第一图书网, tushu007.com

<<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

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

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：　　①上下级之间，上级伸手后，下级才能伸手相握。
②长辈与晚辈之间，长辈伸出手后，晚辈才能伸手相握。
③男女之间，女士伸出手后，男士才能伸手相握。
④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。
⑤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。
⑥别人伸手同你握手，而你不伸手，是一种不友好的行为。
⑦握手时应该伸出右手，决不能伸出左手。
⑧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。

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，只注视着眼下的路；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

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。
”

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！

第一图书网, tushu007.com

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