



人生就是自我设计和自我实现
的过程。

我绝非天生丽质，
倾城倾国，更非受命运眷顾，
昂首阔步于康庄大道上，
一路笑脸掌声相迎的幸运儿。

如今，
我获得的评价在逐步接近内心
对自己的期许。

每个女人都可以是艺术家，
你，就是自己的杰作！



XINGFUZHIZAO

幸福制造

——我的魅力我做主

汪 洋◎著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

◎幸福丛书◎



◎幸福丛书◎

北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

幸福制造：我的魅力我做主 / 汪洋著. —北京：
北京出版社，2010.6

(幸福丛书)

ISBN 978 - 7 - 200 - 08284 - 5

I. ①幸… II. ①汪… 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 110802 号

幸福丛书

幸福制造——我的魅力我做主

XINGFU ZHIZAO——WO DE MEILI WO ZUOZHU

汪 洋 著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店·经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

850 × 1320 32 开本 7.625 印张 164 千字

2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 08284 - 5

B · 170 定价:28.00 元

质量监督电话: 010 - 58572393

序 会开花的花瓶

午后。

午后是我一天中最黄金的时光。

清晨，我永远在纷乱繁杂的梦境里挣扎、徘徊、撕裂、奔腾……多少的朝阳和晨露，都在梦境外悄然坠落。

睁开眼，收拾停当，开车到咖啡馆。这就到了午后。

安静地独坐一隅。一杯咖啡，一个黑色的笔记本电脑，开启一天的写作和心灵之旅。加州的阳光炽热而温润，一年四季，像个没心没肺的孩子，永远灿烂着、招摇着，活泼泼地扑靠、腻缠在你身上。天空是纯净通透的蓝，高大的棕榈树迎风招展，从任何角度看过，都像少年时夹藏在书页里的明信片。

此时，所有黑夜的恐惧、彷徨、迷惘、痛楚，连同清晨的忧伤阴冷都已远去，迎接我的，是一个悠长、舒缓、明媚的下午，和一个瑰丽冶艳的黄昏。大把流淌着金属般光芒的时光蜿蜒向前，无限延伸——尽管最终仍将融入神秘幽深的黑夜，可是，此刻感觉，这温暖和光明竟似是永恒的，无穷尽的。

我的人生也正走到这炫目热烈的午后。少年的焦灼、迷茫、困顿已离我远去，风烛残年的老境还远未来临。这正午的阳光，有些霸道，有些张扬，有些狂放不羁，有些咄咄逼人，然而，生命是如此生机盎然、绚丽妖烧，美得令人窒息。

我绝非天生丽质、倾国倾城，更非受命运眷顾，昂首阔步于康庄大道上，一路笑脸、掌声相迎的幸运儿。相反，受上苍的播弄，

涉世伊始，我就独自挣扎奔波在一条崎岖艰险的羊肠小道上，一路的跌撞踉跄，一路的狼狈辛酸。我也曾跌落社会的底层，受尽冷脸白眼；我也曾遭逢命运的灭顶之灾，数度濒临绝望崩溃的边缘。我像一尾被困在沸水里的鱼，在被煮熟之前总不甘心，总拼命扑腾着想把头探出水面吸上一口气，可是，迎面砸来的，却尽是希望和梦想幻灭的碎片……

竟也都熬过来了，竟也都峰回路转、柳暗花明了。生命是如此顽强而坚韧，被断裂又修复的青春看起来竟仍然光洁饱满，完好如初。而就在这反复的煎熬和折磨中，一个从大山里走出，资质平庸，青涩稚嫩的小女孩竟由此脱胎换骨，涅槃重生！

如今，我的容颜，我的内里，我生活的方式，我生命的姿态，都在日渐接近我理想中的形态，我获得的评价也在逐步接近内心对自己的期许。我清晰地感知到了心灵的圆润通达，体会到了生命成长的喜悦和欢欣。

萨特说：“人生就是自我设计和自我实现的过程。”一个人以什么样的生命形态将自己镌刻在时间和历史的长河中，很大程度上取决于内心对自己的期许，取决于自我的修炼和不懈的努力。

美是女人的专利。一个女人，不管她学识多么渊博，财富多么显赫，地位多么尊贵，人品多么高尚，如果她不够美，不活色生香，没有让人神魂颠倒、如痴如醉的魅力，那么，作为女人，都是一种巨大的残缺和遗憾。况且，如今的社会纷繁复杂，竞争激烈，指望

人人都拥有一双“透过现象看本质”的火眼金睛，一眼就能揭开一个人粗陋晦暗的外表，直接看到其美好丰富的内心，恐怕是痴心妄想。所以，女人当然要做一只令人赏心悦目的“花瓶”，而不是一只歪头巴脑的土瓦罐。

但是，如果仅仅是一只花瓶，它的功能和价值就很有限了，别人插上什么花它就呈现什么样的状态：插上玫瑰它风情万种，插上狗尾巴草就土头蠢脑，自己完全不能掌控。有一天花瓶旧了、脏了、不鲜亮了，就会被轻易淘汰出局，由任何一只新鲜出炉、更加流光溢彩的花瓶取代。“花瓶”的悲剧，在于它的心是空的，没有为自己的内里存储一些可供日后开花的养分，没有可持续发展的生命力。漂亮是她唯一的撒手锏、通行证，在每一分每一秒光阴的流转中，她的价值也在水一般流逝，最终难免落入“红颜薄命”的宿巢，重演“美人迟暮”的哀凉。

所以，女人要做的，是一只自己会开花的花瓶！我们的外表固然要是明媚的、靓丽的、具有审美和观赏价值的，我们的内里同样要是丰美的、润泽的、有蓬勃旺盛的生命力的！不需要借助外力，我们自己本身就可以开出花来！花要常开常新，展示着自己独有的姿态，散发出只属于自己的馥郁芬芳。那么，就算有一天花瓶的表面旧了，不光鲜了，它内里生长出的花朵却仍然是娇艳的、鲜嫩的、清逸灵动的。这样一只自己会开花的花瓶，不管岁月如何流逝，不管遭受多少风霜雨雪的侵蚀，它傲立于世，卓尔不群，在满园姹紫

嫣红中，永远展示着自己独特的生命的姿态，永远立于不败之地。

一个女人，一辈子都应该为自己的形象负责。内外兼修是女人一生须臾不可或缺的必备条件。从生活中汲取养分，把自己像花儿一样灌溉和滋养，让它日日夜夜生长出新的美丽和魅力。这种渗透到骨子里、再由内而外散发出的光彩和神韵，不但可以目睹，更可以呼吸到、感觉到，这种美，飘逸出尘，羽化而登仙，令人心醉，令人心碎，令人敛息屏气、目眩神迷。

“流光容易把人抛，红了樱桃，绿了芭蕉”。岁月落花流水般无情，令多少红颜凋枯、颓败，零落成泥碾作尘。然而，爱惜自己的女人懂得把沧桑写在心底，而不是脸上，懂得让岁月的鬼斧神工把心灵雕刻得更加深刻睿智，却不在脸上留下任何痕迹。内在的底蕴在一天天丰厚，外表却越来越明艳灿烂，“青春不老”绝不是神话，对任何一个聪明、勤奋、日夜修炼、永不放弃自己的女人，上苍将对她无比的慷慨仁慈。

做一只“会开花的花瓶”，从现在开始。在岁月的长河中，悉心捶打锻造、精雕细琢，将自己打磨成一件举世无双的艺术品，永远放射出晶莹剔透的光芒。

每个女人都可以是艺术家，你，就是自己的杰作！

汪 洋

2010年6月18日于美国洛杉矶

目 录

序 会开花的花瓶 / 1

美女是自己炼成的 / 1

画眉深浅入时否 / 3

(小贴士 自己打造两道靚眉)

用眼睛抚摸世界 / 11

(小贴士 如何拥有生动明媚的双眸)

肌理细腻骨肉匀 / 17

(小贴士 把美白进行到底; 化妆为“小脸美人”的秘诀)

美胸, 没什么“大”不了的 / 28

(小贴士 巧用内衣营造“波涛汹涌”; 循序渐进的丰胸秘方)

纤腰像蜜蜂那样妖娆 / 35

(小贴士 防微杜渐护细腰)

如愿收获纤纤玉腿 / 46

(小贴士 运动出挺拔浑圆的性感长腿)

手——女人的第二张脸 / 54

(小贴士 精心呵护纤纤素手)

美发发丝三千 / 61

(小贴士 美丽从“头”开始; 发型与场合)

让美丽深入骨髓, 生长出新的魅力 / 71

声音——听觉的盛宴 / 73

(小贴士 说的比唱的好听)

魅力女人的优雅仪态 / 79

(小贴士 做一个闪亮的 Party Queen)

工作是美丽的 / 85

(小贴士 如何在工作中迅速找到自己的位置)

让梦想展翅飞翔 / 96

永不放弃自己 / 104

女人的名字不是弱者 / 113

(小贴士 把希望寄托在自己身上)

别沦为物质 Animal / 121

(小贴士 与异性朋友保持良好交往的十大秘诀)

乐观令天地开颜 / 137

(小贴士 从悲伤抑郁的情绪中摆脱出来)

关于时尚的闲言碎语/151

把面孔交给自己打理 / 153

(小贴士 化妆品基本装备; 化妆品牌选择; 在脸上描绘灿烂人生)

口红——抹在男人心口的朱砂痣 / 166

(小贴士 化出如花美唇妆)

关于服装的闲言碎语 / 173

(小贴士 服装的基础认识和搭配技巧)

闻香识女人 / 195

(小贴士 妙穿最贴身的一层“衣服”)

手袋情缘 / 202

(小贴士 手袋——拎在手上的品位)

环佩叮当，摇曳万种风情 / 211

(小贴士 巧用配饰画龙点睛)

极品女人为爱而生 / 220

美女是自己炼成的

Mei Nǚ Shì Zì Jǐ Liàn Chéng De



画眉深浅入时否



在人的五官中，眉眼无疑是最生动、最夺目之处。所谓“翦水秋瞳”、“明眸善睐”；所谓“山是眉峰横，水是眼波聚”；所谓“眉目传情，顾盼生辉”……可见，在女人的魅力里，眉眼占了多大的比重！

在五官所有的功能里，眉毛大概是最没有实用性的，唯一的功效就是观赏价值了，可谓是最大的“奢侈品”。眉毛对于女人的一张脸漂亮与否具有至关重要的作用。

从发黄的老照片上看来，母亲年轻时应该是很漂亮的。那个年代不兴化妆，照相技术又如此拙劣，完全靠“真材实料”，不像现在，只要五官没有重大缺陷，经过化妆、灯光以及后期修相，很多人都可以被打造成“美女”，所以，母亲的美是货真价实的。

遗憾的是，美女多半不会遗传，这大抵也是上天对苍生的眷顾，否则，美女又生美女，全跑一家去了，叫别人怎么活？所以，美女是一次性产物，

不能遗传、不会复制，这才有了世间美丑的平衡。

基于此理论，尽管有个美女妈妈，但我们兄妹三人在相貌上却都一根筋地随了爸爸，尤其是我，一张脸完全是父亲的翻版。对于父亲的外貌，很多人评价为儒雅、厚道、有书卷气，什么“英俊潇洒”、“玉树临风”一类的词，倒是没有听谁说起过，大抵是不那么“漂亮”的。父亲为人极为谦和，尤其对母亲是一辈子言听计从，唯独在遗传基因上却大抢风头，三个孩子的脸上都不由分说地打上了“汪家的”印记。母亲对此虽然不满，却也无可奈何，上苍的安排，有什么办法？这个昔日地主家的大小姐时常悠悠地叹息：唉，幸好两个女儿身材还都像我，否则连嫁都要嫁不出去了。

不过，尺有所短，寸有所长，父亲天生两道浓密乌黑的剑眉，遗传到我脸上，便又黑又弯，正符合一般的审美观：月牙儿一般。

据说还在婴儿时期，母亲每每抱了我出去，总有人大惊小怪地叫道：哎呀！这么小的孩子，就给她画眉毛啊？！母亲便骄傲地回答，是我在肚子里给她画的呀！别人便会顺势啧啧赞叹：这眉毛长得真好啊！母亲颇感欣慰，想：这孩子，长得倒还不是一无是处。

几岁的时候，邻居阿姨常打趣地问我：你说说看，自己脸上什么地方最漂亮啊？我总是朗声回答：眉毛！对方便会点头赞许：答对了！如果我不知天高地厚地答了眼睛或是嘴巴，对方便摇头，居心叵测地笑。我便知道了，自己脸上唯有两道眉毛最为可取。

于是，童年的我，就靠这两道浓眉打天下，抢得了一点儿风头。

上中学以后，我的眉毛愈发地浓密乌黑，我的班主任，一个年逾半百、

面色严肃的中年男人，有一天突然走到我身边，神秘地说了一句：不要画眉毛！然后扬长而去。

画眉毛？我哪里画眉毛了？！我莫名其妙，追上前去辩解，对方却只是笑，死活不相信我的眉毛是天生这样黑的。

唉！真是比窦娥还冤啊！此刻正是六月天，快看看天上有没有下雪？

长大以后，发现自己的眉毛似乎并不像传说中那样完美。从许多电影明星的照片上看来，眉毛似乎并不是越黑越好，更不是越弯越好。尤其化妆术大举入侵后，画眉毛和抹口红一样，是化妆入门的必修课，再慵懒蠢笨、不修边幅的女人，也会在某个阳光灿烂的春日，提起眉笔描上几笔。所以，天生眉毛再疏淡、杂乱的女人，想拥有两道靓眉似乎也不是难事。我那让自己骄傲了十几年的浓眉早就不算稀奇了。不算稀奇也就罢了，糟糕的是，淡眉可以画浓，浓眉却如何可以“画”淡呢？

很长一段时间，我对此问题大惑不解，无计可施，只得任由两道浓眉横行。如果不是当节目主持人需要上镜接受观众的检验，或许也就自暴自弃、放任自流，一辈子就以这两道浓眉的“纯天然本色”示人了。偏偏镜头是残酷的，任何一点缺陷都会被无限夸大，于是，这两道又黑又弯的眉毛显得十分突兀，备受观众“鞭挞”。很多观众来信说：你上镜别的方面都很好，就是眉毛“画”得太黑，太“不自然”了！

“画”出来的眉毛都很“自然”，未加任何修饰的两道眉毛倒反而“不自然”了！虽然也曾用钳子拔去一些多余的杂眉，但眉毛本身的黑和长还是无法解决，因而也无太大改观。

做梦也没有想到，童年时唯一让自己骄傲的部分后来竟成了一块心病，成了脸上的“缺陷”。真是风水轮流转，此一时彼一时啊！

是一个修眉刀的宣传救了我。导购人员向围观者说，这种修眉刀可以让入随心所欲获得任何需要的眉形。我心一动，便挤进人群观看。导购小姐听完我的苦衷，豪迈地一挥手，没问题，看我的！她拿起修眉刀（有点类似刀片）在我脸上大刀阔斧地行进起来，短短几分钟，我揽镜自照，那两道伴随了我二十几年的浓眉从脸上消失了，只剩下了眉头短短的一截，细细的一抹。这改良的力度也实在太大大了一些！我从没想过自己可以变成这等模样，不由倒抽一口冷气，导购小姐掏出眉笔，撇开我眉毛原有的走向，画得高挑入鬓，然后满意地说：你看，现在想怎么画就怎么画！

我细细看了看，画出的眉毛比原有的眉毛高出寸许，眉弓处又弯得不成样子，要说美，那是一点也不美，要说自然，更是颇不自然。不过，至少达到了我的最低目标：变得淡了很多，有了补充和修改的余地。

于是，从来不画眉的我，画眉成了必修课，早上不管再忙也要把眉毛补齐，晚上还常做噩梦：某天忘了画眉，一个无眉怪物冲上街去，行人吓得纷纷逃窜……嗨！实在劳心费神。

但是，这失败的修眉经历却给了我一个重要启示，那就是，眉毛和头发一样，是可以修剪的，除了可以用钳子拔掉多余的部分以外，还可以把每一根剪短，短了也就淡了。

这一悟，算是悟出了一番新天地。

眉毛渐渐地长出来了，我发现自己的眉毛客观来说长得还是不错的，完