

N V R E N Y U E J I N G S H A N G W E I Y U E K U A I

女人越精 上位越快

20岁修身 30岁华丽蜕变

对话成功女性，探讨生活细节；解密保养经验，挖掘修身经典；
塑造淑雅女人，成就幸福人生

吴淑平 著



范冰冰、郭 金、张梓琳
孙 俪、吴小莉、马艳丽

联袂推荐

东方出版社

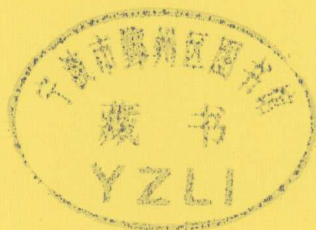
N V R E N Y U E J I N G S H A N G W E I Y U E K U A I

女人越精 上位越快

20岁修身 30岁华丽蜕变

对话成功女性，探讨生活细节；解密保养经验，挖掘修身经典；
塑造淑雅女人，成就幸福人生

吴淑平 著



YZLI0890118898

東方出版社

责任编辑：徐庆群

装帧设计：李欣欣

图书在版编目（CIP）数据

女人越精 上位越快 / 吴淑平 著. — 北京：东方出版社，2011.2.

ISBN 978-7-5060-4083-9

I. ①女… II. ①吴… III. ①女性—成功心理学—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 245305 号

女人越精 上位越快

NVREN YUEJING SHANGWEI YUEKUAI

吴淑平 著

东方出版社 出版发行

（100706 北京朝阳门内大街 166 号）

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月北京第 1 次印刷

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张：13.75

字数：209 千字

ISBN 978-7-5060-4083-9 定价：29.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话（010）65250042 65289539

自序

吴淑平

我一直想写一部书，帮助普通女孩实现华丽转身的梦想。这个念头在产生五年后的今天终于实现了。

女性读物几乎都是女性写给女性看的，这就有点像女人给女人设计造型，不是不可以，但同性之间的审美容易有偏差，异性之间的审美相对更准确。女性看女性，可以看到肉里；而男性看女性，却可以看到骨髓里。

回想一下，你会发觉，出色的造型师、化妆师、美发师、厨师、设计师等，绝大部分都是男性，这些本来应该是女性做的职业，被男性占据了绝大部分位置。存在必定有它的合理性。

看到我的名字，很多人首先会想到我是写小说的，其实，我曾经主持情感热线多年，目前也专门经营女性时尚杂志，我对女性的了解、对两性情感的解读，不敢说专家，但肯定有一定的经验，已经出版过六部女性读物。书中这些当红女星的专访，也是我采访的，全部发在我们《凤凰生活》杂志，她们都上过我们杂志封面。这些成功的年轻女星，为普通女性的华丽蜕变，提供了活生生的教材。

当然，不是说一定得走她们路，但她们的智慧是值得学习的，她们的努力是值得称赞的，她们的技巧是值得研究的，她们的成功是值得借鉴的。如果没有与这些成功女性的直接对话，一部著作的实用性就少了很多。理论再好，哲学再深，也需要具体的案例来剖析和证明。

人往高处走，水往低处流，灰姑娘都希望能变成白雪公主，白雪公主也希望能嫁给王子，然后逐渐成为贵妇，再成为王后。

有梦想很重要，只要努力，只要不自暴自弃或太自傲，经常修身，经常学习成功女性的经验，让梦想照进现实是完全可能的。

现实生活中，大部分女性是普通的，无论外貌、财富还是地位，最终



女人越精 上位越快

华丽转身的毕竟是少数。这符合自然规律。生物界中，越精明、越有智慧的生物，总是先进化。人也一样，越精明、越有智慧的人总是先上位，先获得财富、地位、身份和名望，最终华丽蜕变。

女人想成功或上位，仅仅靠自己的努力是不够的，很多穷人并不是不努力，但努力了半辈子，还是没有成功，没有财富，没有名气，为什么？因为她们只懂埋头拉车，不懂抬头看路。

抬头看什么路呢？看成功者所走的路，看自己所走的路，看前面的路，看设计好的路。

把自己培养得更智慧点、更精明点，更善于与男人沟通和搭配点，才能更快地获得你想要的，才能少花几十年去埋头拉车，才能尽快做一个懂得享受生活与爱情的富太太。

女人精明点，上位就快一点。

是为序。

目 录

contents

自 序 /1



1. 对话当红女星

范冰冰：我从来不浪费时间 /3

女性学堂 出身普通如何华丽转身？ /10

张梓琳：闲看庭前花开花落 /13

女性学堂 如何与成功的才子相处？ /22

徐静蕾：我做导演全凭兴趣 /25

女性学堂 女人 30 如何善待自己？ /30

孙俪：等待机会不如期待自己 /32

女性学堂 男人真心爱你的 8 个细节 /39

郭金：婚姻必须“门当户对” /42

女性学堂 1 如何套牢成功男人？ /48

女性学堂 2 嫁入豪门有技巧 /51

马艳丽：成功女人不寂寞 /55

女性学堂 如何培养独立和自信的个性？ /63



黄奕：我是“市长情人”？ /66

女性学堂 普通女人如何变身贵妇？ /72

吴小莉：女人要柔而不媚、强而不悍 /75

女性学堂 男人的秘密：与风情女人恋爱，与知性女人结婚 /80

郭琳：我和张朝阳的香艳往事 /83

女性学堂 1 艳遇成功人士的高频率场所 /91

女性学堂 2 如何让成功人士主动追你并娶你？ /94

孟广美：我不相信性和谐能产生真爱 /97

女性学堂 分手后依然能扬眉吐气 /103

金巧巧：有钱帅哥不适合做丈夫 /105

金巧巧：单身贵族 话题女王 /109

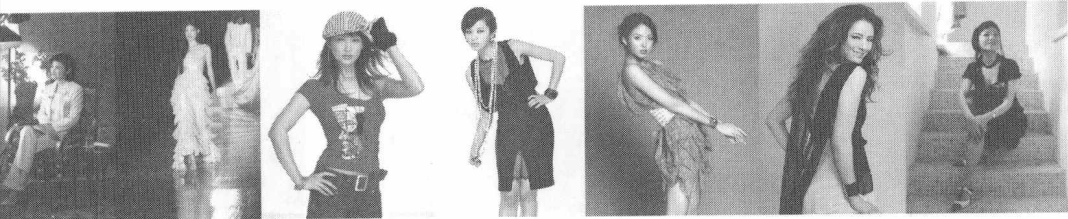
女性学堂 高处不胜寒：有钱美女为何也难嫁？ /114



2. 对话美女作家

虹影：性如食品 婚姻如圣经 /119

女性学堂 有文化的风骚也是一种格调 /128



苏芩：豪门婚姻是一种生态竞争 /131

女性学堂 婚恋是一场性价比的博弈 /139



3. 研究名流学上位

李安：怕老婆是我成功的秘诀 /143

女性学堂 为夫当学李安，为妻当学林惠嘉 /145

张曼玉：我的恋爱没有胜负 /148

女性学堂 对待旧爱不妨宽容大度一些 /151

一吻定姻缘：胡茵梦与李敖的传奇情爱 /153

女性学堂 性刺激的作用与火候的掌握 /156

王菲：为爱执著而淡然 /158

女性学堂 相信男人，相信爱 /161

伊能静离婚的心理探究 /163

女性学堂 结婚要懂得过现实、琐碎的生活 /168

羊爱上狼：玉女与豪门的奢华婚礼 /172

女性学堂 分手是磨合的有效考验 /176





4. 两性关系教堂

漂亮女人“命薄” 善良女人心累 /181

嫁给最爱的人也不一定幸福 /184

给别人幸福，也就是给自己幸福 /187

有一种女人叫精明机智 /190

女人为什么喜欢说自己很“传统”？ /192

上床不做爱是两性关系的最高境界 /194

通往女人灵魂深处的两个重点难点 /196

牙齿，女人最容易忽视的性感符号 /199

女人不可自恋又自卑 /202

好男人不一定是别人的老公 /204

性与情：你的地盘你做主 /206

婚姻的最高境界 /209

后 记 /211



1 对
话 当
红 女
星



范冰冰：我从来不浪费时间	/3
女性学堂 出身普通如何华丽转身？	/10
张梓琳：闲看庭前花开花落	/13
女性学堂 如何与成功的才子相处？	/22
徐静蕾：我做导演全凭兴趣	/25
女性学堂 女人30如何善待自己？	/30
孙俪：等待机会不如期待自己	/32
女性学堂 男人真心爱你的8个细节	/39
郭金：婚姻必须“门当户对”	/42
女性学堂1 如何套牢成功男人？	/48
女性学堂2 嫁入豪门有技巧	/51
马艳丽：成功女人不寂寞	/55
女性学堂 如何培养独立和自信的个性？	/63
黄奕：我是“市长情人”？	/66
女性学堂 普通女人如何变身贵妇？	/72
吴小莉：女人要柔而不媚、强而不悍	/75
女性学堂 男人的秘密：与风情女人恋爱，与知性女人结婚	/80
郭琳：我和张朝阳的香艳往事	/83
女性学堂1 艳遇成功人士的高频率场所	/91
女性学堂2 如何让成功人士主动追你并娶你？	/94
孟广美：我不相信性和谐能产生真爱	/97
女性学堂 分手后依然能扬眉吐气	/103
金巧巧：有钱帅哥不适合做丈夫	/105
金巧巧：单身贵族 话题女王	/109
女性学堂 高处不胜寒：有钱美女为何也难嫁？	/114



说具体的保养方法，也就是卸妆一定要卸得很干净，不要偷懒，每天睡觉之前敷一张面膜，哪怕是半夜三点也一样坚持。我已经坚持了十几年了。另外，我生活中除了职业必需的熬夜就没什么恶习了，不抽烟、不喝酒、不泡吧——

范冰冰：我从来不浪费时间

关注范冰冰很久了。这是一个具有传奇色彩的女人，也是个有争议的女人。在我眼里，她是非常性感而聪明的女性。

提起范冰冰，有个小插曲。几年前，我在报社做情感专栏的时候，采访一对夫妻。他们闹离婚的原因很特殊，双方都没有外遇，只是因为丈夫喜欢范冰冰到了狂热的地步，一看到她在电视上露面，就看得发呆，妻子屡劝不改，遂提出离婚。

这事给我的印象很深。一个女人的美，竟然可以达到如此的效应。那时候，我在我的新浪博客写了一篇博文，题目叫《妖皮媚骨，深度诱惑》，就是写范冰冰的。

后来，北京有人污蔑范冰冰，说她的脸是整容的，我也帮她写过一篇文章反驳。女大十八变，很多女孩出道的时候，脸都是丰满的，随着年龄的增长，有一部分会变得瘦削，这是很正常的。但有人就是见不得别人比她漂亮，这种人很武断也很无聊。

这次采访针对的问题很广，从她的工作到生活，从时尚到情感，从爱情婚姻的观点到社会现象。通过这些对话，我们几乎可以全方位地认识范



冰冰。但愿她给读者的感觉，不仅仅是漂亮和性感，其实，她也有非常值得人们学习的地方，那就是努力上进、安分与淡然。

吴淑平：最近关于你的演艺新闻突然非常猛，我们可不可以把今年（2009年）称为范冰冰电影年？因为到目前确定的，就有五部你主演的电影在今年公映。《十月围城》、《非常完美》、《麦田》、《东风雨》、《未来警察》和已经面世的《新宿事件》。为什么今年突然接这么多电影？去年，甚至前几年好像都不是这个样子，你的这次“爆发”是偶然性的，还是“早有预谋”？

范冰冰：其实今年很多人都问过我这个问题，我想是两方面吧，一方面是我运气比较好，其实有些戏是去年拍的，只是碰巧上映时间都在今年了；另一方面也说明了中国现在的电影产业越来越繁荣了，不像原来，好像哪个演员有一部电影就是多么了不得的事情。不光是我，很多演员今年的作品都很多，而且我相信质量也都很高。

很多人认为现在经济危机了，娱乐产业应该也会受影响，但我一直觉得，越是经济危机，娱乐业越是繁荣。现在的情况确实是，很多投资人把资金放在了电影产业上面，在这块他们看到了很高的投资回报，对一个演员来说，如果这么多的导演和投资人都选择你，信任你，是很幸运的，所以我想我是赶上了好时候。

近期我在拍摄法国电影 *Stretch*。

吴淑平：你曾说自己是工作狂，属于不工作就会死的那种人。你一直勤奋工作的动力是什么？

范冰冰：其实我工作量一直都很大，10年来都是这样，只是今年更多的是拍电影，宣传量比较大，所以大家觉得我好像工作量很惊人。但我没有超负荷，我做的事情都是自己把握的，如果没把握，做不好，我就不做了，我不会勉强自己。我想我可能就是那种所谓的天生工作狂吧，我在工作里能找到快乐，如果几天没活儿给我，就会不知道要干嘛。

我们工作室的同事都说我很“贱”，是不工作就会死的那种人，而且我也没有一个具体的目标，一年要赚多少钱，或者要红成什么样。其实好

多时候都是事赶事，事情发展到这个情况，或者有工作找上你了，做或不做只是一个选择而已，不过绝大部分时候，我觉得有意思的工作都会接的。

大家都知道我在学英语，就问我是不是要进军好莱坞了，其实中国的市场这么大这么好，我能在中国好好拍电影就很满足了。只是我想，人成长的每一个阶段，都需要不断学习和吸收营养，那么就学点有用的东西吧。现在已经很后悔没有更早地开始学了，小时候拍戏浪费了太多时间，我是一个不喜欢浪费时间的人。

吴淑平：你现在既当演员又当老板，会不会以后也演而优则导？或演而优则商（专业从商）？下一步的工作计划是怎样的？

范冰冰：当导演这件事情离我比较遥远吧。我身边的工作人员说我是“图片控”，我对画面的唯美有种极致的追求，所以如果我当导演，我能保证的是画面一定会很漂亮。我拍《东风雨》的时候，看到柳云龙在现场又导又演，觉得很辛苦，因为导演要想太多东西了，灯光啊镜头啊表演啊，而且在那么紧张的氛围下要控制全局，如果你是演员，还要兼顾到自己的表演，所以真的很难，我恐怕不会给自己那么大的挑战。

我的工作室目前就是一年做一部精品电视剧，电影的部分也在看看有没有好的项目，当然是想做电影的，不过要等时机成熟。

吴淑平：虽然你是工作狂，但再忙也有休息的时候，不工作的时候你喜欢做什么？

范冰冰：不少人总是希望将工作和生活分开，而我的工作几乎占据了我所有的生活空间，其实这未尝不是一种生活方式。老天爷是公平的，它给了你一些东西，就会收回一些东西。很早的时候我就想得很明白了。

我最近爱上了网购，昨天我就在网上淘衣服到凌晨3点钟。其实很早就有很多人对我说在网站上买东西很好玩，但我也最近一两个月刚刚学会在网上看东西，买暂且还不会。所以我就把我想要的东西全部放在收藏夹里，让同事帮我买。感觉挺笨的，谁让我生活的重心就从来没在玩乐上呢。现在工作室的同事经常会教我一些新的东西，和她们一起无论是工作

还是生活，都很快乐。她们教我一些之前完全不知道或者听说过没有机会去尝试的东西。

我现在对网上买衣服特别上瘾，一下淘了40多件衣服和很多鞋。

吴淑平：你的经历应验了“人红是非多”的老话，越红话题越多，话题越多关注度也就越高，让人难以忽视你的存在。而关于你的话题，其实是一把双刃剑，既能让你更红，也能让你受伤，你平时怎样面对各种关于你的话题？

范冰冰：这几年来，即使有那些是非，我钱照样赚，朋友照样交，饭照样吃，水照样喝，对我的工作没有一丝一毫地影响，生活的节奏和规律没有发生任何变化。这让我很知足，更多的人与我同样的努力，但是由于各种原因他们却没有得到我现在所得到的一切。按照老天爷给予我的这些来说，我所要承受的东西可以说是九牛一毛。

吴淑平：有媒体报道说，你有成为极品女人的五大要素：一是真实的眼妆，二是鲜艳的红唇，三是飘逸的长发，四是优美的姿态，五是独立的精神。其实这五大要素很多女性都有，为什么同样拥有，你可以成为极品女人，而别人却不能呢？

范冰冰：这个过奖了，不好回答。

吴淑平：你认为自己是个时尚的人吗？怎样理解时尚与生活的关系？

范冰冰：看什么场合。参加一些大型活动的时候，应该还是注重时尚与环境的搭配的。在家的时候，还是朴素点好。

吴淑平：每个女明星都有自己的保养秘诀，能否透露你平时的保养经验和秘密？

范冰冰：我有一个非常好的中医，他每次给我号脉，都说我的脉怎么像男人一样刚强、亢奋，他老让我可以再温柔一点、放松一点，要不然容易得神经病。健康与保养上我有时候会听一些他的建议。但我觉得最重要的是，自己必须表现出特别好的状态——热爱的状态。不能太安逸了，不

能老是优哉游哉的，心里要有想法，别人看到你漂亮，是因为你拥有一张有梦想的脸，而不是一张无所事事的脸。

其实，要说具体的保养方法，也就是卸妆一定要卸得很干净，不要偷懒，每天睡觉之前敷一张面膜，哪怕是半夜三点也一样坚持。我已经坚持了十几年了。另外，我生活中除了职业必需的熬夜以外就没什么恶习了，不抽烟、不喝酒、不泡吧。

吴淑平：现在多数人提出爱情和婚姻都要“门当户对”，也就是说男女双方的“性价比”要差不多。可是，有你红的男人，却没你这样出色的外貌；外貌配得上你的男人，也许在经济上又比你逊色。在感情上，你是不是有一种“一览众山小”或“高处不胜寒”的感觉？

范冰冰：很多人都觉得如果明星被很多人宠着，会有至高无上的生活条件，有不同的优越感觉，一切都是百分之百完美的，包括爱情。但是，可能真的不是这样的，每一个女孩子都有自己对爱情的向往和不如意的感受。我觉得还是要看缘分和感觉吧，爱情这东西可遇不可求。

吴淑平：娱乐圈这两年的结婚潮盛行，大陆和港台都是如此。你有没有打算在近年内结婚？

范冰冰：我还没有打算。至于为什么，实在不知道怎么说。总之就是还没这个想法。

吴淑平：你的择偶标准是什么？如果没有达到自己的标准，随着年龄的增加，是继续坚持自己的标准还是退而求其次？

范冰冰：我觉得生活中最好有一个人跟你在一起非常平静，非常安详，有点老年人的感觉。但是，因为我们工作的环境太杂乱无章了，情绪的起伏很大。我们常常会在一场悲剧戏里面，可能一整天不出来，一直保持一个非常悲伤的情绪，然后突然第二天又会在一个非常喜剧的戏里面，一整天像神经病一样嘻嘻哈哈。我自己觉得演员的情绪其实是特别不稳定的，大家都说演戏的是疯子，但是在生活里还是要像一个正常人一样，一个非常普通的女孩对于爱情的感受，希望有家庭感，有归属感，平静平

和，像一条没有波浪的小河，非常平静地缓缓地流淌着。

吴淑平：等你以后结婚了，你会不会像许多女明星那样退出娱乐圈？或者为你爱的男人在家相夫教子？你觉得这样的生活适合你吗？

范冰冰：一切都有可能啊，真到了那天再说吧。现在还年轻，正是奋斗的时候，不能这么快就考虑这个问题。

➤ 范冰冰简介 ◀

中国当红演艺明星。1981年9月16日出生于山东青岛。

范冰冰自幼学习钢琴、长笛、舞蹈，1996年未满15岁报考上海谢晋恒通明星艺术学校，被谢晋破格允许入学。1997年参演琼瑶剧《还珠格格》，成为华人世界家喻户晓的新星，十年来共拍摄四十余部电视剧，并成立工作室、担当制片人，打造精品电视剧，使其拥有了最广泛的影迷群体。范冰冰由电影《手机》始涉足电影领域，一举摘得“百花”影后。2007年，年内仅其主演的电影亚洲票房总和就达三亿人民币，赢得了“台湾金马奖”最佳女配角，日渐成为最具票房影响力及关注度的电影演员。范冰冰造型千面，近年来拍摄杂志近百本，相继登陆顶级杂志封面，其鲜明的个人风格成为时尚的风向标和众人模仿的对象。

生日：1981年9月16日

籍贯：山东青岛

星座：处女座

身高：168cm

体重：52kg

血型：B型

特别技能：钢琴、长笛

座右铭：任何事情只要认真做，就一定能做好

学历：谢晋恒通艺术学校毕业

婚姻状况：未婚