

美到极致 是优雅

44条法则助你打开人生的幸福格局

杜玉珍 编著



◆ 爱情与婚姻 ◆
◆ 外貌与魅力 ◆

外貌 | 每个女人必须明白，外貌决定人生机会的多少和大小
优雅 | 做个优雅有魅力的女人，才会有众人艳羡的一生
处世 | 得伸自如、大方懂事，聪明的女人最可爱
财富 | 无论贫穷还是富贵，都要优雅地度过这一生
爱情 | 优雅的女人绝不是爱情中的弱者
婚姻 | 多一分温柔，多一分优雅，会把你捧在手心的男人，并不远

台海出版社

版权页

美到极致是优雅 / 杜玉珍编著. — 北京 : 台海出版社,
2015.6

ISBN 978-7-5168-0635-7

I. ①美… II. ①杜… 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(2015)第132565号

美到极致是优雅

编 著: 杜玉珍

责任编辑: 阴 鹏 装帧设计: 廿 十

版式设计: 刘 艳 责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 170×230 1/16

字 数: 170千字 印 张: 12.5

版次：2015年9月第1版 印次：2015年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5168-0635-7

定价：25.80元

版权所有 翻印必究

出版说明：版权所有 侵权必究

前言

女人生命的三个境界

任何女人只要像美女一样装扮自己，就一定能让自已漂亮起来：把自己所具备的美女条件适度放大；通过化妆让五官更加精致；通过选择适合自己的发型，弥补脸型的不足；用衣服的颜色、款式弥补身材的缺陷；穿上高跟鞋让娇小的身材显得高挑。当然，要想让别人觉得你是一位美女，前提是你自己要相信自己就是美女，这样才会促使你的着装更得体、表情更自信、语调更清晰温和、举止更有风度。

看来要成为美女并不是很难的事。可是，如果放眼望去周边尽是美女时，漂亮就会失去价值，这时候你就要想办法让自己变得聪明了。聪明的女人知道如何让自己生动起来，进而在众多的美女中脱颖而出。

有人曾说过这样一段话：“外表化妆只是最末的一个枝节，它能改变的事实很少；深一层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式。睡眠充足、注意运动与营养，这样她的皮肤得到改善、精神充足，比化妆有效得多；再深一层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、对生命有信心、心地善良、关怀别人、自爱而自尊，这样的人就是不化妆也丑不到哪里去。三流的化妆是脸上的化妆；二流的化妆是精神的化妆；一流的化妆是生命的化妆。”

这段话说出了女人生命的三个境界。当你用心为生命化妆的时候，你就算成不了最美丽最智慧的女人，也能成为比很多漂亮的女人聪明的生动女人。

看看你周围的女性，是不是有一些女人就像天生的宠儿一样，她们不仅外表美丽，气质优雅，在职场和家庭中也进退得体、游刃有余？其实，这样的成功不是天生的。人们常说，世上无难事，只怕有心人，你其实可以和任何一个幸福的女性一样，也可以赢得令人羡慕的光环，只是你还不知道这些方法和技巧。只要你敢于面对、勇于超越现状，将自己的潜力充分地挖掘出来，总有一天你会在职场上处处受欢迎，在家庭里夫爱子敬，在社交中魅力四射……到那时你才会真正体验到一个好命女人的幸福滋味。

这本书通过讲述贴近生活的哲理与极富情趣、启人心智的故事，为女性充分发掘个人潜能，构建更和谐的人际关系，潇洒地纵横职场，开创全新的人生，享受美满甜蜜的爱情，获得更多的快乐和幸福提供了非常具体而实用的指南。细细品读此书，你会找到自己在生活、职场、社交、情感等方方面面所欠缺和所需要的技巧。

就让我们慢慢掀开好命女人的神秘面纱，一起学习这些不为人知的智慧法则，让自己永远活在爱中吧！

PART1你若盛开，蝴蝶自来——做个好性情的女人

(1)

保持乐观，心态决定女人的命运

快乐的女人未必每天遇到的事情都是好事，而是她满足于自己已有的一切；幸福的女人并不一定一直都是心想事成，而是用积极的心态对待生活。其实，决定一个女人命运的关键就是心态。

有位伟人曾说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人生并非是一种无奈，而是可以通过主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有怎样的生活和命运。

海伦·凯勒出生时是个正常的婴儿，能看、能听，咿呀学语，可是一场疾病让她变成了残疾人——她瞎了，聋了，也哑了——当时她才19个月。所幸的是，小海伦在黑暗的悲剧中遇到了一位伟大的光明天使——安妮·沙莉文女士。

在安妮·沙莉文女士的教导下，海伦·凯勒不仅学会了说话，还学会了用打字机写稿著书。海伦·凯勒虽然是一位盲人，但读过的书却比视力正常的人还多。她出版了7册自己著的书。海伦·凯勒的触觉极为敏锐，她用手指头放在对方的嘴唇上，就知道对方在说什么；音乐家在表演的时候，她用手触摸钢琴、小提琴的木质外壳，就能“听”到音乐的声音；如果你和海伦·凯勒握过手，5年后你们再见面握手时，她可以根据上次跟你握手的记忆，认出你来；她可以根据跟你握手、聊天，判断你的个性和体魄，比如你是不是很美、很强壮，你是滑稽的人还是爽朗的人，或者是个满腹牢骚的人等等。

海伦·凯勒简直是人间的奇迹，她让你震惊，让你欣慰，让你不得不赞赏她。海伦·凯勒大学毕业那年，有好心人为她在圣路易博览会上设立了“海伦·凯勒日”的活动，有人问她，是凭什么取得这样的收获的？

她说，我之所以能取得如此的收获，是因为我始终对生命充满信心，充满热忱，是自信、积极的心态让我克服重重困难，困难造就了我的今天。由此可见，一个人的心态对改变自己的命运有多重要。

世界上每天每个角落都在上演各种剧目，生活中总是会有各种各样的事情发生，没有人能预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是命运的主宰。

有两个30岁的女人，是大学同学，有一天在马路上碰到了。其中一个说：“哎哟！你怎么变成这个样子了，脸色这么难看？你心情不好吗？”另一个说：“我苦死了！我离婚了。我这辈子彻底完了！”“啊？你离婚了？你不知道吧，我也刚刚离婚。”“是么，你也离婚了。那我看你还兴高采烈的样子。”“为什么不高兴啊！我终于冲出围城了，我终于自由了！我要好好过我自己的日子！”

那个认为自己是天底下最倒霉的女人，离婚之后很多天缓不过劲来，也没有去上班，她痛恨那个让自己失去爱和家庭的男人，整天以泪洗面。家人同事刚开始都好心好意劝她，她一点听不进去，还很敏感，觉得大家都在笑话她，不关心她。本是好意却换来尴尬和无趣，也就没有人再理她、再劝她了。心情不好，工作业绩自然也就下来了，不久，领导要给她调部门，她心想领导是落井下石，就生气地辞职了。

而心态好的女人离婚之后觉得从未有过的轻松，她感到终于可

以按照自己的想法过日子了。心情好，工作也积极，客户也越来越多了，业绩更是逐步提高。又几年过去，这个乐观积极的女人有了自己的公司，遇上了与自己真正相伴一生的男人，生活幸福而美满。

同样是离婚，乐观女人和悲观女人的态度却大相径庭。随着时间的流逝，她们的情况随着心态慢慢地发生着变化，最后导致了不同的人生命运。

琼是一个不到20岁的女孩，在父亲的农场工作。她身体很健康，工作也很努力。农场并没有让她发财，但日子还过得下去。

可是有一天，突然间发生了一件事情，使琼一下子陷入了困境。琼患了全身麻痹症，卧床不起，几乎失去了生活能力。她的亲戚们都确信：她将永远成为一个失去希望、失去幸福的病人，她可能再不会有什么作为了。

但她能思考，她确实在思考，在计划。有一天她做出了自己的计划。她把她的计划讲给家人听，“我再不能劳动了，”她说，“如果你们愿意的话，你们每个人都可以代替我的手、足和身体。让我们把农场每一块可耕的地都种上玉米，然后我们养猪，用所收的玉米喂猪。当我们的猪还幼小肉嫩时，我们把它宰掉，做成香肠，然后把香肠包装起来，注册一种商标出售。我们可以在全国各地的零售店出售这种香肠。”她接着说道：“这种香肠可以像热糕点一样出售。”

这种香肠确实像热糕点一样出售了！几年后，名为“琼仔猪香肠”的食品竟成了家庭的必备食品，成了最能引起人们食欲的一种食品。

琼利用自己的大脑，然后借用别人的手，依然干出了自己的一

番事业。琼用什么方法创造了这种变化呢？她应用了“积极心态”的办法。是的，她的身体是麻痹了，但是她的心理并未受到影响。

积极的心态使她满怀希望，怀抱乐观精神和愉快情绪，把创造性的思考变为现实。她要成为有用的人，而不要成为家庭的负担。

一个女人幸福与否和心态有着密切的关系。人生不可能是一帆风顺的，挫折和失败都会不期而遇，幸运和厄运同样令人刻骨铭心、难以忘怀。无论身处顺境还是逆境，改变了心态的女人就改变了对生活的追求，有了追求就有奋发向上的斗志，奋斗的结果就是硕果累累，幸福满园。

女人一旦拥有了独立、平和、感恩、善良、宽容、坦然等心态，无论她从事什么职业，孩子是否出色，她的眼神都会清澈，神情都会自信，都会用细腻的心思去感受周围的一切。她的生活会因此充满温暖的氛围，周围的人都喜欢与她在一起，感受她带来的愉悦气息，这样的女人，怎会不幸福呢？

女人，要时时保持平和的心态，把自己变成幸福的主人。虽然女人的美丽有很多种，可是慢慢的，当女人老去时，很多种美丽都会慢慢褪色，只有心态这种美丽会随着幸福的加深越来越灿烂。

拥有好的心情，你才能体验到别人体验不到的精彩生活。心态具有强大的力量，从里到外影响你、暗示你。

女性一定要清醒地认识到心态在决定自己人生成功上的作用——你怎样对待生活，生活就怎样对待你。

生活不易，高情商才有战斗力

当代社会，竞争激烈，生活不易，不仅仅是男人，女人们也感受到了来自生活的压力，所以要想活得精彩，活得愉快，就必须得提高自己的情商。

据观察，高情商的女人大都有以下特点。

1. 行动起来才是硬道理

“千里之行，始于足下”。人没有一步登天的，想要成功就必须一步一步地摸索努力。不屑于平凡小事的人，即使他的理想再壮丽，也只能是一个五彩斑斓的肥皂泡。真正高情商的女人始终认为，在那些你想有所改变或有所创新的领域中，行动起来是取得成功的关键。

高情商女人都有这样的特征：她们不管个人情绪如何，总是坚持正常的工作，她们努力培养“在其位谋其政”的能力，使自己置身于一个最可能取得成功的环境之中。她们只要有一个不完备的计划、一个粗糙的想法、一个刚萌生的念头，就会着手去做，然后在做的过程中不断加以改进。真正重要的是，她们懂得不去尝试就永远实现不了自己的目标。

2. 坚持是关键

目标是一点一点、一步一步达到的，它需要时间，高情商的女人都明白这一点。当她们为成功而奋斗时，她们懂得即时满足是不现实的，既要抓住机遇行动起来，又要不懈地坚持下去。

对于年轻的女人来说，重要的是要明白，那些功成名就的女人们通常都是从底层干起来的！她们在工作岗位上坚持不懈地努力，慢慢地提升，就像是一分一分地存钱，随着知识和经验的日益丰富，她们才成了学识广博的成功女人。

高情商的女人懂得学习需要时间，知道不可能在一日之内就攀上自己理想的巅峰。在各种挫折面前，她们始终坚持不懈地努力，她们视失败为益友，积极吸取经验教训，有股不达目的不罢休的韧劲。

3. 全身心地投入

成功是一个缓慢的积累过程，它需要实际行动。成功女人之所以成功，是因为她们积极地与著名的成功者相比较，把他们当成楷模，在别人说她不具备条件时，也绝不放弃希望和努力，相信只有行动才能把人生引向成功，即使有点灰心，她们也绝不后退。

高情商的女人是创造者，是社会生活的推动者。她们懂得只有工作才能把人生的罗盘拨向成功的一面。高情商女人专心致力于那些有可能完成的事情，对自己面临的每一个挑战，都全力以赴甚至背水一战。全身心地投入，是许多成功女性最感人的剪影，也是高情商女人的独有品质。

4. 贯穿始终的积极心态

高情商女人心态积极，善于把自己的思路和言谈都引导到振奋人心的、鼓舞人的观念上去；她们善于体验现实中的一切美好事物，认为过去是一个可供借鉴的信息库，而未来是一片快乐的、前途无限的、引人入胜的乐园；她们积极地解决问题，把环境中的消极方面压缩到最小限度，竭力找出积极的东西，并百般呵护它，使它成长壮大。

她们经常对别人微笑，对经历过的活动总是给予积极的评论，并总是热情洋溢地回忆自己与人共处的时光。恼火或不愉快时，就动手扭转处境，她们懂得活得快乐是自己的责任所在。高情商女人

喜欢用这样一些词语：很好、好的、我喜欢、了不起等等。高情商的女人总是保持一种积极向上的乐观态度。同一件事，常常可以被说成“好的”或“坏的”、“快乐的”或“痛苦的”；高情商的女人只坚信“好的”“快乐的”，她们摒弃“坏的”“痛苦的”。

5. 远离无谓的争论

高情商的女人对别人的帮助总是充满感激和由衷的感谢，而极少说消极的话，她们致力于维护互相关心的友好气氛。失败时，她们勇于承担责任而避免任何冲突，能很快地改变别人的戒备态度，去投入眼下的工作。她们真诚地肯定对方并且说：“请告诉我你的观点。”然后注意倾听，不去争论也不作辩解。

即便是沾一点儿边的帮助，高情商的女人都真心诚意地给予回报。她们理解别人发火可能是由于内心的恐惧，而心平气和地和对方商讨问题，同时纠正针对自己的消极评论，不让矛盾在唇枪舌剑中升级。

6. 诚实第一

露珠虽然晶莹可爱，但它经受不住阳光的照射；谎言虽然美妙动听，但它经受不住时间的考验。诚实是做人之本，二十几岁的女人要想做个成功的人，就要直截了当地讲真话。当你真诚、坦白地把自己的情况告诉大家时，会赢得大家的信任。你会惊奇地发现她们会效仿你，邀请你进入她们自己的内心世界。诚实、坦率并承认自己没做好某些事，这些会使你受到别人的赞美。

高情商女人都具有诚实的特征，她们告诉别人自己在想什么或需要什么。如果有不同的意见，她们就会面对面地、温和而直截了当地解释明白。她们深知诚实比说谎和伪装要更轻松和更舒服。高情商女人在初次与人交往时也不会掩饰自己。由于她们的坦诚，别

人信任她们，愿意进一步了解她们。她们通过使别人了解自己的办法，而不靠专挑别人的错误和问题来表明自己的真诚，她们重视别人的感受。总之，她们表现出自己的本来面目，而不去投其所好、弄虚作假。

7. 笑对逆境

人如果善于在逆境中达观，学会在得意时静气，保持在前进中警觉，立志在挫折中奋进，就没有闯不过的险阻，没有不成功的事业。高情商的女人在逆境中，不会只顾着低头叹息，而是有一套能把困难和挫折变成前进动力的技能。压力越大，她们的干劲和热情就越高，她们会一心一意投入事业里，笑对一切困难。

正如气质需要后天的勤学苦练，情商的培养可以从几个方面进行。

首先，从自身而言，要有培养情商的意识。这样才能在日常的细小之处，待人接物的各种情景中，投入心力去观察、体会，并融入自己的意识中。

其次，体察和控制自己的情感。能够知道自己的情感感受，情绪上的波动并控制好自己的情绪，在一定的场合表现出适合该场合的情绪，不能让一些所谓的“事情”来左右自己。重点是在控制两字上，这需要日积月累地不断训练才能比较娴熟地

掌握。

所以，聪明的女人要充分意识到自己的情绪变化，控制好自己的情绪。如果总是背着沉重的情绪包袱，不断地焦躁、愤懑、后悔，那只会白白耗费眼前的大好时光，也就等于放弃了现在和未来。

再次，腹有诗书气自华。一名女性要培养自己的情商，当然会有一些人文的沉淀：要知书达礼、落落大方、处处散发出知性的光彩。

最后，如何获取情商？一定是通过实践。书籍、网络、杂志等形式可以给女性带来思想上的觉醒，但要真正提高自己，仍然必须在日常的交流和交往中注意并控制自己的情感，使自己尽快成熟。

摒弃自卑，自信才是一切美好的起点

正如美国的克尔·琳达在《关于女人爱己的祝愿》一书中所说：“许多女人总以为只有先爱别人才能得到幸福，其实这正是一生深陷痛苦的端点。实际上，只有先爱自己的女人，才能真正赢得别人给予的幸福。”

在这个世界上，有太多的影响我们人生的因素，而我们能把握的只是自己。不要把自己的幸福建立在别人的行为上面，否则，你将因为没有把握而惶恐。不要总为未来忧心忡忡，如果你担心的事情不能被你左右，就随它去吧；我们只能考虑力所能及的事情，力所能及则尽力，力不能及就由它去。

生活经验告诉我们，自信的女人最漂亮，自信的女人才会拥有美丽的人生。

一个人能从容自信地面对人生，远比她长得如何重要得多。因为能从容自信地面对人生，她会笑容可掬，让人感觉如沐春风，充满活力，招人喜欢，她浑身上下散发出来的魅力让人意动心摇。其实，每个女性都有自己的那一份魅力，只是因为你太自卑，太缺乏自信，以致使你的优点、长处、潜在之美得不到挖掘和展示罢了。只有相信自己，才能激发进取的勇气，才能感受生活的快乐，才能

最大限度地挖掘自身的潜力。哪怕你是一个非常平凡的女人，只要你对生活充满信心，在人生的舞台上，也定能焕发出那一份属于你特有的女性魅力。

要自信首先就要克服自卑的心理。一个人由于缺乏成功的经验，缺乏客观的期望和评价，消极的自我暗示又抑制了自信心，加上生理或心理上的缺陷、恶劣的生活境遇等原因会导致自卑心理的产生。这种心理常表现为抑郁、悲观、孤僻。如果任其发展，便会成为人的性格的一部分，难以改变，严重影响人的社会交往，抑制人的能力发展。

现实生活中，大多数女人的心灵深处都有羞怯和自卑感，在遇到失败、遭到挫折以后，面对恶劣的环境无精打采，以觉得自己是个“差劲儿”的人为理由，选择逃避，说明自己已无能力解决所面对的问题。

自卑是一种消极自我评价或自我意识，即个体认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感，以己之短比别人之长。自卑感就是个体对自己的能力、品质评价偏低的一种消极的自我意识。具有自卑感的人总认为自己事事不如人，丧失信心，进而悲观失望，不思进取。

一个人若被自卑感所控制，其精神生活将会受到严重的束缚，聪明才智和创造力也会因此受到影响而无法正常工作。所以，自卑是束缚创造力的一条绳索。一个人如果做了自卑情绪的俘虏，是很难有所作为的，更不用说享受生活了。

心理学家发现，自卑的女人在谈到自己的悲哀和失落时，能明显看出有两个自我在对话：一个自我很清楚地知道自己的真实想法和感受，它说：“我要，我知道，我觉得，我看到，我想……”这

个自我的声音是真实的，被称为“主我”；而另外一个自我则无情地谴责真实的自我，它说：“你不能，你必须，你应该……”这个声音被称为“他我”。

如果“他我”占了主导地位，女人就会习惯于否定自己内心真实的想法、感受和愿望，学会用一些消极的词汇，如用“依赖”“被动”“不成熟”等来评价自己的需要，贬低自己的感受，隐藏自己的能力，顺应亲密的人的观点，以期得到对方的接纳。长此以往，女人就会感到真实自我的泯灭，自我认同感和自我价值感消失，从而引发抑郁。

这些抑郁的女人应学会倾听“主我”。女人对于亲密关系的重视和依赖，对情感支持和交流的寻求，是非常真实的需要，绝不是“依赖”、“软弱”、“不成熟”的表现。女人需要肯定自己的智慧，肯定了自我的需要才能得到别人的肯定。

仔细观察不难发现，自卑的女人往往容易害羞。不少女人容易在社交中出现脸红现象，其实这就是自卑的一种外在表现。

有这样一个实验：在自信心训练中，让一个自己认为主要问题是脸红的人站在台上时，心理咨询师问台下那些也是因为脸红而来训练的人：“你发现台上的人有什么问题？”他们的回答五花八门，但几乎没有说到那人是脸红。

这个实验告诉我们，没有人会像你一样注意你的问题，因为大家都有自己值得关心的事。即使自己是脸红的人，也不会去注意别人的脸，何况那些不会脸红的人。

不管怎样，害羞和脸红都会影响女人的舒适感，有的女人甚至因此回避社交场所。为了克服这些小问题，以下5条措施非常有效。

1. 学会微笑

大部分人都知道笑能给人自信，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在她们恐惧时，从不试着笑一下。

真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他就会对你产生好感，这种好感足以使你充满自信。正如一首诗所说：“微笑是疲倦者的休息，沮丧者的白天，悲伤者的阳光，大自然的最佳营养。”

2. 昂首挺胸，快步行走

许多心理学家认为，人们行走的姿势、步伐与其心理状态有一定关系。懒散的姿势、缓慢的步伐是情绪低落的表现，是对自己、对工作以及对别人不愉快感受的反映。倘若仔细观察就会发现，身体的动作是心理活动的结果，那些遭受打击、排斥的人，走路都拖拖拉拉，缺乏自信；反过来，通过改变行走的姿势与速度，有助于心境的调整。要表现出超凡的信心，走起路来应比较快。

将走路速度加快，仿佛要告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情。”步伐轻快敏捷，身姿昂首挺胸，会给人带来明朗的心境，会使自卑逃遁，自信滋生。

3. 学会毫无畏惧地看着别人，并且是专心的

眼睛是心灵的窗口，一个人的眼神可以折射出性格，透露出情感，传递出微妙的信息。不敢正视别人，意味着自卑、胆怯、恐惧；躲避别人的眼神，则折射出阴暗、不坦荡的心态。正视别人等于告诉对方：“我是诚实的，光明正大的；我非常尊重你，喜欢

你。”因此，正视别人，是积极心态的反映，是自信的象征，更是个人魅力的展示。

当然，对于一位害羞的人，开始这样做比较困难，但你非学不可。试想，你若老是回避别人的视线，老盯着一件家具或远处的墙角，不是显得很幼稚吗？难道你和对方不是处在一个同等的地位吗？为什么不拿出点勇气来，大胆而自信地看着别人呢？

4. 多读书，拓宽知识领域

有时你的羞怯不完全是由于过分紧张，而是由于知识领域过于狭窄，或对当前发生的事情知道得太少的缘故。假若能经常读些各类书籍、报纸、杂志，开拓自己的视野，丰富自己的阅历，就会发现，在社交场合你可以毫无困难地表达意见，这将会有力地帮助你树立自信，克服羞怯。

5. 练习当众发言

面对大庭广众讲话，需要巨大的勇气和胆量，这是培养和锻炼自信的重要途径。在我们周围，有很多思路敏锐、天资颇高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而是缺乏信心。

在公众场合，有些沉默寡言的人认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也别说，而且其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是，她们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次的沉默寡言，都是一支缺乏信心的毒素，会令人愈来愈丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心。不论是参

加什么性质的会议，每次都要主动发言。有许多原本木讷或有口吃的人，都是通过练习当众讲话而变得自信起来的，如萧伯纳、田中角荣、德摩斯梯尼等。因此，当众发言是克服自卑的“良药”。

除了以上几个方法外，在生活中还应有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良，尊重和关心别人的人进行交往。在交往过程中，你的注意力会被他人所吸引，会感受到他人的喜怒哀乐，跳出个人心理活动的小圈子，心情也会变得开朗起来。同时在交往中，也能多方位地认识他人和自己，通过有意识的比较，可以正确认识自己，调整自我评价，提高自信心。

自信心是开启美好生活的钥匙，相信自己是一切奇迹和幸福的起点。当你面对困难犹豫不决时，不妨深吸一口气，大声告诉自己——我能做到，我能行！

抛弃虚荣，成熟就是做自己

羡慕虚荣或许就像爱美一样，女人天生就是不服输的动物，这包括她们可以为了虚荣与别人较劲。有的二十几岁的女人，为了所谓的虚荣，甚至不惜血拼到负债

累累。

不少女人在生活中看见别人买了奢侈名包，她们就跟着买；看见别人买了钻戒，她们也要买更大的等等。不少好攀比的女人，并不是自己挣钱，而是等着男人来买单，这些女人似乎永远不会满足。

心理学认为，虚荣心是被扭曲了的自尊心，是一种性格缺陷。虚荣的女人喜欢盲目地攀比，渴望别人的认可奉承。为了满足自己的虚荣心，女人往往刻意制造出虚假现象和语言，让心中缥缈的幸

福感在别人的眼里“真实”起来；通过夸大或捏造事实来获取他人或肯定、或赞赏、或嫉妒的感情来消除内心的缺失。可事实上，虚荣华而不实，在意它你就会失去更多。

于芳今年28岁，她的前夫在一所小学教书，挣的钱虽然不多，但是脾气特别好，做什么事都让着她。但是，在婚后的一年里，他们出现了一些经济上的问题。那时，于芳所在的工厂效益不好，工人拿不到多少工资，而她前夫的工资也很低，家里的生活很是拮据，于芳自己也没几件像样的衣服。看着别的姐妹嫁了有钱的老公，天天穿金戴银，心里就特别不好受，特别是那次她的生日，前夫一样礼物都没给她，于芳当时气极了，跟他大吵了一架，骂他没本事，窝囊，不会赚钱，不懂得爱老婆。他听了她的怒骂后，一句话也不说，坐在沙发上默默地一根又一根吸着烟。

之后，于芳是越看前夫越不顺眼，经常为了一些鸡毛蒜皮的小事和他争吵。但每次吵过后，都是他在对她说对不起，无论于芳怎样无理取闹，他也从没有还过嘴。在他最愤怒的时候也只是用拳头敲打墙壁或者是长时间的沉默。

他们就这样过了两年，日子久了，于芳越来越感到生活无味了……说真的，他从来没给她买过一样像样的礼物，虽然口口声声说爱着她，可于芳已经厌烦了这种爱情，甚至有时根本就不相信他的爱，只觉得他窝囊，不会赚钱，和他生活在一起，于芳感到太累了。

就在那时，一个有钱的男人辉走进了她的生活。那男人天天夸她长得漂亮，在她面前说尽了甜言蜜语，并且不停地给她买各式各样的漂亮衣服、昂贵的首饰、各种高档的化妆品，追求她，要她嫁给他。面对这个如此有钱的浪漫男人，虽然比自己大了10岁，于芳还是不加考虑地就投入了辉的怀抱。

一切都顺理成章，于芳和前夫离婚了，那真是一个少见的老实男人，对她的移情别恋和冷酷，他还是没有舍得骂她，只留下一句：“你要好好保重自己，我希望你幸福。”当时的于芳听了并没有感动，头也不回地走了。她以为离开了那个没本事的男人，嫁给有钱的辉，才是她的明智选择，才是她一生的幸福所在。

辉的确很有本事，他给她吃好的，穿好的，可唯独就是少了那一份怜爱。他在外面的情人很多，每天陪她的时间少得可怜，于芳感到很孤独，免不了要生气，但这个有钱的男人却从不在乎她的感受。

一次，于芳终于忍受不了辉的冷落和他吵了起来，可能是她的喋喋不休和数落惹火了辉，他毫不留情地动手打了她，之后扬长而去，到外面找他的情人去了……

这样的事重演了好几次，每次被辉打了之后，她以泪洗面，想起自己的前夫，想起他的种种好。到了这时，她才知道前夫以前的温柔和爱是多么的珍贵，可她到底做了些什么？她把他对她的容忍和沉默看成是他的窝囊，她伤害了他，也害了自己。

于芳再也不想和那个虚伪的男人生活下去了，他们终于离婚了。可是，当于芳回到之前的家里时，看到的却是前夫在温柔地帮另一个女人梳理头发，灯光下，淡淡的影子缠绵在一起。那一刻，于芳唯有泪流满面。

浮华背后是寂寞，虚荣之下是空乏。很多东西，当我们失去了，才知道它的珍贵。

人不要做让自己后悔的事情，不要让虚荣占满你的心胸。人世间的一切终将灰飞烟灭，唯有真情才会长存心中。你要趁早明白：

虚荣华而不实，在意它你就会失去更多。你该考虑的是你将何去何从，你的人生目标在哪里？

大部分人误以为金钱是幸福的象征。也许你正羡慕着别人的房子、汽车以及手里大把大把的钞票。但太多的例子证明，钱并不能使人感到最大程度的幸福。你可以用钱买来舒适的床铺，但买不来良好的睡眠；可以用钱买来高档的化妆品，但买不来美丽；可以用钱买来漂亮的房子，但买不来幸福的家；可以用钱买来昂贵的保健品，但买不来健康。

当一些女人举着“物质”的标签，号称“不知道物质是否推动世界前进，起码它一直在推动我前进”的时候，社会越来越呼唤女人本性的回归。

被物质所奴役的女人，多半虚荣心很强。这种女人，至少会受到两种折磨：一是没有达到目的之前，为自己不如人的现状所折磨，这是一种等待的折磨，更是一种不如人的折磨，这种痛苦是难以言状的；二是达到目的之后，为惧怕自己的真相暴露所折磨。因为有虚荣心的人在面对自己成绩的时候总是保持一种玄虚的状态，不愿意让别人知道她是怎么成功的，唯恐别人知道了这个途径之后也会走向成功，从而给自己造成威胁。

因此，无论是成功之前还是成功之后，她们的心灵总是痛苦的，是没有幸福可言的。因为物质无法买来幸福，幸福不是写在你脸上的，而是自己从心底感觉到的。忠告天下女人，抛弃虚荣心，远离物欲魔鬼。

处方一：珍惜自己的人格

崇尚高尚的人格可以使虚荣心没有抬头的机会，当然，这需要很长时间的内心修炼。

处方二：克服盲目攀比心理

俗话说：“人比人，气死人。”如果经常拿自己的缺点去和别人的优点比，心理永远都无法平衡，这样就会促使虚荣心越发强烈，心理就愈发不平衡，最后导致心理失衡。如果一定要比，就跟自己的过去比，看看各方面有没有进步，在这种进步中，找到自己的价值所在。

处方三：追求真善美，让自己的心境趋于平和

一个人追求真善美就会让自己的心境趋于平和，就不会通过不正当的手段来炫耀自己，也就不会徒有虚名。

于丹老师说：“只有真正的贤者，才能不被物质生活所累，才能始终保持心境的那份恬淡和安宁。”淡泊的心境不是要放弃理想和追求，而是要女人在自己有限的的时间里，做一个踏实真诚、有自己追求的人。

有一个伟人曾说：“当鞋合脚时，脚便被忘却了。”太多的时候，我们的生命处于被遗忘的状态。太刻意于外在的东西，内在的东西便淡化了。事实上，在上天赐予我们生命的时候，也赋予了我们快乐的能力。人之所以痛苦，根源在于心灵上的难以满足，对外在的东西有太多的追求，幸福也因此与他们无缘。

淡泊物欲的女人，会使人如听箫音般袅袅、悠扬。那份美妙在空灵中使人感悟如诗如画般的浪漫，令人为之憧憬，你会随着它远离这个混乱的尘世，和它一同步入宁静的天宇，那心境也就缘于无我之中了，淡名、淡利、无争、无夺。一切自然了，一切脱俗了，一切入于幽美邈远的意境了，生命就更有意义了。

淡泊物欲的女人，并非没有追求，没有理想，没有奋斗，而是她们甘愿沉浸在静默的心海里，在平日里寻找纯美，在平淡中感悟深情。无语地奉献，默默地拼搏，撒一路真情，播一路希望，“待到山花烂漫时，她在丛中笑”，这也许就是她们一生追寻的最高境界吧。

请做个不为物质所累的真实女人，默默释放着自己清淡的幽香，用淡然的情怀来感受平淡朴实的生活！

PART1你若盛开，蝴蝶自来——做个好性情的女人 (2)

不背炸药包，好脾气才有好运气

相较于男人，女人的情绪更外露。很多女人都是“得即高歌失即休”，一点儿刺激会让她们变得情绪低沉，一点儿趣事又会让她们的情绪攀升到最高点。这样的女人就像随身背着一个炸药包，稍有风吹草动就能被点燃，结果呢，不仅“炸伤”自己还“弄伤”了别人。

人能表现出自己的真性情是难能可贵的，但作为一名职业女性，你却绝不可以随时随地地对别人表露自己的狂喜或恶劣的心绪，否则你的形象就会受到负面的影响，你的魅力也难以久存。所以对女人来说学会调节和控制自己的情绪，掌握自我平静是一门很重要的必修课。

乐观幽默是调节情绪的良方。性格开朗、诙谐幽默的人对现实生活总是有着较强的适应性，凡事容易想得开，拿得起也放得下。即使遇到危机，也能坦然处之，减轻心理冲突，很快渡过情绪的黑暗期，更不会为一些日常琐事或闲言碎语而苦闷烦躁。有幽默感还可以缓解人际冲突，消除彼此的对立情绪。因此，给自己增加一点儿乐观和幽默吧，这不仅不会给你造成任何损失，反而可以促使你的人际关系更加令人满意。

平衡压力。越来越多的女人因为工作关系复杂或家庭生活不协调而感到压力沉重，甚至感到恐惧或筋疲力尽。过重的压力会对身体机能产生负面的影响，导致一系列身心疾病的发生。面对情绪负担沉重的情况，不是改变它就是适应它。现代心理学对付它的办法

是想办法让自己在紧张与恢复之间找到最佳的平衡。实际上，人类本身还是需要一定的压力的，这样才能活得更充实和满足。现代女性需要了解自己情绪的能源收支情况并培养自己由放松、休闲、冷静中再获得力量的能力，视危机、压力为一种挑战，然后积极地应战。面对压力最明智的行为是设法化解，而不是消极躲避，甚至被压垮，力争让恶性的压力转变成你积极行动的正面的推动力。

变坏事为好事。不要抱怨生活的不公正和残酷，你将会看到，任何一件事都有其积极的一面。只要你能站在另一个角度看问题，无论在日常琐碎的生活中还是面对发生的问题，你都会感到好过一些，甚至乐趣大增。比如结束一场婚姻总是很伤感的，很容易让人陷入自怜的情绪，觉得自己变得孤独无依，以致越来越绝望。其实你可以换个角度想一想这场婚姻并不美好，能够及早解脱实际上是一桩幸事，摆脱了痛苦的婚姻，你的生活可以过得更好一些，最起码你现在自由了。

及时消除不良刺激。有时候消极情绪多是因为周围的不良刺激引起的，只要及时加以消除，即可恢复心里的平静。

积极疏导。一旦产生消极情绪，就要及时疏导，才不致积淀爆发。疏导的方法主要有两种：一种是发泄法，即向亲朋好友倾诉心事，驱走忧伤、烦恼、痛苦。另一种是转移法，即通过转移注意力来冲淡消极情绪，比如当你心情不好时，你可以专心致志地干活去忘掉不痛快，也可以做做运动放松一下筋骨去除恶劣心情，还可以听听自己喜欢的音乐让自己平静下来感受世界的美好。办法很多，随便你用哪一种，只要对自己有效就行。

自我交谈。在情绪恶劣时，你与一般同学、同事、朋友谈话，别人可能会觉得你有点儿不太正常。这时候，自我交谈是一种管理心情的有效方法，也是一种塑造好心情的技术。有意识地给自己鼓

劲儿，提醒自己“你一定能行”等，就可以与负面的想法相抗。当然如果条件允许，你能找到专业的心理咨询专家用各种专业方法替你疏导情绪，效果可能会更佳。

一个遇事镇定自若的女人很容易就会让人产生好感和敬意，相反一个受到一点儿刺激就变得歇斯底里的女人，人们对她的态度就只能是敬而远之。人的情绪是一种全天候的活动，生活中发生的事情会影响到我们的心情，但我们的心情也会影响到做事的效率和结果，所以一个聪明的女人要学会控制情绪，而不是被情绪控制。

想要成为一个好运的女人就得时时刻刻查找自己身上是否背着情绪的炸药包，如果有就赶紧扔出去，而想从根本上获得幸福就应从现在开始做一个好脾气的女人。

好脾气是对人、对事的包容和接纳，是一种高贵的品质，是精神的成熟和心灵的丰盈，更是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

拥有好脾气的女人是美丽的，也能得到别人的尊重，女人不是因为漂亮而耀眼，而是因为美丽而动人。漂亮是与生俱来的，天生的；但美丽就不同了，它是靠后天的修养所得的一种独特的气质和涵养，而温柔的性格和宽容大度的态度就是一种高素质的体现。

一个女人的好脾气首先是面对丈夫的。在长期的家庭生活中，吸引对方持续爱情的最终的力量，可能不是美貌，不是浪漫，甚至也可能不是伟大的成功，而是一个人性格的明亮。这种明亮是一个人最吸引人的个性特征，而这种性格特征的底蕴在于一个女人怀有的温婉的气质和性格。

家是讲情的乐园，不是讲理的法庭。只有用爱营造幸福，用情化解矛盾，面对亲人给你的误解和伤害，在伤痛之后，仍要艰难地

选择宽容处之。宽容你的爱人，只要彼此的感情还没有偏离原则的轨道。好脾气不是怯懦，不是一味的逆来顺受，是在理解的基础上的大度、忍让，并以此求得在矛盾激化前问题的客观解决，是成熟的心态，是完美人格的体现，是解决问题的最佳策略。

当然好脾气也不是没有界限的，因为这不是妥协，也不是迁就。好脾气更多是爱，在相爱中，爱人应该是我们的一部分，是爱的一部分。

好脾气的女人，会把更多的时间献给自己身边的人。尽管可能不再年轻，尽管时间的巨轮残酷地在那平滑的脸庞上碾下凌乱的皱颜，但这样的女人依然是温情脉脉，真真切切，精精致致，悄悄地关爱着身边的亲人，在细细碎碎的呢喃中越发娇艳欲滴。她们的温柔比鲜花还要触动人心，她们的细心比鲜花还要清新，她们的善良比鲜花还要圣洁。

好脾气的女人，总是微笑着去唱生活的歌谣，把每一次的失败都归结为一次尝试，不去自卑；把每一次的成功都想象成一种幸运，不去自傲，去接受幸福，去品味孤独，去沐浴忧伤。她们用微笑的力量，去关照周围，去感化周围，去影响周围。她们的微笑，像一把神奇的钥匙，可以打开心灵的迷宫；她们的微笑，似一缕温柔的暖风，可以化解情感隔膜的冰霜。她们的脸上始终挂起一片不落的灿烂。

好脾气的女人，常与爱恋、仁慈为伍，常跟宽厚、善良做伴。她们把热诚献给朋友，把仁孝献给长者，把慈祥献给孩子，把爱恋献给丈夫。她们是良友，是孝女，是慈母，是贤妻。她们是慈祥、热诚、仁厚、道义和爱的结晶体，坚强有力，与美丽

并存。

作为女人，也许很娇贵，也许很单纯，也许很浪漫，但拥有好的脾气，才是作为女人的完美之本。从一言一行开始，善待他人，微笑地看待这个世界，愿你能拥有比海洋还宽阔的胸怀，拥有比日月更长久的幸福。世界因为女人的存在而美丽，女人因为美丽而动人。

累了就停下，学会对完美说“不”

在现实生活中，无数的人却不止一次地犯着同样的错——过分追求完美。他们常常在生活中寻找完美之人，不仅是对自己的各个方面要求做到完美，也要求别人是完美之人。正是由于陷入这种误区，使得很多人错失良机，失去友情、爱情，失去自我，以至于改变了对世界、生活的看法。

面对光怪陆离的社会，有些女人会禁不住羡慕别人光鲜华丽的外表，而对自己的欠缺耿耿于怀。其实，没有一个人的生命是完美无缺的，每个人多多少少都有一些缺陷和不足。有人夫妻恩爱、相敬如宾，但可能妻子、丈夫或者孩子得了不治之症；有人才貌双全，又有体面的工作，感情路上却坎坷难行；有人家财万贯，住别墅开宝马，却是不孝敬父母的不良之辈；有人不愁吃不愁穿，却浑浑噩噩一辈子。在这个世界上没有完美，完美只不过是人们想象出来的，所以女人没有必要太苛求完美。女人可以要求自己高分，但绝不能要求自己满分。

多少女人盲目地追求完美，搞得自己心神俱疲。如果你感觉累了，就应该停下追求的脚步，歇一会儿。女人要学会给自己减压，学会对完美说“不”。

自己的压力有多大，常常只能感觉，而没有衡量的标准。下面的方法可以让你发现自己的压力是否已经进入警报区。

我们可以从外表所浮现出的异常行为来判断你自己是否已出现了过度紧张的警讯：

反应过度。只是随便说两句，反应就出奇得激烈。

麻木不仁。无论上司交办什么事情，都装作没听到。

能拖则拖。能拖到明天，就不急着今天做。

虚晃一招。像无头苍蝇似的到处流窜，但却交不出一张具体的成绩单。

自生自灭。固执不通，宁可玉石俱焚也不愿接受他人的善意援助。

自暴自弃。即使自己的工作不断地受到他人干扰，也不会介意。

逃避现实。大祸临头之际，依然摆出一副“生死有命”的态度。

完美主义。钻牛角尖，把所有时间都泡在一些无关宏旨的细节上。

朝三暮四。三分钟热度，什么事情都想做，但都只做一半。

轻重不分。把十万火急的工作扔到一旁，先做那些还可以拖的事情。

到处插花。好管闲事，到处招惹事端。

鞠躬尽瘁。天天加班，越耗越晚，把公司当成自己的家，把家当成旅馆。

面对生活，我们有很多追求，当我们为这些追求而努力时，是否也考虑过由于紧张降低了自己的效率。所以，越是死命追求完美，反而会离完美越来越远，这就是缘木求鱼的做法了。

为帮助女性减压，有人提出了“不完美”的观点。

1. 不要对自己要求太高

每个人都有自己的抱负，有些人把自己的抱负定得太高，根本非能力所及，于是终日郁郁寡欢；有些人做事要求十全十美，对自己近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是他们自己。正确的做法是把目标要求定在自己能力范围之内，要懂得欣赏自己已取得的成就，不要太在意上司对自己的评价，这样自然会心情舒畅。

2. 不要对丈夫要求太高

聪明女人不会对男人要求十全十美，而且知道在婚姻中最重要的东西是什么。因此，聪明女人从不苟求男人。

不要盯住他的钱袋不放。

虽然财政大权由你掌管，但是男人不喜欢只看重他们口袋里的钱的女人。

不要盯住他的事业不放。

男人的工作再不好也是他的事业，一份工作的好坏只有他自己才能评说，即使薪酬达不到你的要求，也不要整天在他耳边唠叨，那样只会令他心烦，影响双方感情。

不要盯住他的缺点不放。

谁都希望自己完美无瑕，但这个世界上根本就没有完美的人，所以也不要苛求他完美无缺，要包容一下他的缺点，多表扬一下他的优点。

3. 不要过分坚持

做大事的人处世总是从大处着眼，眼光长远，只有一些无见识的人才会揪住小事不放。因此，只要大前提不受影响，在小事上有时不必过分坚持，以减少自己的烦恼。

4. 找好事业与家庭的支点

女人在婚后才真正进入角色，不再是可以任性的女孩了，也会更积极地谋求事业的成就，但是家庭本身却会让女人多了很多牵挂，难免会分心。另一方面公司要求员工必须敬业，两方面都需要女人花费更多的精力。不同角色的冲突所产生的矛盾，必然会在女人心中形成巨大的阴影。

可以说事业与家庭的矛盾自从女人走入婚姻就已经开始。处理这个矛盾一定要有足够的智慧，既要照顾家庭的需求，安定自己的大后方，也要为事业留下足够的时间和精力。毕竟，只有独立的事业才有独立的经济基础，也才会有独立的人格。

5. 不要处处与人竞争

有些女人心理不平衡，完全是因为她们在各个方面都要与别人竞争，使自己经常处于紧张状态。其实人与人之间的相处，应该以和为贵，只要你不把人家看成对手，人家通常也不会与你为敌。

6. 发泄愤怒情绪

人在生气时，会失去常态，而且变得陌生和可怕。与其事后后悔，不如事前加以控制，把愤怒发泄到其他事情上，如打球或唱歌，如果功力深厚，可以利用一下“阿Q精神”，抱着笑骂由人的态度，愤怒情绪自可抛诸九霄云外。

7. 多为别人做点事

帮助别人不但可以使自己忘却烦恼，而且还可以确定自己的存在价值，更可以获得珍贵的友谊，一举多得，又何乐而不为呢？

8. 放飞自己

在生活或工作中受到挫折时，应该将烦心事暂时放下，去做一些你喜欢的事，如运动、健身、爬山、睡觉和看电影等，等到心情平静时，再重新面对自己的难题，也许你的思路就会清晰起来，问题也就迎刃而解了。

这世上本来就没有完美的人生，我们应该看到自己的优点，也应该接受自己的缺点。

我们不必戴着假面具去生活。其实很多痛苦和烦恼都是自己给自己的。有的人总是在枉费大量的时间和精力试图控制一些自己本来没有，或者根本不与自己相关的事物，而同时却又忽视了自己应当去处理、去关照的分内的事情。人的一生中有一件很重要的事情，那便是要明确自己的身份和位置，了解自己心里想要的是什么。

做不成大树，就做一棵小草。别人是别人，你是你，别人的得到是因为幸运也好，是因为努力也好，都不必羡慕，更不应该忌妒。

你自有你的长处和优点，做真实的自己比什么都重要。不必苛求完美，属于你的，好好把握；不属于你的，别去奢求。世界上永远都没有完美存在，让我们学会战胜自我，学会包容别人，允许每个人个性的存在，学会清醒地认识自我，正确地协调自我，完全地掌握自我，做一个拥有快乐和幸福的人。

藏起愤怒，不生闲气

作为女人，都是比较感性的，容易冲动、生气也是正常的，尤其是到生理期那几天，由于身体内激素的变动，往往更容易为一些小事上火。生活不可能平静如水，人生也不可能一帆风顺，人的情绪出现某些波动也是很自然的事情。然而坏脾气不仅会伤害他人，还会伤害自己，因此，女人一定要学会控制冲动的情绪，改掉爱生气的坏习惯。

据说古希腊哲学家苏格拉底的妻子就是一个爱生气的女人。有一次苏格拉底正在给学生滔滔不绝地讲课，他妻子突然闯入讲堂，不由分说就破口大骂，声高震耳，言辞也难以入耳。面对漫长的谩骂，苏格拉底只能保持沉默。过了很长一段时间，兴许是骂够了，兴许是骂累了，她才悻悻地离开了教室，苏格拉底转身继续自己的演讲。突然，一盆冷水泼了过来，带着腥臭味，把苏格拉底弄了个落汤鸡。还好，苏格拉底并没有“不在沉默中死亡就在沉默中爆发”，他只是轻弹身上的残留物，幽默地说道，“我知道，打雷之后必然下雨”。这位哲学家妻子生气真是生到了极点，幸亏这位大哲学家会忍耐，能自我解嘲，换上一个脾气大一点的男人，事情会闹成怎样还真未可知。

生气有时不仅会给我们自己或我们的生气对象造成非常尴尬的局面，更大的危害是会对我们的身体健康非常不利。所以，我们要尽量学会控制自己的情绪，不要为一些小事生气，这不仅可以给我

们的养生保健加分，也可让我们少受情绪折磨之苦。

愤怒会使女人变得毫无宽恕能力，甚至不可理喻，思想尽是围绕着报复打转，根本不计任何后果。这种高度激昂的反应会给人“力量与勇气”的错觉，从而激发“侵略心理”，若一时失去理智，便可能诉诸最原始的反应。

谅解的心是最佳灭火剂，不过这有一定的限度，只对轻微程度的愤怒才有效。如果当事人已是勃然大怒，则会因“认知的无能”而失去效果，也就是说发怒者已无法好好思考。

平息怒火的第二种模式：走入一个怒火不会再被激起的区域，使两个愤怒争吵的人先分开一下。在冷却期间，发怒者可将注意力转移到其他事情上，以免负面的思想继续恶化。转移注意力有助于改变情绪，理由很简单，从事愉快的活动时很难维持

怒气。

发火对女人来说是一件糟糕的事，失控的情绪爆发可能会破坏你辛苦维持的优雅形象，事后你再怎样补救，可能还是难以让别人改变对你的印象，任何事情都有不止一种处理方式，你何不温文尔雅地把事情处理好呢？以下几个方法可以帮你平息怒气，找回平和。

1. 转移注意力

在受到令人发怒的刺激时，大脑会产生一个强烈的兴奋灶，这时如果你能主动地在大脑皮层里建立另一个兴奋灶，看场电影或逛逛街，用它去抵抗或削弱引发愤怒的兴奋灶，就会使怒气平息。比如你盛怒之下正准备与丈夫吵一架，转头看到天真的孩子，你就会怒气全消。

2. 尽量回避

在生活中遇到能引人发怒的刺激时，你可以暂时避开，眼不见心不烦，怒火自然先去了一半。这虽然是一种“鸵鸟”政策，但却是一种自我保护性的制怒方法。

3. 推己及人

试着让自己站在对方的角度去看问题，这样你也许就容易理解对方的观点和行为。在多数情况下，一旦将心比心，你的满腔怒气就会烟消云散，至少会觉得没有理由迁怒于人。

4. 反应得体

受到不公正对待时，任何正常的人都会怒火中烧。但你一定要控制自己，无论发生了什么事，你也不可放肆地大骂出口。你应该心平气和、不抱成见地让对方明白他错在哪里。这么做可以给对方提供一个机会，让他改弦更张。如果你控制不住自己，事情的结果肯定会是另一种样子，双方大概会弄得两败俱伤，最后事情还是难以解决。

5. 贵在宽容

当你学会宽容，决定放弃怨恨和惩罚，你就会发现心里轻松平静了许多，愤怒的包袱从双肩卸载下来，也就不会再冲动了。

6. 保持头脑清醒

当愤愤不已的思绪在脑海中翻腾时，请注意提醒自己保持理智清醒，这样你才能避免短视，恢复远见，明智地解决问题。

7. 嘲笑自己

在你的怒气很可能一触即发的紧急关头，你可以自己嘲笑自己：“我这是怎么啦？怎么像个3岁小孩子似的。”幽默是卸掉发怒雷管的最好手段。

8. 加强素质训练

爱发火常常与脾气急躁密切相连。为了克服急躁，你可以学习下棋、绘画、写字、做一些小手工艺品等，通过这些方法磨炼自己的耐性和柔韧的劲头，久而久之自然会养成不急躁的好习惯，不会再轻易地大动肝火了。

总之，控制自己生气的办法很多，每一种办法都可让我们更接近禅的大智。在生活里，生气时马上做几个深呼吸或掐一下自己的手指，以提醒自己不要生气。有些时候，明明是别人的错，是别人做错了事，你何苦要为别人买单呢？遇到事情需要的是冷静地解决，而不是生气。

有一个叫爱地巴的人，每次和人发生争执的时候，就以很快的速度跑回家去，绕着自己的房子跑上两圈，然后坐在地上喘气。爱地巴工作非常勤劳努力，他的房子越来越大，土地也越来越广。但不管房子和土地有多广大，只要与人争论而生气的时候，他就会绕着房子跑两圈。“爱地巴为什么每次生气都绕着房子跑两圈呢？”所有认识他的人，心里都感到疑惑，但是不管怎么问，爱地巴都不愿意明说。

直到有一天，爱地巴很老了，他的房子和土地也已经太广大了，他生了气，拄着拐杖艰难地绕着房子转，等他好不容易走完两圈，太阳已经下山了，爱地巴独自坐在地上喘气。他的孙子在身边恳求他：“阿公！您已经这么大年纪了，这附近地区也没有其他人的土地比您的更广，您不能再像从前，一生气就绕着房子跑了！还

有，您可不可以告诉我您一生气就要绕着房子跑两圈的秘密？”

爱地巴终于说出隐藏在心里多年的秘密，他说：“年轻的时候，我一和人吵架、争论、生气，就绕着房子跑两圈，边跑边想自己的房子这么小，土地这么少，哪有时间去和人生气呢？一想到这里，气就消了，把所有的时间都用来努力工作。”孙子问道：“阿公！您年老了，又变成最富有的人，为什么还要绕着房子和土地跑呢？”爱地巴笑着说：“我现在还是会生气，生气时绕着房子跑两圈，边跑边想自己的房子这么大，土地这么多，又何必和人计较呢？一想到这里，气就消了。”

总之，在所有不愉快的情绪中，愤怒是女人最难摆脱、最不善控制的情绪，也是最具破坏性的负面情绪，尤其是没有经过社会大风大浪的女人，遇到生活中一点不顺心，就会在内心演绎一套言之成理的独白，最后发展成发泄怒气的合理借口。这样不仅伤害自己的身体，对家人也是一种伤害，因此，女人要学会用理智面对自己的愤怒情绪，多给家人和朋友一些笑脸，这样自己的生活才能充满欢乐。

夕阳如金，皎月如银，女人要明白，人生的意义在于让自己快乐、幸福，不是让自己去生气。

还记得清代光绪年间阎敬铭有一首《不气歌》吗，让我们一起来读一读：“他人气我我不气，我本无心他来气。倘若生气中他计，气出病来无人替。请来大夫将病医，他说气病治非易。气之为害太可惧，不气不气不气。”

不要太晚，时间都去哪儿了

女人和男人大有不同，过了25岁，女人的身体条件开始走下坡路，所以会有很多人感慨时光飞逝。当女人们面对镜中的自己，看

到那些鱼尾纹，再转过头看看一塌糊涂的家里时，是否会对自己生出不满？所以我们经常要说，为了不在年老时徒生伤悲，趁年轻的时候就应该多问问自己：时间都去哪儿了。

所以，人们常说要像珍惜生命一样珍惜时间。我们懂得珍惜生命，可是却常常对手里的时间毫不在乎；我们惧怕死亡，却在百无聊赖中每天把自己向死亡推进一步。

珍惜时间，虽然是一个老掉牙的话题了，但也正因为不断地被人重复强调，才能说明这个问题的重要性。青春、美貌，都是以时间为依托才存在的资本，所以，女人完全应该像珍惜生命一样珍惜时间。

如果你觉得自己的青春被挥霍了不少，那么认识到了这一点的现在，就真的应该沉寂下来了，对一个有理想的女人来说，时间是最有价值的资本，要珍惜时间，追求时间价值的最大化，才能在回首往事的时候，不会因为碌碌无为而悔恨……

所以，从现在开始就要对时间精打细算，介绍以下方法，教你把时间花在刀刃上。

第一，要忙到点子上

经常会看到一些女人整天忙得团团转，却看不到有什么收获，这就是因为她们忙不到点子上。通常是重要的事和不重要的事情，没有一个先后顺序，导致眉毛胡子一把抓，结果把不重要的事情忙完了，重要的事情却忘了做。

第二，学会说“不”，不要让别人浪费你的时间

女人总是不善拒绝，比如在你准备去看书的时候，朋友打来电

话非要你陪她一起去逛街，拒绝吧，怕友谊受到影响；不拒绝吧，自己实在不愿意把这点宝贵的时间用在逛街上。最后权衡再三，还是维系友谊重要。如果一次两次还可以，如果类似的事情多了，那么你的时间就这样被浪费掉了。

该拒绝的时候就要拒绝，只有这样才能节省大量的时间，同时避免许多不必要的麻烦。

第三，不要煲电话粥

经常会看到一些女人抱着电话啃上几个小时，甚至一边无休止地和朋友讨论一个话题，一边拿着无绳电话机到电冰箱里拿吃吃喝喝的东西。

煲电话粥的女人通常都没有一个主题，想起什么就说什么，这是对时间的最大浪费，并不是不提倡打电话，而是应该在打电话之前确定一个主题。

第四，不要把时间花在找东西上

很多女人经常会翻箱倒柜地找东西，不仅浪费时间还影响心情，其实这大都是因为粗心造成的。所以，尽量物尽其用，物归原处。比如找一个专门置放眼镜、钥匙、笔、约会记录簿等零碎却又很重要的东西的地方，约束自己每天必须把它们放回原处，这将会为你节省不少时间。

另外，不要藏东西，一些女人会把重要的东西藏起来，可是时间久了，居然忘记藏在哪里了，就需要大量的时间来寻找。要三思而后行，如果你必须十万火急地离开一个地方，训练自己在离开前先想一想，自己有没有东西落下了。留心一点，你就会发现全世界的机场都有装满了失物的房间，有很多昂贵、无法取代的东西都是

被没有三思而后行的人所遗失的。

第五，停止抱怨

你是不是每天下班回家就会把今天碰到的烦心事告诉你的每位亲人，而且要重复说好几遍？你最近在看一本畅销书，但是你觉得它写的很一般，然后就开始抱怨说：“这样的书也能叫畅销书？封面如此难看，价格这么贵，买了真是上当了。”和朋友聚会回来后，你说：“小丽胖得都变形了，小瑞说话太刻薄了，小梅讲的笑话一点都不好笑。”你看上了一条裙子，却由于自己身材的原因而不能穿，于是，你开始抱怨说：“别人吃一火车都不胖，为什么自己看一眼巧克力就会长肉？”

相比较男人来说，女人更爱抱怨，从心理角度上讲，这是一种正常的心理自卫行为，但是我们也能发现它占用了我们太多的时间。

停止抱怨，让自己变成一个积极乐观的女人，你就会多一些成功的机会，快乐的心情，以及拥有更多宝贵的时间。

第六，合理利用上下班的时间

生活在大都市里的职业女性，每天上下班大约要花掉2个小时左右在路上，如果问她们这两个小时都做了些什么？也许大多女人都会说：“哦，在车上，能做什么呢？”不，如果你是一个善于利用时间的人，你就不会让这2个小时白白浪费在拥挤的车水马龙中。

你可以给自己一天的工作做一个安排，方便的话将自己要做的事写在便签上，每一张便签写一件事。一到公司，就把这些便笺按照时间的顺序，贴到办公桌上个人电脑显示器的右上角。这样即使因某种原因需要改变工作的优先顺序，也只是上下挪动一下便笺顺

序就可以了。

你还可以用信息和朋友联系沟通，加深友谊，可以通过携带方便的单词卡来记忆单词，或者戴上耳机听英语对话，甚至是留意一下车窗外的广告，你都会有所收获，要比你在车上发呆好得多。

第七，利用音乐提高一天的效率

“一日之计在于晨”，早晨起床时心情如何，对一整天的工作效率有很大的影响。但是有不少人即使闹钟响了，却还赖在床上，早晨对这些人而言实在是头痛的时间。

倘若在前一天睡前，先将自己喜欢的音乐录音带放入录音机中，再安置好定时开关，起床时间一到，音乐自然传出来。如此一来，仿佛在睡梦中听到轻快的音乐，自然醒来之后，心情也会随之愉快起来。

拿起你手中的笔估算一下，你余下的生命还有多长，还有多少天，多少分钟，多少秒。不要以为时间还多得很，现在的你，一定还对某些儿时的故事记忆犹新，恍若昨日，事实上已经过去好多年了，同样，剩下的时间，也是弹指一挥间！

如果你觉得自己之前的大部分时间都被挥霍掉了，那么现在是该醒悟的时候了。来日无多！我们要将生命中的每一天、每一分、每一秒利用到极致。不论你想做什么，就从这一分钟开始吧！不要冀望明日，明日复明日，明日何其多……

PART1你若盛开，蝴蝶自来——做个好性情的女人

(3)

远离阴郁，做个小资女

面对快节奏的生活，每个人都生活得不容易，尤其是身为女人。每天在工作岗位、家庭、社会中穿梭，难免会遇到种种不开心的事。但是，我们应该坚定不移地过好每一天，这是保证生活质量的一个要素。在现实生活中，应勇敢地去接受那些不公平和不可避免的事实，调整好自己的心态，远离自我伤感的消极情绪。聪慧的女人要充满自信，每天都对自己说：我很开心。

不管你的实际年龄是多少岁，你要知道，任何时候都是女人最美好的年华，不管前途如何，都要开心地过每一天。好好珍惜现在所拥有的一切，就是最幸福的一件事。

所以，女人只要以乐观的态度看待生活，每一天就都会开心，都会快乐！

其实，开心地过好每一天，说容易也很容易，说难也确实难。对于乐观的人来说是很容易，对于一个悲观者来说就有点难了。生活中，每个人都有不开心的时候，用最开心的心态面对人生中的每一天，让生命的每一个日子都生动起来，给生命的过程涂满绚丽的色彩，这样，我们的人生就会多姿多彩。对于女人来说，开心地过好每一天，才是人生最有意义的。

今天的你很开心吗？如果你开心，就让这种开心的心态继续下去吧；如果你不开心，就要想办法让自己开心起来。开心对一个女人特别重要，开心的女人漂亮，开心的女人有魅力，开心的女人让身边的每一个人都喜欢。

人生如此短暂，女人应该开开心心过好每一天。不开心度过一天，就是自己跟自己过不去。你不开心，别人不会因你而失去什么，时间还是仍旧向前走，地球还是照样转，但难过的却是你自己。相反，你若是开心，大家也会被你的快乐所感染，于是你的周围满是欢声笑语，不开心的人也可能因为你暂时忘记伤痛。开心与不开心全在你一念之间，开心地过是一天，不开心地过也是一天，何不开开心心地过好自己的一天呢？

女人在不开心的时候，请不要昏昏沉沉地过日子，更不要把自己包裹在黑暗里。因为韶华易逝，所以一定要拿出十分的勇气，勇敢地面对生活中的困境，开心地过好每一天。人在心情好的时候，总能想出解决问题的办法。同时，在你开心的时候，也不要忘记你身边那些不开心的朋友们，请把你的好心情带给他们，用你的笑容和行动去帮助你的朋友，让朋友早日脱离阴暗的角落。

女人不论有多忙，都要多留给自己一点时间，来享受生活的美好。工作只是体现你人生价值的一个方面，你要知道自己不是工作的奴隶，要懂得享受生活中的美好。这样的女人心理才会健康、豁达。

苏格拉底曾说过：“心理平衡是心情愉快的关键，满足是天然的财富。”

有些女人看到别人比自己过得好，就会产生不平衡的心理，使自己处在一种焦躁、矛盾、激愤等极度不安的情绪当中。要想拥有愉快的心情和健康的身体，必须保持心理平衡。

所以，女人要学会在喧嚣与宁静之间保持心灵的平衡，在生活中多一点小资情调。小资追求的是“优质生活”，“优质生活”是由温饱进入小康之后的新境界，它不再以量取胜，不再以增加财富

为唯一目标，不再为了经济增长而牺牲自我健康。

小资追求的“优质生活”就是要在财富与欲望之间取得平衡。真正的小资女人，不仅有着经济的保障，最为重要的是，她们有着自己的精神世界，无限丰富的精神世界。

小资的女人很有女人味，很可爱，也很独立。要想成为小资的女人，一定要在以下7个方面完善自己：

1. 家里必备穿衣镜

女人要时刻打扮自己，在家里备有一面全身的穿衣镜是必不可少的。镜子是要有设计的，用以时刻约束自己的身材，要该大的大，该小的小。在镜子中找寻自己最美丽、最性感的一面，展示给所有欣赏自己的人。

2. 养一两只宠物

不管你多么讨厌小动物，想要成为小资女人，都最好养上一两只宠物。宠物是小资特别富有爱心的标签。

3. 阅读时尚杂志

是女人，就要做时尚女人。因此，在她们的咖啡桌上，自然少不了时尚类杂志，而且绝对是印刷精美、价格不菲的，它们无声地提醒着客人，时尚杂志中的生活与主人息息相关。

4. 听音乐

小资女的家里绝对不会没有音响，一套音质高级的音响不仅是时尚小资的代表，同时也体现了小资女人对艺术品位的追求。在音响旁边必定会有一个非常漂亮的CD架，摆满了各种风格的唱片，

闲暇时听听音乐，放松放松心情，音乐在小资的生活中不可或缺。

5. 看电影

文艺的女人爱看电影，尤其是一些文艺片，探讨人的情感、婚姻和爱情的电影可以给人深深的思考。

6. 读书

有气质的女人爱读书，村上春树的《挪威的森林》更是小资们的最爱。除了村上，小资们还喜欢杜拉斯、卡夫卡、张爱玲、朱德庸。

7. 讲究饮食

女人对饮食要很讲究，因为小资的饮食首先得换算成卡路里，她们绝对不容许自己身上长出多余的脂肪。她们对快餐店不屑一顾，而喜欢咖啡店舒缓的氛围。

人生很奇妙，有时候很开心，有时候不开心。可是，开心与不开心就在一念之间，想让自己开心自然有开心的方法，不想让自己开心，有再多让人开心的事，你也看不见。对于女人来说，如果想要好好的生活，开开心心的生活，就敞开你的心扉过好每一天！

从今天开始，一定要开心地过好每一天。不管你今天的心情如何，每天都要对自己说：我很开心。之后，你就会发现，你心里有一种不可思议的力量。

勤学苦练，气质也要靠后天

善待自己，做永远的贵族

健康体魄，才能永葆青春

精致追求，没什么也别没情调

多才多艺，让生活多一些精彩

品读好书，做个智慧女人

勤学苦练，气质也要靠后天

生活中，很多女人容貌美丽，可是却感觉不到她们有任何吸引人之处，有的女人姿色平平，却有着一股吸引人的魅力，让人觉得她美丽。这就是气质的魔力。有气质的女人风情万种，有气质的女人走到哪里都能吸引大家的目光和注意，获得大家的肯定和赞许。

如果说容貌有形，气质则是无形的，它是一个人内心的外在表现，外表的美丽是短暂的，气质却是长久的。气质是每个人相对稳定的个性特点，每个人的习惯、个性与内在修养不同，因而每个人的气质也就不一样。但无论你从事何种职业，处在什么年龄，只要你拥有丰富内涵、良好素养和修养，你就能拥有自己独特和高雅的气质。没有良好的内在修养，胸无点墨的女人即使再美也黯然失色，而许多相貌平平的女子，因为有了高雅气质的衬托，越发神采飞扬，风韵动人。

美丽和气质是两个不同的概念。气质包含了更多的元素，不仅指天生的容貌，更多的是举手投足、穿着打扮显露出来的品位、谈吐，还有从内心深处散发出来的自信。

气质好的女性总会吸引人们的注意，她们能轻松地赢得周围人的好感，人们喜欢和她们在一起，这使她们一般都拥有良好的人际关系；气质好的女性一般都受过良好的教育，有深厚的文化底蕴，有良好的内在修养，因此她们很容易获得他人的青睐；甚至对气质

好的女性来说，爱情都会相对顺利。

不得不承认，有一些女人很幸运，她们天然有着一种优雅的气质，从出生那天起，她注定是一个有着好气质的女人。可是，还有许多女人没有这么幸运，不过气质完全可以后天培养，而且后天培养也最为关键。增加气质修养，任何时候都不晚。

只要努力，人们就会变成自己想要变成的样子。如果你不满意自己的气质，那就要努力地去丰富自己，提升自己，让自己的气质有一个质的飞跃。但这并不是说养成好气质可以一蹴而就，气质需要时间，它只能随着你内涵的提高而逐渐改变。

有很多女人以为只要时时注意打扮自己，就会有气质，就会有魅力，这种想法真是大错特错。有的女人很有钱，会花很多钱买很多衣服，可是这些昂贵的衣服穿在她的身上，别人丝毫不会觉得美丽，反而会让别人觉得她肤浅，没有品位。还有些女人，虽然花的钱不多，可是那些并不昂贵的服装穿在身上让人觉得那么合适，那么舒服，那么有味道。

气质是一种由内而外散发的东西，要通过很多方面、经历很长时间培养起来，包括你接受的教育，你的品位，还有你后天的努力等。外在美可能几个小时就能学到，但是内在的气质却要修炼，而且绝对需要时间的打磨。只要坚持下去，有一天你便会听到有人赞美“你的气质真不错！”

爱自己的女人，魅力永远不会逝去。在那个“不爱江山爱美人”的传说中，使英王爱德华八世放弃王位的辛普森夫人，那一年已经37岁了。我相信女人在每个年龄段都有其独特的美，或清纯可爱或优雅大方，有着不同的吸引力。

张爱玲说过：“女人纵有千般不是，女人的精神里面却有一

点‘地母’的根芽。可爱的女人实在是真可爱，在某种范围内，可爱的人品与风韵是可以用人工培养出来的。”

人的现状更多源自常年生活习惯的积淀，就魅力而言，更是如此。渴望拥有魅力的愿望很简单，但真正获得魅力、提升魅力，就需要具备修炼魅力的意识和习惯。形象地说，就是你想成为一个魅力女人，你就得把修炼视为一项艰巨的人生工程，天天在路上，苦练不止。

觉得自己姿色平常的女人们，不满足于自己气质的女人们，从现在开始行动吧，只要努力，几年后就可以看到一個全新的你，一个气质出众的你。

著名化妆品牌羽西的创始人靳羽西说过：“气质与修养不是名人的专利，它是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱权势联系在一起的，无论你是何种职业、什么年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”

那么，现代的女性应具备哪些气质呢？

1. 人格之美

女性气质的魅力是从人格深层散发出来的美，自尊、自爱、端庄、贤淑，善解人意，富于同情心等都是美好的人格特征。相反，轻浮、自私、唧唧喳喳和鼠肚鸡肠的女人，即使容貌长得再漂亮，惹人喜爱也只是短暂的。

2. 温柔的力量

说到温柔，人们自然会想到圣母的画像，想起在极其柔和的背景中圣母玛利亚温柔而圣洁的微笑。这微笑向人们展示了她的善

良、无邪、温和和博爱，她巨大的艺术魅力亘古不衰。男人们最喜欢的大概不是女人的外貌，而是女人的阴柔之美。

3. 腹有诗书气自华

读书和思考可以增加一个人的魅力。知识和修养可以令人耳聪目明，也会给一个女人增添不凡的气质。学识和智慧是气质美的一根支柱，有了这根支柱，完全可以弥补容貌上的欠缺。

4. 可贵的坚忍

我并不主张主张女孩子一味地顺从、依赖、撒娇，女性也要有个性、有主见、有行为的自由。这种独立性是一种情感中的柔韧和追求中的坚定，是一种意志上的自持和克制力，是一种既不流于世俗又深深地蕴含着理性的行为。那些见异思迁、毫无主张，遇到挫折便哭哭啼啼的女孩，即使长得再漂亮也不会有人喜欢的。相反，对美的事物毫不动摇，坚持不懈追求的精神，完全可以使灰姑娘变得美丽。

在现实生活当中，几乎所有的男人和女人都喜欢与这样的女人相处，因为这种女人使你既有眼球上的好感，还有一种吸引人的特别力量，能不断地感染你，使你羡慕，让你追随。

气质是一种灵性，一个女性如果只靠化妆品来维持，生命必定是苍白的。

在生活水平日益提高的今天，用来美化包装女人的手段可谓层出不穷。皮肤不白可以增白，五官不正可以再造，脂肪过剩可以吸除，形体不美可以训练，但至今还没听到有“女人气质速成”之类的技术面世。

事实上，女人的气质首先是先天的或者说是与生俱来的。其次，后天长期的潜心修养也很重要。而刻意模仿、临时突击则是难以从根本上改变气质的，弄不好“画虎不成反类犬”，成为效颦的东施，反为不美。

真正高贵脱俗、优雅绝伦的气质，需要的是全方位的修养和岁月的沉淀。像一抹梦中的花影，像一缕生命的暗香，渗透进女人的骨髓与生命之中，让她们能够在面对岁月的无情流逝时，仍然能够拥有一份灵秀和智慧，一份从容和淡泊……

男人们偶尔不修边幅，还可以看作是名士风度，而女人却不可以。当我们有一天以为自己老了，放弃了节食，也不关心皮肤养护的时候，就会很快往下坡路滑去。蓬头垢面，腰身像水桶一样的女人是妻子、是母亲，对得起身旁的一大批人，却会辜负了上帝造就女人的苦心。自然界有很多娇柔美丽的造化，一生都在开花的草木，女人应该向它们学习。

善待自己，做永远的贵族

有这样一个故事，讲的是一个小镇上的女人，四十多岁，家境不好，住两间平房，有两个孩子在上学，还要伺奉瘫痪的婆婆。家里的男人在一工地上做杂工，不是很有本事的那种。她呢，平日就在街头摆个小摊，卖卖小杂物，如塑料盆、塑料桶什么的。

这样的女人，照理说应该是很落魄的，可她给人的感觉却光彩照人。每日里在街头见到她，都会让人眼睛一亮：长发如瀑，梳理得纹丝不乱，用发夹盘在头顶上；身材修长，穿着旗袍，旗袍的面料虽不高档，却总是干净整洁。她简直是把整条街都当成了她的舞台，活得从容而优雅。

小镇上的女人们在私下议论：“一个摆地摊的，还穿什么旗

袍！”但女人不介意人们的议论，照旧盘发、穿旗袍，优雅地守着她的地摊，周身散发出明亮的光彩。这样的明亮，让人没有办法拒绝，所以大家有事没事都爱到她的摊子前去转转。男人们爱跟她闲聊两句，女人们也开始喜欢跟她讨论她的旗袍、她的发型，临走都会心满意足地买一两件小商品。

几年后，女人攒下来一些钱，贷款买了一辆中巴车跑短途。她把男人送去考了驾照，做了自家中巴车的司机。她则随着车子来回跑，热情地招揽顾客。在来来去去的风尘之中，她照例是盘了发，穿着旗袍。车里也被她收拾得异常整洁，湖蓝色的坐垫，淡紫色的窗帘，给人的感觉就是“雅”，所以小镇人外出，都喜欢乘她的车。

她的日子渐渐红火起来，但一场意外的车祸却让她变得一无所有：车子没了，还欠下了十几万的债务；她的腿部也受了很重的伤，躺在医院里，几个月下不了床。

这回她总该一蹶不振了吧？可是半年后，她却又在街头摆着地摊，照旧盘发、穿旗袍。虽然腿部落下了小残疾，却并不妨碍她把脊背挺得笔直，也不妨碍她脸上挂上明亮的笑容。

后来，女人不再摆地摊了，而是买了一辆出租车，之后增加到两辆车子，一辆跑出租，一辆跑长途。再后来，女人新盖了三层楼房。而她照旧盘发、穿旗袍，看起来跟从前一样年轻、漂亮。

毫无疑问，这是一个成功的女人。她虽然被生活的挫折打磨，却散发出钻石般的光彩。她成功了，原因何在？很显然，她有一颗高贵的心，她把自己当做贵族，即使为此遭到镇上女人的非议也在所不惜。尽管生活艰难，她却依然穿着旗袍、盘着发，保持自己高贵的姿态。为此，她最终赢得了镇上人的尊重，生意日益红火，她

的命运也得以转变。

这是一种从骨子里透出来的高贵。只要有一颗高贵不屈的心，再艰难的生活也会光彩夺目。

这是你向好命女人迈出的第一步。无论身处怎样悲惨的境地，聪明的女人永远不会让自己狼狈。

试想，如果连自己都不懂得善待自己，一味散漫邈邈，又怎么会得到别人的尊敬和重视，你的人生又如何能够活得精彩？

女人，无论在何时何地，都不要让自己狼狈！

那么，怎样才能把自己当做贵族呢？这就要拥有贵族的心态，塑造自身的贵族形象。也许你出身贫困，没有一个富足、幸福的家庭；也许你没能考上大学，早早出去打工闯荡；也许你工作不好、工资不高……不管在别人的眼里你是多么落魄，不管你曾经怎样感慨自己命苦，这些都不能成为你自感卑贱的理由。一个人的命运是自己成就的。很多时候，是自己甘于狼狈，从而导致自己的狼狈，即使你自己对此浑然不觉。如果你因为自己“命苦”而把自己推向悲惨的境地，你也许一辈子都要在困苦和坎坷中度过。无论在何时何地，都要保持内心的高贵——你必须有这种意识。

把自己当做贵族，并不是要把自己当做公主，摆出一副高高在上、唯我独尊的姿态，骄傲、自负，而是要拥有一颗爱自己的心，在阳光下微笑，在暴雨下依然微笑；在顺境中从容，在逆境中依然优雅。像穿旗袍、摆地摊的女人那样，乐观、坚强、自信，不怨天、不尤人，生活积极，对人以礼相待。你的点点滴滴都在证明你是一个贵族，别人自然会对你另眼相看，对你的态度自然不敢过于敷衍和随便。

有了把自己当做贵族的心态，你自然而然会注意自己的形象。其实，很多时候贵族心态和贵族形象是密不可分的一个整体。通常，我们会把高贵跟富裕联系在一起，认为高贵、优雅是需要经济基础的，贵族就是有钱人。很多家境不好的女人可能会说：张曼玉为什么优雅，是因为她有钱啊！有了钱，才可以购买漂亮的服装、高档的首饰和化妆品。我没钱，怎么能让自已成为贵族？要知道，高贵与金钱没有关系，像那个穿旗袍、摆地摊的女人，她的旗袍的布料并不高档。在力所能及的范围内提升自己的品位，不胡乱穿着打扮。你要让自己成为美丽的女人，不要让别人看低自己。即使贫困，只要选择做贵族，也能真正创造贵族的生活。

女人，从现在起，把自己当做贵族，善待自己吧：买个小礼物奖赏自己，在脖子上戴一条项链或丝巾，衣服上配一枚胸针。对待自己需要一些礼仪，需要用行动表现出来。抛弃自卑和倦怠，打起精神，试着为自己做这些看似不起眼的小事，你的心情将会十分愉快。你会感觉自己的自信心大大增强，身边的一切也变得可爱，你的眼前一片阳光明媚。当然，对待自己也需要讲究品位，创造有品位的生活，让自己成为有品位的女人。

也许是从小长辈就教育我们要“艰苦朴素”。在很多女人的意识里，生活平平淡淡才是真，心灵美才是真正的美，才会永恒，物质并不重要。于是，她们总是羞于或懒于追求物质甚至打理自己。可是说真的，她们也不得不承认很羡慕那些事业家庭双丰收的幸福女人，但她们总是以为那样的生活离自己很远，从来没有想过有一天自己也会过上富裕的生活。有一句大家都熟悉的话：不快乐也是一天，快乐也是一天，为什么不让自己天天都快乐呢？虽然成为贵族并不一定非得有钱，但既然你可以做到让自己过得舒服一点，为什么要拒绝舒服？谁都渴望既有名又有钱，为什么又把它们当做过分的欲望需求而羞于承认或追求？要相信，只要敢于想，并朝着这

个方向努力，就一定能成为好命女人。

不要把一切都归于命运，说什么命运难以把握。命运掌握在自己手中，是完全可以改变的，关键是你有没有要改变自己命运意识和勇气。

把自己当做贵族，让自己活得从容，活得精彩。无论环境如何，不要只看到眼前的处境，把眼光放长一点，放远一点。试着不要抱怨，心平气和一点，宽容一点，同时坚持不懈，牢记心中的梦想，命运之神一定会垂青你。

健康体魄，才能永葆青春

健康是职业女性事业成功的必要保障，一个终日病恹恹的女人根本无法在竞争中生存；健康是美丽女人永葆娇艳的灵丹妙药，健康比世界上任何一种化妆品都更有效，健康的女人才能拥有幸福的生活。女人要知道，健康是生命之源，失去了健康，生命会变得黑暗与悲惨，会使你对一切都失去兴趣与热诚。

一个年轻人因为自己的贫穷悲伤不已。一位八旬老翁对他说：“小伙子，不要悲伤，你至少有100万，只是你自己不知道罢了。”小伙子很奇怪，问道：“我怎么会有100万呢？”

老翁反问：“我剁掉你的一根手指，给你1000元，你干不干？”“不干！”小伙子毫不犹豫地说。“要是我砍断你一条腿，给你1万元，你干不干？”老翁又问。“不干！”小伙子照样斩钉截铁地说。“那要是让你立刻变成像我这么老，给你10万你干不干？”老翁再次问道。“还是不干！”小伙子回答。“要是给你100万，你立刻就得死掉呢？”老翁最后问。“那怎么能行？”小伙子答道。“是啊，就算你有100万，如果你没有健康、没有生命，钱对你来说又有什么意义呢？记住：如果你有100万，那么你

的健康就是前面的‘1’，没有它，后面再多的‘0’也没有意义。”

如果健康已经没法用钱来买或没法用钱维持，再多的钱又有什么意义呢？古今中外，大凡成功者对健康的重要性都深有体会。

高尔基说：“健康就是金子一样的东西。”保持健康，这是对自己的义务，也是对社会的义务。

不久前和朋友聚会，小云见到了很多年未见的老同学，大家海阔天空地侃侃而谈，从往事说到尘事，从流行时尚说到上网综合征，从生活的乐事说到生活中的种种苦恼。同学大都还是单身贵族，都有着一份不错的工作，大家都很赞同一个观点，那就是趁着年轻，要好好奋斗，实现人生的价值。同时，大家也都提到，现在这个时代，竞争太激烈，为了拼搏总是弄得身心疲惫不堪，稍有空闲又会不知所措，总觉得钱是赚不完的，到后来除了“累”之外便没有其他感觉了。

这时，又让人想起一个问题：究竟是鸡生的蛋，还是蛋生的鸡？这个问题很难回答，因为鸡与蛋二者是相互关联的，互为因果。健康与金钱、美丽之间何尝不是这种关系。我们拼命地挣钱是为了拥有美丽的容颜和幸福、健康的生活，但若是失去了健康，女人的容颜就会渐渐褪色，我们挣到再多的金钱也买不到健康，生活在病痛折磨中，幸福也会消失。

二十几岁时，没有健康你会错过许多美丽；三十几岁时，没有健康你就无法享受生活；四十几岁时，没有健康你就失去了一切！

健康是女人永恒的主题，比金子还珍贵，因为健康很难再生，一旦失去，再先进的高科技都很难使受损的机体恢复到原来的状态，就像一张白纸，揉过之后怎么也不可能恢复到原先的平整一

样。

健康是生命的源泉，健康是事业的先决条件，更是女性幸福快乐的基础。有了健康，女性才能充满活力、精神抖擞、端庄稳重、处事乐观、机智敏捷、落落大方，才能充分参与丰富的劳动生活和社会生活，充分展示和塑造女性的智慧和美。

那么女性健康的标准是什么呢？没有疾病就是健康了吗？世界卫生组织给健康指定了一个标准，女性朋友不妨自己对照一下。

躯体健康的标准可以用“五快”来衡量：

（1）吃得快

进餐时有很好的胃口、良好的食欲，不挑剔任何食物，吃得舒畅，营养均衡，体内代谢旺盛。

（2）睡得快

上床后能很快入睡，且睡得很深，醒后精神饱满。这表明一个人的神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无任何病理信息干扰，进入睡眠状态迅速，精力恢复得很快。

（3）便得快

大、小便形成规律，有便欲时去厕所就能很快排泄完，且轻松自如，说明消化系统和泌尿系统功能处于良好状态，体内废物能及时排除。

（4）走得快

行动自如，动作敏捷，说明一个人的精力充沛旺盛，身体健

康。

(5) 说得快

语言表达正确，说话流利，条理清楚，几乎没有语言障碍，这说明一个人的思维敏捷、头脑清醒、心肺功能正常，能迅速准确地理解并回答别人提出的问题，这能够充分反映人的心理、生理和社交方面的健康状况。

心理健康的标准可以用“三良”来衡量：

(1) 良好的个性

性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡，不为伤感、烦恼所困扰。

(2) 良好的人际关系

待人接物礼貌有加，随遇而安，泰然处之，不过分计较，常能助人为乐，与人为善。

(3) 良好的处事能力

处事能沉稳自如，看问题客观现实，具有自我控制能力，能适应复杂的社会环境，保持对社会外环境与机能体内环境的平衡，常有知足感。

如果对照上述标准，自己不够达标，那就赶紧着手加强锻炼吧！

专家介绍，在日常生活中有很多方法可以起到很好的锻炼效果。比如，躺在床上的时候，浑身使劲，使全身的肌肉都紧张，经过一阵，再把全身的肌肉都放松，松得一丝力气都没有。这样经过

反复地锻炼，可以让肺部达到轻松活跃的效果。在开始的时候，可以局部地锻炼，在腿部、臂部、背部、腹部或颈部，部分地分别用力，绷紧之后放松，放松后再绷紧，虽然别人会以为你一动未动，其实全身都已经做了一次极好的锻炼。

早上洗脸时可以先深深吸一大口气，然后把腰弯下，把脸浸在冷水里，慢慢地吐气，尽可能延长吐气时间，然后把脸离开水面再大吸一口气，再把脸浸在水里吐气，长期坚持就能达到和游泳差不多的效果。人的呼吸会越来越长，肺活量会增大，精神当然也会变好。

这里建议你，上下班尽可能步行，或者提前几站下车。乘车时，可以利用这段时间活动脚趾和踝关节，放松肌肉，向两个方向转动踝关节使之更为灵活。乘车时尽量站着，并注意不断调节身体平衡来进行锻炼。站立的姿势要挺胸、收腹，努力使两个肩胛骨收拢，头顶向上，心里想着要顶到车厢顶部，这样可以达到增强腹肌，挺直脊椎，舒展颈椎的效果。

在商场排队购物时，也可以进行腹部肌肉的锻炼，收紧腹部2~3次每秒钟，然后放松，用同样的方法收紧臀部和大腿的肌肉也可达到锻炼效果。

坐着的时候，你可以不时地活动活动脚踝，以脚为轴，向左向右绕圈，或者上下拍打，或者左右摇动，或者随着音乐节拍活动。在坐着的时候还可以活动颈部，把头部左右转动，或者把头向后拉，把肩部向后拉，前后绕圈，揉捏脖颈后部的肌肉和脊椎骨。这些运动丝毫不影响工作，还会带来意想不到的良好效果。

年轻时，女人无止境地挥霍健康，欠了健康的一屁股债，似乎并不明显，可到中年以后，身体慢慢变糟，病痛缠身，这时纵有千

金也买不回一个健康的身体。

所以，对于女人来说，没有什么比身体健康更重要的事情了，要想使自己一生过得幸福，就不要透支自己的健康，什么事情都要量力而行。真正富有的人不是拥有钱财最多的人，而是拥有财富且身体健康的人。

精致追求，没什么也别没情调

烦恼、焦虑、失望……总是悄无声息地从潘多拉的盒子里跑出来，伺机侵占我们惬意的心。凡尘中的你是不是被搅得焦头烂额了呢？

一个没有知识的人，一个没有修养的人，无论如何都与品位和格调沾不上边。女人往往只重视穿衣打扮，而外在的形象可能产生一种美丽，却不一定产生一种与气质和素质相辅相成的东西，而内在与外在的综合素质所反映的美才是品位方面的内容。

很多女人因为各方面条件的限制，最主要是生活习惯的养成，不大注意自己的衣着、言行和所释放出来的个人魅力。浑身上下有五六种颜色，连基本的美丽都不具备，更缺乏整体的协调和美感；讲话做事粗声大嗓，只用自己喜欢的语言而不管别人是否能接受；总是到人多热闹却很没档次的场合，给人庸俗、粗鲁的感觉，没有一点品位和格调。而有情调的女人，“诗意地生活”是她们恪守的准则，所以她们总是生活得诗意盎然。

清晨醒来，摘一朵白云放在衣袋里，于是一天的心情都会轻盈曼妙。即使工作繁忙她也能忙里偷闲，适时地放飞心情：窗下的小草终于钻了出来；滴在纸上的墨迹像一只小狗；晚霞的色彩变幻莫测，想不出由哪些颜色来调和；雪花飘下来的时候一点秩序都没有，随意改变着方向……正是因为有这些小亮点，日子才不会阴

沉。

有情调的女人可不是不食人间烟火的仙女，打理起生活来秩序井然，又别有情调。如果时间允许，会做一顿丰盛的晚餐，一边听着花腔女高音的歌剧唱段，一边在厨房煎炒烹炸。收拾完后，一幅色香味俱佳的油画跃然于桌上：烛光摇曳，格子台布与蓝印花瓷盘映衬出的典雅色调忽浓忽淡，觥筹交错，暗香浮动。细心品味的不只是菜肴，还有心情——吃饭不再是件简单的事情。

女人年轻时，容貌是最引人注目的，但到了中年，女人最吸引人的便是情调了。一个有文化、有修养、有情调的女性，其魅力可保持终生。

在未来的生活中，男人并不苛求女人在各个领域里与男性并驾齐驱，男人渴望的是女人与男人有相同或接近的生命力与情调。

很多人也许会误会，认为没情调的女人就是那些无知识的妇人。事实上，情调更多地表现为一种生命的张力。当一个高贵的知识女性被一种刻板的生活所包围，被一种不变的形象所束缚时，她的生命里也已经出现了枯燥乏味的迹象，如果不作出调整，生活的情调将离她越来越远。

《飘》的作者玛格丽特·米切尔是《纽约时报》的一位版面负责人，她每天应付的就是应接不暇的稿件，以及挑选、组合、排版，一天到晚工作总是满满的，心中的厌倦感与日俱增。

她非常重视自我形象，请专门的形象设计师为她设计，尽管在大家的眼中她确实是个既漂亮又能干的女强人，可她总认为自己身上似乎少了一些东西，却又不能把它确切地说出来，因而对生活也开始丧失兴趣。

后来，在一位朋友的苦心开导之下，她犹豫再三决定休整一下，外出度假，地点就在科罗拉多大峡谷。

当她度假归来后，她的同僚们发现她比起以前来，像是换了一个人一样。一天到晚总是轻松愉快的，也不再浓妆艳抹，专门的设计师也取消了。而她的形象却似乎更加光彩照人，一种平淡自然的味道总伴着她。

大家向她打听到底发生了什么事促使她改变，她微笑着说：

“我是带着一种失望的心情去度假的。可当我一下飞机看到那峥嵘荒凉的群山，苍茫辽阔的大地时，我的心一下就被感动了。我似乎又做回了以前的那个乡下姑娘，肆无忌惮地跑来跑去，一切的一切对我来说都是那么新鲜有趣。

“我光着脚在河边抓鱼，与朋友一起驾车打猎，每天可以睡到任何时候，没有任何禁忌需要注意，甚至还蓬头散发地跑来跑去，我认为那样的形象才是最和谐的，因为这与大自然贴得最近。这就是风度。”

接触一种不一样的生活，可以让女性发现自己，更加喜爱自己，然后以更加充盈的活力与魅力，面对自己的未来。

更多的女性会选择独身旅行的方式度过自己的闲暇时光。她们认为单独旅行不仅能处处摄取新知识，更是一种自我探索之旅。与陌生的外界相对，绝对能够培养自律、训练自信，感受生命的完整。只有更多地感受生活形态，才能明白自己真正适合什么样的生活。在与大自然近距离的亲密接触中，女性的自我料理能力将愈加增强，心灵将愈加健康、自由。

为了不让自己的魅力枯萎，女性朋友在开阔眼界的同时，可以

选择不同的方式为自己充电。关心时事、注意环境、了解政治、接近人文，新世纪女性拥有热切求知的好习惯，书籍、电影、信息光碟、网络将是她们最好的伙伴。掌握一门以上的外语、学习MBA或进修一门实用课程，对于她们来说是提升自己、开拓事业必不可少的手段。她们认为一个知识与智慧、美貌与才情兼备的女人才会充满活力与信心，也才会真正对男人有吸引力。

一个聪明的女人一定要有一技之长，有了一技之长，你的存在才会有特色，你才更有自信。有魅力的人首先要有特点，不然怎么能显出你卓然不群呢？其实你爱干什么都行，只要能干出点特色来就成。

可爱的东西多的是，可爱的小把戏也多的是，你学什么都可以的，只要肯用心就行了。比如插花、钢琴、编织、绘画等等。体育运动也是很好的，不但会增强你的身体素质，而且有助于你塑造健康的形象、姿态。你应该平日多用点心，从身边简单的事情做起，慢慢培养自己的情调、品位。

女人有很多美丽的时候，一个专注地做一件事的女人也是美丽的。那些事业有成的男人，当然不会希望自己的妻子是一个很无聊、很乏味的人，他们希望的是看到自己心爱的女人专注于一件自己热爱的事业，哪怕这事业仅仅是冲一杯咖啡，织一件毛衣，甚至是插一个花篮。让他安静地坐下来，沉浸在对你的欣赏中，这难道不是一件很幸福的事情吗？

品位和格调是女人精美的包装，缺少便是一种枯萎。个别人天生就是一个优势条件突出的人，稍加修饰就显得完美，这里所提到的修饰不光是外表，一个人的内心也要经过修饰才能使人格方面完美。

有情调的女人时刻让心保持温润。某个夜半时分，她会在枕旁的丈夫呼吸均匀之后悄然起身，扭亮书房的台灯，看一段杜拉斯，或李渔的《闲情偶寄》，或者只是冥想，望着窗外如水的月夜，淡淡地任思绪在时空里飞舞，也许是想起了某段馨香的往事，一丝微笑绽放在唇边，晶莹得一如天上的新月。

多才多艺，让生活多一些精彩

女人天生就具有一种灵性，如出水芙蓉般的纯净，似柔风细雨般的温柔。如果一个女人有了才艺，就能达到一种极致的美，妩媚中带有书卷气，娇美中也带有了超凡脱俗的灵性。

每个女人都希望自己与众不同，都希望自己被男人好好地宠爱。美貌如云烟，会随着年华而老去，再美的容颜也将成为过去，不老的只有她的才艺。言谈举止，一颦一笑中都充满了诗情画意般的温馨，岁月也无法掩饰她的光彩。哪个男人不梦想与这样的女人相伴呢？

古人讲“琴棋书画”样样精通是一个才艺女子所应具备的条件，现今的女人用不着精通各种技艺，但是同样也需要具备与众不同的才艺。一个女子，若写一手好字，见字如见人，这样的女子也必定是一名绝色的女子；若写一手好文章，这个女子虽不一定是博古通今，也必定是学识广博；若一个女子弹一手好琴，兴趣使然，她必定是一个气质不凡、灵秀俊美的女子；若一个女子善于歌唱，甜美高亢的嗓音，定能引你神思，带你去一片世外桃源；若一个女子擅长画画，不管是花鸟鱼虫，还是人物山水，那她必是心中有丘壑、眼中有美景的优雅之人。

有才艺的女子，总给人以神秘感，只看到她们的才艺，就不知引得多少男人的倾倒和爱慕了。这样的女子，身上一定有无限的魅

力，心中定有广博的学识，为人处世，定是谦谦有礼、优雅大方。

没有哪个男人希望自己和不学无术的女人生活在一起，他们对女人的期望值很高。女人用自己的才艺填补了生活的缺憾，在寂寞中，不随波逐流，而是用自己的兴趣爱好，让生活变得多姿多彩。

一个有才艺的女子，更能够诠释女性的魅力，在女性的温柔妩媚中平添了才气，让女人的气质更非凡，行为更出众。才艺装点了女人独有的风韵，才艺让女人更受男人的青睐。

在今日，女人的知识和能力，已经和男人不相上下。女人已经从封建社会的牢笼中走出，女人的才艺也变得更多，而拥有才艺的女人，更能够让生活增光添彩。

现代社会对女人的要求越来越多，不仅仅是过去女人应该具备的素质——礼仪、持家、厨艺，还要有现代的品位，现代人所需要的才艺。不仅是男人，女人也深谙其理。有才艺的女人，会让家充满更多的温馨，会让生活拥有更多的亮点。柴米油盐平淡的生活，会在才艺女人的调解之下，变得轻松有味，生活处处皆是诗情画意。

如果你是一个能用小刀和剪子剪出各种各样窗花的女人，生活处处都被你打扮得喜瑞祥和；如果你是一个会用面粉、鸡蛋和白糖制成松软可口蛋糕的女人，每天的餐桌上，定有一阵阵惊喜、一声声夸赞、一次次兴奋；如果你是一个会把旧物重新变成一件精美的室内装饰的女人，生活的废旧品也添新意，家中充盈着温馨浪漫；如果你是一个能歌善舞的女人，那不论是聚会还是闲时，都能余音绕梁，舞姿优美，增加了生活的喜悦；如果你是一个慧眼识珠、能够选购面料优良衣服的女人，不管是家人还是自己的衣物，都是整洁大方，……太多的如果，不管是怎样的假设，这样的女人就是有

才艺的女人，这样的女人，让生活充满了更多的惊喜，让生活多了新鲜和兴奋点，让生活更加完美浪漫。

一个男人，若娶到一个才艺女人，一定是一种幸运。爱情在平淡生活的冲击下，已经悄悄地失去了惊喜和浪漫，家和工作地两点一线的奔波，或许使很多人都忘记了原来的喜悦。正是才艺女人，能让这种浪漫和惊喜回归，家不再只是睡觉和吃饭的“窝”，而是一片祥和的乐土；工作地也不再只是出卖脑力或智力、而获取报酬的地方，因为有了才艺女人而变得闪亮欢愉。

有人说：“女人要有一技之长，这样当感情失败时，你还有所支撑。”

也有人说，一个女人，你可以不漂亮，但是一定要心地善良；你可以没有太多的学问，但要知道孝顺老人，照顾孩子；你也可以没有太多工资，但是要知道如何理财。成为一个完美的女人真的不是一件容易的事情，可是如果我们能够尽量让自己做得完美，那就是一种最完美的状态了。而努力学习，让自己拥有一技之长，哪怕这一技再小，也能够为你提供机会，万一哪天你生活窘困了，这偶然间学得的一技之长也许就能够助你一臂之力。

在成都的西面有一所居室，设置典雅，每逢周三、周四、周六，会有四面八方的人汇集于此。吸引他们的，是博大精深的中华传统花艺，还有来自台湾的花艺教授、浣花草堂的创办者操瑞芸。

“一花一世界，一叶一乾坤”，如果没有亲眼见识操瑞芸老师的花艺课程和作品，可能很难领略这句话里所体现的意境。通过她的一双巧手，花枝、树皮，甚至蔬菜，那些看似单薄、独立的植物经过神奇的组合，突然有了生命和意义。

本来，她到成都并不是专门为了花艺，而是为了当孩子的陪

读。结果，孩子到学校上课后，平日无聊的她便学起花艺，没想到她做出的花艺摆设在成都大受欢迎，很多女人都争相报名想要学习她的花艺。

慢慢的，学生的规模越来越大，客厅坐不下了。操瑞芸索性在芳邻路买了栋房子，办起了专业的花艺培训班，即现在的浣花草堂。1000多元的学费在成都还是很有市场，操瑞芸的学生从企业老总、花店老板到普通白领、建筑师、职业妇女……授课的地点也从成都逐步扩展到北京、深圳、重庆等地，几年下来学生已近千人。她将自己的花艺技术变成了让自己致富的途径！

还有一位外资公司的秘书，平时的工作就是帮主管处理大小文件，但是下班后的她，却过得很精彩。她原本因为兴趣而去研读意大利语，却因为越学越有兴趣，从看得懂意大利语到能看懂意大利电影，最后干脆到意大利旅行度假都听得懂意大利人的对话。她后来经由意大利人推荐，协助品牌服饰在欧洲的采购工作，经常往返意大利与亚洲各国，从第二专长中化兴趣为工作，她的人生可说是高潮迭起。找出自己的一技之长及培养第二专长，不但能够让自己的兴趣得到发挥，更可以增强自己的工作

实力。

也许你目前还在为自己的未来担忧，总是缺乏安全感。这里给你提出建议：不要指望别人给你安全感，你的安全感永远只能来自你自己。你必须要学会一技之长，有了一技之长，你就等于成竹在胸，不管世界如何变，聪明的你总会险处逢生。

有才艺的女人，用聪明的头脑开拓女人的半边天；用坚韧的肩膀，承载生命的辉煌；用纤纤玉手，编织锦绣人生；用一颗平常心，走过岁月的痕迹；用优秀的能力，为生活增光添彩！

品读好书，做个智慧女人

女人拥有智慧，除一部分为先天以外，更主要的则是后来的修为，这就需要有丰富的知识。知识是促成智慧的根由，知识使女性令人尊重，让她们与人和善，处事得体；知识使女性生活充实，精神饱满，不慕虚荣；知识使女性识得大体，凡事看人的长处，不背后议论人，不说谎，原则心中明，是非脑中清，为官则寓管于理，为民则寓情于理。总之，知识是女性成就事业的翅膀。

女人智慧美的魅力主要体现在以下几个方面：

（1）彰显个性

女性最具有直接吸引力的往往是美貌，可随着交往的加深、了解的广泛，真正能长久地吸引人的却是她的个性。因为这里面蕴含了她自己的特色，是在别人身上找不出来的。正如索菲娅·罗兰所说：“应该珍爱自己形体的缺陷，与其消除它们，不如改造它们，让它们成为惹人怜爱的个性特征。”

（2）秀外慧中

女人给人的第一印象很大程度上是服饰、外表，即“秀外”。而给人留下深刻印象，也最使人记忆的却是内在修为，即“慧中”。只有内涵丰富，与知识相伴的女性才是最美丽的。

（3）志趣高雅

高雅的志趣会使女性锦上添花，从而使爱情和婚后生活充满迷人的色彩。女性的气质不尽相同，除了跟人品、性情、学识、智力、身世经历和思想情操有关之外，更要有良好的教育、修养和志趣爱好，如此才能拥有优雅的气质和魅力。

(4) 谈吐脱俗

言为心声，言谈是窥测人们内心世界的主要渠道之一。在言谈中，对长者尊敬，对同辈谦和，对幼者爱护，这是一个知性女人应有的美德；而语出珠玑，温文尔雅，谈吐脱俗更令人刮目相看。

注重内在知识的丰富，智慧的修养对女人来说是至关重要的。每天多读一点书，你的心灵便会多得到一点滋润，红颜易逝，但智慧可以永存。

书籍是人类的精神财富，书籍更是女人的最佳美容品。读书带给女人思考，读书带给女人智慧；读书会使女人空荡荡的漂亮大眼睛里变得层次丰富、色彩缤纷；读书教会女人在笑的时候笑，在忧伤的时候忧伤；读书还使女人明白自身的价值、家庭的含义，明白女人真正的美丽在哪里。

“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，自然哲学使人精邃，伦理学使人庄重，逻辑修辞学使人善辩。”培根在《随笔录·论读书》中写出了读书的益处。晚清民初著名学者王国维曾借用三句宋词概括了治学的三种境界：第一境界，“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”；第二境界，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”；第三境界，“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处”。

作家林清玄在《生命的化妆》一文中说到女人化妆有三个层次：第一层是涂脂抹粉，表面上的功夫；第二层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式、保证睡眠充足、注意运动和营养，这样她的皮肤会得以改善、精神充足；第三层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、心地善良。因为独特的气质与修养才是女人永远美丽的根本所在。

喜欢读书的女人常常是有修养、有素质的女人。一个女人最吸引人的地方就在于她丰富的内心世界，以及表露出来的优雅气质。岁月的流逝可以带走姣好的容颜，却无法带走女人越来越美丽的心灵。书籍，是女人永不过时的生命保鲜剂。

世界有十分美丽，但如果没有女人，将失掉七分色彩；女人有十分美丽，但如果远离书籍，将失掉七分内蕴。读书的女人是美丽的，“腹有诗书气自华”。书籍的营养滋润着女人，由此女人的面貌开始焕发出迷人的光彩，那光彩经得起时间的冲刷，经得起岁月的腐蚀，更加经得起人们一次次地细读。正因为如此，你将不再畏惧年龄，不会因为几丝小小的皱纹而苦恼。因为，你已经拥有了一颗属于自己的智慧心灵和丰富的情感体验，你生活中的方方面面，将会书香四溢。

书是女人永恒的情人，它不弃不离，始终如一，永远都在奉献，从不索取回报。书还是女人保持个人魅力的法宝，让皱纹迟到，让青春不老，是每一个女人心中的梦想。让女人青春不老的法则就是多读书，让自己的心态年轻起来。一个与时代同步的女人，一定会是一个喜欢读书的女人，书会让她从内到外都散发出迷人的光彩。

读书的女人是美丽的女人，即使不施脂粉也优雅淡泊、气度不凡。读书的女人是成熟的女人，也许物质上追求简单生活，灵魂上却有繁杂的要求。这样的女人身上蕴藏着极大的能量，因为她知道什么可以放弃，什么必须坚守。只有成熟的女人，才会生成自己独特的内在气质和修养，才会有自信，才会有岁月遮盖不住的美丽。这是从内到外统一和谐之美丽，是岁月无可奈何之美丽。

对于读书可以丰富一个人的内涵，改变一个人气质的功效，二十几岁的女人一般都不会怀疑，问题是，读书应当从何处开始呢？

首先，我们应该摒弃那种读了一本怎样的书，就能如何如何的说法。从书籍中汲取营养，是一个潜移默化的过程，有些书籍可能是给你一种提示，一种方向，要取得真正的进步，还是要靠自己继续修炼。还有，也没必要迫于当时的潮流去读一些晦涩的，或者自己不喜欢的书，与其囫囵吞枣，不如找些对胃口的东西吃。

书籍并没有性别，文学、历史、哲学、戏剧、政治，男人可以看女人也可以看，不过，对于读什么书，男女的喜好还是有一些不同的，女人天生就有着和男人不同的读书兴趣。男人爱读强者成功史、历史、军事、营销，很多女人却更偏好美容手册、瘦身宝典、菜谱等生活类图书，或文学类作品。

女人读书，不仅要读名著、读画册、读随笔，还有一种广义的书，也是需要花时间的，你可以把它们都叫做“读书品”。比如，你要看报纸，了解时事；你要浏览专业杂志以便更出色地工作；你要定期购买文化类、生活类的期刊，让自己紧跟时尚、解读潮流；你需要音乐来安抚你的内心，你的耳朵也需要“读书”；你要关心新上映的电影，不忘给自己视觉和听觉来一点享受；你还要带着灵敏的鼻子到网上冲浪，去捡拾那些晶莹的浪花，让自己永不枯竭……

著名女作家毕淑敏说：“日子一天一天地走，书要一页一页地读。清风朗月水滴石穿，一年又一年地读下去。书就像微波，从内到外震荡我们的心，徐徐地加热，精神分子结构就改变了，成熟了，书的效力就凸显出来了。”

魅力女人总是充满书卷气息的，有一种渗透到日常生活中不经意的品位，有一种无需修饰的清丽、超然与内涵混合在一起，像水一样柔软，像风一样迷人。二十几岁的女人一定要书香气十足，多

读好书。

岁月会为读书的女人带来皱纹，却夺不去她的睿智和善良；岁月会为读书的女人带来白发，却带不走她内在的魅力和修养。岁月可以夺走一切，却夺不去那颗宽厚、智慧、纯真、善良而又骄傲的心，在人生旅途上，读书的女人会走得更加从容，更加美丽。

高雅的志趣会使女性在爱情和婚后的生活中充满迷人的色彩。

PART2长得漂亮，活得更漂亮——做个有资本的女人 (1)

自强独立，事业才能伴自己一生

认清自己，及早做职业规划

拒绝弱势，塑造职场强者形象

充电不断，才能站稳脚跟

敢想敢干，用行动争取好运气

公私分明，职场交往要注意分寸

自强独立，事业才能伴自己一生

事业，是女人的必需品，更是女人独立的保障。如果女人没有自己的事业，那根本谈不上独立。女人只有取得社会的认同，有社会价值，才能获得自信，在自己的家庭中，才能得到他人的重视。作为一个女人，她的情如丝、爱如蜜，她的生命年华需要爱情的滋润，她的美丽与风采需要爱情来保存。那么，女人该将事业置于何种位置呢？其实，除了女人味、气质，还要经济独立，这样你才会气定神闲，生活得潇洒，左右逢源，一切尽在自己的掌握之中。

有爱情的女人固然令人羡慕，只有事业却没有爱情的女人也谈不上完美，但是，“轻事业、重爱情”的女人有没有想过，爱情是否能守候一生？在爱情与事业必须作出一个选择的时候，到底应该选择爱情还是选择事业？

爱情固然是生活的重要组成部分，但它绝对不是生活的全部。

一个追求事业成功的人，可以让事业陪伴自己一辈子，但一个追求爱情的人却永远也无法让爱情陪伴自己一辈子。爱情是不稳定的，是难以保鲜的，再荡气回肠的爱情也会有激情消失的那一天，而成功的事业将永远证明自己价值的存在。人生本无所谓美满，它是一个不断奋斗、不断感到茫然，又不断收获的过程。

所以，还在灰色地带徘徊的女人，还拥有美丽、年轻生命的女人，不要犹豫，无需徘徊。事业与爱情能比翼双飞自然是最理想的境界，但是如果必须舍弃其中之一，千万不要沉迷于情感的诱惑，还是张开翅膀勇敢地去追求你的事业吧！

人们常说，自信的女人最漂亮。那么女人怎样才能使自己更加自信呢？那就是拥有一份工作，而且能把每周的五个工作日做得圆圆满满，同时还要有点不断进取的事业心。有工作、有事业心的女人才会更加自信，充满活力，才会有充实感。

女人对工作的态度与男人不同，她们更看重环境和关系。女人与男友、丈夫的关系固然很重要，然而女人如果能有更广范围的关系，对身心健康也是非常有益的。因为称心的工作能使女人平衡事业与家庭的关系，这不仅是指女人的工作往往要兼顾事业和家庭，而且称心的工作本身就能够协调女人的情绪，保持女人的身心健康，从而对家庭的和谐有利。这样的女人从内到外都有价值感，而且能跟上时代的潮流，更具有魅力。

另外，女人大多是“群居动物”，喜欢有人倾听、理解自己，也喜欢付出关怀和母爱，而称心的工作恰恰能满足女人这方面的情感需求。

女人大多害怕孤单，喜欢工作中的团队气氛。经常听到女人说：“我喜欢这份工作，它让我快乐，也有成就感。”

一个幸福的女人，是不能没有事业的，事业让女人拥有在这个世界上立足的底气。大凡在职场的女性，每天都是神采飞扬，朝气蓬勃，原因就是事业让她们更加自信，充满活力。

当代的女人是需要工作的，工作让女人年轻、自信，变得更加有条有理，跟社会的脉搏更贴近，也让人充满活力。不是吗？

有些女人结了婚，但还有工作。为了处理好这一矛盾，大部分女性还是尽最大努力去做到事业和家庭两者兼顾。但也有一些女性在这种压力之下为了家庭而放弃了自己的事业。据调查，在面对事业与家庭发生冲突如何选择这一难题时，大多数女性都选择了家庭，甚至在高学历的女性中，也有近一半的女性选择为了家庭而牺牲自己的事业的做法。其实，这些女性的心理压力是小了，但她们的精神压力会增大，她们没有交际圈，时间久了，性格会很暴躁。

阿芳是一位“官太太”，原在一家公司做职员，收益也不错，但结了婚后，丈夫不让她出去工作，她便辞职了。几年来，她一直待在家里，家庭成了她全部的世界。辞职，不仅会带来物质生活的困难，还会带来更大的精神压力，她没有了原来的自信风采，对生活也没有了激情。

从阿芳这一事例可以看出，女性在社会中的朋友网络，多由工作关系构成。因此，女人是不能没有工作的，工作让女人充满活力，充满奇思妙想。

女人工作并不一定是为了养家糊口，但是女人却不可以不工作，因为工作可以带给她一个正常的人际交流环境，能让她不至于失去自我。金钱不是女人工作的主要目的，但是有了一份工作后，她会变得很自信，很有魅力，同时生活也将更充实。

如果每天丈夫在外面工作，而女人守在家里，女人就会因为没

有出去交流，导致思想上跟社会脱节，那么夫妻可能会没有共同话题！

女人有一份工作可忙，可填补生活的空白，免得空虚无聊！

倾听身边的女人在一起闲聊的时候，职业女性聊得最多的话题往往是健身、美容、购物等方面的，生活是多姿多彩的；而家庭女性的话题则全数围绕丈夫、孩子以及过分地担心丈夫在外是不是有外遇的问题。可想而知，女人在没有自己的事业时，心里并不踏实，乱七八糟的想法也就产生了。

其实，女人还是有自己的事业好。有自己事业的女人，生活会更精彩。有自己事业的女人，会变得更加自信，充满活力。

女人不要对外面的环境与事物产生惧怕心理，实际上它们只会让聪明的女人更聪明！走出一贯的柴米油盐酱醋茶，让新鲜事物充实生活，因为游走在职场当中才能体会到工作的艰辛和压力，才能更理解事业中男人的烦恼，也许还能为他排忧解难，成为他的支柱，这样他会更加爱你，离不开你！

家和事业可以缔造一个完美好强的女人。现代社会中，有知识、有智慧的优雅女人们，平衡于事业与家庭之间。事业让优雅女人一直处于潮流先锋，心态永远年轻。

事业能使女人真正把握自己，并获得从容自信，最后使女人的周身散发出超然的气质，使女人从人群中脱颖而出。有事业的女人知道善待自己，善待他人。

有事业的女人有一种不一样的吸引力，事业可以让女人妩媚生动，光彩照人，让女人能够更坚强，更有勇气地面对生活中所遭受的艰难困苦，在挫折面前不低头。事业让女人相信自己可以克服所

有的困难，并不断地完善自己。

因为事业，女人变得自信；因为事业，女人才可以为自己量身定做属于自己的那份独特；因为事业，女人不会追着满街的流行元素而盲目随波逐流；因为事业，女人才不会为脸上小小的斑点而耿耿于怀，才可以素面朝天地向世人展示自然的美丽……可这些的先决条件，就是事业，只有事业才能让女人注意自己的外表、言行。有事业的女人是美丽的，不是因为鼓起来的腰包或者名片上的抬头美丽，而是那种专注和执着美丽。

作为一个新时代的女人，应该拥有自己的一番事业，因为事业让女人一直处于潮流先锋，心态永远年轻，让女人更加自信，充满活力。所以，为了自己的事业，努力工作吧！

认清自己，及早做职业规划

俗话说，“人贵有自知之明”。自知之明，这是人们对自我认识的正确态度，是成功者的重要经验之一。自知能使人明辨自己在群体中的位置和与他人的关系，自知能使自己清醒处事，冷静评价个人的能力，能够促使自己更为贴切地把握个人的抉择，并有效地进行自我设计和自我训练。人有了自知，就能明察自我，正确审视自我，充分发挥潜能。

正确认识自己的优缺点，发扬优点，改正缺点，才能够让才能得到最大限度的发挥。

具体地说，了解自己有两个途径：内省和交往。通过交往，了解别人眼中的自己，对照自己眼中的自己，可以修正某些自我观念，交往越深，交往范围越大，获得的自我信息就越多，越全面；通过内省，可以审视自己的思想、言行，挖掘更深层的内容，了解自己的潜能。

如果对自己的形象和身体、品德和才能、优点和缺点、特长和不足、过去和现状以及自己的价值和责任都有一定的认识，那么一生都将受用无穷，反之则会走向成功的反面。

富兰克林说，“宝贝放错了地方就是废物”。女人一定要认清自己是什么样的人才，该从事什么职业，适合做什么工作。如果没有把自己放对地方，就会像毛驴拉磨一样，虽然周而复始，但却无法改变命运，一生也就此碌碌无为。

要客观评价自己，过高估计自己会使自己眼高手低，好高骛远；过低估计自己，则会自卑消极，不求上进。二者都不能使自己的才能得到正常发挥，不能使自己释放出最大的能量。

女人要有自己的事业，不能仅仅满足于拿到能养活自己的薪水。女人要在事业上求得发展，就要有一个规划。任何盲目的努力，都不会取得最好的成绩，那就像大海上没有目标的航船，花费再长时间，也不会到达目的地。

很多女人甚至到了四十岁的时候，仍然在职场上默默无闻、原地踏步，甚至碌碌无为、混日子等退休，时刻面临着被淘汰出局的危险，这就可以断定她的职业生涯是失败的，何况这时候的女人已经没有了年龄的优势，人体的各种机能也处于下降趋势，不可能再有二十多岁时候的激情和魄力。职场上没有了竞争力，也就等于给自己的事业判了死刑。

不要抱怨这是运气不好，或者没有更好的机会，多半都是因为你没有给自己的职业做一个规划导致的。

有人说“没有计划，就是计划失败”，这话一点不错，而且也非常适用于职场。看看那些在职场上碌碌无为的女人吧，她们通常

都没有计划，抱着走一步算一步，混一天算一天的想法，从来不曾想过做什么长期的职业规划。

那么，怎样给自己制订一个科学的职业规划呢？成功学家给出了以下几点建议——

第一，给自己明确的定位。

女人不妨自问：我的核心竞争力有哪些？身价有多少？这些可以凭借自己的职业大环境来做评估，衡量并确定自己在该行业领域内的薪资价值。一般来说，衡量个人价值一方面根据自己的市场竞争力，另一方面则是市场需求。构成竞争力的基本要素是个人素质，包括知识、经验、技能、阅历及解决问题，处理人际关系的能力，工作绩效、职位高低、知名度等。

第二，写下你的目标。

在职场中，一定要有一个明确的目标，比如你希望用3年的时间做到公司经理的位置，或者你希望5年后拥有自己的公司，不要去考虑是否能够做到，首先要敢于把你的愿望写下来，并记在心里。

第三，分解目标。

有了大的目标，并不代表就能实现。比如，你不可能一口气跑上珠峰，你要将它分解成若干目标，征服了一个目标后，再向新的目标发起冲击。

所以，女人要明白，从小职员一跃成为老总的可能性实在微乎其微，那么制订能逐步实现的阶梯性可操作目标是最关键的。同时要注意，制订细化目标是明智之举，但如果目标过于细碎，并不利于职业前景发展的顺利操作，因为不可预知因素会打乱自己的发展

计划。

第四，估计将会遇到的障碍。

确切地说，写下阻碍你达到目标的自己的缺点，所处环境中的劣势。这些缺点一定是和你的目标有联系的，而并不是分析自己所有的缺点，它们可能是女人的素质方面、知识方面、能力方面、创造力方面、财力方面或是行为习惯方面的不足。当你发现自己不足的时候，就下决心改正它，这能使你不断进步。

第五，不断调整计划。

规划总是赶不上变化快，不说我们所处的行业会发生不可预知的变化，就是我们自己也很有可能随着阅历的加深、兴趣的转移，而改变自己事先制订的计划。一成不变的发展计划有时形同虚设，所以女人要根据个人需要和现实变化，不断调整职业发展的目标与计划。

第六，加强自律。

自律是成功者必备的素质，40岁的女人有时会因为家庭的琐事而忽略了这些。其实女人要想在职场上取得成功，就要不断提高自己的自律能力，尤其是严格遵守自己制订的职业规划。

如果规定自己在业余时间充电，那么你就不能偷懒，如果你的自律性较差，可以寻求外界帮助，比如让你的父母、老师、朋友、上级主管、职业咨询顾问来监督你。

第七，制订行动计划与措施。

有了职业规划，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的行动，

是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面你计划采取什么措施提高你的工作效率；在业务素质方面你计划学习哪些知识，掌握哪些技能提高你的业务能力；在潜能开发方面采取什么措施开发你的潜能等等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划要特别具体，以便于定时检查。

第八，分析自己的角色。

如果你目前已在在一个单位工作，对你来说进一步的提升非常重要，你要做的是进行角色分析。你可以反思一下这个单位对你的要求和期望是什么，你做出哪些贡献可以使你在单位中脱颖而出。

大部分女人在长期的工作中容易变得麻木，那样即便有一个很好的职业规划，也会被搁浅。所以一定要时刻提醒自己，分析自己的角色。

那么计划是什么呢？计划就是将目标分解。

一个成功的人生一定是合理规划的结果，读书的时候，要有学习计划；工作的时候，要有工作计划；连生孩子都要有计划。职业生涯同样需要计划，有了计划，你就等于把未来握在了自己手心，而如果没有计划，你就可能陷入失败的沼泽地。

事实证明，科学的职业规划比努力更重要。如果你在大学刚刚毕业的头两年没有认识到规划职业生涯的重要性，那么到了一定时候，就不能再傻乎乎地混下去了。因为如果没有计划，那么我们的勤奋、敬业、忠诚就如同建立在沙堆上，很难为我们带来成功。

拒绝弱势，塑造职场强者形象

有种说法叫做，“你的形象价值千金”。一个人的形象就是其软实力，是其内在精神面貌的体现。形象分两个层面，一种是我们熟知的，一个人外在的装扮，精气神；另外一种就是你在别人心中的形象，无论为你自己做了多少装扮，无论你在自己心目中已经多伟岸，你要记住别人眼里的你跟自己眼里的你大多数时候都不是同一

个人。

你的性格，你的能力，你日常的谈吐与作为，会在别人心里播种一个形象，这个形象远比你的外在给人留下的印象更加根深蒂固。遗憾的是，很多人并不注重对自己形象的塑造。

办公室的人员构成通常是这样的，每个办公室里必有一个外星人思维的“奇葩”，必有一个随便谁都可以开她玩笑的“办公室笑话书”，还有一个八面玲珑擅长圆场的“交际花儿”。“奇葩”往往特立独行，有自己独特的逻辑思维，跟主流价值观聊不到一块儿，因此在群体中要么是大家排挤她，要么是她排挤大家，总之不能合群；“交际花儿”往往是能说会道，擅长小聪明和小手段，跟谁都能聊上几句，跟每个人都能保持比较好的同事关系；“笑话书”就完全是办公室的弱势者，可能是因为自卑，可能是因为能力不够，也可能生性比较懦弱，因此沦为了办公室里最不受尊重的人。

老赵在办公室里就充当着这样一个角色。老赵并不真老，只是长相有点着急，二十六岁的年龄长着一张三十岁的脸再加上其老成持重的模样，看上去足足四十岁有余。按说在办公室里一般外号被叫老什么的，都是男同志，女的就忌讳“老”这个字，除了非常亲密的朋友，很少有人叫女孩子“老某某”的，脾气爆一点的，被这样叫早发火了。老赵对这一外号并不怎么在意，慢慢地，办公室里

也就传开了，从这里也可以看出老赵在办公室里的弱势地位。

在办公室里受到不尊重的对待时不懂反抗，可能会让“侵略者”变本加厉地欺负你。老赵就成为办公室里的开心果和笑话书，不管大家调侃起什么事情，最后总能莫名其妙地把老赵扯进去，这不叫躺着也中枪，叫藏着躲着都中枪。有人开玩笑说，老赵“躺枪”的频率比领导人在电视上的出镜频率还高。

老赵从头到脚都可以是同事们拿来揶揄的对象，同事们经常对老赵开很过分的玩笑。从表面上看都是玩笑话，但这些玩笑话为什么都用在了老赵身上，却很少用在其他的同事身上呢？这其实反映了老赵在大家心目中的地位，也反映了老赵在办公室的弱势地位。一个人表现过于弱势，在群体中就相对不受尊重，容易被他人当做软柿子捏，一旦一个人来捏你你无动于衷，就会引发群体性的“歧视”心理，大家虽然未必表现出来，但在潜意识里对软柿子有轻视的心理，这种轻视心理的现实表现就是经常性的调侃、出言不逊等等。

一次，办公室里的小金被老板批评了一顿，心情极度不好，回到工位上骂骂咧咧地摔键盘。这时，坐在一边的小张不痛不痒地安慰了小金两句，见小金还没消气，她便转头对老赵说：“老赵，快，把你的不高兴的事儿说说，让大伙儿高兴下，帮小金消消气。”正好老赵也因为工作上的事情心情不好呢，听到这样的话，有些发火，便略带怒气地反问一句：“为什么要讲我的事儿，不讲你的事儿。”大概是因为平常已经习惯了软柿子的老赵，对老赵的反击小张非常不舒服，好像自己在老赵这儿丢了面子，怎么着，别人都开得起你的玩笑，我就开不起吗？于是小张也怒火上头，狠狠地甩给老赵一句：“你这什么态度！跟你开个玩笑都不行。”心情本就不好的老赵怒火更盛了，几乎是声嘶力竭地喊着说：“要开就拿你自己开玩笑！不要老拿别人开玩笑！！”这个音量惊动了整个公司

的人，很多人都懵了，主管见状也赶忙来劝架，好不容易才将双方的怒火掐灭。

这次爆发的后果是，大家之后在办公室里再也不像以前那样肆无忌惮地拿老赵来开玩笑，即便开玩笑也会有个分寸，相比之下，对老赵尊重多了。

文中的老赵，极其缺乏形象塑造的意识。以至于从一开始就在集体中留下了一个极端弱勢的形象，这种形象非常不利于个人的成功。有人会说，历史上很多名臣将相都会故意藏锋装弱，比如司马懿，装病装傻装弱，最后成功地扮猪吃老虎。说的对，但注意你的前缀，是“名臣将相”。美国形象大师罗伯特·庞德说，大多数不成功的人之所以失败是因为他们首先看起来就不像成功者；再者，他们看起来就不想成功。因为缺少对成功的渴望，所以缺少对自己的塑造。

那么，结合我们本文的内容，假如你就是老赵，你就处在老赵所处的团队环境中，你应该怎么树立自己的形象呢？当面对同事们的调笑时，你会做出什么样的反应呢？

首先，如果有人给你起让你觉着不痛快或者不能接受的外号时，你可以有三种对策：上策是你平和地告诉对方，你不喜欢这个外号，请对方尊重你一下，以后不要再喊了；中策是当对方用这个外号叫你时，你不答应，让对方碰个软钉子，直到她叫你大名时你才答应；下策是你送她个更恶毒更让她难堪的外号。当然了，与同事相处，我们不推荐用下策。

其次，如果有人当众嘲笑你时，你同样可以有三种对策：上策是用幽默的方式予以还击，既不伤和气又能让对方知道你不是那种可以随便嘲笑的人；中策是不笑不理，不管对方说什么，你都不要

笑，也不要理对方，让对方看到你的脸色，明白你的态度，当对方看到你并没有陪着笑脸迎合她时，她也会觉着无趣，以后就不会再在你身上打主意；下策是正色地警告对方，告诉她自己不喜欢这个玩笑，请她以后不要再开了。

此外，在公司或其他集体中维护自己的形象，还要注意以下几点：

首先，坐如钟、站如松。坐如钟、站如松的人让人一看就是精神饱满、充满自信的人。一个整天在电脑前没精打采、蔫了吧唧像一滩软面条似的人，势必无法得到同事的尊重。

其次，注意你的个人卫生。夏天就要勤洗澡，必要时洒点淡淡的香水，随身带点口香糖。再精致的一盘菜，如果味道不好，也不会受到喜欢。

最后，争做领头羊。就算不能当业务第一名，也要时时都有争当第一的精神。专注、拼命的人最有感染力，也最容易赢得他人的尊重。

正面形象与负面形象一样，都是从第一次与他人接触时就开始树立的。而且第一次的印象特别牢固，这就是心理学上的“首因效应”。你最初传递给他人的信息所形成的印象，会影响他人对你以后行为的评价。这就是为什么几乎每本营销、沟通、励志的书中都在教育你要给他人留下完美第一印象的原因。

无论哪里的群体，只要存在竞争关系，那在本质上就是弱肉强食的环境，在这样的环境里，女人必须时刻警惕自己沦为别人的开心果，只有保持一个强者的形象和决心才能走得更远。

充电不断，才能站稳脚跟

职场不相信眼泪，女人不要说自己经验不足，也别想凭着年轻的容颜获得成功。青春易逝，想要取得长久的成功就要不断提高自身的能力。

职场之中人人都渴望成功，期待能在职场上不断提升。而且年轻的女人可能都有这样的心理：“老板不重视我，我的能力没有发挥的余地。”其实，不是老板不重视你，而是你的能力和经验还没有提升到相应的档次。提升的机会并不会从天而降，只有通过不断努力和學習，提升自己的能力，才有可能获得升职的机会，换言之，升职从你的升值开始。先提高自身能力，才有晋升的资本，才能做职场的强者。

什么是价值，价值就是获得的效益和付出的成本的比值。当商家降价时，消费者付出的成本降低，商品的价值理应随之提高。但是，有一点要注意，倘若消费者认为商家在打折期间有偷工减料的嫌疑，他所获的效益也会随之递减。最后所认同的价值，非但没有提高，反而可能降低，甚至贬低了他对品牌的印象，反而得不偿失。

我们应致力于“价值”的提升，尤其是“心理价值”的认同，而不是“交易价格”的降低。如果决定采取降价的策略，必须尽力让消费者在“获得的效益”上维持没有打折前的满意度。换句话说，“便宜”还不够，必须要做到“性价比最高”，这样才是真正的实惠，才可以打动消费者。

女人要明白，在应聘市场上，你不是把薪水开低一点，就会比其他应征的人多一点被录取的机会，而是要把你的价值提高很多，这才会真正打动老板的心。

努力提高自己的能力，肯于吃苦，一专多能，多技在手，就会

大大提升自己的价值。

美国的一项调查显示：半数以上的劳动技能在短短3年至5年内就会因为赶不上时代发展而变得无用，而在以前，这种技能的折旧期限长达7年至14年。所以高薪者若不学习，无需5年就会再次变成低薪者。

很多女人在二十几岁的时候，人们就不停地告诉她们——“花无百日红”，女人的美是短暂的，所以一定要在最美的时刻找个好男人把自己嫁掉。其实她们不明白，女人最重要的财富并非她的姿色，而是她的能力。只要她的能力随着她的年龄一同增长，她的魅力非但不会贬值，反而会不断增值。

女人要增强自己的能力，就需要不断地学习知识，给自己充电。

王娜大学毕业后，就进入了一所高中教学。在这个岗位上，她一干就是二十几年，获得了很多的荣誉称号。可以说，作为一名教师的所有荣誉，她早已有了。

可是，年近50岁的她，最近又拜正在上大学的儿子为师，学起电脑来了。

王娜的老同事肖老师劝她：“老王，都几十岁的人了，眼睛也不顶用了，手打字也不像年轻人那样灵活，干嘛还给自己找罪受去学电脑呢？”

王老师却反过来劝肖老师：“老肖，你也应该学学，这东西很管用呢。前几天，我儿子教我做了一个课件，比起我们以前的板书方便多了。”

肖老师笑着说：“得了，我才不想受这份罪呢！”

不久，学校响应信息化教学改革，举办了一场别开生面的“课件大比拼”，出乎所有老师的意外，夺得冠军的居然是年过半百的王老师。在以后的日子里，许多在电子时代成长起来的年轻老师，遇到制作电子课件的问题，也要过来虚心地请教王老师。

王老师经常跟她那些老同事说：“学电脑什么时候都不晚，即使用它来做电子课件，也可以跟年轻人在网上聊聊天嘛！”很多学生都非常喜欢王老师。因为无论从思想到心态，还是外表打扮，王老师处处洋溢着亮丽的色彩，大家都愿意跟她聊天。

在竞争激烈的职场上，一纸文凭的有效期是多久？当你必须向别人出示你尘封已久的证书时，是否会怯场，感到没有底气？在学历飞速“贬值”的今天，找工作能一劳永逸的体制已成为历史，想单靠原有的文凭在职场立足，几乎不可能。

女人如果想在职场站稳脚跟，一定不能错过充电提升课。

在今天这个竞争激烈的职场生存环境中，很难“爱一行干一行”，我们所能做的就是“干一行爱一行”，尽量将谋生和理想达到和谐的统一，否则，眼高手低，会耽误了一生。

郭晶并不太喜欢自己的金融专业，但毕业时没有改行，还是进了一家外资银行。“我觉得自己现在的工作没什么意思，幻想着有一天可以做记者、主持人或者律师，而不是整天面对着不属于自己的金钱。”

郭晶所在外资银行的环境很好，是很多人眼中高收入的理想职业。面对着很多硕士、博士都在竞争一个外资银行的职位，郭晶才感到自己有必要充电了。如果想在金融这个行业中继续做下去，充

电是唯一可行的方法，否则的话就意味着会“贬值”。通过充电，郭晶对本行业也有了更深的了解，渐渐爱上了这一行，不再整天幻想而是踏踏实实工作，做出了出色的业绩。

并不是所有的职业危机都出现在厌职上，就算是自己喜欢的职业，干久了也会出现危险信号。

李博是某服装品牌的销售经理，主管北方区的业务已经有3年时间。在别人都很羡慕她的时候，她却做出了辞职的决定。

当别人诧异地问她原因时，她回答：“我感觉我的职业生涯面临着前所未有的停滞状态，总是在做着以前做过的事情，而且以我目前的职位，也很难再在公司有更大的作为了。我已经决定到法国继续读我的服装设计专业，对于今后的工作，我并不担心，选择辞职就是因为有这份自信。”

人在其职业的某个阶段会出现所谓的“停滞”期，这种情况是一个信号，一旦出现就说明你需要充电了。这时最重要的是摆正自己的心态，树立“没有职业的稳定，只有技能的稳定和更新”的观念，把职业过程变成一个无止境的学习和提高自己的过程。

在IT行业工作近5年的李蕾坦言：“我一直都处在一种与最新科技知识赛跑的状态。信息时代的知识呈膨胀性扩展趋势，刚刚掌握的资讯，也许过两天就已经过时了，如果不及时更新知识，很容易被淘汰。”这种经常出现在工作中的“不明飞行物”让李蕾非常紧张和茫然。

李蕾自己掏腰包参加了几期美国专家举办的IT行业培训，虽然花费很高，可学习下来，感觉心里踏实，而那些以前经常光临的“不明飞行物”也消失了。

工作中如果遇到“不明飞行物”，就意味着你的知识落伍了。在职充电是防止“人才贬值”的一种好方法，要让自己“不贬值”，那就需要不断地“充电”。

现代社会急缺复合型人才。“单一型人才”如何使自己成为“复合型人才”？实施技能储备，使价值“保鲜”是关键。充电时也要注意与原有技能相关，这样才能在原有基础上扩大就业范围。

本土企业的国际化及国际企业的本土化，使那些具有“一专多能”、精通一门外语、通晓国际商务规则的外向型人才备受青睐。所以，及时充电借以增加事业发展的资本，必须同自身职业生涯的规划紧密地联系起来，达到学以致用。

“生命不息，学习不止。”在这个知识经济的年代，充电已经成为现实需要，尤其是在经济不景气的当下职场上，不管你是想待在原地，还是逆势向上攀登，或者另起炉灶玩跨界，充电已经演变为职业生涯不可或缺的安全垫。还等什么，行动吧！

敢想敢干，用行动争取好运气

成功是在一次又一次不停的努力下促成的，一切成功最终都源于行动，没有行动，再美丽的梦想也只是纸上谈兵。很多女人，没有吃过苦，也不愿意吃苦，很多很好的计划，都因在执行的过程中，遇到困难而夭折了。

年轻的女人喜欢空想，她们把计划说得天花乱坠，而到了实行的时候，便没有了下文。有资料统计，在选择的人群中，年初制定的计划，在年终执行完毕的连20%都不到。计划放在那儿，永远只是计划，只有你的行动才能让计划变成现实。哪怕是再远大的目标，只要你迈出一步，距离目标就近一步，关键是你勇敢地迈出

第一步。所以，有了目标就要去行动，用实践去争取好运气。

在美国有这样一个老太太，她打算从得克萨斯到佛罗里达做个徒步旅行。要知道这个距离相当于从北京到香港的距离，很多人都不相信她能够完成，可是老太太凭借她的毅力成功地完成了旅行。有记者问她是如何办到的，她说：“我确定了目标，就一步一步地向前迈，就这样迈到了啊，这没有什么神奇的。”是的，实现梦想的关键就在于这一步一步的行动。

很多年轻人因各种各样的原因在抱怨，而不为理想付诸行动。当周围立志当作家的朋友，已经在报纸杂志上发表了若干篇“豆腐块”的时候，当要创业的同学已经开始学习管理了，想出国的同学已经考过托福了……你才发现自己还在原地不动，已经被别人甩掉一大截了。

成功等于科学的方法加上努力的行动，这已经是一个颠扑不破的真理了。行动最让人放心。当我们没有如别人一样取得很好的成绩时，先不要抱怨，想想你做了多少，而别人付出了多少。所谓一分耕耘，一分收获，成功背后掩藏着多少努力和汗水。在我们看到别人成功的时候，也要反观一下自己，做了多少努力，下了多少工夫。

如果我们有梦想，就该脚踏实地做我们该做的事情。没有任何理由和借口，把想做的都做到，一步一个脚印，用自己的行动构筑成功的基石，没有行动的计划永远都只是空谈。

时间不是等来的，把希望寄托在将来，是一种无意义的等待，只会使你的计划落空。那些说时间不够用的人，不是时间太少，而是他们没有把时间留给最重要的事情。

制定目标是容易的，难的是付诸行动。制定目标可以只是坐下

来用脑子去想，实现目标却需要扎扎实实的行动，只有行动才能化目标为现实。相当多的人制定了目标之后，便把目标束之高阁，没有投入到实际行动中去，结果到头来功亏一篑。当你把目标确定下来之后，接下来最重要的一步就是立即让自己动起来，向着目标实现的方向拿出具体的行动，可别一拖再拖。一个真正的决定必然是有行动的，并且还应立即的行动。先别管行动到什么程度，最重要的是要动起来。

当你开始行动的时候，或许还不能看见你所追求的东西究竟是什么样子，这时往往会感到困惑，感到目标的遥远，感到跋涉的艰难。但是，只要你毫不犹豫地做下去，坚持不懈地干下去，你就会发现目标在你的眼里越来越清晰。生命的过程就是不断地去追寻、探索。努力过，才不会有遗憾，才可能会成功。

那么，如何才能保证我们的想法都能落到实处呢？其实，行动靠自己来坚持，任何外界的压力只能是暂时的。行动需要人的理想、信念、情感、意志做后盾。俗话说：“有志者立长志，无志者常立志”，千万不要做“语言的巨人，行动的矮子”。

为了确保自己的行动有益有效，有始有终，应注意以下4点：

第一，迈出第一步。万事开头难，迈出第一步便是行动的开始。

第二，立即行动。许多人都有的一种惰性，做事缺乏只争朝夕的精神。结果明日复明日，万事成蹉跎。为了克服这种惰性，应该学会雷厉风行，凡是看准了的事就立即行动。

第三，雷打不动。人的行为容易受主客观因素的干扰，或中断、或放弃，造成前功尽弃。要使目标能得以实现，必须确保自己的行动能坚持不懈。古人云：“苟有恒，何须三更睡五更起：最无

益，莫过一日曝十日寒。”

第四，征服自己。“自我控制并不单是一种非凡的美德，它更是使其他美德焕发光彩的源泉。”这是《国富论》的作者亚当·斯密的名言。新西兰人埃德蒙·希拉里是第一位成功征服珠穆朗玛峰的人，当有人问他是如何完成这一奇迹的，希拉里回答道：“我真正征服的不是一座山，而是我自己。”

以上的4点也许会帮助你找到实践想法的窍门。但这并不是最重要的，重要的是你要有实践的精神。

好运气是在实践中把握的，女人要做创造机会的强者，不要做一个等待机会的弱者，主动出击，掌握主动权。

好运气好比市场上的交易，稍一耽搁，价格就变。善于在做一件事的开端识别时机，这实在是一种极难得的智慧。如果你希望生活变得更好，就必须冒一点风险，因为除非冒险，否则生命没有成长的机会。偶然的一个机会，就足以改变你的一生，问题是你有没有好好捕获这个机会。擦亮你的眼睛，留意形势变化，争取做第一个捕获并善用机会的人。

对待机会，有两种态度：一是等待机会；二是创造机会。等待机会又分消极等待和积极等待两种。不过，不管哪种等待，始终是被动的。女人应该主动去制造有利条件，让机会更快降临在你身上，这是创造机会。

要想做到见机而动，必须善择良机。良机不可能赤裸裸地出现在我们的面前，它常常被复杂变幻的迷雾所掩盖。为此，必须养成审时度势的习惯，随时把握客观形势及其各种力量对比的变化，透过现象，发现本质，这样，方能及时抓住时机。

做到见机而动，还应注意培养果断的意志品质，杜绝犹豫不决的弱点。行动需要决策。任何决策都有风险，具有百分之百的成功把握的决策，算不上决策，在一般情况下，有七分把握，三分冒险，就应当机立断。人们常犯的错误是，在机会到来的时候，患得患失，犹豫不决。

所以，女人一定要彻底杜绝犹豫不决的弱点，勇于实践勇于冒险，在行动中掌握主动权，抓住机会为自己创造好运气。

PART2长得漂亮，活得更漂亮——做个有资本的女人 (2)

公私分明，职场交往要注意分寸

现代职场，办公室里的男女同事交往要讲究些学问的，交往深了惹来闲话，交往浅了不足挂齿，分寸还真不好拿捏。要想让人觉得你行得正、坐得端，必须把握好一个尺度，那就是我们不要忽视男女相处的度，保持好相处的度能让你比较轻松地享受职场时间，了解一下公司的内部消息和发展动向，交换工作心得，为自己职业发展

铺路。

和异性同事交往中一个很重要的原则是对异性采取大方、不轻浮的态度，其中包括言语和行为两方面。以尊重对方是异性工作伙伴的态度来处理办公室中的一些事务，将会使某些复杂的事物变得简单。千万不要将办公室的异性关系演绎成类似恋爱关系所期望的那种暧昧的结果，也不要与某个异性发展成比与其他异性更为亲密的关系，做朋友是下班以后的事，但在办公室内千万要区分利害关系。

物以类聚，人以群分。同事中肯定有与你有共同语言、互有好感的人，如果你并没有意愿将这种关系发展为恋情，就应当将感情发展限制在友谊的范围内，即使很有好感，也不应过度表露；如果对方真的射来丘比特之箭，也应巧妙地将之化解，千万不要给对方以默许和鼓励。

交流相处须公私分明，办公室男女比不得同学、朋友，谈话可以海阔天空、家长里短，话题应该主要围绕工作进行，额外的只

能蜻蜓点水、浅尝辄止，不可漫无边际、肆意扩大。尤其不能让对方了解甚至帮你了断你在家庭和社会生活中遇到的一些私事。经常把家事说给异性听，自己可能觉得并没有什么，但所谓“言者无心，听者有意”，让一名异性过多地介入到你的私生活，难免会让对方产生误会。

因此，在日常的交流过程中，尤其是在办公室的背景下，与异性交谈的话题应尽量限定在工作的范围之内。如果遇到别人向你倾诉，你也应浅“听”辄止，安慰为主，不可介入太深。

公私分明的另外一层考虑，在于不可由情感驾驭理性。前面讲过，办公室人际关系相处的最大障碍在于同事之间存在利益的纠葛。很多人在日常的工作中，过于迁就情感，以为感情好什么都无所谓，事实上这很可能为后来的利益冲突埋下了伏笔。俗话说“亲兄弟明算账”，在实际的工作过程中，切不可只因感情的顾虑而放弃了自己的正当利益。

男同事有男同事的苦恼，女同事有女同事的担忧，他们可能会因为工作繁重而忙得废寝忘食，可能会因为事业发展阻力大、停滞不前而眉头紧锁，可能会为家庭纠纷而闷闷不乐……大部分同事遇到这种情况会采取躲避的姿态，其实，只要你说出一句“需要我帮忙吗”的话语，同事就可能感激不已。当他有困难时，或者大家都不敢接近时，如果你能不计利害去帮助他，他心中的感激是可想而知的。

办公室的男女在正常情况下只是同事，能够成为亲密朋友的同事并不多见，因此将关系定位到友谊的程度至关重要。有关男女之间有没有真正的友谊已经讨论了很多年，办公室人群普遍相信“男女之间没有真正的友谊”这一说法。在很多人眼中，除了“爱”与“不爱”之外，办公室男女似乎就没有第三种关系。这

是目前办公室男女相处最大的意识障碍，基于此产生的流言蜚语，在很大程度上破坏了办公室男女的正常交流与合作。

事实上，我们应该意识到，在“爱”与“不爱”之间还有“友谊”存在。对于男子而言，与某个女同事彼此惺惺相惜而不越雷池半步，视为知己的大有人在。目前来看，在办公室里真正能够与他人相处得好的，不是那些拒人于千里之外的冷美人、冷帅哥，也不是那些天天泡在异性堆里的大众情人。既能保持一定的距离，又不会让人觉得难以靠近是办公室男女交往所要把握的火候所在。

在办公室里，女人如何与男同事并肩工作，也是一门学问。

首先，和男同事相处时，要仔细聆听他们的谈话，以便从中获取有价值的信息，得到有益的启悟；其次，也可以主动约男同事或男主管外出喝茶或吃饭，以便交换意见，但要言之有物，避免闲聊，这样可达到互相沟通感情的目的；再次，与男同事相处时要有助人的精神，下班时间到了，不要急着回家，设法帮助还在忙于工作的他们，这样可以在工作中建立情谊，改善人际关系；最后，人一忙就会闹情绪，变得事事不耐烦，因此女人务必注意，即使工作再忙，也要注意说话的态度，不要让同事们产生敌意，或误认为“女人爱闹别扭”。

其实，许多男同事对女人说笑时的尖锐和娇滴滴的声音比较反感，因此，女人应时常反省自己是否有这样的不足，努力做到“有则改之，无则加勉”。女人除了应让男同事和主管看见自己理性、坚强的一面外，也要适时地展现出温柔的一面，如带鲜花到办公室，插在人们容易看见的地方，给人留下美好印象。

为什么女人应该与男同事保持距离，交往的过程中要把握合适的度呢？原因很简单，办公室恋情有很多危害。

1. 容易导致婚外情

办公室恋情很可能诱发婚外情。而婚外情，不但会降低公司名誉，甚至会惹出官司。为此，台湾企业对“办公室恋情”引发的“婚外情”严厉封杀。中国台湾的各大企业如国泰人寿、“中国信托商业银行”、统一企业集团等纷纷将办公室婚外情列为“封杀对象”，一旦有类似情况出现，资方往往“动之以情、晓之以理”，软硬兼施要求当事人离职。

2. 双方日夜都在一起，影响感情

再好的感情也需要距离。而办公室恋情，男女双方白天要在一起共事，晚上一起回家。这样白天黑夜的都在一起，很可能会使一些小的摩擦进一步激化，从而影响彼此的感情。

3. 影响工作

一心不可二用，办公室恋情势必影响工作。试想，你心爱的他就在你抬头可及的地方，你能不心猿意马吗？请问这样的你还能专心工作吗？

4. 容易感情行事

相恋中的你们同在一个办公室，很有可能涉及利益方面的事情，这时候你该怎样割舍呢？如果感情超过了理智，很自然地会不利于工作的开展。

5. 不利于很多公司中“背对背”薪酬制度

办公室恋人，为了表明心迹，哪有不敞开心扉的。如果恰巧你们两个的工资奖金不同，而为此心生芥蒂乃至在公司内搅起轩然大波，那就于人于己都不好了。

6. 一旦分手会很尴尬

办公室恋情是由同事关系发展而来的，如果你们走到了分手那一步，请想想分手后的情景吧！双方必定会感到尴尬。

7. 很难与其他异性同事交往

相恋的人很容易吃醋，如果你的他要与公司其他异性同事合作，时不时地交谈，你心里会不会觉得有股酸味？这就自然会影响到你们与其他同事的合作交往。

总之，女人一定要慎重对待开始容易收场难的办公室恋情，因为不管你的恋爱对象是你的普通同事还是你的上司，一旦分道扬镳都将对你造成负面影响。

不再苦恼，学会与人相处的技巧

提升口才，在沟通中释放魅力

祛除羞怯，落落大方才能成就自己

得不偿失，面子是女人最大的麻烦

有点主见，不能总是吃暗亏

让人三分，处世智慧在于有度

得失取舍，做好人生的选择题

夸人助人，在生活的点滴中积累人情

不再苦恼，学会与人相处的技巧

很多女人在社交中常常不知道该怎样与人交往，下面就为你提供几点与人相交的方法。

第一，要懂得察言观色

察言观色是女人社交生活中需操纵自如的基本技术。不会察言观色，等于不知风向便去转动舵柄，弄不好还会在小风浪中翻了船。

女人自认为直觉敏感，但也容易受人蒙蔽，懂得如何推理和判断才是察言观色所追求的顶级技艺。

言辞能透露一个人的品格，表情眼神能让我们窥测他人内心，衣着、坐姿、手势也会在不知不觉之中展现一个人的性格。言谈能告诉你一个人的地位、性格、品质及至流露内心情绪，因此善听弦外之音是“察言”的关键所在。

如果说观色犹如察看天气，那么看一个人的脸色也如“看云识天气”般，有很深的学问，因为不是所有人所有时间和场合都能喜怒形于色，相反可能是“笑在脸上，哭在心里”。

“眼色”是“脸色”中最应关注的重点。它最能不由自主地告诉我们真相，使我们对对方内心的意图洞若观火。

我们如能真的在交际中察言观色，随机应变，也是一种本领。例如在访问中我们常常会遇见一些意想不到的情况，访问者应全神贯注地与主人交谈，与此同时，也应对一些意料之外的信息敏锐地感知，恰当地处理。

观色是指观察人的脸色，获悉对方的情绪。这与老猎人靠看云彩的变化推断阴晴雨雪，是一个道理。

人类的心理活动非常微妙，但这种微妙常会从表情里流露出来。倘若遇到高兴的事情，脸颊的肌肉会松弛，一旦遇到悲哀的状况，也自然会泪流满面。不过，也有些人不愿意将这些内心活动让别人看出来，单从表面上看，也会让人判断失误。

比如，在一次洽谈会上，对方笑嘻嘻的，完全是一副满意的表情，使人很安心地觉得交涉成功了，“我明白了，你说得很有道理，这次我一定考虑考虑。”可是最后的结果却是以失败而告终。

由此看来，我们不能只简单地从表情上判断对方的真实情感。在以表情了解对方心理时要注意以下两方面。

一是没表情不等于没感情。

例如，有些职员不满主管的言行，敢怒不敢言，只好故意装出一副无表情的样子，显得毫不在乎。但是，其实内心的不满很强烈，如果你这时仔细地观察他的面孔，会发现他的脸色不对劲。碰到这种人，最好不要直接指责他，或者当场让他难堪。可以这样说：“如果你有什么不满，不妨说出来听听！”这样可以安抚下属正在竭力压抑着的感情。

但如果直接指出，或者反复地要求其表达自己的不满，反而会产生不好的效果，正确的做法应该是另外选择合适的时间对该事件进行沟通交流，这样就可以圆满解决与下属的这种低潮关系，主管的好形象就树立起来了。

毫无表情有两种情形，一种是极端的不关心，另一种是根本不看在眼里。

二是愤怒悲哀或憎恨至极点时也会微笑。

通常人们说脸上在笑，心里在哭的正是这种类型。纵然满怀敌意，但表面上却要装出谈笑风生，行动也要落落大方。

人们之所以要这样做，或许是觉得如果将自己内心的欲望或想法毫无保留地表现出来，无异于违反社会的规则，甚至会引起众叛亲离的状况，或者成为大众指责的对象，因为害怕受到社会的制裁，不得已而为之。

由此可见，观色常会产生误差。满天乌云不见得就会下雨，笑着的人未必就是高兴。很多时候，人们虽把苦水往肚里咽，脸上却是一副高兴的样子。反之，他们脸拉沉下来时，说不定心里在笑呢。总之，女人在面对社交的各种场合时都应该学会察言观色，从而很好地处理各种突发事件。

第二，要学会用微笑打开你的社交圈

“一笑倾人城，再笑倾人国。”女人的笑容往往具有强大的力量。一个真正懂得微笑的女人，总能轻松穿过人生的风雨，迎来绚烂的彩虹。

笑对于女性尤其重要，适当场合的笑，能够展示自身的最佳气质。笑容是一种能令人感觉愉快的面部表情，可以缩短人与人之间的心理距离。

第三，巧妙运用眼神与对方交流

眼睛是心灵的窗户，社交中，眼神的交流也是重中之重。无论和任何人做任何形式的交流，都应直视对方的眼睛，并保持一两秒。

在一本礼仪书中，专家对此进行了匪夷所思的量化指导：如果

两人面对面交谈30分钟，对方看你的时间如果少于10分钟，那一定是“不把你放在眼里”；如果注视你的时间在10~20分钟，则说明对方对你是友好的。

而当注视时间超过了20分钟这个临界值，问题又变得复杂起来，表示对方对你极为重视，但也不排除“敌视”的可能性。这就对我们脑内的生物钟功能提出了高标准，要求精确到分钟级，一旦不慎，就有“化友为敌”的危险。

看来眼睛在女性社交中起到了举足轻重的作用，正确得体地处理自己的眼神是每一个社交女性应该具有的能力。从眼睛看人的方法由来已久，情感流露最显著、最难掩的部分，不是语言，不是动作，也不是态度，而是眼睛，言语动作态度都可以用假装来掩盖，而眼睛是无法假装的。我们看眼睛，不重大小圆长，而重在眼神。

德国某人际交往专家认为，交谈中眼光最正确的轨迹是：首先看着对方的眼睛，随后把视线缓慢移到嘴部，过一段时间后再返回到眼部。

一个成熟的、有教养的女性，她的眼神里应该展示着一种落落大方、亲和友善的淑贤睿智神韵，让那些失礼的斜视、盯视、瞟视、警视、眯视的人感到自惭形秽，从而受到某种程度上心灵的净化。这样的女人，眼神里写满了内容，能“说”出语言所无法表述的含义。

第四，学会倾听对方

谈话交流中另一个重要因素就是倾听。在女性社交中，倾听成为女性克敌制胜的法宝，一个时时带着耳朵的人远比一个只长着嘴巴的人讨人喜欢。与人沟通时，如果只顾自己喋喋不休，根本不管对方是否有兴趣听，这是很不礼貌的事情，也极易让人产生反感。

做一个好听众，不仅要自己说，更要尊重别人说，效果要比你说得天花乱坠好得多。倾听并不只是单纯地听，而应真诚地去听，并且不时地表达自己的观点。倾听的时候，要面带微笑，最好别做其他的事情，应适时的以表情、手势表示认可，以免给人敷衍的印象。

特别是当对方有怨气、不满需要发泄时，倾听可以缓解他人的负面情绪。很多人气愤地诉说时，并不一定需要得到什么合理的解释或补偿，而是需要把自己的不满发泄出来。这时候，倾听远比提供建议有用得多。如果真有解释的必要，也要避免正面冲突，而应在对方的怒气缓和后再进行。

第五，女人在社交中要尽量去了解别人

不要用责骂的方式，尽量设身处地去想——他们为什么要这样做。这比起批评责怪要有益得多。

有关心理学家早就以实验证明：在训练动物时，一个因良好行为而得到奖励的动物，要比一个因行为不良而受到处罚的动物学得快得多，而且能记住它所学的东西。进一步的研究表明，人类也有同样的情形。我们用批评责怪的方式并不能够使别人产生真正的改变，反而常常会引起反感和愤恨。所以，对别人挑剔、批评、责怪或抱怨都是愚蠢的行为。

生活就是与人相处，相处得好，就生活得好。社交可以帮助我们领悟生活的意义，促使我们培养对生活的积极态度，感受生活的愉快和欢乐。所以，女人要趁早学会与人相处的技巧！

提升口才，在沟通中释放魅力

谈话中沟通的效果取决于语言的魅力，这种魅力也表达着谈话者的人格魅力。通过语言的魅力能够向对方传递一种感染力、吸引力，使对方感到你能够把握整个时间，这种“力”的作用促使对方的思维自觉或不自觉地和你的语言融汇在一起。

是否能说，是否会说，以及与言谈相关的知识能力的多寡，影响着一个人的成败。

不同女人说话的效果会千差万别。为什么会这样呢？原因在于说话方法，说话能力的差异，也就是我们所说的说话水平的高低。

生活中常有生死荣辱系于一言之说。试看会说话的女人，纵然口若悬河，滔滔不绝，听者也不以为苦；纵然只言片语，也能绕梁三日。语言是种神奇的东西，一句话说得好，可以说得人笑；一句话说得不好，可以说得人跳。一句话可以化友为敌，引发一场争论甚至导致一场战争；一句话也可能化敌为友，冰释前嫌。可见，在现代交际中，是否能说、是否会说以及与言谈交际相关知识能力的多寡，实在影响着一个人的成功和失败。

在一场“香港小姐”决赛中，竞争进入了白热化阶段。现场主持最后问入围的杨小姐：“假如要你在下面两个人中选择一个作为你的终身伴侣，你会选谁？一个是肖邦，一个是希特勒。”杨小姐想，回答肖邦，便会落入俗套；选择希特勒，难免挨人骂。沉吟片刻，她干脆地回答：“我会选择希特勒。”在主持人的追问下，她巧妙地解释说：“我希望自己能感化希特勒。如果我嫁给他，也许第二次世界大战就不会发生，也不会死那么多人了。”

这种“柳暗花明”式的回答，不但使自己摆脱了困境，而且暗示了自己不同凡响，是女中豪杰。果然，杨小姐妙语一出，台下掌声雷动。

女人成功的秘诀非常多，而口才是重要的因素之一。事业的成功与失败，往往决定于某一次谈话。在富兰克林的自传中，有这样一段话，“说话和事业的发展有很大的关系，你出言不慎，将不可能获得别人的合作，别人的帮助。”这是千真万确的，所以，你想获得事业的成功，必须具有良好的口才。

在今天这样的文明信息时代，探讨学问、接洽事务、交际应酬、传递情感等都离不开口才。要想成为一个受欢迎的女人，得会说话、有口才。谈吐是思想的衣裳，在粗劣或优美的措辞中，展现不同的品格，在不知不觉、有意无意间为别人描绘自己的轮廓和画像。

成功的女人可以依靠出众的口才而被朋友尊敬，被社会认同，被上司青睐和被下属拥戴的。她们共有的特质表现为：能就众人熟知的事物提出独到的观点；有广阔的视野，谈论的题材超越自身生活的范畴；充满热情，使人对其所提出的话题感到兴趣盎然；有自己的说话风格……

口才其实是一个女人的知识、气质、性格乃至思想观念的综合反映。而这些特质，是可以通过后天的训练得来的。只要肯下工夫练习，每个女人都可以成为口才大师、说话高手。一个女人必须不断地加强自身修养，同时拓展眼界和知识，才能进一步使口才成为事业腾飞的羽翼。

在社会中生存是需要沟通、交流的，人与人之间交流思想，沟通感情最直接、最方便的途径就是语言。语言作为一种艺术，具有巨大的美感与魅力。它能缔造友情、密切亲情、寻觅伴侣、调和关系等，是人际交往中不可缺少的工具，更是连接人们之间关系的纽带。语言的运用质量，直接决定了人际关系的和谐与否，进而会影响到事业的发展以及人生的幸福。

如果女人能拥有卓越的口才、懂得说话的技巧，不仅会拥有一个幸福的家庭，更会拥有美好的前程。

会说话的女人是出色的。社交场上的成功的女性，必定会在言谈中闪烁着真知灼见，给人以深邃、精辟、睿智之感。

齐爽是T市一家电梯公司的业务代表。这家公司和T市一家最好的旅馆签有合约，负责维修这家旅馆的电梯。旅馆经理为了不给旅客带来太多的不便，每次维修的时候，顶多只准许电梯停开2个小时。但是修理至少要8个小时，而在旅馆便于停下电梯的时候，电梯公司都不一定能够派出所需要的技工。

这次，这家旅社的电梯又坏了。齐爽在派出一位技工修理电梯之前，她要先打电话给这家旅馆的经理。打电话的时候，齐爽并不去和这位经理争辩，她只说：“我知道你们旅馆的客人很多，你要尽量减少电梯停开时间。我了解你很重视这一点，我们要尽量配合你的要求。不过，我们检查你们的电梯之后，发现如果我们现在不彻底把电梯修理好，电梯损坏的情形可能会更加严重，到时候停开时间可能会更长。我知道你不会愿意给客人带来好几天的不方便。”经理不得不同意电梯停开8个小时。因为这样总比停开几天要好。

由于齐爽懂得说话的技巧，她衷心表示谅解这位经理要使客人愉快的愿望，因此更容易地赢得了经理的同意。

一个人说话的语气、态度直接决定着双方的合作能否顺利进行。齐爽应用说话技巧，从理解别人的角度，去和他人沟通，赢得了对方的信任。所以，女人要想在社会上立足，就要懂得用心说话，要懂得变通，这样才可以把事情做好。

诺瑞丝是一位钢琴教师。她教的学生有十几个。其中，有个叫贝贝蒂的小女孩留着特别长的指甲。留长指甲会妨碍练琴。诺瑞丝知道贝贝蒂的长指甲对她想弹好钢琴是一大障碍。但是，在上课时，诺瑞丝根本没有提到她的指甲问题，也不想打击她学钢琴的愿望。

第一堂课结束后，诺瑞丝觉得时机已经成熟，就对贝贝蒂说：“贝贝蒂，你有很漂亮的手和美丽的指甲。如果你要把钢琴弹得如你所能够的以及你所想要的那么好，只需要把指甲修短一点，只要修短一点指甲，你就会发现把钢琴弹好真是太容易了。你好好地想一想。”贝贝蒂做了一个鬼脸，虽然她美丽的长指甲，对她来说极为重要，但第二个星期贝贝蒂来上第二堂课时，诺瑞丝发现，贝贝蒂修短了指甲。其实要命令她把指甲修短可以说是非常困难的，贝贝蒂知道她的指甲很美丽，但是诺瑞丝传达了一种情感：我很同情你，我知道决定把指甲修短不是一件容易的事，但在音乐方面的收获，将会使你得到更好的补偿。

因此，一个人的口才有时候能起到举足轻重的作用。俗话说：“一人之辩重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万之师。”有口才的女人才能充分展现自己的才华，有口才的女人才能更好地生存和发展。

作为女人，如果你没有美丽的外貌，也不要为此耿耿于怀，你完全可以通过不断修炼、完善自己的口才，来为你的气质加分，为你的魅力加分！

祛除羞怯，落落大方才能成就自己

羞怯心理是一种情绪反应，人感到羞怯时，肾上腺素分泌会增加，血液循环加速，这种反应往往导致大脑中枢神经活动的暂时紊

乱，记忆功能会在这时出现故障，思维相互“撞车”或“短路”，以至于造成在与人交流中出现语无伦次、举止失措等现象。

羞怯心理主要是什么造成的呢？从大的方面来讲，有社会文化教养的原因。即便是现代社会，封建传统思想仍然在人们的交往中不同程度地施加着某种心理压力。比如从小妈妈就要告诉孩子不要上课捣乱，“枪打出头鸟”等一些处世道理，导致孩子在课堂上不愿意积极主动地第一个站起来回答问题。这与中国的社会文化教养和传统习惯是有直接联系的，家长从小受到了较为保守和封闭的教育，之后对孩子的教育中多少也注入了自己的人生经验和习惯，导致一代一代将“羞怯”传递了下去。据社会调查显示，80%的中国人都曾在年少时有过羞怯的经历，只不过有的人随着年龄和阅历的增长，随着在社会上的历练，慢慢地克服了羞怯心理，而有的人则始终过不了这一关，反而愈发羞怯，养成习惯。

少年时期特别容易形成羞怯心理，青少年，尤其是女孩，一旦遇到失败、遭受挫折和打击，对“恶劣”的环境常常心生逃避，无力面对，渐渐就会形成羞怯心理，以后再面对同样的境遇时，就显得信心不足，自卑羞怯。上面已经提到过，家长的教育在这一时期非常关键，以前的家长经常教育女孩子应当文静内向、贤淑达理、礼貌整洁，说话声音要小，见到陌生人和异性要回避，大人说话小孩不要插嘴等等，以至于孩子在人群聚集的场合往往无法参与谈话，不敢表达内心的想法。孩子在交际过程中，通常处于一种紧张的状态。在这样的家庭教育下，孩子会出现两种心理，要么是极端叛逆，要么是羞怯无比，而羞怯一旦在少年时期形成，是很难在以后的成长中完全克服掉的。

还有一种羞怯来源于不正确的自我认识，比如常常过度在意别人的评价，害怕别人的否定，害怕自己发言有误遭到讥笑等等，过分追求一种自我安全感，因此，当其置身于人群之中时，便产生过

分的自我关注，一会儿想自己的那句话说得合适不合适，一会儿想自己坐得是否端正等等，越是过分在意，言行越是不自然，看在别人眼里就越是忸怩作态。这就是为什么有些人过去看着不像胆小羞怯的人，现在却变得胆小羞怯了，因为她在意的东西越来越多了。

因此，有羞怯心理的女人，常常包含有强烈的自我意识。过分在意自己在别人心目中的形象，担心别人瞧不起自己，有自卑感，经常怀疑自己的能力，过分夸大自己的缺点和不足，导致自己常常处于消极的状态中。羞怯的女人，常常在社交中出现脸红、紧张、难为情和退缩等情况，从而导致在交往与工作中，不能很好地展现自己，不能充分地表达自己的想法和感情，这样将导致女人错失很多工作和感情上的机遇。要知道好的工作错失一次，下次还可能再碰上，对的人可能一生只有一两次机会，错过了就永远失去了。一个因羞怯心理而不善言辞、畏首畏尾的女人，肯定难以取得事业与感情上的成功。

其实，害羞是一种普遍的心理反应，很多人在不同的年龄段或不同的环境中都曾有过害羞的体验。

女人首先要明白，害羞不算啥大事，放在几百年前，你这就属于道德和节操的典范。只不过，时代不同了，我们想在这个时代干点事，总得入乡随俗，适时做点改变。何况作出这点小改变远比让你戒掉拖延症更简单。

其次，还要明白，你害羞这个事，在你看来可能多严重多不堪，实际上你面对的人可能根本没注意到你的反应，或者注意到了也不会常常记在心上，大家都太忙了，没时间老盯着你这点事儿。所以，把你脑子里挥散不去的害羞画面忘了吧，想想中午吃什么都比想这个要有意义得多。

要对抗害羞，还有这么几招：

1. 主动跟他人打招呼

要是你见了长辈、同事、朋友，还是点头致意或一笑而过你就彻底落伍了。这是一个强调沟通的年代。什么叫沟通？最简单最明了的要求就是——开口说话！相信我，一句满含热情、主动出击的问候，比请对方吃一顿早餐的冲击力还要强劲。尤其是对于平常不爱开口的你来说，对方会惊讶于你的表现，这时你可以注意观察他们的表情，往往当你强势出击时，对方反而有些无措或惊讶，心理上的微小震动也会让人变得失去通畅的表达，这时对方的反应很可能是支支吾吾扭扭捏捏，一如过去的你。没错，她（他）害羞了。

现在你知道该怎么去做了。当你见到你的同事，你的领导时，永远抢在他们前面开口说话，哪怕是简单的问个“早”（但最好你能多说一句，这是驱逐害羞的绝佳机会和有效方法）。你依然要每天跟自己比赛，当你抢在别人前面开口说话时，你就给自己记一分，当你落在别人后面说话时，你就给自己减掉一分，当你的成绩每周可以保持在50分以上时，恭喜你，你起码在交流方面已经不再是一个害羞的人了。至于其他方面，你可以继续修炼。比如在老板没有叫你的时候，主动去找她汇报工作、谈心；在同事需要你协助时，别等她来恳求你，主动问她是否需要你的帮忙等等，这些都可以帮助你成为一个更积极大方的人。

2. 多参加、组织现实中的社交活动

社交活动往往是结交人脉的好时机，更是祛除羞怯心理的舞台。社交活动中会接触到不同的人，你会有机会与更多人攀谈，去了解你可能不知道的生活故事或没体验过的特殊经历。而且，在这种场合即便你不是太主动，可能也会有人主动与你沟通，你只需

要打开自己，放松心情，去展现自己的魅力即可。

另外，羞怯心理，很多时候来源于缺乏经验，当你做某一种事情缺少经验和经历时，你心里自然会七上八下地拿不稳什么情况下该怎么应对，而当你变得经验丰富、什么情况都见识过应对过，你就不会再有这方面的担心，从而可以轻松自如地驾驭场面。而现实中的社交活动可以在这个层面上给你带来很大的帮助，会增加你的阅历，增强你的应变、应对能力，当你大小场面都见过、好话坏话都听过、形形色色的人都接触过后，你内心会充塞很多对你一生有益的人生经验，这些东西将会挤掉羞怯在你心中的位置。

女人要趁早明白，羞怯只能拖自己的后腿，在这个社会中，只有做一个落落大方的女人，才能在适当的场合尽情展现自己，成就精彩的人生。

得不偿失，面子是女人最大的麻烦

“爱面子”是很多中国人的死穴。为了顾全面子，宁可自己吃亏受委屈，也不能给别人留下“小气”“没魄力”“不够朋友”的口实。就像郭冬临演过的小品《有事儿您说话》，只要您一开口，不管能办不能办的我都办，不管能行不能行的，我都行。打肿脸充胖子没什么，就怕脸瘦打肿了也撑不起来。

最初，面子就是指脸面的意思，指头的前部，从额头到下摆，即人的面孔。随着社会的发展，面子渐渐成了一个不具体的概念，中间包含了许多中国特色的人情世故。不同的时间点，不同的阶层，人对面子的理解不同，面子的范围也不同。从进化心理学的角度而言，面子是不同文化与阶层的人依据自身所处的文化、政治、历史、社会阶层等背景因素，所形成的具体的关于自身与他人获取社会正向价值的公共意象，是人们的一种心理适应机制。

重视面子，其实重视的是自己在别人眼中的形象，但一些国人都将面子等同于自尊，如若侵犯格杀勿论。实际上，面子只是浅层的心理需求，而自尊则是深层次的人格定位，面子只是一个可有可无的面具，自尊才是魂儿里的干货。

“爱面子”的这一心理弱点，经常被商家拿去利用，比如有些人渴望高高在上的荣耀，商家就发明了“VIP”、“金钻会员”等功能。所以就像我们常说的，名表为什么那么贵，你真以为他卖的是表吗？他卖的其实是面子。

爱面子的人，钱被掏空了也欢天喜地，因为他从另外一个层面得到了满足。尽管这种满足是虚无的，是精神鸦片，但一旦上瘾，就很难回头。

行政“洪亮”小姐，因为嗓门超大，本名甄红丽，现在被喊作“真洪亮”。

我们都知道红楼梦描述王熙凤有个典故叫做“未见其人先闻其声”，说得是林黛玉进了贾府，要拜见王熙凤，人还没见面，就隔着大老远先听见了爽朗的笑声。

我们的“洪亮”小姐比起这位王熙凤可谓是有过之而无不及，用同事的说法是，每次雨天听见天雷轰轰响时，“洪亮”的影子便在脑海中迟迟不能散去。

通常声音洪亮的人，自信心一般比较强，为人热情，处事麻利，性格也比较开朗。这种相对较为外向的个性是比较适合做公司的行政、人力等经常需要协调上下左右关系的职位。从这个角度上讲，“洪亮”小姐无疑是做行政的绝佳人选。但另一方面，声音洪亮的人往往表现欲望比较强，渴望成为焦点获得他人的关注和称赞，爱面子，虚荣心强。我们的“真洪亮”小姐，就沾上了“爱面

子”这一条。

一次公司集体去陕西的一个古镇旅游，在旅游景区门外，一个卖泥塑的小贩吸引了大家的注意。很多人围上了小贩的泥塑车，上面摆的一车小泥人栩栩如生，好似活人的神情姿态全被刻入泥中。只有高级的泥塑匠才能赋予泥塑灵魂，正在我们面前低着头认真捏制着泥塑的小贩无疑是位民间高手。而且，他给自己作品的定价非常诱人，在商场里要二三百才能买到的泥塑作品，他这里只收一百元。女孩们一般看到便宜又好玩儿的东西，便会不由自主地“春心荡漾”，白玉小手会无法抑制、不可挽回地伸向钱包。

“红丽，你不买一个吗？才100啊！”围在泥塑车前的“花钱精”白晶因兴奋而激动不已地朝远远站在一边观望的“真洪亮”喊着。

“哦……好吧。”“真洪亮”这次的声音显得不那么洪亮。她虽然也看了两眼泥塑车，但脚尖始终朝的是另一个方向，这说明，她对泥塑并不像其他同事那么感兴趣。

在回答同事的问话时，她的声音相比平常明显低了下去，说明她内心对同事的问话有点抗拒，真相是，她并不想买泥塑。

可她还是走了过去，当看到同事“花钱精”白晶买了三个泥塑后，她也不甘示弱地买了两个。

在景区走累了，一个同事找了一个凉亭休息，两分钟后，“真洪亮”恰好也路经此处，看同事坐在长椅上舒服自在，她也哈哈大笑着朝同事走来。同事看着她挂在包上的泥塑说，新买的，就这么挂着，还不都磨花了。她恢复了往常的洪钟般音量对同事说（不知道的人，一定以为她是在跟远方的人喊话），花就花呗，无所谓。同事故意问她：“你不喜欢这泥人啊？”她一副无所谓地说：“一

般般吧。”

“不是最喜欢的东西买了肯定也不会珍惜，不如留给喜欢的人去买。”

“没办法啊，大家都在买，就你不买，不显得你很小气么。”

“是不是没人喊你去买的话，你就不买了。”同事试探着问。

“有可能吧，不过别人当着这么多人面喊了，要让我说不买，那太没面子了。我是真心说不出口。”

从景区回去时，我们爱面子的“洪亮”小姐，包里已经塞满了纪念品。

那位同事原以为再见到她时，她一定已经冷静了下来，并会很懊恼自己当时一冲动买回这么多不喜欢也不需要的东西，结果恰恰相反，我们的“洪亮”小姐似乎更兴奋了，远远地，听到她在跟同事们讲，她把自己在景区买的纪念品一个个散发给自己的朋友，而朋友们又是多么竭尽所能地称赞她的眼光和大气。对“洪亮”小姐来说，这些称赞的价值要远远高于纪念品的价值，在饥寒交迫困倦不堪时，只要听几句这样的话，立刻便会精神一振。

为了面子，很多人都像“洪亮”小姐一样，实际上，这恰恰是一个人心理脆弱的表现。从某种程度上讲，爱面子是一个人谋求自我保护趋利避害的本能。而一个实力强大、内心强大的人，通常不会为了面子而去做一些得不偿失的事。

女人应该如何改掉“爱面子”的毛病呢？

首先，女人应认清自己的缺陷并且不惧怕自己的缺陷。

爱面子通常是人希望掩饰自己缺陷的一种外在表现。希望能在别人的赞同和特殊照顾中掩饰自己弱的一面。女人要首先知道自己哪方面有缺点，然后建立正确的对待缺点的态度。什么样的态度是正确的呢？不遮掩，不逃避，直面并接受，然后去积极地改正它。改正缺点需要一个过程，不要妄想一招制敌，出手就能达成如愿。

其次，女人要寻求内心独立。

独立的女人，会对事情和问题有自己的判断，不会盲目从众，从而不会在判断上受到他人的干扰和影响。你要尝试去独立做判断，尝试做一些不随大流、与众不同的事。当你这样做了几次以后，你也会在内心感到满足，在独立的过程中，内心也会逐渐强大，价值观更加坚定，从而不会再被他人的行为和判断所干扰。

有点主见，不能总是吃暗亏

有些女人每天都处在拧巴中，外表一副淡定稳重的样子，内在的自己却如同一个钟摆。因为她们经常做些为了照顾别人情绪而委屈自己的事儿，经常违背自己内心的意愿去做一些选择，事后一想，觉着自己又吃亏了，然后内心又有点自责，努力说服自己下次争取别再犯……但下次不可避免又犯了，于是又在心里拧巴起来……

总是违背自己内心的意愿去接受他人意愿的人，首先，肯定是一个心理较为弱势的人；其次，是一个缺少主见的人；第三，是一个原则性比较差的人。没有底线，没有原则，总是很容易就被他人说服，等回过头来醒悟时，又开始了对自己的埋怨，所以她们的日子总是过得很拧巴。有时明明心里不愿意，但经不住别人的死缠烂磨，最后口头上同意了，内心还在挣扎，两个自我在打架，不管哪个赢哪个输，总之最后受伤的都是自己。

行政处的王维维，明明很讨厌那个整天无事献殷勤的男同事，但每次见到他热情洋溢地对她嬉笑时，她也总是忍不住挤出微笑回报他。面对那个男同事的接二连三的邀请，她明明想推辞说自己没空，犹豫来犹豫去张开嘴巴吐出的却是“那好吧”三个字。

“你明明不喜欢人家，也不想去赴约，为什么还要接受别人的邀请呢？”面对好友的质问，王维维的回答是：“他人很不错，我虽然不喜欢他，但是我真的不好意思拒绝一个好人。所以，只好委屈一下自己……”

有一次，公司总部从国外派来了好几个高管，来公司做业务培训。临走时，他们邀请作为秘书的王维维一起去吃个饭，王维维本来不想去这种无聊的酒席——很多时候就是一群大老爷们坐在一块胡吃海喝吹牛皮。但经不过两个高管劝诱，王维维便跟着去了，去的路上，她在心里暗暗警告自己，吃个饭就行了，谁敬酒也不

能喝。

到了酒席上，三杯下肚后，高管们脑子都开始发热，劝酒大战开始了。和王维维一同去的另外两个女秘书，已经分别被灌了一大杯了，下面轮到了王维维。王维维因为内心坚持不喝酒的原则，因此百般推辞。这时一位高管就端着酒杯晃晃悠悠地走到了王维维面前，说：“激动的心，颤抖的手，我给美女敬杯酒，美女不喝嫌我丑”。王维维赶忙站起身，不知道是接还是不接，满面通红。这时旁边的秘书小丽在下面轻轻地掐掐她说：“胡总都亲自给你端过来了，还不快接着，以后胡总还负责你们部门的业务呢，免不了有事要他帮忙呢！”王维维想，当着这么多人，驳了胡总的面子，也挺不合适，就只好委屈自己了。一仰头，一杯酒已经送进了肚里，呛得自己只掉

眼泪。

这时，另一位高管宋总大呼：“好！好酒量！难得遇上这么好的妹子，我也得跟她喝一个。”然后斟满酒又晃晃悠悠走过去作起饮酒诗来：“万水千山总有情，这杯不喝可不行！你喝了他的，不喝我的说不过去吧？”“对对对，喝啊，跟他喝一个，拼了！”旁边其他人都开始起哄。就这样，王维维一个高管接一个高管的喝，7杯白酒下肚，已不省人事。被同事送回家后，吐得到处都是，难受了好几天才缓过劲来。

在与人交往的过程中，我们经常会遇到很多自己不愿意做的事。几乎每个人都有过委屈自己，让别人高兴的经历。譬如心里明明想对某个人或某件事说“不”，但是不知道什么原因，感觉这个“不”如有千钧，憋足了劲也说不出口，最后只能生生地把这个字吞到肚子里，违心地向对方点头。事后苦了自己，也苦了别人，自己越想越不对劲儿，就会后悔当时为什么没直接拒绝。

大量的情绪压抑产生于孩提时代。孩子们可能会因为痛苦的哭闹受到处罚，也可能因为快乐的嬉闹受到处罚，这种由于表达情感所受到的压制，慢慢使他们变得像成年人一样，自己心里想说的话、想表达的情绪都被强烈地压制着，以至于变得呆板，却习以为常。

心理学上讲，不断地压制内心的想法会导致心理障碍，包括心理矛盾、情感纠葛、自我否定等。医生们也认为，过分压抑自己，总是违背内心的想法可能是导致某些疾病（包括癌症和心脏病）的原因之一。

心理医生鲁丝博士在她的著作《你的第二人生》中指出：“你若感到太阳穴隐隐作痛，那说明你已累积了过多的压力，同时你抑制自己去哭泣释放……疼痛是身体给你的警报信号，它提醒你应抽

出时间放松自己。”如果你也有这样的症状的话，可反思下，是否自己在生活中压抑自己、委屈自己过多呢？人只有一辈子可活，你完全没有必要总是为了照顾别人的情绪而违背自己的内心。

王维维在遇到问题时，习惯反应是压抑、回避，或者违心地表态。表面上看，她是为了避免伤害别人，实际上她这种做法不仅伤害了别人，更重要的是会伤害自己。

许多不能表达自己真实情感和想法的人，常常被自己周围人的决定搅得不平衡。生活中有很多王维维，她们担心拒绝可能引起对方的不愉快，或触怒对方，她们太顾及他人的情绪和面子，以至于总是伤害自己。实际上只要学习一些处世的技巧，把持自己的原则，就会很大程度上避免和消除因为上面那样的原因带给自己的不快。

找到自己的内心，表现真实的自我对你来说很重要。建议你试试以下一些方法：

写出自己的想法，加深印象

通常容易违背内心屈从他人的人，除了自己本身意志不坚定外，也因为自己对自己内心的需求不够清晰。不知道自己到底想要什么。这时，你先不要强迫自己去遵从内心，拒绝他人，而应该先听听自己内心的声音，并将这些声音清晰地记录下来，无论它多微弱。

你可以先从一些不需要立即做决定的事务开始练习。比如看完一场电影后，你觉着这个电影好还是坏，还是对它有其他什么观点，你把你的观点清晰地写出来。每天要求你自己必须对某一件事做出评价，哪怕是议论同事的性格善恶。

提出自己的主张，发出自己的声音

这一条，你也可以先从自己一个人的时候开始练起。比如，周末去看演唱会还是看篮球赛，当你犹豫不决时，你可以分析下你希望从两者中获取些什么，哪一种更能让你内心感到满足，然后你再做决定。慢慢的，你的决策能力就会逐步提高。然后你要逐渐学会在集体中说出你的主张，让大家听见你的声音。

让人三分，处世智慧在于有度

完美女人的进化，首先体现在礼仪的层次。给别人留余地，实质上也是给自己留余地；断尽别人的路径，自己路径亦危；敲碎别人的饭碗，自己饭碗也脆，这就是让三分，留余地的妙处，是处世交往的良方。

《周易》曰：“物极必反，否极泰来。”意思是说，行不可至极处，至极则无路可续行；言不可称绝对，称绝对则无理可续言。做任何事，进一步，也应让三分。古人云：“处事须留余地，责善切戒尽言。”所以，女人在处理事情的时候，要学会“凡事留有余地，不把事情做绝”。

人生一世，万不可使某一事物沿着某一固定的方向发展至极端，而应在发展过程中充分认识其各种可能性，以便有足够的条件和回旋余地采取机动的应付措施。留余地，就是不把事情做绝，不把事情做到极点，于情不偏激，于理不过头。这样，才会使自己得以最完美无损的保全。

人生大舞台，风云变幻，何处没有矛盾？何时没有纷争？社会上的人，有坦荡君子，也有戚戚小人，如果你没有宽容的心怀，就无法与他人和睦相处。与他人发生矛盾时，你若能够理解包容，留几分余地，矛盾也许就会迎刃而解，你还会得到更多人的信任和尊

敬。

集处世经验之大成的《菜根谭》说：“滋味浓时，减三分让人食；路径窄处，留一步与人行。”留人宽绰，于己宽绰；与人方便，于己方便。这是古人总结出来的处世秘诀。

让三分，留余地，字面上包含两方面意思，一是给自己留余地，使自己行不至于绝处，言不至于极端，有进有退，措置裕如，以便日后更能机动灵活地处理事务，解决复杂多变的问题；二是给别人留余地，无论在什么情况下，也不要把别人推向绝路，万不可逼人于死地，迫使对方做出极端的反抗，这样一来，事情的结果对彼此都没有好处。

人能生时定要求生，有百条生存之路可行，斗争中给对方断去九十九条，留一条与他行，他也不会提着自家脑袋来拼命。倘若连他最后一条路也断了去，那么，他一定会揭竿而起，拼命反抗。想一想，世界之大，人事之繁，何必逼人无奈、激人至

此呢？

俗话说：“利不可赚尽，福不可享尽，势不可用尽。”说的是做事的时候给自己留点余地，以备不时之需。21世纪是一个充满风险、充满挑战的时代，我们的生活、职业、娱乐、思维方式都将发生很大的变化，要在这样的环境里好好生存，就要学会深思远虑，防患于未然。

孔子曾说过这样的一句话，“己所不欲，勿施于人”。意思就是说不要把自己不喜欢的事情强加给别人，而要设身处地为别人着想，也就是从别人的角度想事情。这句话不仅国人自己喜欢，也是西方哲学家推崇的一句名言。

在日常生活中，时时都会出现如何要求别人以及怎么对待自己的问题。待人和律己的态度，可以充分反映一个人的修养，也是决定能否与人和善相处的一个重要的因素。

留有余地是人生智慧，也是生活经验。雕刻人像时，鼻尖先留高一点，不像的话再慢慢削减，这是留有余地；做菜时，先少放一点盐，不够再添，这是留有余地；新买的裤子，因为太长穿不了，去裁的时候叮嘱裁缝少剪点，以免剪短了不合穿，这也是留有余地。

每个人都是一样的，平等的，你自己都不喜欢的事情，别人也肯定不会喜欢，如果你非要强加到别人身上，对对方来说也是无法接受和容忍的。按照孔子的理论，只有一视同仁，才能做到与人很好地相处，不会招致怨言。要以宽容的态度待人，以理解对方为基础，给人以客观的态度评价，这是对别人的基本尊重，既能从对方身上看到自己所没有的优点，又能对别人的缺点或错误善意地给予谅解，体现自身的修养和知识。

女人要多为别人着想，为对方设身处地的考虑问题，这会让你赢得更多的朋友。肯尼斯·吉德在他一本叫《如何使人变得高贵》的书里有这样的话：暂停一分钟，冷静地想一想，为什么你对有些事情兴趣盎然，对另外的事情却漠不关心？你将会知道，世界上任何人都有使他感兴趣的事情，也有他漠不关心的事情。感兴趣和漠不关心都是有原因的。如果你能站在别人的立场多想想，就不难找到妥善处理问题的方法，因为你和别人的思想沟通了，彼此就有了理解。

不让别人为难，也不为难自己，让别人活得轻松，让自己活得愉快，这就是留有余地的妙处，也是女人办事应有的一种艺术。

通常情况下，在与竞争对手相处时，切记做事不可做绝，这样除了可在某种程度之内降低对方对你的敌意之外，也可避免恶化你对对方的敌意。换句话说，为敌为己，都留下了一条灰色地带，免得敌意鲜明，反而阻挡了自己的去路与退路。

话不说绝，事不做过是一个人老练成熟的标志。毛头小伙一般总喜欢说些过激的话，做些过分的事。凡事留有余地是给自己方便，也是给别人方便。

人与人之间并没有太多“势不两立”的利害冲突，很多事情之所以搞得双方都下不了台，起因都是一些小问题、小磨擦，只要在交往中我们本着宽厚之心，多去体谅对手，那对手就一定也能体谅你。

一个人不可能每次都能在竞争中取胜。在失败的时候试着让自己拥有一颗宽容的心，远离嫉妒，让心绪变得平和，使自己能理解别人，这也是竞争中的一个重要原则。

生活中很多尴尬是由自己一手造成的，凡事多些考虑、留有余地总能给自己留条后路。

如果我们在批评别人时不注意方法，将对方批得体无完肤，那么，对方很可能就会“明知道自己错了，可就是不改正”。

比如，某公司的一位员工经常迟到，上司如果当面对他讲：“你到底还要迟到多少次？公司并不只有你一个人，想什么时候来就什么时候来，你这种行为根本无视公司的规定，你该好好反省反省了！”

与其这样说，倒不如抓住对方的“良心”点到为止：“我想你肯定也知道迟到是不对的，如果你能坚持这样正确的看法，相信很

快你就能发现员工准时上班的乐趣。”这样的说法，相信员工更愿意接受。

凡事点到为止，捅破那一层窗户纸于人于己都没有好处。批评别人要适可而止，没有必要非置对方于死地。

得失取舍，做好人生的选择题

没有人一生得到，正如没有人一生失去，人生在世都要经历得到与失去的过程。女人要在生活中培养自己拿得起放得下的心态，在“取”与“舍”之间做出睿智的判断。

婴儿降生之后不断地“得到”：得到生存权利，得到自己所独有的名字，得到一个小小生存空间，得到母爱、父爱，得到亲人的抚养与关怀，得到亲朋好友乃至邻居的疼爱与关注，得到属于自己的“财产”——玩具，得到爱好与兴趣，得到小伙伴，得到读书的机会，在家庭经济能力许可范围内得到自己想要的东西；上学之后还可以得到一个准社会角色，得到尊严；步入青年一般还可以得到青春活力，得到异性的垂青，得到志同道合的知己，得到锻炼的机会；进入社会之后可以得到一份工作，得到属于自己的住所，得到一个爱自己的异性，得到家庭，得到孩子……

随着年龄的增长，“得到”渐渐淡出，“失去”登场，一点点地取代“得到”。你开始抱怨人生的不美满。首先失去年华与容貌，然后失去理想与梦想……二十几岁之后“失去”接踵而至，应接不暇：失去童趣，失去真情，失去追求，失去率真，失去朋友，失去健康，失去激情，失去冲动，失去好奇，失去锐气，失去快乐……直至失去自我，变为生活的奴隶。

谁能说清何为得何为失呢？得与失在我们心中，只有一线之隔。我们意以为得，就是得意；意以为失，就是失意。

人生没有绝对的事。在某些时候，失去的同时也得到了，而且得到的远远比失去的要多。

科学家贝佛里奇说过：“人们最出色的工作往往是于逆境下做出的。思想上的压力甚至肉体上的痛苦，都可能成为精神上的兴奋剂。”其实，残缺并不可怕，可怕的是不能够正视现实。不要感叹命运多舛不公，命运向来都是公正的，在这方面失去了，就会在那方面得到补偿。当你感到遗憾失去的同时，可能有另一种意想不到的收获。如此说来，得意何尝不是失意之由，失意又何尝不是得意之故呢？

更深一层想，人生最大的得意或失败，都无法由自己来左右。人生最大的得，应该是“生”，从父母那里得到生命，不就是最大的“得”吗？若没有这个得，就没有以后的得，这是得的根本。而人生最大的失，应该是“死”，当这一刻来临，我们便抛出所得的一切，包括自己的生命，这不是最大的失吗？这最大的得与失，我们尚且无法掌握，又还有什么得失好计较呢？

有的女人喜欢“求全责备”，实际上往往是“求全则毁”。是你的，不必力争，自会得到；不是你的，即使千方百计取得，也会随风而逝。如果刻意而为，既荒废了时间又浪费了精力。何苦！

一个女人的一生，就像一条花园中的小径，充满了岔路和歧途。在这小径的岔路口，你究竟是要选择娇艳怒放的玫瑰，还是清香淡雅的茉莉？而在人生的岔路口，你是要选择眼前浪漫四溢的爱情，还是为了将来的成功而忍受寂寞？是选择家庭生活的温馨，还是选择事业的成功？这一个又一个的选择，决定了女人或幸福或挫折的一生。女人，可以不美丽，但不可以不幸福，而能否获得幸福，常常取决于你那一念之间的选择。这种选择，需要智慧。

舍得既是一种处世的哲学，也是一种做人做事的艺术。所谓有舍才有得，有时候舍弃并不一定会是坏事，为了得到自己想要的，甚至还必须得“忍痛割爱”一番。

一只猴子将手伸到猎人布置的盒子里掏果实，果实抓住了，但抓着果实的手无法从盒子中抽出来。猴子最终落入猎人手中，是因为它始终不懂得放弃，不肯放下已经抓在手里的东西。

一些女人，出于优柔寡断的天性，常常无法割舍那些本该放弃的东西，从而失去了选择的主动，甚至因为做出错误的选择而付出了巨大的代价；而能够勇敢地进行选择的女人，则能够把握住生命中真正宝贵的财富，收获家庭、爱情和事业的硕果。你想得到一些东西，就必须放弃一些东西。

一个行囊，如果已经装得太满了，就会很沉，很重，很累。一个生命背负不了太多的行囊，拖着疲惫的身躯走在人生大道上，我们注定要抛弃很多。生活有时候是残酷的，活着需要勇气。有时候生活会逼迫你妥协，逼迫你放弃一些东西，使你不得不交出权力，或者不得不放弃机会，甚至抛下爱情、家庭等。每个人一生当中都会有很多梦想，但不是每个梦想都能实现。你不可能什么都能得到，在生活中你必须懂得放弃。如果面对一段不愉快的婚姻，在经过慎重思考后结束婚姻关系是对双方的一种解脱，那么放弃是一种新生。

有所为就有所不为，有所得就必有所失，什么都想得到，最终什么也不会得到，甚至会失去一切，包括生命。上帝是公平的，他给你关上一扇门，就会给你开启一扇窗。瞎子的耳朵最灵，但他的眼睛看不见，他必须竖着耳朵仔细地听，来弥补眼睛的不足。

生活中值得我们追求的东西很多，如果一味地纠缠在那些毫无

意义结果的东西上，拼命地追求本该放弃的，本该苦苦追求的却毫不珍惜地放弃，到头来必定竹篮打水一场空。如果说执着是一种精神，那么放弃是一种勇气和境界。得不到的或不该得的，就该果断放弃。匆匆的生命，有限的人生，不允许我们四面出击分散自己的时间和精力，在大好的时光中忙忙碌碌终无所成。

执迷不悟的固执，是一意孤行。不如正视现实，咬咬牙勇敢地放弃那力不从心却又苦撑硬撑的执着。在清醒地选择之后，明白自己意志的支点，一切都变得单纯而明朗了。

扔掉扰心的烦恼，忘记失败的沮丧，封藏痛苦的记忆，坚定地把过去踩在脚下，留在身后。选择了瞬间的清醒，就等于选择了瞬间的成长。

及时调整心态坦然面对失去，正确看待失去学会忍受失去，让胸襟更豁达一些，让眼光更长远一些，为了成就一番事业，为了实现自己的人生目标，经常为自己整整枝，排除那些不必要的留恋和顾盼，鞭策自我，以便集中精力展开人生的追求。

生活中太多的机会总是伴随着太多的诱惑和迷失，所以学会选择时还要懂得放弃。放弃是一种坦荡的心境，更是一种勇气和魄力。虽然永不放弃的信念往往会激励前行，但有的时候放弃却是更加明智的选择。有得就有失，得失之间的取舍不可能两全，我们应该明白，该放弃时不放弃的后果会使情况变得更糟。如果没有担当，优柔寡断，那无可奈何花落去的悲伤将与我们随时相伴。在患得患失中，丢掉了稍纵即逝的机遇将会使我们抱憾终生。生命如舟，载不动太多的物欲和虚荣，要想使之不至于中途搁浅，就必须放弃那些人生的附庸与累赘。

果断的放弃是面对人生，面对生活的一种清醒的选择，只有学

会放弃那些本该放弃的东西，生命才会轻装上阵、一路高歌，只有学会放弃走出烦恼的困扰，生活才会备感绚丽、富有朝气。

夸人助人，在生活的点滴中积累人情

几乎所有的人都懂得处理好人际关系的重要性，但尽管如此，大多数人都不知道怎样才能处理好人际关系，甚至相当多的人错误地认为拍马屁、讲奉承话、请客送礼，才能处理好人际关系。其实，处理人际关系的诀窍在于你必须有开放的人格，能真正地去欣赏他人和尊重他人。

要学会从内心深处去尊重他人，首先必须能客观地评价他人，能看到别人的优点，你会发现你的亲人、朋友、同事、上司或下属身上都有令你佩服，值得你尊重的闪光之处。发自内心地去欣赏和赞美他们，在行为上以他们的优点为榜样去模仿，这时你就会发自内心地去尊重和欣赏他人，你就达到了处理人际关系的最高境界。换个角度想，若有人对你有发自内心的毫不虚假的欣赏和尊重，你肯定也会由衷地喜欢他（她）们并与他（她）们真诚相待。

不能否认的是，人都有一个共同的弱点，就是希望别人欣赏自己、尊重自己，这一点在女人身上尤其明显。比如，我们买了漂亮衣服，满心欢喜地穿出去，总是希望别人出口称赞，如果没有得到称赞还会郁郁寡欢。人是非常容易看到别人的缺点而很难看到别人的优点的，我们必须克服这些人性的弱点。客观地观察别人和自己，你会惊奇地发现，原来自己还有许多不足，而身边的人都有值得你学习、借鉴的地方。我们不能因为别人有一点比你差的地方就去否定别人，而是应该因为别人有一些比你强的优点而去欣赏和尊重别人，肯定别人。

女人，如果能够懂得如何欣赏、尊重他人，就会给处理好人际

关系带来无尽的好处和机会：其一，成本最低，不用花费金钱去请客送礼，不用伪装自己去浪费感情；其二，风险最低，不必担心当面奉承背后忍不住发牢骚而露馅，不必担心讲假话，提心吊胆，食寐不安；其三，收获最大，因为你能真心尊重和欣赏别人，你便会去学习别人的优点，克服自己的弱点，使自己不断地完善和进步。

一个懂得用欣赏、尊重处理人际关系的女人会过得很愉快，别人也会同样地欣赏和尊重她，而一个提倡欣赏人和尊重人的团队也将会是一个关系融洽的大家庭，团队中的每一位成员都能欣赏和尊重别人，因此每一位成员也受到别人的欣赏和尊重，每一位成员都会心情舒畅，于是这个团队的凝聚力会提高。

有这么一个值得我们深思的寓言故事。

有一天，一只老青蛙遇见一只老蜘蛛，大吐苦水道：“我一辈子都在辛勤工作，但只能勉强糊口。现在我年老体衰，等待我的命运却是要饥饿而死。而你，我从没见你劳动过，却衣食丰足，即使现在老了，仍不愁吃喝，自有投网者，送来美味佳肴，这世道真不公平啊！”

老蜘蛛回答：“你说得不对，想当年，我每天操劳，日复一日地织我这张网，好不容易生活才有了依靠。就是现在，我还要随时修复出现的破洞。你之所以生活艰辛、老而无靠，那是因为你是靠四条腿在生活，而我是靠一张网在生活，网不会因我年老而衰，所以我虽然年事已高，而生活不愁。如果我也像你一样靠我这几条纤细的腿来生活，我会过得比你还惨百倍。”

人又何尝不是如此？靠个人能量，搏不过狮子，但倚仗外来的能量，却可以把狮子关在笼子里供人观赏。

所以，个人的能力大小和成功与否，很大程度上取决于人际关

系，而良好的人际关系，则来自于良好的社交。

人的一生就是社交的一生，如果你注意观察，人与人之间的交往举目皆是，并且都体现着社交的真谛。

在你面临危险时，有朋友就不用害怕；在你伤心无助时，有朋友就什么事情都能拨云见日；有朋友在身边，可以分享快乐，分担痛苦。

女人社交的人际关系中一个最基本的目的就是结人情，交人脉。俗话说：“在家靠父母，出门靠朋友”，多一个朋友多一条路。

对于一个身陷困境的人来说，一碗热面、一杯热茶，可能就会使他度过人生中最艰难的时刻，重新树立进取的勇气和信心，成就一番事业。对于一个执迷不悟的浪子，一次交心的促膝之谈，可能就会使他重新树立人生的正确方向，积极努力，实现自己的理想。

人在旅途，情义无价，人人都需要别人的帮助。你对别人随意的一次帮助，可能就会使他领悟到善良的难得和真情的可贵。

人们既需要别人的帮助，也需要帮助别人。从这个意义上说，帮人就是积善积德。也许没有比帮助这一善举更能体现一个人宽广胸怀和慷慨气度的了。不要小看对一个失意的人说一句暖心的话，对一个将要跌倒的人轻轻扶一把，对一个无望的人赋予一次真挚的信任。

生活中经常还有这样的人，帮了别人的忙，就觉得有恩于人，于是心怀优越感，高高在上，不可一世。这种态度是很危险的，常常会引发这样的后果：帮了别人的忙，却因为这种骄傲的态度，把这些人情抵消了。

也总有一部分人抱着“有事有人，无事无人”的态度，把朋友当做受伤后的“拐杖”，自己伤势复原后就扔掉。此类人大多会被抛弃，没人愿意再给他帮忙；他去施恩，大概也没人愿意领受他的情了。人们在一起共事时，同舟共济，共同的命运把彼此联系在一起，只要采取合作态度，互相支持、互相帮助、互相关照，是很容易引起感情认同的。特别是在困难环境中彼此的相依为命、共渡难关，如此情谊深厚，可能终生难忘，友情也将更为牢固。比如，当年不少知识青年从城里到乡下插队，大家一个锅里吃、一个炕上睡，哪一个人受了欺负，大家一起为他鸣不平，如此心心相印的共同言行，必然转化为深厚的感情，铭刻在各自的记忆中，不管日后分散天南海北，做什么工作，任谁也不会忘记这段友情。

对身处困境中的人仅仅有同情之心是不够的，应给予具体的帮助，使其渡过难关，这种雪中送炭、分忧解难的行为最易引起对方的感激之情，进而形成友情。比如，一个人做生意赔了本，他向几位朋友借钱，都遭回绝。后来他向一位平时交往不多的同乡伸出求援之手，在他说明情况之后，对方毫不犹豫地借钱给他，使他东山再起，他从内心里感激。后来，他在事业上发达了，依然不忘同乡借钱的恩情，常常给对方以特别的关照。

朋友沟通还应该注意互相帮助：当对方有困难时，主动地伸出援助之手，会使对方倍感温暖；而有时候恰如其分地请求对方帮助，也会加深朋友之间的友情。

PART3 因为从容，所以幸福——做个内心强大的女人 (1)

寻寻觅觅，女人要选对自己的他

时不我待，爱他就要说出来

保持独立，不做男人的附属品

不爱就不爱，女人不能心太软

学会吃醋，这是门欲迎还拒的艺术

知己知彼，学点爱的擒拿术

果断放弃，“摇摆男”不值得留恋

寻寻觅觅，女人要选对自己的他

我们常说，遇见了对的人，要好好爱护、珍惜；遇见了不对的人，要“快刀斩乱麻”。爱他，就不要迟疑不决，要坚信自己的那份感觉。

当一个女人遇到了跟自己个性、兴趣、嗜好、习惯全都密切融合的男人，就像是遇见了另一个自己般的喜悦，闪电进入“状况”乃至步入结婚礼堂是件很自然的事情。

事实上，情侣交往时间的长短和感情的成熟度不成正比。一份需要长久经营才能有结果的感情可能是一场“不对”的恋情。恋人们因为个性等各方面的悬殊太大，而导致彼此之间需要长久的时间去调适；可能是遇到的人不对、时间不对、空间不对、年龄不对、

心理成熟度不对；越是不对的恋情，越需要长久的时间去经营。两个“不对”的人在一起久了，会演变成一种“习惯”，女人回开始习惯有他陪、习惯和他吵架、习惯他的声音、习惯他的脾气，久而久之也就莫名其妙地变成了“感情”，变成了一种自欺欺人的虚情。

如果爱情长跑使两人跑得失去了激情、失去了信任，失去了彼此相处的能力，那么这种“长跑”不要也罢。

当然，俗话说爱情里没有最佳人选，即使是遇到对的人，在相处中也难免会有大大小小的矛盾。不可能有一个完美的，挑不出毛病的人等着你。

有一个人浪迹天涯，坚持要找一个最完美的人结婚。终于，皇天不负苦心人，他找到了。可是，他仍然没能结成婚。因为，那个最完美的人告诉他，她也正在寻找自己心目中最完美的人！

“金无足赤，人无完人”。世上的男人与女人总是有着各种缺点的，比如漂亮英俊的可能学历低，学历高的也许长相不如人意；收入高、懂得浪漫的或许花心，老老实实、可以让人放心的又不会来事。

正如翻译巨匠傅雷所说的那样：“对终身伴侣的要求，正如对人生的要求一样不能太苛刻。”幸福婚姻一定来自于我们每个人正确的定位和慎重的选择。所以，不要挑三拣四，不要期待“最佳人选”，遇上自己喜欢的人，就果断地做唯一的选择吧！尽管他和别人相比不一定是最好的，但是，他是最适合你的，他是你不小心弄丢的那块拼图，有了他，你的生命才完整。

为了寻找心中那个对的人，有些人虽然早已过了婚嫁年龄，但却迟迟不愿步入围城，引用他们的话就是：“如果我现在结了婚，

我怎么知道将来还会有不会有更好的对象出现？”

不可否认，结了婚以后，肯定会有更好的人出现。江山代有人才出，因为时代的进步，眼光的提高，相处的熟悉而感到伴侣不进反退，进而发现更好的后起之秀，使人兴起“恨不相逢未嫁时”之叹。

但如果你因为怕后悔而不愿去结婚，只是反复等待、发现、担心、放弃……白白浪费时间而忽略了一个可怕的事实——新发现的对象愈来愈好，自己的条件愈来愈差，年龄也愈来愈大。

人生中随时都有机遇，但是，不要为了等待最佳人选而丢弃了自己的幸福。熙熙攘攘的人群中，只有那个最关心你、最迁就你、最疼你的人才是那个对的人。

有人说爱情中的女人都是傻子。的确，女人会在爱情面前会失去理智，所以，女人一定要走出这个魔咒。要知道，爱人先爱己，只有爱自己的人才值得别人爱。

在生活中，我们时常遇到这样的事情，隔三差五地会有朋友向你哭诉：“为什么啊？我对他那么好，为他付出了那么多，可是他最后还是要离开我？”此时你反问哭诉者，那你可不可以不要对他那么好呢？她说：“我做不到，我爱他胜过了爱我自己。”好了，我们已看到问题的症结所在了，一个连自己都不爱的人，她的爱还会有多少生命力？

一个不爱自己的人，是没有资格去爱别人的！因为那样的“爱”没有品质、没有内涵、没有深度！被你“爱”的人终究会被“爱”得窒息或逃离而去！

在你见他第一眼就怦然心动以后，在你克制不住勇往直前的时

候，一定要悠着点，一定要给自己留下后退的空间，一定不要把自己的所有都敞开给你并不是非常非常了解，或者说并没有对你敞开大门的人。所以，女人要先爱自己再爱别人。

女人要懂得，不滥用自己的感情。爱情其实是两个人的“战争”，不仅需要“全心”地投入，更需要“智慧”的参与。女人要明白“自己应对自己100%负责”，信任“自己有照顾自己人生快乐与幸福的能力”；承诺“不把自己人生快乐幸福的控制权交给别人”。

积极地自我成长，建立自信，好好规划自己的生涯，主宰自己的好命人生。

时不我待，爱他就要说出来

假如有一天要写21世纪中国社会文化的关键词时，必定要有“剩女”一词的位置——在社会发展的特殊时期，有这样一群特殊的人，她们冷艳清高，对爱情或物质有更高的追求和标准，不到万不得已她们不愿意随便轻易妥协，委屈就范，同时她们又有一定的传统思想，认为在男女关系中，女方保持被动是天经地义，同时她们也渴望真爱，她们桀骜不驯，同时也脆弱无力，无论形势怎样变化，她们始终坚持着自己的骄傲，她们相信缘分总会到来——结果她们默默地成为剩女。

之前一位大龄女同事被问到为什么不去主动追求自己喜欢的男同事时，她理直气壮地答道：“女的最多就负责抛媚眼，男的才负责勾搭。”

这位大龄女同事叫lisa，今年32岁，在北京一家媒体做编辑工作。以我们社会对剩女的定义看，她非常符合标准。lisa出身农村，家庭条件很一般，自身又不具备傲人的风华和曼妙的腰线，性

格也不算外向，不太擅长交际。因此朋友圈很小，几乎毕业后就很少跟异性有过深入的交往，大多保持着友好客气的同事关系。相对于其他剩女来说，lisa的征友标准从物质上看不算太高，虽然在北京生活，压力很大，但她相信这些都不是问题，只要两个人能看对眼儿，物质上的贫乏都可以解决。

即便如此，还是得不到男同事的青睐。男同事在背后聊起她时，都觉着“她很闷”“很无聊”“不风趣”“不可爱”……朋友介绍给她的，要么她看了觉着话不投机，要么觉着文化程度上不匹配，要么觉着对方虽有点钱但是一身暴发户气质，不是她心中高雅的、能随时跟她聊聊哲学和国民经济的知识绅士。

难得一次公司里来了一个男同事，有才华，有志向，长得不算特别帅，但起码也能拿得出手，最重要的是，此人温文尔雅，举手投足间有着强烈的绅士风度，仅此一点，用lisa的话说就是“深得吾心”。

既然心都动了，为什么不去主动追求呢？

闺蜜们都纷纷劝lisa主动“上”时，lisa又是一番借口，“对方比我还小三岁，人家会喜欢我吗”（你不自己去问问怎么知道？），“太不顾颜面了吧”（面子比爱情还重要），“那个谁，隔壁部门的女同事已经在追了……”（既然知道还不赶紧出手！）实际上这种种托词与借口背后还是传统思想和“不好意思”的心理在

作怪。

两个月以后，一天电梯坏了，同事们走楼梯时，发现一个人在楼梯间轻轻啜泣，原来正是lisa，关系好的同事把她拉到一边，默默地问她怎么回事，她羞怯着犹豫了半天才说：“今天是他的生

日，我买了蛋糕想要送他，并想在蛋糕中写上自己表白的话，岂知蛋糕还没送出，就看见隔壁部门的女同事已经挽着他的胳膊走进了旁边的烛光西餐店……”

心灵鸡汤界的大作家刘墉先生曾在他的书中写道：既然爱，何必等？何不说出来？守一颗心，别像守一只猫。它冷了，来偎你；它饿了，来叫你；它痒了，来摩你；它厌了，便偷偷地走掉。如果那纯情的女生早一刻表态，那书呆子能早一点示爱，就可能不再有终身的遗憾。是真爱就要勇敢表白，无需矜持！

在现实中，我们大多数人对于物质利益都能积极去争取，但一涉及感情，很多人就左右不决了。尤其是在处理恋爱关系时，很多人尤其是女性，存在严重的逃避心理，比如在暗恋或单恋的状态下，越是对对方喜欢的深，越是不敢接近对方，不敢主动与对方接触，好像怕自己心里的秘密被对方发现。即便在巧合的情况下，凑到了一起，往往也无话可谈，平常口吐莲花，巧舌如簧，面对他时却突然成了“哑巴”，想随便聊点什么，又觉着自己太无聊，想聊点有深度有内涵的，又怕对方觉着无聊，最终什么都没说成，白白地浪费了很好的交流时机。

你是否遇到过这样的情形？本来很想给他打电话，可是却会在电话机旁呆坐半天，拿起电话想拨号却又放下了，就这样反反复复，犹豫不定；本来一条100字的短信已经写好，里面饱含着你的思念你的情意，最终你一个字一个字地删去，终于删成了“你在干吗？”

事实上一切都不像你想象得那么难堪，最坏的情况无非就是被拒绝，但这又有什么呢？谁的人生没有被拒绝过？只要你做的是一件值得和应该做的事情，被拒绝总比错过强，起码你去争取了。而且大多数人都是喜欢被爱的，因此即便拒绝你也会给你留足台阶和

面子。其实这种怕对方拒绝而引起的恐惧心理，往往比实际被拒绝更使你难受。去要一个结果，总比自己胡乱猜测强得多。

下面有一些方法，可以让你离你的爱情走得更近一点：

1. 微信传情，打持久战

微信是当下的约会神器，很多情侣就是由微信促成的。喜欢身边的一个人，可以注册一个他不认识的账号，去跟他聊天，看看他在陌生人面前是怎样的表现和态度，也可从中看出他真正的人品。如果聊得投机，可以打持久战，每天在固定时间找他，让他养成习惯。就算有一天你的表白被拒绝了，你也不用在现实中感到尴尬，因为他根本不知道你是谁。

2. 精心准备一场偶遇

你知道什么地方是发生艳遇最多的场所吗？火车上！当你探知他要去旅行时，不妨自己也收拾下行李，悄悄地摸到他乘坐的火车上，最好能把座位买到他的旁边，一场旅途上的偶遇对人的心理冲击是很强劲的。如果你能把他在火车上的无聊时间变得生动活泼，相信他很快就会主动找上门来。

3. 投其所好

你不妨多方侦察中意男子的兴趣和爱好，他喜欢看球，你就多了解些球队和明星球员的信息；他喜欢读书，你就跟他谈谈加西亚·马尔克斯、纳博科夫，他喜欢宠物，你就养条可爱的金毛……这一条，可能很多妹子会觉得着自己委屈，干嘛要为一个男人去花费这么多心思呢？实际上这是最简单有效的一条，不管是恋爱上，还是工作中与他人相处，都能帮助你获得好的人际关系。

女人的青春就是河坝上的水，哗啦一下就流过去了，20岁的时候你还觉着30岁遥遥无期，结果30岁的时候你就发现40岁近在眼前。有些事情容不得等，人生总共才几十年，很容易在等待中把一切都错过去。

爱一个人，就要在第一时间告诉他。趁你激情仍在时，去争取自己的爱情。恋爱中的人总免不了许多的顾忌，以为还有时间可以挥霍，以为自己还不够好、不够富有、不够有势。自卑中悄悄地回避对方的眼睛，一味认定未来才是最佳时机，结果常常是错过最佳时机。

保持独立，不做男人的附属品

说到女人的独立，人们就会想到一个高举红旗、坚决与男人进行抗争的女人形象。这种形象曾在全世界被广泛宣传，以至于不少人认为女人独立就是那个样子。实际上女人独立并不在于与男人抗争，而在于找准自己的位置。独立是一种很高的境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。

独立的女人美丽着，不为取悦他人而刻意改变，不为虚荣而迷失自我，这是女人热爱生活与维护自尊的完美表达。独立着，才能实现自我，才能实现价值，才能让自己从千千万万的脂粉中脱颖而出。

独立的性格就是要做我们自己，人生最可怕的就是失去自我，把自己的生活变成别人的附庸就没有意义了。用自己的双手给自己创造一片蓝天，那才是人生真正的意义所在。

独立，是智慧的彰显，只有不依附于别人的人，才能真正做自己生活的主人，靠自己的双手来拓宽生命的价值。独立，是成熟的表现，独立的个性能够帮助我们为自己的行为负责，为自己的生命

承担，把握自己的人生罗盘，不因外界的力量迷失前进的航向。也许独立，意味着更多的艰辛和付出，但同时也意味着更多的收获与幸福。

当今的社会纷繁复杂，在各种思想和声音中，如果你没有一个独立的人格，很可能就会随波逐流。没有什么比拥有独立的人格更重要，因为只有这样才能实现自己的目标，才能真正地实现自己的人生价值。不要生活在权威的影子里，不要依仗已有的力量，我们要通过我们自己的努力来为自己创造出一片蓝天。

不管是男人还是女人，都要将独立作为自己的人生信条。女人尤其要如此，要学会靠自己的力量生活。看看做个独立的女人有哪些好处。

1. 独立的女人珍爱自己

一个女人，从懂得珍爱自己开始，才更加自尊、自强，因为爱从来就是一种力量，它始终能够使人充满信心、充满期待、充满快乐。自爱同样是一种力量，这种情感不过是自己给予自己的，这种快乐不过是源于心底的。

自爱多少有那么一点点是从自恋开始的，对自己的迷恋和眷顾就是一种自信，就是一种无需任何情感依附与支撑的幸福。女人是天成之尤物，是自然之精灵，女人生来就是美丽的。这一点，女人一定要牢牢记住。只有在知道了自己拥有无可争辩的天然之美后，女人才能够进一步施展自己美丽的功夫。

试想，如果你自己都不珍爱自己，又会有谁去珍爱你呢？一个不知道珍爱自己，一个不懂得从细微处照顾自己的女人，是不会随时随地流露出那份优雅与美丽的。

所以，对自己好一点，从爱惜自己的身体，爱惜自己的每一寸肌肤开始，一点点地，具体到每一个神态，每一种情绪，这才是一个充满优雅与魅力的女人应有的生活态度，也只有这样，生活才会变得越来越有希望，越来越被满足。于是，你会发现，一直想要拥有的精致生活其实就是一种姿态，一种于细微处总有那么一点点自恋的情结，而优雅女人拥有的精致生活的高品质就在于细微之处。

2. 知识渊博，时时不忘充电

这显然是在当今社会拥有自信优雅的首要必备条件，知识会塑造出一个高品质的女人，而以知识创造财富，则会令你立足于不败之地。所以说，素质决定命运。

在对家庭付出和对丈夫工作支持的同时，不要忘了自身价值的实现。要注意学习新知识，不断给自己充电，保持与时俱进。这个状态其实是现代女性最先进和最出效果的生活方式，行事果断干练，绝不拖泥带水，不自满，不因循守旧，充满创造性，不断为自己创新，才能有更新的价值体现。

3. 凡事有自己的看法

一个独立的女人一定是一个有主见的女人。一个有主见的女人才不会人云亦云，才会有思想，有智慧；一个有主见的女人，才会善于听取别人的建议，理智冷静地把握自己的幸福。

有自己看法的女人还是个懂得勤俭节约，会安排生活的女人，这样的女人会把穷日子过成富日子。

4. 有一份自己的职业

有一份正当职业，哪怕收入非常微薄，但她依然会努力去做，

她会根据自己的收入来决定自己的消费，不会因为虚荣而出卖自己来获取钱财，这样的女人是值得尊敬的，这样的女人才是能够甘苦与共的。她或许学历不高，或者其貌不扬，但她值得男人去爱，去付出。

5. 成为完整独立的个体，拥有完整独立的人格

在经济上做一个独立的女人，不依靠任何人，因为你要懂得，坚实的经济基础是维护自我尊严的必需。通过经济的独立，享受事业带给你成就的那种满足感。

在精神境界上，女人不应是某个男人的附属品，女人更加需要具有自我意识、追求自我的价值和目标。虽然拥有一个幸福的家庭是不少女人的追求和愿望，但是不要再去为不爱自己的男人流泪，也不要因为男人的承诺而用一生去等候。

女人的独立，不是在嘴边，而是在行动上。只有让自己独立，才能有真正属于自己的自由。聪明的女人都知道让自己不依附于任何人。以下是几种途径，帮助你早日成熟、独立。

1. 社交群落与社交方式多元化

当女人进入广阔的社交网络时，便可以从异性或同性朋友那里获得更多温暖的情谊，这使她们更有力量面对不稳定的婚姻关系。

2. 提高个人生活的技能

女人要具备面对各种生活处境的能力，能够独自承担生活中的一切挑战。许多通常被定义为男人事的劳务，女人应该学会自己承担。因为劳务的性别分工，完全是社会性别的约定俗成。女人其实在任何方面都不比男人差。同时，我们也应该充分利用社会化的家

务体系，这一切都使独身生活变得轻松。

3. 创造独立、自主、自强的人生

女人只有真正做到经济独立，真正在社会生活及个人生活中具备与男人平等的地位，才有可能平静地面对风雨飘摇的婚姻状况。

4. 抛弃依赖男人的思想

女人长期以来被灌输了依赖男人的思想，其中包括精神上的依赖与生活上的依赖，婚姻被旧式女人视为找到一个“依靠”。现在的女人应该坚信：别人是靠不住的，唯一可靠的只有自己。

5. 不再视婚姻为人生成败的指标

过去，婚姻一度是衡量女人的人生的最重要指标。今天，我们仍然会对婚姻持有一份执著的向往，但是，婚姻不再成为我们唯一的幸福寄托。

在任何时候，都不要丧失自己。在爱情中，独立对一个女人来说十分重要。没有独立，就不会被尊重，就会被别人看不起。在享受浪漫爱情时，女人一定要握好自己的独立权。

不要总认为自己还是那个不谙世事的小女孩，你已经可以用自己的双手撑起自己的人生了。无论面对事业还是爱情，你都要学会独立，学会坚强，学会靠自己的力量为自己打拼。

不爱就不爱，女人不能心太软

有一个真实的离婚案例，两个相敬如宾20年的夫妇，最终走上了法庭，协议离婚。在外人眼里十分和谐、恩爱的夫妻，一夜之间散场了。

李雷和陈梅是大学的同班同学，李雷第一次在班里看到陈梅就喜欢上了她，他梦想中的女友的样子，她都具备了，她的一举一动都迷倒了李雷，李雷当时就发誓，今生不论付出多大的代价都要追上陈梅。

不过李雷是荆头的挑子一头热，陈梅对李雷没有一点兴趣。陈梅心目中的男友是高高大大、学业优秀、喜欢运动，斯文的理工科眼镜男，李雷跟陈梅内心的要求一点都不沾边。但每次李雷跟陈梅示好时，陈梅也会回应一下。从陈梅的角度上说，陈梅认为自己只是像对其他同学一样，礼貌地回应一下，就算是其他同学很热情地与她打招呼，她也会这样做的。但从李雷的角度上看，好像陈梅的回应是一种暗示或默许，甚至是鼓励，于是他就追得更用心良苦了。每天都在陈梅必经的路上等她，只为与她打个招呼，多看她一眼；每天给她的课桌中偷偷地塞些零食水果；每天替她在图书馆占座位；每天帮她的闺蜜打水，只为让她在陈梅面前多说他几句好话……没过一段时间，全班的同学都知道李雷在追陈梅了。

只有陈梅一人不动声色，既不拒绝也不同意。不拒绝有三个原因，一个固然有女孩子的虚荣心理，被人追总是一件值得高兴和炫耀的事情，让班里同学都知道有人愿意为自己肝脑涂地，那是多有面子的一件事；一个是怕伤害同学，别人这么热情，你总不能一盆冷水泼上去吧；另一个原因就是李雷也没有明确地向她表白，她认为自己无从拒绝。实际上李雷的很多行动都已经在表白了，全班人都看出来，只有陈梅选择忽视。

如果你确实对一个人没有兴趣的话，就应该果断拒绝别人的“好意”，这样才是正确的处理方式，当然了，这个方式可以婉转一些，没必要当头泼冷水。但无论什么理由，都不应该一直这么拖着，这样对双方都没有好处。

好景不长，陈梅和学长的爱情像很多校园爱情一样，在相识、相爱、了解、争吵、和好、分手、再和好、毕业、彻底分手的过程中终结了。

毕业后，陈梅一直没有遇到心仪的对象，对爱情多少有点怀疑了。而听到陈梅失恋的消息后，李雷重新发动了自己的攻势，他对陈梅的热情与投入不但没有减少反而增加了，连陈梅的闺蜜都在劝陈梅，不如就“从”了他吧。陈梅虽然也念着李雷的好，有时也会有些心动，但一看到他那个邋遢样儿，陈梅真是发自内心地不喜欢，因此还是迟迟不能接受李雷。转眼两年过去了，陈梅也受到了家里“催婚”的压力，闺蜜们还在她耳边喋喋不休地说着李雷怎么好怎么好，而李雷也始终没有停止自己的热情。终于，在一个倾盆大雨的傍晚，当陈梅远远地看到雨中李雷打着伞的模糊的影子，陈梅终于流泪了。李雷数年的努力终于修成了正果，两人很快就走上了婚姻的殿堂，男方有条件，女方有相貌，这让身边很多人都很羡慕。

婚后，李雷对陈梅仍像在大学时那么好，两人常常挽手出去旅行、散步，羡煞旁人。一年半后，两人有了自己的小宝宝，是个男孩，双方父母都高兴坏了，在酒店摆了几十桌酒席庆祝。无论在旁人看来还是在亲人眼里，这对爱人之间的婚姻关系更加稳固了。

婚后的日子渐渐归于平淡，柴米油盐腐蚀着人心，有多大的野心，有多大的愿景，慢慢也都在生活中给磨平了。十八年后，两人的孩子也去国外上大学了。

孩子走后一个月的早晨，李雷在床头看到了妻子的告别信，信中感谢李雷对自己多年的照顾，并称自己内心对李雷有万分愧疚，但很抱歉，不能用以后的日子偿还了。李雷只看了前几句，就觉着眼前都是金星在闪，大脑中一片空白，为什么为什么为什么？李雷

发了疯一样地问。信上写着答案，这一切都因为两个字：不爱。从一开始到最后，一直都没有爱情。“我以为时间长了就会有爱情了，但我发现无论怎样努力，仍然得不到自己想要的爱情。对不起，如果我不是那么心软，如果我能早点下决定，就可以早点结束咱们之间这荒唐的关系，但是我只是个女人，我有女人的虚荣，有女人的软弱和摇摆不定，有了孩子之后就舍不得，现在孩子成人了，我也终于能放下一切，做一个决断了。因为我知道，再拖下去，害得不止是我，更是你。你是个好心人，不应该在无爱的婚姻中过一辈子，你应该去追逐比我更值得爱的人……”

看完信后，李雷哭了，这段感情中，谁对谁错都无法言说，如果李雷能早点停止对明显不喜欢自己的人的软磨硬泡，如果陈梅能早点果断地拒绝李雷的示好，那么可能后面的悲剧就不会上演。李雷错在妄想用自己的“好”去交换爱情，陈梅错在妄想用对方的“好”去弥补爱情。两个人的错加起来，铸就了一段无爱的婚姻。不得不说这段错误的婚姻对两人、双方家庭都是伤害。

不能果断拒绝不喜欢的人，有两个原因，前文都提到过，一个是女人与生俱来的虚荣，一个是心软。心软又分两层意思，一层是怕伤害到对方，一层是因为对方的软磨硬泡苦苦哀求，让自己没法硬起心肠说“不”。但是，爱是世界上唯一不能勉强的东西。

在这一点上，女人显然更感性一些，也许刚开始不喜欢这个男人，但随着时间的推移，随着男人“攻势”的加大，往往可能因被感动而改变初衷。女人在爱情的选择方面，往往不能坚持初衷，如果确实与这个男人在以后的相处中擦出了爱情火花还好，如果只是一时感动的选择，日子久了感动不在时，可能就会质疑自己当初的选择。所以，如果真的不爱对方，就应该早点拒绝，不要拖到后面，让双方的人生都过得无趣。

除了我们上面提到的一些不好拒绝不喜欢的人的原因外，还有一些特殊原因，比如对方可能是亲友或上司介绍的，或者干脆就是亲友或上司的孩子，这让你在拒绝时犯了难，因为还要考虑到上司或亲友的面子，这种矛盾让心软的你左右为难。

心太软，实际上是对自己的一种残忍。耗费青春时光，走一条泥泞又没尽头的路，该用三个月解决的一件事情拖了三年，持久战、消耗战打了下来，人仰马翻。女人的青春很短，你不能把自己美好的青春年华都用在一份没结果的爱情上，以至于到头来伤痕累累的灵魂依然无处安身。

学会吃醋，这是门欲迎还拒的艺术

婚姻中适当的“醋意”能形成一堵保护墙，把你和你的男人都守在里面，使你们的爱情不至于轻易变质。一个不懂吃醋和嫉妒的女人，就像拍了弹不起来的皮球，令人乏味。

对于爱的嫉妒，日本著名作家有岛武郎有极精辟的见解，他说：“爱的呈现也许是毫不保留的给予，但爱的本质却是百分之百的夺取。”你不必隐藏嫉妒和不安，适时而恰到好处的嫉妒，可以证明你对他的爱与重视，满足男人的虚荣，让他享受一下被女人醋劲“宠爱”的滋味。

聪明的女人，应该是爱情的厨师，懂得掌握喜怒哀乐的情绪发挥，知道适时地在生活中，加入酸甜苦辣的调味料，让感情时常保持新鲜。

但是凡事有度，女人偶尔吃点“小醋”是相当有好处的，给对方的感觉会是甜蜜和在乎。但是如果过分地“吃醋”，就是一件非常可怕的事情，不但会伤害感情，而且会影响到男人的学习工作，长此以往感情便在不知不觉中破裂了。

女人在“吃醋”方面存在着下面几个误区，在恋爱中要多加注意。

误区一：砸翻“醋坛”

现实生活中，有许多女人“醋”劲很足，只要发现男人稍有“跑神”，便会立马变成一个打翻了的醋坛子，酸水流了一地，酸不可挡，动不动就大哭流泪呼天抢地，连男人的兄弟、朋友甚至同事一起骂，甚至还会寻死觅活。

这种做法显然是过犹不及，也严重违背了自己当初“吃醋”的心理出发点。“吃醋”按理应该是自己对男人在乎，爱男人的一种表现，可最后让她们这样一闹腾却把爱变成了恨，甚至是情侣双方无法挽回的人格侮辱和社会地位的下降，这不能不说是一种愚蠢的行为，对恋爱更是有百害而无一利。

误区二：天天“吃醋”

通常生活中天天吃醋有益健康，但在恋爱中天天“吃醋”却是要不得的。大多数男人其实心底里都希望自己的女人能吃点“醋”，这是一种情感的需求，更是一种男人价值的彰显。

但却几乎没有一个男人喜欢女人天天“吃醋”，否则女人就算是再有魅力，再懂得婚姻的艺术，男人们终有一天也会被酸得牙痛和胃抽筋，而不得不退避三舍逃之夭夭了。

误区三：不分场合“吃醋”

有些女人吃起“醋”来从不分场合，只要在哪里闻到酸味，就会立马发起“醋疯”，常常“醋惊四座”，不但让男人和自己下不了台，也让其他在场的人尴尬不已。其实这种做法是相当要不得

的，不但损害了自己的形象，而且会给别人以口舌和可乘之机。

聪明的女人她会给男人和大家面子，同时也是给自己面子，待没人或者是两个人在家的時候再“兴师问罪”，这样做才是应了“家丑不可外扬”和“息事宁人”的古训。不过，对于某些脸皮太厚不懂得自尊的男孩儿倒是不反对用此法。

误区四：啥“醋”都吃

聪明的女人吃“醋”从来都是有所选择的，她们并不是逢“醋”必吃和来者不拒，而是会根据现实情况和当时的情形利用她们的智慧作出筛选，因为在她们看来有些“醋”是吃不得，或者是吃也没用的。

例如：男朋友孝敬父母超过自己，或者是对自己的姐妹们比较热情，还有男朋友的职业本身就是不断地与其他女人打交道的等等，这样的情况下，女孩儿一定要表现得大度，有所为有所不为，该糊涂的时候要糊涂，最为主要的还是要不断提高自身的修养，以自身的情趣、气质和大度去化解各种可能存在的恋爱危机。

若把吃醋当成调剂，必须是双向的才有滋味。一个不懂嫉妒的女人，就像打了弹不起来的皮球，令人乏味。

生活太平淡的时候，我们都有点儿提不起精神来，那种酸溜溜的感觉，是提示对方别忘了那久违的甜蜜。

知己知彼，学点爱的擒拿术

爱是这世上最奇妙的东西，爱是与生俱来的，但同样也需要后天不断地学习改善，学会爱与被爱，是所有女人一生的必修课。

不懂得爱的女人，是不解风情的女人，是麻木和迟钝的女人。

事实上，有许多在其他方面能力超群，处理起事情来条理分明的女人，面对爱情却有些低能，白白辜负了世上最美好的风花雪月。

男人到底最爱哪种女人呢？漂亮，有学识，有修养，这些看似很重要的条件，未必男人都会喜欢，很多人都会纳闷，为什么那个相貌平平的女人会让那么多男人倾倒……

这跟一个女人的相貌身材并不完全画等号，但却一定跟她的情商息息相关。

女人要想长久地吸引男人，既不是靠惊人的美貌，也不是靠温顺的性格和不凡的才气，而是一种特殊的味道，一种不一样的气质，一种齿颊留香的品味，也是一种余韵悠长的享受。概括一下，那就是“三不”——“深藏不露、飘忽不定、捉摸不透。”而所谓的“三不女人”其实就是情商较高的女人，她们最让男人勾魂摄魄，也最让男人魂牵梦萦乃至牵肠挂肚。

一个深藏不露、飘忽不定、捉摸不透的高情商女人，能让男人领略到雾里看花、水中望月的美感；一个每根肋骨都让男人摸清楚的情人，可以提供给他们安全感，但不会让他们产生朦胧的美感。

那，恋人之间如何保持吸引力呢？

所谓神秘感，是指由于男女间的性别差异（包括生理和心理）而产生的新鲜、奇特、深奥莫测等体验。它在整个恋爱过程，乃至婚后夫妻生活中，都起着一种特殊促进和至关重要的心理作用。男女间的神秘感激起两性间的好奇，在这种好奇心的驱使下，两者要求接触并且相互探索，在接触、探索过程中，如果彼此欣赏、富有吸引力，就会产生好感。在好感的基础上，由对方神秘性产生吸引力，通过进一步的了解，若相互发现许多发光的东西，那么，爱情就会产生。如果异性间没有对这种神秘感的探索，那么，两人的吸

引力便无从产生，也就根本谈不上爱情。

为了增强神秘感，保持恋人间的吸引力，可以采用下列几个具体作法：

1. 生活情趣，改变单一的、日复一日的、没有变化的生活

比如，突然地给对方带来一个惊喜，或者将自己改扮一番装束，变化一下发型，或者改变自己的房间布置等等，都会使恋人感到新鲜和愉快。

2. 保持礼貌，彼此尊重

尽管两人经过热恋，彼此不分你我，但仍然要像初恋时那样保持礼节，不要失去原先的温柔和体贴，因为任何不尊重对方的言行，都会大损自己的吸引力。

3. 偶尔做短暂分离

恋爱不在于朝朝暮暮，俗话说，小别胜新婚。特别在闹了一些矛盾之后，短暂的分离，不但使双方都有时间去冷静地思考、反省，而且，分离后相见时的神秘感也会成倍增长。

4. 尽量避免、减少肉体上的接触

恋爱中的亲吻、拥抱、抚摸之类的行为，是无可非议的，它们可美化和促进两人的爱情，但是，次数不能过于频繁。这与我们饮食一样，少吃多味，多吃味少。

对于婚前性交，从性生理和性心理角度来看，都不宜进行。千万不要频繁地、一丝不挂地暴露在情人面前，这会使你失去性的神秘感。每个人性交的生理反应，基本上是近似的，但心理状态各不

相同。追求性的神秘感和新鲜感，正是那些喜新厌旧之辈的心理动机和驱动力。

男女间要相互保持吸引力，是一种难度很大的艺术，其具体作法远不止上述几点，最好能举一反三。但是，保持神秘感决不是故弄玄虚，彼此隐瞒和欺骗，否则会弄巧成拙。这就像那些露脐装和超短裙，并不是谁都可以穿的。

爱是一种能力，一种技巧，人类天生有爱，但并不是每个人都懂得爱。于是那些懂得爱人也懂得享受被爱的女人，在人群里就会散发出一种不一样的光芒，深深地吸引着男人的心。爱是人类语言中最神圣的词汇，没有爱的滋润，这个世界就是一片死气沉沉。对女人来说，爱是一生的温暖，爱是永久的幸福，洋溢在她的脸上，铭刻在她的心底，因为心中有爱，再多的艰难困苦也甘之如饴。

果断放弃，“摇摆男”不值得留恋

女人找恋人，就应该找一个内心理性，心智成熟的男人，而不是一个孩子。你将来要面对的可能是他在各种琐碎事务上的“摇摆”，包括对你的选择上，而这恰恰是你最不能也不应容忍的。

什么叫“摇摆男”？就是指那些想法不坚定，善变的男人，一会儿向往东一会儿又走向西，常常在两种或多种可能之间摇摆不定，拿不定注意。这种人往往存在两种情况，一种是自身意志不坚定，缺少主心骨，做计划或决定时常常容易受到他人想法的影响或干扰，不能按自己的想法去执行；另一种是完美主义者，在某个事项上不达到完美的程度，就不会去执行，过于吹毛求疵，总想得到最好的选项，因此就会列出一大堆的选项，然后权衡利弊，但同时也常常在对比中出现拿不定主意的情况，并因此而摇摆。

一个人真爱另一个人时，他的表现一定是坚定不移的，就算明

知她有那样那样的缺点，就算明知身边有比她更好的女子，他的爱也不会改变。黄日华版的《射雕英雄传》里有一首很好听的片尾曲，歌里写道“世上自有山更比此山高，但爱心找不到比你好。世上虽然有比你更高的山，但没有比你更深的爱。”这种爱情才是坚定的，彼此都知道对方不是“世间最高的山”但仍能坚定相爱。

而那些总是在摇摆中的人，无一不是在这山望着那山高，站在这座山头，眼里还瞄着更高的山头，这是人性中的另一个弱点，贪欲。人心不足蛇吞象，人的欲望是无穷大的，当自己条件不好时，还能接受条件相当的对象，但一旦自己条件好了，可能对眼前人就厌倦了，对她的爱也开始摇摆不定了。也正因此，“糟糠之妻不下堂”才能成为千古名训。

因此，对那种刚开始就表现出摇摆状态的人，一定要果断拒绝。结婚前就不能坚定自己的爱，怎么可能熬过漫长的婚姻岁月呢？

对于不坚定的人，还有一个必须拒绝他的重要原因，那就是这种男人大多意志力也不够坚定，缺少魄力与担当。通过判断他在某些人生大事上所作出的决策，我们就可以看出这个人是否果敢、有魄力、有担当。在婚恋问题上更是如此，一个选择了以后还要摇摆，或是吃着碗里看着锅里的男人，肯定是一个处理问题不够果断，缺少担当的人。真与这样的人生活在一起，以后在面对人生中大大小小的难题时，他处理问题的能力可能会让你懊悔无门。

摇摆不定的男人，往往都比较花心，内心对爱情的期望高，欲求丰富，同时也很懂得伪装，懂得如何在多个女人间周旋。在与你独处时，他会把自己包装成一个好男人，如果不仔细观察，很容易登上贼船。要识别摇摆不定的花心男人，女人还需要从细节入手。下面的几个小细节，女人在恋爱交往中不妨留心一下。

1. 约会时有来电会显得很紧张或不敢接电话

有些男人常常在约会时将手机关掉或调成静音，怕得就是有其他女人给他打来电话，让他不方便接听。小静在跟亮子约会时，发现其手机在口袋里震动，但亮子却视而不见，小静让他接电话时，发现他有些手足无措，明明电话在左边口袋里响，他却往右边口袋里摸，这是很明显的紧张行为。这说明他内心藏着一些不能对你说的秘密，否则不会在你面前这么紧张。

2. 整天吹嘘泡妞经验

喜欢展示自己的“战利品”，津津乐道于交女友的各种经验、方法和手段，说话时不自觉地带着下流语气。这种男人虽然说起来令人讨厌，但他们特别了解并会把握女孩子的心思，知道女孩子喜欢听什么样的话，喜欢收什么样的礼物。他们最擅长投其所好，让女孩子神魂颠倒，其实就是爱情骗子。这样的人追求一个女人往往是以性为最终目的，得手后便会转移目标，因此要果断远离这样的人。

3. 突然改变了习惯

男人追女孩子时，往往无所不用其极，每天送花，每天守候，每天在固定时间发短信等等。如果有一天，他突然改变了习惯，那说明他的心态发生了变化，要么是觉着追你追累了想要放弃，要么就是有了更心仪的目标，打算转移目标了。

女人，请放弃那个不爱你的人，在转身之后再流泪，不要让那个负心的男人看到你为他流泪的样子，因为他不配。

真正爱你的人会懂爱你的方式，会让你的光华在他的生命里更

加耀眼并得到放大，这些是因为他把你的生命嵌入自己的生命里，那个地方是高贵和脆弱的，经不起一丝伤害；他同样会把你的幸福作为自己伟大的事业来看，会让你在最平淡的岁月里，最乏味的生活里，真真切切地体会到什么是爱情。

要相信自己，世界这么大，终会有一个人爱你，而你也会爱他，不管你贫穷、衰老、疾病，他都不会离开你。每个人都很特别，有一种与众不同的美，很多时候，缺少的只是发现，不要把自己的爱塞给不爱你的那个人，还是把它留给最爱你的那个人吧，给自己多一点时间，让心去慢慢地发现，等待一个懂你、惜你、怜你、爱你的人，这样的付出，再多都是值得的。

爱是一生的事情，需要两个人完成，只有两个心里有爱的人才能牵手，一起走向爱的地久天长。

PART3 因为从容，所以幸福——做个内心强大的女人 (2)

我爱我家，把快乐带给爱的人

结婚这么久，你夸过丈夫多少回

结婚这么久，你管住自己的嘴巴有多少回

保持距离，给爱一点私人空间

相处有道，女人要诱人而不缠人

制造惊喜，让平凡的日子不平庸

扮靓人生，不要做个黄脸婆

经营婚姻，让爱情历久弥新

我爱我家，把快乐带给爱的人

女人是一个家的灵魂，是一个家的设计师，是一个家的素质培养者，是一个家的形象代言人。很多女性朋友，出门的时候打扮得光鲜亮丽，在家里的时候却穿得破烂。如果你不注意自己在家里的穿着打扮，那会大大地破坏你自己的形象。所以，对于一个女人来说，即便在家里，也要注意自我形象。

1. 对父母公婆

是父母把你带到这个世界来的，是生你、养你、育你的最大恩人，他们不图回报，把他们的整个心血都支付给了你，只求你有个好的归宿。公婆是你的第二任父母，是他们给了你一个心爱的人，

才有现在幸福的家庭。所以女人要注意自己孝顺的形象，要用实际行动来证明，你是父母眼中的好女儿，公婆眼中的好媳妇。

2. 对丈夫

一般女性在外出时，总会擦脂抹粉，其目的无非是要在别人眼中留下一个良好的印象，活出女性美。而作为妻子来说，认为夫妻之间没有注意形象之说，其实却忽视了一个重要的问题，爱美是人的天性，那么丈夫也不例外，谁不希望自己有一个漂亮且有气质的妻子呢。

有这样一个例子，说是一个女人，发现自己的丈夫受外人吸引，于是她为了找回自己的青春容貌，忍痛去做了整容手术。然而她的丈夫对她依然是熟视无睹，依旧在她面前夸自己的助手，并且邀请妻子一起去探望她。见过丈夫的助手后，她意外地发现，那个让丈夫赞不绝口的助手，并没有她所想象的年轻漂亮，但是每个同她接触的人都无一例外地感受到一股吸引力，她那新颖独特的思想、渊博的学识、敏锐的谈吐、幽雅的举止，她的自信、乐观、仁爱、宽厚、善良无不散发出迷人的光芒，这是每个美容师都无法给予的。

那么何为气质呢？女人的气质在哪里？上面的故事告诉我们，女人的气质来自自身的修养，包括文化、道德、礼仪、优雅的谈吐、得体的穿着和良好的心态等。所以，要想让家庭变得更谐和，丈夫更爱你，那么就用你的气质来打动他吧。

3. 对孩子

现代女性既要做事业的强者，做好女儿或好儿媳，又要做个良母。

古人言：“子不教，父之过。”

今人说：“生而不养，等于不生。”

外国人说：“没有母亲就没有英雄。”

然而相对于教育子女成人来说，母亲身上的担子承受得更多、更重。怎样教育下一代，怎样做一个好母亲，什么样的教育方式更适应下一代的成长，这是时代与社会的一个议程课目，也是母亲面临的新挑战。这是个眼花缭乱的世界，40岁的母亲该如何更新自己的形象，在儿女的心中怎样展现一个母亲的风采，让他们的心中敬佩母亲，从而以母亲的言行举止为楷模。此时母亲更多的是需要一个智慧与科学的头脑，因为我们的下一代已是这个世界的主人，他们长大了，有自己独立的见解和思维，此时家长式的作风在他们的眼里已不再引起服从与共鸣。

女人应为母亲的身份而骄傲，为社会与人类赋予母亲光辉的形象而自豪，但更多的责任与意义上的蕴含是让自己去扛起一片天，一个世界，女人要做一个好母亲，做一个智慧的母亲，才无愧于母亲这一光荣而神圣的称号。

女人的一生，有许多段落，也有许多角色转换。一路走来，如若把握好，协调好各种关系，不失自我，是完全可以常葆风采靓丽的。

都说男人是家里的顶梁柱，事实上，女人是家里的精神支柱。妻子是苦瓜脸，丈夫会开心吗？孩子会快乐吗？所以，为了自己也为了这个家庭，女人啊，请每天为家绽放一个笑颜。辛苦地工作了一天，回到家中，给大家一个笑脸，气氛会立刻变得活跃。给大家一个笑脸，给自己一个笑脸，营造良好的家庭气氛，才能有幸福开心的家庭生活。

怎样才能控制好自己的情绪，把自己的快乐传递给大家呢？

1. 把你的笑脸带进门

不管在外边受了多大的委屈，进门给家人一个笑脸，把烦恼和不快乐在进门前清除掉。

2. 不要苛求完美

有些人做事要求十全十美，对自己要求近乎吹毛求疵，往往因为小小的瑕疵而自责，结果受害者还是自己。为了避免挫折感，应该把目标和要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已有的成就，这样自然会心情舒畅。

3. 对他人期望不要过高

很多人把希望寄托在他人身上，若对方达不到自己的要求，便会大感失望。其实每个人都有自己的优缺点，何必要求别人迎合自己的要求呢？

4. 疏导自己的愤怒情绪

当我们勃然大怒时，会做出很多错事，与其事后后悔不如事前加以制止。把愤怒转移至另一方面，如打球和唱歌之上，练就一种阿Q精神。

5. 往大处看

一个做大事的人处事是从大处看，只有一些无见识的人才会向小处看，因此只要大前提不受影响，在小处有时亦无须过分坚持，以减少自己的烦恼。

6. 调整心情

在生活受到挫折时，便应该暂时将烦恼放下，去做你喜欢做的事，如运动、睡眠和看书等，等到心境平和时，再重新面对自己的难题。

7. 找人倾诉烦恼

把所有的抑郁埋藏在心底只会令自己郁郁寡欢，如果把内心的烦恼告诉给你的知心好友或师长，心情会顿感舒畅。

8. 为别人做点事

助人为快乐之本，帮助别人不单使自己忘却烦恼，而且可以确定自己的存在价值，更可以获得珍贵的友谊，何乐而不为呢？

9. 在一段时间内只做一件事

依据美国心理辅导专家乔奇博士发现，造成忧思、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需处理的事情，精神压力太大而引起精神上的疾病，要减少自己的精神负担，不应同时进行一件以上的事情，以免心力俱疲。

10. 不要处处与人竞争

有些人心理不平衡，完全是因为他们太爱竞争，使自己经常处于紧张状态。其实与人相处，应该以和为贵。

11. 对人表示善意

我们经常被人排斥是因为人家对我们有戒心，如果在适当的时候表现自己的善意，多交朋友、少树敌人，心境自然会变得平静。

12. 娱乐

这是消除心理压力的最好方法。娱乐方式不太重要，最重要的是要令心情舒畅。

家庭的幸福是建立在所有家庭成员生活愉快的基础之上的，在一个家庭中，也许一个人的快乐并不能影响所有人，但是一个人的愁苦一定会影响到所有的人。保持快乐的心情，才能为幸福生活添砖加瓦。

家是每个人发自内心的呼唤，包容一切。家是最温暖的港湾，是心灵停靠的口岸。夫妻双方在外工作，心情难免会有一些不快。假如你在工作中遇到了麻烦，首先要学会忘却，把不顺心的事情关在家门之外，并要在短时间内调整好自己的心情，带着一身轻松、一张笑脸去推开家门。营造一个和睦的家庭是女人的天职，是真爱的表现。

结婚这么久，你夸过丈夫多少回

心理学家提示，男人的第一需要是“被称赞”，所以，睿智的女人懂得如何夸奖自己的丈夫。“童话大王”郑渊洁说：“我认为教育孩子的秘诀就5个字：‘往死里夸他’！”这句话不但对孩子有效，也适用于广泛的人际关系，如果把这个方法用在你老公身上，相信也是百发百中的。

一个男人爱上一个女人的理由有很多种，她聪明、漂亮、气质高雅、温柔贤惠，如此等等，都是让人喜爱的优点。另有一个秘密是，这个女人之所以可爱，是因为她令男人觉得自己更优秀。当一个女人能令一个男人自觉更聪明、更威猛、更能干、更强壮，或者更性感时，这个男人很快就会落入她甜蜜的掌心中。

女人们要把自己甜言蜜语的功效发挥到最大值，嘴要到，心也要到。而事实上，老公就是世上离我们最近的那个男人，你和他共同面对人生的生老病死，共同体验生活的艰辛与甜蜜，夫妻之亲之爱，几乎就是我们生命的一部分。有这种心情垫底，在夸赞老公的时候，你的美好感情和对老公的爱敬之心自然会溢于言表，语言的热度和感情的热度，就会在一种良好的循环中交替上升。

称赞老公，要能在平淡之中见深情，源源不断地向他传达你的欣赏和爱慕。至于他值得骄傲的具体之处，还需要我们去耐心发掘。男人必然有许多值得称赞的行为，只是被忽视罢了，这就要事事处处加以留心。这就要求我们对他的这一切感兴趣，这是至关重要的，否则就失去了称赞的源泉。应使他每一次漂亮的举动，都能及时得到老婆的赞美，比如：“这事你想得真周到”“你真厉害，这么繁杂的事都没出岔子”，“没有你这件事情还真不好办”。这种指义明确的称赞，更容易使你的老公获得感情上的满足。

如果你们的生活中近日没有特别的事发生，称赞老公也是不能落下的功课。这时你不妨使用较笼统的称赞方式，如“我真高兴嫁了你这样的男人，她们都羡慕我呢”“家里有你，我什么都不担心”，感情的火花，就这么激起来了。

没有任何一个丈夫，能够抵挡得住老婆赞美的话语、充满柔情和崇拜的眼神。美好的生活，从称赞开始。

当男人在事业上停滞不前时，女人可以赞美他有潜力、有发展空间，上司很快就会发现他的能力；如果他是一个不关心家事的懒人，女人可以把他为家里做的一些微不足道的小事，郑重其事地提出表扬，夸他是能给老婆带来幸福的新好男人。

生活中，我们都有这样一种心理：对于那些看重我们，对于我

们寄予深切期望的人，我们决不忍心辜负他们，在他们面前，我们一定会竭力保持自己的美好形象，回报他们的这种期待。

人不容易被外来的压力征服，却可以被温情的赞美征服。男人们都有强烈的自尊，他们更需要被人肯定。对此，妻子们是心领神会的。

热心的称赞可以使男人进步，这是颠扑不破的真理，在一个好老婆的鼓励下，男人从懒惰的毛病到不够自信的性格，都可以得到很大的改观。

慧敏是个很普通的女孩子，在一家杂志社任助理编辑，虽然穿衣打扮很新潮，但不能算是美女。就是这样一个女子，爱情生活却异常美满。

她的老公吴昊和她是大学同学，吴昊踏实肯干，早在大三时就开始帮一个大型集团做项目。毕业后，进入该集团沈阳分公司，只2年便被提拔为产品研发经理，收入颇丰。

老公非常宠她，每次外出公干，都要给慧敏买许多时尚服装和女人们喜欢的小饰品。在家的時候，也都尽量地陪着老婆，并且主动分担家务。

慧敏表示：“我老公是完美无缺的，虽然别人不这么认为，他自己也不这样认为。”

她的老公确实不算完美，戴着厚厚的眼镜，严谨有余，倜傥不足。

“我知道他的毛病，他总是把自己想得太低。”她说，“这不行，我可不想让我的孩子有个懦弱的父亲。所以，从大学时代开

始，我就天天想方设法鼓励他，甜言蜜语、豪言壮语，我就不信他不爱听。现在为什么他业绩那么好，进步那么快，嘿嘿，家里有个激励大师呢！”

称赞是对男人的肯定，也是维系婚姻的重点之一。其实，没有几个男人不愿意心疼自己的妻子，很多时候女人应该清楚到底是他不疼你还是你不懂得让人心疼……

人都有一种倾向，就是依照外界所强加给他的性格去生活，假如你不断赞美你的丈夫，那么慢慢地他就会以你所说的标准要求自己，成为一个真正优秀的人。因此，每个妻子对自己丈夫的称赞，都是对丈夫的一种鼓励，这比直接“教训”的言语，更能推动他尽力去把事情做好。

当男性听到妻子诸如“你真是了不起”“我为你感到骄傲”“我能拥有你真是幸福”的赞美时，几乎所有的人都会觉得心花怒放。有许多成功的男性用他们的经历充分证明了这种说法的真实性。

有一对年轻的夫妇，两年前还做着零散的短工，后来发现鲜花行业很有发展，就开了一间花店，生意非常兴隆。面对别人的称赞，这位妻子总是说：“以前不知道我那口子有这么多才能，他实在是没有找到发挥的天地，现在他不但是一个好经理，还是一个优秀的策划。真不知道他从哪儿学来的知识，能告诉任何一位顾客该给送花对象送什么花。”妻子的夸奖，使那位男人更加努力地学习和勤奋地工作，也促使花店的生意越来越红火，夫妻关系更是越来越和谐。

一味地抱怨不能使男性进步，最好的方法是找出他已经施展出来的才华，赞美他、鼓励他。当他信心不足的时候，找出他曾经做

过的有勇气的事情，比如：“记得那一次为了减少部门的浪费情况，你对老板的提议吗？这样一件需要极大勇气的事情，你已经做到了啊！真是不简单。”就算再懦弱的男人，听了这样的话也会增加勇气。

作为妻子，必须给丈夫一些指导，永远不可以对丈夫说：“你从来都不会为自己争取，我甚至怀疑，你敢不敢对一只鹅说一个‘哼’字！”这种话又会达到什么效果呢？只会打击丈夫的自信心，让他失去努力的动力。

要知道，如果你的丈夫确实不行，他的老板会毫不留情地告诉他。但是在家里，做妻子的就要鼓励他——只要努力，人人都会成功。包括吃早餐、在床上的时候，如果你总是对丈夫说“你无论如何也不会成功”，那么他将永远也不会成功。

妻子对丈夫的赞美不仅满足了丈夫的自尊心，维护了他作为男人的面子，同时也像一个“气管”，不断地给他输送能量。所以，当你对丈夫不满意的时候，不要抱怨，要相信发自内心的赞美是一个激励他改变的最有效办法，能够使他发挥出最大能力，走向成功。

当男人和女人走进婚姻的殿堂时，就等于签署了一项爱与被爱的协议，男人有责任关爱和保护女人，女人有责任爱恋和体贴男人。无论什么事，我们都要先有付出然后收获，男女之间的感情也是如此。

一个女人所能给予丈夫的东西，包括了她的爱心、善意、温柔、体谅种种，但是我们要知道，即使给了他一切，这种给予依然不是完整的。女人所能给予男人的爱中，最重要的一项，就是懂得接受他的爱意。这就是说，我们不能让自己的老公白花了许多心思

去爱，在男人的爱情面前，我们应当敏感地发现它，愉快地接受它，并且给予热烈的回应。

结婚这么久，你管住自己的嘴巴有多少回

再没有比一个唠唠叨叨、成天抱怨的女人更让人退避三舍的了。

唠叨，是幸福的头号杀手。唠叨是女性普遍存在着的不遵从理性的个性特质的一种，但是男人们不是了解人性的心理学家，也不是宽恕一切的神父，男人的婚姻生活能不能幸福，很大在于他太太的脾气和性情。就算一个女人拥有全天下的所有美德，然而如果她脾气暴躁，一点小事就喜欢唠叨不休，喜欢挑剔和个性孤僻，那么她所有的其他美德全都等于零甚至变成负数了。

事实上，男人们很难承受女人的唠叨，妻子的唠叨会引起丈夫极大反感，甚至还会成为消灭情感的重要因素。

《圣经·箴言》上说：“多言多语难免有过，禁止嘴唇是有智慧。”智慧的女人不唠叨。可惜的是，大部分女人成家后，就会以家庭为重。家庭是个生活细碎、事务繁琐的地方，无休止的家务，没完没了的注意细节，都是女人的生活重心。

谁都希望有个温馨洁净的家庭，可若没有日夜的打扫与维护，家里会又脏又乱，影响心情。比较起来，女人比男人更爱干净，所以无法忍受家里的脏乱，于是洗、擦、拧、晾、收、摆、叠、扫，无数次的走动，无数次的弯腰，女人很快被累得腰酸背痛。可家里其他成员往往忽视女人的这些劳作。丈夫随手丢袜子，任意扔衣服，烟灰被弹的到处都是，玩具被孩子堆到各个角落，经常是女人前边刚打扫干净，后边紧跟着又乱了。为了达到减少这些家务对身体劳损的目的，女人自然就开始使用起了语言。所以，唠叨就这样

被练出来了！女人不明白，家庭永远不能作为“爱唠叨”的借口。

但是，男人的爱情不是钢铁，男人也没有那么伟大，常年唠叨的连续轰炸，无异于为婚姻掘地筑墓，多少对原本恩恩爱爱的夫妻，在唠叨的腐蚀下愤然分手；多少个充满温馨的家庭在唠叨的催化中，好心结出了分崩离析的恶果，乃至轰然坍塌。

唠叨是撒旦下给人们的一道爱情魔咒，它永远不会失败，就像被眼镜蛇咬了一口，总是具有危险性，甚至致人于死命。男人娶了一个“唠叨皇后”，时间慢慢流逝，他再也受不了她的吹毛求疵和无休无止的抱怨了，从他回家一直到上床睡觉，她就是不停地唠叨。他们唯一的交流就是她斥责男人今天还没有做什么，这周末还没有做什么，这个月还没有做什么，甚至指责从结婚以来还没做什么。男人感觉他的处境是那么艰难，以至于下班都不愿意回家，他宁愿整天待在办公室也不愿意回家。男人觉得面对她是对自己最大的折磨，男人最终说出了自己以为一辈子都不会说的那两个字：离婚。

其实，男人要成功，女人要幸福，根本不是件难事，关键就在女人的嘴巴上。

许多男人失去冲劲，而且放弃了奋斗的机会，就是因为他的太太总是对他的每一个希望和心愿猛泼冷水，永无休止地挑剔，不停地想要知道为什么丈夫不能像她所认识的某个男人那样有许多的钱，或者是她的丈夫为什么写不出一本畅销书，或谋不到某一个好职位。她们喜欢干扰丈夫的工作、喜欢劝告、干预和影响自己的丈夫，并筛选和他一起工作的人，或者抱怨丈夫的薪水、工作时间和责任，把自己当做丈夫工作上的地下顾问。有这样的太太相伴，天才也会变成庸才。唠叨就像一张天罗地网，把丈夫包围得没有一丝喘息的机会。唠叨对婚姻来说是有害而无益的，它会无情地绞杀你

的婚姻，你的家庭，把你的幸福、欢乐送进坟墓。

所以40岁的女人要时时警醒自己，永远不要做一个唠叨的女人，因为唠叨并不能让你更受关注。如果把唠叨的时间花在其他有益的事情上，也许你可以有意外的收获。

几种改变唠叨毛病的建议：

1. 不要重复同一句话多遍

训练自己把话只讲一遍，然后就忘掉它。也许你会很不耐烦地提醒你的丈夫六七次，说他曾经答应过要一起去做某件事。如果他现在已经在做了，你就不用再浪费唇舌多说几遍了，唠叨只不过使他更想拒绝而已。

2. 培养幽默感

幽默感将会使你常常保持良好的心情。如果你对芝麻大小的事也会生气，早晚会精神崩溃的。

有些太太催丈夫去倒垃圾的时候，也会因为丈夫动作慢了一点而大动肝火。所以要学会用宽容幽默的态度对待生活中不如意的事，而不是整天紧绷着一张脸，更别为了一些微不足道的芝麻小事，而把爱情变成了怨恨。

3. 尽量采用温和的方式

温和的方式比重复唠叨的方式有用多了。男人都喜欢被人请求，而不是命令。

“如果你愿意去割草，亲爱的，我就给你烤你最爱吃的水果饼。”或“亲爱的，你每次都把我们的草地修得这么整齐，艾莲都

很羡慕我有你这么好的老公呢。”类似这样的话，会比你的唠叨更容易达到目的。

4. 保持冷静

当你与丈夫发生不愉快时，要记得保持冷静。在不愉快发生时千万不要唠叨埋怨个不停，而应当在你和丈夫冷静下来时，再把这些事情拿出来讨论。

如果是微不足道的小事，一定不要再提起。如果你认为很重要，就心平气和地和你丈夫谈谈，在理智与平静的情况下，利用相互信任和合作来消除它。

抱怨也和唠叨一样，只会扼杀幸福。有的心理学家认为，人们更多地认为女性比男性喜欢抱怨，她们是抱怨的主力军。的确，在现实生活中，女人比男人更习惯于用抱怨来发泄自己的不满。虽然有时候，以抱怨的方式把郁积在心中的不良情绪发泄出来，要比闷在心里对健康有利，但是作为妻子，如果你每天都在丈夫面前抱怨不止，那样只会引起他的反感。

做妻子的，也总是能找到丈夫身上足够多用来抱怨的理由，比如他总爱在别人面前吹嘘自己，比如他总是不知道换洗内衣等。也许，你只是想借此让他改掉自己的一些坏毛病，可是这只会让他对你愈来愈厌烦。

为了避免抱怨一点点地消磨掉你们之间的感情，请你在抱怨的时候，首先问一问自己：值不值得抱怨？

你抱怨他粗心大意，不拘小节，可是换个角度你也许会发现他开朗率直，随和易处；你抱怨他冥顽不化，但他很可能做事极有恒心和毅力；你抱怨他自以为是，但他也许真的聪明能干。上帝待人

很公平，他给一个人缺点的同时也会给他优点。

所以，你要得到他的优点，就得容忍他的缺点。我们左右不了他们的性格行为，只能左右自己对他们的看法。想抱怨的时候，将脑筋转个180°的大弯，朝好的方面想一想，便会释然。

聪明的妻子不会通过抱怨和唠叨使丈夫难堪和厌烦，相反，她能够使别人注意到丈夫的长处，还能将丈夫的缺点减低到最低的程度。她们称赞自己的丈夫，夸耀丈夫的特长，表扬丈夫的优点。

如果婚姻生活变得一塌糊涂，女人应该问问自己：结婚这么久，我管住自己的嘴巴有多少回？

保持距离，给爱一点私人空间

生活中，可以说每个人都有自己独立的空间，内心深处都存在着一些不愿与人分享的人生经历和感受，有心理上的，也有经济上的，这是由一个人的情感取向和价值观决定的，与人的品质无关。结了婚的女人对自己的男人应该深刻理解这

一点。

常听说丈夫回家连手机也不敢接，生怕一点有感情色彩的短信和对话被妻子怀疑成暧昧的情人关系，这样的生活让人感到多压抑啊！只要婚姻不发生变数，我们每天都要朝夕面对同一个爱人，谁能保证自己在对方眼中是最美的呢？适当的分开无疑为婚姻减了压，保留了新鲜感，为生活增添了乐趣。夫妻之间也该各自保留一点心灵空间，不应该全部“共享”。

在感情里，需要的空间有两个，一个是心灵上的，一个是物质上的，两者都要求相对独立，彼此都要相互关心和尊重。

可以发现，现在的生活，不管你乐不乐意，越来越拥挤的生存空间快将人挤成零距离接触了，但这样的零距离接触却不能让人因此而变得亲密。每天泡在一起的人，不一定就是最亲密的朋友，有时只是出于某种需要；朝夕相处的夫妻，也不一定就是最有感情的人，有时只是出于对家庭和家人的责任；虽然也曾经是有感情的，但是这份感情已在岁月之河中冲洗得浅之又浅了。因此，零距离接触和亲密之间并没有直接的因果关系，恰恰相反，对常人而言，适当的距离可以让人与人之间的感情走得

更近。

这一点似乎并不难理解。正是因为现实生存空间的拥挤和紧张，人们才更需要保持心灵上适当的距离，夫妻之间也是一样的，他们用距离来缓冲这种拥挤和紧张，这跟过去的人更喜欢彼此间相互走动其实是一个道理。因为在那个时候，人们的生存空间还很宽绰，生活方式也更接近自然缓慢的原始状态，所以，需要缩短现实中的这种距离，来加强彼此间的照应和扶持，共同应对恶劣的生存环境，减少孤独与寂寞。生存空间和心灵空间的大小总是在相互转换中保持着相对的平衡。

每个人都有自己的隐私。由于种种原因，常常会有或多或少不愿旁人触及的秘密，婚姻中的夫妻如果一方能够给对方一片秘密的绿洲，就会使双方之间的爱情更朦胧、含蓄，变得婉约、细腻而令人回味，而且还能充分显示你豁达宽广的胸襟。这并不是戒备、提防的同义词，罗素说：“爱情中的提防，对于真正的爱情来说是致命的。”

40岁的王丽和志民结婚十多年了，可是一天志民却突然向王丽提出要离婚，理由是他觉得和王丽越来越没有共同语言了，说王丽平时不信任他；还说王丽平时喜欢跟踪他；回家晚了，问这问那，

要检查他的头发、衣服、手机，即便是没事，电话也总是不断。志民说他受不了这种被人“偷窥”和“监视”的生活。王丽和志民大闹了一场，坚决不和志民离婚。

王丽在一次大闹中，突然回头望见镜子中那个面目狰狞的自己，她被吓了一跳，她望着镜子里那个蓬头垢面，一副怨妇的样子，怀疑自己还是那个曾经被很多男人爱慕的女人吗？那是自己吗？

她不敢相信，王丽感到很不甘心，她想着：自己为这个家付出了那么多，可如今却得到了这样一个下场；自己也是名牌大学毕业的，有着远大的理想和一份不错的工作，自己也曾是职场上的风云人物，但是这一切都在自己结了婚，生了孩子以后改变了；为了丈夫的发展，她放弃了自己的事业，做了一名家庭主妇，努力经营和照顾着这个家。可到头来，自己不但变成了处处惹人嫌的黄脸婆，还成了一个弃妇。

故事中的王丽所不知道的是，婚姻中的另一方，是你深爱的人，而不是你的敌人，没有必要紧紧逼迫他，小到头发的颜色，双休日和谁在一起，大到公司里的人事安排，事无巨细。把对方的一切统统限制在你的管制范围内，时间久了，物极必反，对方自然会产生逆反心理，心里的压力可想而知。不如给对方一点空间，每周给他两天自由活动的的时间，不必向你请示汇报，看看他还会不会深夜徘徊在街头不想回家。

常有人说，一对男女结为夫妻时，就成为一体了，两人之间也应彼此坦诚，心心相印；也有人说，夫妻之间，应保持一定的距离。那么到底是亲密无间好，还是亲密有间好？从现实生活中说，两个人生活在一起，还得给彼此留一些自己的空间，一点心灵上的空间。

再看看下面这个丈夫的自白：

“老婆总是希望了解我的全部私人空间。晚上躺在床上时候，就是她最好的询问时间。后来发展到只要我的短信铃声一响，她就会急忙跑去抢着帮我看，还帮我跟我的哥儿们回信息。有时候，我的哥儿们跟我开一些男人之间的玩笑，老婆就要问半天是什么意思，为什么会开这样的玩笑，最后就发展成为对我的一番深刻的批判，什么心灵不纯洁，是不是有什么不对劲的地方了，等等。我有时候真想跟她说，男人世界的东西，无论怎么解释，女人都是没有办法弄明白的，你为什么就不能让我保留一个男人的空间呢？”

夫妻双方过多地在一起，会使双方无法满足其心理上要求自由活动的需求，不论是在理智方面还是在感情方面都是如此。暂时地分开一下，会使双方都有机会去想—想自己的爱好、观察、认识、信仰和评价尺度。哪怕是自己一个人发呆，不用考虑别人的感觉，这种发呆也是一种放松。如果一个人从来没有自己独处的时间，那他也不会认识自己。

与心爱的人在一起，要给自己和爱人留块绿洲，要在上面耕耘出更丰富、更深刻的东西，使对方对你更加依恋，只有这样感情才会注入新的活力。婚姻当中的夫妻，要多给爱人一个心灵上的空间，一片绿洲。要记住，那片土地是专属你爱人的，他在那里怎么描绘、怎么耕耘，那是他自己的事，未经允许，不能擅自入内，要把自己的好奇心控制住。

人的内心本质上都是渴望自由的，但基于人是社会性的，不得不处处受到各种各样制度、规则的约束，也许很多人只有回到家里，才真正有自己的一点自由和空间。所以，夫妻之间应该给对方充分的放松，有利于缓解各自的社会压力，促进婚姻的长久，但这

并不是说二人就不用交流了，而是不但要经常进行沟通，及时了解对方的内心世界，而且还要尊重对方保守自己秘密的权力，古时称模范夫妻能做到“举案齐眉”，可见尊重对方到了什么程度，我们今人也不妨学学古人，不能因为亲密过头，而忘记了相互的尊重。要记住：一对男女即使是结了婚，也应保持必要的距离，让彼此有自己的私人空间，特别是心灵上的空间。

女人要明白一个道理，人与人之间，无论关系如何亲密，都要允许对方拥有自己的隐私，而不加干涉，就如英国作家夏洛蒂·勃朗特说的：“每个人都有他自己的一份权利，包括自己的隐私在内，应该尊重每个人的隐私。”夫妻并非亲密无间，夫妻和朋友一样是亲密有间的。朋友之所以友谊永存，那就是彼此有个空间；爱情也是一种友谊，夫妻做到与朋友一样“有间”，才能永远长久。

相处有道，女人要诱人而不缠人

曾经问过多个男性朋友：“两个人被困山上，只有两个馒头，你们选把馒头全给你吃的女性，还是选坚持同你一人吃一个的女性？”所认识的人大都选后者。特别是从恋爱走进了婚姻之后，男人更希望女人会突然变得懂事起来，温柔又体贴，而不是整天闹别扭。

29岁的美琪结婚已经3年多了，但总还像个孩子般依赖丈夫。平时，美琪几乎没什么朋友，一下班就回家与丈夫黏在一起，小到每天穿什么衣服，大到工作上碰到的难题，美琪都要靠丈夫为自己拿主意。

有一次，老公出差。晚上美琪一个人在家，可是翻来覆去地怎么也睡不着，觉得空荡荡的屋子里似乎总有什么可怕的东西躲在暗处。

在不停地胡思乱想中，美琪终于睡着了，她做了个梦，梦见她和老公及几个好友外出，遇到一伙劫匪设的卡，凡是过卡都要留下买路钱。老公走在前面，平安地过去了，可是自己却被袭击，奄奄一息地躺在了地上，远远地看着老公头也不回地走了。

顿时，她放声大哭了起来，哭着哭着就哭醒了，醒来已是满脸的泪水，美琪连忙给老公打起了电话。

当睡得正香的老公接起电话时，听到妻子因为半夜三更做了一个噩梦而在家里放声大哭时，既感到无比的心疼又感到万般的无奈。这样的妻子，叫他每次出差在外又怎么能放得下心来呢？

每次只要丈夫出差超过一个星期，不仅美琪会有下地狱的感觉，对老公来说也是一种精神上的折磨，他总是非常担心，怕美琪会有什么三长两短。

而美琪则必然是觉得坐卧不安，晚上睡觉总觉得很没有安全感，整天闷闷不乐甚至发脾气。当一接到丈夫在外地打给她的电话时，美琪就会在电话里大声地哭起来，还一个劲地要丈夫快点回来。

不仅如此，对丈夫的依赖，让美琪对待工作也渐渐地提不起热情。只要丈夫一分一秒不在身边，她就会六神无主，在工作单位坐立不安，只想早一点下班，好快快回到丈夫的身边。这样的工作态度，最终导致美琪不幸地下岗了，美琪无法自食其力，因此在经济上对丈夫的依赖也更加严重了。

在丈夫的眼里，美琪似乎已经变了，变得不求上进、不爱思考，也不喜欢工作，只贪图享乐，还胆小怕事，什么都靠自己。自己似乎就像一棵身上紧紧地缠绕着菟丝花的树，无法伸展，也无

法呼吸，随时有着窒息的危险。

“恋”着你，就要“赖”着你，这在很多女性的心中是自然而然、天经地义的事。自动放弃对生活的主宰权，使很多女性在无意中失去自身最有吸引力的光芒，不自觉地沦为男性的附属品，这恐怕是多数女性悲伤故事的最初起源。

在我们普遍的印象里，柔情似水、小鸟依人的女人总是能博得同情，招人怜爱。在这个生存压力巨大的社会中，女性的自立、自强、自主才真正是与时代发展相顺应的优秀品质。过于依赖老公，最初的新鲜感一过，他就会发现“娇娇女”给生活带来的无数麻烦，然后他的热情会消退，把妻子看成是一种负担。

女人应该明白，所谓夫妻，是要在精神上、工作上和生活上相互扶持的，这样才能保持两性关系的平衡。而在与自己丈夫的相处中，一定要注意方式方法，做到诱人而不缠人。

制造惊喜，让平凡的日子不平庸

很多人在结婚时对婚姻生活有一种新鲜的感觉，对过家庭生活很有热情，俗话说就是很有“心气”。但日子久了，新鲜感消逝，就会觉得日子都一个样，今天像是昨天的翻版，明天就是今天的照相，找不到生活的鲜活感，变得机械，甚至麻木。在报刊杂志的关于家庭生活的讨论中，经常有这样的题目，比如“生活的激情哪里去了？”“机械方程的日子使人麻木”等。在这种心态下，本来平淡的日子就会过得更没意思，过得提不起精神来。实际上，虽然不能改变这样的生活，但是聪明的女人却可以让它变得更有意义，这个时候，女人就要学会为这平淡的生活制造一点惊喜。

在婚姻生活中，制造一些出乎意料的惊喜，常会起到感情“兴奋剂”的作用。因此，创造一点意外惊喜，对于增进夫妻双方感情

很有好处。

例如瞒着对方，将他（她）在远方的亲人接来会晤，为对方买一样很想得到的物品，为对方创造一个没有准备但却非常喜欢的活动；在某个不是节日也不是纪念日的日子，送上一束鲜花；又或者是原本出差应该今天回来，可是你却告诉对方明天回来，然后突然出现在对方的面前等，都可使意外惊喜油然而生，从而在惊喜中迸发出强烈的感情之花，掀起欢腾的爱情热浪。

丽芬与志峰已经结婚十几年了。有人说婚姻走到这个阶段，夫妻双方会产生审美疲劳，婚姻生活也因此变得平淡。可是，丽芬的婚姻不但没有平淡，反而越来越有情调，越来越幸福。丽芬说，她的“秘籍”是善于时不时地给对方制造各种惊喜，让平凡的婚姻生活折射出不平凡的光芒，让爱情在婚姻中永远保鲜。

丽芬和志峰2000年步入了婚姻的殿堂，幸福而有趣的婚姻从此开始。他们对经营婚姻和感情都很用心，可以说几年来花了不少心思。一次，饭后丽芬和丈夫聊天时，丈夫无意中说这么一嘴：“我的手机早过时了，也该换一个了。”丽芬的丈夫只是说说而已，可是，丽芬却是一个有心人，一直记在心里。到了情人节，丽芬给了丈夫一个惊喜——买了一部放在了送给丈夫的巧克力盒里。当她丈夫打开盒子时发现里面还躺着一部手机时，丈夫既兴奋又感动，他真的没有想到妻子会给他这样一个惊喜，把丽芬紧紧地抱住了，那一刻，丽芬觉得幸福极了！

在婚姻生活中，要制造惊喜是一件非常容易的事情。有时，一些事情经过我们细心的“包装”就变成了惊喜。这样，不但能让对方感动，而且让对方开心，更重要的是可以使婚姻保持一种新鲜感。

夫妻在一起生活的时间长了，就忽略了起初谈恋爱时的浪漫。如果要是有了小孩，那么爱情的味道就更淡了，每天忙于生活琐事，身心疲惫！女人叹息婚姻是爱情的坟墓，男人抱怨自己是婚姻的奴隶！这个时候，我们就很有必要为平淡的生活制造一点惊喜。

想使婚姻增添情趣，就要在共同相处的生活中去发现，去做一个有心人。

做有心人，就是要在平淡的日子里，善于发现对方的需求，在恰当的时间制造出一种气氛、一份惊喜、一份安慰。比如，丈夫忙完工作、忙家里，早就不提过生日的事，或者根本就把这事给忘了。可有一天回到家里，见妻子准备了生日蛋糕，幽幽的烛光照亮了一片温馨，心里该是多么感激和温暖。当然，做这样的有心人，应该是真诚的，而不是勉强行事，装模作样，否则，可能画虎不成反类犬，适得其反。

刘平与丈夫在众人眼中是一对幸福的夫妻，过着十分幸福的生活。眨眼十年过去，夫妻俩的生日在平平淡淡中悄然度过，但这一年刘平决定给丈夫一个惊喜。在丈夫生日前几天，她就在心里盘算着，在街上挑拣着，送一份什么生日礼物给丈夫呢？走过了一个又一个店铺，看了一件又一件精美的礼品，她来到一家花店，看到店里开得正艳的玫瑰花。她想，玫瑰不是代表爱情吗？便询问店主这玫瑰的何意义。店主告诉他：“一朵玫瑰表示一心一意，三朵玫瑰表示我爱你，九朵玫瑰则表示爱情天长地久。”听了店主的一番话，刘平心里就有谱了。

在丈夫生日那天，她精心地做了一桌好菜，吃过晚饭后，借口散步，来到花店买了一支玫瑰，叫店主精心包装，不要让人从外面看出来是什么。这样做，一是不致太惹眼，在街上拿着方便；二是不让丈夫一下子看出是什么，好给他一份真正的惊喜。回到家，她

将包装物交给丈夫：“你看我给你买什么了？”丈夫接过来马上拆开包装：“呀，原来是一朵玫瑰！是送给我的吗？一般都是男士送给女士啊，没想到你也还有这么浪漫！”“是啊，送给你的生日礼物，礼轻情义重，一朵玫瑰表示我将一颗真心一心一意爱你，高兴吗？”

“呵呵！”丈夫接过花后，脸上绽开了笑容，将她拥入怀，并在她的脸上亲了一下。

从故事中我们可以看出，刘平的玫瑰之礼确实给了丈夫一个很大的惊喜。一个简单的礼物就可以制造惊喜，生活中我们需要去制造惊喜，这样生活才会有意义，夫妻之间的感情才更容易长久。

婚姻生活是平淡又平凡的，但正是这种细水长流般的幸福才能长长久久。只要女人有心，再平凡的日子也能过得有滋有味。雅致的生活一定少不了多多少少的浪漫，所以，在重要的日子，你要学会用礼物表示你的心意。

即使你非常粗心，也别忘了在爱人生日和结婚纪念日那天买份小礼物。要知道，对于恋人来说，一件好的礼物，不仅可以加深双方的感情，而且还可以令对方终身难以忘怀。

那么，在给爱人送礼物时，有哪些因素是必须要加以考虑的呢？

1. 能引起美好回忆的礼物

你的礼物要不仅可以表明你对爱人的关心程度，而且还可以勾起两人的美好回忆，比如，把双方认为具有纪念意义的照片，放在一本精致的相簿里，作为礼物送给对方。如果能在每张照片背面写上几句富有感情的诗句，或相互勉励的话语，那么这份礼物就更加

珍贵了。

2. 要考虑爱人的喜好

仔细回顾一下爱人有什么特殊的兴趣爱好，如果爱人喜欢画水彩画，送他一些水彩颜料最好不过；如果爱人喜欢书法，那么送他笔墨纸砚或一些名家的字画则是不错的选择。

3. 令爱人惊喜的礼物

如果能送爱人一些很想购买但却一直没买成的东西，最容易令他惊喜。一些人对失去或打破的“宝贝”东西尤其怀念，如果能选购到相同或类似的礼物送给对方，其效果不言而喻。

4. 能使双方都有好处的礼物

有这样一对爱好骑自行车的夫妇，妻子老是抱怨骑车速度赶不上丈夫。后来她干脆就买了一辆双人自行车送给丈夫，可以两人同骑，速度问题就轻易解决了。

当然，在夫妻朝夕相处的生活中，还有其他很多送礼的技巧，只要你能够做个有心人，处处留心观察，就一定能够送出让爱人为之欣喜且视为珍宝的礼物。那样，你的爱人会用更丰厚的爱来回报你，你们的感情生活也将被浓浓的爱与惊喜所包围。

会过日子的女人，可以把每个普通或不普通的日子都过得花团锦簇，她这种心情，会感染到身边的人，让他也时常感受到生活中的幸福和美满。

不管多么优裕的生活，如果漫不经心、无精打采地去过，也会变得平淡无味。相反，即使在物质上还不太丰厚，只要你开开心心、充满创意地去对待，生活就会变得多姿多彩，充满幸福。

扮靓人生，不要做个黄脸婆

从本性上来说，男人喜欢善解人意、温柔体贴、小鸟依人、千娇百媚的女人。没有一个女人愿意在岁月中慢慢熬成黄脸婆，让男人看到自己老的痕迹，让男人看到自己糟糕的形象。然而事实是，一旦结了婚，女人就会因身份的改变而发生重大变化。

林可就是这样一个女人，丈夫黄先生劝她，现在生活条件好了，要买几件品位好一点的衣服。林可不听，认为穿衣应随意，是为了给身心放松。以前两口子出门是金童玉女，现在却是丈夫衣着光鲜，妻子灰头土脸，有时朋友开玩笑对黄先生说妻子成了他姐。

黄先生给妻子提建议，选择服饰要按自己的身材特点，同时还应把握好色彩的搭配。林可不置可否，指责丈夫是小男人，管得太多。有时丈夫开玩笑说男人都喜欢漂亮的女人，你不担心我被别人勾引了吗？林可颇为自负地“哼”了一声，继续我行我素。

虽然没有发现丈夫被外人勾引的迹象，可是林可却发现丈夫对自己越来越不感兴趣了。她开始怀疑丈夫是不是心有二心，也因此变得忧心忡忡。后来，林可咨询了心理医生，在医生的指导下，林可去色彩形象工作室接受诊断，色彩形象工作室根据林可的肤色和气质，为她穿衣打扮的搭配提出了建议。经过一番“包装”，林可和丈夫又回到了原来的“恩爱年代”！林可也终于理解了适当保持女性魅力在婚姻生活中的重要性！

很多女人，在进入围城之前，即使不浓妆艳抹，至少恋爱的时候还能充当男人眼中的西施。化妆品、衣服、饰品，能装扮自己的都不会放过，那时的女人在他眼里如同天使，每次见面她都那么完美无瑕，好像不沾世俗烟火的仙女。一旦结婚，女人就仿佛变了一个人，不愿意化妆，嫌麻烦，更别说皮肤护理了；放下恋爱时的矜

持，吃得多了，身材开始走样；丈夫回来晚了，一个劲地追问、唠叨；若是有了孩子更糟糕，时间都用在打理孩子上，哪还顾得上自己。女人要精打细算地过日子，买菜为了几毛钱要讨价还价半天；女人爱与邻居聊些鸡零狗碎，谁家昨晚吵架，谁家买了新电视；女人看以前的旧照片也会感叹时光流逝，但从不为改变自己的容颜而作些努力——给谁看呢？于是，在男人眼中，女人渐渐变得俗不可耐，变得越来越土气。

还有这样的女人，一旦结婚成家，其家庭责任感就远远高于男人，丈夫就是她们的天，家庭孩子是她们的一切。每天下班回家买菜做饭、带孩子是她们生活的全部。偶尔能够抽出点时间看一下自己喜欢的电视剧就已经是非常奢侈的事情了。每天都能看到她们忙碌的身影，她们没有时间和精力来打理自己的容貌，头发好久都没有做了，衣服还是结婚时买的，一双皮鞋已经穿了很多年，样子早已不是现在的时髦款式。她们太过于看重家庭价值，而轻视自己的社会价值，她们更多的是把自己的希望和精力放在丈夫和孩子身上。

从几千年来的传统来看，女人身为家庭主妇，需要料理家庭内外的许多杂事，尤其是家务事，似乎成了女性的“专利”，但是别忘了，你绝不是家庭的奴隶。

女人，不要以为你全心全意地付出就会有相应的收获，有时候，可能正是由于你的无私付出将婚姻推向了灭亡的边缘。

婚后的女人不该失去打扮的心情，不该成天让自己只是一个家庭主妇的模样，不该只是围着柴米油盐、锅碗瓢盆。结婚后的女人一样应该每天都有心情打扮自己，有空的时候做做美容，为自己添置一身漂亮的衣服，然后以焕然一新的面貌出现在丈夫面前，给他一份惊喜，让他为眼前靓丽的你再一次心跳。这样的生活不也很有

情趣很惬意吗？爱美之心人皆有之，没有哪个男人会不喜欢一个漂亮的妻子！在厨房里你应该是一个主妇，在厅堂里你应该是一个贵妇，你不能永远只是做一个“煮”妇！

建议一：聪明的好管家只需会烧几个拿手好菜

一个人整天围着家务转就少了互动的乐趣，自己容易累坏，心理也会产生不平衡，不平衡自然会吵架。他不领情，你更会伤心。两人分工，不如两人齐心。聪明的好管家只需会烧几个拿手好菜，而且做的时候，要看心情好坏。男人想要的女人——客厅是贵妇、厨房是主妇……一人分演多角戏时，要有男人的配合才会精彩。

建议二：不要把自己塑造成一个全职的保姆

从与他真正在一起的那一天起，你就自然而然从他妈妈手中接过照顾他的接力棒，从为他洗一双袜子开始，发展到洗衣、洗床单、打扫房间、倒垃圾、煮晚餐，最后升级为全职保姆。这样一点点渗透到爱人的生活中，还真是需要牺牲精神。他离不开你的照顾、和你在一起，但背地里，他或许会和那些不爱做家务但楚楚动人的女人黏糊，他可能会欣赏那些不精于打扫房间但诗情画意的小女生。

建议三：在大事上敢拿主意

很多女性在为家庭做着各种零碎的小事情，但当家庭中面临出外旅行、买房子等大事时，她们就不再愿意自己作出决定，怕自己的决定被认为是自私的，怕别人尤其丈夫认为自己不把他当回事。

世上没有一个决定是百分之百正确的，作为家里的重要成员，妻子和母亲有权利为家庭的大事拿主意，这样，不仅你自己可以过得高兴，也可以让家人觉得愉快。

建议四：对懒男人来个温柔的耍赖

有些男人天生懒惰，对家务活是能逃则逃、能躲则躲。可怜你一个小女子，被搞得成了黄脸婆。为了拯救自己，也为了拯救这个家，你不妨设定家庭爱卫日。每周夫妻共同搞一次家庭大扫除，拖着干些家务。平时的家务可实行分工负责制和包干制。当然，如果他有特殊情况，你也可以灵活处理，毕竟是一家人，也不能分得太清楚了。

定个劳动周期。向丈夫说明，最近你有项非常重要的事情需要处理（比如撰写晋升职称的论文、一项研究课题、一份计划书等），并告诉他如果做不好有被“炒”的可能。所以，最近一段时间家务就由他多承担了。这段时间过去后，可适当地让他放松。然后，再找个借口，在下一个周期里做家务还是以他为主。

狡猾些、温柔些。温柔是女人最有力的武器。对他经常来点甜言蜜语和糖衣炮弹什么的，就是累点，他也心甘情愿。

女人幸福的源泉来自于丰富精彩的自我。很多时候，我们总抱怨男人没有带给我们幸福，其实，真正的幸福来源于自己的内心，内心一片荒芜的人，不仅自己不会幸福，也不可能带给他人幸福。所以女人啊，不要因为整日的操劳就弄丢了自我，需知那是人生最宝贵的财富。

经营婚姻，让爱情历久弥新

两个相爱的人经过风风雨雨的洗礼终于走到一起，组建成了家庭，但婚姻不应该成为爱情的坟墓，谁都希望自己的婚姻能够天长地久。但是对很多女人来说，进入了平实的生活阶段后，就会对婚姻产生厌倦，尤其是有了孩子之后，更是整天忙得不可开交，是实

实在在的茶米油盐酱醋茶，没有想象中的浪漫温馨，不仅平淡如水，而且事无巨细、繁琐至极，时间久了，消磨了往日的激情，甚至有些婚姻早早地就触礁翻船了。

“夫妻一起生活的时间长了，感情渐渐冷漠，摸爱人的手，像自己的左手摸右手，一点激情都没有……”，这是人们在一起，尤其是男人们经常议论的话题。是啊，谁不喜欢新鲜的事物啊？从新婚伊始那“激情的春天”到结婚几年的“平淡的夏天”再到十几年的夫妻共同面对的“多事的秋天”，婚姻的路可谓是曲折而漫长的，而“审美疲劳”这一众多婚姻中的无奈却无时无刻不像一个可恶的“第三者”跟随在你们的身旁，时间越长，对夫妻感情的伤害越大，甚至导致婚姻关系破裂。所以，夫妻俩在经营婚姻时，一定要不断丰富它的内涵，来维护自己的爱情。

在丈夫上班之前帮他整理一下西装，帮他捋一捋不太听话的头发。小小的细节同样也会让他备感温暖幸福，当你对他的这些细节成为习惯的时候，也就是他离不开你的时候。

记住属于你们的每一个特殊的日子，并且和他一起庆祝。这件事不一定非要男人来做，女人的庆祝方式，会更加贴心和浪漫，看着他被你温情爱意所感动的时候就是你最幸福的时候。

把“亲爱的”作为你的口头禅。无论是下班回家，还是修理电器、水龙头，别忘了拥抱他，告诉他“亲爱的辛苦你了”，让他感受到你的温柔。

给他足够的自由。在他想安静的时候，悄悄地走开。据说男人都有“穴居期”，当他们有问题的时候，习惯于独处以安静梳理思绪，这个时候，千万不要去表达你的关心，他会更加感激你的体贴，珍惜你给的安静。

每时每刻都保持自己的优雅，每个人都希望给别人一个好的印象。那么为什么不能给爱人一个赏心悦目的感觉呢？尽可能创造条件，使自己真正成为对方眼中名副其实的“西施”，完善自我就是在完善婚姻。但也不要忽视了他，让你们始终都做朋友眼中的一对璧人。对自己没有信心的女人，永远都不可能给予别人安全感。所以，不要害怕他的魅力与风度会让小女生着迷。

不要对他提出太高的要求。不求最好，才能真实地爱一个人。世界上本来就不可能有最好的东西，更何况爱情这种极富主观的感情岂能用哪个标准来衡量？“弱水三千，只取一瓢”，每一个结过婚或即将结婚的人都应懂得这个道理。婚姻的抉择真谛应该是在决定成婚时，明知可能会有更好的人出现，但是，此时此地此生，我就选择了你。不求最好，才能平静而坦然地接受所爱的人。这种爱，平淡而深沉、质朴而纯洁。这种爱是最实在的，也唯有这种爱才可以伴你走过人生的风风雨雨。

用欣赏的眼光去看待你的他。只有学会欣赏，爱才可能长久。学会欣赏，是一种爱的艺术。一处山峰，“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”，对于爱人，也应学会多角度欣赏。欣赏对方，在很大程度上是对细节的品味。夫妻之间惊天动地的感情毕竟是少数，更多的则是平凡的生活。这就需要我们用心去品味，只有真诚地欣赏，你才能从丈夫送给你的小礼物中体会到他的用情之深。

爱也需要感恩。婚姻，被比喻为埋葬爱情的坟墓。一堵城墙包围下，爱情慢慢地窒息。曾经恩爱的两个人，走进了一个共同的堡垒。近距离的接触中，对方的不足被无限地放大。我们的爱情少了一份感恩。我们没有想过用感恩的心，用博大的胸怀去理解、包容对方。对方所做的一切，对方的柔情蜜意，似乎都是理所当然。你不会为对方给你沏茶而道谢，更不会为对方盛上的飘香饭菜表示感激，一切都是那么的顺其自然、随意。恰恰是因为少的这一点点的

感恩，却足以让我们的爱情疲惫不堪。距离在无休止的咆哮、争吵、挑刺中渐行渐远，那一份曾经浪漫无比的爱情，已经随着昔日玫瑰的凋谢而枯萎。这时，感恩就是婚姻的保鲜剂。

给他一个安稳的拥抱。那是一份无言的感激，一份源自心底的悸动。不是我们的婚姻不够幸福，而是我们不善于用一颗感恩的心去感知幸福，当幸福与我们擦肩而过的时候，我们的堡垒也悄然倒塌，处在这个堡垒内外的痴男怨女们，或正准备拆墙的人们，你有没有想过，用感恩的心为你的爱情堡垒粉刷，不要把你的堡垒筑得太高，也不要赐予它太完美的想象，记得留下一点缺口，让你的爱情堡垒在压力大的时候能得到纾缓，而不致于爆破。拥抱就是呵护爱情的金钟罩。

商界有句话：“创业难、守业更难。”爱情中也有一句话：“相爱容易、相处难。”这两句话都是指取得成功后，想要在成功的基础上跃进是非常不容易的事。婚姻，作为一个名词概念，既是责任的承担，又可以理解为爱情最大的收获，从恋爱到结婚好像是经历了一场长跑到达了终点，但从婚姻到终身相守还有一场更漫长的沙漠之行，缺少了水分和营养，你将迷失在这片荒原之中。所以，用你的激情去创造最鲜活的生命力吧！

对于女人来说，婚姻是要用心去经营的，是要经常保鲜的，只有这样，婚姻之树才会常青。