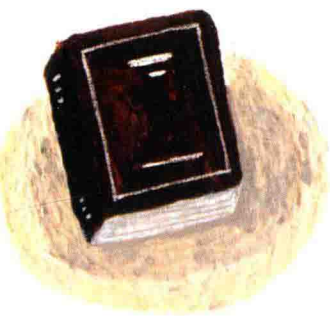


You are
what
you eat



穿女神气场的你 永无困境



安静变身
高段位
气场女神
全教程

丁小云 —— 著

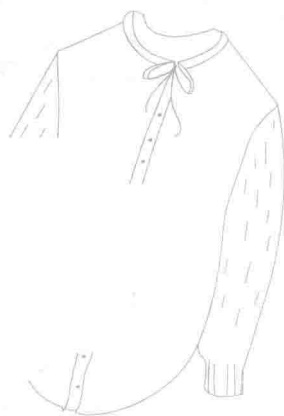
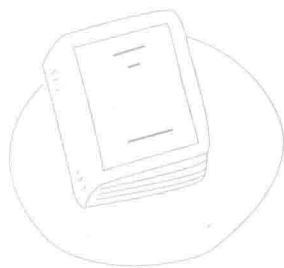




You are
what
you eat



穿女神气场的你 永无困境



丁小云 —— 著

图书在版编目 (C I P) 数据

穿女神气场的你永无困境 / 丁小云著. —南京 :
江苏凤凰文艺出版社, 2016
ISBN 978-7-5399-9424-6

I. ①穿… II. ①丁… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ① I267
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 147559 号

书 名 穿女神气场的你永无困境

作 者 丁小云

出版统筹 黄小初 邹立勋

选题策划 深海工作室

责任编辑 胡小河 姚 丽

文字编辑 谭 倩

责任监制 刘 巍 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷 湖南关山美印有限公司

开 本 880 mm × 1230 mm 1/32

字 数 200 千字

印 张 8

版 次 2016 年 9 月第 1 版, 2016 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9424-6

定 价 32.00 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



深 海 工 作 室

/ 目 / 录 /

前言

安静变身高段位气场女神全教程
// 001

第1章

吃女神食物就能吃出高段
位女神气场 // 006

第2章

如何拥有最迷人的平坦腹部和不
易发胖的体质 // 072

第3章

最简单最健康且最容易
坚持的减肥运动 // 085

第4章

减肥是人生真正重要的问题吗
// 099

/ 目 / 录 /

第5章

创建真正适合你的高段位气场
女神穿衣哲学 // 115

第6章

你被社会如何对待主要取决于
你的演技 // 125

第7章

如何建立高段位气场女神
认知结构 // 138

第8章

如何完成上层社会文化
资本身体化 // 190

第9章

能让你瞬间释放女神气场的
心法口诀 // 237

安静变身高段位气场女神全教程

吃女神食物，安静变身高段位气场女神。这个过程，就像雨落花开一样简单自然。

本书所说的女神食物，主要分为两类：第一类是吃进嘴里的女神食物；第二类是吃进大脑里的女神食物，即所谓的精神食粮。

本书所说的第一类女神食物，其实都是一些很平常的食物。至于第二类女神食物，主要是关于如何获得客观化的高段位女神气场的科学实践方法论。

为什么女神气场必须是客观化的？原因很简单，女神气场不能是类似于“精神胜利法”的意淫式产物。例

如一个女人认为自己是气场女神，但除了她本人之外，没有第二个人如此认为，这显然是毫无意义的主观妄想。如果除了她本人之外，还有很多很多人都认为她是气场女神，这意味着在很大程度上，她的女神气场是客观存在的。

这本书里的科学实践方法论，能让你获得客观化的高段位女神气场，即让很多很多人都认为你是高段位气场女神。

客观化的高段位女神气场，是女性魅力的极致。身上有这种女神气场的女孩，在很多社会领域里都能轻松获得如野鹤立于鸡群般的明显优势。

客观化的高段位女神气场，其本质是上层社会文化资本身体化。对于一个年轻女孩来说，完成上层社会文化资本身体化，是指她在不断获取上层社会文化资本并且不断付诸科学实践的过程中，她的身材、气色、活力、气质、眼光、内涵、魅力、决断力、行动力以及身份地位等等，都发生了明显改变，进而成为客观意义上的高段位气场女神。

事实上，很多颜值一般，但知道如何完成上层社会

女性文化资本身体化的普通女孩，都变成了客观意义上的高段位气场女神。

反而很多颜值很高，但不知如何完成上层社会文化资本身体化的绝色美女，她们可能会被身边的一些人称之为女神，但她们显然不是客观意义上的高段位气场女神。不仅如此，她们可能还会重蹈“以色列人，色衰而爱弛”的悲剧命运。

或者也可以这样说，本书所说的“女神食物”，是上层社会文化资本之隐喻。而本书所说的“吃女神食物”，则是一套象征性行为模式体系，同时也是一套运作上层社会文化资本并将其身体化的科学实践方法论。

对于一个出身于普通家庭的女孩来说，除了“女神食物”这一上层社会文化资本之外，上层社会其他标志性资本几乎都是她无法染指的。用“吃女神食物”的方式，完成上层社会文化资本身体化，这是普通女孩进入上层社会的唯一途径。

本书从第一类女神食物开始谈起，先是探讨了哪些食物是这类女神食物，如何吃这类女神食物能让你轻松吃出女神外表和女神气场，以及科学减肥的八字真谛是

什么。从严格意义上讲，你也可以将关于第一类女神食物的知识归入第二类女神食物范畴之中。这本书里的第二类女神食物，主要探讨了如何建立高段位气场女神认知结构，如何成为最强有力的瞬间行动女神，如何借助冷酷解构祛魅深刻了解出身普通家庭的女性进入上层社会唯一途径的核心奥秘……

简而言之，通过阅读这本“道破天机”的女神食物书，你能学会如何用科学实践的方式，完成上层社会文化资本身体化，安静变身客观意义上的高段位气场女神。

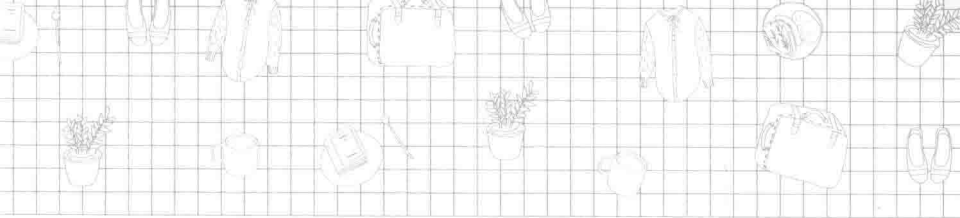
还有一点需要说明一下，本书所说的上层社会，是一个相对于中层社会和底层社会的客观概念。这是一个相对较为广泛的社会阶层，包括但不限于仅占社会总人数十万分之一左右的最顶层社会人群。有人认为最顶层社会才是上层社会，这显然是一种主观误解。

本书对于所谓的上层社会的基本态度是冷酷解构祛魅。很多人都说出身于普通家庭的年轻女孩如果没有奇遇，绝不可能进入上层社会。这无疑是将普通女孩进入上层社会的唯一途径神秘化了。本书借助科学分析，对上层社会以及进入上层社会所需“奇遇”予以解构祛魅，

脱掉其所有伪装，让你看到普通女孩进入上层社会的唯一途径的客观真相。这时，你就会发现，这个赤裸裸的客观真相平淡无奇，毫无神秘可言。

第1章

吃女神食物就能吃出
高段位女神气场



肥胖问题，已经变成了一个事关社会阶层划分的问题。很多能有效增肥的垃圾食物和大多数爱情偶像剧一样，都是很隐秘且很有效的社会阶层划分工具。

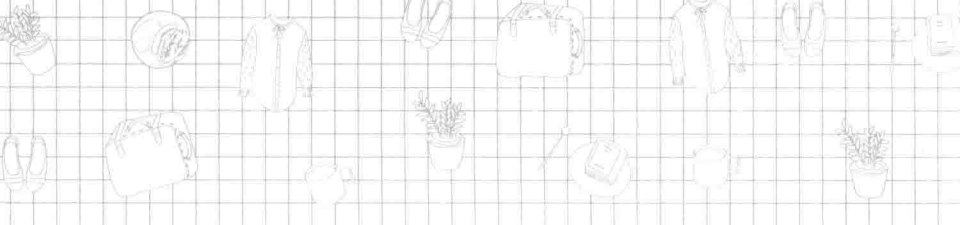
已经成为社会问题的肥胖和贫穷一样，在很大程度上，都是信息不对称的产物。

肥胖者作为一个社会群体，想要一起打破这种信息不对称的状况，进而一起身体力行，一起成功减肥，这几乎是不可能的。

但肥胖者个体想要走出信息不对称的困境，获取关于科学减肥的最关键信息，然后身体力行，直至成功减肥，相对来说还是挺容易的。

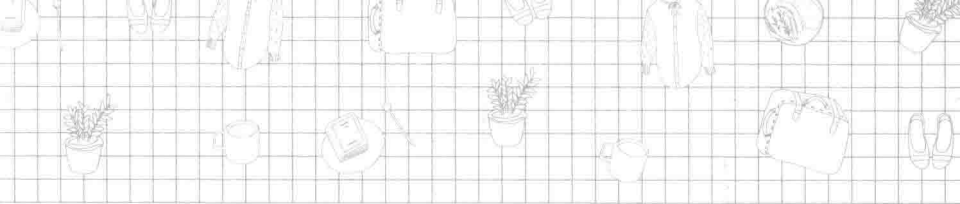
例如你正在阅读的这本女神食物书，就能帮助你走出信息不对称的困境，获取关于科学减肥的最关键信息，以及如何轻松吃出高段位女神气场的最关键信息。

在很多人看来，减肥就是减轻体重。如果一个女孩通过某种减肥方法，她的体重的确减轻了很多很多，但她身上的肌肉变得越来越少了，且腹部赘肉几乎一点都没减下去，整个人变得精神不振，经常感到身心俱疲，生气和活力都衰弱了很多，甚至肌肤也变得很粗糙，变



得没有光泽了。这样的减肥方法，无疑是应被无情唾弃的减肥方法。只是现在有无数人，对于这种舍本逐末的减肥方法趋之若鹜。

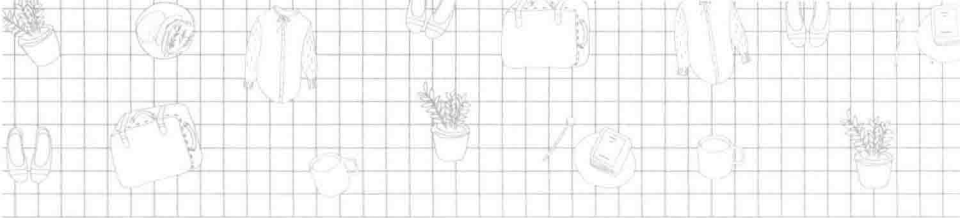
为了更生动地阐释这本书的理论方法，我正在写一个关于普通女孩如何变身高段位气场女神的故事。我借这个故事的女主人公之口说了这样一段减肥心法：“最初开始减肥的时候，我经常称体重。后来随着我对减肥的理解越来越深入，我经常连续几个月都不会去称体重，那个数字对于我来说变得越来越没有意义了。后来我完全不在乎我的体重是多少了。我在乎的是当我一丝不挂地站在镜子前，我的身体曲线是否匀称优美，我的肌肤是否闪烁光泽。比这些更重要的是，我的身体是否充满生气和活力，我的身体能不能让我强有力地行动，去爱，去生活，这才是我最在乎的。我不喜欢很多男人很喜欢的那种柔弱无力的‘美’。我减肥不是减给这些内心虚弱的男人看的。我要追求的，是一种强有力的美。在我看来，只有强有力的美，才是真正的美。最好的减肥方法，必须建立在对减肥最本质真相的深刻理解之上，可以让减肥者在健康减肥的同时，能减掉最难减的腹部赘肉，



让身体变得更匀称，充满生气和活力，充满强有力的美。

这种最好的减肥方法，才是我想学习和实践的。”

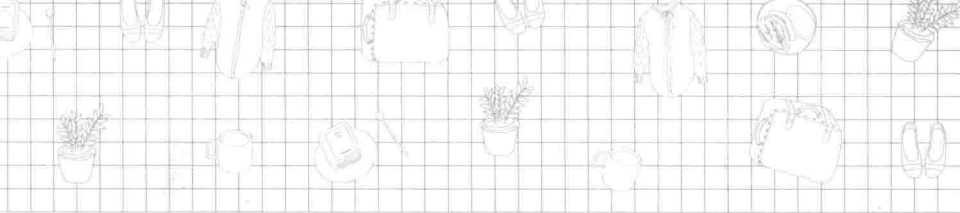
我在这本女神食物书里要与你分享的，正是这种最好的减肥方法。



为什么偶像剧里的女神喜欢吃垃圾食物

韩寒的父亲如果不是一个很努力的文学青年，韩寒的命运肯定是另一个样儿。很多中国父母总是望子成龙，嘴上大道理一套一套的，但他们自己根本做不到，却希望他们的孩子能做到，这可能吗？孩子会默默模仿父母的行为模式和饮食习惯。行为模式和饮食习惯，事关社会阶层划分，它们会在很大程度上决定一个人的生命运。

行为模式事关社会阶层划分，这个很容易理解。饮食习惯为什么也事关社会阶层划分呢？接下来我们不妨一起探讨一下这个问题。



很多偶像影视剧里的女神，她们的生活和爱情，她们的脸和身材，让无数普通女孩为之目眩神迷，甚至为之惊呼尖叫。

看完偶像影视剧，这些女孩回到黯淡灰暗的现实之中，她们凝视着镜中的自己，默默对比自己和偶像影视剧中的女神的巨大差别，然后深陷沮丧挫败的情绪之中不能自拔。在这种时刻，她们可能会用猛吃各种垃圾食物的方式来安慰自己，因为很多偶像影视剧中的女神也曾用这种方式安慰自己。

但问题就是，那些偶像影视剧中的女神，无论怎么吃垃圾食物，其身材都不会走形。而现实中看偶像影视剧的女孩，如果有样学样猛吃垃圾食物，她们的胃会变成垃圾袋，她们原本既娇嫩又结实的青春肉身，也会变得圆滚滚软塌塌松垮垮的，她们不仅会因此吃出一身赘肉，还有可能吃出一身病痛……

嘿，女孩，你的胃不是垃圾袋。女神亦有真伪之分，那些偶像影视剧中的女神，几乎都是伪女神。其实，只要你像真女神一样吃女神食物，你的外表、你的生活、你的身份地位以及你的命运，就会出现一系列连锁反应，