跟小S学做智慧女人

姜晓秋 编著



让天下女人幸福绽放

只要你用心感受，一定会像小s一样智慧、漂亮。

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（鄂）新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

跟小 S 学做智慧女人 / 姜晓秋编著 . —武汉：武汉出版社，2012.6

ISBN 978-7-5430-6733-2

Ⅰ. ①跟… Ⅱ. ①姜… Ⅲ. ①徐熙娣 – 生平事迹

Ⅳ. ①K825.78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 032921 号

书名：跟小 S 学做智慧女人

编　　著：姜晓秋

责任编辑：张葆珺

特约编辑：李异鸣　杨　肖

装帧设计：上尚工作室

出　　版：武汉出版社

社　　址：武汉市江汉区新华下路 103 号　邮　　编：430015

电　　话：(027) 85606403　85600625

http: //www. whcbs. com　　E-mail：zbs@whcbs. com

印　　刷：北京中振源印务有限公司　　经　　销：新华书店

开　　本：787mm × 1092mm　1/16

印　　张：15.75　　字　　数：276 千字

版　　次：2012 年 6 月第 1 版　2012 年 6 月第 1 次印刷

定　　价：29.80 元

版权所有・侵权必究

如有质量问题，由承印厂负责调换。

前言

在主持界，小S算是个异类，风格麻辣，口无遮拦，却受到观众的一致欢迎；在生活中，小S是个贤妻良母，行事低调，早睡早起，受到公婆家一致赞许；在朋友眼中，小S善良、率真，是值得信赖的好朋友；在搭档眼中，“小S是这世上少数清楚自己要什么的女人，大胆的作风是为了节目效果，私底下的她，其实胆小又爱撒娇，是个十足的小女人。她的确值得疼爱”；在观众眼中，小S是妩媚与性感的结合体，是男人连做梦都想娶的女人。

男人欣赏小S率真，不矫揉造作的真性情；女人羡慕小S已为人母，却依然玲珑有致的身材。在大家眼中，小S成了一个“媚”不可当的魅力女人。

在节目中，小S经常对男主持或嘉宾做出一些大胆的动作。要么要人摸自己的肚皮；要么顺势坐在人家怀里；要么冲观众两手摸胸，大赞自己丰满，常令嘉宾面红耳赤。尽管这样，仍有不少明星争着抢着上《康熙来了》。谁能想到，这样一个语言大胆，风格出位，不按常理出牌的女人，不但没有招致众恶，反而越来越红?

可是，小S红了，而且红遍中国。那是因为她特有的“色”或“骚”虽然夸张，但幽默、纯净，她的做派似乎有些“不检点”，但那是她主持的风格，既不会让女人吃醋，也不会让男人往歪处想，大家只是发自内心的夸赞和开心。在一片笑声中，娱乐节目达到了预期的效果。

蔡康永这样评价小S：“我觉得这个女孩子非常值得宠爱，如果是我妹妹的话，我会觉得是个非常理想的、讨人喜欢的妹妹。她所有的玩乐都是扑来扑去的，碰到冷场或什么状况时，她反正拿榔头

出来乱敲一气，看看能敲出什么。”果然，知小S者，蔡康永也。

一般情况下，事业成功的女人，在某些方面，总会有这样或那样的缺憾，可是看看小S，爱情、事业、家庭、朋友样样美满。真是羡煞天下女人！

人的一生，谁都想潇洒走一回，可是有几个人有小S这样的魄力，敢在事业如日中天时，选择休假结婚、待产。很多人都担心产后复出名气不再，可是小S却很潇洒地回归生活。她形容自己的人生是顺势而为，戴牙套、主持、结婚、生子都没有刻意计划。

好一个“顺势而为”，道出了小S的处世哲学，在她看来，家人永远排在第一位。这种洒脱劲，让人们看到了在疯狂、无厘头的外表下，思想成熟，遇事理智的小S。

本书从多个角度挖掘了“麻辣天后”小S的处世哲学和人生智慧，让读者在品读小S的同时，多一些人生感悟。

做女人，当如小S。

——编者

Contents 目录

第1章 美丽蜕变：从丑小鸭到白天鹅

“戴牙套”也是一种时尚 002
我两边的眉毛不一样？ 004
发型72变，越变越好看 006
胖子没资格吃，一定要瘦下来才可以 008
性感是练出来的 011
做不成“花瓶”女人，就用性格魅力征服大众 012

第2章 美容心法：无论何时，女人都不能忽略保养

保养是女人一生的事业 018
男人都喜欢年轻、漂亮的女人 020
护肤有道，肌肤可以永远20岁 023

第3章 时尚品位：走在时尚前沿，永远不落俗套

时尚女性是引领时代的弄潮儿 028
时尚总与有品位的女人相伴 029

需要全本请访问 www.ertongbook.com

优雅是永远的时尚 032
让音乐充满你的生活 035
做香水女人就这么简单 037
挎包可以体现出时尚 040

第4章 靓装打扮：穿出时尚女王范儿

好形象是一种潜在资本 044
着装恰到好处是关键 047
要性感，露而不俗才是高手 049
昂首挺胸可以为形象加分 052
矜持是一种婉约之美 054
自我形象定位测试 056

第5章 张扬个性：做独一无二的自己

性格决定命运，小S就是典型 064
只要不搞砸人生，没有什么改变不能接受 066
幽默无极限，“涮”你没商量 068

我是“三八”我怕谁？ 069
化身“猫女”，自信“性感舍我其谁” 072

第6章 遴选舞台：适合的才是最好的

认识别人容易，认识自己很难 076
根据角色给自己定位 078
用目标指引人生航向 080
选择适合的舞台，个人魅力可以得到最大绽放 082
兴趣是最好的老师 084
从默默无闻到星光闪耀，不是那么容易 086

第7章 黄金百搭：展现人见人爱的魔力

无法胜任主角，但可以扮演出色的配角 090
最佳拍档，“康熙”二人行 092
学会“推销”自己 095
光环背后得益于一个金牌团队 096
如何与搭档相处，对事业发展很重要 099
有实力，就不要怕光芒被掩盖 103

第8章 努力拼搏：我的未来不是梦

从SOS走进《康熙来了》 108
当梦想照进现实 110
想唱就唱，要唱得响亮 112
看广告天后如何笑傲江湖 114
王者归来，魅力依旧 116
不惧误解，麻辣风格受肯定 118

第9章 谨慎交际：台上得罪人，台下人缘好

交际是一门学问 122
学会管理情绪 124
会说话的人好处多 126
适时施展自己的女性魅力 128

第10章 重视友情：你是我一生的财富

友谊需要常联系 134

关键时刻还得靠朋友帮忙 136
物以类聚人以群分，交友也要有弹性 138
你的人脉资源够丰富吗？ 139
蓝颜知己，有一个足矣 141

第11章 敢爱敢恨：谈恋爱不必严肃，但必须正经

不要因寂寞而恋爱 144
巧妙拒绝你不爱的人 147
爱情走了，一定不要纠缠 148
好男人不多，遇到就赶紧下手 150

第12章 驭夫有道：夫妻相处也是一门学问

做耳塞目盲的女人不吃亏 154
就这样把老公“哄”住 158
倾听比倾诉更让人倾心 160
谁说男人的面子不值钱？ 163
男人也喜欢听甜言蜜语 166

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第13章 婚姻保卫战：经营婚姻需要智慧

婚姻到底是不是投资生意 170
每天给爱10分钟 172
经营婚姻需要智慧 173
幸福来自于“性福” 175

第14章 亲情无价：无论何时，家人永远占第一位

事业再出色，没有家人的爱也不幸福 180
拒绝夜生活，跟家人的生活节奏一致 181
女人可以大大咧咧，但对孩子一定要认真 183
做一个乖巧的好儿媳，婆媳关系也融洽 185

第15章 经营人生：事业与家庭两不误

做老婆，不做黄脸婆 190
知道自己想要的生活 192
女人要有自己的事业 193
要独立但不要孤立 195
工作可以是享受 197

第16章 懂得感恩：会感恩的人才有幸福

常怀感恩之心 202

天天都是感恩节 205

感恩是双赢的策略 208

欣赏你身边所有的人 211

每个人都渴望被赞美 213

第17章 享受生活：不要为了生存，忘记了生活

赚钱很重要，懂得生活更重要 218

生活可以简单再简单一些 220

你是否还拥有童年的纯真 222

学会休闲是一种智慧 224

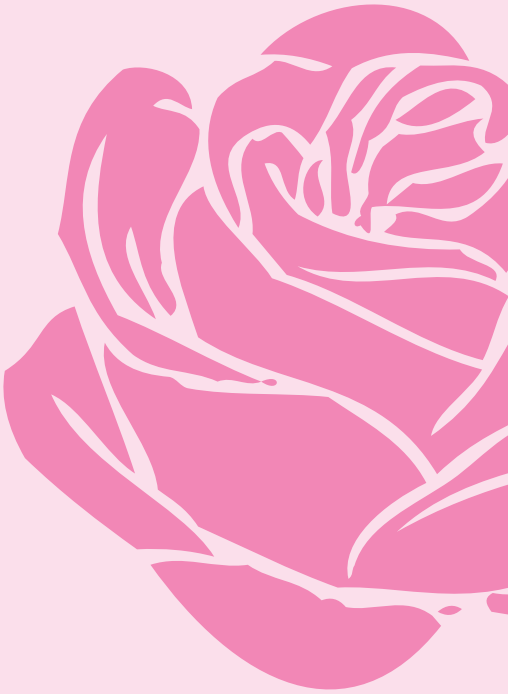
是幸福就照单全收 227

第18章 健康无价：幸福生活源于健康

关注健康是一辈子的功课 232

给现代女人的金玉良言 235

女人身体最需要呵护的部位 237



第一章

美丽蜕变：从丑小鸭到白天鹅

第一章　美丽蜕变：从丑小鸭到白天鹅

曾经那个名不见经传的“钢牙妹”，如今已成为台湾响当当的主持“一姐”；曾经那个普通的邻家女孩，如今已成长为风头正劲的“麻辣天后”。小S从戴牙套，到练国标舞减肥，完成了从“丑小鸭”到“白天鹅”的美丽蜕变，她的人生也跟着变得精彩纷呈。

现在的小S集妩媚、性感于一身，变成了大S眼中的完美女人。我们一起来看看，小S的修炼秘籍。

“戴牙套”也是一种时尚

小S对自己的牙齿并不太满意，为了矫正，她很想戴钢丝牙套，可又怕影响形象。“还是镶假牙比较实在。”小S这样说。可是，医生和亲人朋友都不支持她的想法——医生建议她还是戴牙套，就算丑也只丑两三年，在以后的岁月，牙齿都是美的，很值得；大S则举例说戴牙套很时髦，现在日本一堆模特儿都戴牙套；徐妈妈更是安慰她：为了以后的美丽，伟忠哥还是很希望你戴牙套，这样主持节目才更“得分”。

为了不影响上镜的美观，医生建议在牙齿上粘上一颗颗白色的扣子，再把钢丝绑在扣子上，然后拉紧。如此一来，就不会使钢丝牙套看起来太过明显。可是小S却认为，既然戴了牙套，就应该让大家看出来，这才有趣。于是，她要求医生马上换成铁的扣子，结果她变成了一个名副其实的“钢牙妹”。

换成钢牙后，小S最大的难题就是刷牙，通常她刷一次牙大概要

花五分钟的时间，刷到右手颤抖，肌肉酸痛是常有的事。现在刷完牙还要用冲压机冲牙就有些让她受不了。不过，为了不让自己的牙齿两年后有蛀光的情况发生，她还是忍了，不管多忙都要完成这些必要的程序。

在很多人眼里，戴牙套是一段很痛苦的经历，比如，无论吃什么，菜渣都容易挂在牙套上，既不美观又不方便，实在是烦恼极了。可是，小S却能够苦中作乐，她甚至跟姐姐玩起了“猜猜我刚才吃了什么”的游戏，只是，每一次，姐姐都能轻易地猜出来。有一次，小S刚吃完咖喱，姐姐指着她那被咖喱染成黄色的牙套上绑的橡皮圈，很得意地说：“还不快快招了！”

尽管此前有顾忌，可一旦戴了牙套，小S就管不了那么多了，她还为此炫耀自己，如果别人没看出来，她会主动告诉别人：“你看，我戴了牙套耶！”小S有一本书叫《小S牙套日记》，那都是根据自己的亲身经历写的，很真实。说来真是好笑，小S还因为戴上了牙套而让观众更喜欢了。

有人说，女人的美源自漂亮的脸蛋和窈窕的身材，而有些人却不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。小S被大众所熟识，源于她的个性，然后才是外貌。一个时常把自己扮丑，并常常嫌自己还不够丑的女人的确与众不同。

其实，一个人，身体发肤受之父母，不管身材和容貌有多少缺憾，都没有理由不欣赏自己，如同小S戴着钢牙套还觉得是一种时尚一样。如果连自己都不能接受自己，又何谈让别人接受你呢！有一句人们常说的格言：“爱你的人如同爱你自己。假使你不爱自己，又怎么爱别人呢？”

一个女人，假如你拥有平凡不自信的外表，也要学会装饰自己的外貌，锻炼自己内在的气质，让举手投足间拥有无比的优雅从容，在为人处世中学会豁达与从容，让你的人格魅力熠熠生辉，才能在那些漂亮的女人群中脱颖而出，成为男人眼里的精彩，自己生命的亮丽风景线。如果有一点瑕疵就不敢用阳光般的微笑面对他

人，自卑得不敢接受别人的肯定和赞美，那么，就算再美丽的衣服穿在身上，也体现不出一个人的韵味和精彩。

曾看到过这样一则报道，说的是有个正当青春妙龄的女孩，因自己是单眼皮、长得不够漂亮而跳楼自杀了。对于这样的事情听起来似乎是天方夜谭，却实在是可悲的事实。其实，我们每个人都有自己独具的魅力，双眼皮有双眼皮的美丽，单眼皮有单眼皮的韵味。你不必为此苦恼，也没必要改变自己，你所需要的，是真诚地悦纳自己。

作为女人，应该学学小S这种豁达的生活态度，接受生活给予自己的一切不美与改变，接受了，就能看到破茧成蝶的转变。

我两边的眉毛不一样?

每个人对自己的五官都有最得意以及最不满意的部位，比如，有人认为自己的眼睛最漂亮，有人认为自己的嘴巴最漂亮。当然，也有人对自己的某个部位不喜欢。比如，大S最讨厌自己的耳朵，如果没耳朵比有耳朵更漂亮的话，估计她早就会割掉自己的耳朵了。而对于小S来说，她最在意的却是眉毛对不对称的问题。

因为她的牙齿有过缺陷，那时最让她受不了的地方就是她笑的时候一边会露牙龈，一边不会。受此影响，她对眉毛的对不对称问题也相当关注。

她从小的口头禅就是：我两边的眉毛一不一样？一开始她问的时候，还会有人比较认真地观察、比较，跟她分析不一样的地方，时间久了，就很少有人会诚恳地回答她的问题了，甚至大家还会故意跟她开玩笑，说她两边眉毛不一样。她对此也常会感到不安。

她每天会花3小时左右的时间观察自己的眉毛，绝对不允许有任何一点的不对称和小的杂毛。她甚至在自己主持的《娱乐百分百》里，利用广告时间或放VCR时间，抽空检查自己的眉毛，以最快的

速度收拾干净。就算有嘉宾在场，她也不回避。

有一次黄小桢上她的节目，广告时间小S正拔着眉毛起劲，又怕嘉宾说自己没礼貌。于是她就问黄小桢："我拔眉毛没关系吧？"黄小桢回答："有什么关系！"小S接着说："我怕你觉得我很没礼貌！"黄小桢回答："不会啊！"就是这短短的几问几答，让小S从心里觉得黄小桢人真好。

功夫不负有心人，在对自己如此严格要求下，小S的确变得越来越漂亮了。当然，不是"眉毛"起了作用，而是这种对美执著地追求，精益求精的人生态度让她越来越漂亮。

女人的美不能一概而论，有人外貌平平但是有积极乐观的人生态度，她们也能传达给人们美感；有的人年届不惑仍然美丽如初，这种岁月积淀下来的美丽，不是单从外表就能看出来的。

就像娱乐圈不老玉女周慧敏，岁月几乎没怎么在她脸上留下残酷的痕迹，一头乌丝仿佛墨云，身材宛如少女。

20世纪八九十年代活跃于香港乐坛的当红女歌手周慧敏参演的电影电视剧多达30余部。1997年，周慧敏淡出娱乐圈，与男朋友倪震移民温哥华，实现了自己的梦想：当初周慧敏入行时就表示羡慕山口百惠在璀璨光辉的岁月中引退。引退后周慧敏的生活非常简单，除了照料三只心爱的猫咪，偶尔的娱乐是打台球，几乎不做美容，喜欢小动物，热心各种公益活动。

其实，知道周慧敏是美女的人很多，但知道她多才多艺的也许并不多。她曾以一幅《新疆老翁》为名的作品，荣获"视艺新纪元奖"；其后又凭作品《望过去，看将来》入围首届"中国水彩人物画展"。除了会画画，她的钢琴、散文水平也令人羡慕不已。

周慧敏谱写了一个女人不老的传说，也传达出了恬淡、修养身心的美的态度。女人的美没有止境，除了天生的面容外，内在的修炼以及处世的生活态度无不包含着美的境界。

实际上，女人经营自己就是在经营人生，不管你同不同意这个观点，事实证明，漂亮的女人更易受到周围人的喜爱，在各方面都

会得到更多的机会。不过，凡事总有其两面性，漂亮的女人因受到更多的关注和宠爱，极易变得虚荣，对物质的需求较多，比起容貌平平女子的质朴贤淑，少了份女性的柔美。她们即使受到众人的艳羡，也有落寞的时候，而由于自恃美貌而滋生的傲慢，使她们逐渐变得不漂亮。因此，美丽蜕变，改变的不仅是美貌，还有心灵。

发型72变，越变越好看

《玫瑰罗马》的作者曾说过：“一个女人即使不漂亮，也必须至少懂得如何向观者以最大的优势展示披落在她后颈之上的秀发。”秀发对于女人，就像高踞于人体之上的一颗宝石，女人能否光彩夺目，发型起着非常重要的作用。

小S刚出道时，造型与很多明星一样，走的是淑女风格——齐肩发，发质略微发黄，这让小S在淑女中多出了几分俏皮。不过，小S的淑女路线并没有收到最初预料的效果，“实在是太搞笑了，真像是一匹脖子很短的马。”小S自我调侃。姐姐大S也常在她耳边念叨：“留长头发对你很不合适，活像一只乌龟，实在是丑死了！”接着，小S又开始染发，结果烫发过度，更加不理想，以至于这种发型维持不到半年就受不了了，最后不得不剪短。

之后，小S又尝试过多种发型，有摇滚造型的蓬松小卷发，也有传说中的同性恋头，她都敢大胆尝试，而中发BOB头发型很好地修饰了小S的脸型，是小S的最爱，也是她保持至今的常用发型。

每个女人都希望自己有青春不变的容颜，所以千方百计地保养自己的脸蛋，常常忽略了有着女人第二张脸之称的发型。古罗马作家阿普列尤斯这样写过：“即使她是维纳斯本人，身边有美慧三女神的簇拥……但是，假如她秃着个脑袋出来，就连她的丈夫乌尔坎也吸引不住！”

出彩的发型应该成为女人最自豪的得意之作，女人不仅可以用

需要全本请访问 www.ertongbook.com