

COMPLETE WORKS OF  
THE BEST ADVICES  
FOR LADIES  
TO LIVE A HAPPY LIFE



# 写给女人 一生幸福 的忠告 全集

周 婷 编著

深入阐述打造女人魅力的方法

详尽解析提升女性能力的手段

揭示女性保持良好心态的秘诀

总结女性经营人际关系的经验

全面讲授丰富女人情感的途径

深刻启发女人获取财富的智慧

中 国 书 局

写给女人  
一生幸福  
的忠告  
全集

周婷编著

中国书店

## 图书在版编目 (CIP) 数据

写给女人一生幸福的忠告全集 / 周婷编著. —北京:  
中国书店, 2006.11  
ISBN 7-80568-767-6

I. 写… II. 周… III. 女性—生活—通俗读物  
IV. B867-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 210063 号

---

编 著: 周 婷

责任编辑: 王慧敏

装帧设计: 施凌云

文字编辑: 宋小威

美术编辑: 吴秀侠

设计总监: 于 木

出 版: 中 国 书 店

地 址: 北京市宣武区琉璃厂东街 115 号

邮 编: 100050

发 行: 全国新华书店经销

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

版 次: 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

字 数: 230 千字

印 张: 24.25

书 号: ISBN 7-80568-767-6/G · 390

定 价: 38.00 元

---

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换,  
当地新华书店售缺者可由本社邮购。



## 前 言

现代生活中的女人，不但有崇高的理想和事业，还有对于爱情和家庭更多的责任和爱心。女性的地位在不断提高，但她们面临的生活压力却在日益增大。有多少焦虑，多少疲劳，多少风险，多少烦恼等待着她们。岁月流逝，女人在岁月中负荷前行。她不仅要做一个好母亲、一个称职的妻子，还要为生计而奔波。她必须适应社会的发展，像男人一样在竞争激烈的社会里拼搏。她既要处理繁杂琐碎的公务，又要穿梭周旋于社会关系中，与男人一样学会竞争的技巧，还必须比男人更注重自己的仪态和容貌。在硝烟四起的人生竞技场上，女人不仅是个猎手，还要保持自己一个不折不扣的绝对女人形象。女人在为事业和理想奋斗的同时，还关心着孩子，关心着丈夫，关心着父母，关心着这个用真情和爱组成的家庭。

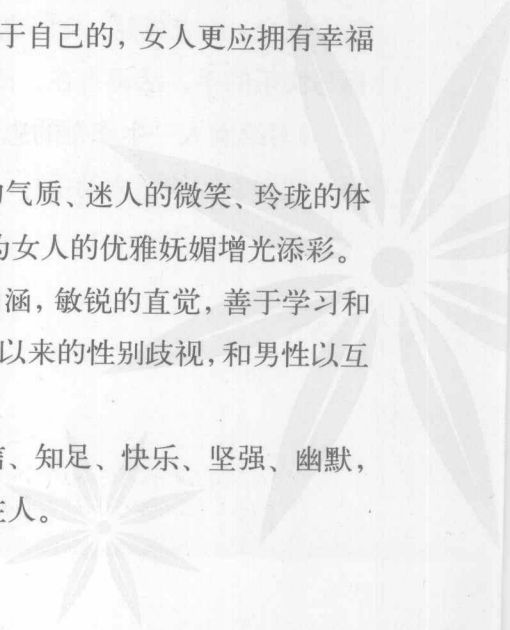
幸福是女人一生追寻的目标。但是，女人在忙碌的付出时却忽视了对自己的关爱，在不知不觉中淡忘了幸福的真谛，渐渐失去女人应该拥有的风采。女人应该知道：人生只有一次，生命是属于自己的，女人更应拥有幸福生活和美丽的权利。

那么女人的幸福究竟源自何处呢？

女人的幸福来自于动人的魅力。那高雅的气质、迷人的微笑、玲珑的体态、精致的姿容，让女人成为目光的焦点，为女人的优雅妩媚增光添彩。

女人的幸福来自于出众的能力。丰富的内涵，敏锐的直觉，善于学习和思考的能力，勤奋苦干的精神让女人超越长久以来的性别歧视，和男性以互补的关系共存于这个社会当中。

女人的幸福来自于成熟的心态。女人自信、知足、快乐、坚强、幽默，不怕烦恼、沮丧、忧郁，永远做自己情绪的主人。



女人的幸福来自于良好的人缘。能言善道、乐于倾听、宽容有礼、巧妙沟通,让女人为自己打造广阔坚实的人脉。良好的人脉帮助女人不断收获成功和幸福。

女人的幸福来自于丰富的情感。女人理智而又不失果敢地爱着,并将这份爱融入幸福的婚姻生活,精心营造温馨浪漫的家庭。

女人的幸福来自于过人的财商。女人不拜金,也不仇富,而是做金钱的主人,用智慧的头脑去管理自己的财富,为幸福生活带来足够的保障。

幸福没有诀窍,在这里,我们将《写给女人一生幸福的忠告全集》一书呈现给天下所有的女人,希望她们在品读中能有所得,希望每一个女人都能快乐每一天,幸福每一天。

本书通过大量贴近生活的事例和精练的要点,抓住女人的魅力、女人的能力、女人的心态、女人的交际、女人的情感、女人的财商等六个方面,揭示女人一生幸福的六个关键,教会女人怎样无时无刻尽展动人魅力,怎样如铿锵玫瑰般表现自己的实力,怎样打造一个健康向上的心态,怎样八面玲珑地游走于交际场合,怎样尽情享受爱情、婚姻、家庭的甜蜜,怎样培养成熟的理财观念。本书既有具体方法,又有实战技巧,并配合大量有趣的心理测试,让女人由内而外地了解自我、认识自我,从而成就自我。一个魅力动人、能力出众、心态成熟、交际老练、情感丰富、财商过人的女人,才能挽住幸福与快乐的手,活得自在,活得精彩,活得出色!

《写给女人一生幸福的忠告全集》一书就是帮助女人寻找幸福、拥有幸福、把握幸福的得力助手!



# 目 录

## 第一篇 魅力，点亮女人的生命

### 气质是女人魅力的源泉 2

美丽出于天然，而气质却需要经过后天培养方能形成。许多不美丽的女人因为自身独特的气质，总能在熙熙攘攘的人群中，卓然挺立。气质是女人一件永恒的化妆品！

### 微笑是最迷人的表情 12

微笑是女人最迷人的表情，将微笑挂在脸上的女人，才是幸福的女人。

### 形体是女人魅力的法宝 19

女性应当珍爱自己的身体，合理控制饮食、均衡营养、坚持锻炼、增强自制力，培养良好的生活习惯。

### 美容让女人绽放光彩 29

女人都是美的，俗话说：“没有丑女人，只有懒女人。”要做个美丽的女人，首要条件便是勤快，勤快化妆，勤快保养，还要用知识过滤美容产品和方法，才不会让自己平白成为实验品。

### 着装是女人最好的通行证 40

着装是很有讲究的，带有浓郁女人味的着装，像暗香浮动，触动心怀，让原本看来平平常常的女人脱颖而出。而如何选择适用于不同场合的着装，是魅力女人的一门必修课。

## 优雅是魅力女人的最高境界 48

优雅是女人追求的至高境界。谁也无法抗拒岁月的印痕，青春和美貌不会永驻，优雅却会成为无与伦比的恒久魅力。

## 魅力女人从时尚中升华 55

生活在时尚之中的现代女性，既不对时尚无动于衷，也不做时尚的奴隶，而是对时尚取精去芜，根据自己的内在精神需求与性格气质，从时尚中升华而出。

## 品位，时间打不败的美丽 63

每个女人都渴望成为一个有品位的人，因为真正的品位，会使终日蒙尘的生活闪闪发亮。执著于品位的女人是热爱生活的人，追寻有品位生活的女人绝对是优雅与别致的女人。

## 温柔是魅力女人的本色 71

温柔的女人，是微笑的天使。温柔的女人，是美丽的永恒！

# 第二篇 能力，增添女人的光彩

## 内涵是女人魅力之本 82

女人可以不美丽，但不能没有内涵。惟有内涵能赋予美丽以灵魂，惟有内涵能使美丽长驻，惟有内涵能使美丽得到质的升华。

## 自我认知是成功的核心 90

每一个女性都有自己潜在的力量，有自己可以发挥的作用，有自己存在的价值。女人有认识自我、证明自我的权利。

## 智慧令美丽长驻 98

一个精品女人除了美貌，还要有灵魂，否则便会沦为花瓶。拥有美貌与年轻固然很好，但拥有智慧才更可靠、更持久。凭借智慧与优秀的男人并肩

前行，将是何等风光、动人。

## 书香是女人最好的化妆品

104

书就像一把金钥匙，帮助女人开阔视野，净化心灵，充实头脑。书让女人变得聪慧，变得坚韧，变得成熟，使女人懂得包装外表固然重要，但更重要的是心灵的滋润。读些好书，会让女人保持永恒的美丽。

## 工作中的女人最美

112

工作也是自我修炼的一部分。在工作中提高自己的素质，充实自己的能力，扩展知识面，把工作当作修行，认认真真地去完成。工作中的女人，是美丽的。

## 领导力为女人增添光彩

120

女性应当重新审视自我，不断提升自己的领导力，推开头顶那块“职业的天花板”，勇敢地突破束缚自身发展的瓶颈，迎来事业的春天。

## 勤奋是通往成功的敲门砖

128

天道酬勤，伟大的成功和辛勤的劳动是成正比的，正所谓“有志者，事竟成；有心人，天不负”。只要你付出了努力，命运就会垂青于你，相信功夫不负有心人的真理，不投机取巧，踏踏实实做人做事，你就一定可以成功。

## 直觉，女性的秘密武器

137

女人的直觉看来确实很神秘，有时甚至比理性判断更准确。直觉力在女人的生活中发挥了不可替代的良性作用，从个人生活到爱情、婚姻，乃至工作、事业，直觉这个秘密武器常常能发挥不可思议的作用。

# 第三篇 心态，决定女人的命运

## 自信使女人更美丽

146

自信使人内心饱满丰盈，外表光彩照人。自信的女人神采飞扬、气度



不凡。自信使女人更美丽。

## 知足让生命之舟轻灵 154

你或许是平凡的，但你不一定就不是幸福的。你的财富往往就是这些看似平凡的东西，只要你拥有一颗知足的心，就不会被虚荣蒙上你的眼睛，你才能够发现这一切，它们都不应当被你忽略。

## 快乐是一种习惯 162

做一个幸福的女人，就必须养成快乐的习惯。快乐的女人就像一缕春风，给人带来轻松愉快。

## 坚强是女人生命的脊梁 167

坚强的女人，拥有苦难打不弯的脊梁，所以永远是昂首挺立的姿态。

## 有生活，就有烦恼 174

只要你学会调整自己的心态，理清自己的情绪，用适当的方法将烦恼请出自己的脑海，生活在你眼中，便会是另一种崭新的面貌。

## 做情绪的主人 182

女人是“情感动物”而不是情绪奴隶，心灵不应被消极情绪所控制。做情绪的主人，你便是拥有幸福的女人。

## 幽默是女人心灵的处方 190

幽默是一种心灵状态，也是一种生活态度，不仅是生活的动力，也是心灵的处方。

# 第四篇 交际，塑造女人的风度

## 好人缘是通向成功的桥梁 200

好人缘的力量是神奇的。在交际舞台长袖善舞的女性也许并不是貌若天仙的,但好人缘使她具有专属自己的独特吸引力,令她得到每一个人的欢迎和欣赏。她们如翩然飞舞的蝴蝶,在人生的各种角色间轻松游走、自由切换,游刃有余。好人缘让她们不断收获成功和幸福。

## 友谊是女人一生的财富 207

友谊对人生是不可或缺的。如果没有友情,生活将缺少悦耳的和音。在没有友情的人群中生活,那种苦闷不言而喻。心灵犹如一片荒漠,而友谊却如甘霖,可令沙漠生出绿洲。

## 礼仪是一门学问 216

一个幸福的女人同时也是一个深谙礼仪之道的女人,女人要想幸福,要想有一份自己的事业,就要和不同的人打交道,处理各种事务,精通各种礼仪,为成功的交往打下了良好的基础。

## 倾听是对他人最好的恭维 224

倾听是对他人的一种最好的恭维,是一种尊重,一份理解,一些同情。

## 语言艺术体现女人的魅力 230

谈吐自如是一种风度,笑对群儒是一种境界,巧舌如簧是一种能力。女人的内涵需要通过运用语言艺术才能体现出来。女人的修养、风度、魅力在她开口说话的一瞬间,便能让人一览无余。

## 宽容是女人的交际法宝 237

一个宽容的女人在人际关系的打造上必会游刃有余,宽容是女人的交际法宝,助女人走遍天下,人见人爱!

## 沟通是交往的核心和灵魂 245

好的沟通技巧和说服力,可以让你左右逢源,为你建立良好的人际关系,让你获得更多的信息和资源,增强你的影响力。

## 第五篇 情感，丰富女人的内心

### 睁开双眼谈恋爱 254

一个出色的女人，她的爱是理智的爱，但不缺乏激情；她的爱是执著的爱，但不做情感的俘虏。睁开双眼谈恋爱，才不会在情路上迷失自我。

### 爱，需要表白 263

表白，开启你的爱情之门。表白，也许从此带给你一生的幸福。向他打开心扉，勇敢地表白吧，不要让有缘相聚的人就此错过。

### 爱情是女人生命的需要 274

真正的爱情博大深邃，包容着、保护着你的爱人。好像守护神一样，守在心爱的人身边。10年、20年……情不死，爱永存。

### 不要为打翻的爱情哭泣 282

爱情也是如此，越是小心地维持，反而越容易破碎。何必苦苦纠缠，由它去吧，放弃很难，但放弃后，焉知不会有新的收获呢？让不属于你的随风飘散吧。

### 婚姻不是机会的产物 291

婚姻不是机会的产物，而是理性与智慧的选择，是爱情的完美升华，是女人永远的幸福天堂。

### 婚姻是爱情最完美的果实 299

婚姻给女人的是一种生活状态，一种生活质量，一种生活感受，一种生活方式，什么样的心态决定什么样的生活态度，什么样的方式决定什么样的婚姻含金量。好女人善意营造幸福的婚姻，而幸福的婚姻又同时完成着对完美女人的塑造。

## 做丈夫的好帮手

307

做丈夫的好帮手，是好妻子更深层次的要求。一个持家有方、任劳任怨的好妻子是难得的，但能够成为丈夫的左膀右臂，帮助他走向事业和人生的成功，这样的妻子则几乎让人肃然起敬了。

## 将幸福家庭做成美味佳肴

316

幸福家庭就好比一道佳肴，如果只知道往盘子里注入自己的个性、脾气、观点，而不知道对方需要什么，这种方法调制出来的家庭生活肯定很苦涩。相反，如果能不断注入宽容、理解、支持、信任，那么幸福家庭就会变成一道活色生香的美味佳肴。

# 第六篇 财商，成就女人的未来

## 精明女人做金钱的主人

326

做金钱的主人，洁身自好，用合法的手段去挣钱，用理智的头脑去支配钱。树立正确的金钱观，我们的灵魂将更纯洁，智慧将更丰沛，境界将更高远。

## 财商，成就女人的未来

332

女人的财商能够为女人撑起头顶的一片天空，让女人更自信、更出色。享受自己创造的财富，对女人来说，何尝不是一种幸福。

## 你理财，财就理你

340

理财离女人并不遥远，不要扼杀金钱天生具有的扩张能力，用理财技巧使它流动起来，助你尽情享受金钱带来的快乐。

## 女人要消费，不要浪费

351

女人应该培养良好的消费习惯，不要再放纵自己的欲望。谁都可能有过偶尔的透支，但不要让透支成为习惯，量入为出才是快乐的根本所在。花钱没有错，花钱可以买到你需要的东西，可以享受人生。但花钱也是一种

态度及风格，想尊重你的钱，就要知道如何花钱。少花点、多省点，让你的财富累积起来，而不是悄悄从指缝间溜走。

## 财富来自于积少成多

360

女人，大大方方地开始省钱吧。看紧你的荷包，省下不该花的银子；付出最少的代价，创造高品质、高效率的生活；让你的钱财活起来，从日常生活中累积小钱变大钱，迈向致富之路。会省钱的女子，才最懂得珍惜，最懂得生活的真谛。

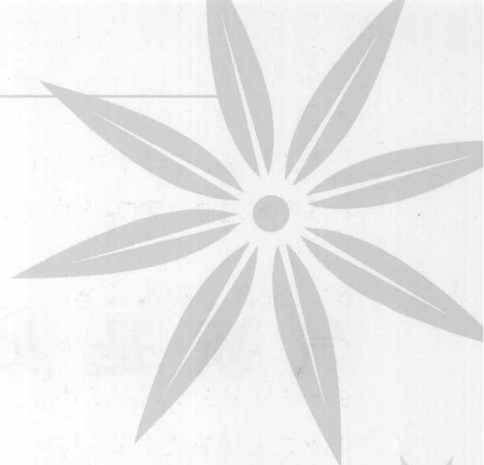
## 将鸡蛋放在不同的篮子里

366

将鸡蛋放在不同的篮子里，是一切理财的基础，也是幸福生活的保障。

· 第一篇 ·

# 魅力，点亮 女人的生命



## 气质是女人魅力的源泉

美丽出于天然，而气质却需要经过后天培养方能形成。许多不美丽的女人因为自身独特的气质，总能在熙熙攘攘的人群中，卓然挺立。气质是女人一件永恒的化妆品！

气质是指人相对稳定的个性特征、风格以及气度。性格开朗、潇洒大方的人，往往表现出一种聪慧的气质；性格内向、温文尔雅，多显露出高洁的气质；性格爽直、风格豪放的人，气质多表现为粗犷；性格温和、秀丽端庄，气质则表现为恬静。无论聪慧、高洁，还是粗犷、恬静，都是一种气质美。

一个女人的真正魅力主要在于其特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力，这是一种内在的人格魅力。

气质美看似无形，实则有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言谈举止等表现出来的。走路的步态，待人接物的风度，皆属气质。

女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那蕴含如诗的美丽气质！

天赋的容颜是一道最容易消逝的风景，无情的岁月在夺走女人那面如桃花的容貌的同时，也会在那张曾经漂亮的脸上烙印下岁月的痕迹，而存留下来的正是生命中最本质的内容——气质！

气质是女人魅力的源泉，就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就会立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚

动人起来。

著名美籍华人靳羽西女士说过：“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，无论你从事何种职业、任何年龄，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。”所以，气质对每一个女人都是公平的，每一个女人都能够得到气质精灵的宠爱，每一个女人都有机会展现自己独特的魅力。

女人的气质犹如花之魂、水之韵、松之魄，无影无形，很难用语言形容。诗人徐志摩曾被一位日本少女的温柔气质所感动，写下了著名的诗句：“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞……”

这“一低头的温柔”，不但令伟大的诗人倾倒不已，更穿透时光，至今仍令人深深陶醉。

气质是一种灵性，一个女性如果靠化妆品来维持，生命必定是苍白的。

气质是一种智慧，一点点地雕琢着一个女人，塑造着一个女人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

气质是一种个性，蕴藏在差异之中，只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。

气质是一种修养，在城市流动的喧嚣中，洗练一种超凡脱俗的“宁”与“静”。

气质绝对是上天恩赐的财富，有气质的女人是那样的幸福。

有气质的女人像一本书，每一次品读都给人新的感悟。也许并没有引人注目的封面，却依然能令人爱不释手。

有气质的女人如一幅画，令驻足欣赏者不知不觉忘却了时间的流逝，只深深沉醉于她的万千气韵中。

有气质的女人是一段香，“零落成泥碾作尘，只有香如故”。枯萎老去的是容颜，气质女人的一缕香魂却将永不凋零。

刘若英就是这样一个值得用心去品位的气质女人：

刘若英出现的时候，经常是一身素雅的装扮。牛仔裤，无边袖，平和恬



静，与美艳、性感丝毫不搭界。她的脸庞里，有一处忧郁，很淡，却是抹也抹不去，即使笑的时候，也依旧清晰。每个女孩子的心里，都有些不愿示人的东西缠结在那里，钩钩沉沉，只由着自己拨弄，久了，即使不说，也会游弋在举手投足之间。刘若英淡淡的哀愁为她略显平淡的面孔带来了一种独特的味道，让她显得那样与众不同。

刘若英家里有一个浴缸。浴缸是另一个世界，有水的浴缸很能引发回忆和灵感，城市里的人欲望是很小的，很多只会祈愿自己是一尾玻璃缸里的鱼，自由地游来游去。女人们最喜欢在出浴之后注视着镜子里的自己。这个时候的女人，样子最清新，也离自己最近。指着镜子里的自己，刘若英说：“你不好看。”

对一个女子来说，不好看，就是一个宣判，是人世最险恶的一个计谋——杀人不见血。

就在这个时候，著名电影人张艾嘉来了，说，你不漂亮，但是你可以去演电影。刘若英将信将疑，却也欢欣鼓舞。

刘若英随张艾嘉拍了电影《少女小渔》。电影中的刘若英，嘴角柔柔地向上牵去，淡淡地、很珍惜地笑，专注的时候，眼睛是圆的，两颗漆黑的眸子，摄人心魄。

这部质朴清新的电影显示了华语电影的独特魅力。这是一部关注普通人命运、有深厚的生活积累和人性关怀的小制作影片。刘若英以她清淡的表演，彰显了华人含蓄内敛而又丰富从容的民族个性。如果说以巩俐为代表的激情表演像一幅浓艳的民俗风情画，那么刘若英的表演更像一幅水墨风景。也正是这一点，奠定了刘若英永不大红大紫，但总是意味深长的星路历程。刘若英凭借此角一举夺得第40届亚太影展最佳女主角奖。随后，《美丽与哀愁》、《征婚启事》又分别为她赢得了东京电影节最佳女主角奖及金马奖评审团女演员特别奖。

刘若英的气质征服了观众，她红了，红得那样顺理成章。她被人称为“气质美女”。有些女星，即使是面对面握手，眼睛望了过来，却是目中无人，手