

一个有着丰富文化底蕴、
具有独立精神的女人所体现的涵养和风度总是让人为之心动，
正如思想家伏尔泰所说的“外表的美愉悦眼睛，而优雅的气质则会让心灵入迷”。

女人因智慧而幸福

● 董青 编著

真正有智慧的女人
必须具有一分柔情，二分优雅，
三分浪漫，四分知识。

再美的容颜也会如流星划过苍穹，
虽灿烂却不能持久，
而智慧在岁月历练下所包孕的完美成熟
却会如陈年老酒，
历久弥香，一生相随。

让你受益
100倍的
女性枕边书

黑龙江科学技术出版社



一个有着丰富文化底蕴、
具有独立精神的女人所体现的涵养和风度总是让人为之心动，
正如思想家伏尔泰所说的“外表的美愉悦眼睛，而优雅的气质则会让心灵入迷”。

女人因智慧而幸福

● 董青 编著

真正有智慧的女人
必须具有一分柔情，二分优雅，
三分浪漫，四分知识。

再美的容颜也会如流星划过苍穹，
虽灿烂却不能持久，
而智慧在岁月历练下所包孕的完美成熟
却会如陈年老酒，
历久弥香，一生相随。



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人因智慧而幸福 / 董青编著. ——哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2011.7

ISBN 978-7-5388-6756-5

I. ①女… II. ①董… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 153365 号

女人因智慧而幸福

编 著 董 青

责任编辑 回 博

装帧设计 百 花

出 版 黑龙江科学技术出版社

(地址:哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编:150001

电话:0451-53642106 传真:0451-53642143 发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京阳光彩色印刷有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 14

字 数 190 千字

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6756-5/B·142

定 价 29.80 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

前言

PREFACE



现如今,各行各业都有女人的身影。而作为新时代的女人,她们对事业的追求不仅是出于生存的需要,更是证明自身价值的表现。同理,她们对美的追求也不再仅仅是“为悦己者容”,而更多的是为了愉悦自己;她们对于生活的追求也显现出越来越多的主动性,努力争取属于自己的幸福权利。总之,每个女人都将追求的本身作为自己在社会中存在的最好的名片,这是一种时尚、一种招幌,这是一种精神、一种信仰,这更是一种快乐的体验。每个女人的心中,都怀有诸多的渴望,而每个女人,也都可以是一处独特的风景。

但成功到达理想彼岸无论对谁而言,似乎都不是一件很容易的事。只是在智慧女性面前,这一切简单了许多。

智慧不同于漂亮,漂亮是上天的赐予,而智慧则来自于岁月的积淀和自身的精心培养。但是,智慧的培养不是一朝一夕的事情,它是通过天长日久的修炼而成的,它不是优越的生活方式所罗列堆砌的华丽,而是从生活点点滴滴的细节中流露出来的气韵。

有些女人虽长得很漂亮,打扮也很入时,却不能给人以美感;而有些相貌平常的女人,却反而发现在其从容的背后总有一种让人心醉神迷的妩媚。其中的原由,主要是在于内涵。有人曾问美容专家靳羽西,什么样的女人才是美丽的女人时,她回答“有内涵的女人,才是耐看的女人”。这里的内涵指的就是智慧。智慧是人格的体现,是精神的折射。一个有着丰富文化底蕴、具有独立精神的女人所体现的涵养和风度总是让人为之心动,正如思想家伏尔泰所说的“外表的美愉悦眼睛,而优雅的气质则会让心灵入迷”。

真正有智慧的女人必须具有一分柔情,二分优雅,三分浪漫,四分知识。柔情来自于关爱,来自于宽容,来自于善解人意;优雅来自于从容,来自于自信,来自于内秀外美的和谐统一;浪漫来自于纯真,来自于热忱,来自于骨子里的万般风情;知识来自于阅读,来自于体悟,来自于对生活不倦的追求。

对于女人,再美的容颜也会如流星划过苍穹,虽灿烂却不能持久,而智慧在岁月历练下所包孕的完美成熟却会如陈年老酒,历久弥香,一生相随。不同的年龄段有不同的美,正如张曼玉所说的:“我知道自己不再年轻了,也许没有以前漂亮,但我会努力想开一些。随着年龄的增长,使我更加成熟了,也更会体谅别人。我不会经常去想美或不美的问题,太介意自己美貌的人会老得更快。”这就是智慧女人对美的极佳的诠释。

女人的智慧,从某种角度来说,就是思维习惯、行为习惯与情绪习惯的综合,不同的习惯会带来不同的生活方式,不同的生活方式又决定了不同的人生。如果说改变自我首先要从习惯着手,那么,要想成为一个优雅的智慧女人,同样也要从生活中各种日常行为举止中加以改变与规范,让每一步在智慧的照耀下都能走出精彩!

目录

CONTENTS



第一篇

优雅气质智慧来

1. 智慧女人,魅力优雅 / 3
2. 文化底蕴铸就智慧女性 / 5
3. 智慧标准? 文化修养当裁判 / 7
4. 内外兼修 = 完美女人 / 10

第二篇

爱心是女人永恒的智慧魅力

5. 真善方为美 / 15
6. 饱含同情的柔美 / 17
7. 予人玫瑰手余香 / 20
8. 温柔——女性最独特的杀手铜 / 22

第三篇

智慧女性要做“自信姐”

9. 我自信,我成功 / 27
10. 女性为锦,个性添花 / 29
11. 诚实送你金子心 / 31
12. 自我检测,你离成功有多远 / 33
13. 对自卑永远说“NO” / 35

14. 诤友是宝贝 / 37

第四篇 智慧女人的感情宝典

15. 对绯闻 say goodbye / 41

16. 请调试好热情的“温度” / 43

17. 分清感情的“楚河—汉界” / 46

18. 你想做人见人爱的“大众情人”吗? / 48

19. 筑牢情感的堤坝 / 51

第五篇 女人的幸福与快乐同行

20. 女性的快乐之道 / 55

21. 赶走快乐的天敌——忌妒 / 56

22. 来点儿幽默吧! / 58

23. 开玩笑时,请带上量尺 / 60

第六篇 智慧女人肚里也能“撑船”

24. “肚量”大,得人心 / 65

25. 谣言止于智者 / 67

26. 赞美,真是门艺术 / 69

27. 得饶人处且饶人 / 72

28. “霸气者”寡助 / 74

第七篇 不懂得时尚你就 out 啦

29. 给生活来点儿小浪漫 / 79

30. 成功女性——时代的“弄潮儿” / 82

31. 无处不在的形象包装 / 83

32. 现代职业女性必备素质 24 条 / 85

第八篇

智慧女人的气质——非一般的仪态

- 33. 内秀外美的女性不是传说 / 89
- 34. 保持微笑,你最迷人 / 91
- 35. 谁能抵挡会说话的眼睛 / 94
- 36. 坐姿展现出的优雅 / 97
- 37. 站姿也可以如此优美 / 99
- 38. 步态走出的轻柔 / 101
- 39. 瞬间蹲姿也有讲究 / 103
- 40. 别让形象在仪态上打折 / 105

第九篇

玩转言谈中的艺术

- 41. 讲出声音的精彩 / 109
- 42. 让人爱听你说话 / 111
- 43. 无聊、难堪话题巧摆脱 / 114
- 44. 谈话陋习要不得 / 117

第十篇

多一点儿倾听,多一点儿善解人意

- 45. 你的倾听,他的信赖 / 123
- 46. 拒绝,也不难说出口 / 126
- 47. 肢体语言传心意 / 129

第十一篇

Party Queen,非我莫属

- 48. 去参加 party,你准备好了吗? / 133
- 49. 相互介绍有礼仪 / 135
- 50. 小名片中蕴含的大学问 / 138
- 51. 不能随意握的手 / 141
- 52. 让你的客人宾至如归 / 143



53. 不可忽视的西餐礼节 / 146

54. 中餐礼仪略窥 / 149

55. 真正喝好助兴酒 / 152

第十二篇

公共场所,如何保持你的美好形象

56. 逛商场时也要拘小节 / 157

57. 从盥洗室的使用看气质本色 / 159

58. 别让你的手机成为他人痛恨的工具 / 161

59. 乘飞机、火车时的智慧举止 / 163

第十三篇

取大智慧,化解坏习惯

60. 莫让忌妒毁容颜 / 169

61. 别做情绪化女人 / 171

62. 废话一箩筐,绝对不是形容我 / 174

63. 把自己的“嘴门关” / 176

64. 别冲动,冲动是魔鬼 / 178

65. 勿轻信,勿迷信 / 180

第十四篇

会生活的女人很有“财”

66. 为掌握命运,理财吧! / 185

67. 年轻订计划,经济危机不可怕 / 186

68. 从“月光族”走向“财女族” / 189

69. 留住指缝间“溜掉”的钱 / 191

70. 理财旅行更尽兴 / 193

71. 聪明女人居家省钱有妙招 / 196

72. 别受“廉价货”的诱惑 / 199

73. 投资有风险,理财须理智 / 201

第十五篇

幸福婚姻让女人魅力永存

- 74. 用智慧经营幸福 / 205
- 75. 做个贤妻与良母 / 208
- 76. 驾驭丈夫要像放风筝一样 / 210
- 77. 打通幸福婚姻之门 / 211





【第一篇 优雅气质智慧来】

美丽使你引起别人的注意，而睿智却能让你拥有优雅的气质，从而得到他人的赏识。正如撒切尔夫人
在一次公众演说中说过的：『智慧是优雅女性的必备素养。』可见，是智慧成就了优雅。



#1 智慧女人,魅力优雅

女人的气质是通过长期的内在修炼后,从身上散发出的一种优雅气息。气质首先创造了女性的内在美,这种内在美成熟之后,就会自然地表现出来,从而使女性产生一种优雅、大方、端庄、娴静的美丽,让人从内心敬重,让人觉得与众不同,让人相信她的能力,消除对她的偏见。任何一位女性的优雅与魅力必须有智慧作底,否则就如未淬过火的玻璃,脆弱而易碎。

如今,在竞争日益激烈的职场中,智慧对女性成功尤为重要。首先,这是因为在当代社会里,随着女性社会责任感的增强,社会的分工需要越来越多的女性,岗位竞争便达到了白热化。女性为了体现自我价值,追求与男性同等的社会地位,不得不与男人站在同一条起跑线上拼搏。然而,由于女性的生理特点、长期形成的世俗偏见以及长久以来社会上形成的歧视,在同样的竞争中,女性将要比男人付出的更多才行。而智慧女性特有的优雅气质,恰恰弥补了这方面的不足,从而为自己赢得了同样的成功机会。

女人有过人的智慧同样可以在职场中让男人“退避三舍”

很多女性缺乏竞争勇气的原因,就是由于不自信。尤其是少数女性在与众多男人竞争中,表现得尤为突出。这是一种心理作用,是由于缺乏自信而甘当弱者的表现。而智慧女人无疑是一个自强自信的女人。女性如果有了“巾帼



不让须眉”的勇气与魄力,有了智慧为处世作指导,相信再老练的男人也将会“退避三舍”的。

总之,一个有智慧的女人,会在职场中如鱼得水,在社交场合展现出过人的魅力,在社会竞争中展现出精明才干,让别人产生信任,从而为自己创造更多的成功机会。



2 文化底蕴铸就智慧女性

一个女人最具魅力之处,就在于心中有一座取之不尽的精神宝藏,而它所蕴藏的大部分就是知识,女人的智慧、灵气与才华都生长在这个知识平台之上。知识越丰富,文化底蕴越深厚,女人智慧的底气也就越足。文化修养会决定一个人的理想、追求的起点,会改变一个人的潜质,它能让女性的美丽与时俱进,任岁月匆匆流逝,魅力不减丝毫。只有深厚的文化底蕴才有可能打造出一个完美的女性。

有文化修养的女性往往视野更开阔,制定理想的目标起点会更高,而且多半会成功。美国的一家女性杂志,曾分别向50名成功女性和50名普通的女性发出题为“你一旦成为最富有的人,你的钱将用来做什么”的问卷。结果,那些有文化修养的成功女性虽然措辞不同,但结果却惊人的一致:努力创造财富,回报社会,造福人类;而50名普通女性的答案则五花八门:有的说用来改变自己的人生,有的说用来改变自己和家人的生活,更多的是要使自己未来更幸福。这份答卷用事实证明,有文化修养的知识女性所追求的理想目标要远远高于普通的女性。

有文化修养的女性追求品位脱俗

在社会生活中,有文化修养的女性和没有文化修养的女性各自的追求也

截然不同。有文化修养的女性追求的个人目标,多是对社会的奉献和家庭的和谐;而没有文化修养的女性追求的个人目标则更偏重于私生活的改善,给人的感觉是自私。此外,在生活情趣上,知识女性追求的是格调高雅、品位脱俗的爱好;而普通女性更多追求的则是社会上世俗的东西,因此让人感到俗



气。

在言谈举止、饰物着装上,知识女性更清楚什么样的谈吐、什么样的举止、什么样的着装才符合场合和自己的身份,因此时刻会注意自己的一言一行,而她们合乎礼仪的装扮总会被周围人所接受,所以,无论何时何地,有文化修养的女性都会

让人觉得她气质独特、举止端庄、落落大方、超凡脱俗。而一般的女性却很少能规范自己,经常给人粗俗无礼的感觉,在装饰上也很少能给自己定准品位,因此,即使身上的装束再华丽也总是显得那么不入流。

总之,一个人的智慧都是以文化为底蕴,产生于文化修养之中的。女人的文化底蕴越深厚,文化修养越深,其智慧的魅力就愈能显现。



智慧标准？ 文化修养当裁判

每一个女性都想让自己成为一个超凡脱俗、气质高雅的完美女性，然而在现实中，气质往往却钟情于那些知识女性，这是为什么？说到底这是一个人的文化修养使然。

首先，有文化修养的女性能正视自己，一旦发现自己身上的不足便立即摒弃它，在适时的改变中让自己随顺潮流，成为一个受欢迎的人。

其次，有文化修养的知识女性能够自觉地规范自己的言谈举止，理性地同男人交往。

再次，由于她们有深厚的文化底蕴，因而使自己的视野变得更加开阔，在和层次不同的人接触中，往往能把握住自己，应对自如。

最后，她们的文化修养使自己变得更加成熟、更有主见。因此发表意见时，会有自己的思想，同时又能理智地对待不同的意见，不会固执己见，只在潜移默化中去影响他人。正因为这样，她们的见解往往让人更乐于接受。

以书为伴，让书成为自己的终身朋友

书是代代相传的精神遗产，它可以增加一个人的智慧，使人变得更聪明。因此，要做一个有文化素养的人，让自己散发出迷人的书香魅力，就要与书为友。很多成功的女性在回忆自己的成长道路时，往往都会和几本好书联系在一起，说这些书是如何改变了自己，帮助自己走上了成功之路。由此可见，以