

<<女人要懂得的100个人生哲理>>

图书基本信息

书名：<<女人要懂得的100个人生哲理>>

13位ISBN编号：9787802231979

10位ISBN编号：7802231973

出版时间：2006-10

出版时间：中国三峡出版社

作者：羽茜

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<女人要懂得的100个人生哲理>>

### 内容概要

深刻的哲理令人终生受益。  
哲理是生活，事业、人生的精华，它好似镜子，能照见人们活着的意义，同时，我们通过它，能知晓人生的滋味。  
《女人要懂得的100个人生哲理》中的100个人生哲理，让女人在纷扰的世界中，找到最适合自己的生活方式！

## <<女人要懂得的100个人生哲理>>

### 书籍目录

第一章 做人有心计1. 做个聪明的“傻女人”2. 懂得赞美的女人最受欢迎3. 有修养的女人气质更优雅4. 职场友谊--职业丽人的成功支点5. 适度地发脾气6. 适当地闭好嘴巴7. 善意的谎言也无妨8. 内在美永远重于外在美9. 偶尔沉默也无妨10. 有时放弃也是一种美丽11. 善良是一种永恒的美12. 懂爱的女人更具魅力13. 适度的忍耐也是一种美德14. 聪明的女人更懂幽默15. 打造自己的社交圈16. 做事可以失败, 做人不能失败

第二章 做事有策略17. 要有自己的想法18. 小事也要全力以赴19. 自以为是会让你陷入尴尬境地20. 追求属于自己的机遇21. 千万别钻牛角尖22. 委婉表达让你更受欢迎23. 对付男人的技巧24. 守时是一种美德25. 相信自己26. 先策划, 后做事27. 把一件事坚持做完28. 要做就做最好29. 不要过分依赖别人30. 口不择言坏大事

第三章 学会生活, 懂得享受31. 做个有女人味的女人32. 性感不等于风骚33. 微笑是最美丽的表情34. 有一位蓝颜知己是财富35. 不必刻意追求完美36. 宽容自己, 是为了更好地生活37. 像孩子一样笑和幻想38. 在享受中读书39. 丢掉沉重的包袱40. 实现自己的梦想41. 用幽默化解尴尬42. 克服自己的情绪43. 勇敢地面对痛苦44. 做个独立的女人45. 充满活力地生活

第四章 幸福的艺术46. 选择一个优秀的男人47. 下一个男人会更好48. 嫁给一个好男人49. 不爱就不要接受50. 温柔是对付男人最好的武器51. 与丈夫推心置腹地谈一谈52. 别因孩子忽略了丈夫53. 包容是幸福婚姻的基石54. 别为家庭放弃事业55. 做一个人见人爱的女主人56. 善待丈夫以前的女友57. 遵守婚姻的幸福法则58. 与婆婆和睦相处59. 筑一道婚姻防火墙60. 给男人留点面子61. 用善良系住你的婚姻62. 留一点空间给丈夫

第五章 心态决定快乐63. 在逆境中寻找快乐64. 快乐是一种选择65. 赠人玫瑰, 手留余香66. 善于发现自己的优势67. 营造浪漫生活68. 用积极的心态面对人生69. 知足才能常乐70. 相信自己71. 秀出自己的美丽与才华72. 有一颗感恩的心73. 不要成为金钱的奴隶74. 嫉妒会让你疯狂75. 外在形象可提升你的人气

第六章 规划生命历程76. 找一份适合你的工作并以之为趣77. 快速融入新公司78. 识破你的“小人上司”79. 做一个交际中的谈话高手80. 走自己的路, 让别人去说吧81. 退一步海阔天空82. 温顺的女人不适合做领导83. 不要急躁84. 超越自我, 勇于尝试85. 到自己心仪的地方去86. 有规划地做事情87. 记住每一段人生历程88. 女人更有优势经商

第七章 感悟哲理心境89. 过去并不等于未来90. 哭泣并不能让不幸者走运91. 坚持自己与众不同的优点92. 不要对男人太挑剔93. 不做时尚的奴隶94. 不要企图借占卜来改变命运95. 谦虚是气度的表现96. 爱不等于幸福97. 细节决定成败98. 品位不等于昂贵99. 专心做好一件事100. 音乐是对心灵最好的抚慰

## <<女人要懂得的100个人生哲理>>

### 章节摘录

第一章 做人有心计 3. 有修养的女人气质更优雅 拥有优雅的气质是每个女人的梦想，也是女人内在修养的体现。

张曼玉历久弥香的醇美和杨澜饱含文化底蕴的书香气，把女人的优雅诠释到了极致。

一个有修养的女人，坐立行走、举手投足、喜怒哀乐都会散发出优雅的气质，这是其内在文化素质的外在表现。

如何成为一个气质优雅的女人呢？

这并非一朝一夕的修炼，不过我们现在可教你几招速成法，让你在自己的人际交往中无往不利。

形体语言 形体语言是人们进行交流时借助的有效动作。

最普遍的示意动作，是从相互问候致意开始的。

了解那些示意动作，至少你可以辨别什么是粗俗的，什么是得体的，使你在遇到无声的交流时，用自己的观察，更加容易避免不必要的误解。

#### (1) 目光。

在公事活动中，应用眼睛看着对话者脸上的三角部分，这个三角以双眼为底线，上到前额。

洽谈业务时，如果你看着对方的这个部位，会使你变得更加严肃认真，别人也会感到你有诚意。

在交谈过程中，你的目光如果始终落在这个三角部位，你就会把握谈话的主动权和控制权。

在社交活动中，也是用眼睛看着对方的三角部位，这个三角是以两眼为上线，嘴为下顶点，也就是双眼和嘴之间，当你看着对方这个部位时，会营造出一种社交气氛。

这种凝视主要适用于茶话会、舞会及各种类型的友谊聚会。

#### (2) 微笑。

微笑可以给人一种温馨、亲切的感觉，能有效地缩短双方的距离，给对方留下美好的心理感受，从而形成融洽的交往氛围，也能让别人感觉到你高雅的修养和至诚的热情。

微笑有一种独特的魅力，它可以使强硬者变得温柔，使困难变得容易。

微笑是人际交往中的润滑剂，是广交朋友、化解矛盾的有效手段。

但切记，真正有效的微笑要发自内心，不要假装。

#### (3) 握手。

它是一种常见的见面礼，貌似简单，却蕴涵着复杂的礼仪细节，承载着丰富的交际信息。

比如与成功者握手，表示祝贺；与失败者握手，表示理解；与同盟者握手，表示期待；与对立者握手，表示和解；与悲伤者握手，表示慰问；与欢送者握手，表示告别；等等。

标准的握手姿势应该是平等式的，女性应大方地伸出右手四个手指并拢，用乎掌和手指轻触一下对方的手掌。

在社交场合，行握手礼时应注意以下几点： 上下级之间，上级伸手后，下级才能伸手相握。

长辈与晚辈之间，长辈伸出手后，晚辈才能伸手相握。

男女之间，女士伸出手后，男士才能伸手相握。

人们应该站着握手，不然两个人都坐着。

如果你坐着，有人走过来和你握手，你必须站起来。

握手的时间通常是3—5秒钟。

匆匆握一下就松手，是在敷衍；长久地握着不放，又未免让人尴尬。

别人伸手同你握手，而你却不伸手，是一种不友好的行为。

握手时应该伸出右手，决不能伸出左手。

握手时不可以把另一只手放在口袋里。

#### (4) 恰当的手势技巧。

许多谈论高手，都非常明白运用手势吸引听者注意力的重要性。

运用手势来辅助说明你谈话的意思有一定的技巧，但效果却很显著。

因为口语和手势相配合来表达同一个内容时，会给人留下非常深刻的印象。

## <<女人要懂得的100个人生哲理>>

夸张的手势是女性谈话过程中应当忌讳的，例如，把臂抱在胸前气势汹汹的姿态；或是叉开手指，在身前胡乱比画着；要么就是重复着几个简单的手势等，会给人带来缺乏自信或骄傲自负的负面印象。

更不要简单模仿外国人的手势，他们的语言和手势所表达的意思和我们有一定差异，容易引起一些不必要的误会。

**优雅的体态** 在你的举手投足之间，优雅的体态是有教养、充满自信的完美表达。

美好的体态，会使你看起来年轻得多，也会使你身上的衣服显得更漂亮。

善于用你的肢体语言与别人交流，你一定会受益匪浅。

### (1) 站姿。

美丽的站姿是基础，站得歪歪斜斜，其他细节再讲究也无济于事。

正确优美的站姿是散发魅力的基础。

双手应放在腰线附近，左手搭在右手上方，双手自然弯曲。

另外双手不能松懈，食指伸直，保持紧张状态。

左脚指向10点位置，右脚指向12点。

挺直脊背是重要一环，收紧腹肌，挺直脊背，感觉身体像被拉直了一样。

最后别忘了略收下颌。

### (2) 坐姿。

优美的坐姿是尽量把背挺直，双脚靠拢。

即使是坐着的时候，也应时刻注意自己的形象，显露出你的气质和风度。

正确的坐姿是你的腿进入基本站立的姿态，后腿能够碰到椅子，轻轻坐下，两个膝盖一定要并起来，不可以分开。

如果你要跷腿，两条腿也应是合并的：如果你的裙子很短的话，一定要小心盖住。

胸部挺起的人看起来更加充满力量，有信心而且坚毅，不仅给人以成熟稳重的好感，而且她似乎在暗示你，随时可敞开心扉，真诚交往。

坐着时拱背含胸的人让人感到缺乏自信、精神萎靡不振，是不足以值得信赖的。

因此，一定要注意培养自己优美的坐姿。

优美的坐姿让人感觉到你随时可以迅速地去处理好一切难题，从而给人留下精明能干的好印象。

许多注重礼仪的年轻女性，坐在椅子上与人交谈时，时常会感到手足无措。

有些人将双手交叉抱在胸前；有些人手托腮帮，胳膊支在大腿上，这些姿势都不够优美。

正确的仪表姿态是姿势端庄，手心向下，自然地放在双膝上，右手放在左手之上，不要五指相插。

在重要场合里，保持这种姿势会给人以自然优雅的美好印象。

时刻提醒自己，时间长了，这种姿势也就形成习惯了。

### (3) 行姿。

通常，身体行为能够表露出一个人的精神状态。

当你看到一个人低着头、垂着双肩、驼着背走路，那你就会怀疑此人一定遇到了难以解决的问题，承受着太多的思想重担。

这些事情使他不堪重负。

精神被摧毁，身体似乎随时都会垮掉。

因此，他这种又驼背又弓身的形象，让你感受到他的消沉与悲观。

悲观消极的人，往往总是低着头，只注视着脚下的路；而积极有信心的人，走路总是昂首挺胸，步伐坚定地向着既定目标前进。

正确的行姿是：抬头，挺胸，收腹，肩膀往后展，双手要轻轻地放在身体的两边，稍有摆动，步伐也要轻轻地，不能够拖泥带水。

**常见的不良举止** (1) 不当使用手机。

手机是现代人们生活中不可缺少的通讯工具，如何通过使用这些现代化的通讯工具来展示现代文明，是生活中不可忽视的问题。

如果事务繁忙，不得不将手机带到社交场合，那么你至少要做到以下几点：将铃声降低，以免惊动他

## <<女人要懂得的100个人生哲理>>

人；铃响时，找安静、人少的地方接听，并控制自己说话的音量；如果在车里、餐桌上、会议室、电梯中等地方通话，尽量使你的谈话简短，以免干扰别人；如果你的手机再响起的时候，有人在你旁边，你必须道歉说：“对不起，请原谅。”

”然后走到一个不会影响他人的地方，把话讲完再入座；如果有些场合不方便讲话，就告诉来电者说你会回电话的。

不要勉强接听而影响别人。

### (2) 随地吐痰。

吐痰是最容易传播疾病的途径，随地吐痰是非常没有礼貌的行为。

不仅影响环境，而且对我们的身体健康也十分有害。

如果你要吐痰，把痰吐在纸巾上，丢进垃圾箱，或去洗手间吐痰，但不要忘了清理痰迹和洗手。

### (3) 随手扔垃圾。

随手扔垃圾是应当受到谴责的最不文明的举止之二。

应把垃圾扔进垃圾箱内。

### (4) 当众嚼口香糖。

在大街上或公众处嚼口香糖是很不礼貌的行为。

虽然是为了保持口腔卫生，但是，我们应当注意在别人面前的形象。

咀嚼的时候闭上嘴，不要发出声音，并把嚼过的口香糖用纸包起来，扔到垃圾箱。

### (5) 当众挖鼻孔或掏耳朵。

有些人，习惯用小指、钥匙、牙签、发夹等当众挖鼻孔或者掏耳朵，这是一个很不好的习惯。

尤其是在餐厅或茶坊，别人正在进餐或喝茶，这种不雅的小动作往往令旁观者感到非常恶心。

因此，如果你必须这样做的话，可以去洗手间。

### (6) 当众挠头皮。

有些头皮屑多的人，往往在公众场合忍不住头皮发痒而挠起头皮来，顿时头皮屑飞扬四散，令旁人大感不快。

特别是在一些庄重的场合，这样做是很难得到别人的谅解的，而且会大大降低你的受欢迎程度。

### (7) 在公共场合抖腿。

有些人坐着时会有意无意地双腿颤动不停，或者让跷起的腿像钟摆似的来回晃动，而且自我感觉良好，以为无伤大雅。

其实这会令旁人觉得很不舒服。

如果你想让自己的行为看起来优雅，就一定要克服这些坏习惯。

### (8) 当众打哈欠。

在交际场合，打哈欠给对方的感觉是：你对他不感兴趣，表现出很不耐烦了。

因此，如果你控制不住要打哈欠，一定要马上用手盖住你的嘴，跟着说：“对不起。”

## <<女人要懂得的100个人生哲理>>

### 编辑推荐

读懂人生哲理，改变人生命运！  
在纷扰的世界中，如何找到最适合女人的生活方式？  
《女人要懂得的100个人生哲理》将用智慧浇灌你的生命之花，以哲理启迪你的精彩人生！

<<女人要懂得的100个人生哲理>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>