

幸福女人，从这一刻开始
内外兼修，做个快乐女人

一个真正爱自己的女人，
就会爱上生活中一切美好的事物。

李晓阳◎编著

女人美丽 一生的 10个秘诀

NUREN MEILI
YISHENG DE SHIGE MIJUE

- 保持心境平和，从容应对困境，微笑面对生活赋予的一切。
- 懂得去享受痛苦时的刻骨铭心，欢乐时的自由欢畅那是生活的本来色彩。
- 懂得调节自己的情绪，善于寻找快乐，积极进取、乐观向上。
- 懂得把自信写在脸上，藏在骨子里，要深知磨砺内心比装饰外表更重要。
- 做富有爱心、心地善良，关心周围的女人。

做漂亮女人，从这一瞬间开始

内 容 提 要 · 目 录 · 试 读 本 章

Chapter 01 做个漂亮女人

1. 做个漂亮女人，从这一瞬间开始

Chapter 02



1. 做个漂亮女人，从这一瞬间开始

中国出版集团



幸福女人，从这一刻开始
内外兼修，做个快乐女人

女人美丽
一生的
10个秘诀

NUREN MEILI
YISHENG DE SHIGE MIJUE

李晓阳◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人美丽一生的十个秘诀/李晓阳编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.6

ISBN 978-7-5064-6358-4

I. ①女… II. ①李… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 056578 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京时事印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:225 千字 定价:29.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

在谈论幸福生活、爱情和婚姻的时候，你应该做些什么？

内外兼修，做个美丽女人

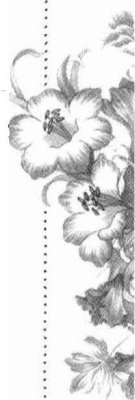
一个美丽的女人无论走了多远，走得多累，眼神中、仪态里、言语中，永远都抹不掉那种优雅、那份灵秀、那份矜持，仿若一种婉丽、一泓深情。这种流光溢彩的美丽往往会变成一种人格魅力，深深地吸引周围的人。

因此，一个真正懂得爱的女人，就会爱上生活中一切美好的事物，既会深入自己的内心世界，也会注重外表的修饰，懂得打扮自己！只有内外兼修，才会人见人爱。

因此，一个真正美丽的女人首先能保持心境平和，从容应对困境，微笑着面对诽谤，微笑着面对危险，微笑着面对坎坷崎岖的人生，微笑着面对生活赋予的一切。当她微笑着走向世界的时候，所有的艰辛和磨难不但不能奈何她，反而更衬托出她那从容不迫的风度。

她也不会把自己的生活看做是炼狱，她懂得享受生活，以及生活所带来的痛苦和欢乐。她知道，虽然生活并不尽如人意，但是生活本身就是一段历程，只有懂得去忍受痛苦时的刻骨铭心，欢乐时的自由欢畅才会显出生活的本来色彩。

她懂得调节自己的情绪，善于寻找快乐。她积极进取，乐观向上。她的自信写在脸上，藏在骨子里，她深知磨砺内心比装饰外表更重要，因为美丽是天赋，自信却像树苗一样，可以播种、培植，可以蔚然成林，直到地老天荒。美丽而又自信的女人，是一幅令人赏心悦目的旖旎画卷，她既有迷人的风韵，又有



惊人的魄力。对这样的女人而言,人生不是等待而是创造,命运从来都掌握在自己手中。

她富有爱心、心地善良,关心周围的人。为不幸的人抛洒同情的泪水,向有难的人伸出援助之手。心中有爱的女人,会让平淡甚至艰苦的生活充满温馨,哪怕她一生都生活在劳累艰辛中,她的目光也会如阳光般温暖、明媚。送人玫瑰,手有余香,帮助的是他人,快乐的是自己。

总之,一个真正美丽的女人是一股涓涓细流,欢快而清澈;是一轮满月,皎洁而清爽;是一首诗,清新而淡雅;是一幅画……她可能不是最靓丽的女人,却是掌握人生要义的女人,是坦荡磊落有内涵的女人。她的气质和魅力,像经年的美酒,每一道岁月的年轮都会增加她的底蕴,绵延她的醇香。

指缝中流过多少岁月,细雨中润湿多少记忆,尘埃中湮灭多少欢乐,秋风中飘落多少往事……女人可以不漂亮,可以不年轻,但一定要有良好的心态,要让内心充满阳光。只要努力拥有完美的心态就可以造就美丽的女人。

本书从女性面对不同事物、不同景况的不同心态着手,从气质与魅力、底蕴与性格、心理与健康、品位与智慧、社交与事业、爱情与婚姻等诸多方面进行阐述,让女人真正成为一个秀外慧中的“美丽”女人,都拥有完美、美丽的人生。

女人因为可爱而美丽,女人也因有内涵而更可爱。祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的丽人梦!

编者
2010年3月



第一章 心态秘诀：好心态才会有好命

- 1 / 心态是命运的助推器
- 4 / 用激情点燃人生之火
- 6 / 笑对风雨，活出精彩
- 7 / 谁说女子不如男
- 10 / 女人不是弱者
- 12 / 放松自己才能拥有一切
- 13 / 无须过多考虑别人对你的看法
- 15 / 以开放的心态容纳朋友
- 18 / 青春需要一颗躁动的心
- 20 / 太阳就在我们的心中
- 23 / 女人的心态与命运相连



第二章 自信秘诀：让信心成就成功人生

- 25 / 在自信中做成功的女人
- 28 / 我相信我能行
- 30 / 相信自己才能救自己
- 32 / 过去不等于未来
- 34 / 坦然接受独一无二的自己
- 37 / 真心真意地热爱自己

40 / 把自卑扔出天空外

43 / 保持自己的本色

45 / 要想自信还得勤奋



第三章 坚强秘诀:走上女人事业的巅峰

49 / 女人,再顽强一些吧!

52 / 女人就是要坚强

54 / 坚强才是改变命运的关键

57 / 自强不息的精神很重要

60 / 锲而不舍地学习

62 / 把握机会,磨炼自己

64 / 女人成功从目标抓起

66 / 走在坚持的大道上

68 / 打造女人生活的动力

69 / 要幸福还要学会独立



第四章 宽容秘诀:生活将会因此更美好

73 / 幸福的人懂得互相理解

75 / 宽容会打开爱的大门

77 / 学会宽恕自己

80 / 学会善待他人

83 / 宽容绝对不是软弱

85 / 将自己放在对方的地位上





- 87 / 没有狭隘与偏见
- 90 / 像避免战争一样避免争吵
- 93 / 怨恨只会让你失去快乐
- 95 / 不要播种仇恨的种子
- 96 / 宽容你的对手



第五章 处世秘诀：真诚无悔的与人交往

- 101 / 交际中带着耳朵去思考
- 103 / 打造自己的黄金人脉
- 105 / 语言是营造关系网的利器
- 108 / 女人社交能力的修炼
- 111 / 多栽花,少栽刺
- 113 / 读懂“与人交往”这本书
- 115 / 谨防“祸从口出”
- 118 / 知心朋友不能少
- 120 / 用真诚酿造友谊的酒
- 122 / 刚柔并济,展现交际手腕
- 123 / 女人右手边的友情
- 126 / 要心直,不要口快



第六章 智慧秘诀：让你的人生永不褪色

- 129 / 智慧是一种永不褪色的美丽
- 132 / 美与丑主要取决于内在



134 / 美丽是修炼出来的

137 / 用大智慧脱颖而出

139 / 心智成长的喜悦

141 / 女人的智慧叫人回味

142 / 不被荣誉腐蚀的女人

144 / “小聪明”和“大智慧”

145 / 少女智斗狡猾的债主

146 / 书籍——魅力路上的伙伴

148 / 才学女子更具风情

150 / 提升底蕴读书是根本

152 / 以书润心,智慧永驻



第七章 习惯秘诀:拥有正确的人生观念

155 / 积极思考,让大脑带你改变人生

156 / 在童心的世界里畅游

158 / 出门时对自己说“你真棒”

160 / 回眸一笑百媚生

163 / 用心享受每一天

165 / 每天做一个有效的的时间规划

168 / 每天安静独处十分钟

170 / 不做“都市郁女”

172 / 怀揣梦想甜蜜入睡



第八章 生活秘诀：过一种简单而有爱心的生活

- 175 / 幸福来源于简单的生活
- 177 / 淡泊更能体验人生真味
- 180 / 要有一颗平常之心
- 182 / 知足常乐
- 185 / 善良是女人生命的宝石
- 187 / 女人因善良而可爱可敬
- 190 / 帮助别人就是帮助自己
- 192 / 有一种美丽叫做善良
- 194 / 充满爱心的女人才美丽
- 197 / 女人，别总是“心太软”
- 200 / 女性之大爱
- 201 / 琴声里的博爱



第九章 婚恋秘诀：美丽的婚姻让女人更快乐

- 203 / 爱情也是需要用心去经营的
- 206 / 当你足够优秀时，爱情自会来敲门
- 208 / 真爱建立在共同志趣的基础上
- 211 / 用理智拴住爱的“小草”
- 213 / 真爱能战胜距离
- 215 / 聪明女的恋爱秘诀
- 216 / 爱情不是女人的全部



- 219 / 做个旺夫的女人
- 221 / 两户人家,两种生活
- 222 / 会爱的女人都幸福
- 224 / 营造浪漫,发掘生活情趣
- 226 / 好女人善于塑造好男人
- 229 / 婚姻世界里的赢家



第十章 快乐秘诀:带给女人无限的幸福

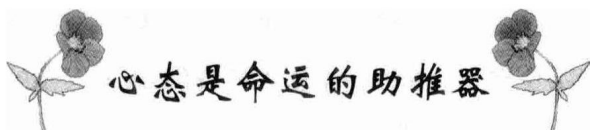
- 231 / 做个快乐而又幸福的女人
- 233 / 别让幸福从身边溜走
- 234 / 要快乐不要攀比
- 236 / 别再一味地追求完美
- 237 / 放手原来也是一种幸福
- 239 / 快乐的女人最美丽
- 241 / 舍弃小事,笑口常开
- 244 / 身处逆境,乐观对待
- 247 / 懂得微笑,拥有魅力
- 249 / 幽默的女人到处受欢迎
- 252 / 感悟人生,驻守快乐





第一章

心态秘诀：好心态才会有好命



一个人想着幸福，就可能获得幸福；想着不幸，就可能会遭到不幸，因为“心想事成”。一个人期望的多，获得的也多；期望的少，获得的也少。幸福常产生在那些心理能自我调节的人身上，不幸却根源于那些不自觉地让自己产生不幸的人身上。

意识和潜意识具有操纵人类命运的特殊能力，这种能力也毫不例外地体现在每一个女人身上。

传说，有个聪明勤奋的女裁缝，一天去给法官缝补法袍，她不但缝补得认真细致，还对法官穿的法袍进行了改装。有人问她为什么这样做，她解释说：“我要让这件袍子经久耐穿，直到我自己作为法官穿上这件袍子。”心想事成，这位裁缝后来果然成了一名法官，穿上了法袍。

相信自己能够成功，往往自己就可能获得成功，人的心理起着很重要的作用。人的心灵有两个主要部分，就是意识和潜意识。当意识做决定时，潜意识则已经做好了所有的准备。换句话说，意识决定了“做什么”，潜意识则会将“如何做”的思绪整理出来。意识就好像冰山浮出水面上的一角，而潜意识就是隐藏在水平线下面很大很深的部分。有人还用科学术语比喻：人体的神经



系统,特别是大脑,相当于电脑的“硬件”,意识就是这部精密电脑的“操作者”,潜意识就等于电脑的“软件”。读了这些生动的比喻,你就会明白意识和潜意识之间的关系。我们从古今中外许多科学家身上发现,他们的成功虽然各不相同,但在善于运用心理的力量这一点上却是相同的。一个人如果下定决心做成某件事,那么,他就会凭借意识的驱动和潜意识的力量,克服前进路上的重重障碍,最终取得了后来的成功。幸福也是如此。

法国有一位年轻人很穷,很苦。后来,他从推销装饰画起家,在不到十年的时间里,迅速跃身为富翁之列,成为一位年轻的媒体大亨。后来,他因患癌症,不幸在医院去世。他去世后,法国的一份报纸刊登了他的一份遗嘱。在这份遗嘱里他说:我曾经是一位穷人。在以一个富人的身份,跨入天堂的门槛之前,我把自己成为富人的秘诀留下。谁若能通过回答“穷人最缺少的是什么”而猜中我成为富人的秘诀,他将能得到我的祝贺。我留在银行的财产有100万法郎,将它作为能揭开贫穷之谜的人的奖金。这也是我在天堂里给予他的欢呼与掌声。

遗嘱刊出之后,有48561个人寄来了自己的答案。这些答案五花八门,应有尽有。绝大部分人认为,穷人最缺少的当然是金钱了,有了钱就不会再是穷人了。另有一部分认为,穷人之所以穷,最缺少的是机会,穷人之穷是穷在背时上面。还有一部分人认为,穷人最缺少的是技能,一无所长,所以才穷;有一技之长才能迅速致富……

在这位富翁逝世一周年的时候,他的律师和代理人在公证部门的监督下,打开了他在银行的私人保险箱,公开了他致富的秘诀。而在所有的答案中,只有一位年仅9岁的女孩猜对了。他认为:穷人最缺少的是成为富人的“野心”。

为什么这位只有9岁的女孩想到穷人最缺少的是“野心”?她在接受100万法郎的颁奖之日时说:“每次,我姐姐把她的男朋友带回家时,总是警告我说不要有野心!不要有野心?为什么?于是我想,也许野心可以让人得到自己想得到的东西。”

谜底揭开之后不仅震动了法国,甚至波及英美。一些新贵和富翁在就此



话题谈论时，均毫不掩饰地承认：“野心”的确是“治穷”的特效药，是所有奇迹的萌发点。穷人之所以穷，大多是因为他们有一种无可救药的心态，也就是缺乏敢于致富的心态。也就是说，穷人缺乏钱和物，这是众所周知的，但是，穷人真正缺乏的还是改变命运的心态——也就是成为富人的“野心”。为什么如此说呢，因为，穷人之所以穷，就在于他们的指导思想大多还是停留在安于现状，只求一时的满足，而不是着眼将来，当然也就更没有成为富人的“野心”。也许他们在睡梦中做过富人般生活的美梦，但是那不是真实的，梦毕竟是梦，现实的情况并没有因此改观。

有人为此总结出这样几句话：

表面上最缺的是——金钱

本质上最缺的是——野心

脑袋里最缺的是——观念

对机会最缺的是——了解

命运里最缺的是——选择

骨子里最缺的是——勇气

改变上最缺的是——行动

肚子里最缺的是——知识

事业最缺的是——毅力

如果在心里制定一个目标，那么我们会为实现这个目标而积极地行动起来；如果我们在心里下达一个指令，那么潜意识就会认真地去执行并完成这个指令。所以说，一个人想成功并有一个正确的心态，就可能成功；空想着成功，却没有正常的心态，就会失败。一个人期望的多，可能获得的也多；期望的少，自然获得的也少。成功总是常常发生在那些有成功心态并不断努力的人身上，失败常常体现在那些情绪总是低落沮丧并让自己产生失败心态的人身上。一个女人要想改变自己的命运获得成功和幸福，其基本规律也是如此，你总想着幸福，就会获得幸福；总想着不幸，就会遭到不幸。



用激情点燃人生之火

为什么有些人总是比其他的人更容易成功,赚更多的钱,拥有更好的工作、更好的人际关系、更健康的身体,而许多人忙忙碌碌地劳作一生最终却一事无成。心理学专家发现,其实,人与人之间并没有什么太大的区别,主要的区别就是人的“心态”。一位哲人说:“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说:“要么你去驾驭生命,要么是让生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑,谁是骑师。”

消极心态的人总是忧郁地叹息着:“唉,命运已由天注定,再多的努力也是徒劳,听天由命吧。”乐观心态的人则总是充满激情,用积极的心态自信地鞭策自己:“一切不是与生俱来的,我可以把握命运,我可以改变我的人生。”幸与不幸,其实只是想法上的问题。一般说来,感到幸福的女人,通常都会以一种积极的态度来面对事物。反之,感到不幸的女人通常都抱着消极的态度。

现如今都市里患抑郁症的人越来越多,而且呈现了年轻化,工作中出现的压力,感情的不顺,生活的平凡,种种状况都导致了这样症状的发生,不是说他太不自信,而是有的人因为太自信而承受不了丝毫的打击,我们现在要学习的不仅是消灭消极,更重要的是应该学习如何积极的生存。

有这样一个故事:一个跨国的鞋业公司,老总同时指派了两个新上班的业务员到非洲的一个国家去考察、开发市场,这两个人兴致勃勃领命而去。

当第一个人到达目的地后,看到这里根本就没有一个人穿鞋,全都是赤脚走路。为了更好地完成老总赋予的使命,他不辞辛劳地深入调查,而调查的结果令他更加失望,这里的人们连“鞋”的概念都没有。他心里想:“老总怎么这么唐突,自己都没有一点儿谱,就指派我到这空白的市场来开发,真是智者千



虑,必有一失。”

他望洋叹息后,就打道回府了。可想而知他向老总上交的调查报告内容了。老总看了他的调查报告后,若有所思地对他说:“你的报告写得很好,很细致,问题分析得有条有理,这证明你做事很扎实也很认真,计划的事情没有得到收获,你不用自责,是我一时疏忽。”说完老总就安排了他一个普通的工作岗位。

第二个业务员到达目的地后,看到的结果当然与第一个业务员看到的情景一模一样,调查的结果当然也是不分彼此,然而他与第一个业务员得出的结论却是天壤之别。他想:“老总就是老总,他的精明之处就是独具慧眼,他的思想就是与众不同,真不愧为是鞋业大王。”他在调查报告中这样写道:“在老总的英明决策下,这次非洲之行对我对公司都获得了令人意想不到巨大的收获,我在这里发现了一个真空市场,简直就像哥伦布发现新大陆一样,这里没有竞争对手,这里完全可以让咱们吃大餐!”他还在报告中详细地论述了如何引导这里的人穿鞋,如何投资建厂,利与弊及投入与收获的可行性论证,有理有证,并且充满信心与激情。老总看完他的报告后,才知道自己原来的自责是错误的,只是一个消极的心态影响了自己的思维。

第二个业务员毫无疑问地成为这个市场的老总。几年后,这个业务员成了该公司赫赫有名的鞋业老二,然而第一个业务员还在公司一开始低层的岗位。

这个故事说明了一个简单明了的道理:消极心态的人将永远看不到机遇,幸运之神即使已经向你伸出了幸运之手,你也会拱手奉送。一切的微笑、一切的好运、一切的成功将被握在积极心态人的手中。

一个人能否成功,主要取决于他对待问题处理的态度。成功人士与失败者之间的差别在于:成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反,他们的人生是受过去的种种失败与疑虑影响和支配的。