

• 女性新主张 •

Zuo Zuìyǒu Zhìhuì
de Nǚrén

做最有智慧的女人

教你追求智慧的实用方法
让你拥有一个完美人生

白马 编著

- ▶ 拥有智慧是女人最佳的生存方式
- ▶ 智慧女人像一朵适时开放的花
在最恰当的时候展现自己的美丽



中国三峡出版社

做最有智慧的 女人

江苏工业学院图书馆
藏书章

教你追求智慧的实用方法
让你拥有一个完美人生

白马 编著

中国三峡出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

做最有智慧的女人/白马编著. —北京:中国三峡出版社, 2003.9

ISBN 7-80099-757-X

I. 做... II. 白... 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062810号

中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路23号院12号楼 100036)

电话:(010)68218553 51933037

51933087(二编室)

<http://www.e-zgsx.com>

E-mail:sanxiaz@sina.com

天津市凯旭印刷厂印刷 新华书店经销

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

开本: 850×1168毫米 1/32 印张: 9

字数: 180千字 印数: 1—8000册

ISBN7-80099-757-X/C·83 定价: 16.80元

前言

在竞争和协作成为时代主题的今天，一个女人，无论在其他方面的条件何等优越，如果缺乏足够的智慧，就不可能拥有一个完美的人生。

同男性相比，女性面对着更多的难题。在职场中，她同样需要学会怎样求职和升职，怎样和上司搞好关系，怎样和同事相处，怎样开展业务，怎样创造骄人的业绩；在家庭中，她更是承担着比男性更多的责任。有些女性，甚至还要摆脱“女子无才便是德”等传统落后意识对女性角色的暗示，还要承受来自男性世界除工作和生活之外的困扰。这些问题如果处理不好，都会对女性事业和家庭造成很大的伤害。

如果说聪明主要依赖于先天的遗传，智慧则主要取决于后天的修习。如果有一本书，能够全面概

前言

括女性的人生智慧，以明白晓畅的说理、通俗易懂的叙述方式，便于借鉴的实例分析，从女性的自我认识、自我实现，对成功的追求、社交礼仪的训练、情感的把握和完善家庭的构建等各个角度，提供一个系统的解决方法，不啻是所有渴望成为智慧女性的福音。

现在摆在你面前的，就是这样的一本书。

目 录

1 从自我认识到自我实现……………/1

女性的社会角色……………/3

自我认识是成功的起点……………/15

女人生活上的优势……………/24

走出心理上的阴影……………/29

高扬自己的个性……………/37

2 利用自身的优势追求成功……………/41

学会自我设计……………/43

做自己感兴趣的事……………/55

真诚对待自己的工作……………/61

目录

做个善于推销自己的女人·····	69
保持积极的心态·····	76
避开女人易犯的错误·····	84

3 在社交中成为主角的智慧·····/93

设计自己的交际形象·····	95
微笑是女人最有力的武器·····	102
做有说服力的女人·····	113
轻松获取他人的好感——倾听·····	131
社交中的礼仪·····	136

4 拥有人生最美好的情感…………/153

俘获让你心动的男人…………/155

让男人心动的女人…………/164

了解男人才能拥有真爱…………/175

排除爱情的障碍…………/190

不要陷入性的生理需求的泥潭…………/201

5 构建完美的家庭关系…………/211

成功的女性，不要忘记自己首先是女人……/213

巧妙拴住男人的心…………/227

调整自己的想像和期望值…………/235

女性

新主张

目录

及时设计新的生活目标……………/246

营造美满幸福的家庭气氛……………/252



1 NUXINGXINZHUZHANG 从自我认识到 自我实现

在这个世界上，没有十全十美的人，你没有必要为自己在某一方面的不足而自卑，而应树立起自信，给你的人生涂上个性的光彩，做一个与众不同的人。

女性的社会角色

在经济高速发展，生活节奏日趋加快的今天，女性在社会中所承担的角色也受到不同程度的冲击和改变，由原先的家庭角色为主，到现在的社会职业角色。这两种角色相互制约，相互促进和发展，共同组成现代女性的完美人生。

女性的家庭角色

在家庭生活中，女性根据其成长、发育及其在各个不同的阶段所承担的家庭责任的不同，而扮演着女儿、妻子、母亲三个主要角色。当然，这里是生硬的划分，其实在很多的时候，一位女性可能同时拥有两个甚至三个角色。这里主要是指她在某个时期所承担的主要角色。

1. 女儿的角色

女性在家庭生活中作为女儿这个角色，如果以时间



为依据，一般是指1岁—22岁，这是绝大多数女性最快乐、最值得回忆的一段日子。在这一段时间里的女孩子，除了接受正规的学校教育以外，母亲还会教授一些为人之道和生活基本知识。随着年龄的增加，女性所接受的知识也越来越广泛。到14岁左右，随着生理的变化，母亲会教给一些只有女孩子才知道的知识。这时她们在生理及心理上已经悄悄地发生着变化，到20岁左右发育基本成熟。随着学业的完成、家庭的建立，女性的角色也发生了变化，从女儿演变成为了妻子。

2. 妻子的角色

妻子这个角色是相对丈夫而言的，家庭生活中的妻子要温柔贤淑，当好丈夫的贤内助，帮助丈夫打理一些工作上或生活上的事情。例如一位在商海弄潮的丈夫，因经营不善，一无所获地回来了。这时作为妻子就应该拿出女性特有的温柔和理解来爱护他。在帮他分析商战的得失、利弊的同时，给他家的温暖，让他那颗疲惫的心经过家的滋润后再一次充满信心和力量。

婚后由于朝夕相处，热恋时的那种神秘感和浪漫的憧憬逐渐被现实的柴米油盐所代替。现实生活的平淡与繁琐展现在眼前。这个时候，夫妻各自性格上的缺点和弱点也相当明显地凸现出来。此时，一个合格的妻子首先应当包容他，然后用女性所有的智慧、耐心再加上时间来改造他，让自己的丈夫逐渐变得较以前更加的文明、儒雅。这种同化作用是相互的，这种影响和改变也

不是谁强加给谁的，而是在日常生活中潜移默化地悄悄进行的。

一个聪明的妻子是绝对不会把自己的丈夫和别人相比较的，因为这种比较是最具有杀伤力的。所以聪明的你不要无缘无故地挑丈夫的刺，更不要当着许多人的面指责他。你要懂得欣赏他、爱他，并且要时时记住在爱与欣赏的同时来改造他。这才是明智之举。

3. 母亲的角色

随着新生命的诞生，这时年轻的妻子的肩上又将承担起一项更伟大也更让人敬重的角色——母亲的角色。这时的女性是最美的。而其在施予母爱的时候，也使自己高尚起来，纯洁起来，并获得人生的某种乐趣。

一个母亲对子女的爱，体现在物质与精神两个方面。

在物质方面，一般母亲都能较好地满足子女对物质享受或生存条件的基本要求。特别是在今天的社会生活中，许多职业女性，由于工作的繁忙，她们给孩子的爱，绝大多数情况下，仍然是以物质给予这种形式来体现的。今天，我们的社会在物质生活方面，已经发生了很大的变化，给孩子买一些好吃、好穿、好玩的东西，已不像往昔那么困难了，因而物质上的爱是不难做到的。但要承认，单纯物质上的给予，如果也被称作“爱”，那么，这种爱毕竟是低层次的、浅薄的，即使一个母亲给予儿女的东西堆积如山，这种给予，也还是没



有超出高尔基所界定的那种“母鸡也能做到的爱”。

而一个综合素质较高的母亲，则会更注重给予孩子以各种方式的精神之爱，而这也应成为现代母爱的真正重心。因为物质的满足只能使孩子的躯体得到正常的发展，而精神上的关注与爱护才会塑造健康的心灵。至于究竟怎样给孩子以充足的精神食粮，办法当然有很多，但其中理解子女，尊重子女，尽可能做子女的朋友则是建构精神之爱的基石。

一个做母亲的，如果“母性权威”意识太浓，动辄对孩子随心所欲地训斥，那无疑会在孩子的心中投下屈从、压抑、疏远和孤独的阴影，这对孩子心灵的正常成长是有百害而无一利的。理解与尊重，是现代母性意识的核心，一个称职的母亲，首先应该是子女的一个称职的朋友，即在任何情况下，都能平心静气地与子女平等地讨论各种问题，特别是与子女出现分歧或母亲自己出现失误时，仍能平和地倾听孩子的意见或坦诚地作自我批评。这种母子加朋友的关系的建立，无论是对孩子心灵的成长还是对于母亲的精神生活，都是有百利而无一害的。

对子女过多的干涉，经常在孩子们面前永无休止地发号施令、唠唠叨叨、东追西问，这必然导致孩子的反感与疏远。但如果听任孩子自由散漫，不闻不问，这同样是一种不负责任的态度。冷漠加麻木，同过多的干涉、斥骂一样，同样会使孩子产生强烈的孤独感，从而



导致他们心理的畸形发育。

对于那些因工作繁忙而
无暇照顾小孩的职业女性来
说，要明白的一个简单的
道理就是，母爱是无法取代
的，更是一个孩子成长过程中
不可缺少的，而关心、责任
与理解和尊重，则是母爱
中相互关联的两个方面。另
一方面，对子女肩负起教育
的重任，主动关心他
(或她)的成长，在每

一件小事上都体现出母亲的细心、耐心与爱心，这同样是培养子女优良品行不可或缺的环节。因为爱从本质上来说，就是一种能力，只想被人爱而不会爱他人的人肯定是一个心理不健全的人。

女性的职业角色

职业对于当今女性，称得上是她们在婚恋家庭、子女教养以及社交等方面获得成就的基础。没有职业的家庭妇女，常难以获得真正美满的生活。正因为对事业的主动追求有着重大的意义，因此今日的女性，已越来越看重自身的职业。她们当中的很多人往往把事业上的成



就，作为自身发展的主要依据。把获得独立的职业角色看作是个人自主和自立的标志，看作真正走向自我人生的第一步。在职场生涯中，大多数女性都要承担领导、下属、同事三个不同角色，怎样做好这些角色，较好地处理好三者之间的关系是关乎事业成功的大事。

1. 领导角色

在当今的社会生活中，不少女性已走上了领导岗位。作为一个领导者，如何处理好与下属的关系，是这类职业女性不得不面对和思考的问题。

刚柔相济是当代女性的基本特征。刚强无疑是一种力量，但阴柔更是一种力量，这两种力量相辅相成，是作为领导者的女性在处理同下属关系时的一条重要的原则和方法。

何为刚呢？刚就是要坚决果断，敢做敢为。要具有说一不二，大胆拍板的决策能力和气魄，从而在下属面前树立起自己作为领导者的威望。

读过小说《红楼梦》的人，一定记得王熙凤协助宁府处理秦氏丧事的所作所为。她之所以在短短一个月里使宁府管理由乱到治，一个重要的原因，就在于她运用强硬的手腕，“令行禁止”，树立起自己作为一个高效管理者的权威。书中凤姐对赖升媳妇有一段话讲得很清楚：“既托了我，我就说不得要讨你们嫌了。我可比不得你们奶奶好性儿，诸事由得你们。再别说你们这府里原是这样子的，谁是有脸的，谁是没脸的，一例清白处