



人生一定 要精彩

RENSHENG YIDING YAO JING CAI

曹又方

著

人生就是要多姿多彩，还要丰富有趣，如此才能享受生命的浩瀚赠予。

人，只有一生。此生不精彩，何时再重来？

我们不能辜负上苍赐予的生命，努力让梦想成为现实。

经典畅销作品 创下销售百万册的出版记录

重庆出版社

人生一定要精彩

[美] 曹又方 著

重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

人生一定要精彩 / (美)曹又方著. - 重庆: 重庆出版社,
2004

ISBN 7 - 5366 - 6666 - 7

I . 人… II . 曹… III . 人生哲学 - 通俗读物 IV . B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032520 号

著作权合同登记号:版贸核渝字 2004 第 27 号

人生一定要精彩

RENSHENG YIDING YAOJINGCAI

曹又方 著

责任编辑:田 茂 周显军

封面设计:点睛工作室

策 划:汉霖文化

重庆出版社出版、发行

重庆长江二路 205 号

新华书店经销

河北彩虹印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.25

字数 128 千字

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 5366 - 6666 - 7/G · 2176

定价:14.50 元

精彩的人 精彩的生活哲学

(按来稿时间顺序列)

柏杨(作家)

对生活有好奇心，
对陌生有探讨心，
对不顺耳的话有包容心，
对美丽的女人有欣赏心，
生活就会精彩。

庄淑芬(“奥美广告公司”董事长)

你对现在的自己满意吗？

让一个集美丽智慧于一身的现代女性告诉你，如何爱护自己、如何活得自信又过得精彩。忠于自己并不困难，第一步先彻底洞察自己。

本书绝对可以助你一臂之力！

吴淡如(作家,电视、广播节目主持人)

人生精不精彩,只有自己能够判断。

活得无愧于心，自然神采飞扬。精彩是飞扬而不跋扈的生活风度。

为自己活的人,活得精彩。

开朗乐观的人,容易精彩。

刻意光芒万丈的人,偏偏难以光彩。

自在畅快,就是光彩。

精彩的生命是“曲终人不见,江上数峰青”,除了酣畅淋漓的生命韵律,什么也不必带走。

吴若权(作家)

精彩的人生,知足而快乐。

像曹姊这样的女子,闯荡过世界的各大城市,经历过感情的大江南北。她的人生,绝对精彩;她的文字,令你感受深刻,知足而快乐!

孙 越(社会公益者)

因为自己健康的不理想,所以随时都要付出比别人多倍的努力。

黄子佼(电视、广播节目主持人)

每个人的价值观和目标都不同。我听一些歌、看一部电影或打五局保龄球,都可以让我觉得每天充实精彩。对了,或者看一本好书,看值得你信任的成功作者告诉你“人生如何才精彩”。

陈 鸿(电视、广播节目主持人)

凡已逝去的熟悉皆美好,若能当行便行,当下即是,人生必更加精彩!

唐 琪(“花旗蛋糕”董事长)

以平常心来欣赏你现在拥有的一切,人生自然精彩!

黑幼龙(“幼龙企管”负责人)

一生都在追求快乐的人,生命一定很精彩,但他需要满怀自信才会全力以赴。

唐雅君(“雅姿世界股份有限公司”董事长)

让别人多一些精彩,你的人生一定精彩!

萧 蔷(演员)

活得潇洒自在,人生自然精彩!

张雅琴(电视新闻主播)

发现自己的不同,认同自己的不同。勇于开发与创造,勇往直

前。人生的精彩，在于柳暗花明又一村，只因相信自己没什么不可以！

林 莉(整体造型师)

经营人生需要智慧，而智慧来自于不断的学习和思考。

一篇文章、一个故事，都可以让我们得到许多的启发。从小到大，许多的长辈、老师、朋友，都劝我们做事要“用心”、要“专心”，直到养成“全力以赴”的做事习惯后，才恍然大悟，原来“用心”和“专心”不只是一个名词，而是一种生活的态度。

在学习造型的过程中，看到每个人外型的特点；在学习生活的过程中，看到每个人个性的特点。经过一段时间才发觉，原来外型与个性竟有着某种程度的契合，也因此体会到，人生的经营与自我期许是一体的两面。有什么样的自我期许，就有什么样的人生经营！

目 录

卷首语

辑一 呈现个人的最佳外貌

成功衣着七则备忘录——4

如果男女换穿衣——7

难道女人都得做易装狂——11

流行像感冒一样流行——14

名牌是虚荣还是尊荣——17

让美丽是快乐而不是哀愁——21

辑二 活出你要的成功和人生

你有没有搞错方向——26

树立新的成功标准——29

五大需求和七种才华——32

我的未来不是梦——36

辑三 扩建你的人际网络

不做孤岛做群岛——42

增高自己的社交网指数——46

检视自己人际关系的亲疏与流向——50

增进及扩张人际关系的方法——53

目 录

辑四 为自己制造情缘

- 造桥而不是筑墙——58
- 勇于展现风情魅力——61
- 邂逅爱人有妙招——64
- 约会已经有了新观念——69
- 为自己赢得一个约会——72
- 如何安排一个精彩的约会——75

辑五 关于婚姻不可不知的事

- 如果你真的想结婚——80
- 择偶要择些什么——84
- 做他永远的亲密爱人——90
- 不让眼泪陪我过夜——97
- 与孩子一起成长——102

辑六 享有美丽极致的性爱

- 预约美好的第一次——106
- 亲密关系和深度性爱——110

辑七 做个魅力十足的生活玩家

- 成为生财与理财高手——116
- 让自己有趣让生活有味——121
- 轻松设计一个温馨美丽的家——126

目 录

辑八 健康为人生之本

长寿又无病的人生——132

怎样吃才会健康又不胖——135

兼具减肥效果的正确运动秘诀——139

心是康乐和病痛根源——143

你有正确的医药常识吗——146

用生命力来战胜病魔——150

辑九 赢在人生转折点上

在意今天不管昨日——154

生命永远会有春天到来——157

人生因坚持而伟大——160

辑十 你和你的灵性世界

寻找生命的活水源头——166

管理个人情绪的智能——173

漫游书海行走地球——179

后记

卷首语

人生一定要精彩！

对！这就是我要举双手和双脚赞成的人生信念。

这句话，固然可以拿来当成口号喊，不过最主要的还是要让一切美梦成真。

《人生一定要精彩》是我很喜欢的一个书名。

想要写这样一本书的念头，在我心中已经盘桓许久许久了，经过慢慢地孕育，就逐渐一一成形了。

尤其是当我脑海中激生出《人生一定要精彩》这个书名的时候，就更为清晰地知道，要在书中跟读者分享一些什么样的内容了。

全书共分为十大单元，从个人最佳外表，到成功目标、扩建人际网络，以及爱情、婚姻、性事、生活、健康、突困和灵性世界，我一共写了四十二篇长短短短的文章，阐述了相关范畴的四十二个理念。

一切所述所言，全都是针对了同样一个目标：如何精彩过一生！

在写作的路途之上，虽然永远保持一片赤忱和热情，然而，不知为何，在《人生一定要精彩》出版前夕，心情却是异常的雀跃与兴奋。

也许，这是因为这回我所要传达的讯息，是希望每一个人的人生都要精彩，而且不仅应当精彩，而且必然精彩的缘故吧！

于是，我因而产生了玩玩游戏的心情。便开始四下邀约起生活中的旧友新知，分别请他们各自描绘一下心目中的精彩人生。

想不到，这个游戏一经开始，简直欲罢不能了，倘若不是适可而止，恐怕会要另外成为一本专书了！

谢谢这些各行各业的精英分子，也谢谢他们的智能隽语。

在亲爱的读者们读到这些或深刻、或幽默、或剖切、或具有创意、或诗意优美的真知灼见之前，这些话语已然先感动了我。尤其是他们在百忙之中，肯为我的书增色添光，令我一生感念。

不禁想到，如果不是心中升起想要写一本《人生一定要精彩》的书，并且在写作的过程之中，不断地思索和观想，又如何能够具足这一切与读者和友侪之间的因缘呢？

人生，就是要尽量多彩多姿，并使之丰富有趣，才能享受生命的浩瀚赠予。每个人都有权利，也有责任，让自己的人生更为充实和美好起来！

辑一 呈现个人的最佳外貌



为何不保持自己的本色？这是成功仪表的全部秘密。如果你是一只猎犬，又何必让自己看起来像狮子狗！

——诗人爱迪斯·西特伟尔

成功衣着七则备忘录

衣着，对于大多数人来说，可谓是意义重大。

即使再不重视服饰的人，穿衣服的功能，也不会是仅仅达到衣以蔽体的目的而已吧？

服饰的确还具有增加威仪及美丽，以及掩饰缺点的功能。像莎拉王妃就请教过名设计家如何掩饰过大的臀部。对于一般人而言，毕竟把美穿戴在身上，远比改造身材容易一些。

从一个人的装扮，不仅可以显现出他的社会地位、个人的类型和个性，甚至也透露出其他各方面的讯息。

比方说，高雅的人自然传达品位；暴发户会流于炫耀名牌；穿民俗布衣的人朴素内敛；选择光鲜性感服饰的人不自觉地在吸引异性；关心时尚的人比较时髦新潮……

总而言之，成功而得体的穿著，是现代男女不可忽略的事。下面归纳出几项要点给大家参考：

1. 对于服装的审美，是成长中必要的生活教育。盲从时尚和偏执己见，都是视野封闭的不成熟表现。

2. 穿著尽管能够传达某种程度的权威感、能力感和地位感，但却并不表示穿著成功，就能达到实质上的成功。

3. 穿衣而不被衣穿。对于时尚保持适度的关心，多少意味着与时代同步。但是，流行、品牌 and 价格，却并不等于有品位和成功的穿著。

4. 培养对于服装选择和批判的能力，这样才能破除对名牌和流行的迷信，摆脱对时尚的刻板、统一和模仿，让自己具有更大的自主空间，穿出个人品位。

5. 男女对于服饰所花的金钱和心思落差极大，这也适巧显现出双方在成就上的落差。只消看看政商界长得帅穿得美的男人，会有人认为他们是因外表而成功的吗？

6. 女性过度追求和依赖服饰，是一种病态的偏执狂。注意啦，这年头抓住一个只会崇拜青春美女的男人，是远比靠自己还要艰辛困难的事！

7. 我的添衣增鞋原则是淘汰一件、丢掉一双，再增购一件衣服、补买一双鞋。很实际哦，不信试试看。

精彩一生

衣饰锦囊

相信每个人的一生中，都会有过一段奇装异服的阶段吧？不过，好在这只是一个过程，总希望早早修得沉住气的功夫。

人生一定要精彩

目前，我的穿衣哲学，是希望别人不记得我穿什么衣服。毕竟，人比衣服来得重要，不是吗？

我永生也不会忘记，在男友的大学毕业典礼上，我穿了一双紫色的高跟鞋。那双鞋既抢眼，又夹脚。我怎么会笨到让它来主导那一天的我呢？

我觉得女孩子穿上男朋友的T恤和内衣,将会显现无比的性感。

——时装设计家卡文·克莱

如果男女换穿衣

在这个注重个人外表的时代里,无论男女都应当借助服饰来适度表现自己。

于是,现在的男人,也越来越重视自己的外表了,而,对于一位高唱男女平权的女性而言,自然更没有人会去反对他们用美丽来增加自己的附加价值。

但是,男人再重视自己的外表,也不会将过多的金钱、时间、精力投注在经营外貌之上。除非他们是演艺人员、模特儿、造型及发型师,甚至某些特种行业的男性,以及少数的花花公子和青春期的男生。

然而,女人却大不相同。女人往往会把美当成一生的义务和惟一追求,这就未免有点失之荒谬了。

一般而言,男性还是倾向于用能力来评估自己,而女性却依然改变不了用外表来给自己评价的旧习。

我倒有一个比较出奇的想法,在衣饰这桩事情上,男人应该多学学女人,女人则应该多学学男人。