



心圆◎编著

长得漂亮是优势·活得漂亮是本事

活得漂亮 是本事

长得漂不漂亮是上天注定
活得漂不漂亮由自己掌握



改变你
一生的
生活智慧

用一本书讲述一件所有人必须懂得的事：什么才是真正的漂亮？
不要因自己的相貌而自卑，
要知道：别人是以你看待自己的方式看待你。

 中国工人出版社



活得漂亮 是本事

长得漂不漂亮是上天注定
活得漂不漂亮由自己掌握

心圆◎编著

 中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

活得漂亮是本事/心圆编著. —北京:中国工人出版社,
2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4733 - 5

I. ①活… II. ①心… III. ①女性—成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 127867 号

选题策划:文悦轩
策划编辑:吕厚艳
责任编辑:张岱松
装帧设计:华夏视觉

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京鼓楼外大街 45 号

邮 编:100120

电 话:(010)62350006(总编室)

(010)62005047(编辑室)

发行热线:(010)62045450 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京兆成印刷责任有限公司

版 次:2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

开 本:660 毫米×950 毫米 1/16

印 张:15

定 价:26.80 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



长得漂亮是优势，活得漂亮是本事

绝大多数人都是很注重自己的外表的，包括我自己。

人在年轻的时候尤其如此，每天要花上个把小时的时间来选择得体的衣服、搭配巧妙的首饰、化适合各种场合的妆容，做皮肤保养、塑身纤体，甚至做整形、抽脂……

当我们对外表做足所有的功夫后，却往往会发现一个现象，那就是外表变美丽、变帅气了，但幸福感却并没有增添多少，生活中仍然有很多不愉快的、烦心的事情伴随着我们。

为什么会这样呢？我想起了曾经看过的一个带给我很大感触的寓言故事：一位技艺超凡的画家突发奇想，想要画一位绝世美女，于是他就走遍千山万水，去寻找一位绝色的女人来做他的模特。

画家花了几年的时间，终于找到了一位羞花闭月的女人，于是他花了重金聘请这个女人当模特，用尽心血完成了画作。

当这幅画完成并展出时，每一个看到画的人都受到了震撼。大家一致认为这个女人简直太美了，只看一眼就会深深地爱上



活得漂亮是本事

她。

这幅画使画家和那位模特都名声大振，画家在艺术界俨然已是大师级的人物，而美女模特的身价也一路飙升，不少影视公司都请她拍电影。

过了几年以后，这幅画的影响慢慢淡去。画家又想，怎么才能再创作一幅作品，让它再次在艺术界引起轰动呢？

想来想去，他决定背道而驰，画一个最丑陋的女人，一定会再次震撼大家的心灵。

于是画家开始到处寻找最丑陋的女人当模特，经过了很长时间的寻找，终于遇到一个女人，她简直太丑了，浑身上下充满了世俗的味道，尤其是那双眼睛，像巫婆一样散发着贪婪、妒恨的气息。

画家婉转地说完来意并邀请她当模特，那个女人愣了一下，随即便答应了他的请求。于是画家开始全心地投入工作，动手画这幅新的画作。当他快要画完的时候，那个女人忍不住哭了起来。

画家不好意思地问：“是因为我找你做最丑的模特，你生气了吗？”

女人悲伤地摇摇头说：“你真的不认识我了吗？几年前，当你画最美的女人时，我就是你的模特，而现在你画最丑的女人，竟然也选中我。”

画家听了愣住了，仔细打量了一番，果然是她。他吃惊地说：“这怎么可能？你以前让人一看就喜欢，为什么会变成今天

这个样子？在那幅画展出后，你不是很红吗？应该生活得很好啊！”

那个女人抽泣着说：“就是因为我不红了，才陷在纸醉金迷中无法自拔，变得骄傲任性。为了名誉、地位和金钱，我学会了耍手段、算计人，伤害了很多无辜的人，大家都不喜欢我了。”

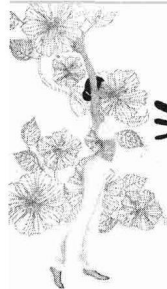
画家听了后又仔细地打量了她一番，其实她的外表并没有变差，由于生活条件变好了，她用了很多高级保养品，皮肤非常细嫩，甚至比几年前还要好；身上穿的衣服全都是名牌，戴的首饰也很昂贵。

真正让她与以往完全不同的是气质，尤其是那双眼睛，再也没有从前清澈闪亮的感觉了，而是充满了令人厌恶的市侩气，以致让整个人看上去都丑陋不堪。

当画家画完这幅画展出时，所有看到的人都感慨万千，不仅为那个女人感到惋惜，也都在反省自己，是不是也在无意之中变得面目可憎。

同一个女人，既是最美丽的也是最丑陋的，这何其不可思议，又何其讽刺？为什么她当年会成为最美丽的女人？因为她活得简单、纯粹、快乐、无忧。为什么她后来又成为最丑陋的女人？因为她活得狭隘、肮脏、充满了算计与机谋。

其实，人生在世，外表并不是很重要的，长得漂不漂亮是爸妈的基因决定的，如果你很幸运地生就一副羞花闭月、潘安再世之貌，那当然是可喜可贺，这将成为你的一种优势，使你在人群中很容易脱颖而出，可能会使你少花费很多力气，办成别人办不



活得漂亮是本事

到的事。但是再美丽的外表也有衰老的一天,当岁月在你的肌肤上留下痕迹的时候,谁都无可奈何。

更何况有多少人能受到上天的眷顾,天生丽质难自弃呢?更多的人长相平凡,普普通通,还有一部分人相貌丑陋,或身有残疾。这一切外表上的不足是既定的事实,等你意识到它成为了你人生中的一大难题时已经太晚了,无力回天,既不能令自己重生一次,也不能抱怨连天。

由此可见,长得漂不漂亮是天定,无法决定,但活得漂不漂亮却是完全由自己掌握的!一个聪明的人,最先想的应该是如何才能活得漂亮!

与长得漂亮相比,活得漂亮不但是优势,更可以算是一种绝活、一种本事、一种艺术!

每个人的生命都只有一次,在这仅有的一次生命中,你希望自己拥有怎样的生活呢?是终日郁郁寡欢、痛苦压抑,明明可以快乐却总是觉得悲伤呢?还是淡然轻松、快乐喜悦,即使遇到连绵的阴雨也将它化为明媚的春光呢?

答案无须多说,你自会选择。

亲爱的朋友们,如果你长得不是那么漂亮,只是普普通通,甚至是有一点缺陷,那为什么不从现在开始,做一个活得漂亮的人呢?

**Contents**
目 录

序 言 长得漂亮是优势,活得漂亮是本事/1

Chapter1 每个女人都有活得漂亮的天分/1

爱美,是女人的权利,更是女人的天性。在女性的世界里,漂亮呈现出多姿多彩的形式,有亭亭玉立的女人,也有丰满绰约的女人;有沉静如水的女人,也有热情似火的女人;有妖娆妩媚的女人,也有典雅高贵的女人。在女人看来,漂亮就是她们一生的事业。

女人必须懂得的事:什么是真正的漂亮/2

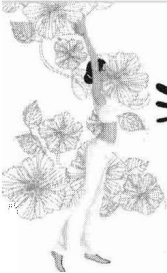
你就是生活的艺术家/8

活得漂亮,刻不容缓/15

生活只依附于自己/21

Chapter2 活得漂亮从打扮漂亮开始/27

在这个世上,从来就不存在丑女人,有的只是懒女人,以及那些不懂得关心自己,不相信自己也



活得漂亮是本事

可以魅力四射的女人。任何一个女人,无论姿色如何,都可以通过精心地装扮展现出自己的魅力。反之,如果不懂得如何装扮自己,不了解自己,不知道何种服饰或者妆容适合自己,那么即使你美若天仙也难逃丑陋的评价。

打扮自己是为了打扮心灵/28

再丑的女人也要打扮得光鲜靓丽/32

运随心转,颜由心生/40

要有几套不同场合穿的衣服/48

尝试当季的化妆新品/55

像爱护眼睛一样爱护自己的双手/60

尽最大可能让自己美丽/65

Chapter3 漂亮地恋爱,漂亮地分手/71

爱情是人世间最美好的情愫之一。在爱中,人会拥有幸福、拥有快乐、拥有芬芳,然而,正如硬币总有两面一样,爱情中也难免有苦涩、有悲伤、有疼痛。也正是因为爱的两面性,才让人世间的男男女女们不断地追求着那份真!当你恋爱时,轰轰烈烈地爱吧,如果爱不在了,那么潇洒地分手吧。不管分与合,都要漂亮地生活,这才是女人所应追求的。

让男人围着你转,而不是你围着他转/72

一生总要谈一次轰轰烈烈的恋爱/78

永远不为已错失的后悔/85

输了他,要赢回尊严/91
如果他怠慢你,请婀娜地走开/96
恋爱要用心,分手要宽心/100

Chapter4 心漂亮,活得才漂亮/105

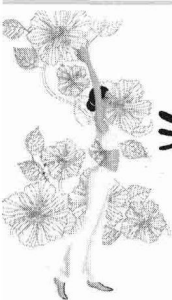
当我们提出“长得不漂亮,但要活得漂亮!”的口号时,会有许多女孩充满了对的疑问和不认同。那么,问问自己,你真的希望拥有一个漂亮的人生吗?你有多么渴望活得漂亮?如果你的回答是十足地渴望,十足地迫切,那么你一定会有一个漂亮的人生。因为,只有心漂亮了,才有活得漂亮的机会和可能。

圣经说:“相信的,得那相信的;而不相信的,得那不相信的。”佛经说:“种如是因,收如是果。”你想相信什么?你想收获什么?一切都取决于你的心!

不要拿性格当借口/106
绝不凑合,勇敢追求想要的生活/113
为了保持身材而饿着是世上最傻的事/122
保持你对生活的好奇心/129
生活是自己的,不要在意别人的口舌/133

Chapter5 待人优雅,处世漂亮/137

也许你身着香奈儿,手挎 LV,脚蹬范思哲,走过之处飘着一股 Opium 的迷香,然而,你却不是



活得漂亮是本事

宴会上那最为闪亮的明星。她也许穿着普通,然而,那亲切可人的微笑和优雅动人的举止却深深地吸引了所有人的目光。看到你和她的差距了吗?是的,漂亮,更多的是源自你的言行举止间的那个范儿。

从容淡定是女人最高的境界/138

总在背后说人坏话的女人是丑陋的/141

做脚踏实地的梦想家/146

真诚待人的女人最漂亮/150

学会各式各样的笑容/155

养成一些优雅的习惯/165

Chapter6 成为公司中的时尚“娇点”/171

有人说:“男人是野生动物,女人是筑巢动物。”简而言之,就是说,男主外,女主内。然而,当时代变迁到 21 世纪,只懂得主内的女人已经没有了生存的空间。赚取财富、打拼事业已经不是男人的专属,女人也成为了职场上一道靓丽的风景线。

让自己成为不可或缺的人/172

好情绪可照亮整个办公室/182

活得漂亮不等于惹人嫉妒/190

Chapter7 改变困境会让你更漂亮/193

困境和挫折是生活中永恒存在的一个音符。



生活在这个世界上,面对人生的困境,最好的办法不是回避,而是勇敢地迎上去。改变困境,勇敢面对人生中的挫折和艰难会让你变得更加动人,会让你的人生变得更加漂亮。能够从困境中挺立的女人更有一种让人怦然心动的魅力。

遇到再多挫折也要无所畏惧地面对生活/194

收拾悲伤,好好生活/203

坏脾气会让你变丑女/210

无论何时都要拥有选择权/222

Chapter 1

每个女人都有活得漂亮的天分

爱美，是女人的权利，更是女人的天性。在女性的世界里，漂亮呈现出多姿多彩的形式，有亭亭玉立的女人，也有丰满绰约的女人；有沉静如水的女人，也有热情似火的女人；有妖娆妩媚的女人，也有典雅高贵的女人。在女人看来，漂亮就是她们一生的事业。



活得漂亮是本事



女人必须懂得的事：什么是真正的漂亮

童话《白雪公主》中有这样一个经典的镜头，恶毒的皇后站在魔镜前问：“魔镜魔镜，谁是世界上最美丽的女人？”是的，谁是世界上最美丽的女人？是我吗？我是吗？每个女人在心里都希望得到肯定的答案。

魔鬼般的身材、如瀑的黑发、白嫩似雪的肌肤，湖水般宁静的眼波、玫瑰样娇美的笑容，拥有万种风情、千般娇媚……是的，这种女人的确漂亮，这也是女人们一直在孜孜不倦地追求着的。然而，这种漂亮都会随着时间的消逝而逝去，随着年龄的增长而消减。它们经不起时间的考验和磨砺。

活得漂亮才是真正的漂亮，才是更为长久的美，才应是女人追求一生的目标。良好的修养、渊博的知识、文明的举止、幽雅的谈吐、博大的胸怀，以及一颗充满爱的心灵，一定可以让一个人活得足够漂亮，只有这种漂亮才不会随着岁月而流逝，才会陪伴着女人的一生，为她的生命增添更多绚烂的色彩。

乌克兰女总理季莫申科曾说：“成为《花花公子》的封面女郎是所有女人的梦想，但我更想被载入《时代》杂志，这



才是我的风格。”是的，在这位雄心勃勃的政治家看来，漂亮的脸蛋是无法与才干相提并论的，长得漂亮与活得漂亮根本就不在一个水平线上。

小薇是一所大学的学生，她长得不仅不漂亮，甚至可以称得上是一名丑女。本来就很普通的面容上居然还有一块胎记，这让她变得更加丑了。而小芳则是本系的系花，身材高挑、长发披肩、面如桃花。于是，她们俩便有了完全不同的大学生活。小芳每天生活在众人的簇拥之下，追求她的男生更是排成了长队，而她则选择了其中最心仪最帅的那个男生谈了一场轰轰烈烈的恋爱。有了爱情的小芳，每天都徜徉在幸福当中，学业上则得过且过。不知不觉就混过了四年的岁月。当然，与许多初恋者一样，小芳的爱情也随着大学生活的结束而结束了。而小薇在四年的大学生活则不仅仅是默默无闻，简直可以说是完全被同学们所忽视。对于小芳而言，小薇在四年的大学生活中就仿佛一个不存在的人。如果不是毕业照上留有小薇的影像，小芳甚至记不起小薇也是她的同班同学。

毕业后，由于没有什么特长，成绩也一般，小芳到了一家小公司做行政。时间过得很快，一晃4年过去了。周末的一天，小芳与朋友在一个高档的餐厅聚会，走过一桌宴席时，她突然感觉看到了小薇。落座之后，仔细观察，小芳确定那真的是小薇，虽然她长的还是那么普通，但是身上的气质却让人感觉到优雅。她那桌坐的都是外国人，她用标准的美语、优雅的



活得漂亮是本事

姿态与他们交谈着。而那些倾听她说话的外国人，眼神中充满了欣赏和赞许。看着她那一举手、一投足间的漂亮风雅，让小芳简直恍若隔世——那真的是小薇吗？

聚会结束时，她们见了面。交谈之下，才知小薇现在已是一家国际大公司的行政经理。当小芳表现出对小薇现在的成就的羡慕时，小薇却对小芳缓缓谈起了她的经历。当年，小薇也曾为她的容貌而自卑过，甚至出现过轻生的念头。后来，在母亲的鼓励下，小薇发愤图强，拼命学习。通过知识和智慧来塑造自己。大学时，就在小芳与男朋友风花雪月、花前月下的时候，她却每天都到图书馆去苦读，并努力学习英语。毕业后，为了提升自己，小薇又读了研究生。毕业时，她凭借深厚的知识底蕴和优秀的素质进入了这家大公司，并通过自己的不断努力，在短短一年就得到了升职。

在你我身边不乏小薇这样的人，她们并不漂亮，却有着优雅的气质与渊博的知识。她们没有美丽的面容，却有着让人为之倾倒的魅力。她们生的不漂亮，却活得漂亮。只要愿意，你也可以。

心灵是漂亮的根本

外表的美丽虽然夺目，但是往往吸引到的只是人们一时倾倒的目光，而心灵的美则会让人们赞叹一生。外表的美往往迷惑的是人们的眼睛，而内在美却能够打动人们的内心。比起外



表美，心灵美更有一种持久的魅力。不要因为你的外表不出众而忽略了心灵美的塑造，因为拥有一颗美丽的心灵，你将会成为美丽女人中最靓丽的那一个。哲学家弗朗西斯·培根曾这样说过：美德好比宝石，它在朴素背景的衬托下反而更显美丽。

知识是漂亮的外衣

如果你长得漂亮，那么去读书吧。读书可以使你内外兼修，成为内在美和外在美的化身。如果你长的不漂亮，那么更要去读书。读书可以提升你的内在气质，使你修身养性，变得美丽。古语云：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。对于女人而言，还应再加上一句——书中自有美丽的钥匙。读书是女人最好的美容剂，书籍会净化女人的心灵，陶冶女人的情操。

读书的女人有着一颗聪慧的心，对人们奉献着宽广质朴的爱，她们善解人意，能够体会人们的内心，化解人们的不愉快。书籍把美丽写在了她们的心灵上，任岁月无情仍不失风韵，任素颜朝天、不施脂粉亦美丽动人。“腹有诗书气自华”，读书的女人那满身流溢的书卷味会使她在人群中格外亮眼、与众不同。

读书的女人永远都心怀梦想，即使是面对那最普通不过的日子，依然心中有着高大悠远的理想。她们在平凡的岁月中永不停止地追求着梦中那座伊甸园。

读书的女人总能让生活中充满情趣，纵使是粗茶淡饭、罗衣素裙，也能被她们改造得平添一分色彩。让平凡的生活中总