

冯雪钰◎编著

# 给女人的

# 心灵



*Let us women's heart*

懂得女人内心秘密  
从家幸福美满的女人  
女人心理和修养  
一此世界最珍贵的财富

# 私房书

只有女人才能了解自己的秘密



女人心，海底针

一本为女人量身打造的心灵私房书，告诉你什么才是幸福的人生  
一本让女人一笑解心的心灵私房书，告诉你如何寻找心中的天使



北京出版社

# 给女人的心灵私房书

冯雪钰

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给女人的心灵私房书/冯雪钰编著.—北京:地震出版社,2009.12

ISBN 978-7-5028-3638-2

I.给… II.冯… III.女性—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 190301 号

地震版 XT200900226

给女人的心灵私房书

冯雪钰 编著

责任编辑:刘江

责任校对:庞亚萍

出版发行:北京民族学院南路 9 号

邮 编:100081

发 行 部:6842-30316846-7993 传真:88421706

门 市 部:68467991 传真:68467991

总 编 室:68462709 68423029 传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经 销:全国各地新华书店

印 刷:九洲财鑫印刷有限公司

版 印 次:2009 年 12 月第一版 2009 年 12 月第一次印刷

开 本:787×1092 1/16

字 数:226 千字

印 张:17

书 号:ISBN 978-7-5028-3638-2/B(4257)

定价:33.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

## 目 录

前言 .....	4
上篇：写给女人的秘密第一讲紧紧抓住美丽的爱情.....	5
第一讲 紧紧抓住美丽的爱情.....	5
第二讲 发挥与生俱来的优势.....	9
第三讲 打造美丽的自我.....	16
第四讲 如水的女人.....	25
第五讲 淑女气质.....	35
第六讲 活出女人的味道.....	41
第七讲 女人不可太好强.....	50
下篇：尽享幸福人生.....	59
第一讲 追求幸福，不容等待.....	59
第二讲 做个纵横职场的聪明女人.....	67
第三讲 做一个会理财的好女人.....	76
第四讲 健康心态善待生活.....	83
第五讲 贤妻良母的幸福.....	93
第六讲 享受教子的快乐.....	101
第七讲 守住幸福.....	111

# 前言

我有花一朵\种在我心中\含苞待放意幽幽\朝朝与暮暮\我切切地等候\有心的人来入梦  
女人花\摇曳在红尘中\女人花\随风轻轻摆动\只盼望\有一双温暖手\能抚慰\我内心的  
寂寞

.....

一首绝美的《女人花》出自已故乐坛天后梅艳芳之口，让人感觉如此凄迷与伤怀，斯人已逝，忆，成伤。

冰心说：“如果没有女性，那么这个世界将失去十分之七的真，十分之六的善，十分之五的美。”也有人说：“如果地球上没有花，那么这个世界将失去十分之七的艳，十分之六的丽，十分之五的美。”

女人如花，一朵芬芳四溢的花，一朵妖娆多姿的花，一朵美丽的精神之花。

女人如梦，朦朦胧胧，来如春梦几多时，去似朝云无觅处。

女人如烟，不经燃烧，就显不出女人的芳香与曼妙，显不出女人的娇柔与矜持。

女人如水，每个女人都是水做的，充满了灵性，清新怡人，一尘不染。

女人如风，淡雅飘香，来去自由。有时像风一样幽静，有时又像风一样寂寞。

.....

女人的情有很多种，爱情、亲情、友情，每一种情都执著、善良、温馨。有人说女人是感性的，感性的女人有自己的魅力，她们敢爱敢恨；也有人说，女人是理性的，理性的女人有自己的魅力，她们睿智而不失优雅。

女人的爱有很多种，爱孩子、爱父母、爱丈夫、爱朋友、爱事业。女人的爱，温暖中透着甜蜜，快乐中藏着幸福，感知中蕴育着感悟。

女人的魅力有很多种，潇洒的、美丽的、奔放的、温柔的，每一种魅力都尽情展现着女人的风采。潇洒热情、美丽动人、温柔细腻，这些特质让女人成为一道靓丽的风景线。

《给女人的心灵私房书》分为上下篇，上篇是写给女人的秘密，让女人解开困惑，滋养心灵；下篇是尽享幸福人生，让女人在了解秘密之后，享受幸福美满的生活。

让每个女人都成为幸福的人，拨开生活的迷雾，任凭冷风吹拂，也吹不灭心中热情的火焰，带着对未来的希冀，追寻幸福美满的生活。

# 上篇：写给女人的秘密第一讲紧 紧抓住美丽的爱情

## 第一讲 紧紧抓住美丽的爱情

作为一个女人，一定要牢牢把握住爱情，因为爱情是女人生命中最浪漫的事。恋爱中的女人从不认为自己会被心爱的人伤害，因而也不惧怕伤害。但是，学习一些恋爱的基本原则也是非常必要的。爱情无须刻意去把握，越是想抓牢自己的爱情，反而越容易失去自我，失去彼此之间应该保持的宽容和谅解，爱情也会因此而变成毫无美感的形式。

像捧沙子般珍惜爱情

“朋友，你是否曾爱过，爱的滋味是什么？请你告诉我。爱使人忘掉自我，有人这么说；爱藏着一番温柔，有人这么说；爱时常令人难过，有人这么说；爱真是难于琢磨，有人这么说……”正如著名女歌手张蔷的这首歌中所唱到的，对于女人来说，爱情的确是难于琢磨，不好把握的。

一个即将出嫁的女孩，向她的母亲提了一个问题：“妈妈，婚后我该如何把握爱情呢？”

“傻孩子，爱情怎么能把握呢？”母亲诧异道。

“那爱情为什么不能把握呢？”女孩疑惑地追问。

母亲听了女孩的问话，温情地笑了笑，然后慢慢地蹲下，从地上捧起一捧沙子，送到女儿面前。女孩发现那捧沙子在母亲的手里，圆圆满满的，没有一点流失，没有一点撒落。接着，母亲用力将双手握紧，沙子立刻从母亲的指缝间泻落下来。等母亲再把手张开时，原来那捧沙子已所剩无几，其团团圆圆的形状，也早已被压得扁扁的，毫无美感可言。

女孩望着母亲手中的沙子，有所领悟地点点头。

其实，那位母亲是要告诉她的女儿：爱情无须刻意去把握，越是想抓牢自己的爱情，反而越容易失去自我，失去彼此之间应该保持的宽容和谅解，爱情也会因此而变成毫无美感的形式。

每个人都希望自己永远拥有幸福美满的爱情，那么，不妨学着用一捧沙的情怀来对待爱情，好好珍惜，好好把握，爱情必定圆圆满满。

理想的爱情，现实的婚姻

有个女孩，从小喜欢吃西红柿炒蛋。这道菜做起来很简单：切一个红西红柿，打两个鸡蛋，再放一勺糖。

有时候，女孩痴痴地想：将来陪我吃西红柿炒蛋的人会是谁呢？

她希望他不是军人，也不是医生。他应该是一个高高瘦瘦的青年，有一头浓密的黑发和一双深深、足以让人陷进去的眼睛。

后来的日子里，女孩遇到了好几个符合理想条件的人，但相处短暂的时间之后，结局总是不得不分离。

一年又一年，女孩渐渐有些着急和失望了。

又一个春天，在郊游的时候，她意外地认识了一个男子——他是一名军医，人高高瘦瘦

的，头发稀少，还戴着一副近视镜。

相识一周之后，他陪着女孩去补那颗坏了很久的门牙。走在路上，他紧紧握住她的手，靠近她耳边轻轻说：“等补好后，我就可以吻你了。”

每当他值班时，在黄昏时刻，女孩必然穿上心爱的长裙，怀里抱一个保温饭盒，穿过长长的充满消毒液气味的走廊，到外科诊室给他送饭。那天，打开饭盒，看见西红柿炒蛋，他惊喜地叫了起来，吃了几口，却忍不住问她：“怎么是甜的？难道你做西红柿炒蛋不放盐吗？”

偶尔，他也笑着对女孩说：“你和我想象中的女朋友完全不一样嘛，只有文凭还对。可是你经常写错单词，念大学时肯定整天打瞌睡、啃指甲……”

女孩温柔地摸摸男友微秃的头，忍不住也笑了……

女孩终于嫁给了军医。

日子很平静，也很幸福。他们经常做两个人都爱吃的西红柿炒蛋，只不过他做的时候加糖，她做的时候一定放盐。

女人们一定要懂得：爱情是理想的，而婚姻是现实的。想象中的爱情是一种理想，生活中的婚姻是一种现实。现实和理想难免有些出入，但是，这并不重要，恋爱靠的是缘分，美满的婚姻靠的则是互敬互爱。

爱，需要表白

女性在恋爱的时候常常比男性有更美好的憧憬，相对而言，更容易自愿居于被动地位，也更容易受感情的羁绊，因此，也常常有更多的烦恼。其实，只要掌握了一些简单的原则，就能减少大部分烦恼。

#### （1）第一印象常常并不准确

人的最佳素质往往不易被发现，只有在相处了一段时间之后才会显露光芒。所以女人很难一下子发现她们身边的好男人，反而被那些表面上风流潇洒的男士所迷惑。其实这种英俊洒脱的男子往往只能给女性以最初的激情，不可能向女性奉献持久的爱情。

#### （2）魅力来自于信心

女性的刚毅与温情的完美结合能够创造恋爱生活的奇迹，使异性之间的交往变得健康而富有情调。聪明的女人懂得欣赏自己身上女性的魅力，同时也相信自己有能力吸引她心目中的恋人。正因为她对自己充满信心，所以才能在刚毅的基础上表现出女性特有的温柔。

#### （3）勇敢地表白自己的爱

风度翩翩的男子，虽然具有男子的魅力，但是，他很可能是一个保守而又内向的人，也很可能因为你未曾与他见过而怯场，虽然他想认识你，但因为顾虑重重，很可能保持沉默。生活中这样的情况是很多的：

一对本来可以相识、相恋的男女，因各自的心理作祟，或者在一个清风习习的早晨，或者在一个月儿朦胧的夜晚，却擦肩而过了。这种情况固然有一种神秘的美丽，但终究没有收获和拥有，是不是令人会有一些遗憾，甚至是终身的遗憾？

如果你们不擦肩而过，如果你们擦肩而过后，双双回首，给对方一个信号，那么是不是会发生一段动人的爱情故事？

所以爱，除了心灵的感应与感觉外，还有行动的表白。不论是爱或者被爱，都是一件很幸福的事，可幸福不是等来的，她需要努力，需要创造……

爱，需要勇敢地表白。很多男人在表达爱意时，比女人更胆怯，女人应该学会鼓励那个自己心中也暗暗喜欢的男人。

当你遇到一位自己喜欢的男孩，在什么都没有开始时，你要是以为“他不一定喜欢我”，那么你可能会真的失去他，失去选择的机会。

还有的女孩刚开始就想：“如果被拒绝了，那该怎么办？”或者，“他态度很冷淡，我如何是好？”

其实大可不必存在这些顾虑。如果每个人都这么想，“如果被拒绝，我该怎么办？”那么，你永远也得不到一个真爱！

很明显，问题并不在于会不会被拒绝，而在于克服这种自卑不安的想法以及自愧不如人的心理，这才是问题的关键所在。

假如你很想与自己喜欢的男友约会，你可能会在电话旁呆坐半天，拿起电话想拨号却又放下，就这样反反复复，犹豫不定。

事实上，只要你勇敢地拨一次电话，事情就会完全解决，你也就从此挣脱了那种焦急如焚的心境。即使遭到拒绝，也没有什么大不了的事情。你只要保持轻松、宽容的心情就会感到焦虑不安都是多余的。因为你做了件值得和应该做的事情。

你应该知道，这种怕对方拒绝引起的恐惧感，往往比实际被拒绝更使你难受。其实，男子表示冷淡的原因，可能是因为他已经结婚或订婚了；也可能他正有一个热恋的情人；也许工作搞得他很忙碌烦躁；也许他是一个内向羞怯的人；也许他目前的情绪不太稳定；也许他有些矛盾……因此，你完全没有必要将所有过失都归结于自己。即使你知道对方不喜欢你，你也不要自卑，你可以这样对自己说：“我没有什么欠缺，没有你，我也一样可以过得很好。或许，会过得更好！”

你以这种方式和方法来慰藉自己的心灵，稳定自己的情绪，相信在不长的时间里，你就能够再度敞开心怀，露出微笑，消除一切不如意和不愉快。

其实，被人冷淡、甚至遭人冷落，在人的一生中是难免的。如果你太介意了，不是觉得你太微不足道、苍白无力了吗？在现实生活中，往往会因为那么一点小小的机会，就能使你变得快乐无比。机会往往可能是身边的任何一件事，任何一个人，只要一出现，你就应想方设法将它抓住，即使遇到再大障碍和挫折，也没有什么可怕的。如果你最终真的能找到一位合适的男友，那么，遇到点阻力又有什么关系呢？

#### (4) 不要期望男人主动做出承诺

男人在恋爱中不愿意给女方以过多的承诺，甚至根本就不做承诺，这一直是女人猜不透的谜。虽然他们已经通过自己的行动表达了他们的立场，但是要得到他们的口头承诺却很不容易。聪明的女人懂得如何用巧妙的语言引起男人心灵的震撼，迫使他们为爱做出承诺。

再次强调，处在 20 多岁青春妙龄的你，在爱情方面，不要守株待兔，错失良机。去创造吧，敞开你闭塞而狭小的内心世界吧，它能容纳生命中更多美好的东西，它可以让你爱个够！当你预感到爱已悄悄地爬上你的心头时，请你一定注意：爱，需要含蓄与羞赧；爱，更需要表白！

#### 亲昵有度

现实生活中，在大街、公共汽车、影剧院甚至学校的教室和食堂这样一些公共场所里，有些热恋中的青年男女，模仿西方爱情生活中的搂抱接吻，仿佛这样才称得上浪漫、时髦。

不错，生活在现代社会，爱情这个禁区被打开了，青年男女们可以敞开心扉，自由地谈情说爱了。

有爱情便要表露，便要尽情地享受青春的欢乐，这是完全正常的。然而在稠人广众的公共场所里，不顾一切地狂热表现出来，就未免有点不雅观了。

公共场所是人们从事公共活动的地方。在公共场所活动的人，年龄、经历、思想、感情、志趣、爱好各不相同。为了使大家能正常地开展自己的活动，任何一个到公共场所来的人，都必须遵守起码的公共生活准则，自己的行动不能影响、妨碍别人的活动。

热恋中的爱情享受，完全是当事者的私事，非要到公共场所在众目睽睽之下表现得那样淋漓尽致，实在无此必要。这些青年人可能是受了某些追求感官刺激的商业影视中那些恋爱方式的影响，而把我们中华民族在爱情生活中的优良传统作为封建毒素一概否定了。

其实，即使是西方各国，人们的恋爱也并不一定像某些电影中所渲染的那样。各民族的

恋爱方式各有特色，在这一点上我们中华民族大可不必同西方各民族划等号。对于男女之间授受不亲的封建遗风，对于道学家看见妇女露胳膊便斥之为伤风败俗的伪善言辞，我们当然要摒弃。

但是，我们中华民族几千年来形成和发展的伦理观念，也有优良的传统和合理的成分，决不能不加区别地全盘否定和抛弃。应当说，我们民族表达爱情的方式是热烈、含蓄、慎重、羞涩，委婉细腻，内涵隐秘。这是中华民族性格上的一种内在美，这种优良传统的产生和形成不是偶然的，而是由长期的经济、文化、环境和心理、素质等复杂因素共同作用的结果。我们尊重、珍惜和继承这种民族传统，同封建遗老们叫嚷“保存国粹”有着本质的区别。这种传统的确也一直为全国人民所珍惜，那些自命浪漫、时髦的青年男女盲目模仿西方的举动之所以引起非议，原因恐怕也在这里。

1866年，当保尔·拉法格同马克思的女儿劳拉恋爱时，马克思曾写信告诫拉法格说：“在我看来，真正的爱情是表现在恋人对他的偶像采取含蓄、谦恭甚至羞涩的态度，而绝不是表现在随意流露热情和过多的亲昵。”这段话，值得每一位恋爱中的女人深思。

充满激情，不失理智

炽热的爱情之火很容易引燃，但是把握住分寸和进行有效的控制却不是每一个女人都能够做到的。而成功的女人在这方面的做法常常是：既有激情，又保持理智。

伊莎多拉·邓肯，是美国著名的女舞蹈家，世界现代舞派的创始人。她开创的现代舞异彩纷呈，风靡全球。同时，她也是踏上现代情场的“舞蹈女神”，与她一起伴舞的，是她的挚友，她的恋人，她的丈夫。这些人给她带来了欢乐与幸福，也带来了苦恼与麻烦。最恣意抒情的现代舞蹈也有疲沓、停止之时。这位情场现代舞的女主角的舞技是举世瞩目的，但也有跳得十分艰难而不得不停止的时候。然而爱情的精灵永远活跃在她的心间，并且与她的舞蹈一样，给人以感召，给人以鼓励。这一切都需要有一颗热烈而明智的心灵，需要付出巨大的牺牲。邓肯的一生充满了现代女性最热烈、最浪漫的情感体验，这与她那最奔放、最自由的现代舞蹈艺术是极为一致的。如她所说：“我的艺术就是努力通过舞姿和动作表现我的真实生活”。当有人问到她是否爱情高于艺术时，她深思熟虑地说：“不能把二者分开，因为只有艺术家是会爱的人，只有他才能对美形成纯粹的意象，当心灵得以审视不配的美的时候，爱就是心灵的意象。”

显然，邓肯把真挚热烈的恋情与美的艺术在生命的“意象”中融合在一起了。她那燃烧着的生命催生了火热的舞蹈！从很小的时候，邓肯就迷上舞蹈，并当上了民间的舞蹈老师。就在她11岁的时候，便爱上了一个叫做弗农的他。在跳舞时他们总陪伴在一起，在这时邓肯便体验到了爱的狂喜心情。她在日记中写道：“我在他的怀抱中飘飘荡荡。”但她毕竟年幼而没有勇气表白这朦胧的恋情。后来她曾深情地追忆道：“这就是我的初恋。我爱得发狂，相信从那以后，从没有停止过疯狂的恋爱，也从没有停止过热烈地跳舞！”

是的，邓肯是位多情而热烈的女性，就像她的舞蹈总能给人以强烈的感染一样。不过，有时她也很能理智地约束自己，一次邓肯邀见鼎鼎大名的雕塑家罗丹，当罗丹从搀着她的手，到伸出手来抚摸她身躯的各个部位时，邓肯感到了罗丹那手掌的奇异的热力，像要把她烧焦了，当时的她虽然渴望着把一切献给他，却又出于少女的羞怯和理智的唤醒，遏止了自己强烈的冲动，以后也一直只把罗丹当作自己的良师益友来对待。后来，她还极力拒绝了著名诗人邓南遮的诱惑。作为征服过许许多多女性的著名诗人，邓南遮也深为邓肯所喜爱。邓肯在自己的传记中述说了她对邓南遮的印象：“也许，当代的奇人之一，就是加布里埃尔·邓南遮了。然而他身材矮小，除了他容光焕发的时候以外，很难称得上美丽。但是当他对他所爱的人说话的时候，就立刻变得像太阳神阿波罗转世一般，赢得了几位当今著名美女的欢心。邓南遮爱一个女人的时候，他能使对方的精神从尘世飞升到达贝雅特丽斯发射着光芒的神圣境界……”邓南遮很有天才，他能使每个女人都觉得自己是各自不同的领域中的女神。邓肯在

与邓南遮的频繁交往中，的确曾受到这位“诗之精灵”的启发而丰富了自身的感情与舞蹈，并在邓南遮的热情洋溢的崇奉中自感到真的化作了“舞蹈女神”。

尽管这样，邓肯总在关键时，提醒自己要坚决抵抗来自邓南遮的诱惑，即为了自己能够不致于同他的妻子发生情场冲突，也为了考验一下自己的意志，看是否能抗得住邓南遮那神奇的征服女性的本领。结果，邓肯胜利了。无论邓南遮怎样想方设法，怎样哀求邓肯“接受我吧！”都没有动摇或变相地屈服，邓肯竭力把她与邓南遮的关系限制在好友的范围内。邓肯有激情，也有理智，否则她不可能成为伟大的舞蹈女神！没有激情，就品尝不到爱情的美酒；失去了理智，就可能在爱中迷失。

谨慎选择你的另一半

著名女作家谢冰莹说：“恋爱，在人生的旅途上是不可避免的遭遇，她是一件和吃饭穿衣一样那么很平常的事情。然而在当事人看来，简直是世间最稀罕最神秘的一件事。他们偷偷地幽会，偷偷地写情书；假使某一方的家长是顽固的，他们在越不能自由恋爱的环境里，爱情便越甜蜜，而且越能如火如荼，不顾一切地去争取！他们可以为爱情自杀，或远走高飞，什么名誉，什么学问，什么事业，他们全不顾及，只觉得两人的爱是伟大的，神圣的，谁也没有权力来干涉，谁也没有力量来阻止；他们仿佛像一对疯子，什么人也不需要，哪怕世界上没有一个亲戚朋友同情他，他们也觉得没有关系，甚至两人都穷得没有饭吃也不管，反正只要有‘爱’便行。”

但是，恋爱有时是盲目的，在她的眼睛上，蒙上了一层厚厚的情感之网，她失去了理智的判断，她什么也看不见，除了爱；她什么也不想，除了爱！她情愿挨饥挨冻，情愿失学失业……恋爱之道，最宝贵的是在乎理智。一对青年男女，当他们在热恋的时候，往往只有感情，没有理智，只觉得对方是一个十全十美的人，没有丝毫缺憾，乃至于一言一笑，一举一动，都觉得美丽无比，所谓情人眼里出西施，真的一点不错。然而关于对方的思想究竟怎样？性格如何？他的家庭环境怎样？环绕在他周围的朋友是些什么样的人？这一切都应该在恋爱的时候调查清楚，观察清楚。

你在恋人面前，不要只表示出你的优点，使他爱慕，使他盲目地崇拜，你应该把你的思想、你的家庭状况、你有哪些特殊的个性也告诉他，使他完全认识你，了解你，如果他真是佩服你的，他一定爱你的坦白忠诚；否则，你把一切隐瞒起来，将来结婚之后，很快便会露出你的本来面目，那么不幸的悲剧便会开始了！同时你在观察对方的时候，也要尽量搜寻他的缺点，不要只顾注意他的优点。你要故意找些问题来试探他的思想，比如你要充分地表示你的个性你的思想，表示你是不能屈服在任何压力之下的。他约你去看电影，有时你可以拒绝；他要请你吃饭，你说这时候另有约会，不能前往，看他有什么反应。

恋爱应该有理智，不应该单凭情感，这是许多过来人的经验之谈。恋爱时，双方应该尽量表现自己的个性，寻找对方的缺点，了解对方的身世；如果是经过慎重选择后的婚姻，一定是美满的；否则，他们虽然结合了，到头来还是落得一个劳燕分飞的下场。所以很多初恋的结婚是失败的，其原因就在于这是没有理想的恋爱，没有理智的结婚。

## 第二讲 发挥与生俱来的优势

女人的微笑、女人的声音、女人的妩媚……这些都是女人与生俱来的魅力优势。作为女人，要懂得运用和发挥自身的优势，将其淋漓尽致地展现在众人面前，使人赏心悦目。

花季女人

女人如花。

女人的笑脸，是最美的花朵；女人的声音，是最动听的乐曲；女人的明眸，是闪烁的星星。女人的微笑，能使人感到浓浓的春意；女人的举止，能使人觅得春的信息。春夏秋冬，

女人一年都是花季。

好年华，好飘逸，好浪漫，好美丽。女人真诚、热情、单纯、敏锐，但又免不了有点冲动和偏激；女人乐观、洒脱、自信、进取，但有时也免不了感到困惑和迷惘。女人初涉尘世，女人风华正茂，女人给大地以蓬勃的生机，女人给宇宙以生命的涌动。

女人的生活是这样色彩斑斓，处处都可以展示你的力与美的风采。花开花落，几度春秋，不变的，是你对理想的执著追求；月缺月圆，数载年华，不变的，是你对人生的热情探索。女人正处在人生的花季，每一朵小花都是一个故事。

女人已经开始认识自身的价值，雄心勃勃地自我设计。弃燕雀之小志，慕鸿鹄而高翔。女人带着灿烂的微笑，带着燃烧的希冀，带着青春的快乐，带着神奇的遐想，把自己的未来憧憬成如诗如画。

梦中，你设计自己辉煌的远景：也许你将成为追星族所崇拜的明星，也许你是令世人瞩目和尊敬的科学家，也许你是当代中国文坛上冉冉升起的一颗新星，也许你是商战中叱咤风云的企业家……

然而，当你梦想在话筒前一展那令人如醉如痴的歌喉，耳边响起雷鸣般的掌声时，你是否了解歌星们走过的路艰难而又坎坷，那铺成成就之路的砖石有过多少苦涩和艰辛？当你羡慕科学家的发明创造如何推动历史前进时，你是否想到这科学成果的问世，何止是“十月怀胎”的婴儿，有的常常是科学家的毕生心血，乃至生命的结晶？

“征途上有菩提树、野玫瑰，还有天鹅和夜莺，但更有泥泞、坎坷以及荆棘和陷阱。”现实与梦幻，忧苦和欢乐、交织在女人的青春岁月。在无数异想天开的疑问和自以为是的求解中，你的思想逐渐深刻，你的目光日趋深沉。

女人，如花如梦，如诗如画的青春。要努力让自己那发光发热的青春，在多姿多彩的梦中走向成熟，在人生辉煌的履历上谱写成功的篇章！

发挥女人心细的优势

在工作中，女人一定要克服浮躁心理，保持认真细心的态度。

某超市招聘收银员，经过筛选，有三位小姐参加复试。复试由经理主持，当第一位小姐走进经理的办公室时，经理拿出一张 100 元的钞票，要这位小姐到楼下去给他买一包香烟。这位小姐觉得自己还没有被正式录用，就被经理无端指使，将来的工作一定会有很多麻烦，于是干脆地拒绝了经理的要求，气冲冲地离开了经理的办公室。

第二位小姐走进办公室后，经理也拿出了一张 100 元的钞票，要她去买一包香烟。这位小姐很想给经理留下好印象，于是爽快地回答了。可是，当她到楼下买香烟时，却被告知这张 100 元的钞票是假的，没办法，她只好用自己的 100 元买了香烟，又把找来的零钱全部交给了经理，对假钞的事只字未提。

第三位小姐也同样被要求去买香烟。当她接过经理递过来的 100 元钞票时并没有转身就走，而是仔细地看了看钞票，马上就发现这张钞票不大对劲儿，于是很客气地要求经理另外再给她一张钞票，经理微笑着拿回了那张 100 元钞票。

结果可想而知，第三位小姐被录用了。

记住：细心、认真永远是成就工作的法宝，也是女人与生俱来的优势，只要稍加注意，一定能很好地发挥出来。

魅力使你忘记年龄

俗话说：十八的姑娘一支花，四十的女人豆腐渣。这句话对于现代的女人来说已成过去时了。然而，女人是越发地在意自己的年龄了。天下女人怕老多过怕死，年龄不折不扣是女人的天敌，时光巨轮越来越逼近，可以听见隆隆作响的声音，女人们怀揣着一颗怦怦乱跳的芳心，在前面一路狂奔，快跑啊快跑，否则就要万劫不复。

不知从哪年哪月起，当我像往日一样奔向最喜欢的那几个服装品牌，热情无限地东挑西

拣，试这试那，突然发现，和自己“并肩作战”的分明是管我叫阿姨的女孩，那一刻，真是备受打击。最喜欢的那条背带裤，再穿上怎么看怎么像孕妇。带蕾丝的小上衣，穿上总有老黄瓜刷绿漆——装嫩之嫌。眼角若隐若现的皱纹，皮肤不再紧绷绷，尖尖的下巴圆得没了棱角。习惯了暴饮暴食，习惯了捧着最大桶的冰淇淋像吃米饭一样狼吞虎咽，知道只要饿上两顿，自然还是一尺八的小蛮腰。可是，什么时候开始喝凉水都长肉，小肚子不依不饶地日渐茁壮？翘翘的臀什么时候失去了完美的曲线？几年前恨不得要撕掉的相片，现在怎么看怎么是美女。

女人三十，岁月竟然这样无情得叫人难堪啊。

其实，年龄并没有让女人难堪，是自己把年龄看得太重要了。女人最重要的是魅力——女性的魅力。拥有丰富知识却不解风情的女人没有魅力；叱咤风云而不懂得生活情调的女人没有魅力。魅力是女人的综合指数，是从女人的身体内部和内心深处自然而然涌动、喷发、流露出来的一种气韵。魅力女人，将健康地老去、优雅地老去。甚至，她看起来永远不老，甚至越老越有魅力。

单从外在魅力——装扮上来说，不同年龄的女性有不同的穿衣风格，穿得合适，才能穿出美丽。

20岁处于豆蔻年华的你，正是展示青春魅力的时候，也是建立自己穿衣风格的开始。你大可多置点新装，不同风格的衣着，以便建立适合自己的穿衣风格。

宜穿瘦腿长裤、低领上衣、高跟鞋、厚底鞋、鱼网袜、短裙、用假眼睫毛、涂鲜艳的指甲油、戴夸张造型的首饰，洒清淡的花卉香氛。忌穿过于成熟的服饰，化浓艳的妆。

30岁的女性犹如一颗熟透的草莓，成熟、迷人，女性魅力由此开始。应选择扬长避短的穿着方式。最吸引人的是你充满自信的言行以及丰满的身材，最佳的穿衣之道便是彻底发挥身上的魅力。上班时可穿着夺目的套裤及条子图案的织品，回家后则换上柔软极具女性美的连衣裙、长裤或短裙。

宜穿套裤、短裙、腰身合体的男式衬衫，鲜艳的颜色，高品质的皮鞋，戴钻饰，梳极短或极长的发型，洒适合个人品位的香氛。

40岁的女性应注重自然美，不宜穿着过于紧身的衣饰，穿得好看是指不作矫饰而穿着得体，所谓简单就是美，最重要的是剪裁合身。质地最能表现你的优雅风度。

宜穿及膝短裙、软布织品、简单裁剪、低跟鞋、棉布、麻、丝质长裤、合体的套装、化自然的妆容，保持柔润的发质。

告别年龄的困扰，选择适合自己的心态和装扮最重要。这才是提高自己魅力和自信所需要的。女人的魅力与年龄的增长是不成比例的，但不同年龄阶段的女性朋友要有适合自己年龄段的装扮，才能展现不同的魅力和风采。

喜欢赵雅芝，她美得安静、飘逸。岁月变迁，美丽恒久。她的美代表中国女性的美，而且她的美丽经受住了时间的考验，是一种永恒的美丽，由内而发的美，而且她也极具人格魅力，在当今的演艺界实为不多。赵雅芝具有中华女人传统的美德和古典的气质，她的美细细品味后能给人一种清淡、芬芳留香持久的感觉，她的美可以给喧嚣的你一丝恬静。她是女人中的极品。

30多年了，岁月匆匆，江湖路远，来来往往消磨过多少靓丽红颜，只有她似乎一点都没有改变过，一个走过50年风雨的明星女性。人们在20世纪80年代初识她时所引用的赞誉，在今天一样适用得很，清新、靓丽，甚至还保留着一点淡淡的清醇颜色，这种不改的颜色让人忘记了她已经是年逾50的人。

从她的打扮和神态看，赵雅芝似乎有一种神秘的吸引力，使观众无法忘记她的温柔婉约，她的美被很多人视为完美。19岁参加港姐选美，是母亲执意让她去的，因为母亲觉得她美，而当时她是香港—日本航线上的空姐。选美拿了第四名，她离开了航空公司进入香港无线，

算是踏入了娱乐圈。

在主演的几部剧集里，无论是《上海滩》里身穿民国学生装、纯情的她，还是《白娘子传奇》里古装扮靓的她，都掩不住其温婉的气质，而在《杨门虎将》中，又让观众记住了中年赵雅芝的风华。很多港台艺人把赵雅芝视为完美的女人，观众中喜爱她的人几乎不分男女老幼，她身上几乎秉承了中国女子所特有的美丽、温柔、善良，但她又是独立的。

如今的赵雅芝已是三个孩子的母亲，几十年的风风雨雨似乎并不曾在她的脸上留下任何痕迹，反倒有一股成熟的女人味令人惊艳。现在的赵雅芝更让人想起一句话：“不老的传说，不死的红颜”。二十娇俏可人，三十风华绝代，四十美人依旧，五十红颜不老，时间在赵雅芝这里停住了脚步。

赵雅芝由《上海滩》年代到现在，美貌同身材依然十年如一日，真可谓红颜依旧。问起保养方法，雅芝笑着说：“我的生活很规律，吃得健康，不偏食，不会想吃什么就吃什么，但不是素食主义者，也喜欢吃辣，但我会注意营养的均衡。”其次，她会选择适合自己使用的护肤品：“不是名牌就一定好，每天要保持皮肤清洁，试试用过吸收好不好，有没有不良反应。在家有时间就调一点面膜，没时间就买面膜使用。还有就是衣着，选择适合自己，能衬托自己特色的衣服和装饰。总之好好爱惜自己。”

斯琴高娃曾把赵雅芝评价为“一幅水墨画”：“她身上透出了中国妇女端庄、贤淑的气质，美好的品德是国粹，而青花也是国粹，两者相得益彰。”

所以，女性朋友不用因为年龄而无谓的恐慌？即使岁月无敌，即使红颜不再，我们仍然可以优雅地老去。

如果，女人的一生就是那么一条“逶迤而去，摇曳而来”的曲线，那么这个不尽如人意的年龄段无疑是曲线上一个非常重要的点。在这个点上，我们可能伤感青春，缅怀稚嫩，品味最初的因年龄而起的失落；在这个点上，我们张望，看远远近近的风景和悲欢离合，承受成熟的心智上的得失因果；在这个点上，我们平衡自己，感受岁月带走美貌鲜颜的同时增益给我们的宽容和平易。

女人三四十，如果从此告别青春，那么，让我们优雅地快乐地熟透吧。如花美眷，似水流年，那些我们熟悉的容颜，在时间的磨砺下，反而焕发出别样的光泽。这些女人的力量如水，外柔内刚，无坚不摧，可以一直生机勃勃地美丽下去。

穿衣不求最贵，但求得体

时装是女人最华丽的外衣，肉体是女人最热爱的内衣，气质是女人最昂贵的品牌。其实，时装是女人最直接的心情语言。琳琳种种的服饰，穿出的是女人的千般心态，万种风情。

说起女人穿衣，女人在衣服面前总喜欢干那些乐此不疲重复的事，每天早晨打开衣橱，面对各种款式、面料、颜色齐全的服装，仍然发愁穿什么衣服出门。自己的体形、性格、出席的场合，这些都是颇费脑细胞的事。

穿得性感一点，太轻浮了，怕有人会生出其他想法；衣着雍容华贵，像阔太太，俗了点，再说也没有贵妇人挤公交车的；还是庄重一点，穿灰色调的，也不行，这样太对不起精心化妆的脸蛋，况且自己还没老到那份上。女人的眼睛在衣橱里来回掠过那些曾花去她们很多时间和金钱，精挑细拣而来的衣服，似水的年华在她们略带疑惑和伤感的眼神中，顺着摩挲着衣服的指间悄悄滑了过去。

女人穿衣就像感冒发烧，这也不适，那也不宜，真让人有点犯迷糊。这个世界上男人可以有许多嗜好，抽烟、喝酒、看球赛，而女人的爱好似乎除了美容，就只剩下穿衣了。女人好像天生就是为衣服活着的，她们对待时装的态度每每令大老爷们跌破眼镜，女人在自己珍爱的时装面前既可以豪迈地一掷千金，也可以一转身回到家为这件昂贵的衣服去忍受一星期的方便面。

其实，穿多贵的衣服，多名牌的衣服不是关键，关键是这件衣服适合你的身材和风格，

能穿出自己的独特特点，适合总是最美的。

“简约即美”是当今时代的一种审美价值观，在女性服饰的搭配中，通过简洁的合理组合往往可以创造出更为丰富的和富有个性的服饰风格，帮助女人在有限的服饰之中创造出尽量多的形象，最大限度地利用已有服饰打造风姿多彩的自我。

好的服饰的标准是要能烘托出你的美和特色，而不是过于突出服饰，不是过于在意服装的价格和品牌。假如别人投来的目光不是因为你的整体魅力，而是被抢眼的服饰或昂贵的价格所吸引，那么这件服饰就不是属于你的服饰。

阴柔之美是女性所具有的一种特质，它既体现于情感、性格等内在方面，又表现于身体柔美程度的外在方面。身体的柔美感取决于身体的曲线起伏度和柔软度，长期从事舞蹈工作的人身材不但很美，身体的柔软度也相当好，然而这种美的展现完全取决于你和服装的搭配和贴合度。

穿得适合，有独到的品位，即使她不是脸蛋长得最漂亮的，但看上去赏心悦目；她不追求新潮的品牌、样式、质地，却能匠心独特地穿出个人品位，能传达出内心的成熟与丰富，像一杯醇厚的葡萄酒，令人微醺微醉。这才是真正的目的，自己穿衣服不是在做时装秀，重点是让服装来衬托自己的魅力。

女人一生中最大的个人消费应该就是穿衣了，一个没有适合自己衣服或不会买适合自己的漂亮衣服的女人是悲哀的，至于什么样的衣服叫漂亮自然是见人见智，但是至少你穿衣服要半数以上的人看上去觉得漂亮，适合你才算成功。

因此，买衣服之前要先做两件事：了解自己，包括对自己的身材、气质、职业要求的了解，多花些精力在身材和皮肤的保持上，气质的修炼上，简单的衣服也会漂亮；了解时尚：什么是时尚，这个时尚是否适合自己，而不是衣服的价格和品牌。

不要紧追潮流和品牌，潮流未必适合你，而且很容易过时。比如这两年流行的绿色和今年满大街的吊带和小外套。我实在受不了吊带加外套的穿法，没看到穿得好看的人。对自己有足够的自信，直接穿吊带即可。那个绿色实在不是一般的挑人，穿不好就像是玉米在行走。

不要看价买衣服，价格高就质量好，也许根本不值那个价，一件衬衣三四百，一条裙子六七百，那是在烧钱。你的穿衣魅力不是靠钱来衬托的。

能够给今天的我们留下深刻印象的穿衣高手，不论是设计师还是名人，其原因只有一个——他们创造了自己的风格。你喜欢索菲亚·罗兰身着丝质套裙的感性、杰奎琳在太阳眼镜后的典雅、还是赫本在黑色连身裙中的优雅？

一个人不能妄谈拥有自己的一套美学，但应该有自己的审美倾向。而要做到这一点，就不能被千变万化的潮流和品牌所左右，而应该在自己所欣赏的审美基调中，加入当时的时尚元素，融合成个人品位。比如，如果你只喜欢裙子的淑女感，也不必排斥宽腿长裤、九分裤等同样能传递出优雅感觉的裤装。融合了个人的气质、涵养、风格的穿着会体现出个性，而个性是最高境界的穿衣之道。

随着年龄的增加、职位的改变，你的穿着打扮应该与之相称，记住，衣着是你的第一张名片。没有哪个女人对自己的形象是完全满意的，你也是这样，但不要被这种遗憾困住，了解自己的优点和缺点，绝对有助于你穿出独特的美丽。衣服是附着于人的，但是，对一部分人来说，吸引自己的衣服有时并不适合自己，所以要学会分辨两者的不同，能够理性地放弃“美，但并不适合我”的服装。当然，如果你实在喜欢且财力也允许的话，我建议你也不妨奢侈一下，买回来独自欣赏也是件美好的事情。

事实上，人无论穿什么都是可以的，只要穿衣人有足够的信心和良好的心态。君不见T台上那些靓丽的模特个个气度不凡，卓尔不群，即使随便拿一块粗麻布往她们身上一披，也能给你整出倾国倾城的味道来，这就叫自信。所以说，胖妞穿大花图案的衣服，不见得难看，

肤色不好的人穿浅色上衣，未必就不好看，而气度雍容的女人穿得珠光宝气，也不一定就俗。

没有不漂亮的女人只有不到位的装扮，没有不漂亮的衣服只有不协调的搭配，“女人的衣橱里永远少一件衣服。”一个女人再美，若没有与之相配的衣服，也会使风韵骤减；相反，一个姿色平常，却懂得穿衣之道的的女人，能容光焕发，富有魅力。“三分俏，七分扮。”说的就是女人要珍爱自己，要懂得如何打扮自己，以衬托自己的身材、容貌、气质。

尽管女人韶华易逝，也要让青春在自己身上驻留的长久一点，再长久一点。女人穿衣，穿出的不仅仅是美丽，穿出的是一种心情，穿出的是一个个故事。所以，如果条件允许，给你的衣橱里再添一件心仪的衣服吧，多一件衣服，就是多一份美丽，多一份好心情。

气质永远是最迷人的

女人美丽是表象，可爱却在骨子里。一个不美丽的女人，可以通过神奇的化妆，浓妆艳抹变得美丽，可以通过日新月异的整容术，成功改造为一个“人工美女”，美的就像是数码宝贝。可爱则更多的是一种天生的气质。“人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽”。

我们会经常看到这样的说法，化妆的女人是积极的，会化妆的女人是聪慧的。它可以一定程度提升你的外在魅力，但是，化妆也是有技巧的，什么时间什么场合画什么妆的女人是具有品位要求的。化妆忌讳孤芳自赏，你不能仅仅以自己的喜好和情绪画你的妆容，仅仅为漂亮化妆也是不够的，你需要懂得在什么样的场合有什么样的需求时画什么样的妆。

过于浓艳的女人，大多是粗俗或最不受欢迎的女人。化妆与画画有些相似，一幅好的绘画作品不仅需要好的颜料以及画布，更需要创作者有很好的创意和表达技巧。同样，完美的妆容不仅需要质量较好的化妆品、健康的肌肤，也需要你具有良好的审美眼光。

化妆最难的也不是技巧，而是审美眼光。就算你能任意描画出各式各样非常精美的眉毛，能匀抹出具有专业技巧的眼影，但如果你的审美有问题，整体妆容也会显得粗俗，既不美，也谈不上有品位。

而培养审美鉴赏能力，是一件漫长的和不容易做到的事情，一方面需要不断地加强文化修养，另一方面可以通过影视、书报、杂志等，留心 and 琢磨优美人士的各色得体的妆容，积累多了，在妆容方面的审美能力就会大大提高。

可见，化妆这一基本能从外在提高魅力的武器，也需要个人审美和文化修养的不断加强，否则，化妆只能起到相反的效果。进一步说，会化妆的女人不是最有魅力的女人，最有魅力的女人是有可爱气质的女人，她们浑身散发着一一种令人着迷的气息。如何做一个可爱的气质女人呢？

首先要学会充满自信。

在这个处处充满竞争的社会，那种自怨自艾、柔弱无助的女人已日渐失去市场。男人不再是女人的主宰，女人也早已不是男人的附庸。女人学会自我拯救和自我完善永远是最重要的，渴盼男人赐予你幸福永远是被动而不安全的。

其次要学会高贵。

女人的高贵并非指的是一定要出身豪门或者本身所处的地位如何显赫，这里的高贵是指心态上的高贵。

男人最反感放荡轻浮、心态猥琐的女人。生活中男人可以是女人的护花使者，但女人本身要给男人提供一种信心——这种信心就是让男人放心，而且乐意为你托付爱。

《茶花女》中的主子爱上女仆，只因为身为女仆的她气质高贵而又有十足的女人味。这种女人往往会给男人信心和勇气，因为她们生命里潜存着一一种净化男人心灵、激励男人斗志的人性魅力。

现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚华，自然少不了要有这种让男人倍加欣赏的高贵气质。

第三要善意通达。

这里所说的善意不外乎指女人的温柔。但在这里把温柔改为善意更好。男人当然喜欢温柔的女人，因为女人的温柔能给男人的心灵以温暖。然而，温柔有时候似乎又是一种没有原则的爱。一个女人对一个不值得托付温柔的男人付出爱，从某种程度上说是成全了男人的罪恶。

聪明乐观的女人往往能尝试着让自己的心灵变得通达起来，让爱在一种平淡中走向坚固和永恒。

第四做事有主见。

心理学家分析认为，女人往往感情胜过理智，对待友情、事业、婚姻亦如是，这是阻碍女人发展的致命弱点。

一个女人要想完全做到以上几点，看来不是一件容易的事。但是，只要做到了其中一点，在男人眼里，你也不失为一个可爱的女人。然而，浓妆艳抹、粉底堆砌与以上任何一点比起来只能相形见绌，显得没有丝毫说服力。

旅美作家曹又方在她的《做个智慧女人》一书里反复阐明的观点，其实也是她身体力行的生命准则：“女人可以不美丽，但不能不智慧。”“惟有智慧能重赋美丽，惟有智慧能使美丽长驻，惟有智慧能使美丽有质的内涵。”

曹又方所言的“智慧”充满了人间烟火气。爱情篇、婚姻篇、事业篇、外貌篇、心灵篇……并不高深的见解，因一个个简洁生动的故事和贴心贴身的感悟而落到实处。或许你会说，智慧不可能如此立竿见影啊，但你仍然可能在轻松的阅读里唤起一些共鸣。对于刚刚从校园踏上社会的女孩子，有这样的提醒比没有好。但如果以为智慧仅此而已，那也决非曹又方之初衷。

曹又方在接受采访时，说疾病让她老了 10 岁。可她从容淡定，妙语连珠，很难让你联想到老态，而时时感受到的是她言语之间散发出的女性魅力，以及滋养其美丽外表的内里智慧。

曹又方的智慧其实是一种生活态度，是一个人格完善、内心充满力量的主动选择。懂得自己的特质，明白自己的所求，去做最适合自己的事情，不辜负上苍赐予的多姿多彩的生命。

试想，一个缺乏自我或自我被无限放大的女人，一个整天只知道浓妆艳抹，靠粉底来衬托美丽，没有审美，没有追求的女人，又如何能享受生命所馈赠的从容和美丽？

有气质的女人健康聪慧，她们注重灵魂的修炼。她们安静沉稳、容光焕发地在街头走过，宛如清新怡人的白玉兰，自自然然的活力美感带给人一种很舒适和惬意的感觉，在年岁久远的回忆中能让人骤然回想起一抹芬芳，值得久久回味。因为美貌装束无法使女人光芒万丈，才华可以使一个女人魅力四射。

有魅力的女人耐看有气质，她们身上有耐看的优点，也就是俗称的“经老”。年轻时是温婉的小家碧玉，年老也可以是一棵冬青树，就算历经经年，也不至于有“桃花谢了春红，太匆匆”的凄然感慨。历经岁月的打磨，举手投足间，她们往往能流露出浓妆艳抹，常人移植、复制不了的特殊气质。

有气质的女人心态平和处变不惊，总是保持一颗快乐的平常心，凡事都有头绪，对生活始终心怀热爱，并总有办法将日子过得韵味十足、有滋有味。姿色，便也常常成为她们的一种背景而已。

享受做家务的快乐

女人常常面临家务事日益增多的情景，很多人好像觉得很难马上适应。

“家务”这个词通常含有贬意。但是，只要你愿意，就可以把干家务当作运动的好机会。这意味着，在你每天必做的事情过程中免费得到了锻炼。打个比方，如果你房间的玻璃需要擦拭，你可以雇人来为你擦洗，而自己去做商业体育馆进行训练（这需要你付两笔钱——一次付保洁费，一次付体育馆会费）；也可以自己擦玻璃。想想看，虽然每日做家务都要在繁琐

中至少度过1个小时，可是，如果你去体育馆训练，难道不也要每星期至少去一次，两次、三次，每次至少要坚持1个小时吗？道理是一样的。为什么就不能一星期抽1个小时擦擦玻璃，何况这样既做了家务，又省下钱呢？

视家务为运动的好处就在于：①省下了钱；②节省了时间；③得到了锻炼；④对家务的态度发生了变化。调整这种观念，让它适应你的生活。

或许，对你来说，不雇人打扫房间是不可想象的事情。那么，把雇人劳动减少一半怎么样？比如说，把两周一次减为一月一次？那样，你既省了钱，又得到了运动。说不定有一天你真的从中受益匪浅，从此欣然承担起全部家务呢！

当女人把操持家务当成是一种享受时，它便是体力劳动和脑力劳动的最佳结合。把房间整理得井然有序的女人既是房间的皇后，又是房间的庶民。她自己规划，且常常自己实施。在丈夫和孩子的眼中，什么事没她不行。她奉献于他们的是关怀、照料和食宿。她是家里的财政部长，有了她，家庭预算才能趋于平衡；她是家里的美术顾问，有了她，房间布置得才如此富有魅力。比起最伟大的、成功的政治家，女人做家务，治理一块完美的小天地，理应同样自豪。

英国的一位将军讲得很有道理：“范围大小无关紧要。”好就是好，无论其规模如何。除非是在极其富有的阶层。一般来说，家务劳动极为艰巨，家庭主妇没有片刻的休息时间。一周前后两个星期天，在她们眼里就是除单位上班之外，有两天的时间操持家务，洗涮、缝补、看孩子。

一个家庭，一个社会细胞，总有一些急需处理的事情。还要注意别过于凌乱、寒酸，注意外表的整齐、得体，注意培养文化修养。

的确，做好这项工作，没什么娱乐可谈，但是它也同样是一项可以直接得到回报的工作。一个聪明的女人，几天内，花费很少一点钱和很多的心血，把一间陋室变成一座天堂，再没有比亲眼看得这一切更美妙的事了。这是工作的艺术与爱的艺术的结晶。

## 第三讲 打造美丽的自我

美丽并不仅仅是依靠天生的，即便父母给你一张漂亮的脸蛋，也不能让你一生永远漂亮，不能保证你会美丽。女人的美丽必须用心琢磨、努力塑造。

懒惰是女人美丽的大敌

古语云：贫女勤梳妆。虽然没有锦衣华服，金珠银佩，有的只是荆钗布裙，淡妆素衣，但贫女们都把自己打扮得清爽自然，绝不会蓬头垢面随随便便地就走出家门。所以，勤梳妆的贫女也能成为美女。

之所以是丑女，其主要原因就在于她的懒。懒得改正自己的缺点，懒得采取行动来塑造自我，懒得付出汗水来收获美丽。

美丽是女人的名字。“天下没有丑女人，只有懒女人！”台湾优质的新生代女主持人李茜蓉在她的新书里一语道出了当代职业女性的美丽天敌——懒惰。

爱美是每一个女人的天性。然而，生活的操劳、工作的压力，让美丽渐渐远离了你。曾经顾盼生辉的双眸、光洁柔嫩的面颊、丰盈润泽的双唇早已变成了记忆中的风景。也曾想重拾昔日的美丽，可是“太忙，没有时间”、“不知道该怎么去做”或者“我本身就丑，再打扮也没用”这些想法困扰着我们，让我们离美丽越来越远。可是，美丽真是那么难追求吗？

李茜蓉认为：“美是一种精神，变美是要付诸行动的，身为女人都有追求美的权利，否则，就枉为女人。”从中学时代起，爱美的她就喜欢拿着化妆品在脸上涂涂画画，并在一次化妆失败的亲身体验中悟到了“化妆品的使用，高级和昂贵都不代表适合”，化妆要选择最适合自己的，要适合自己的皮肤、年龄、场合、身份等，只有适合，才能充分秀出你的美丽。