

女人要美丽, Pretty woman

更要有智慧

拥有美丽的容貌固然可喜，没有漂亮的外表也不必气馁，只要不看重自己，
用乐观开朗的心情面对，人生一样可以活得快乐又美丽。

美与丑不在于外表，而是内心的自信与高贵。

快快乐乐
做漂亮的自己

畅销书作家 | 林庆昭 著



女人要美丽，更要有智慧

作 者：林庆昭

出 版 者：大众国际书局股份有限公司

印 刷 者：大众国际书局股份有限公司

马来西亚总代理：

马来西亚大众书局

POPULAR BOOK CO. (M) SDN. BHD.

No.8, Jalan 7/118 B, Desa Tun Razak,

56000 Kuala Lumpur, Malaysia.

TEL: 603-91796333 FAX: 603-91796063

新加坡总代理：

新加坡大众书局

POPULAR BOOK CO. (PTE) LTD.

20 Old Toh Tuck Road,

Singapore 597655

TEL: 65-63382323 FAX: 65-63371186

出版日期：2004 年 9 月

© 2004 大众国际书局股份有限公司版权所有，未经出版者书面批准，不得以任何形式作全部或局部之翻印、翻译或转载。

本书之简体中文版由林庆昭先生授权。

ISBN 986-7646-34-7

PRINTED IN TAIWAN



作者的话

「美丽」VS.「智慧」的心灵对话

Chapter 1 快快乐乐做自己

花无百日红，再美丽的容颜终究有老去的一天，只要快快乐乐做自己，就不会受到外貌美丑的影响了，因为自然就是美。

快快乐乐做自己

24

不看轻自己

29

美丽自己小秘方①

34

为人的表现

38

发挥自己最大的用处

43

美丽自己小秘方②

48

Chapter 2 拥有自信就是美

人的容貌会随年龄的增长而衰退，慢慢变老变丑，但是内在的心灵美却随着时日增加，愈来愈成熟美丽。

拥有自信就是美

54

自我的内在充实

59

美丽自己小秘方③

64

用谦卑的态度面对

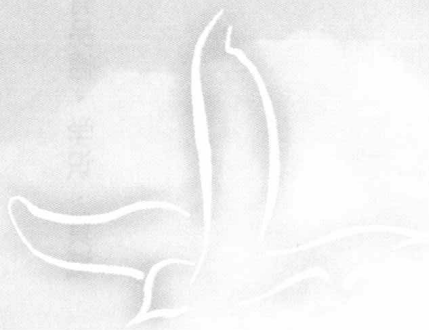
68

被人需要的美

73

美丽自己小秘方④

78



Chapter 3 活用自己的魅力

秀出你的魅力，不必靠外貌、身材、权位和财势，只要你有品德、学识、真诚和自信，就能赢得大家的喜爱。

活用自己的魅力

84

相互的体贴表现

89

美丽自己小秘方⑤

94

高贵的品德修养

97

用气度与人交往

102

美丽自己小秘方⑥

107

Chapter 4 心灵的无价之宝

美丽只是短暂的，唯有高尚的道德品质、完美的精神生活，才是真正值得人们去追求的无价之宝。

心灵的无价之宝

内涵、智慧及心灵的美

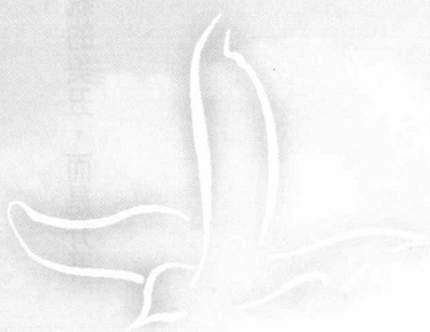
美丽自己小秘方⑦

发自内心的光辉

用智慧雕塑美丽

美丽自己小秘方⑧

137 132 127 124 119 114



Chapter 5 生活得更聪明

花草有千百种，人也有形形色色，我们实在不必太在乎容貌的美丑，而是开开心心地活着，善尽自己该尽的本分。

生活得更聪明

142

把自己当成正常人

147

美丽自己小秘方⑨

152

表现出自己的真诚

155

尽心帮助别人

160

美丽自己小秘方⑩

165

附录 从星座看你的健康与美丽

女人要美丽, Pretty woman 更要有智慧

拥有美丽的容貌固然可喜，没有漂亮的外表也不必气馁，只要不看重自己，
用乐观开朗的心情面对，人生一样可以活得快乐又美丽。
美与丑不在于外表，而是内心的自信与高贵。

快快乐乐
做漂亮的自己

畅销书作家 | 林庆昭 著



虽然我们不能改变天生的容貌，

却能够磨练内在的智慧，

只要对自己有信心，

外貌的美丑根本不是问题。

所以，除了要美丽之外，

更要有智慧。

作者的话：



爱美是人的天性，不管女人或男人。

不过，相对于女人而言，对美的追求总是不遗余力，一旦容貌或身体有了缺陷，无不把它当成是生命中最大的致命伤。

当然，每个人都希望自己能更美一点，拥有天使的脸孔、魔鬼的身材，展现出最亮丽的一面。

追求美的渴望，就连俄国作家托尔斯泰也不例外，他说：「我祈求上帝来一个奇迹使我变得漂亮，我愿以我现有的一切和将来可能有的这一切去换取一个漂亮的脸庞。」

虽然美丽的容貌、抢眼的外表，的确可吸引更多人的注意，但不表示这个条件就能保证自己一生幸福或快乐。

有座玫瑰园生长着许多玫瑰：红玫瑰、黄玫瑰、绿玫瑰、紫玫瑰、白玫瑰，还有一株黑玫瑰。

玫瑰们都瞧不起这株黑玫瑰，鄙夷的语气说：「黑鸦鸦的，像个丑八怪！怎么配生长在我们中间！」

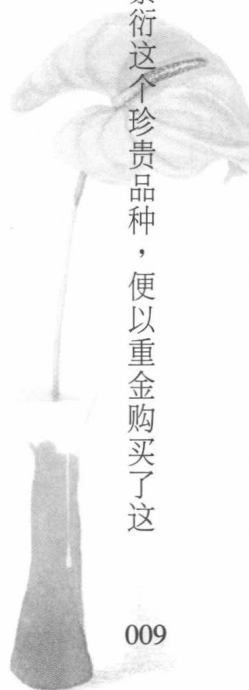
感到相当委屈的黑玫瑰，忍着大家的嘲笑，还是坚强地生活下来。不仅枝繁叶茂，而且花朵开得十分出色。

「哼！丑八怪！」同伴们都嗤之以鼻，连瞧都不愿再瞧它。

有一天，园丁陪着一位植物学家到玫瑰园里参观。

植物学家在众多的玫瑰中看了又看，忽然发现了这株黑玫瑰，惊喜地叫起来：「黑玫瑰！这是旷世稀有的品种！」

植物学家为了研究黑玫瑰，保存和繁衍这个珍贵品种，便以重金购买了这



株黑玫瑰。

当黑玫瑰离开玫瑰园时，它依依不舍地向同伴们告别，特别向辛勤培育它的园丁表示衷心的感谢。

黑玫瑰离开了玫瑰园。玫瑰们因为它们中间没有了这个「丑八怪」而感到欢悦吗？不，它们都感到十分羞愧和懊悔呢！

英国大文豪莎士比亚说：「内部有了纯洁无瑕的心灵，外表才会发出闪烁的光明。」

容貌的美丑是天生的，就算可以利用整形手术来加以改头换面，但改变了，也不一定保证变得更美丽，说不定还会留下不良的后遗症。

既然如此，何必大费周章或花钱找罪受呢？

与其执着于容貌的美丑，不如去重视内涵的智慧，因为内心的丑陋远比容貌的丑陋更令人觉得可耻。

美国总统林肯说：「人，四十岁以后，应该对自己的容貌负责。」

