

1

每个女人
都是自我命运的
主宰者

好命运和坏命运之间有不可逾越的沟壑吗？

只要你掌握了改变命运的实用方法，它们之间就只有一步之遥！

方法是到达彼岸的桥梁。

20

女人改变命运的 20种方法

ningyun de
20

陈岚/著

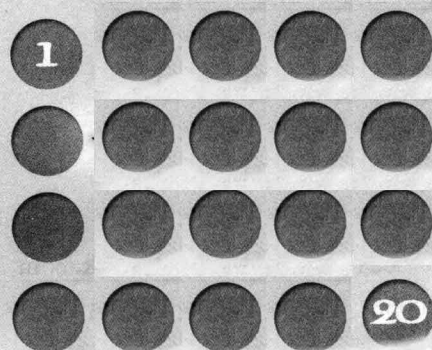
掌握改变命运的方法 · 获得幸福完美的人生

中国商业出版社

女人改变命运的 20种方法

*nvren gaibian mingyun de
20 zhong fangfa*

陈岚/著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人改变命运的 20 种方法 / 陈岚著. —北京: 中国商业出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5044-8045-3

I. ①女… II. ①陈… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848. 4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 050830 号

责任编辑 常 勇

*

中国商业出版社出版发行

010—63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所发行

三河市佳星印装有限公司印刷

* * * * *

787×1092 毫米 1/16 22.5 印张 170 千字

2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



序



为什么世界上最富有的人是男人而不是女人呢？许多男人回答说，这是因为男人有卓越的理财能力，男人天生就对财富有一种渴望。女人的回答往往是，我一看到财务报表就头疼，我不善于理财。女人的这种观点是错误的，其实女人天生就是卓越的理财专家。不善于理财的女人仅仅是没有发现自己具有的理财潜能。在现今这个功利的社会，看你成功与否，从一定程度上是看你积累的财富的多少。所以，一个女人要想成功，就必须把自己卓越的理财能力发掘出来。

有人说，婚姻是爱情的果实；也有人说，婚姻是爱情的坟墓。为什么会有这么两种完全不同的观点呢？一个已学会维持、享受美满婚姻的女人无疑同意前一种观点。爱情生活是一个女人不可缺少的一部分，而一个幸福的女人，她的爱情也是幸福的。

诚然，掌控自己的命运是每个人都梦寐以求的，女人也不例外，然而真正能做到掌控自己的女人却是凤毛麟角。之所以会这样，是因为女人不知道改变命运的方法，更缺少追求幸福的资本。一个女人要想改变命运，就要不断地积累自己的资本，这样才能在强手如林的社会上立足，进而取得成功。

美国成功学大师拿破仑·希尔曾说过这样的一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”一个女人如果一直保持积极的心态，那么她一定会改变命运。

漂亮的女人让人爱一时，而内涵丰富的女人让人爱一生。内涵丰富的女人，有吸引人的魅力。一个女人的命运在很大程度上依靠的就是女人特有的魅力。所以，魅力也是成为幸福女人的一大重要资本。

成功学大师卡耐基说：“为什么有的人会从芸芸众生中脱颖而出，为什么有的人又会默默无闻？区别就在于，他们是否已具备了某种完整或适用的人格。而且，这种人格离我们并不遥远。”了解自己的个性，并把握和完善它，它也会是女人改变命运的方法之一。所以，每个希望自己幸福的女人都要学会塑造迷人个性，让自己与众不同，有自己独特的美丽。

坚强的女人总是能致力于力所能及的或经过拼搏就能胜任的工作，积极地与著名的成功者相比较，把她们当成楷模，努力战胜自己的弱点。在别人说她不具备条件时，也绝不放弃希望和努力。如果你也是一个渴望成功的女人，那么一定要战胜那些只有女性才有的弱点，如使小性儿、唠叨、嫉妒等，使自己拥有越来越完美的性格，向着幸福不断迈进。

在当今纷繁复杂的社会里，对女人而言，如果不掌握一定的为人处世的技巧，一味地按自己的习惯去办事，结果肯定是与成功无缘。致力于改变命运的女人应该是想法与行动同时进行的，具备这种特质的女人才能从内向外，透出一种让人信服的气质。

这是一本引导女人走向成熟的书，它可以让女人与众不同。因为使女人发光的并非珠宝，而是心灵深处的成熟智慧。这是一本可以随时随地拿出来翻阅的女人心灵成长宝典，全面提高女人的社交能力和好命指数，成就女人的幸福人生。

我们希望通过这本书，传递给女性读者一些如何洒脱地做女人的智慧，让女人们变得更加有魅力，让这个世界为之生动而美丽！



目 录



第 01 章 扔掉陈旧观念的女人才能改变命运…………… (1)

女人的一生，有坎坷，也有美景；有痛苦，也有快乐。如果你的一颗心总是被昏暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、丧失了斗志、黯淡了目光、失去了生机，女人的人生轨迹岂能美好？

当旧观念还沉淀在你的记忆里，使你无法想像未来世界的美好时，女人啊，从现在开始改变你的观念吧！改变你的观念，就意味着改变你的命运，让你重新拥有自信，谱写真正属于自己的华彩乐章。

女人只有扔掉旧观念，转变为新思想，才能真正改变自己的命运。

女人，幸福就在你手中	(2)
女人是一种感性动物	(4)
女人不是懦弱的代名词	(6)
走自己的路，任人评说	(8)
不要把自己看的太脆弱	(10)
婚姻，不仅仅需要爱情	(12)
心在哪里，财富就在哪里	(14)



第 02 章 转变思维方式的女人才能改变命运…………… (17)

人生所有的计划、目标和成就，都是思考的产物。女人的思考能力，是自己惟一可完全控制的东西，女人可以用智慧，或是以愚蠢的方式运用自己的思想，但无论女人如何运用它，它都会显现出一定的力量。

要想从自己的思想中得到丰收，女人必须付出努力和投入各项准备工作，



这些工作的安排和执行，就是正确思考的结果。

只有转变思维方式，超越自己的女人，才能真正改变自己的命运。

女人，更需要独立思考	(18)
从倾诉到独立思考的转变	(20)
停止思考就丧失了活力	(22)
用智慧的方式运用你的思想	(23)
年龄不同，风采各异	(25)
改变世界之前先改变自己	(28)
做事可以失败，做人不能失败	(30)



第 03 章 运用智慧力量的女人才能改变命运..... (35)

智慧女人善于平衡自己的心理，她们有一种处乱不惊、以不变应万变的心态；智慧女人拥有睿智的头脑，成功的事业、独立的感情和生活状态；智慧女人在生活中将身心健康和人生魅力放在首位，她们懂得若女性失去魅力，也失去女性的幸福人生。

智慧女人不但会工作，也会休闲，强身健体，舒缓紧张，消除烦恼，平静心境；智慧女人不是完人，她们的人生中可能出现这样或那样的失误，但这并不影响智慧女人的光彩和美好人生，因为她们懂得永远追求最美好的情感和保持最完美的自己；智慧女人，她们懂得人生是一盘棋，自己同自己对弈，懂得取舍，有所期待。

只有正确运用智慧的力量，平衡自己心态的女人，才能真正改变自己的命运。

面对生活，不妨幽默一点	(36)
大事坚持原则，小事学会变通	(37)
女人要学会选择，更要学会放弃	(40)
女人之间的关系很微妙	(42)
把最后的骄傲留给自己	(44)
不要局限在前人的经验里	(46)
不必在意别人怎样评价你	(48)
在生活中寻找创新的突破点	(49)





第 04 章 变人脉为资本的女人才能改变命运..... (51)

不得不承认，我们现在身处一个渴望成功的年代，每个女人，都不甘心一个锅铲、一把扫帚就“打发”了自己的一生。

女人要想改变命运，在社会上吃得开，站得稳，一定要用心经营人脉，以诚挚之心，结交方方面面的朋友，让自己在面临人生的难关或者转机之时，能够顺利地找到可求可用之人。站在你这一边的人越多，分量越重，你心想事成的几率就越大。

只有掌握人脉，并将人脉转变为资本的女人，才能真正改变自己的命运。

报复往往是一把双刃剑	(52)
为你的对手叫好将得到更多	(54)
为人处世时要带一点弹性	(56)
友谊在适度中美化升华	(59)
女人有味道才能吸引人	(61)
多发展一些健康持久的关系	(64)
人脉是人生最大的财富	(67)



第 05 章 拥有强者心态的女人才能改变命运..... (71)

生活在现代社会，竞争难免，压力难免，躲避是躲避不了的。有了压力并不那么恐怖，调整一下自己的心态、期望和前进的步子，再往前。

女人不要把自己看的太脆弱。要不断地对自己说“我什么都能做到”，只要我们努力地去做，没有什么是不能做到的，只有做好做不好之说，哪怕第一次是做不好，但是长时间的磨练总有一天是会做到最好，所以要相信自己的能力。

只有拥有强者心态，自信坚强的女人，才能真正改变自己的命运。

放下你那一文不值的孤傲	(72)
女人，都有一种内在价值	(74)
成熟稳重，才能从容面对挑战	(75)
敢作敢为，你的人生才会有机会	(77)
学会保护自己	(80)





第 06 章 独具如水性情的女人才能改变命运…………… (83)

独具如水性情的女人在人际交往中，总能坦然地呈现最真实的自己，懂得自爱与爱人，她们身上散发的性格魅力使她们时刻成为一个受欢迎的女人。

独具如水性情的女人在职场上，谈笑风生，从容自若，不被压力击垮，不为自身情绪所左右，她们总能不断激发自身潜能，展示出最好的自己。

独具如水性情的女人在婚姻中，温婉、宽容、独立，注重在沟通中保鲜自己的爱情。她们知道幸福的婚姻是对彼此性格的接纳与完善。

只有独具如水性情，拥有良好性格的女人，才能真正改变自己的命运。

- 当嫉妒不再是女人的天性…………… (84)
- 小事可糊涂，大事别犯傻…………… (86)
- 胆小懦弱不会有什么好结果…………… (87)
- 没必要太在意别人的脸色…………… (89)
- 不同的性格有不同的归宿…………… (91)
- 宽恕他人会让你受益匪浅…………… (96)
- 多一点考虑少一分阻碍…………… (98)



第 07 章 善于以柔克刚的女人才能改变命运…………… (101)

眼下用“战场”来形容现代女性的生活和交际，已不算过分了。现在的女人长期游走在事业、爱情、婚姻的重重捆绑和束缚下，总希望自己变得坚强和刚硬。

其实，女人的温柔，也是女人用来杀人于无形的最好武器，不仅在事业中，也在最让女性苦恼的两性关系中。身为一个女人，你尽可以潇洒、干练，像女强人一样地去工作和生活，但有一点不能少，你必须温柔。女人的温柔是天性，也是女人征服世界的天然武器。

只有善用温柔，善于以柔克刚的女人，才能真正改变自己的命运。

- 快乐是一种生活的习惯…………… (102)
- 争吵只会伤害彼此的感情…………… (105)
- 为人处世不要咄咄逼人…………… (106)

女人，最是那低头的温柔·····	(108)
不妨用傻痴之状迷惑他人·····	(110)
用迷人的微笑装点自己·····	(112)
温柔，有时也是一种力量·····	(114)



第 08 章 培养良好习惯的女人才能改变命运 ····· (117)

幸福的女人总是最美丽，不是因为命好，而是来自于日常生活中的点滴积累。日复一日，这些点点滴滴就会形成一种生活中的习惯。

良好的习惯是女人储存的幸福资本，这个资本会不断增值，拥有好习惯的女人能够毕生享用它的利息和回馈。

只有培养良好习惯，远离坏习惯的女人，才能真正改变自己的命运。

好习惯是女人幸福的本钱·····	(118)
让爱情不老的十个好习惯·····	(121)
健康女人的十大好习惯·····	(125)
婚后女人的十大坏习惯·····	(128)
阻碍女人成功的八种坏习惯·····	(134)
让女人加倍衰老的十大坏习惯·····	(136)



第 09 章 主动寻找幸福的女人才能改变命运 ····· (139)

女人都应该学会对自己好些，让自己幸福。每个女人都渴望有着属于自己的一段幸福人生，敢于追求幸福的人才能尝到幸福的滋味。

其实幸福很简单，实现了自己的梦想，简单快乐，不再需要其他什么。女人的一生应该有个目标，但不要太远大，那是不切实际的。人生苦短，应该享受有生之年，就像走在沙滩上，要回首眺望走过的脚印，才知道自己走了多长，拥有了多少。

只有明确目标，主动寻找幸福的女人，才能真正改变自己的命运。

恋爱可以，但千万不要滥爱·····	(140)
爱情很美好，面包很重要·····	(143)



女人，你要主动寻找王子·····	(145)
聪明女人从来回避年龄·····	(148)
不如为自己写一个新剧本·····	(149)
投入情感并不意味着有收获·····	(154)
女人必知的恋爱必修课·····	(156)



第10章 职场中左右逢源的女人才能够改变命运 ····· (159)

做女人难，做职业女性更难，做个能被异性认可的职业女性就难上加难了。

职业女性时常容易被推到一个两难的位置。你能干，别人会说你不淑女；你淑女，大家又要误会你是中看不中用的花瓶……

今天，女人的成功机会比任何时候都要多。如果女人善于发现和培植自己的特点，并找到适合自身优势的成长土壤，那么她们会比男人更加成功，也更容易成功。

只有激情工作，职场左右逢源的女人，才能真正改变自己的命运。

没有积淀，就不会有成功·····	(160)
把细微之处放大看清楚·····	(162)
职场友情难免会有点功利化·····	(166)
学习别人的优点是一门艺术·····	(168)
在高昂斗志中找寻自我·····	(171)
单枪匹马干事业是不自量力·····	(173)
就事论事，将情感与工作分开·····	(176)



第11章 主动驾驭时间的女人才能够改变命运 ····· (179)

谁都懂得“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。但是，一旦要求你抓紧时间的时候，总是有许多借口，时间也就在种种借口中流逝了。

人的生命是有限的，古往今来，只有那些善于利用时间、懂得珍惜时间、专注于事业的人，才能成就一番事业。

只有主动驾驭时间，科学规划自己人生的女人，才能真正改变自己的命运。

科学计划，明白自己想要什么·····	(180)
时常反省，真正认识自我·····	(181)
努力工作，专注于你的事业·····	(183)
合理支配属于自己的时间·····	(185)
从生活的惰性中摆脱出来·····	(187)
不要忽视空余时间的利用·····	(189)
花时间助人，寻找快乐的源泉·····	(190)



第 12 章 注重日常形象的女人才能改变命运 ····· (195)

众所周知，个人形象和外在包装只有在一个人内在价值有魅力的时候才会显得更加耀眼，但有时候一个人的实力只有在经过一段时间的检验后才能真正显现出来；而在检验你实力的这段时间还没到来之前，一个精心的外在仪表打扮便显得格外重要了。

只有注重日常形象，魅力超凡脱俗的女人，才能真正改变自己的命运。

女人的魅力不在于年龄和容貌·····	(196)
你的魅力来自于完美装扮·····	(198)
优雅，是女人一生的事业·····	(200)
有气场的女人才会有磁场 ·····	(205)
品位不是作秀，而是生活态度 ·····	(207)
懒惰的女人没有魅力可言·····	(210)
化妆，不是制造一副假面具·····	(212)



第 13 章 善于打理财富的女人才能改变命运 ····· (215)

在女性独撑半边天的时代，女性经济的独立已经是不争的事实。女人不仅要和男人一样拼杀职场，还要打理好自己和家人的生活，她们的财商和财技直接影响着家庭生活的质量。

女人应该记住，爱情和婚姻不是你放弃个人财务自主的理由，不要妄图通过婚姻来解决自己目前的经济状况，而要学会掌握“金钱游戏”的规则，学会



以钱生钱，积极追求财富的增长，才能真正达到经济独立的境界，将命运和未来掌握在自己手中。

只有善于打理财富，掌握金钱规则的女人，才能真正改变自己的命运。

女人，不要成为金钱的奴隶·····	(216)
投资没有什么特别的技巧·····	(218)
刷卡可以，但别把自己刷进去·····	(221)
懂得节俭的女人更会过日子·····	(224)
做一个合格的“账房先生”·····	(227)
金钱不是穷富的惟一标准·····	(230)



第 14 章 追求细节至上的女人才能改变命运 ····· (233)

有位智者曾说过这样一段话：“不会做小事的人，很难相信他会做成什么大事。做大事的成就感和自信心是由小事的成就感积累起来的。可惜的是，我们平时往往忽视了它，让那些小事擦肩而过。”

现今时代，女人要想改变自己的命运，获得成功，就不能小看做小事，不能丢弃那些所谓的细枝末节，因为注重小事往往会促成大事。

只有从小事做起，追求细节至上的女人，才能真正改变自己的命运。

小事做不好的人大事也难成·····	(234)
你的命运取决于不起眼的小事·····	(236)
放下身架才能认真对待小事·····	(238)
焦躁冒进必定会危机四伏·····	(240)
影响成败的往往是被忽略的小事·····	(242)
没有小的改变就没有大的进步·····	(244)



第 15 章 敏锐把握机遇的女人才能改变命运 ····· (247)

改变命运的女人都是能果断做出重大决策的人。一个女人若总是优柔寡断，在问题面前游移不定，或者不知道选择众多事件中的哪一种，这种人绝对不能把握好自己的命运，她的生命属于别人，她只是一颗围着别人旋转的小卫星。



果断干练的女人绝不会坐等时机，她们会最大限度地利用已有的条件再创造条件，并迅速采取正确的行动。

只有敏锐地把握机遇，果断做出决策的女人，才能真正改变自己的命运。

你的一生不能任由命运摆布·····	(248)
人生在世，处处都是机会·····	(249)
女人都有一定的冒险特质·····	(251)
善于向别人推销自己·····	(252)
机遇隐藏在细小的事情之中·····	(253)
即便在等待也不能停止思考·····	(256)
心浮气躁往往使良机远离·····	(258)



第 16 章 营造家庭和谐的女人才能改变命运 ····· (261)

家庭是社会的窗口和缩影，是社会的细胞；而夫妻则是家庭的元素。

在家庭战争即将“爆发”时，用你的大度、温柔甚至沉默来冷静视之；在他身心俱疲时，用你的关爱去抚慰他；在他一筹莫展之际，让你的智慧和挚情帮他渡过难关，偶尔不妨用一些浪漫来调节一下平淡如水的气氛……

只有善于营造家庭氛围，维持家庭和睦的女人，才能真正改变自己的命运。

有些话，一定要说给男人听·····	(262)
唠叨的危害远超奢侈浪费·····	(265)
女人因为成熟而更有魅力·····	(269)
爱的方式有时候比爱更重要·····	(273)
夫妻之间没有解决不了的问题·····	(276)
婚姻，并非是爱情的坟墓·····	(280)
职业女性巧对家庭和事业的矛盾·····	(281)



第 17 章 既会说又会听的女人才能改变命运 ····· (285)

现实社会中，有好人缘的人，人们都愿意与他们合作；而有的人正好相反。



人情是一种复杂的关系，如何在与人交往中一言一行恰到好处，让自己大受欢迎，这就是人生的一门艺术。

上帝给人们两只耳朵，一张嘴，其实就是要我们多听少说。生活中，最有魅力的女人一定是一个倾听者，而不是滔滔不绝、喋喋不休的人。倾听，不仅仅是对别人的尊重，也是对别人的一种赞美。

只有既会说又会听，多听少说的女人，才能真正改变自己的命运。

嘲笑他人无疑是自取其辱·····	(286)
口下留情，脚下才有路·····	(288)
拒绝不是简单的一个“不”字·····	(290)
每个人都希望有人倾听自己·····	(293)
口吐莲花，学会运用得体的语言·····	(296)
胡说八道是傻女人的一大特点·····	(298)
学会用兴趣拉近彼此的距离·····	(300)



第 18 章 用心经营生活的女人才能改变命运 ····· (303)

当我们用心地生活时，我们的心扉是敞开的。当我们为麻雀的歌声所感动而驻足聆听时，我们同时也在更近地聆听自己的心声或直觉。这一刻，与其说时间从身边飞逝而过，不如说它已留驻于我们心间。

用心去体会那些看似平凡的日常经历吧！在超市排队、机场候机或是在健身房锻炼时……体会如何在这些等待和清闲中培养幸福感、激发创造力和保持心灵的宁静。

只有用心经营生活，用心体验人生的女人，才能真正改变自己的命运。

“红尘”可以看透但不要看破·····	(304)
拥有太多未必就一定幸福·····	(306)
努力追求你真正想要的东西·····	(309)
为你的生活播下快乐的种子·····	(311)
不妨在快节奏的生活中慢半拍·····	(314)
掌控自我的女人永远打不垮·····	(316)
少一分欲望就多一分自由·····	(320)





第 19 章 善于随机应变的女人才能够改变命运 (323)

人生有顺境，也有逆境。有时候，我们身处的环境会阻碍、限制我们的能力和事业的发展。

这个时候，我们有两种选择：一是改变环境，使之适应我们能力和欲望的发展需要；二是调整自我，使自己适应环境。

只有善于随机应变，懂得顺势而为的女人，才能真正改变自己的命运。

失误不可怕，失言也没关系.....	(324)
调整自己，放弃无谓的固执.....	(326)
巧妙地从一个角度入手.....	(327)
遇事不慌乱，保持冷静心态.....	(329)
你必须跟上时代的“节拍”.....	(330)
寻找真正适合自己的环境.....	(332)
顺势而为才能“水到渠成”.....	(333)



第 20 章 长袖善舞的女人才能够改变命运 (335)

这是一个依靠合作制胜的时代，一个女人的人际关系决定了她所能取得成就的大小。所以，女人如果要想获得更有价值的人生，就必须深谙人际交往的艺术，积极融入社会，拓展自己的人际关系网。只有这样，才能在当今社会如鱼得水，彰显女人在社交方面的特有魅力。

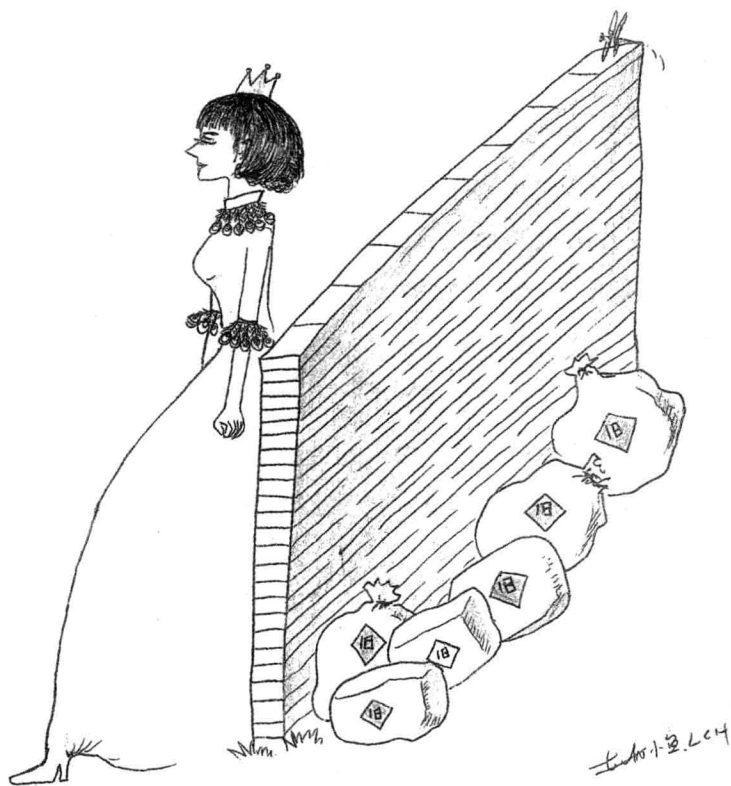
只有交际中长袖善舞、深谙交往艺术的女人，才能真正改变自己的命运。

圆融地突破别人的心理防线.....	(336)
自视清高的女人没人喜欢.....	(337)
学会把桂冠戴在别人头上.....	(340)
眼睛里必须能揉进沙子.....	(341)
做人十分，做事只可到八分.....	(343)





第01章 扔掉陈旧观念的女人才能改变命运



第01章
扔掉陈旧观念的女人才能改变命运

女人的一生，有坎坷，也有美景；有痛苦，也有快乐。如果一颗心总是被昏暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、丧失了斗志、黯淡了目光、失去了生机，女人的人生轨迹岂能美好？

当旧观念还沉淀在你的记忆里，使你无法想像未来世界的美好时，女人啊，从现在开始改变你的观念吧！改变你的观念，就意味着改变你的命运，让你重新拥有自信，谱写真正属于自己的华彩乐章。

女人只有扔掉旧观念，转变为新思想，才能真正改变自己的命运。

