

sina 新浪读书

天涯文学
ebook.tianya.cn

腾讯读书
BOOK.QQ.COM

80后

幸福要长久 规划要趁早

成就完美优雅女孩幸福人生的智慧锦囊

为80后女孩倾心打造最潮的人生必修课程

让快乐女孩向幸福女人华丽转身的完美进化手册

华君◎编著

女孩的人生必修课



中国华侨出版社

80后

华君◎编著

女孩的人生必修课



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

80后女孩的人生必修课/华君编著. —北京:中国
华侨出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5113-1037-8

I. ①8… II. ①华… III. ①女性—修养—青年读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 082181 号

●80 后女孩的人生必修课

编 著 / 华 君

策 划 / 刘凤珍

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 李瑞琴

装帧设计 / 天字行

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 17 字数 200 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1037-8

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



序 言



80 后的年轻女孩们，有着青春的容颜、激情的活力、对生活的渴望；有着新时代女性的追求；也有着不太成熟的性格、初为人妻的羞涩和对生活的迷茫……可是，年轻的你一定要明白：如今你已经不需要浪漫的童话故事，而是童话故事背后的现实；你不再需要某个男人在自己耳边的海誓山盟，只需要他从心底的对自己的呵护，给予自己的安全感。

在现实生活中，许多 80 后女孩，她们或许没有漂亮的外表，或许没有优越的家势，但是她们却拥有自己独立的人格，拥有自己的事业和朋友。她们不会为此抱怨，她们每天依然开心地工作、生活，依然给丈夫和孩子、给朋友最灿烂的笑容、最甜美的声音、最真诚的祝福。她们总是给人一种赏心悦目、如沐春风的感觉。她们深知，女人要想改变自己的命运就一定要懂得：无法改变长相，那就设法改变自己的气质；无法改变生活，那就设法改变自己的习惯；无法改变事情，那就设法改变自己的心情；无法改变智商，那就设法改变自己的情商；无法改变地位，那就设法改变自己的品位……

本书本着轻松愉悦的态度，寄希望于 80 后的女孩事业有成、家庭幸福的同时，更多地历练一下自己尚不足的地方，以便让自己拥有更多的幸福与快乐，充分展示自己的魅力与能力，成为一个人见人爱的新时代女性！



序

言

因此，这是一本为 80 后女孩娓娓道来的智慧之书，是年轻女孩人生的必修课。它告诉年轻女孩们将如何实现自己简单的梦想，并祝愿每个女孩子都可以梦想成真！



80

后

女

孩

的

人

生

必

修

课



第1章 活出精彩：打造你的人生资本 / 001

- 聪明的女人最有风度 / 001
- 让自己每天都是最漂亮的 / 004
- 把自己修炼成阳光女孩 / 006
- 爱美是女孩的天性 / 009
- 温柔平和带来高雅气质 / 011
- 这样的女人命最好 / 012
- 做男人离不开的女人 / 015
- 做一个有涵养的女人 / 017
- 女人要追求内在的美 / 019
- 做一个远离烦恼的知性女人 / 021
- 善良的女人最幸福 / 023
- 有修养的女人品位最高 / 025
- 你的魅力决定你的未来 / 029

第2章 感性做人，智慧做事 / 032

- 超越束缚才能使心灵成长 / 032
- 以直率之心坦诚做人 / 033



80

后

女

孩

的

人

生

必

修

课

善于运用心灵的力量 / 036

用简单生活雕刻人生 / 039

自由才是人生的真谛 / 043

适时放弃也是一种智慧 / 045

学会欣赏他人的优点 / 046

拥有平和的心态 / 048

善于控制自己的情绪 / 050

做一个有智慧的女孩 / 052

避免负面的心理暗示 / 056

用积极的心态战胜恐惧 / 058

让沮丧的心情快乐起来 / 061

勇气是一种珍贵的品质 / 063

放低姿态才是大智慧 / 065

第3章 塑造积极的心态，使你的人生更加精彩 / 067

排出心灵的毒素 / 067

聪明的女人避免固执己见 / 070

懂得取舍才能获得完美的人生 / 073

做自己命运的主人 / 077

生活中不必斤斤计较 / 079

不要用过高的标准来苛求自己 / 081

使自己散发出优雅的女人味 / 084

让自己的气质彰显女人独特的魅力 / 086

让自己展现出优雅的行为举止 / 087

待人接物要展现出应有的风度 / 089

给自己树立一个精明能干的形象 / 091

在工作中享受生活 / 092

虚心检讨自己的错误 / 094

切勿在职场中搬弄是非 / 096

自信是人生最为宝贵的财富 / 098

第4章 谈吐不俗，才会让人称赞有加 / 101

恰当地表达自己的谢意和歉意 / 101

让寒暄成为一种习惯 / 102

与人交谈时用好你的眼神 / 104

时刻要体现出个人品德和修养 / 105

谈话时要注意与对方的距离 / 106

怎样得体地恭维他人 / 108

批评的话说好了就等于鼓励 / 109

幽默让人魅力无穷 / 111

幽默的谈吐源自于豁达的心灵 / 118

幽默让女人更睿智 / 120

做一个巧舌如花的女人 / 122

切勿使用尖刻的语言 / 124

话要说到人的心坎上 / 126

切莫把话说得太绝 / 128

关键场合避免争论 / 132

学会没话找话的本领 / 135

说话要因人而异 / 138

女人说话不妨委婉一点 / 140





80

后

女

孩

的

人

生

必

修

课

第5章 举止优雅，你的形象完美无缺 / 144

良好的仪表会让你自信倍增 / 144

让职业装尽显女性的魅力 / 145

手包是女人世界里亮丽的彩虹 / 147

饰物佩戴的学问 / 149

职业女性要懂得香水的妙用 / 150

化妆要注意恰到好处 / 152

有气质的女人是一道风景 / 154

做个优雅如花的女人 / 157

阅读使女人脱俗 / 158

永恒的魅力来自内在的修炼 / 160

第6章 投资靠眼光，理财靠能力 / 163

良好的心态是理财的基础 / 163

赶不完的时尚，淘不完的服装 / 165

爱“拼”才会赢 / 168

节省开支，做“啬”女郎 / 171

女人如何有钱花 / 172

千万不要忽略自己的钱包 / 174

女人经济独立才是真正的独立 / 176

留足“过冬”的粮食 / 177

能挣会花是时尚女孩的标志 / 179

你不理财，财不理你 / 181

第7章 上得厅堂下得厨房，做时尚又持家的新女性 / 185

- 靠美丽不如靠能力 / 185
- 让工作成为你生活的快乐之源 / 186
- 有智慧的女人最美丽 / 188
- 选择男友就是选择未来 / 191
- 巧手营造温馨舒适的居家环境 / 192
- 给他人留下美好的第一印象 / 195
- 换个角度来看女人经营家庭 / 196
- 聪明的女人要学会抓住男人的胃 / 199
- 聪明的女人事业家庭两不误 / 201
- 在男人面前不妨做个“小女人” / 204
- 自爱是对别人最高的尊重 / 206
- 将选择的主动权握在手中 / 208
- 努力使自己成为贤妻良母 / 210

第8章 经营幸福，用快乐点燃心灵的圣火 / 213

- 让幸福成为一种习惯 / 213
- 生活中并不缺少幸福 / 214
- 鲜花送人，手留余香 / 216
- 要常常对自己说我很幸福 / 218
- 心存感激就会幸福 / 220
- 要求越少，幸福越多 / 222
- 提醒自己注意幸福 / 224
- 幸福来自感恩之心 / 226



80

后

女

孩

的

人

生

必

修

课

幸福是一种生活态度 / 228

仔细体味幸福的感觉 / 230

不要为幸福设定条件 / 232

找到属于自己幸福的音符 / 234

世界属于拥有快乐和幸福的人 / 235

第9章 让自己更优秀，幸运自会来敲门 / 238

开创一片自己的天地 / 238

让工作成为你生活的重要部分 / 240

工作并快乐着 / 241

永远做自己喜欢的事情 / 243

不要迷失自己的目标 / 245

练就职场中成功女人的特质 / 248

不要让性别阻碍了你的升职 / 249

女人放弃自我就会一无所有 / 251

在不断的挑战中实现自我 / 253

成功的人视工作为人生乐趣 / 255

第1章 活出精彩：打造你的人生资本

聪明的女人最有风度

80后的女孩，应该懂得如何表现自己，她们的成熟、优秀、文雅、娴静，各种气质与品位都可以在举手投足间得到最好的体现。现代女人，可以没有惊艳的容貌，但不能没有清新淡雅的妆容；可以没有模特的形体，但不能没有得体的装束；可以没有优越家境的熏陶，但绝对不能没有与世无争、不争名逐利、闲适恬淡的处世态度，不能没有忍耐、理解和宽容的良好品质。

80后的女孩，不管何时何地，要懂得以宽容的心去善待他人。善解人意、宽容大度、胸襟开阔是好女人所具备的品质，更是现代女人所不可或缺的品位。

西方谚语说：“别为打翻的牛奶哭泣。”事情既已不可挽回，那就别再为它伤脑筋。错误在人生中随处可遇，有些错误可以改正，可以挽救，而有些失误就不可挽回了。面对人生中改变不了的事实，聪明的女人自会淡然处之。

很多时候，痛苦常常就是为“打翻了的牛奶”哭泣，常留心结，挥之不去。牛奶已被打翻了，哭又有何用呢？

人生之中，不如意的事已经太多，何不让美好的、真诚的、善





80

后

女

孩

的

人

生

必

修

课

意的留在心底，常怀感恩之心看待身边的人和事，笑着面对生活呢？

80后的女孩，做事不斤斤计较，总是有能力把复杂的事简单化，用一颗平常的心热爱生活，无欲无求，宠辱不惊，这何尝不是一种快乐，不是一种满足，又何尝不是一种超然？

或许你会说“站着说话不腰疼”，但是，在人生中，有那么多无能为力的事——倒向你的墙、离你而去的人、流逝的时间、没有选择的出身、莫名其妙的孤独、无可奈何的遗忘、永远的未来、别人的嘲笑、不可避免的死亡、不可救药的喜欢……与其悲啼烦恼，何不一笑而过？

记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受不能改变的。能冲刷一切的除了眼泪，就是时间，以时间来推移感情，时间越长，冲突越淡，仿佛不断稀释的茶。

如果敌人让你生气，那说明你还没有胜他的把握；如果朋友让你生气，那说明你仍然在意他的友情。《笑傲江湖》中的令狐冲说：“有些事情本身我们无法控制，只好控制自己。我不知道我现在做的哪些是对的，哪些是错的，而当我终于老死的时候我才知道这些。所以我现在所能做的就是尽力做好待着老死。也许有些人很可恶，有些人很卑鄙。而当我设身处地为他着想的时候，我才知道：他比我还可怜。所以请原谅所有你见过的人，好人或者坏人。”

死亡教会人一切，如同考试之后公布的结果——虽然恍然大悟，但为时晚矣。你出生的时候，你哭着，周围的人笑着；你逝去的时候，你笑着，而周围的人在哭！一切都是轮回！

人生短短几十年，不要给自己留下什么遗憾，想笑就笑，想哭就哭，该爱的时候就去爱，无须压抑自己。



当幻想和现实面对时，总是很痛苦的。要么你被痛苦击倒，要么你把痛苦踩在脚下。

生命中，不断有人离开或进入。于是，看见的，看不见的；记住的，遗忘了的。生命中，不断地有得到和失落。于是，看不见的，看见了；遗忘的，记住了。然而，看不见的，是不是就等于不存在？记住的，是不是永远不会消失？

心胸狭小是很多女人的致命弱点。从小处来说，心胸狭小不利于建立和谐温情的家庭关系，不利于形成良好融洽的人际关系；不利于身体和心理的健康。从大处来说，心胸狭小不利于女人家庭地位、社会地位的提高，不利于女人的彻底解放，不利于女人在事业方面的进步和发展。

80后的女孩知道如何去做一个心胸开阔的女人。她们会站得更高一些，扩大自己的视野。当我们近距离盯住一块石头看的时候，它很大；当我们站在远处看这块石头时，它很小。当我们立在高山之巅再来看这块石头，已经找不到它的踪迹了。有了更宽广的视野，就会忽略生活当中的很多细节和小事。

80后的女孩会努力学习，做生活和事业的强者。嫉妒总是和弱者形影相随的，羸弱而不如人，便会生出嫉妒他人之心。女人应当自尊自强，用自己的努力和能力去证实和展示自己。女人为什么不能像男人那样也成为一棵大树呢？

80后的女孩学习正确的思维方式，学会宽容别人。和丈夫发生不愉快时，多想想丈夫对自己的恩爱；和朋友发生不愉快时，多想想朋友平素对自己的帮助；和同事相处不愉快时，多想想自己有什么不对。看别人不顺眼时，多想想别人的长处。

80后的女孩，会设身处地替别人考虑，遇事情多为别人着想，多



80

后

女

孩

的

人

生

必

修

课

关心和帮助他人。现代女人要加强个人修养，主动向身边优秀的人学习，善于取他人之长补自己之短，培养独立和健全的人格。另外，多参加健康有益的社会活动和文娱活动。

心胸开阔、性格开朗、潇洒大方、温文尔雅的女人，会给人以阳光灿然之美；雍容大度、通情达理、内心安然、淡泊名利的女人，会给人以成熟大气之美；明理豁达、宽宏大量、先人后己、乐于助人的女人，会给人以祥和善良之美。聪明的女人，知道如何去做一个心胸开阔的女人。

人一生要遇到很多不顺的事，女人同样如此。如果你遇事斤斤计较，不能坦然面对，或抱怨或生气，最终受伤害的只有你自己。要知道，容易满足的女人，才会更加幸福。

让自己每天都是最漂亮的

女孩，生性敏锐，心思细腻，天生爱美。不管是什么年龄和季节的女孩，纵然是万般地不同，都有着一颗包容和温柔的心，希望自己每天都是最漂亮的，既有个性，又懂时尚。

聪明的女孩遇到任何事情，都能大方得体，相信自己能够处理妥当。聪明的女孩基本上都拥有独特的个性和魅力。然而，有的女孩看上去非常漂亮，但就是缺少相应的文化品位，让人觉得缺乏内涵。

漂亮的女孩懂得生活的品位和内涵，懂得展示女性的魅力，往往能忙里偷闲寻找一份惬意。她们受过高等教育，有自己的思想、见解；会家政、善理财；懂美学，有生活情趣。在经济上，时尚女孩不依靠任何人。在精神境界，她的精神是独立的。她懂得通过交友、读书、娱乐来充实自己的内心。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得



自在而逍遥。

80后的女孩在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她们会用最温柔的方法出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。抛弃男人与爱情？那不是完整的生活，她会理性地去爱，跟他约会，充分享受爱情带来的甜美，却不完全依赖爱情；不控制情感却把它向美好的目的地引导。这种尺度她会拿捏得很好，让男人亲近她，却从不敢轻视她。

时尚女性会努力打理事业。她们踏实、勤奋，即使只是一份工作，她们也会热忱地经营。她们善于把握机会，懂得在什么时候要柔美、什么时候要刚毅。新女性比过去更善于用多种方式保护自己，为人处世有其原则性。

时尚女孩一般都善待自己的安排，定期做面膜、做健身操、游泳等，将收入的一部分花在服装、化妆上。她们希望自己年轻美丽，优雅迷人。更重要的是，她们认为好的形象不是为了给男人看的，这是她们对自己的要求。

她们安静地泡在各种各样的吧厅里，悠闲品尝小巧的茶点、可口的冰淇淋，或者是啤酒，甚至还可以舒舒服服地抽上几支香烟，爱动的一起去蹦迪、旅行等。她们永远珍惜自己，并努力让自己完美。无论与丈夫多么默契，她们始终拥有一个绝对隐秘的自我空间。

她们自己规划事业、家庭和感情，设计丈夫和孩子。她们对他们的要求和理想是早有想法的，不过她们更注重在生活中逐渐达到自己的目标。她们设计家庭，从房屋装修格局到浴室毛巾的挂法，基本上都是她们说了算，即使是大男子主义的老公，也要因为是老婆的“合理化建议”而有所考虑。她们以自己的天性，时时都在勾画着心中的美好未来。



80

后

女

孩

的

人

生

必

修

课

把自己修炼成阳光女孩

有些女孩，她们能够自在徜徉在幸福的婚姻中，她们就像阳光下的花朵，时刻绽放着自己最光彩的一面。对于这些女孩，我们不能一味地羡慕，也不能简单地说她们运气好。细细分析，你会发现，她们之所以有这种阳光般灿烂的状态，要归之于她们完善的人格以及超强的心理素质。

自信。每天早上起来，梳洗完毕，对着镜子里的那个女孩大声朗诵：“我很好，我很好，我是最棒的！”一位心理专家说，这是开发自我潜能的手段之一。有自信的女孩，不会整天张狂霸气，对男人不是把他们压迫在自己的霸权之下，而是活得跟他们一样地舒展、自信。自信，不是自大，自信是相信，也只有相信才会幸福。

灵气。它是女人生命中的亮点，不在于年龄的大小，不在于职位的高低，不在于成熟或者幼稚，不在于稳重或者张扬，那是女孩身上焕发出来的与生俱来的一种气质，是每个女孩都具备的。灵气来源于内涵，来源于感觉和认识，是女孩潜意识中本质的表现。灵气是女孩生命的激素，是女孩情感的助燃剂，是女孩精神支撑的点点基石。更多时候灵气是灵魂深处美好的表现，是一种升华。女孩的灵气是照亮女孩一生的探照灯，更是吸引男人一步一步走过来的指挥棒。好女孩会懂得珍惜自己的灵气，把握自己的灵气。

独立。阳光女孩有完整独立的人格。在经济上，她不依靠任何人，因为她懂得坚实的经济基础可以维护自我的尊严。通过经济的独立，她享受着成就的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在逍遥。相信自己，不