224		时间感:等待心扉开启
233		吃醋:对情感苦酒的渴求
244		失恋:如何治愈破碎的心
257		思念:长久的等待和希望
263		什么情感才是“人间至爱”?

## 目 录



20 年后的第一次女生同学会。

一个当年成绩特别优秀的女生，独处一角，一脸惆怅。一个成绩糟糕、勉强通过毕业考的女生却成了中心人物，满面春风，笑声朗朗。

幸福和倒霉。

人生境遇为什么会有如此天壤之别？难道其中蕴藏着生命的秘方？

## 引言：

### 两个女人带来的惊喜

# 两个女人带来的惊喜

女人是如何坠入爱河，又是如何掉进恨海？

本书涉及女性的情感问题，请女性朋友跟着我们前行。当你读完本书时，你将知道如何摆脱温良恭俭让的精神枷锁，成为自己情感的主人。

这是我们中学毕业20年后的第一次女生同学会。20年的漫长岁月恰恰是给大家带来一次惊喜的最好契机。

“嘿，你一点都没变！”大家兴奋地打着招呼，殷勤地相互送坐垫、撑太阳伞。我们不知道，这样的惊呼到底是一种称赞还是玩笑。大家互相打探着当年的心上人的情况，而那些小伙子的名字我们早就忘得一干二净了。尤莉亚四处展示一张帅哥的照片，有人妒忌地问：“长得真帅，是你丈夫？”她一撇薄薄的嘴唇：“什么啊，是我儿子！”

而最大的诧异莫过于当年在班上成绩名列前茅的女孩子们现在的情形了。

比如说，那个在毕业考中成绩特别优秀的女生。那时我们之所以还能容忍她，无非是出于对她的同情：她从未被一辆哈雷摩托车从学校接走过。她最后得到了一份奖学金，但却没人为她无聊的毕业演说鼓掌。

现在，20年过去了，她仍然跟大家有点格格不入，独自站在一边，显出一丝惆怅。她依旧戴着同一款的眼镜，留着那头实用的短发，只有一点大大出乎我们的预料：她竟成了一名小学教师。而这完全不是出于她对孩子的喜爱，只是像她所说的那样：“实在



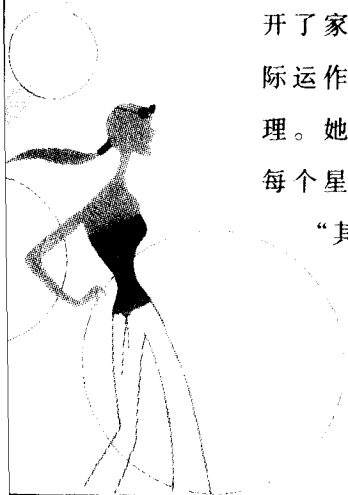
找不到其他更好的工作了。”此外，她没有成家，两次所谓的订婚都“告吹”了。她，一脸的不满和无奈。

在那个温暖的夏日同学会上，大家都在寻找另一个女生。当年，她以糟糕的平均分勉强通过了毕业考试。那时她自己也很想弄清楚，究竟是什么影响了她的学习成绩，是她的社会兴趣，如参加示威游行、蹦迪等，还是其他的原因使她的功课几乎荒废。后来，她报名参加了一次智力测试。测试的结果无人知晓。在毕业舞会上她曾经漫不经心地提到过一句：“我的智商并不特别高。”难道那时她就感到智商不重要？

她躲到哪儿去了？一开始我们没找到她，后来我们发现她和一群人在角落里，成了那里的中心人物。她满面春风，笑声朗朗。就连白发苍苍的拉丁文女教师也在那里晃悠着手中的香槟酒杯，露出一副开心的样子。

她比当姑娘时丰腴了许多，谈吐中不无自豪：她开了家工业咨询公司，公司的教员培训全是参与国际运作的。她说，前不久，她被选为德国优秀女经理。她告诉大家，养了只小狗，结婚20年来依然只需每个星期天给她先生烤一个洛林蛋糕吃。

“其实现在我真想罢工了，”她笑着说道，“但我



又觉得，这不仅仅关系着他的蛋糕胃口，而且还关系到这二十年来形成的传统和他的爱心。所以给他做蛋糕仍然让我觉得很快乐。有个星期天下午，当我和他说了这个想法后，那些做蛋糕的家什原封不动地留在了咖啡桌上，‘蛋糕’却做到另一个卧房里去了。幸亏当时孩子们都不在家。”

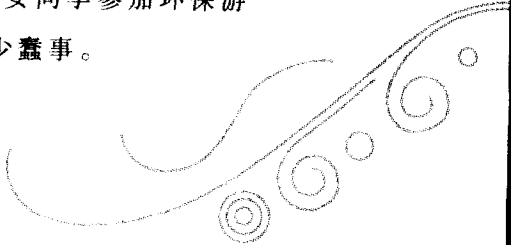
拉丁文女教师兴奋得尖叫起来。

幸福和倒霉。

人生境遇为什么会有如此天壤之别？为什么天资高的恰恰命乖运蹇？而早先的差生却是事业有成，家庭幸福？这是偶然，还是她有其他的天赋？难道这其中蕴藏着命运秘方？

这个当年的调皮姑娘从不掩饰自己的情感。有时她捉弄了老师，事后她良心发现，就会去办公室，做自我检讨，请求老师的原谅。在社会实践课的小组辩论中，她常常会转变立场，甚至坐到对手那边去。这时，她会对那惊讶不已的教师解释道：“尽管我刚才理性地替所在的小组辩论，但是直觉告诉我，我是属于这边的。”

她总能平息争执、左右老师、让旅店老板从暴怒中平静下来。她总是鼓动同班的女同学参加环保游行和狂欢舞会，当然她也干过不少蠢事。



难道这就是今天我们全班最有成就的女生的特殊本领？难道她的老师、恋人、顾客和孩子都在无意中被她“特殊的智商”迷惑了？其实，她在中学时代就已经表现出我们现在所说的“情商”（情感智商）了。她所有的成就无非是简单而巧妙地运用了自己的情商的结果。

正确地驾驭、运用情感能开启你事业成功的大门，可以让你在领导岗位得心应手；能温暖别人的心灵，使你走进幸福，发家致富，使你心情愉快，健康长寿。现在到处都可以听到这样的说法：情感智慧是一帖灵丹妙药，对成功的人生来说，它似乎比理性智慧、教养和学问更有效、更重要。

但是，情商是放之四海而皆准的吗？对男人和女人都一样吗？情商适用于所有的感情吗？在任何情况下都是一样的吗？

事实上，仅有多彩的内心世界、细微的直觉、敏感的心灵和感情丰富的天性是不够的。任何女人都已经具备了这些，此外还需要谨慎、理智和自信，要学会经营自己的感情。

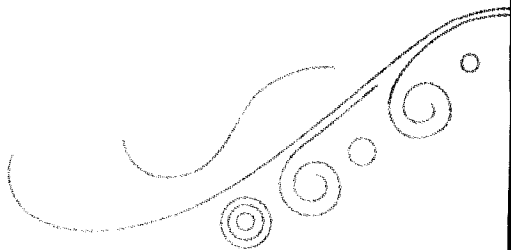
古往今来，女人和她们的感情之间还存在着一种既恨又爱的东西。虽然我们有着丰富的情感，也有感觉的天赋，但我们却没有学会如何去运用我们的



情感，忽略了我们的自信和勇气。男人做事情往往不允许掺杂任何情感因素，或者他们很会驾驭自己的情感，而女人则相反，她们总是在情感问题上犯致命的错误：她们为自己的风流韵事而害羞，她们压制情感，拒绝情感，甚至为情感而背上沉重的内疚感，甚至负罪感。

本书涉及女人的情感问题，探讨女人如何坠入爱河，又是如何掉进恨海。女人是如何伸出双手，渴望重建曾几何时被低估、被否认、被蔑视的情感大厦。我们将探讨女人如何摆脱温良恭俭让的枷锁，成为自己情感的主人。

拥有、认知和使用是情商的三大前提。





情感是女人的秘密武器。学会经营自己的情感,谁都掩盖不了你的光芒!

