

每个女人都变成「美人」的权利！
迈向爱美之路一点都不难，
轻轻松松就能臻于完美，才是真美人！

让女人 受益终身 的美丽课

爱美是女人的天性。美丽，不再昂贵、费时，只要能把握本书的美丽课，每个人都有机会变美！

张立光 编著

中国纺织出版社

*A Beauty Class
Benefits Woman's All Life*

Rangnuren Shouy

Zhongshen de

Meilike

让女人受益终身的 美丽课

张立光 / 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书作者根据自己的职业和切身经历告诉所有的女性:女人不仅能够在事业上取得成功,还能够永葆青春和美丽,这恰恰是所有女性一生追求的目标。作者根据自己的经验总结了10堂女性必修的美丽课,即调整最佳心态、沐浴资深爱情、张扬透明的心灵、寻找智慧女人、做个勇敢真女人、打理健康的体态、塑造迷人的身材、装扮妩媚仪容、浪漫的女人讲情调、别忘记为美丽充电。全书从心态、爱情、心灵、精神素养、寻找智慧等方面探讨了女性所面临的诸多问题,并提出了科学可行的解决办法,本书行文流畅、内容实用,尤其适合女性读者的需要。

图书在版编目(CIP)数据

让女人受益终身的美丽课/张立光编著. —北京:中国纺织出版社, 2007. 1

ISBN 7-5064-3937-9

I. 让… II. 张… 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 074897 号

策划编辑:李秀英 责任编辑:常晓武 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

香河县闻泰印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年1月第1版第1次印刷

开本:700×1000 1/16 印张:16.5

字数:178千字 印数:1-5000 定价:28.00元

ISBN 7-5064-3937-9/F·0190

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

生意有生意经，事业有事业经，育儿有育儿经，同样，人生有人生经。你希望自己的人生是什么样的？痛苦的还是幸福的？大概你还没有想过。人生是可以美丽的，人生是由一个个小片段组成的，美丽而有意义的生活也是随时随地的。我们可以把它贯穿到每一个细节，无论是吃饭、穿衣，还是逛街、洗浴；我们都可以把最凡俗的生活琐事变得有趣趣，从而让生活充满激情。

现在，我们就来上课，一堂教给你如何经营人生的课。

人的一生不必轰轰烈烈，也不一定非要名留史册。我们完全有资格去品味平淡之美，去享受平庸之乐。女人的一生应该是充实的、快乐的、美丽的。美丽没有什么秘密可言，你只要做到以下十项就够了：

一、最佳的心态。心态决定一个人的激情与斗志，并进而造就你的成功或是导致你的失败。美丽的人生，首先要有好的心态。每个女人生来都负有各自的使命，承担方方面面的责任。随着年龄的增长，情感、思维方式、知识结构、人际关系都在发生变化，引发的心理问题也是各种各样的。因此，懂得自我欣赏，坚信自己是最好的，才能使你赢得机会。

二、让爱情滋润你。人生最快乐的事莫过于同喜欢的人在一起长相厮守，没有爱的女人是不能称得上美丽的。让爱情滋润你，你也要懂得浇灌爱情，心中怀揣着爱意的女人才会永远年轻。施展你的魅力和招数，赢得你渴望的爱情吧。

三、呵护心灵。新时代的女人要面对来自上司的压力、同事和部属的挑战、公司内外环境的变化以及家庭的压力，如夫妻关



系、婆媳问题、子女教育问题等等。正值工作冲刺期与家庭建立期的年轻丽人，常常两边不能兼顾，而被压得喘不过气来。当我们无法摆脱这些压力时，不妨用压力来刺激我们采取一些行动，挑战自身能力，帮助我们达到自己原以为不可能达到的目标。

四、生活需要智慧。生活的挑战和磨炼是我们拥有智慧的源泉，这份智慧，这份对生活深层的感悟和理解，对我们而言是生命中一份最美好的赠礼，弥足珍贵。我们每个女人的心灵都有其可爱而伟大之处，我们要抓住这份伟大，把它呈献给生活，使生活更为和谐与美丽。我们要发出自己的光，把每个平凡的日子过得漂亮，把每件俗事变得富有意义。

五、做个勇敢的女人。赢得事业、赢得爱情、赢得家庭，都需要勇气。行动、动作、耐力以及对失败的想像对勇者与懦夫而言是有着天壤之别的。勇者在没有机会的情况下可能敢于冒险去创造很多机会，而懦夫可能在现有的良机面前瞻前顾后、畏首畏尾，从而导致失去机会。

六、健康的体态。女人应该知道，未来生活的质量取决于我们现在对待身体的方式。身处快节奏的现代社会，很多职业女性背负着沉重的心理压力，常常在马不停蹄的工作与生活中迷失自己，无暇顾及膳食结构，导致营养缺乏，身体失调。因此，从现在开始，我们要真正尊重并善待自己的身体。

七、迷人的体态。体态是女人流动的气韵，彰显女人的生活品质。美丽的女人，也许其体型略胖一点或瘦一点，但是体态一定是优美的。身心和谐的女人，体态是柔和舒展的；积极进取的女人，体态是挺直端庄的。体态是女人的灵魂和内在的精神物化，女人的体态、品质和性情应该是和谐的，寻找和修炼适于自己风格的体态，是魅力女人的又一门重要的修炼课程。

八、妩媚仪容。妆容透出了你的内在气质与修为。谁也无法肯定自己是最完美的，取长补短是女性应有的技能。利用后天护

理、化妆等手段，你仍能达到梦寐以求的境界，和谐、自然、不露痕迹地突出你的个性优点，展现出自身潜在的美。

九、永葆那份浪漫。浪漫是女人的天性，不必遮掩；相反，我们可以使天份发挥得更尽兴。香水、茶艺、咖啡、鲜花，这些代表着高雅情调的物件，是女人的贴心秘友。让它们给你一份优雅，提升一丝品味，使你变得更迷人。

十、别忘记为美丽充电。用心去经营你的人生，经营你的美丽。好的生活习惯修身养性，好食物抗衰老，有氧运动帮你青春永驻，强的免疫力助你摆脱病魔的骚扰。别忽略了这些好朋友，借其为你的美丽充电，让你的生命马达更有动力。

作 者

2006 年 10 月于北京



目 录

一	调整最佳心态	(1)
1.	坚信自己是最好的	(3)
2.	愉快对待每一天	(13)
3.	宽容于人, 宽容于己	(18)
4.	怀有感恩之心	(25)
5.	谦逊是金	(26)
6.	淡如水, 乐自知	(28)
二	沐浴资深爱情	(31)
1.	吸引你爱的人	(33)
2.	创造你渴望的两性关系	(44)
3.	两性关系尽在掌握	(51)
4.	把握爱的原则	(57)
5.	美满和谐的性生活	(63)
三	张扬透明的心灵	(71)
1.	走出压力	(73)
2.	拥抱愉悦	(75)
3.	走进自然	(76)
4.	体味孤独	(78)



四 寻找智慧女人 (81)

1. 寻找智慧 (83)
2. 开掘智慧 (84)
3. 幽默, 另类的智慧 (87)
4. 阅读提升智慧 (88)

五 做个勇敢真女人 (91)

1. 勇气成就天才女人 (93)
2. 使用勇气的天赋 (94)
3. 培养勇气的最有效步骤 (96)

六 打理健康的体态 (99)

1. 吃出健康美 (101)
2. 运动再造青春 (111)
3. 科学睡眠梦中变美 (117)
4. 警惕几种女性病 (121)

七 塑造迷人的身材 (139)

1. 女人最佳体态 (141)
2. 完美三围 (142)
3. 惊鸿背影 (148)
4. 美腿必修 (150)
5. 手, 你的另一名片 (153)

6. 第二心脏——足	(154)
7. 摆脱肥胖困扰	(156)
 八 装扮妩媚仪容	(159)
1. 认真对待美丽基础课	(161)
2. 四季美丽肌肤	(164)
3. 描画美丽的脸	(169)
4. 发型, 形象的标志	(182)
5. 穿出自己的风格	(186)
 九 浪漫的女人讲情调	(195)
1. 香水情结	(197)
2. “乐”耳动听	(200)
3. 茶里偷情	(204)
4. 鲜花寄相思	(210)
5. “啡”同寻常	(213)
6. 馨雅家居	(217)
 十 别忘记为美丽充电	(225)
1. 永葆青春的 16 种生活习惯	(227)
2. 不可不吃的 11 种美容抗衰食物	(231)
3. 有氧运动是青春永驻的良方	(236)
4. 全面提升免疫力	(240)
5. 活跃大脑	(245)

一 调整最佳心态

每个女人生来就负有各自的使命,承担方方面面的责任。随着年龄的增长,情感、思维方式、知识结构、人际关系都在发生变化,引发的心理问题也是各种各样的。

很多女性都为心理问题烦恼不已、束手无策,往往只得绕道而行,任其发展。心态决定一个人的激情与斗志,进而造就你的成功或是导致你的失败。美丽的人生,首要的是有好的心态。



1. 坚信自己是最好的

生命赋予每个人躯体和智慧，又特别馈赠女人以美丽和神秘，每一个女人都是降落凡尘的精灵，都值得好好地珍惜与关爱。每一个女人都没有理由妄自菲薄，自怨自艾。没有哪个女人是完美的，但每个女人都是闪光的，都有她自己的亮点。相貌出众和相貌平庸的女孩站在镜子前的时间并没多大悬殊，而且可以肯定地说，没有一个人是为了挑剔自己才对着镜子注视良久的，每个女人都已明了自己的动人之处。在这里提醒一点，当你站在镜子前的时候，除了自我欣赏外，应该考虑怎样让它们展示于人。

相信每个女人心中都藏着一个完美的女人，把她唤出来，她就是你自己。

◎ 唤醒你的自信心

没有人可以确定自己是否受欢迎，人的自卑是与生俱来的。正因为没有十全十美的人，所以每个人都不同程度地存在不足。也就是说，每个人都会有造成自卑的地方。但如果我们能换个思维方式来看待自己的话，就不难发现，在每个人的身上，同样存在着与众不同的地方，也就是说如果你去发现，每个人都有可引以为自豪的优越点。因此，自卑与自信不同，只是你观察自我的角度不同。克服眼不能看、耳不能听、嘴不能说的三重痛苦，终生致力于社会福利事业，被称为“奇迹人”的海伦·凯勒的成功一生，无疑是这句话的最好印证。

海伦刚出生时，是个正常的婴儿，能看、能听，也会咿呀学



语。可是，一场疾病使她变成又瞎又聋的小哑巴，那时她才19个月大。

生理的剧变，令小海伦性情大变，稍不顺心，她便会乱敲乱打，在地上打滚，乱嚷乱叫，野蛮地用双手抓食物塞入口中，简直是个十恶不赦的“小暴君”。父母在绝望之余，只好将她送到波士顿的一所盲人学校，特别聘请一位老师照顾她。所幸的是，小海伦在黑暗的悲剧中遇到了一位伟大的光明天使——安妮·沙莉文女士。沙莉文也是位有着不幸经历的女性，她10岁时，和弟弟两人一起被送进麻省孤儿院，在孤儿院的悲惨生活中长大。由于房间紧缺，幼小的姐弟俩只好住进放置尸体的太平间。在卫生条件极差又极为贫困的环境中，幼小的弟弟6个月后就夭折了。她也在14岁时得了眼疾，几乎失明。后来，她被送到帕金斯盲人学校学习凸字和指语法，随后便做了海伦的家庭教师。

从此，沙莉文女士与这个蒙受三重痛苦的姑娘的“斗争”就开始了。固执己见的海伦以哭喊、怪叫等方式反抗着严格的教育，洗脸、梳头、用刀叉吃饭都必须一边与她格斗，一边教她。就是如此，两个人手携手、心连心，以爱心和信心作为“药方”，经过一段为外人所不知的挣扎与努力，终于唤醒了海伦沉睡的意识力量。一个既聋又哑且盲的少女，初次领悟到语言的喜悦时，那种令人感动的情景，实在难用笔述。海伦曾写道：“我在初次领悟到语言存在的那天晚上，我躺在床上，兴奋不已，那是我第一次希望天亮，我想再没其他人可以感觉到我当时的喜悦了。”失明又聋哑的海伦，凭着触觉——指尖去代替眼和耳，学会了与外界沟通。她10岁多一点，名字就已传遍全美国，成为残疾人士的模范。

1893年5月8日，是海伦最开心的一天，这也是电话发明者贝尔博士值得纪念的一天。贝尔博士在这一天成立了他著名的国际聋人教育基金会，而为会址奠基的正是13岁的小海伦。若

说小海伦没有自卑感，那是不确切的，也是不公平的。幸运的是她自小就在心底里树起了不灭的信心，完成了对自卑的超越。

一个不信任自己心灵力量的人，不懂得爱护自己，也就不能推己及人，徒然耳能听目能见，也不会有什么成就。海伦·凯勒既盲且聋，但她信任自己的心灵力量，爱护自己，推及他人，于是，她的“心眼”亮了，“心耳”开了，创造了物质财富的同时也创造了心灵财富。

与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是最重要的东西。华贵的服饰可提高人的身份，权力和手腕可强夺要得到的物质，却无法征服自信。一个人的成功，绝不会超过他自信所能达到的高度。正如拥有漂亮的脸蛋只可赢得片刻赞美，而自信的女人才会永远吸引人。

16岁的索菲娅·罗兰刚刚迈入电影界大门时，并没有引起人们的注意。相反，很多摄影师都对她提出了否定的看法：鼻子太长，臀部太发达，无法把她拍得美丽动人。

在众人的一致反对声中，导演不得不与索菲娅·罗兰商量弥补缺陷的办法，但她对自己却是非常自信的。一天，导演把罗兰叫到办公室，以不容分辩的口吻对她说：“我刚才同摄影师开了个会，他们说的结果全一样，那就是关于你的鼻子，你如果要在电影界做一番事业，那你的鼻子就要考虑做一番变动，还有你的臀部也该考虑削减一些。”

索菲娅·罗兰充满自信地回答道：“我当然懂得我的外形跟已经成名的那些女演员颇有不同。她们都相貌出众，五官端正，而我却不是这样。我的脸毛病太多，但这些毛病加在一起反而会更具魅力！”

“如果我的鼻子上有一个肿块，我会毫不犹豫地把它除掉。但是，说我的鼻子太长，那是毫无道理的。鼻子是脸的主要部分，它使脸具有特点。我喜欢我的鼻子和脸本来的样子。我的脸



确实与众不同，但是我为什么非要长得和别人一样呢？至于我的臀部，不可否认，我的臀部确实有点发达，但那也是我的一部分。我要保持我的本色，我什么也不愿改变。”

导演被她这异乎寻常而又强烈的自信感染了。从这以后，他再也没有提及她的鼻子和臀部。后来，索菲娅·罗兰取得了人所共知的成就，成了世界超级女影星。

只有自信的人才能快乐，没有自信的人往往很容易陷入忧虑，或听到一点批评就陷入恐慌。自信的人，会快乐地享受现在，快乐地憧憬未来。快乐具有感染力，它会使亲朋好友凝聚在你的身边，这就是你的吸引力之源。

◎ 回到原点重修自信

我们生下来都是有自信的，那是生而为人天性。这也是为什么孩子们对自己总是很有把握，常常显现出很自负或勇敢无畏的样子。如果一个婴儿没有自信心，就根本不会试着要站起来。婴儿的意识是来自内心的，他们知道这些有弹性的脚掌可以变成走路的工具。

长大之后，内在的自信心就被打压了，我们常会听到这样的字眼：“不！”“不要碰那个！”“你还太小！”或“不要乱来。”实际的经验告诉我们，有些事是超出我们能力之外的。我们长大成人之后，残存的自信少得可怜，要找出这样的自信也变得很困难。随着成长和岁月的剥蚀，我们自认为成熟老练了，看起来却畏首畏尾，懦弱而自卑，我们需要不时地回到原点重修自信。

发现真实自我

要想爬到顶端，得先从基层开始。

要发现真实自我，需要先挖掘出自我印象中的许多层面：你的角色、外表、自认为的自我、期望中的自我、害怕会变成的自

我等。

要找出真实自我，就要跟内在的本质做联系，也就是说要分辨与表现出哪个才是真实的自我，哪个不是。要这么做可能很简单，也可能很痛苦，完全要看你与真实自我的接触度如何。发现真实自我是成功与否的关键，因为只有这样才能引领你走向真实的人生路径，而这条路能指引你走向圆满成功。

了解自我，能促使你开发内在的渴望，从而帮你订出成功的计划来。当你了解自己后，你就会知道自己想要什么，你就打开了心灵，让自己可以做出选择，知道哪一条路径才是对的。

发现这条路径背后的驱策力，才是你真正的意图。为什么你会在这里？你的使命是什么？你希望自己的人生变成什么样子？你希望对这个世界做出什么样的贡献？你希望留给后人什么样的东西？当你发现真实的自我时，你就会找到这些问题的答案，找出内心真正的渴望。

跟着心走

李瑞是个出色的园艺设计师。他在读研究生时，半工半读，兼职做园艺设计。他喜欢清新的草香，嘎吱作响的沙砾，以及美化一个空院子的挑战。他也喜欢客户看到自己的院子变成了美丽的花园后，脸上那种愉悦的表情。

但当他完成学业之后，却开始从事心理行业。李瑞发现，只要想到要离开最爱的园艺设计，就会无精打采。他知道他会想念到户外工作，接近泥土，喜欢运用美学，用双手创造所带来的满足感。他拖了快一年的时间没找工作，也没开始做心理咨询的实习，最后他对自己承认，他真正喜欢的是园艺，而不是心理咨询。现在他拥有自己的园艺设计公司，每天晚上都安然入睡，因为他知道他所做的正是心中渴望的事。他也用上了在心理咨询训练时学到的沟通技巧，来帮助客户做关于园艺的选择。

亚妮从小就喜欢画画与手工艺。她很会用胶水黏东西，为家



人和朋友设计了各式各样的礼物。长大之后，她继续学习有关手工艺的技巧。亚妮也喜欢婚礼，她觉得一男一女的结合是生命中最伟大的时刻。随着时间的流逝，她的路径越来越明显了。她结合了这两种兴趣，开始做有关结婚小礼物的生意。一开始亚妮自己做，之后训练别人做。十年之后，这家公司一年有100万元的毛利。对于一个喜欢玩胶水、喜欢婚礼的女孩来说，这样的收入不能算太坏了。

有时候热情来自内在的天赋或兴趣，像李瑞与亚妮，有时候却来自生命中一场突发事故。

丽慧是乳癌的幸存者。就跟许多和她有相同处境的女性一样，她与专业医疗人员接触与互动的经验并不愉快。因为这次的经验，她个人下定决心，要改善医生、护士与癌症患者的互动方式。现在她组织了一个乳癌协会，向国会施加压力，以改革医药界的弊端。她从身体、情绪与心理上支持乳癌患者，有时候甚至做经济上的支持。原本是生命的危机，现在却变成了她一生的事业。

还有些人找到自己的人生目标，是因为童年时代难以磨灭的印象。许多人成为小儿科医生，都由于早年受到正面或负面的医疗照顾，启发他们想要做这件事。达夫·汤玛斯，温蒂汉堡的创始者与拥有者，是在不快乐的情境中成长的。在他的记忆中，惟一温馨的时刻是跟养父到餐厅用餐，因为在这里可以看到其他快乐的家庭一起享受晚餐的幸福画面。这个特殊的记忆演变而成的是全世界成功的快餐连锁店。

你的心就是你的生命力。生命力能刺激血液，贯穿你的全身，让你活下去。除此之外，你的心灵便是动机关键，那是你灵感与热情的来源，那是你迎向未来的真正指南。跟随你的心，它会在阳光下指引你正确的方向。

你的心告诉你什么？你准备好倾听了吗？你相信自己听到的