

做 女 人 ， 就 要 把 女 人 做 到 极 致 ！

情场 LOVE 不输人

『白骨精』
修炼秘籍
方素衣·编著

JOB 职场 不输阵





情场 LOVE 不输人

“白骨精”修炼秘籍

职场 JOB 不输阵

方素衣◎编著



图书在版编目(CIP)数据

情场不输人,职场不输阵 “白骨精”修炼秘籍 / 方

素衣编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2013.8

(读书会)

ISBN 978-7-5534-2533-7

I. ①情… II. ①方… III. ①女性-成功心理-通

俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179931 号

◆◆◆ 读书会 ◆◆◆

情场不输人,职场不输阵 “白骨精”修炼秘籍

Qingchang Bu Shu Ren Zhichang Bu Shu Zhen Baigujing Xiulian Miji

出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2013年9月第1版

印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-2533-7

定 价 39.90元

上篇 别不信，幸福是设计出来的

目录



01

拥有淡定的水晶心	11
与其在梦幻里做一个公主，不如在现实中争取自给自足	12
接受现实吧，哪怕它有种种的不如意	15
有一颗懂得珍惜的心，才能发现幸福的居所	18
请不要动辄怨天尤人，因为你经历的每个女人都经历过	20
你有多宽容，就有多美丽	23

02

年轻时不迷糊，人生才能不糊涂	27
天上不会掉馅饼，倒是经常掉陷阱	28
现实是令人崩溃的，但是别让自己崩溃	30
沉迷于肥皂剧、爆米花，只会让你迅速变老	32
离开了谁都要活下去，自己才是自己的救世主	34
之前你可以仙得不沾人气，但此后连浪漫都要学会世俗	36
女孩温柔体贴、单纯善良，这等于什么优势也没有	38
不要为任何事而堕落：越是没人爱，越要爱自己	40
除了你自己，没有人能定义你	42
明白自己最需要的是什么	44
做不成美女做才女，做不成才女就做财女	46
正视自己的不完美，因为完美的人没生活在地球上	48

03

为爱找一个好归宿	51
嫁得好是宝，嫁不好是草	52
婚姻如鞋，选择舒适比选择漂亮要重要得多	54

目录

不能为你穿上嫁衣，就请拒绝那双解你衣扣的手·····	57
即使你已经麻木了什么是爱，也不要随便找个男人嫁掉·····	59
像加入俱乐部似的步入婚姻殿堂，这样的婚姻是没有生命力的·····	62
最能考验你们感情的，其实是一件很恶俗的东西·····	64
可以找个男人不养着你，但是他一定要有养你的能力·····	66
先知先觉的女人最幸福：给未婚女子的八点忠告·····	68
你完全可以避免嫁得像草：打死都不能嫁的十种男人·····	70

04

如果幸福婚姻有秘诀，那就是平淡相守·····	73
教你认识女人在婚姻中需要跨过的几道坎·····	74
从接第一个吻开始，爱情就已经渐渐远去·····	76
婚姻是两个人的事情，你没有必要一个人去承担·····	78
做家庭主妇是正确的选择，但不要让自己陷入保姆的境地·····	82
做一个出得厅堂、入得厨房的好女人，想让他有外遇都难·····	84
要是他厌烦了你，就先从自己身上找原因吧·····	86
每段婚姻都有低潮期，请学会正确对待这个特殊时期·····	88
学会制造新奇与浪漫，婚姻也能时时保鲜·····	91
结了婚并不代表高枕无忧，你还要时刻捍卫家庭的统一·····	93
面对婚外的诱惑，女人要把握好底线·····	95
不要把男人当成自己的唯一，更不要因此失去自我·····	97
只要不对美闭上眼睛，心中就永远是春天·····	100

05

你的男人是好还是“坏”，全在你一念之间·····	103
婚前男人VS婚后男人·····	104
即便没人说你什么，也要把你的大小姐脾气收敛一下·····	107
即使你们已经决定结婚，也多给你的男人一些空间吧·····	110
既然他没要求你长成曼玉嘉欣，你也没理由逼他盖过李嘉诚·····	112
对你的男人体贴一些吧，因为没有人比他肩上的担子更重·····	115

一碗叫作温柔的汤药，是腐蚀男人思考能力的不二法宝·····	118
别一边要浪漫要爱情，一边又要现实要生活·····	122
跟他谈谈姚明或基金走势，比一来就家长里短强多了·····	126
即便男人曾对你说可以给你当牛做马，也别真把他当牛马使唤·····	128

06

远离年龄恐慌症，顺利跨过职场这道坎 ·····	131
30岁将面临的三大恐慌及对策 ·····	132
任何情况下，都不能因个人荣辱而无故牺牲或挤压别人·····	134
何为优秀？除了办事能力，更要懂得合作的重要 ·····	137
面对升职时，要真诚地与处在竞争关系中的同事保持良好关系·····	140
升职前请做好心理准备：付出更多努力和时间去完成更重要的任务 ·····	142
职场关系学其实很简单，你只需做到两个字：尊重·····	145
顺遂时别得意忘形，受到挑战时别怨天尤人·····	148
到自己有机会当前辈时，要记得己所不欲，勿施于人·····	150
关于跳槽的几条职场指南·····	153
女人最好的公司是家庭，最好的职位是家庭主管·····	156

07

11把钥匙助你打开婚姻的锁 ·····	159
幸福婚姻一定要提防的十大隐形杀手·····	160
两天一小吵、三天一大吵怎么办·····	163
男人出轨是被谁逼出来的吗·····	166
维持多年的鸡肋爱情该不该舍弃·····	170
如果不幸遇到暴力男人怎么办·····	173
婚姻究竟要凑合到什么份上·····	177
没有爱的婚姻还有继续下去的必要吗·····	181
小三插足，尴尬婚姻怎么处理·····	183
男人不再爱你的几种表现·····	186

目录

下篇 活出自己，你就是女王

01

为什么你说的话他不听，他说的话你不爱听·····	189
其实你不知道，你眼前的他竟是“外星人”·····	190
令人不可思议的“男人式逻辑”·····	192
被逼急了男人，危险系数超过100个流氓·····	194
摘掉有色眼镜，认清自己的情绪盲点·····	196
想找出男女差异的根源，得向老祖宗要答案·····	198
多数的爱情悲剧都是由于信息不对称造成的·····	200
男人不好好沟通，不代表你可以不好好沟通·····	202
长久的婚姻就是一个出拳，一个出掌·····	205
对症下药，每个男人都有一把“锁”·····	207
就是要善变！女人一生要学会的几种角色转换·····	209

02

有些爱，现在不说，这辈子都没机会了·····	211
男人需要“被偶像”，没有粉丝的日子很寂寞·····	212
男人是个大大的昏君，他需要你的奉承·····	214
最有杀伤力的“放电”，莫过于欲拒还迎的眼神·····	216
若隐若现的暗示是给对方主动追求的机会·····	218
温柔是必杀技，能让男人宠爱你·····	220
发扬小女人主义作风，激活男人的大男人思维·····	222
距离产生美，“可望而不可即”的女人真是美死了·····	224
爱似看山不喜平：委婉的语言魅力令爱情更具“曲线美”·····	226
若爱请深爱，若弃请彻底，不要暧昧，伤人伤己·····	229
每天3分钟沟通法·····	231

目录

03

喝了这碗理性汤，让男人“听”话不再难 233

- 说话不妨直接点，别让感情走弯路..... 234
- 不要太诚实，有些事应该作为永远的秘密..... 235
- 让他知道怎么做，给他明确的时间、地点..... 237
- 谈话时的内容、语气、措辞和态度都可能成为导火索..... 239
- 好话也要选对方式，否则比坏话还糟糕..... 241
- 把你想要的列个清单，一一告诉他..... 243
- 看透不说透，“傻女人”是做女人的最高境界..... 245
- 以他的专业和兴趣为话题，比总是家长里短强多了..... 246
- 说了10分钟他都提不起兴趣，就放弃交谈 248
- 男人需要被崇拜，女人需要被宠爱..... 250

04

别误会了男人的爱，有一种爱无声胜有声 253

- 当男人总说在加班，别多想，告诉他别太辛苦..... 254
- 常把“女人懂什么”挂嘴边的男人并非大男子主义..... 256
- 发生矛盾时，男人选择沉默可能是关怀和无助的表现..... 258
- 真正爱你的男人懂得：有些谎，不得不撒..... 260
- 别把男人的偶尔“失忆”当作对你的忽视..... 262
- “我爱你”并不一定非要说出来，原谅他的不解风情..... 264
- 不给你承诺并不代表不在乎你，而是更愿意用行动给你安全感..... 266
- 不让你插手他的事业并不是不信任你..... 267
- 男人有时候拒绝任何人靠近，并不是针对你..... 269
- 面对男人的不真诚，不妨一笑置之..... 271
- 不要把男人的真心赞美当作对你的间接指责..... 272

目录

05

爱的定语是永远，别轻易写下休止符·····	275
唯有理解与沟通才是永驻和谐的不变法则·····	276
就事论事，别把问题一概归结到爱不爱与离婚与否上去·····	278
不要轻易说离婚，至少确定10遍再下结论·····	280
如果这个男人你无法沟通，换个男人也一样·····	282
别太盲目跟着感觉走，感觉有时最不可信·····	284
最终的沟通在行动，而非头脑和嘴边·····	286
爱是理解的别名：理解有多深，爱就会有多深·····	287
学会反省与自我修复，这是成长的功课·····	289
夫妻关系冷淡，是冷处理还是热操作·····	291
结束冷战，为爱赢得再次沟通的机会·····	293
心冷之时，多想想你先生的优点·····	295

06

巧用沟通工具，给爱情增加技术含量·····	297
电话：爱情路漫漫，千万别“断电”·····	298
书信、短信、邮件：鸿雁传书，千里也温情·····	300
家庭聚会：你依我依的“情感调酒师”·····	301
旅行：看过千山万水，唯你在我心中最真·····	303
兴趣：共同语言形成的关键·····	305
微笑：情路多坎坷，一笑泯恩仇·····	307
肢体语言：你有多大胆，男人的爱就有多大“产”·····	309
表情：不让男人看透，他就对你爱不够·····	311
幽默：贫贱夫妻百事哀，贫嘴夫妻最恩爱·····	312
赞美：把男人夸成皇帝，你就是皇后·····	314
感恩：让你抓住他的手·····	316
厨艺：一碗“老婆饭”征服七尺男子汉·····	318



情场 LOVE 不输人

“白骨精”修炼秘籍

职场 JOB 不输阵

方素衣◎编著



图书在版编目(CIP)数据

情场不输人，职场不输阵 “白骨精”修炼秘籍 / 方

素衣编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2013.8

(读书会)

ISBN 978-7-5534-2533-7

I. ①情… II. ①方… III. ①女性-成功心理-通

俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 179931 号

◆◆◆ 读书会 ◆◆◆

情场不输人，职场不输阵 “白骨精”修炼秘籍

Qingchang Bu Shu Ren Zhichang Bu Shu Zhen Baigujing Xiulian Miji

出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号，邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2013年9月第1版

印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-2533-7

定 价 39.90元



前言



有一种力量能让不同年龄、不同种族的女人拥有同样璀璨的光芒，这种神秘的力量就是魅力。魅力能帮你收获爱情，提升职场战斗力，让你的“白骨精”指数直线上升。

魅力不同于美丽，美丽是一时的，它抵不住时间的侵袭，就像一块手帕，就算上面有再完美的刺绣，数年之后，也难免变旧发黄。但是魅力不同，它能够让一个女人拥有一种仿佛能跨越时光的气韵。

生活中，我们追寻美，却又时时感觉到，仅仅是苍白的美貌，不足以使一个女人让人一见难忘。只有魅力会让女人与众不同。魅力是优昙陀罗花绽放那一瞬的惊世芳华，是钻石的多面上折射的耀眼光彩。有魅力的女人就像好莱坞女星米歇尔·法伊弗一样，无论置身于何种人群中，她都是最耀眼的一个。

一位时尚美女看到一株美丽的花，伸出纤长的手指，粗鲁地摘下来。一个朴素清秀的女孩见到这一幕，微微蹙起了秀眉。将这个画面定格，面对容貌美丽的摧花手和长相普通的悲悯者，你会觉得美丽的不再美丽，普通的也不再普通。改变你印象的，可能就是她们的行为中透露出的不同气质吧。美人美则美矣，毫无社会公德，当然一丝魅力也无，而普通人却在那一瞬间魅力无限。

可见魅力可以帮助女人，使漂亮女人的美进一步升华，更能帮助相貌普通的女人“捉气”。而且，很多时候，外表不完美，但是通过气质、内涵、优雅举止释放魅力的女人，反而比徒有美貌的女人更加让人赏心悦目。可以这样说，美貌能够让人眼前一亮，但要维持这种好印象，还是要靠魅力。

可是，魅力来自哪里？

它是女人的先天条件与后天养成的综合，四分靠上天恩赐，六分靠后天打造，所以如何修炼显得尤其重要。真正魅力四射的女人需要内外兼修。

外修是通过美容、着装、饮食、养生、化妆来修炼。通过这一层次的修炼，你会慢慢发现，原来女人的容貌并非一成不变。我们常常感叹，多年后与曾经的女友相见，那些积

极保养的普通人俨然成了大美人；而那些疏于打理自己的，即便是天生的美人胚子，现在脸上也写满了岁月的败相。总之，量变可引发质变，它能使丑小鸭变成白天鹅，也能让白天鹅堕落成丑小鸭。

内炼是指通过学习、阅读、旅行，形成自己独特的世界观和美德，这些内容就是女人的气场，比如自信如吴薇，品位独特如杨澜，高贵优雅如张曼玉，她们都是气场美人的典型。有气场的女人，本身就具有极强的震慑力和折服力，男人最“怕”、最爱也最敬重这种女人。

如果用一个字来形容女人的这种内外修炼，那就是“养”。这就好比培植一株花一般，不仅要提供充足的水分、养分和阳光，还要用音乐陶冶它的情操，用美德滋润它的心灵。这种花才能舞出心灵与身体的和谐之舞。

这本书将告诉女人如何“养”自己。美貌的女人可以在这里得到心灵的进修，相貌普通的女人可以在这里拾得美的真相，单身的女人可以在这里了解如何用爱情来保养自己，婚姻中的女人能够从这里找到让自己永不折旧的妙方。

无论你是怎样的女子，这里都有一杯专为你准备的清茶。



上篇 别不信，幸福是设计出来的

目录

01

拥有淡定的水晶心	11
与其在梦幻里做一个公主，不如在现实中争取自给自足	12
接受现实吧，哪怕它有种种的不如意	15
有一颗懂得珍惜的心，才能发现幸福的居所	18
请不要动辄怨天尤人，因为你经历的每个女人都经历过	20
你有多宽容，就有多美丽	23

02

年轻时不迷糊，人生才能不糊涂	27
天上不会掉馅饼，倒是经常掉陷阱	28
现实是令人崩溃的，但是别让自己崩溃	30
沉迷于肥皂剧、爆米花，只会让你迅速变老	32
离开了谁都要活下去，自己才是自己的救世主	34
之前你可以仙得不沾人气，但此后连浪漫都要学会世俗	36
女孩温柔体贴、单纯善良，这等于什么优势也没有	38
不要为任何事而堕落：越是没人爱，越要爱自己	40
除了你自己，没有人能定义你	42
明白自己最需要的是什么	44
做不成美女做才女，做不成才女就做财女	46
正视自己的不完美，因为完美的人没生活在地球上	48

03

为爱找一个好归宿	51
嫁得好是宝，嫁不好是草	52
婚姻如鞋，选择舒适比选择漂亮要重要得多	54

目录

不能为你穿上嫁衣，就请拒绝那双解你衣扣的手·····	57
即使你已经麻木了什么是爱，也不要随便找个男人嫁掉·····	59
像加入俱乐部似的步入婚姻殿堂，这样的婚姻是没有生命力的·····	62
最能考验你们感情的，其实是一件很恶俗的东西·····	64
可以找个男人不养着你，但是他一定要有养你的能力·····	66
先知先觉的女人最幸福：给未婚女子的八点忠告·····	68
你完全可以避免嫁得像草：打死都不能嫁的十种男人·····	70

04

如果幸福婚姻有秘诀，那就是平淡相守 ·····	73
教你认识女人在婚姻中需要跨过的几道坎·····	74
从接第一个吻开始，爱情就已经渐渐远去·····	76
婚姻是两个人的事情，你没有必要一个人去承担·····	78
做家庭主妇是正确的选择，但不要让自己陷入保姆的境地·····	82
做一个出得厅堂、入得厨房的好女人，想让他有外遇都难·····	84
要是他厌烦了你，就先从自己身上找原因吧·····	86
每段婚姻都有低潮期，请学会正确对待这个特殊时期·····	88
学会制造新奇与浪漫，婚姻也能时时保鲜·····	91
结了婚并不代表高枕无忧，你还要时刻捍卫家庭的统一·····	93
面对婚外的诱惑，女人要把握好底线·····	95
不要把男人当成自己的唯一，更不要因此失去自我·····	97
只要不对美闭上眼睛，心中就永远是春天·····	100

05

你的男人是好还是“坏”，全在你一念之间 ·····	103
婚前男人VS婚后男人 ·····	104
即便没人说你什么，也要把你的大小姐脾气收敛一下·····	107
即使你们已经决定结婚，也多给你的男人一些空间吧·····	110
既然他没要求你长成曼玉嘉欣，你也没理由逼他盖过李嘉诚·····	112
对你的男人体贴一些吧，因为没有人比他肩上的担子更重·····	115

目录

一碗叫作温柔的汤药，是腐蚀男人思考能力的不二法宝·····	118
别一边要浪漫要爱情，一边又要现实要生活·····	122
跟他谈谈姚明或基金走势，比一来就家长里短强多了·····	126
即便男人曾对你说可以给你当牛做马，也别真把他当牛马使唤·····	128

06

远离年龄恐慌症，顺利跨过职场这道坎·····	131
30岁将面临的三大恐慌及对策·····	132
任何情况下，都不能因个人荣辱而无故牺牲或挤压别人·····	134
何为优秀？除了办事能力，更要懂得合作的重要·····	137
面对升职时，要真诚地与处在竞争关系中的同事保持良好关系·····	140
升职前请做好心理准备：付出更多努力和时间去完成更重要的任务·····	142
职场关系学其实很简单，你只需做到两个字：尊重·····	145
顺遂时别得意忘形，受到挑战时别怨天尤人·····	148
到自己有机会当前辈时，要记得己所不欲，勿施于人·····	150
关于跳槽的几条职场指南·····	153
女人最好的公司是家庭，最好的职位是家庭主管·····	156

07

11把钥匙助你打开婚姻的锁·····	159
幸福婚姻一定要提防的十大隐形杀手·····	160
两天一小吵、三天一大吵怎么办·····	163
男人出轨是被谁逼出来的吗·····	166
维持多年的鸡肋爱情该不该舍弃·····	170
如果不幸遇到暴力男人怎么办·····	173
婚姻究竟要凑合到什么份上·····	177
没有爱的婚姻还有继续下去的必要吗·····	181
小三插足，尴尬婚姻怎么处理·····	183
男人不再爱你的几种表现·····	186

目录

下篇 活出自己，你就是女王

01

为什么你说的话他不听，他说的话你不爱听……	189
其实你不知道，你眼前的他竟是“外星人”……	190
令人不可思议的“男人式逻辑”……	192
被逼急了男人，危险系数超过100个流氓……	194
摘掉有色眼镜，认清自己的情绪盲点……	196
想找出男女差异的根源，得向老祖宗要答案……	198
多数的爱情悲剧都是由于信息不对称造成的……	200
男人不好好沟通，不代表你可以不好好沟通……	202
长久的婚姻就是一个出拳，一个出掌……	205
对症下药，每个男人都有一把“锁”……	207
就是要善变！女人一生要学会的几种角色转换……	209

02

有些爱，现在不说，这辈子都没机会了……	211
男人需要“被偶像”，没有粉丝的日子很寂寞……	212
男人是个大大的昏君，他需要你的奉承……	214
最有杀伤力的“放电”，莫过于欲拒还迎的眼神……	216
若隐若现的暗示是给对方主动追求的机会……	218
温柔是必杀技，能让男人宠爱你……	220
发扬小女人主义作风，激活男人的大男人思维……	222
距离产生美，“可望而不可即”的女人真是美死了……	224
爱似看山不喜平：委婉的语言魅力令爱情更具“曲线美”……	226
若爱请深爱，若弃请彻底，不要暧昧，伤人伤己……	229
每天3分钟沟通法……	231