



NuRenYiShengYaoZuoDe50JianShi
明确人生目标，走对人生道路，
缔造女人最精彩靓丽的人生



女人一生 要做的50件事

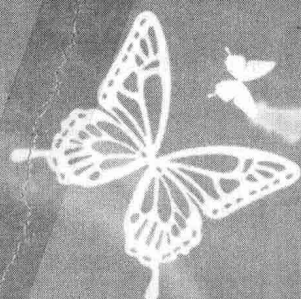
人的一生是个不断探索前进的过程，结局如何并不重要，重要的是：当你年华逝去时，回首这一生，看看自己走过的路，是否留下了什么令你无法释怀的遗憾。

裴玲 / 编著





NuRenYiShengYaoZuoDe50JianShi
明确人生目标，走对人生道路，
缔造女人最精彩靓丽的人生



女人一生 要做的50件事

裴玲 / 编著



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人一生要做的 50 件事 / 裴玲编著. —北京: 中国长

安出版社, 2008.9

ISBN 978-7-80175-863-7

I. 女... II. 裴... III. 女性—成功心理学—通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 135877 号

建议上架: 社科类——励志

女人一生要做的 50 件事

裴玲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: www.ccapress.com

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)65281919 65270433

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 14

字数: 180 千

版次: 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印数: 10000

书号: ISBN 978-7-80175-863-7

定价: 29.80 元



人的一生是个不断探索前进的过程，结局如何并不重要，重要的是：当你年华逝去时，回首这一生，看看自己走过的路，是否留下了什么令你无法释怀的遗憾。

前言

女人是世界上最美丽、最独特、最迷人的风景，女人的魅力使这个世界生机盎然，爱意弥漫。世界上如果缺少了女人，就缺少了十分之五的真，十分之六的善，十分之七的美。

女人是一道亮丽的风景，是让人爱不释手的一件精美的现代艺术作品。女人的美丽是一种感觉，女人不一定漂亮，但一定要美丽；美丽的女人让人赏心悦目，让人陶醉迷恋。美丽的女人是一首诗、一首情感诗；有理想、有情节、有泪有梦、有诱惑力，让男人不得不读。

每个女人都有只属于自己的魅力，这种魅力不等同于美丽，因为女人的魅力源自智慧的积累。有魅力的女人一定是容貌与气质的结合，感性与知性的统一。她们张扬个性与独立，有独特的审美及价值观，在乎内心的真正需求与感受。每个女人都有自己的魅力所在：即使她们的魅力不能影响社会，但是，她们可以感染家人；即使她们无法感染他人，但是，她们可以专为自己。每个女人都是自己的魅力主角。

女人的魅力是无法装饰的，有些女性看起来其貌不扬，但颇具魅力，其奥秘就在于她们具有诱人的气质和完美的女性特征。一位著名的化妆师说过：“对于女人来说，脸上的化妆只是化妆最后的一小件事。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，这样她的皮肤会得到改善、精神更加充足，这比脸上的化妆要有效得多；再深一层的化妆就是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、对生活乐观、心地善良、关怀别人、自爱而有尊严，这样的人就是不化妆也会具有独特的、吸引人的魅力。”



女人不是生来就是女人，而是成长为女人的；与生俱来的感性是女人的魅力和价值之所在。一个女人的容颜往往会随着时间的流逝和生活的磨难而褪色或荡然无存。人生中最大的悲剧莫过于没有发现自己巨大的潜能而潦草度过一生，而女人一生中最大的遗憾则莫过于没有去发现、发挥和利用自己的生存优势，最终与精彩的人生擦肩而过。女人生来就有独特的生存优势，这些并不仅仅是人们传统眼光中的漂亮、姿色、风情等，而来自于女性强大的内在潜能和人格魅力。要想让自己能永远地得到人们的欣赏和赞扬，就必须要有丰富的内涵和极致的韵味，让自己内在的修养和外在的气质来弥补因岁月流逝而带来的不足，只有这样才能从心灵深处源源不断地溢出摄人心魂的魅力。

我们生活在一个不断进步、科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，作为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们的思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题成为女人一生中最关键的问题；能否理性思考与正确处理人生中的关键问题将影响女人的人生轨迹。本书从情感、事业、家庭等各个方面指导女人如何书写独立、智慧、进取、坚韧、美丽的魅力人生，当女人能够主宰自己的命运时，她是最自由、最富有魅力的。

做女人就要做一个简单的女人、快乐的女人，有魅力的女人、自信的女人；有点自强，还要有点自尊；有点自立，还要有点自爱。战胜自己，相信自己，超越自己，看重自己，才会有不竭的动力和无穷的力量去创造更美好的人生。只有每个女人都活得精彩，才能构成这个世界的妖娆美丽，才能让生命之花绽放得无比绚丽。



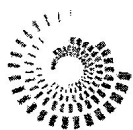


目 录

★ 绽放美丽，注重形象魅力	1
★ 培养一中爱好，用音乐和舞蹈充盈生活	6
★ 叫上几个伙伴郊游，亲近自然	11
★ 为自己制作一本相册，珍藏生命每一刻	14
★ 换个新造型，展现个性之美	17
★ 养些花草宠物，增添生活情趣	24
★ 偶尔做白日梦，不切实际也没关系	30
★ 实践一个最想实现的梦想，不管成功与否	33
★ 制作一个布娃娃，寻找失落的童心	38
★ 在窗前挂一只风铃，摇曳出浪漫的梦	44
★ 每天都写日记，记录下自己的喜怒哀乐	48
★ 爱他，就主动告诉他	51
★ 投入地爱一次，不后悔	54
★ 珍藏逝去的美丽，珍惜现在拥有的	57
★ 拥有一份自己的快乐工作	61
★ 为婚姻添加保鲜剂	64
★ 对自己的爱情忠诚	71
★ 挽着父母的手散步	74
★ 经常和朋友谈心，学会摆正自己的位置	79



- ★ 努力与婆婆搞好关系，营造和谐的大家庭 82
- ★ 适当地独处，倾听心灵的声音 91
- ★ 送自己一份礼物，学会关爱自己 97
- ★ 每天对着镜子微笑，积极地面对生活 100
- ★ 宽容曾经伤害过自己的人 103
- ★ 女人，打败心中的嫉妒魔鬼 106
- ★ 每天阅读 15 分钟，修养身心，拓宽视野 109
- ★ 每星期反省一次，做本色的自己 113
- ★ 笑对苦难，试着与之周旋 117
- ★ 不要为情人忽略朋友 120
- ★ 拥有一个蓝颜知己 126
- ★ 做个职场丽人 129
- ★ 拓宽自己的交际圈，开阔视野 133
- ★ 多给自己一些激励 136
- ★ 不要为虚荣付出代价 139
- ★ 学会拒绝的技巧 142
- ★ 做个气质优雅的魅力女人 145
- ★ 按照自己的方式选择生活 149
- ★ 让自己远离寂寞的忧伤 152
- ★ 学会感恩 155
- ★ 做一件没做过的事——坚定自信心 158
- ★ 打造适合自己的时尚 163
- ★ 热爱自己的工作，让工作成为享受 168
- ★ 在经济上做个独立的女人 172



★ 懂得社交场合的各种礼仪	176
★ 时刻显露你的性感美	182
★ 让谈吐展现你的魅力	189
★ 做一个重要决定，学会选择	193
★ 每天做一件让自己快乐的事	197
★ 女性，关爱自己的健康	203
★ 摆正面对生活的目光	211





绽放美丽，注重形象魅力

女人的四季如梦，女人的生命如诗；女人的伤痛如雨，女人的幸福如风，女人的美丽是画家眼里的风景，是诗人笔下的浪漫，是飞鸟掠过的田园，是轻舟浮过的涟漪。女人的美丽是一种梦境、一种记忆。

记得席慕蓉写过一首诗《一棵开花的树》

如何让你遇见我

在我最美丽的时刻，为这

我已在佛前求了五百年

求它让我们结一段尘缘

佛于是把我化作一棵树

长在你必经的路旁

阳光下，慎重地开满了花

朵朵都是我前世的盼望

当你走近，请你细听

那颤抖的叶是我等待的热情

而当你终于无视地走过

在你身后落了一地的

朋友啊，那不是花瓣

是我凋零的心

如果你问女人，她生命中最美的那一刻是在何时，她一定会不假思索地回答道：“当我青春还在时。”不错，“青春”是个多么美好的字眼，多少人为青春而感叹，多少人为青春的失去而伤感，多少人为留住青春而浓妆艳抹，多少人为找回青春而不惜巨资去整容。



然而，女人的青春时光真的太短暂了，读书、工作、恋爱、结婚、生子，为别人奉献了一生，可又有谁能真正体会、领悟出女人的青春是怎样的一种美丽？

当青春不在时，当白皙光滑的皮肤变得暗淡无光时，当皱纹不觉爬上眉梢时，当青丝变成白发时，当美目黯然失神时……女人，美丽是不是也因此而丢失、消逝了呢？

其实青春的精髓在于激情，在于活力。“青春”这个字眼不光象征一个年龄段，更是一种心理的活力表现。充满活力和激情的女人能够时刻绽放出美丽，能够时刻芬芳着世界。女人不一定要有娇花照水的容颜才能够称得上美丽，实际上，每个女人都有自己独特的魅力，看似相貌平平的容颜，只要充满活力，容光焕发，散发着青春的激情就是美丽的。

美丽是一种修养，美丽是自我的展现，如同各种各样的花有各种各样的味道，有的像春天的百合一样清纯，有的像夏天的荷花一样明净，有的像秋天的菊花一样恬淡，有的像冬天的蜡梅一样傲人，无论怎样，只要敢于展现自我，表现自我的女人就是美丽的女人。

一个女人发现丈夫对自己越来越不感兴趣，常常寻找一些借口出去应酬。回到家里还有意无意地大谈他公司的女助手如何如何……

对着镜子她痛惜自己青春已逝。于是，她决定到一家有名的美容院做一次美容手术，恢复逝去的容颜。专家凭借高超的技艺，的确为她恢复了昔日的光彩。她欣喜若狂，并高傲地在人前晃来晃去，以显示她那风情万种的婀娜多姿。

丈夫终于回家来了，她柔姿绰绰地迎了上去，可是，她万万没有想到的是，丈夫好像没有看到她似的，一边脱外衣一边滔滔不绝地大谈他的女助手是如何的富有感染力。

女人想丈夫的这个女助手一定是一个年轻、漂亮、迷人的女子，





否则怎么会让自己丈夫这般着迷。于是她决心见一见这个女人，见识一下她到底“魅”在哪里。一次她来到丈夫的公司，见到了那位久闻的女助手。

可是，相见之后，却使她大吃一惊。那位女助手既不年轻，也不貌美，更无法和性感的自己画上等号，她只是一位年已六旬的老太太，但是，毋庸置疑的是：所有接近那个女助手的人都毫无例外被那位老太太的激情洋溢强烈地吸引和感染了，她富有创造，做事干练，自信乐观，学识渊博，诙谐幽默，亲切温文有礼……所有这些，透过她逝去的容颜闪烁着生命的内在光芒——而这，是任何一位技艺高超的美容师所无法创造的，妻子终于悟出了一个真谛：

“谁也无法抗拒岁月的印痕，青春和美貌的魅力不会永存，只有充满激情和活力的灵魂，才是生命美丽的关键所在，青春的美貌漂亮一时，激情的生命美丽一世。”

美丽是六弦琴上流动的音符，美丽是一个火焰一样的词汇，热烈诱人。美丽永远属于青春飞扬的女人，昂起头来走路，微笑着面对生活，让人生之路充满青春的活力。这是一个女人生命中要领悟和实践的头等大事。

女人天生热爱美丽，谈到形象，女性都特别敏感，因为不愿意漂亮的女人恐怕是“稀有动物”。事实上，每一位懂得生活滋味的女性，常常用香水飘洒人生、用口红点缀情绪、用发型打扮自豪、用服饰美化感觉，这说明女人对自我形象的关注。

女人在自我形象设计方面费尽的智慧、使用的技巧、花费的财物都是无可非议的，都是正常的。有人说：“女人有三分之一的时间都在思考自我形象如何超出别人，有三分之一的时间都在表现自我形象的魅力。”不懂得自己的形象设计，不关注自己何以美起来的方法的女人是可悲的，也不会体会到做女人的乐趣。



对自我形象的重视是现代女性文明程度的提高，是自我素养的提高，也是她们懂得享受生活、展示自我魅力的一种时尚和需要。从女性自身讲，美丽形象是其人生价值的体现，谁越是具备美丽的形象，谁就越觉得自豪，仿佛她能获得比别人多得多的青睐目光，也会赢得比别人多得多的成功机遇；从社会角度讲，女性之美是大众文化的需要，是这个社会文明程度的一种标志。因此，西方有一句谚语，“美女是最惹眼的蛋糕”讲的就是这个道理。可以这样认为，美女是社会当中一道最亮丽的风景。这里的美女并不一定要如何花容月貌，但是一定要注重形象，是靠形象来提升气质的气质美女。

形象能创造女人魅力的光环，是现代女性一种社会交往的“资本”，如果把上帝赋予给自己的享受美丽的权利扔在一边，不管不问，必定是一种浪费和遗憾。形象是一个人的活名片，是一种重要的社交语言。善于交际的人都十分注重自己的形象与打扮，而那些对自我形象很随意的人，在和别人的交往中，个人魅力和交际效果会大打折扣。

艾斯蒂·劳达是世界化妆品王国中的皇后。她拥有几十亿美元的化妆品王国，是世界化妆品领域的主要势力。但艾斯蒂出身贫穷，并没有受过多少教育。最初，她以推销叔叔制作的护肤膏起家。为了使自己的产品能够多销售一些，她不得不走街串巷。后来，她决定将产品定位于高档次上。可是，起初她的推销却没有什麼效果。后来，她终于忍不住问一个拒绝购买产品的客户：“请问，您为什么拒绝购买我的产品呢？是我的推销技巧有什么问题吗？”

那位女士道：“不是技巧的问题，推销要什麼技巧？如果我觉得你在展示技巧，我就会将你赶出去。是你这个人不行。你根本就是一个低档次的人，让我怎么相信你的产品是高档次的呢？”

那位女士的话明显带有对艾斯蒂·劳达轻视甚至侮辱的成分，但劳达却兴奋异常，认为自己找到了问题的关键：那就是产品的高档次，



首先在于推销人，也就是自身的高档次。她想，换成自己也会是这样，推销人员本身的档次不高，自己也确实会怀疑产品的品位与档次。于是，她决心对自己的形象精心改造、包装。她模仿富贵名门和上层妇女，像她们一样穿着打扮，模仿她们的举止。另外，她注意培养自己的自信，让整个人看上去魅力四射。慢慢地，越来越多的人买下了她推销的产品。从此，她一发不可收拾，直至建立化妆品王国……

可见，形象对人本身有重要的影响，穿着得体的人给人的印象就良好，它等于在告诉大家：“这是一个重要的人物，聪明、成功、可靠，大家可以尊敬、仰慕、信赖他。他自重，我们也尊重他。”

现代女性必须要经过“形象设计”这一关，才能进入到真正的有品位的文化阶层，才能使自己成功地上一个新台阶。懂得“形象设计”的关键不在于只是装饰一下脸面，更重要的是它已经成为现代社会中一个非常重要的女性审美标准。不懂得自己的形象设计，不关注自己何以美起来的方法，都不是现代女性的特点，更不是作为一个女人应当具备的心理。这就要求，现代女性在自我形象设计方面下工夫，把“形象”当做一种社会交往的“资本”。

要提升自己的形象魅力，应该在以下方面注重自己的仪表修饰。

(1) 要注意适体性，修饰要与容貌、体型、个人气质相适宜；要与自己的身份和职业协调统一，合乎和体现自己的身份特点和表现内在的素质。

(2) 要注意整体性，各部位的修饰要与整体协调一致。

(3) 要把握适度性，无论在修饰程度，还是饰品的数量和修饰技巧上，都要把握分寸，自然适度，追求雕而无痕的效果。

(4) 要适应 TPO 原则，就是要求仪表修饰因时间 (time)、地点 (place) 和场合 (occasion) 的变化而相应地变化。



培养一种爱好，用音乐和舞蹈充盈生活

女人的生活离不开音乐和舞蹈。音乐是人类情感表达的一种工具，喜欢音乐的女人是不能用漂亮来形容的，这样的女人必定是多情的、深情的，这样的女人不管容貌长得如何，浑身上下都散发着女人特有的味道；每个女人都是天使，灵动的双臂就是天使飞翔的翅膀。

唱歌是女人宣泄情感的最好方式。女人可以通过听歌、唱歌来抒发自己的情怀，表达自己的快乐心情。也许你的歌声不够婉转，不够悠扬，但是歌声能够愉悦身心，放松神经，所以喜欢唱歌的女人一定生活得泰然自若，别有情调！歌如女人，女人如歌。歌声给女人以憧憬、幻想、回忆。歌声的暗示就是给女人生命的暗示。丝丝缕缕，缕缕丝丝，多少音符如潺潺的溪流，如春天的鸟，在低低地诉说女人情怀。爱唱歌的女人，灵魂被幽幽的短笛招来了多愁善感，男人多愁善感有点神经质、怪怪的，女人则是天经地义。这种多愁善感是真实的，她掉下的泪是实在的，总能够感人。

爱唱歌的女人能得到男人的欢心，大概就是因为显示出具有古典的忧伤的美，那发自心底的声音将女人的魂招来，又将男人的魂招到了女人身边。

不知道从什么时候起，习惯了在酒精的作用下结束忙碌的一天。每晚都喜欢去酒吧，喜欢坐在吧台，喜欢点杯熟悉的“玛爹利”，喜欢看着每张熟悉和不熟悉的脸，喜欢沉浸在弥漫着烟草和音乐的空气中，什么事都可以去想，什么事都不要去想。

夜晚的酒吧就像吸附了夜的精华，乐不思返的常客就像聊斋里被



狐仙勾魂的书生，夜晚在这里开始，夜晚在这里结束。

第一眼看到她，她正沉浸在她自己的音乐里，一首蔡琴的老歌，让人回想起很多曾经的过去。她翻动着乐谱架上的乐谱，她的美被灯光映射得熠熠生辉，她的神态有种酒吧歌手少有的腼腆，她甚至不大抬眼巡看台下的客人。又一首很老的英文JAZZ，在昏暗的灯光下，她慢慢摇曳着动人的身材，闭着双眼，性感的嘴唇和麦克风如此的接近，慢慢地进入她自己的音乐空间。简单的吉他前奏后，她的歌声充满了酒吧的每一个角落。

酒吧内是三三两两的男人和女人，他们抽烟、喝酒、聊天。男人漫不经心地看着坐在对面的女人。独自坐在吧台的女人看着面前的玻璃酒杯，想着属于自己的心事。我开始有些微醉，不知是因为杯中的“玛爹利”，还是台上唱歌的女人。唱歌的女人最美，她的美不只是属于她自己，还属于像我一样欣赏她的每一个人。我已经完全进入她的音乐。

唱歌的女人就像夜晚的郁金香，弥漫着醉人的气息；又像夜中的黑玫瑰，芬芳里透露着神秘以及流露着点点锋芒的刺。

女人是用灵魂来歌唱的，不论什么样的女人，能够用灵魂歌唱，唱出的声音一定是最美、最动听、最能够打动人的，因为那是上帝赋予她的使命。清晨，在路上跑步，突然听到身后一阵阵尖厉的叫声，仔细听，是一个女人在高唱《我爱你，中国》，回头一看，一个衣着朴素戴着口罩的女人骑着自行车在高歌，车后带着一箱牛奶。

女人已到中年，穿着粉红色的羽绒服，看不清表情，脸被大大的白色口罩挡着，在嘴的那个部分口罩在一凸一凹。女人唱得很投入，极力表现出美声的特点，抑扬顿挫、高低缓急都在女人感情的拿捏之中。美声一般很刺耳，《我爱你，中国》更是把这种做作发展到了极致，但是那个女人唱出来旁若无人，全心陶醉，这是我听过最好听的



民族美声的版本。

清晨的大街上很安静。远方的鸡鸣狗叫，近处的机车突突，让那个自行车上摇头晃脑的女人像在开个人独唱音乐会，女人很快就骑到了我的前面，渐行渐远，一路美声“在我——的心头流过”。

歌，是生活中很好的一种调味品，歌声是天使的语言，它最容易触动人的心灵，带给人至美的享受歌声可以陶冶情操、交流情感，并为生活增添魅力。女人徜徉在自己的歌声中，让所有的喜怒哀乐在歌声中升华，所有的芬芳妩媚在歌声中飘洒，当歌声响起，这个世界所有的喧嚣都已不在，只有一片宁静的恬淡。

同样，舞蹈也是令女人百转千回、魂牵梦萦的。也许生活中你只是普普通通的一个女人，可是在舞蹈的时候，将成为备受瞩目的王后，即使平日再普通，在舞蹈中却可以忘却烦恼，享受音乐节奏和身体的舞动，可以梦想，可以飞翔。

女人在舞中，不是一个凡人，舞中的女人如同一个精灵，散发着迷人的魅力，那是对生活的渴望、对爱的追求、对人生的感悟和对生命的执著；当音乐声起，足尖就开始舞蹈。就算眼角眉梢都掩不住皱纹的女人，也可以随着乐曲舞得花一样快乐。陌生的脸庞相逢一笑，熟悉的音乐轻轻一唱，那样温柔而甜美的美便在女人脸上绽开了。

舞是对生活热爱的一种表达，包容着美丽、积极的向往。女人在舞蹈中跳得灿烂，美得纯粹，舞得自然而然；当舞与美随心而动、随情而欢的时候，女人们忘情地欣赏自己，也被别人忘情地欣赏着。这样的舞着、美着、乐着的时候，与女人相伴的唯有音乐，唯有旋律，唯有舞蹈，唯有自己……这时候的女人美得一塌糊涂。

身着一袭白色的衣裙，那悠远的歌声从森林深处传来。电影《指环王》中，王子遇到轻轻起舞的精灵公主，那一刻的美丽一直深深地刻在记忆里。深信生命因为爱（广义的爱）而精彩，生命在爱中延续，

