

2011年度女性励志必备读物，倡导女人生活革命第一书！

投更小的成本，获更高的效能，做更完美的女人。

Dichengben Gaoxiao-neng
Zuonuren

刘晓曦✧编著

低成本高**效能** *做女人

2011年度女性励志必备读物，倡导女人生活革命第一书。

为了成为一个成功的女人，为了成为一个漂亮的女人，为了成为一个幸福的女人，
为了成为女人中的女人，为了拴住男人的心，女人所花的成本太大了……
生活需要思考，女人需要效率，低成本高效能才能让女人在生活中游刃有余、事半功倍。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

~ 投更小的成本，获更高的效能，做更完美的女人。

刘晓曦 编著

低成本·高效能 做女人

图书在版编目(CIP)数据

低成本高效能做女人 / 刘晓曦著. —北京: 新世界出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5104-1600-2

I. ①低… II. ①刘… III. ①女性 - 成功心理学 - 通俗读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 264564 号

低成本高效能做女人

作 者: 刘晓曦

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

版式设计: 袁玉娟

责任印制: 李一鸣 秦光中

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京佳顺印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 230 千字 印张: 16

版次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1600-2

定价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

前言

PREFACE

每个女人都想拥有无敌的美貌、魔鬼的身材、甜蜜的爱情、幸福的婚姻、高品质的生活、令人羡慕的职业……为了实现这些目标，女人不惜投入大量的金钱、时间和精力。她们拼命追逐、刻苦修炼，投入了很高的成本，却把自己弄得面目全非、身心俱疲，最终发出了这样的感慨：做女人，难！

其实，女人完全没有必要投入如此高额的成本。谁说低成本就不能获得高效能呢？谁说低成本就打造不出完美女人呢？

低成本也能做个美丽精致的女人。女人的美丽不是包装出来的，也不是用金钱堆砌起来的，而是一种感觉，一种心态。一个女人在这个世界中越是发自内心地生活，她的附加成本就越低。如果你总是为一些“不是问题的问题”而大伤脑筋，就太划不来了。要时刻记得心境美丽，人自然就会美丽。要知道不需要为别人做过多的改变，做最真实、最从容的自己几乎是没有成本的，而收获的却是满满的快乐。

低成本也能做个快乐潇洒的女人。聪明的女人知道在哪个年龄做哪个年龄该做的事，在对的时间做对的事，才能最大程度地节省时间成本，并取得最好的结果。所以她们从从容容，潇潇洒洒。

低成本也能做个魅力四射的女人。要知道，外表是性价比最低的投资。与其浪费大把的时间和精力，用昂贵的化妆品和高档衣物来维持外表的青春与漂亮，不如丢掉那些令我们魅力破产的消极心态和不良习惯，在生活中努力提升自身的修养，做个真正的魅力女人。

低成本也能拥有高人脉。不需要花费大量的金钱和时间，只要一句鼓

励，一句关心，一句赞美，就可以帮你储存人脉。有时候一个真诚的微笑就能带来意想不到的效果；一个赞同的点头就能让你的人脉存折有意想不到的收获。聪明的女人不会放弃这“一本万利的好生意”。

低成本也能做个甜蜜滋润的女人。别把爱情和婚姻看成是一场战役，机关算尽、煞费苦心还不如保持一颗真诚踏实的心。不要盲目地羡慕别人，也不要妄自菲薄，只要投入你的真心去好好感受、悉心经营，你就可以收获甜蜜的爱情和婚姻。

低成本也能做个有活力的健康女人。女人要学会善待自己的身体，倾听身体的声音，健康的身体是美丽的保证和载体。莫以损害健康的方式来追求美丽，因为这是最亏本的买卖。好身材并不是减肥药的功劳，而是生活健康、心情愉悦的“产物”。

女人最宝贵的是那颗玲珑剔透、独一无二的心。不要让自己的心变得千疮百孔，最低成本的做人方式就是以真诚心真实地做人。懂得放弃奢华选择平实，忽略繁杂钟情简约，才能收获不打折的快乐和幸福。

目 录

CONTENTS

第一章 轻松实现女人的“美”梦——美丽攻略

美丽对女人来说是一种极致的诱惑。爱美是女人的天性，谁不想变得国色天香、婀娜多姿？谁不想身边总有优秀的男士围绕？谁不想享受比一般人更多的恭维和帮助？但是，当某一天你在照镜子的时候突然发现，眼角、额头不知道什么时候开始爬上小细纹时，即使是微小得几乎看不见，你仍然拼了命地想要补救。于是，化妆品、护肤品通通往脸上、身上招呼，可是金钱投进去一大把，效果却……所以姐妹们快醒醒，一起寻找更简单、更有效的方法吧！不是有这么一句话吗：“睡个美容觉，比雅诗兰黛还有效！”谁说低成本的投入就不能收获高成效呢？

1. 心态是最神奇的“美容师” / 003
2. 微笑是最美丽的包装 / 005
3. 爱上不完美的自己 / 008
4. 美体的快捷方程式 / 011
5. 低成本的美容公式 / 014

第二章 在对的时间做对的事——时间攻略

时间对于女人的重要性不言而喻，女人的青春似乎比男人的青春更值钱。现在很多女人都在专注于工作，无暇顾及及其他。曾经见过一个在职场

叱咤风云的女人，似乎拥有别人都羡慕不已的条件，但她的眼睛里却满是疲惫与沧桑：“我现在很后悔，该恋爱的时候没恋爱，我的青春流逝了；该结婚的时候没结婚，等再想结婚的时候，却找不到合适的，只能降低条件；该要孩子的时候没要孩子，等到想要的时候，自己已是高龄产妇了，在生育和养育孩子上，都比别人付出了更多的代价……”女人在每个年龄段都有自己该做的事情，在对的时间做对的事会让你事半功倍，不要等到一切已经错过的时候再悔不当初，逝去的年华是你最高昂的成本，不知你是否承受得起？

1. 女人20要精彩 / 021
2. 女人30要精致 / 025
3. 女人40要从容 / 033
4. 做一个能干的“效率女王” / 037
5. 最好的时间获得最好的收益 / 041

第三章 低成本的“万人迷”——魅力攻略

每个女人都梦想着自己能成为人见人爱的“万人迷”，于是费尽心思装点精致的脸蛋，保持美好的身材，期待人们会用艳美的目光注视着自己。也许这样的你算是美女，却称不上是有魅力的女人。真正有魅力的女人像钻石，历久弥新；真正有魅力的女人像旗袍，韵味悠远；魅力是汲取了一生的“营养”，最终在你体内盛开的那朵山茶花，它不会随着时间的流逝而被消磨殆尽，反而会随着岁月的积累慢慢积淀。与其花大把的时间和精力让自己变漂亮，不如努力提高自己的吸引力，成为生活中真正的“万人迷”。

1. 外表是性价比最低的投资 / 047
2. 不良心态会让你的魅力破产 / 050
3. 唠叨是一项最亏本的买卖 / 054
4. 花钱美容不如下工夫美心 / 056
5. 智慧是女人最好的补药 / 062

第四章 生活其实可以很美好——生活攻略

现在的年轻女性大多讲究生活品质，“长得漂亮不如活得漂亮”。但是小资的情调需要小资的财力来支撑，难道腰包不那么鼓的女性就要放弃享受生活的权利吗？当然不，低成本的女人也可以很小资，她们可以和小资女人一样去享受生活。但是低成本的女人也不同于小资女人，她们比小资女人更真实。

1. 低成本也可以精致生活 / 069
2. 盲目羡慕别人就是给自己找麻烦 / 073
3. 寻找生活最佳性价比 / 076
4. 做个低成本的快乐美人 / 079

第五章 做个精打细算的“小富婆”——理财攻略

有人说：“20岁的女孩理财，像是日本动画片：剧情单纯，过程夸大而浪漫，是可以用来下酒的回忆。30岁的女子理财，像是美国商业片：超级英雄，只要她愿意，没有不可能的事。40岁的女人理财，像是欧洲文艺片：精致隽永，韵味无穷，叫人心旷神怡。”看来，不管是哪个年龄阶段的女人，都需要有理财的理念。省钱、赚钱两手抓，这才是“小富婆”的致富之道。

1. 跟“月光族”说拜拜 / 085
2. “财女”的养成计划 / 087
3. “装钱匣”的升级之道 / 091
4. 把钱用在刀刃上 / 093

第六章 轻松蜕变成职场“白骨精”——职场攻略

“白骨精”是许多在职场打拼的女人的梦想，可是一提到这个词却又

让人有种望而生畏的感觉，似乎“白骨精”就必须是独来独往、舍弃家庭的女强人，要不就是忙得连恋爱都没空谈的男人婆。其实，女人完全可以凭着自己的细腻与认真，玩转职场与生活，做个轻松快乐的“白骨精”。

1. 把握好你的“天然成本” / 101
2. 赠人金银不如给人面子 / 105
3. 温柔是职场女性的秘密武器 / 109
4. 适时减压让工作事半功倍 / 111
5. 掌握小分寸才能拓展大舞台 / 113

第七章 生活小投入，健康大收获——健康攻略

身体是女人“革命”的本钱，也是美丽的本钱，需要好好去呵护。但我们往往会忽略身体给我们的微小“信号”，直到健康真的出现了问题，这才想到要“亡羊补牢”，可是当各种医疗费用随着病痛一起排山倒海地袭来时，已经为时已晚了。所以，最明智、最节省成本的做法就是防患于未然。

1. 善待自己才有高回报 / 121
2. 倾听身体的声音 / 124
3. 健康的人生需要美丽的心情 / 128
4. 健康生活方式是获得健康最经济有效的途径 / 131
5. 女人的私房小秘籍 / 134

第八章 精明女人巧织人脉网——人际攻略

也许，你很羡慕这样的女人，她们能够从容应付形形色色的人物，不花费多大的心力，就把周遭的人际关系打理得井然有序；她们拥有很好的人缘，无论走到哪里都有人愿意帮助她们。我们生活在这个社会上，每天必不可少的就是与他人打交道，人脉是一笔无形的财富，而高超的交际艺术是成功的踏脚石。那么怎样才能交际中拥有好人缘呢？人人都要学会

计算自己一言一行的成本，有时候随地吐一口痰就会彻底毁掉你苦心经营的美好印象。

1. 感情投资是回报率最高的投资 / 143
2. 微笑是人际交往的敲门砖 / 148
3. 倾听是拉近距离的绝招 / 151
4. 说无数好话不如做一件好事 / 154
5. 杜绝坏习惯，节省人际成本 / 156

第九章 享受简单甜蜜的爱情——爱情攻略

爱情，是所有女人梦想中最甜美的那个词语。我们穿着华美的礼服，踩着神奇的水晶鞋，站在南瓜马车的旁边，怀着忐忑不安的心情静静地等待心中的那个王子。我们心里企盼着他能够带自己踏上玫瑰芬芳的长廊，但又害怕如果收起那只水晶鞋，一切的一切就都会消失不见。女人对爱情总是有一种既期待又恐惧的心理，期待着浪漫的邂逅，期待着地老天荒的长久，却又害怕太投入会让自己遍体鳞伤。其实，你不需要担心，也不需要害怕，你只需要用心和智慧去爱，不要让你的爱情付出高昂的成本。

1. 精打细算赚幸福 / 163
2. 低成本恋爱也能收获高甜度 / 168
3. 为你的爱设一道防线 / 173
4. 用好失恋的“脚踏板” / 177

第十章 收获幸福的婚姻——婚姻攻略

婚姻，对于每个女人来说都是值得憧憬的美好，那个你爱他、他也爱你的人会牵着你的手，将你拽进安全的港湾。但多数女人结了婚后，就将重心完全放在了丈夫身上，渐渐地忽略了自己。一个聪明的女人应该是这样的：睁开双眼选择未来的伴侣，如果选错了，立即分开，决不凑合过日子；要学会用自己的智慧收获幸福的婚姻；在婚姻中也不要忘了自己的成

长，学会优雅从容地对待危机；认真对待你的家人、工作和自己；闲暇时候自己煮花茶喝或者做茶点吃，放一段柔情音乐，翻阅几页好书，然后睡个懒觉……这样的女子，即使已婚，也不会担心她会掉价。

1. 婚姻是人生最重要的投资 / 185
2. 婚内成长实现低成本双赢 / 189
3. 当婚姻遭遇额外支出 / 196
4. 给自己留条后路 / 201

第十一章 低成本筑造温馨爱巢——家庭攻略

女人一旦结了婚就意味着有了多重身份，从此以后，你不再是那个骄纵的小公主，你是丈夫的妻子、公婆的媳妇、孩子的妈妈。家庭是女人生活中不可缺少的一部分，柴米油盐酱醋茶的琐碎是她们津津乐道的话题。都说女人爱当“管家婆”，那是因为她爱家里的每一个人，也体会着被每一个家庭成员所需要的成就感。但是并不是所有的“管家婆”都招人喜欢，有些女人委屈地抱怨：“为什么我付出了很多却得不到相应的回报？”聪明的女人永远不会问出这样的问题，因为她们懂得在不放弃自己的情况下，兼顾好家庭。

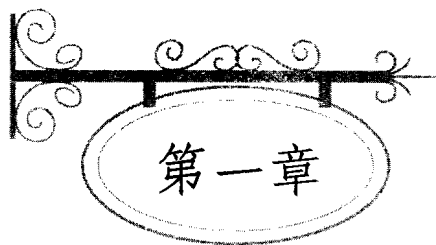
1. 我们都是家庭“富”女 / 205
2. 掌握家庭关系的纽带 / 210
3. 做个合格的好妈妈 / 214

第十二章 小女人的幸福秘籍——幸福攻略

每个女人都渴望拥有属于自己的幸福，她们不断追求、不断寻找。但是当翻越过一座又一座的高山后，蓦然回首，却发现幸福早已与自己擦肩而过。这个时候才发现，也许幸福只是最初回忆里那朵茉莉花。聪明的女人懂得在平凡的生活中品味出不平凡的幸福，而愚蠢的女人总是在羡慕别人幸福的同时，亲手将幸福推开。其实，幸福是有成本的，尝试着放弃奢

华去选择平实，忽略繁杂而钟情于简单，让幸福的成本最低化。

1. 低成本的幸福不打折 / 223
2. 心态决定幸福 / 227
3. 体谅是获得幸福的低成本途径 / 233
4. 寻找幸福，不如经营幸福 / 235



轻松实现女人的“美”梦

——美丽攻略

美丽对女人来说是一种极致的诱惑。爱美是女人的天性，谁不想变得国色天香、婀娜多姿？谁不想身边总有优秀的男士围绕？谁不想享受比一般人更多的恭维和帮助？但是当你某一天在照镜子的时候突然发现，眼角、额头不知道什么时候开始爬上小细纹时，即使是微小得几乎看不见，你仍然拼了命地想要补救。于是，化妆品、护肤品通通往脸上、身上招呼，可是金钱投进去一大把，效果却……所以姐妹们快醒醒，一起寻找更简单、更有效的方法吧！不是有这么一句话吗：“睡个美容觉，比雅诗兰黛还有效！”谁说低成本的投入就不能收获高成效呢？



1. 心态是最神奇的“美容师”

都说相由心生，一个人的面相其实是他内在情绪的反映。一个五官完美的女人，如果成天愁眉苦脸，那么她的面部线条就会让人觉得僵硬无比，就算是美女，也难免逊色三分。相反，如果她总是平和喜悦，那她的面部线条一定会是柔和美好的，这样的女人即使是姿色平平，也能让人觉得温暖如春日里的阳光，看上去自然美丽。

悲观的女人看到的永远都是那白纸上的一小黑点，她们的眼光只集中在黑点上，将黑点无限放大，最后整个世界都变成黑的了。而乐观的女人看到的，却是黑点周围大片的白纸。对她们来说，还有无限美好的未来在等着自己去书写。所以，一个女人美不美，在很大程度上是由自己的心态决定的。我们应当保持一个积极的心态，做个懂得快乐生活的女人，为一些“不是问题的问题”而大伤脑筋，就太划不来了。

韩雪是一家外企的高级白领，甜美的脸庞、秀颀的身材，再加上一份好工作，使得她在朋友圈里有一种佼佼者的形象。按理说，这样的女孩是有足够的资本炫耀自己了，可是韩雪自己却不这么认为。因为自己是单眼皮，眼睛不是很大。所以她心里一直有个疙瘩，谈了几个男朋友，她都遮遮掩掩，不愿与对方面对面坐下交谈。为此，她也常常暗自神伤。

有一天，韩雪终于下定决心走进美容院。近万元的消费之后，她的眼睛真的有了惊人的变化。从此，她一扫过去灰暗的形象，变得活泼开朗起来。韩雪一直心仪却一直跟她保持距离的一个男孩子开始追求她了，交往一段时间之后，两个人步入了婚姻的殿堂。韩雪暗暗得意自己的聪明之举。新婚之夜，当先生赞美她的美丽时，她鼓足勇气说出了自己的秘密。可是令人惊讶的是，她先生听了却说：“你们女人呀，没事就爱给美容院

作贡献，眼睛小点又怎么样，还显得可爱呢！”原来他根本就没把她的美容之事当过一回事儿。她追问：“那为什么你以前不追我，现在才追我呢？”先生的答案是，她以前冷冰冰的，总觉得难以接近，猜不透心思。后来，她忽然变成了阳光女人，交往之后发现她特别有内涵，所以就努力追了。

其实许多女人就像韩雪一样，很多简单的问题，由于我们想得太多，反而将它复杂化了。很多时候我们都是“当局者迷”，如果想开些、看远些，就会发现，那些“所谓的问题”其实根本不算问题。

徐方是上海一家大型外贸公司的高级主管，平时生活节奏快，工作压力也大，她总是紧锁眉头。每次她和朋友出去聚会，都在不停地抱怨。不是抱怨最近工作量增加，就是抱怨经理不体谅她，再不就是客户太难缠了。回到家里，与丈夫说不了几句就会吵起来。儿子似乎也越来越难以管教，在学校打架闹事，回家却一声不吭。徐方万分沮丧，感觉生活像一团乱麻，搅得她疲惫不堪……满脸白粉仍掩饰不住她的憔悴和怨气。很多人在背后议论，说她刚过40岁，看上去却像个50多岁、被生活抛弃了的“糟老太”。

同样是面对生活困境，张莹却是另一种情况。张莹是上海一所大学的英文教授，离婚后她独自一人带着女儿，但46岁的她看上去也就只有30多岁。

张莹说，她十年前刚与丈夫分开时，也过了一段消沉萎靡的日子。当时丈夫竟和总来自己家学习翻译的女学生萌生了暧昧之情，她觉得生活真的就像是一出闹剧。

都说“四十不惑”，她却在年近40岁时被丈夫抛弃。那段时间，张莹深陷于痛苦与绝望的漩涡，任凭自己衣衫不整，面目憔悴，仿佛一下子老了十多岁。她天天把自己关在家里，恨丈夫负心，叹自己可悲。一段时间后，张莹开始认识到，这样自暴自弃只会让自己更痛苦，于是她决定彻底换个心态，好好补偿自己。逛街、会朋友、看电影、练瑜伽、带女儿四处

旅游……几个月下来，她像换了一个人，比以前更精神、更漂亮，也更懂得爱惜自己和女儿。

女人的美丽不是包装出来的，也不是用金钱堆砌起来的。美丽是一种感觉，也是一种心态。只要你永葆那颗快乐、健康的心，让自己拥有一个美丽的心情、美丽的性格、美丽的内涵，你就会变成一个美丽的女人。

心境美丽，人自然就会美丽。卡耐基曾说过：“一个对自己的内心有完全支配能力的人，对他自己有权获得的任何东西也会有支配能力。”当我们开始运用积极的心态并把自己看做成功者时，我们就开始成功了。同样的，当我们开始运用积极的心态把自己看做是美丽的人，那我们就是美丽的。所以，从现在开始，请让自己时刻保持积极的心态，去迎接每一天的到来。有了积极的心态就有了面对一切的勇气和信心；有了积极的心态，就有了永远保持美丽的资本。心是不会老的，只不过是让你令它老了。

2. 微笑是最美丽的包装

让容貌更美丽一些，仅靠化妆是不够的，微笑的女人最美丽。培根说过：“你的微笑就是你好意的信差，你的笑容能够照亮所有看到它的人。”女人的美在于她的微笑，嘴角微翘，神态自若，就像静静绽放的花朵，无声地散发出恬静的香气，感染周围每一个人。没有微笑，再漂亮的女人也不见得能够吸引人。斯提德说得极为精彩：“微笑无需成本，却创造出许多价值。”确实，不需要花一分钱，简简单单的一个笑脸，或许能迅速让你变得更讨人喜欢。

微笑是柔顺剂，可以使暴怒的人平静下来；微笑是镇定剂，可以使紧张不安的人立刻放松下来；微笑是兴奋剂，可以使心情低落的人开心起