



跟大S学做 幸福女人

姜晓秋 编著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



跟大S学做 幸福女人

姜晓秋◎编著



武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

跟大 S 学做幸福女人 / 姜晓秋编著. — 武汉: 武汉

出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5430-6732-5

I. ①跟… II. ①姜… III. ①女性 - 幸福 - 通俗读物

IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 033655 号

书名: 跟大 S 学做幸福女人

编 著: 姜晓秋

责任编辑: 万 忠

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: 15.25 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。

2011年3月22日下午16时许，大S（徐熙媛）与汪小菲在三亚海棠湾举行了隆重的婚礼。一直备受媒体关注的“大小恋”终于取得了圆满的结局。在婚礼现场，汪小菲牵着大S的手，接受亲友祝福，大S难抑眼中泪水，宣暂时，更是高呼“超级愿意”，幸福之情溢于言表。

感情之路颇为坎坷的大S终于终结了“黄金剩女”的身份，步入了幸福的婚姻殿堂。回顾大S往日的感情经历，虽也曾轰轰烈烈，但终究无缘牵手一生。正应了那句老话：是你的，终究属于你；不是你的，抢也没有用。

爱情可以一时冲动，婚姻却需要深思熟虑。一个敢让俏江南集团付以重任的接班人，大众眼中的豪门公子——汪小菲果断许诺一生的人，必定也是不同凡响的人物。没错，女主角就是台湾赫赫有名的“美容大王”，影视圈内有名的仙女——徐熙媛。当王子遇到了公主，一部童话般的爱情故事就此上演。

每个女人都渴望遇到生命中的白马王子，如果对方帅气、多金，那就更加完美了。当女人们做着这样的美梦时，是否也曾想过让自己变成仙女，等着王子主动找上门来呢？大S找到了今生的情感归宿，而且对方还是一个小自己几岁的儒雅公子！她有今天的幸福，不是靠运气，而是靠自己的魅力得来的。

有人说，姻缘是命中注定的。如同大S说的那样，在对的时间，对的地点，遇到了对的人。确实，缘分很奇妙，一个眼神，一次偶遇，就能让两个不相干的人牵手一生。但是，缘分又有些飘忽不定，有缘无分也常有，如何惜缘，将幸福升级，保住这个“分”，

需要女人修炼一生。

幸福是一种主观感受，在不同的心境下会有不同的主观判断，看似虚无缥缈，实则有迹可循。亲情、友情、爱情、事业、婚姻，无论哪一个都可以让人感受到幸福。幸福没有固定的定义，需要你用心去捕捉、发现、感受。

每个女人都渴望幸福降临，却不知如何才能得到幸福。那么，请看一看大S的幸福秘诀：

她，如何使自己变成仙女？又如何在众多仙女中脱颖而出？

她，如何提高自己的魅力？又如何保持自己的美丽形象？

她，如何处理感情纷扰？又如何面对婚姻？

她，如何处理婆媳关系？又如何驭夫有道？

她，如何对待自己的事业？又如何理财？

本书将一一为您揭晓。

女人的幸福不是上帝的恩赐，是自己争取来的，争取过程中也要讲究智慧和策略。人生短暂，芳华易逝，手里的幸福，女人要抓紧。

——编者

第1章

美丽心经： 外表永远是女人征服男人的利器

- 秀色可餐的女人最让男人着迷
- 对自己用心，会得到更大的回报
- 关注健康是一辈子的功课
- “动”起来，可以修炼出窈窕身姿
- 爱吃不如会吃
- “花瓶”也是一种竞争力，没啥不好

002
004
006
008
010
012

第2章

勤做保养： 不放过任何一个细节

- 美女就要从头到脚都美丽
- 保养需要持之以恒
- 要“自然美”，更要“美得自然”

016
018
020

第3章

提升品位： 优雅就是资本

- 你可以不漂亮，但不能没有“气质”
- 优雅的女人最具杀伤力
- 美丽不等于魅力，要做一个有魅力的女人
- 高级的品位也可以练出来
- 你有什么样的气场就能吸引什么样的人
- 把握时尚，从了解开始

024
026
028
031
033
035

第4章

重视形象： 让每一次亮相都博得喝彩

拥有外在魅力，别人更会深入研究
天下只有懒女人，没有丑女人
穿出“彩儿”是一种本事
优雅的谈吐和举止会提升人气



038
040
042
044

第5章

保持乐观： 人生何不潇洒走一回

有爱心，会让自己更快乐
做情绪的主人，学会放松
知足即能常乐
与其声嘶力竭，不如莞尔一笑
爱笑者必多福

050
052
054
056
058

第6章

善待自己： 弱者会被人看不起

失恋算什么？神马都是浮云
学会欣赏自己，其实也挺好
“女王”是一种姿态，不一定真的强势
千磨万击还坚劲，任尔东西南北风
如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌

062
066
068
070
072

第7章

珍惜友情： 谁都应该有几个姐妹淘

七仙女姐妹淘，友谊万岁
无论快乐还是忧愁，能够有人与你分享就是幸福
人脉，是财富也是幸福
储蓄友情是你一生的功课
给友情一点距离美



076
078
080
082
084

第8章

会说话： 做一个处处招人喜欢的人

嘴上抹“蜜”能甜到别人的心里
幽默可以提升人气
说话要留有余地，巧避他人树敌
不会说恭维的话，就倾听

088
090
092
094

第9章

玩转社交： 做最有魅力的女人

教养是女人最有价值的财富
做人要低调，也要讲分寸
做人刻薄比刀子还伤人
看准时机和火候再“开炮”
与人交往，吃点小亏算不了什么

098
100
102
104
107



第10章

做出成绩： 事业是女人最华丽的背景

爱情不是女人的全部，女人也要有自己的事业
敬业是每个踏入职场的人所必需的基本素质
不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨
遵守规则的人才有资格提出要求
走自己的路线，找适合自己的定位

112
114
117
119
121

第11章

收起感性： 爱情很现实

要“潜力股”，不要“垃圾股”
没有完美男人，合适的才是最好的
别把自己的身体不当一回事
分手了，洒脱一点又何妨
嫁他，就是嫁给他那种生活

126
129
131
133
135

第12章

相信婚姻： 遇到对的人就该牢牢抓住

爱情：该学的是如何下手
只要彼此相爱，“闪婚”有何不可
一见钟情不只出现在偶像剧里，生活中“真的有”
爱一个人根本不需要理由
不管多爱，都要给自己留一块“禁地”

140
142
144
147
149



第13章 婚姻靠经营： 幸福是自己争取来的

包容的心让你有“情人的眼”
家庭生活因幽默而和谐
欣赏你的另一半吧，马上
不要用唠叨套牢一个男人
撒娇，你也可以做到

154
156
159
162
164

第14章 驭夫有绝招： 婚姻就是一场博弈

懂得示弱，既做女强人又做小女人
给丈夫留面子，自己才有面子
会装傻的女人是最聪明的女人
别让误会成死结，沟通很重要
挖掘最适合你的“驭夫术”

168
171
174
176
179

第15章 孝敬长辈： 家庭地位更稳固

永远不会变的血浓于水的亲情
过年、过节，常回家看看
得婆婆者得天下
孝顺不能只挂在嘴边，要体现在实际行动中

184
186
189
191



第16章

灵活转换角色： 让家庭与事业齐丰收

旺夫，也是一种素质
事业与家庭并无矛盾
尊重他，就算你是女王
事业与婚姻，两手抓两手都要硬
营造你在事业与家庭中的影响力

196
199
201
203
206

第17章

经济要独立： 完全依附男人的下场是可悲的

“门当户对”有些老套，不过很现实
女人经济独立，人格才能真正独立
谁都可能背叛你，但是自己的钱不会
女人经济独立，爱情婚姻才会更美满
千万不要让男人误以为你是一个帮他花钱的主儿

212
214
216
218
220

第18章

学学理财： 给人生加一道保险

你准备好做“当家的”了吗
简单的理财方法，出色的效果
十招教你越理越有财
把钱花在该花的地方
我找不到理由不节俭地过日子

224
226
228
230
232



第一章

美丽心经：外表永远是女人征服男人的利器



第一章 美丽心经：外表永远是女人征服男人的利器

两性相吸是个不为人知的过程。心理学家认为，一对陌生男女初次见面，吸引彼此交往下去的主要因素就是外貌。不管你承不承认，姣好的外貌的确是一个很难拒绝的诱惑。

现在很多男人都说不在乎外貌，但是他们还是没有办法拒绝姣好的容颜。从大S与汪小菲的“闪婚”中，我们发现，外表永远是女人征服男人的利器，王子更愿意与公主在一起。



秀色可餐的女人最让男人着迷

镜头前的大S常以优雅的形象示人，传递给观众一种名媛的高贵气质，镜头外的大S仍对自己严格要求，绝不允许自己有哪里不美。按照她自己的说法，她对自己外形的苛刻追求，已经到了“变态”的地步。就是这样一个仿佛不食人间烟火的女子通过自己亲身实践，向普通人传递着她的美丽心经，随着《美容大王》和《美容大王2：揭发女明星》的相继问世，大S对美丽的执著逐渐被人们所熟悉。按理说，如此秀色可餐的人间尤物自然能吸引很多男子的青睐。事实的确如此，纵观大S以往的感情经历，不难发现，她的交往对象绝对都是娱乐圈数一数二的英俊男士。看来，秀色可餐的女子最让男人着迷。

形容女人美丽的词语有很多，譬如倾国倾城、沉鱼落雁、闭月羞花，这些美丽的词汇多用于形容古代女子或是常出现在武侠小说

里。如今，现代的女子似乎不管多美都担不起这些绝世美女才能享有的殊荣，而单单用“美女”这个词来形容又显得不够真诚，于是乎，男人们更倾向于用“秀色可餐”来表达自己对女子的青睐之情。

“秀色可餐”一词出自晋朝陆机的《日出东南隅行》：“鲜肤一何润，秀色若可餐。”有两种意思，一是指女子姿色美丽诱人；二是形容自然景色幽美秀丽。

对于男人来说，美食与美色是永远改不掉的嗜好，而且随着年龄的增长，阅历的增加，他们对美食与美色也越来越挑剔。事实上，女人就像衣服，也该讲究质地和款式，就好比香奈儿与地摊货，明眼人随便一瞥就能看出档次的高低。男人不傻，他们更青睐秀色可餐的女人，因为他们很清楚，家常菜再好吃，也抵不上满汉全席的诱惑力。在这种情况下，秀色可餐就变成了女人征服男人的资本。大S（徐熙媛）就是这样一个人，她有自己对美的追求和诠释，她绝不能容忍自己全身上下有哪个地方不漂亮。这种对美的狂热追求，自然就打造出一个优雅、蕙质兰心，举手投足间充满着诱惑力的精致女子。

如今，大S嫁入了豪门，据说是与汪小菲一见钟情。两个素不相识的人，就因为那不经意的一瞥，便注定了今生牵手相伴。在如今的娱乐圈，很少有女明星不想嫁入豪门，那么，嫁入豪门也需要有资本，最直接的一点就是姿色。大S是台湾公认的“仙女”，即使她没有踏入娱乐圈，也是那种能让人过目不忘的女子，在熙熙攘攘的人群中，汪小菲注意到她也就不足为奇了。

生活中，我们常常看到这样一些女人，她们不漂亮，但是却能让人赏心悦目，觉得秀色可餐。如美国前国务卿赖斯，她谈不上漂亮，还是个黑人，要知道，在美国黑人是没有什么社会地位的，经常受歧视，但是赖斯不一样，她却登上了权力的顶峰，让多少男人甘拜她于下风。这是赖斯凭借能力和智慧打拼出来的天下，这种秀色可餐平添了几分敬仰的成分。



女人之美可以与生俱来，也可以后天培养，超越外表而散发出来的魅力更具韵味。对于男人来说，这是两种不同的风景。不管怎样，聪明的女人都不应该忘记经营自己，而把希望寄托在男人的诺言上。要知道，他可以对你许诺一生一世，甚至几世轮回，但是，当他决定不再爱你的时候，那些海誓山盟也就随之烟消云散。只要女人把自己变成精致的女人，秀色可餐的女人，根本不愁吸引不到优秀的猎物。



对自己用心，会得到更大的回报

大S毕业于华冈艺校，17岁出道，最先与妹妹小S组合为SOS，之后又主持了台湾八大综合台娱乐新闻节目《娱乐百分百》。那时候的大S，青涩中透着一些土气。2000年，大S接拍《流星花园》一炮而红，她的演艺之路由此越走越宽。与小S往“谐星”方向发展不同，大S一直坚持走优雅路线，银幕上，观众见到最多的就是大S优雅、时尚的装扮，她的美也越来越成熟。《战神》拍完之后，观众不得不惊呼，昔日青涩的少女如今已经蜕变成高贵文雅的淑女。

大S天生靓丽，再加上她后天对美的不断修炼，到如今，即使已过而立之年，她仍然是青春偶像剧主角的热门人选。一个对自己如此用心的女人，必定能得到与之相符的回报。

女人最美的年华不过匆匆几载的光景，如果不用心对待自己，听任岁月爬上眼角，那会是一件十分可怕的事情。在美女如云的娱乐圈，形象至关重要，大S很清楚现实的竞争有多残酷，所以她爱美，并将美发挥到极致。细数娱乐圈众多美女，有谁像大S一样爱美爱到痴狂的地步？没有！大S“美容大王”的称号实至名归。

有位国际美容专家曾这样说：“20岁的容貌是上帝赐给的礼物，20岁以后的容貌是生命成长的缩影，更是自身精心经营的结果。”在这方面，张曼玉算是一个典范。



张曼玉刚出道时，给人留下的印象是一副清纯可爱的面孔，算不上漂亮。随着时间的推移，人们渐渐发现，她的一笑一颦都透着一股由内而外散发出来的优雅，而且出道多年，她的身材还如同刚出道时一样有型有款，脸上也丝毫不见岁月留下的痕迹。似乎用“漂亮”这个词已经不足以诠释出她的美丽，大家干脆用“女神”来表达张曼玉在自己心目中的偶像地位。

“爱美之心人皆有之”，女人爱美是天经地义的事情。在当今社会，拥有漂亮的面孔和“魔鬼”的身材，外加会唱会跳，就有了捞金的资本。单纯从女性的角度来讲，单身的女人爱美，可以吸引异性的注意，赢得自己喜欢的男人的青睐；已婚的女人爱美，可以抓牢丈夫的心，减少婚姻上的危机。但是，年轻是不会长久的，只有用心经营自己的美丽，才不会畏惧岁月的侵袭，因为，美丽在不同年龄段有着不同的含义。

十几岁的女孩是“可爱”的，可以不惧“婴儿肥”，单纯得如同洁白的栀子花一样；二十几岁的女孩是“漂亮”的，可以穿最妖娆的衣服，不拘一格，尽情挥洒青春的激情；三十多岁的女子该是“端庄”的，年轻时的摔打和磨炼让她们有了一种平和的心态，懂得经营自己，凭智慧，笑对人生；四十多岁的女人该是“高贵”的，到了这个年龄段，人生已走过大半，岁月沉淀下来的经验和财富已足够使其优雅应对一切；五十多岁的女人该是“雍容”的，这时候的女人可以从充满喧嚣的世界中挣脱出来，对人生真正大彻大悟。

仔细观察女人的美丽发展轨迹，可以发现，年龄的增长是不可避免的，但不是每个女人都在相应的年龄段上有相应的美丽，也许是工作太忙，也许是懒得打理，也许是……

很多女性经常会给自己找这样或那样的借口，或者天真地认为，内在美才是真的美。可结果是什么呢？对自己的美丽不上心的后果就是男朋友被别人抢走，或丈夫经常不回家……

类似这样的事情很多，不能主观地把所有责任都推到男人身



上，女人本身也有很大的责任。事实上，不管双方曾经如何共患难，有过多少甜蜜的回忆，都不能否认，时光会让这一切慢慢变淡，吸引彼此的，还是最原始的外在感觉。随着时光的流逝，青春少女变成了“黄脸婆”，而幼稚男孩则成长为散发着成熟魅力的男子。这样的男人往往是最受年轻女孩欢迎的，他们想抵挡住外界的诱惑，确实很难。

因此，当“小三”出没、男人把持不住的时候，女人就不能总把责任都推到男人的头上，所谓一个巴掌拍不响，女人该做的应该是如何美化自己。生活中，常常有这样一些既诚实又努力的女人，她们渴望得到幸福，渴望事业被肯定，渴望自己被注意，但是她们并没有为能得到这样的回报而付出什么，所有的一切期望都不过是幻想。其实，作为女人，应该对自己用心。在这个世界上，假如所有的人都不可靠，那么只有自己才能帮到自己。

女人要对自己用心，不仅包括懂得如何经营自己的美丽，还包括懂得如何经营自己的人生。

关注健康是一辈子的功课

有人曾说，人的财富是由“1”和“0”组成的，如果把健康比作“1”，那么，金钱、家庭、爱情、地位、事业……都是“1”后面的“0”，如果没有了“1”，则后面的“0”再多也没有意义。

健康就是这样，当你拥有它时，往往忽略它的存在，一旦哪天你失去了健康，就会发现，什么理想、未来、幸福，一切都是空谈。

众所周知，娱乐圈的生活和工作节奏非常快，生活作息也不似一般人有规律。拍夜戏、录音、录影、赶通告都是常有的事，而且经常用脑过度，操劳指数过高，对健康的危害非常之大，很多明星也常常因此病倒。