



商金龙/编著

书中所描述女人必做的100件事，是给女性一个正确的精神指引和行动要领，可以说是女性成功的蓝本。

愿此书与女性朋友共勉

为她们的生活锦上添花，为她们的成功推波助澜，愿她们今后拥有幸福美满的生活不再是偶然。

智慧女人一生必做的 100件事

 内蒙古文化出版社

商金龙/编著

书中所描述女人必做的100件事，是给女性一个正确的精神指引和行动要领，可以说是女性成功的蓝本。

愿此书与女性朋友共勉

为她们的生活锦上添花，为她们的成功推波助澜，愿她们今后拥有幸福美满的生活不再是偶然。

智慧女人一生必做的 100件事

 内蒙古文化出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

智慧女人一生必做的 100 件事/ 商金龙编著. —呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社,
2009.1

ISBN 978 - 7 - 80675 - 668 - 3

I. 智… II. 商… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204877 号

智慧女人一生必做的 100 件事

商金龙 编著

出版发行: 内蒙古文化出版社

社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

直销热线: 0470-8241422 邮编: 021008

印刷装订: 大厂聚鑫印刷责任有限公司

封面设计: 柏拉图创意机构

责任编辑: 丁永才 吴桂荣

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 19 字数: 270 千字

印 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 668 - 3/B · 067

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

前言 Foreword

女人，若想富有，不被贫穷所牵绊，若想多彩，不被枯燥所掌控，若想幸福，不被生活所遗忘，若想快乐，不被忧郁所征服，就得抓紧时间好好的为自己人生作规划。

首先女人要有自己的人生目标，女人要想幸福就要找准人生定位，来确定自己的目标，一个没有明确目标的人就像一艘没有指针的航船，永远漂泊不定，只会搁浅在失望、失败和丧气的海滩。目标是成功的法宝，要想从平凡走向成功，从成功走向卓越，我们只有奔着自己的目标前行，还要拥有不达目标誓不罢休的精神。

其次女人要把自己修炼成魅力十足的绝代佳人，美丽性感的女人使人动情、爱恋，但红颜总是易老，如同美丽的鲜花，花开就有花落。而女人的魅力不只是一种能够吸引人的力量，更是一种可以传承、可以发扬、可以千古流芳的美。这种美不会受青春的时限，不会遭到社会的禁锢，她会随着时代的流转而流传，随着时光的推移而推移——任凭时光荏苒，风吹雨打，美仍不褪色，风采却不减当年。

再次女人要会说话办事，说话办事是一个女人提高素质，开发潜能的重要途径。是女人驾驭生活、改善人生。追求事业成功的无价之宝，能言善辩使女人在职场中应付自如，甜言蜜语令女人在情场中反败为胜，妙语连珠让女人在商场中游刃有余。会办事的女人总是把自我、事业、家庭三者能完美的结合起来，使自己魅力四射、光彩照人，使事业蒸蒸日上，使家庭幸福和谐。

最后女人要学会驾驭男人，男人靠智慧征服世界，而女人靠征服男人而得到世界。男人好比风筝，可以为事业到处拼搏，到处闯荡，但线轴始终撑握在你的手中而收放自如。女人也要凭借自己的敏锐与聪颖，去彻底的了解男人，去破译男人的心灵密码，同时还要做一个像水一样的女人温柔体贴，男人再硬也硬不过石头，因为滴水能穿石。

《智慧女人一生必做的 100 件事》涵盖了女人一生必须撑握的人生观、爱情观与价值观。它站在生命之巅，与她们一起探讨生命的价值与人生的真谛。书中描述了女人必做的 100 件事，是给女性一个正确的精神指引和行动要领，可以说是女性成功的蓝本。愿此书与女性朋友共勉，为她们的生活锦上添花，为她们的成功推波助澜，愿她们今后拥有幸福美满的生活不再是偶然。

目录 Contents

第一章 | 美女是怎样炼成的

——智慧女人，先把自己修炼成绝代佳人

在美学理论中，不论哪一种流派，都强调人对美的感觉，女人的魅力常表现于这种美感之中。在日常生活中，能迅速唤起人们美感的往往是相貌美、形体美、装饰美、举止美，而能长久保持人们美感的则往往是综合表现人的外在美与内在美的气质美。一个追求内容与形式的统一，内在美与外在美和谐的女人，才是真正有魅力的女人。

1 学会自己制造美丽	2
2 展示出标准的女性美	3
3 使美丽达到极致	4
4 打造永不褪色的美丽外衣	7
5 打造气质美，胜过容颜美	9
6 使自己人见人爱	12
7 学会经营美丽	13
8 修炼女人味	15
9 学会装扮自己	18
10 学会得体穿衣	22

第二章 | 女人永远年轻的秘密

——智慧女人，要学会让青春永驻

年轻的女人如娇艳欲滴的花朵，不再年轻的女人却不一定成为残花败柳。任何一个女人不可能一辈子年轻，却能够通过自身的努力，使自己一辈子充满青春的活力，永远吸引别人艳羡的目光。

- 11 保持青春活力26
- 12 常常微笑，使女人更年轻28
- 13 保持年轻心态29
- 14 学会放下31
- 15 用热情点燃岁月34
- 16 积极进取37
- 17 创造宽松的生活40
- 18 学会给自己减压42
- 19 该自然时就自然44

第三章 | 把话说得滴水不漏

——智慧女人的说话之道

口才是一个女人提高素质，开发潜能的重要途径，是女人驾驭生活、改善人生、追求事业成功的无价之宝。幽默诙谐使女人在交际中备受欢迎。

迎，能言善辩会帮女人在职场中应付自如，甜言蜜语令女人在情场中反败为胜，妙语连珠让女人在商场中游刃有余……

20	练就口才	48
21	找准说话的时机	50
22	让说话悦耳动听	52
23	打造优美谈吐	54
24	注意交谈的礼貌	56
25	用口才展示女性魅力	58
26	掌握办公室交谈的艺术	61
27	要知道说话的禁忌	64
28	同男人交谈要讲技巧	66

第四章 | 把事办得尽善尽美

——智慧女人的办事之术

做人需要智慧，做女人则更需要智慧。想把自我、事业、家庭三者完美地平衡起来，需要极高的做人功夫。只有把事情办得妥妥贴贴，才能达到这种理想的境界：这种办事的本领并非来自天赋，而是需要女人独特的敏感和悟性，需要在生活中不断地总结、思考，把它与自己的生活融会贯通。

29	用幽默化解办事中的尴尬	70
30	常常面带微笑	72
31	拥有热情让你事半功倍	74
32	注重办事的细节	76

33	执著地去办一件事	78
34	善用女性优势去办事	82
35	办什么事，求什么人	84
36	学会求上司办事	88

第五章 | 做一个受欢迎的女人

——智慧女人，与人融洽相处的艺术

一个行为有度的女人，会让别人觉得舒服；而一个谈吐不凡的女人，更会让他人如沐春风。这样良好的感觉不是建立在一个人的着装多么名贵华丽上，它完全来源于女人待人接物时的态度。这些因素都在默默为女人的修养加分。

37	让微笑给人带来温暖	92
38	让别人接纳自己	94
39	学会宽容，使相处更融洽	97
40	拥有自己的朋友圈子	100
41	了解女人之间的交际守则	103
42	别自以为是	106
43	处世要灵活	108
44	做个有修养的女人	110
45	做个和蔼的女人	112
46	熟知处世的误区	114

第六章 | 一眼看透男人

——智慧女人，看穿男人的技巧

兵法上说：知己知彼，百战不殆。所以一个想成就自己事业的女性，她不会游离于男人世界之外，会凭借自己的敏感与聪慧，去了解男人，去破译男人的心。只有这样才能在纷繁多变的现代社会里，游刃有余地掌握为人处世之道，使自己的事业如鱼得水、左右逢源，只有这样才能与成功慢慢地靠近。

47	看透男人是什么	118
48	给男人看看相	127
49	看透男人怕什么	133
50	看透男人约会时的心理	138
51	看透男人想要什么	141
52	不受男人欢迎的女人类型	147

第七章 | 小点子对付大男人

——智慧女人，驾驭男人有方法

男人只有想让你管的时候你才能管得住他，就像他只有想让你打的时候你才能打得过他一样。所以，如何能够管住自己的男人，说明白一点就是：如何能让你的男人愿意让你管。这是一门艺术。男人服服帖帖

绝对不能硬碰硬，所以从古至今女人才一直被比作水。水没有石头硬，却可以滴水穿石。

53	用软手段征服男人的心	150
54	用撒娇来征服男人	152
55	用小点子对付坏脾气男人	154
56	用小点子对付花心男人	158
57	用小点子对付好色的老公	159
58	用小点子对付追你的男人	162
59	用七种武器对付男人	164
60	掌握追求男人的窍门	168
61	用三招追上意中人	171

第八章 | 生活因喜悦而精彩

——智慧女人，一定是一位快乐的女人

作为一个女人，如果你希望有一个快乐的人生，如果你希望有一个精彩的人生，那么就要笑对世界，展现出一副充满活力的面貌，让自己对未来充满期望。任何一个快乐的女人，都懂得去发现快乐。这世界不是快乐太少，而是缺少发现快乐的心。

62	给自己一个快乐的理由	174
63	在爱中体验快乐	176
64	体验生活的乐趣	178
65	经常笑一笑	180
66	别为快乐限定条件	184

67	播下快乐就能收获快乐	186
68	独立使女人更快乐	188
69	培养乐观向上的性格	191
70	让快乐如此简单	194
71	要与别人分享快乐	197
72	忘记不愉快的事	199
73	让快乐与你同行	201

第九章 | 影响女人一生的人性弱点

——智慧女人，要克服自己的弱点

著名戏剧家莎士比亚曾这样说过：“女人，你的名字是弱者！”世界因女人而变得更美好。同时，女人也是一个完整的个体，所以也就使得她和男人一样有着很多的弱点。有弱点的女人多少会使自己的魅力逊色很多。然而，女人有弱点并不可怕，最可怕的是明知道自己的弱点却不去改变。

74	正视自己的弱点	206
75	克服弱点	208
76	别让羞涩害了你	210
77	克服自卑心理	212
78	克服嫉妒心理	215
79	克服依赖性	217
80	改变爱唠叨的毛病	219
81	不要脆弱，要坚强	221
82	克服自私心理	223
83	克服恐惧心理	226

第十章 | 将爱情进行到底

——智慧女人，慧眼独具觅情郎

从某种特定的意义上说，男人一生最重要的是事业，女人一生最重要的是爱情。不懂爱情的女人不会获得永久的爱情，对爱情无所谓的女人，爱情也会对她无所谓。那么，什么是爱情？女人应该比男人对此注解得更细微、更深刻、更耐人寻味、更隽永修长。

- 84 寻觅心中的白马王子230
- 85 擦亮眼睛找伴侣233
- 86 大声说出你的爱237
- 87 了解爱情三部曲241
- 88 第一次约会要轻松上阵246
- 89 深情热烈地去爱一次248
- 90 玩转男人251
- 91 建一堵爱情防火墙254

第十一章 | 设计宏伟蓝图

——智慧女人，好规划决定好人生

美国著名学者安东尼·洛宾认为：女人要想获得一生的幸福，那么首先做好一件事情，即规划人生，找准人生定位。当一个女人做出与自己

的人生规划最接近的选择时，她会比别人有更少的后悔，这样就可以过上好日子。

92	谋划自己的未来	258
93	明确你想要的生活	260
94	把梦想提升为人生目标	263
95	确定目标	265
96	确定符合现实的目标	267
97	为目标去拼搏	269
98	把大目标分解成小目标	271
99	用简便的方式去达成目标	274
100	短期目标越具体越好	277

第一章 | 美女是怎样炼成的

——智慧女人，先把自己修炼成绝代佳人

契 诃夫讲过一句名言：“女人的一切都应该是美丽的：面貌、衣裳、心灵、思想。”在美学理论

中，不论哪一种流派，都强调人对美的感觉，女人的魅力常表现于这种美感之中。在日常生活中，能迅速唤起人们美感的往往是相貌美、形体美、装饰美、举止美，而能长久保持人们美感的则往往是综合表现人的外在美与内在美的气质美。一个追求内容与形式的统一，内在美与外在美和谐的女人，才是真正有魅力的女人。

那么，怎样才能成为最有魅力、最美丽的女人呢？本章教你怎样将自己打造成绝代佳人。



1 学会自己制造美丽

美容师可以为你进行形象设计，却不能为你制造美丽。女人的美丽，还得需要自己造。

一个能随时发现自己的“最美”的女人，想不美丽都不可能。做女人真是件奇妙、喜悦又复杂的事情，是任何形容词都不能形容的。而女人的美，则是很难用一两句话就能说得清楚，只因为每个女人都各有属于自己的“最美”。

然而，很多时候，女人不知道自己美在哪里。很可能是从没有人告诉你，也或许是女人自己全然不知觉，更重要的是，我们常常只注意到其他女性的美丽，或者在别人美丽光环折射中，迷失了自己。

于是形成了这样的结果：自己不如同事漂亮，不像同学那么可爱。没有姐姐的身材，没有妹妹的眼睛。缺少吸引男性的魅力，讨情人喜欢的亲和力。不若西施那样妩媚，又不似王昭君那样端庄。更比不上林黛玉那么惹人怜爱……这样一路比下来，真是越想越泄气，越泄气就越缺乏自信，越缺乏自信，看自己就越不美，不够漂亮，而有了自卑、不如人的负面心情。

有些女人觉得自己不够漂亮、不够好看，是因为她们对美有盲点，或者，她们不了解美的定义吧。

有位叫康德的哲人，他替美所下的定义是：

“美是不涉及概念而普遍地使人愉快的。”

照这个论点应当是：

“美是一种令人愉悦的感觉。”

还可以再简化成：

“看着舒服就是美。”

按照这个方向去想，再看看自己，定然会发现属于你的最美。

在笔者看来，每个女人都是美丽的，高、矮、胖、瘦也各具其美，没必要人人都有标准的三围，也不必每个人都身材苗条，更不必每个人都长双大眼睛、高鼻子加樱桃小口。只要真实地、自然地、不做作、不学别人、不作怪，认真大方地表现你自己，请相信，你便是美丽的。

女人的美和世间美的事物最大的不同点在于“生命”和“动态。”

因此，女人的最美，绝不是在她打扮得花枝招展之后的画面，而是在她的举手投足、巧笑倩兮、含羞低头、天真纯洁、妩媚动人、认真投入工作、全力以赴、帮助别人、充满爱心、坚定不移、全神贯注、意气风发、快乐大笑、忘情而哭、专注凝神、侃侃而谈、娇柔浅笑、温柔关怀，甚至慵慵懒懒、眉心微蹙、娇弱无力……太多太多的迷人，都藏在生命中，表现在动态里。谁能说，你不是最美的女人呢？

2 展示出标准的女性美

人世间，几乎每一个年轻男人的心中都有一个理想女性的外部形象：圆润光滑的肌肤、娇养的容颜、灵巧匀称的体态，这一切构成了女人特有的人体美——优美。它对男人本能的吸引力可以说是亘古不变的。毋庸讳言，由于社会经济关系，人们的审美习惯所决定，从整体上说，人体美对女性而言比男性更具有重要的意义。

随着时代的变迁，社会文明程度的提高，使得女性的社会地位日益显著。在当代社会，女性不再是男性政治、经济的附庸、发泄情欲的玩偶和传宗接代的工具，而是具有独立人格和个性的社会成员了，这决定着“女性美”的内涵必然要大大扩展。作为女性特质的优美，不仅表现在女性的生物体上，更多地表现在她的性格、情感、道义和事业上。这样的深化已经客观地反映到情感专一的现代男士的审美观上。他们用这样的美感去确定择偶的方向。在现代社会生活中，我们已经可以比较普遍地看到，那些身体存在明显的美感缺陷，而有着深刻丰富的思想、顽

