

优雅美丽幸福一生的 **白金法则**

女人可以不美丽，但不能没有智慧。智慧能塑造美丽，能提升优雅，能使女人魅力四射，能让女人的生命如同陈年的美酒，时间越长味道越醇美。

智慧女人的生活智慧

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

佳嘉 编著

优雅美丽幸福一生的
白金法则

Wisdom

智慧女人的
生活智慧

佳嘉 编著

HPH 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

智慧女人的生活智慧 / 佳嘉编著. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 80699 - 721 - 0

I. 智... II. 佳... III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 046695 号

责任编辑: 关力

封面设计: 李尘工作室

智慧女人的生活智慧

佳嘉 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451 - 82159787

E-mail: hrbcbbs @ yeah. net

网址: www. hrbcbbs. com

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 16.5 字数 200 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 721 - 0/B · 99

定价: 26.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨



智慧女人的 生活智慧

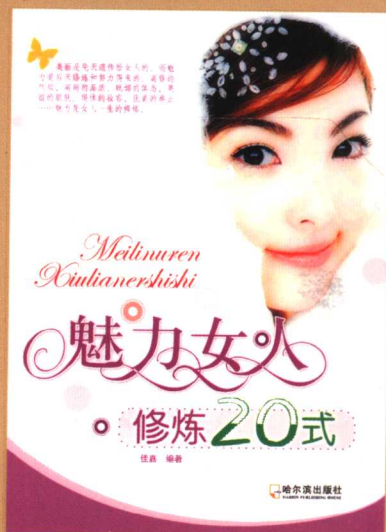


智慧是女人的修养、教育、经历的体现，是生命里最原始、最本质的光华。智慧的女人是优秀的女人，优秀的女人是成功的女人。

如果世界有十分美丽，但假若没有女人，将失去七分色彩；如果女人有十分美丽，但假若没有智慧，将失去七分内韵。

世界因女人的存在而美丽，女人则因内在的智慧而更美丽。





责任编辑：关力

封面设计：李尘工作室



智慧是永不退色的美丽衣衫

女人，美丽而温柔，花一样的年华转瞬即逝。女人是一颗智慧的种子，在爱人的眼里，勤劳而恬静；在孩子的眼里，慈祥而深情。你的身影不仅是所谓的形体与容颜的美丽，还有你每一时、每一刻的语言和行动，他们为你而感动，为你而幸福，为你而欢乐。这就是女人身上所独有的魅力，这就是女人所展现的智慧。

智慧的女人自有一套历经百战屡试不爽的生活智慧，有了这种智慧才能尽享生活带来的甘甜和芬芳，才会度过一个幸福而美丽的人生。

智慧的女人用自己的言行树立了一个楷模，她坚定不移地坚持做女人的原则：

做一个独立的女人，让自己成为自己命运的主宰。

做一个温柔的女人，以柔克刚，永远拴住男人的心。

做一个有爱心的女人，让爱的雨露滋润所有人的心田。

做一个幸福的女人，尽享人生的美好和温馨。

做一个快乐的女人，一切烦恼都会化作云烟散尽。

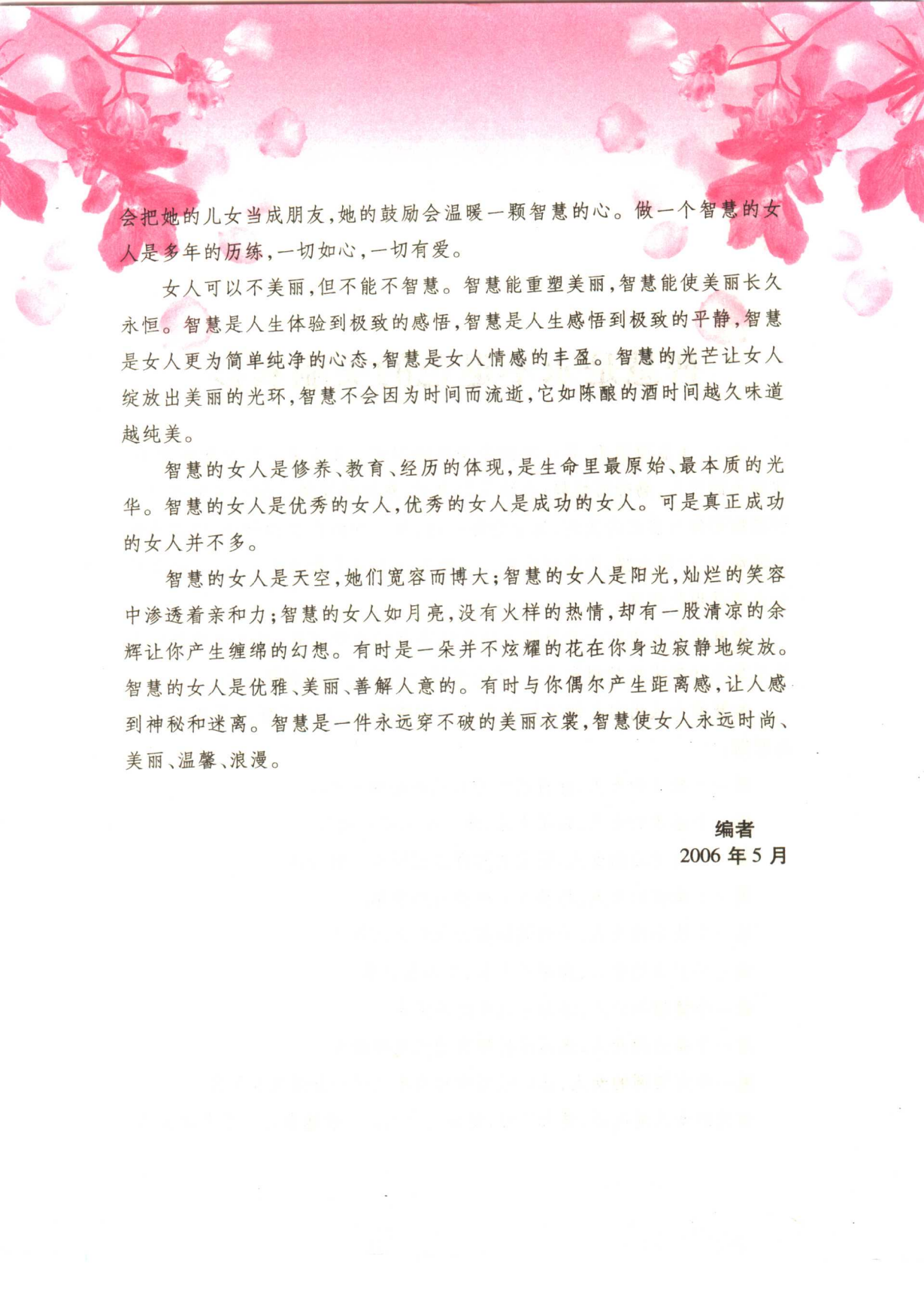
做一个清爽的女人，为悦己者容，更为自己容。

做一个健康的女人，活力永远伴随着笑声。

做一个亮丽的女人，永远保持特有的气质和魅力。

做一个有情调的女人，让紧张而喧嚣的生活多一分恬淡和从容。

智慧的女人爱生活，爱大自然，爱每一个人，包括她自己。智慧的女人



会把她的儿女当成朋友,她的鼓励会温暖一颗智慧的心。做一个智慧的女人是多年的历练,一切如心,一切有爱。

女人可以不美丽,但不能不智慧。智慧能重塑美丽,智慧能使美丽长久永恒。智慧是人生体验到极致的感悟,智慧是人生感悟到极致的平静,智慧是女人更为简单纯净的心态,智慧是女人情感的丰盈。智慧的光芒让女人绽放出美丽的光环,智慧不会因为时间而流逝,它如陈酿的酒时间越久味道越纯美。

智慧的女人是修养、教育、经历的体现,是生命里最原始、最本质的光华。智慧的女人是优秀的女人,优秀的女人是成功的女人。可是真正成功的女人并不多。

智慧的女人是天空,她们宽容而博大;智慧的女人是阳光,灿烂的笑容中渗透着亲和力;智慧的女人如月亮,没有火样的热情,却有一股清凉的余辉让你产生缠绵的幻想。有时是一朵并不炫耀的花在你身边寂静地绽放。智慧的女人是优雅、美丽、善解人意的。有时与你偶尔产生距离感,让人感到神秘和迷离。智慧是一件永远穿不破的美丽衣裳,智慧使女人永远时尚、美丽、温馨、浪漫。

编者

2006年5月



目 录

第一章 做个独立女人 >>>

独立是女人的美德 /2

学会独立与坚强 /4

自信的女人有魅力 /7

“独”领风骚不寂寞 /10

“财情”女子岁月流金 /14

经营自己的婚姻 /19

拒绝已婚的他 /22

懂得选择和放弃 /26

第二章 做个温柔女人 >>>

温柔是女人的杀手锏 /30

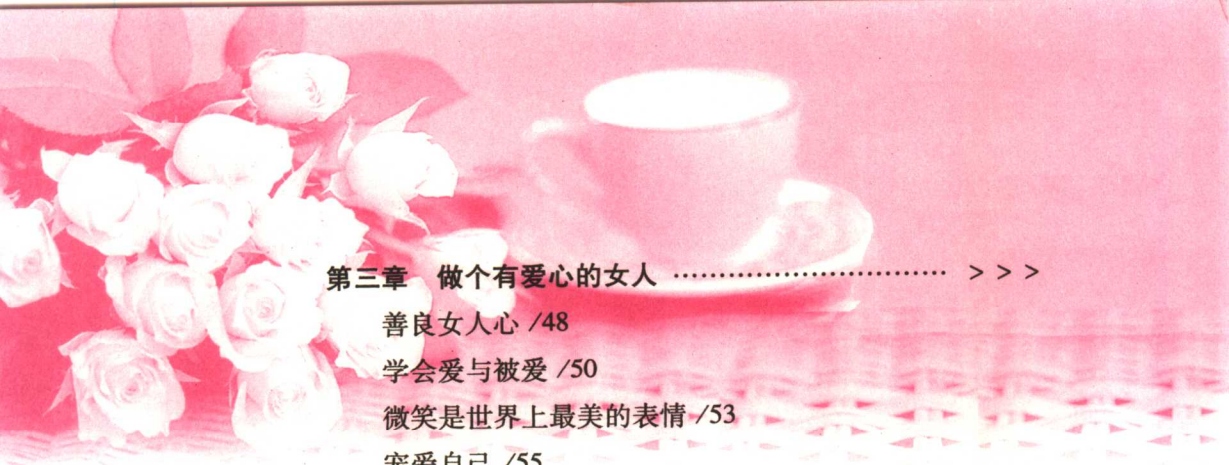
温柔靠细节取胜 /34

了解他、考验他 /37

征服与被征服 /39

温柔塑造好男人 /42





第三章 做个有爱心的女人 >>>

- 善良女人心 /48
- 学会爱与被爱 /50
- 微笑是世界上最美的表情 /53
- 宠爱自己 /55
- 怀有一颗感恩的心 /58
- 把握你的心 /62
- 天使爱美丽 /65
- 呵护脆弱的心灵 /68

第四章 做个智慧女人 >>>

- 智慧是永不退色的美丽衣衫 /72
- 女人如书 /75
- 读书让女人更美丽 /78
- 千娇百媚女人味 /83
- 举手投足显风仪 /87
- 学会拒绝和道歉 /91
- 优雅是女人一生的追求 /94
- 好女人关键词 /97

第五章 做个幸福女人 >>>

- 幸福地图连连看 /102
- 幸福保鲜课 /106
- 对自己诚实 /109
- 幸福从厨房开始 /112
- “蓝颜知己”陪伴一生 /115
- 看我变变变 /119
- “懒惰生活”新主张 /123
- 幸福生活的 20 箴言 /125





第六章 做个快乐女人 >>>

- 赶走坏心情 /128
- 做一只温柔的耳朵 /131
- 幽默的力量 /134
- 带一本书去旅游 /136
- 品尝欧洲的浪漫 /141
- 休闲好时光 /144
- 淑女也疯狂 /147
- 超级礼物宝典 /150
- 开开心心来过节 /154
- 十大好心情原则 /158

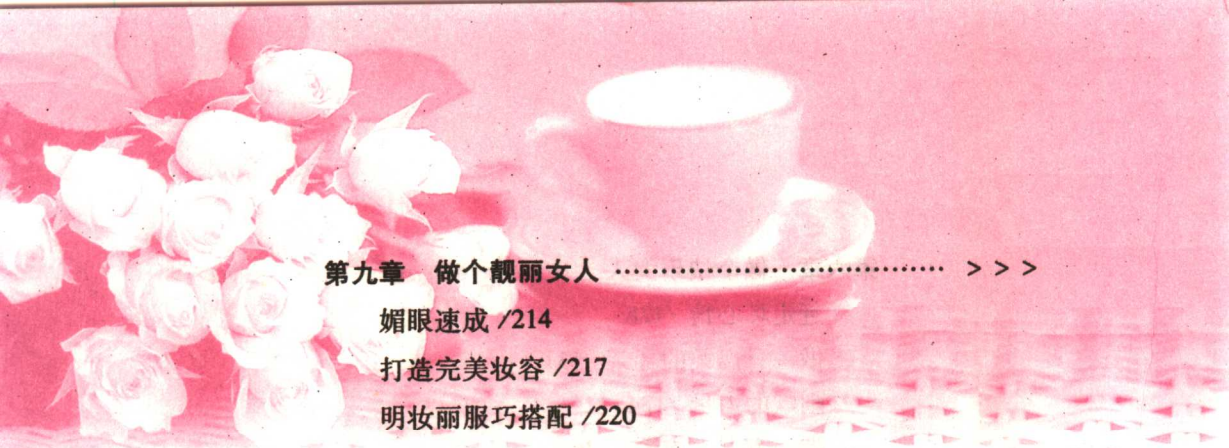
第七章 做个清爽女人 >>>

- 人面桃花 /164
- 爱上面膜 /167
- 脸蛋水汪汪 /170
- 让秀发轻舞飞扬 /172
- 发型变变变 /176
- 冰肌玉体冷照人 /179
- 战“痘”秘技 /183

第八章 做个健康女人 >>>

- 健康的女人最美丽 /188
- 吃出健康和美丽 /191
- 女性营养大盘点 /195
- 随时随地动起来 /197
- 走出健身的误区 /200
- 做一个健康的睡美人 /203
- 燃烧你的脂肪 /206
- 美女健康小秘诀 /210





第九章 做个靓丽女人 >>>

- 媚眼速成 /214
- 打造完美妆容 /217
- 明妆丽服巧搭配 /220
- 服装是女人的生命 /225
- 花影流金闪闪亮 /228

第十章 做个情调女人 >>>

- 音乐中的浪漫 /234
- 爱是巧克力 /237
- 浪漫咖啡香 /242
- 玫瑰的情怀 /246
- 闻香识女人 /249
- 星座香水对对碰 /251



第一章



做个独立的女人

独立是一种美德，是女人借以安身立命的根本；独立是一种表白，从此自己的生活自己做主；独立是一个过程，不亲身经历就无法长大；独立是一种尝试，学会在选择中寻找真正的幸福；独立是一种心情，有点复杂又有点欢喜；独立是一种生活，守着爱、选择爱、爱上爱；独立是女人的名片，它代表自信、坚强、勇敢、乐观和努力。





独立是女人的美德

独立是女人的美德,正如独立是男人的美德一样。独立的女人好比黑夜里的郁金香,默默地散发着属于自己的一缕芬芳。独立的女人是美丽的,是可爱的,电影《2046》里的黑珍珠,《甜蜜蜜》里的展翅,还有现实生活中身残志坚的张海迪,她们因独立而显得充满自信,从而平添了一种令人赞赏的迷人气质。

独立的女人是能够让男人们悦目的,也是被男人们所欣赏的。在所有的男人心目中,都渴望自己的女友或妻子能成为与自己同进退、心有灵犀的红颜知己,只可惜这样的女人少之又少,这不仅是男人的悲哀,也是女人的悲哀。

独立的女人不卑不亢,没有轻佻女人的奴颜媚骨,也没有一般市井泼妇的尖酸泼辣,有的只是平淡如菊的心境。独立的女人是男人的良师益友,亦是男人心头一颗永远的朱砂痣。

独立精神最重要

对女人来说,精神独立更为重要,因为男人活动在物质中,女人却活在精神里。女人的精神世界是在无比神秘和无比丰富的内心里,女人精神独立是对自己的确认,当女人的精神世界被别人支配时,这个女人就十分悲哀。女人可以在自己的精神世界里建立起一个美好的王国。

女性的性格犹如铜钱

外圆内方,在柔情似水的外表下,跳动着一颗坚强的心。女人精神的动





摇是一种不独立的表现,所以女人不要傻,一定要学会在精神上独立,完全按自己的感觉来操纵自己,就是在某些小事上也应该这样。

学会遇事冷静,临危不乱

遇到危机不能吓得脸色苍白,不知所措甚至痛哭流涕,往男人的肩膀下钻,用眼泪作为捍卫自己的武器。女人应该是独立的,有头脑的,有能力的,应该可以用智慧、用个性魅力征服危难。更难得的是,她也应该懂得在什么时候安慰男人,并且把男人的自尊照顾得很好,赢得他真心的喜爱。

不做男人的附属品

女人不应该是某个男人的附属品,女人应该懂得通过交友、读书、娱乐,不断充实自己的内心。所以,即使没有爱情的滋润,仍然活得自在而辽阔。女人不应该为不爱自己的男人流泪,更不应该为他的承诺而用一生去守候。无论何时、无论何地女人都要相信自己,不依赖男人也能活得很好。

对自己追问

目前,女人独立的主流已从向男人挑战转向对自身的追问,可以断言,女人很快就会从知识结构和生理结构方面重新考虑自己的社会定位。无论女人将会作出什么样的选择,首先应该自信,不是自大,自信是相信自己,也只有相信自己才会得到幸福。女人的力量犹如“百炼钢成绕指柔”。

懂得如何权衡感情的天平

成功女人,一定同时面对情感上的创伤。即使如此,她们仍然会善于把挫折转化为事业成功的动力,至少,不会一蹶不振。她们知道幽默,知道自我开解,知道原谅,知道轻松。因为,她们把快乐放在自己手心,不系在别人的言行上。





学会独立与坚强

生性懦弱、胆小自卑或是没有主见的女人，是不可能拥有属于自己的独立生活空间的。她要么依傍着父母，要么死死地缠住一个男人，直到那个男人将她遗弃。这就是女人不独立的悲剧，没有人愿意成为悲剧中的女主角。

所以，女孩子比男孩子更要尽早地学会独立、学会坚强，这样你才可以自由选择你所爱的人、你所爱的事业、你所爱的生活、你所爱的环境。掌握生活和命运的主动权，才能够掌握自己的人生。然而，现实生活中富有独立意识的女孩子相对要少，我们所见所闻的大多是缺乏独立意识的女孩。

缺乏独立性

这类女孩子的心理依赖性很强，她们缺乏自立意识和自主能力。无论是对于生活还是工作，她们都习惯性地按照别人设计好的道路往前走。特别是独生女，从小到大在爸爸、妈妈、爷爷、奶奶的呵护中长大，在学校是听老师话的好学生，在单位是遵守纪律的好员工，结婚后成了听话的好老婆。不管是生活里还是工作中，似乎总有人帮助她渡过难关，帮助她解决各种各样的困难。久而久之，当她一个人去面对问题的时候，才在手忙脚乱中去思考这样的事别的人是怎么解决的。当没有人可以提供帮助的时候，她就会感到彻底的无助和绝望。长此以往，她的依赖就会变成别人的包袱和负担，如果有一天那些可以依赖的人都离去，剩下她一个人的时候怎么办呢？





缺乏自信心

她们中有的认为自己任何地方都比别人差,甚至感觉自己是世界上最没有能力的人,无论自己怎样努力也不会获得成功。有的认为自己没有倾国倾城的美貌,没有天生丽质的高雅,资质平淡无奇,总觉得老天太不公平,自己根本无力与命运抗争,只能屈从于命运。她们自己在学习、工作、生活中总是把标准降到最低点,有的时候甚至得过且过,长此以往别人也就把她当成一无是处的低能儿。先否定自己的能力,进而否定身边周遭的一切,这就是严重缺乏自信心的表现。

实际上,缺乏自信心比真正的能力低下还要可怕,每一个人都有他自身存在的价值,每一个人都是一个宝藏,你生来就是独一无二的,你已经拥有了上天对你的垂爱。你应该为自己的健康躯体而庆幸,你应该为自己的健全头脑而庆幸,你应该为自己身为女儿身而庆幸。

缺乏责任感

男人从小就接受“男子汉是一家之主要承担责任”、“国家兴亡匹夫有责”等等的教育和培训,而女孩却截然不同,她们从小就享受父母的悉心呵护,却很少想到站出来承担家庭责任,如果家里有兄弟可以依靠,那么女孩子往往天经地义地躲到一旁。责任和权利是一对孪生兄弟,当你决定要行使那些权利的时候,也应该明白要负起责任,当你肆意挥霍着一个人对你的爱时,那么对于他你也要有一份呵护的责任。一个人在社会中,有很多不同的角色要扮演,在每一个角色里你都会感受快乐和悲伤,不要因为得而窃喜,也不要因为失而神色黯然。这就是责任,这就是你呱呱坠地时与生俱来的责任,它将伴随你的一生,女孩也不例外,有的时候似乎更加重大,比如作为母亲。





渴望支持

与上面的那一点相似,只是更加突出地体现了女人的特性。女性天生就比男性更在乎群体的评价。在生活中,女人比男人更爱三五成群地聚在一起,一同去逛街、吃饭、健身、旅行,甚至连上厕所、减肥这种事她们都要呼朋唤友争取大家一起行动。在群体中共同的目标和行为会给女性带来安全感。这种对群体的依赖,使女人需要一个人行动时,就会感受到过多的阻力,使她们很难摆脱现状和常规去创造新的东西。同时,对他人的依赖性也会使女人失去理智的判断,容易被误导和诱骗。

女人在社会生存的大环境中,一定要有充分的独立性,决不能成为离开男人就无法生存的寄生虫。但是,在两性角色中却不要太过强悍,不要太过严厉,这样会使生活和工作压抑了自己和别人的快乐。当然也不能太依赖,太软弱,那样就会失去自我。

女孩子一定要学会独立,要让自己勇敢一些,坚强一些,自信一些,乐观一些。该勇敢的时候,你不能退缩;不该你勇敢的时候,就老老实实做个小女人。生活中处处是没有硝烟的战争,没有人拍着胸脯说自己一定行。只要你在自己的道路上大胆地迈进,在面对困难和险阻的时候,忠于梦想,忠于自己,你就会潇潇洒洒,游刃有余。

