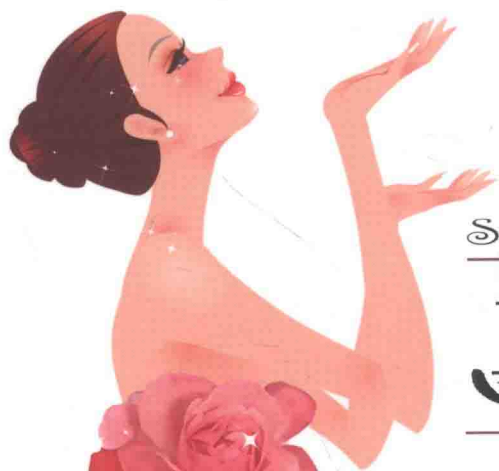


郝言
著

拥有“哈根达斯”的**奢华想象**
又有一点“哈贝马斯”的**理性与智慧**
还有那么一点“哈利波特”式的**想象力**



SANHA NVSHEN

三哈女神

女人必懂的外在修饰，全面提升美丽境界
女人必学的内在课程，轻松打造优雅人生
女人需知的职场规则，揭开更多的成功之谜
女人易学的情感秘诀，收获更美的幸福婚姻

新华出版社

郝言
著

拥有“哈根达斯”的**奢华想象**
又有一点“哈贝马斯”的**理性与智慧**
还有那么一点“哈利波特”式的**想象力**



SANHA NVSHEN

三哈女神

新华出版社

1428063

图书在版编目 (CIP) 数据

三哈女神 / 郝言言著

北京: 新华出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5166-2093-9

I. ①三... II. ①郝... III. ①女性—成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 247566 号

三哈女神

作 者: 郝言言

出 版 人: 张百新

责任编辑: 董朝合

装帧设计: 刘 坤

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63077122

印 刷: 北京市通州兴龙印刷厂

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 16.25

字 数: 200 千字

版 次: 2015 年 11 月第一版

印 次: 2015 年 11 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-2093-9

定 价: 35.00 元

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: 010-52631635

前言 /
PREFACE

“三哈女”，是“大资”时代下对知性女性的一种可敬称呼，凝练的表述即：哈根达斯、哈贝马斯与哈利波特的拥趸者。

具体来说，“三哈”女应该是这样的：她们喜欢“哈根达斯”的奢华想象，既具有德国人的理性与智慧，又具有《哈利波特》中所充溢着的丰富想象力；她们身上体现着物质与精神的奇妙统一，她们在追求深度思想的同时，也不会放弃娱乐、享受与创造；“三哈”女会坐在哈根达斯的角落里，细细地分析哈贝马斯的逻辑推理，口袋里放着夜场的《哈利波特》的电影票，随时准备赶赴一场关于丰富想象力的视觉盛宴。“三哈”女，兼具感性与理性，她们虽然喜欢哈利波特，但她们只会做“哈迷”，而不会做“哈奴”，她们不会深更半夜排着长队等着新书来临，

也未必非要看到首映才会罢休。她们的理念是：只求经历，不求拥有。

由“三哈”女所开启的“大资”时代，不仅仅需要如哈贝马斯那样的理性精神的支持，还需要如哈利波特那样的想象力来充实，这其中自然也少不了如哈根达斯那样的甜蜜奢华来滋润。除此还需要一点儿神秘力量，比如印度的瑜珈与密宗。此外，冒险精神与游戏愿望也是“三哈”女的内在特质，她们会带着一股新奇与冲动，一个人来到陌生的城市，独自探索其中的美与诱惑。

本书主要从生活、工作、情感三个方面，论述了“哈女”们的生活状态，以她们的优雅生活方式为参照，教会广大女性怎样更好地享受生活，更好地拼战职场，更好地培养情感、获得幸福。

在生活上，本书主要从外在保养、内在修炼两个大的方面来展示“哈女”们的生活方式。外在保养方面，“哈女”们以科学而健康的方式饮食，以饱满而充沛的精力去运动，以合理良好的方式优化睡眠。她们注重保持自己外在的美丽，懂得怎样呵护自己的肌肤，了解什么样的衣服适合自己，明白什么样的妆容更能为自己的美丽加分，知道什么样的说话方式更容易为他人接受，清楚什么样的举止更能博得他人的青睐。内在修炼方面，“哈女”们有着独立的人生态度、宽广的胸怀、柔软的处事方式。在生活中，她们努力地涉猎知识，不断地丰富自己的人生阅历，认真地发展多种兴趣爱好，坚持不懈地提高自己的修养。她们非常注

重培养自己的人格精神，以积极的心态去面对生活，以谦卑低调的方式去待人接物，以自信的风貌去与人沟通交流，成为自己命运的舵手，让自己像钻石那样发出夺目的光芒。

在工作中，刚踏入职场的“哈女”们带着一种“归零心态”，以一种自动自发、精益求精的态度去工作，让自己像海绵那样努力地吸收知识、学习技能，在遇到各种困难与障碍时，她们会努力地克服、跨越，然后将自己打磨得无可取代。打拼几年后，“哈女”们会遇到“瓶颈”，于是她们开始调整自己的心态，采用多种方式提升自己的职业幸福感，时常为自己的心理做保健，将工作视作对生活的一种享受，在工作时，努力地创造快乐并收获快乐。“哈女”们为了与男性们平分秋色，会自觉地学习男性的职场思维，勇敢地接受挑战、承担风险，像男性那样适时地施展自己的铁腕，培养自己的专业精神，将自己磨炼成一个干练的职场女性，从而使自己在以男性为主导的职场中占据一席之地。

在情感上，“哈女”们会经历三个阶段：青春阶段、爱情阶段、婚姻阶段。在青春阶段，她们会按照自己喜欢的方式生活，坚定地追求自己想要的幸福，也会经历感情的创伤，最后能勇敢地走过青春的弯路，将曾经的情感痛苦酿成人生的收获。在爱情阶段，“哈女”们，学会了修行，懂得了妥协，知晓了包容，学会了信任，试着以合适与妥帖的方式解决彼此之间存在的矛盾与摩擦。在婚姻阶段，“哈女”们也学会了修行，学着怎样与对方融洽相处，学着怎

样去培养、影响孩子，努力地规避着婚姻中的禁忌。她们学着去接纳对方，试着去理解生活的真谛，最后在平淡的生活中懂得了相守，在相守中享受着彼此所给予的幸福。

本书选材明确，结构合理，逻辑清晰，贴近生活，给人以亲切舒服的感觉。以轻松愉快的语气，真实自然的语言，展现了“哈女”们的生活状态、工作态度、情感取向，为广大的现代女性提供借鉴。值得一提的是，本书穿插了大量的现实案例和名人故事，具有极大的实用和借鉴价值，使读者在调整积极心态，培养正确价值观的同时，还能获得阅读的乐趣。这本书一定会成为现代女性，特别是职业女性的掌中宝，成为其精神升华、情趣培养的必备书目。

目 录

CONTENTS

第一哈 / 生活篇——一种优雅淡定的安全感

第一章 健康生活，即便奢侈也是必需品

“哈女”们总能以一种健康的方式去生活。她们把每一天视作崭新的开始，以平静的心态去接受、改变现有的生活，以科学而健康的方式饮食，以饱满而充沛的精力运动，将减肥变成一种惬意的享受，把品味花草茶作为安定情绪、缓解压力的方式，将睡眠变成美容的最好方式，所以她们的每一天都过得分外精致。

女人要懂得享受生活	2
不要羡慕别人花园里的花	5
科学饮食才能吃出健康吃出美	8
挑选几种喜欢的花草茶	11
让减肥成为一种惬意享受	14
运动能让美丽常驻	17
你也可以成为“睡美人”	20
学会将工作压力关在家门外	23

第二章 美丽境界，优雅并非与生俱来

“哈女”们非常注重提升自己的美丽境界。她们将保养视作一辈子的工程，懂得怎样呵护自己的肌肤，了解什么样的衣服适合自己，明白化什么样的妆容更能为自己的美丽加分，知道什么样的说话方式更容易



为他人接受，清楚什么样的举止更能博得他人的青睐。更重要的是，她们懂得以微笑来面对他人，来面对生活。

保养是女人一辈子的工程	27
女性怎样呵护自己的肌肤	30
精心描画得体妆容	33
找到你缺少的那件衣服	36
举止得体更显女性魅力	39
微笑是一个女人宝贵的财富	42

第三章 生命怒放，由内而外绽放光彩

“哈女”们不仅十分关注外在的修饰，还非常重视内在的修炼。她们有着独立的人生态度、宽广的胸怀、柔软的处事方式。在生活中，她们努力地涉猎知识，不断地丰富自己的人生阅历，认真地发展多种兴趣爱好，坚持不懈地提高自己的修养，最后将自己打造成一个既有厚度又有深度的知性女人。由此，她们的生命由内而外地大放光彩。

女人要有水般的轻柔	47
心胸宽广让你拥有大气之美	50
现代女性必须要独立	54
有修养的女子更具魅力	57
学识与思想让女人更受青睐	60
培养多种兴趣丰富生活	63
知性带来别样魅力	66
守住寂寞才能享受繁华	69

第四章 石头宝石，由你自己决定

一个女人拥有什么样的未来，完全决定于其本身，因为女人完全可

以成为自己命运的舵手。“哈女”们有高远的追求和理想，她们以积极的心态去面对生活，以谦卑低调的方式去待人接物，以自信的风貌去与人沟通交流，她们将命运的绳索牢牢地攥在自己的手心，最后让自己像钻石那样发出夺目的光芒。

“小家碧玉”与“大家闺秀”	73
女人要成为自己命运的舵手	76
自信你就是一道风景	80
理想让美丽升华	83
积极心态铸造光彩女人	86
适当谦卑是另一种高贵	90

第二哈 / 工作篇——一种积极努力的成就感

第一章 初入职场，让自己无可取代

“哈女”们的优雅与果敢，不是与生俱来的，而是靠着后天的汗水与泪水拼搏而来的。初入职场的她们，怀着一种“归零心态”，不计较个人的得失成败，以一种自动自发、精益求精的态度去工作，让自己努力地吸收知识、学习技能，在遇到各种困难与障碍时，努力地克服、跨越，然后将自己打磨得无可取代。

踏入职场要具有“归零心态”	95
不要在青春时光里寻求安逸	99
职场女性要发挥性别优势	103
女性也能跑赢职场马拉松	107
将“要我做”转化为“我要做”	111
每天多做一点点	115
培养自动自发的工作态度	119
对每件事情都要精益求精	123

做一株快乐成长的苹果树 127

第二章 调整心态，谁说女子不如男

女性在职场打拼几年后，容易感到心理疲惫，感觉工作枯燥而乏味，并逐渐对工作失去热情。“哈女”们在面对工作中的“瓶颈”时，会以积极的方式来调整自己的心态，以多种方式来提升自己的职业幸福感，时常为自己的心理做保健，将工作视作生活中的一种享受，会在工作时创造快乐并收获快乐。

快乐工作使生命更具价值 132

将工作视作一种享受 135

对工作投入百分之百的热情 138

十种方法提升你的职业幸福感 141

职场女性绝不能敷衍工作 145

职场女性要注重心理保健 148

第三章 掌控职场，你也可以风生水起

在职场中，男性比女性具有多方面的优势。“哈女”们为了让自己在职场中占据一片天地，会自觉地学习男性的职场思维，勇敢地接受挑战、承担风险，既能充分发挥女性的细腻温婉，又能像男性那样适时地施展自己的铁腕，她们自觉地丢掉职场中的不专业做派，将自己磨炼成一个干练的职场达人，从而使自己在职场中做得亦风生水起。

女人要学习男人的职场思维 153

做情绪释放自如的赢家 157

做个在下半场拿分的女人 161

铁腕与温婉兼具的女性 165

避免五种不职业的做法 168

职场女性要学会的几件事 172

张德芬：成功女性的幸福之道	175
---------------------	-----

第三哈 / 情感篇——一种被爱包围的幸福感

第一章 做好自己，甩掉感情的错觉

“哈女”们在情感中，有着自己的主张与判断。她们会按照自己喜欢的方式生活，能勇敢地走过青春的弯路，坚定地追求自己想要的幸福。当然在认识到自己的情感错误时，会果断地放弃。她们在经历感情的创伤后，会深刻地反省，认识到自己才是自己最可靠的依靠，于是学会在情感中成长，久而久之，曾经的情感痛苦酿成了人生的收获。

以自己喜欢的方式生活	180
勇敢地踏过青春的弯路	183
适时放弃是一种智慧	186
女人把自己托付给自己	189
在不幸与幸福之间选择后者	192
让时间把痛苦酿成收获	195

第二章 悦纳自己，给自己想要的幸福

经历过青春苦涩的“哈女”们，学会了在爱情中修行。她们不会再像从前那样固执己见，也不会再像从前那样任性妄为，她们懂得了妥协，知晓了包容，学会了信任，试着以更合适与妥帖的方式解决彼此之间存在的矛盾与摩擦，也知道了以怎样的方式去尊重对方，以及以怎样的方式去爱自己。

女人要在爱情中修炼	199
当金星人碰上火星入时	202
如何看待与解决生活中的摩擦	205
爱情是妥协的艺术	208
忍耐是感情长存的良药	211

信任是爱情的持久剂 215

女人要懂得爱自己 218

第三章 婚姻像风筝，收放要能自如

“哈女”们在经过爱情的甜蜜后，会经历婚姻的磨合。她们会在摸索中前进，明确婚姻所要经历的几个阶段，学着怎样与对方融洽相处，学着怎样去培养、影响孩子，努力地规避着婚姻中的禁忌。她们学着去接纳对方，试着去理解生活的真谛，最后在平淡的生活中懂得了相守，在相守中享受着彼此所给予的幸福。

婚姻要经历的几个阶段 222

我们要在婚姻中修行 225

婚姻中的三个圈 228

爱他就不要责备他 231

不拘小节的女人最幸福 234

婚姻是一种相守 237

女人读书明理将挽救一个民族 240

怎样的母亲造就怎样的孩子 243

潘素：完满的姻缘，是彼此的成全 246

第一哈 生活篇



一种优雅淡定的安全感

第一章

健康生活，即便奢侈也是必需品



“哈女”们总能以一种健康的方式去生活。她们把每一天视作崭新的开始，以平静的心态去接受、改变现有的生活，以科学而健康的方式饮食，以饱满而充沛的精力运动，将减肥变成一种惬意的享受，把品味花草茶作为安定情绪、缓解压力的方式，将睡眠变成美容的最好方式，所以她们的每一天都过得分外精致。



女人要懂得享受生活

享受生活，不等于奢侈地生活。一个真正懂得享受生活的女人，不一定穿着怎样雍容华贵的衣服，也不一定佩戴着怎样的名贵饰物，或是怎样一掷千金地挥霍。懂得享受生活的“哈女”们能够常常满足自己的小需求，让自己的日子充满乐趣。

女人总是与家庭相连，特别是对于那些结了婚的女人来说，更是如此。她们在每天做饭时，可能更多想的是丈夫爱吃什么，孩子爱吃什么，而从来不会去考虑自己爱吃什么。在商场里，她们也会考虑丈夫和孩子穿什么好看，而不会考虑哪件衣服适合自己，应该买下来。在公园里，和好朋友相遇，一面和对方聊着天，一面还在频频地看表。在外出时，肩负着工作的重担，她还惦记着家中人的冷暖。“哈女”们则不会如此，她们会寻找闲暇时间，在厨房里单独为自己做一道爱吃的菜；在商场里，专门为自己买一件心爱的礼物、时髦的衣服；遇到久违的朋友，也会无拘无束地聊个痛快，而不会担心用了多少时间；到外地出差，也会在忙中偷闲，浏览一下当地的名胜，品尝一番本地的小吃。

一个懂得享受生活的女人，总是拥有多种兴趣爱好，修炼出优雅的气质。顾红霞就是一个懂得享受生活的“哈女”。

顾红霞，48岁，从事企业管理。这个从农村走出来，没上过大学的女人，25岁离开浙江老家，只身前往石家庄打拼，如今在事业上小有成就，并且

有着优雅的气质。“女人一定要有一点艺术修养。”顾红霞这样说，她在平时的生活中，有着广泛而又不俗的兴趣爱好，即看油画和听古典音乐。

顾红霞和身边的朋友们不太一样，不太关注美容、造型、保养等外在的东西，她更注重内在气质的培养。不知从什么时候起，顾红霞对绘画产生了浓厚的兴趣，于是便经常一人到各地博物馆、美术馆看画展，体会那些画作所带给她心灵上的自由和舒适。顾红霞没受过什么绘画方面的熏陶和训练，但如今她在这方面的造诣，已经赢得了艺术圈内许多行家的认可。“不是内行，但胜似内行”，这是圈内人对她的评价。

顾红霞不仅喜欢看画展，还喜欢听古典音乐。她认为古典音乐比流行音乐更有味道。在无人打扰的时候，她会坐在窗前，打开音乐，瞭望窗外的风景，品味音乐的味道，获得美的情感体验。

除了音乐，顾红霞还喜欢读书，每年她都会有两到三次的时间，集中购买一些喜欢的书。关于书的内容，也都比较杂，有艺术的、也有哲学的、史学的。一杯香茗，一本书，对于顾红霞来说，是闲暇时光的最爱。顾红霞在周末的时候，会充分地享受自己的闲适生活，修草坪、养花，看着小狗在草坪上打滚，尽情享受那种舒适、愉悦的氛围。

看画展、听古典音乐、读哲学与历史书籍，在这样一个喧嚣又快节奏的时代里，这样高雅的爱好不禁让人顿生敬意。“女人一定要慢下来享受生活，要学会怡情。”在顾红霞的周围，有很多物质条件比她好，生活比她富裕的朋友，但她们却每天忙忙碌碌，为了更好的物质财富，为了自己孩子的将来，为了更高的社会地位，而奔波劳累，不经意间，时光已经流走，等真正想要享受生活的时候，却发现自己身体已经不佳，丧失了享受生活的能力。

生活中有很多女人说，我现在很忙，我要工作赚钱，等我老了，我再



享受生活，其实很多事情为什么要等到老了再去做呢？不如从现在开始。有的女人每天都重复着一样的生活，起床、洗漱、做饭、吃饭、上班、下班、做饭、吃饭、睡觉。时间一天天过去，她们也越来越感到自己生活的枯燥乏味。其实生活每天都可以是崭新的，重要的是，我们要懂得去改变，去扩展自己的兴趣爱好，去享受自己的生活，在每天的日子里生活得快乐。

青春是一种十分宝贵的财富，对于女人来说更是，一旦过了 30 岁，青春就会渐行渐远，身体成下降趋势，记忆呈下降趋势，美丽的容颜会随着时光的流逝而烟消云散，感到快乐的事情也越变越少。哈女们因为明白这一点，于是她们会努力地抓住生命中的每一天，去寻找乐趣、去享受生活。并不断地去提高自己的修养和气质，让自己像陈年美酒一样，散发出迷人的魅力。

当然，如今的女性，往往身兼多职，在生活中要扮演好妻子、好母亲、好女儿、好儿媳、好员工、好上司等多重角色。但是这些并不能成为你享受生活的借口。生活中处处都能找到乐趣，比如你可以为自己买个小盆栽，或养只小宠物，在你的悉心照顾下，看着它们一天天长大，你会从内心感到收获的快乐。又比如为自己买个漂亮的小猪钱箱放在窗前，作为自己旅游、买大衣的基金，每天喂它一次，感受细水长流的乐趣。总之，生活中处处可以找到乐趣，重要的是你要放慢自己的脚步去发现乐趣，享受生活。