

WOMAN PILLOW SIDE BOOK
THE PLATINUM GOLDEN RULE OF BEAUTY ALL THE LIFE



瑞芙女社◎编译

美丽一生的铂金法则

一部激发女性荡气回肠生命激情的幸福经典
一本献给全世界女人的生活箴言书



 中国妇女出版社

女人 枕边书



美丽一生的铂金法则

瑞芙女社◎编译



 中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人枕边书:美丽一生的铂金法则/瑞芙女社编译
—北京:中国妇女出版社,2005.4

ISBN 7-80203-121-4

I.女... II.瑞... III.女性-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 142530 号

女人枕边书:美丽一生的铂金法则

作 者:瑞芙女社 编译

责任编辑:朱婷婷

版式设计:东方文景

封面设计:耀午书装

出版发行:中国妇女出版社

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010) 65133160(发行部) (010) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市通县电子外文印刷厂

开 本:730×970 1/16

印 张:16.25

字 数:200 千字

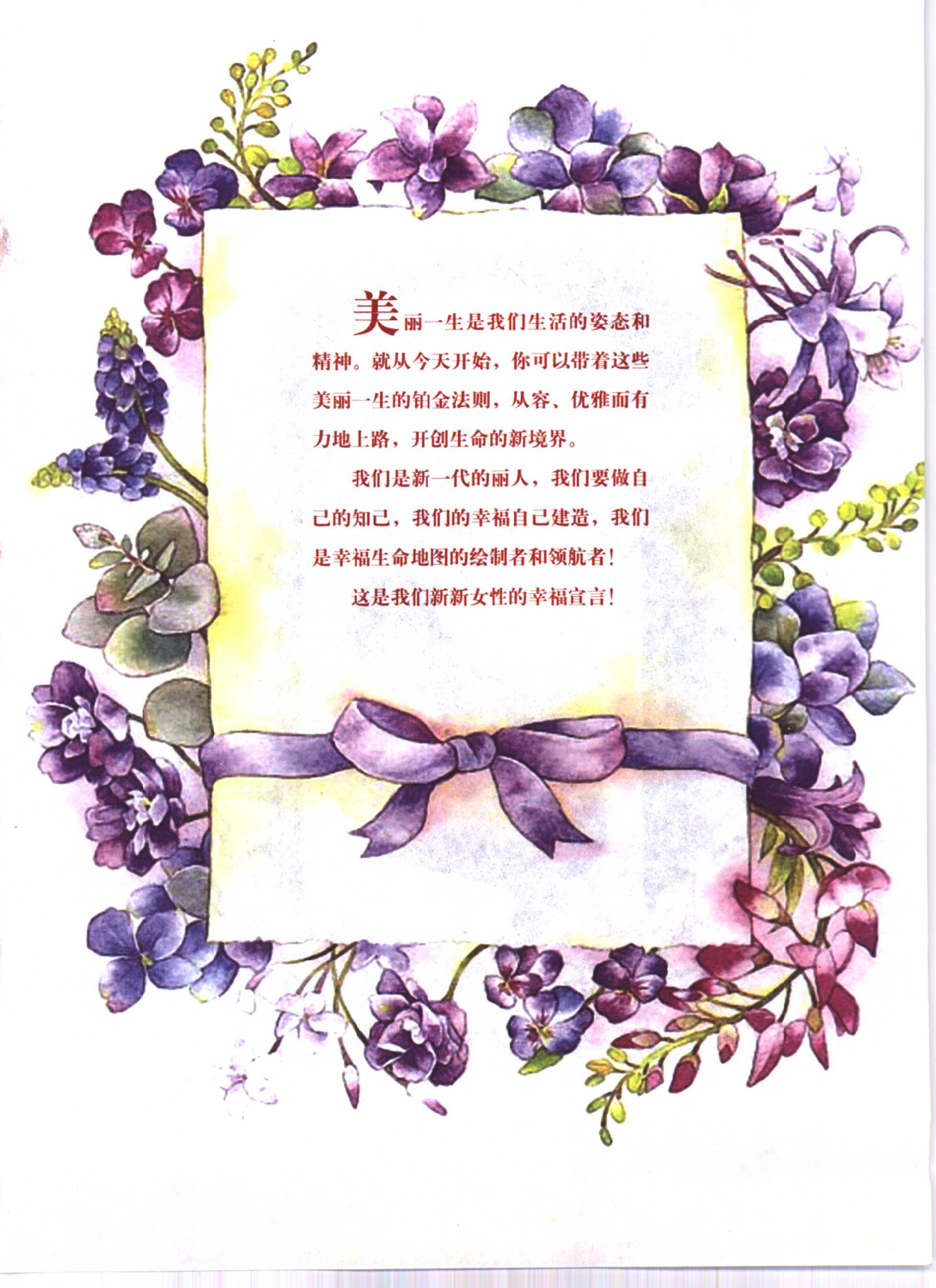
版 次:2005 年 4 月第 1 版

印 次:2005 年 4 月第 1 次

书 号:ISBN 7-80203-121-4

定 价:26.80 元

版权所有 违者必究(如有印装错误,请与发行部联系)



美

丽一生是我们生活的姿态和精神。就从今天开始，你可以带着这些美丽一生的铂金法则，从容、优雅而有力地上路，开创生命的新境界。

我们是新一代的丽人，我们要做自己的知己，我们的幸福自己建造，我们是幸福生命地图的绘制者和领航者！

这是我们新新女性的幸福宣言！



致女人的枕边小语

因快乐美丽而幸福,是每个女人与生俱来的权利。

美丽一生的幸福是我们女人追求生活的终极目标,但身处这样一个物质世界的漩涡之中,我们因物质而完美精神的期望却越来越难以企及。“我的生活并没有你们所想的那样如意,我的精神无时无刻不处在公司、家庭、感情巨压的困扰之中,财富与成功、享乐与闲适都没有让我拥有真正的幸福感。”一位女性朋友满心疲惫地感言。

在我们的生活中,许多女性朋友都受过较好的教育,有一份不错的职业和收入。但就是这样一个似乎很滋润的女性群体,却常感生活的无聊和空虚,对日益改善的物质不再敏感和感恩,心也被磨去了许多棱角,常被一种难以遏制的渴望与压力灼痛,无法宁静。

我们爱自己,也爱生命。只是现实生活中的诸多矛盾,令我们背负职业、家庭、感情的重压,忙于在各种生活角色之间疲惫地切换……所有这些,遮蔽了我们探求美丽和幸福的双眸。

现在,是我们拨开生活迷雾的时候了。

身为新时代的女人,我们完全可以追寻自己想要的生活。这本温馨的枕边书,满怀真挚地为你奉上能够让自己美丽幸福一生的铂金法则。

女人一定要学会爱自己,精心打造自己的美丽、关爱自己的健康、呵护自己的心灵,营造生活的温婉情调,借由阅历的沉淀,智慧而美丽地过一生。

爱自己是女人生命中最重要的一条法则,也是源于对生命本身的崇尚和珍重。女人在爱别人之前应先学会爱自己,学会尊重自己,学会尊重感情。爱自己也意味着崇敬自己美丽的梦想,梦想成真的蜕变,可以让你收获生命的喜悦。

女人枕边书

追求美丽生活姿态的女人,懂得先超越自己,再震撼他人。我们是女人,坚守美丽的信仰是我们的天职,也是女人的一种人生大智能。

在这个很飘浮的时代里,我们还需要紧跟时尚的脚步,与时俱进,让自己的品质不断升值,任岁月变迁,都有一种常新的美丽。只有不断地“内外兼修”,女人的一生才能在不断完善中成为一部杰作。

女人应该知道,未来生活的质量取决于我们现在对待身体的方式。因此,从现在开始,我们要真正尊重自己的身体,给她以细致的关爱与呵护。你也应该明白,爱是我们不可替代的精神支柱和快乐源泉,要用爱福佑我们一生的健康。

爱,看起来是一种感情的付出,但它支付的,是生命的资本和能力。女人活着,只要还有付出的资本和能力,生命就依然蓬勃。爱让女人感觉美丽的神采,来自心中爱的情怀,能让你产生有所寄托的愉快与幸福的感觉,而这些都源自于你对生命活力的自信和骄傲。

II

只有懂得珍惜生命质量的女人,才会明了爱对于生命的意义。只要真诚地爱、投入地爱,爱的甜美自会天天滋润女人心。

婚姻是女人温暖的城堡,是心灵停泊的港湾。拥有理想而完美的婚姻,是所有女人心底的渴求。把最平常的日子过得浪漫而富有滋味,是幸福女人生活的一种艺术。生活是如此琐碎,要知道,真正的爱情都蕴藏在这些朴素和厚重之中,平和淡远却又真实浓烈。

要努力把婚姻里的每一个细节都过得平和而从容。婚姻的迷人之处,正是源自于生活琐碎中恒久的体贴与关爱,以及不经意的浪漫片断。好女人会用一生的爱去经营、呵护一个温馨的家。

爱情、友情,再加上一份亲情,犹如女人感情世界中的三颗钻石,使你的生命充满阳光,让你在经历风雨时有了坚实的精神支柱。

你要让自己尽量拥有极具魅力的女人品格,要有任凭时间流逝

也不会磨折和屈服的信念。记得要快乐,要开朗,要坚忍,要温暖。生活在这个高度文明的时代,只有博爱、宽容、感恩的女人,才能够缔造温暖和光明。

懂得珍惜生命质量的女人,也会懂得艺术地生活,拥有丰富的精神世界。她会用情调来修饰自己、滋养自己,修复日渐粗粝的心灵,使自己依然温婉和悦。

清静的心灵是美好生活和完整生命的基础,每个女人都应该有一颗沉稳宁静而广博透明的心灵,用它来覆盖生命的每一个清晨和夜晚。对于现代女人来说,无论我们是为了追求生命的卓越和充实,还是为了生存压力下一份体面和有保障的工作,显然都不乏忙碌和辛苦,但我们要学会用闲情逸致来奖赏自己的心灵。如果一味让忙碌变本加厉地抓住我们,那么生活的账单最终会将我们埋葬。

所以,我们需要放慢生活的脚步,走向内心的宁静。

因为宁静的心能够使你明辨是非、认清方向,使你脱颖而出;能够使生活充满新鲜感,使我们拥有更多的洞察力和创造力;还能使你与自然、社会建立更深厚、更广泛的联结。宁静的心最终将使我们的内心充满爱。

内心的宁静可以让我们发现自我价值实现的乐趣,找寻心灵的安顿,最终抵达心灵平静之岸。惟有如此,我们才能拥有平和安详的每一天。

当然,要做一个魅力四射的现代知性女人,拥有丰厚的内涵和扎实的“功底”与外在的美丽同样重要。女人真正的美丽源自于心灵的智慧,而阅读的力量即在于以知识充实我们女人的精神空间,滋养我们的心灵,给我们带来圆融的生命智慧,是对女人生命最恒久的化妆。

我们要带着智慧,从容而优雅地过美好的每一天。

女人枕边书

开发圆融生活智慧的起点,就是借由人生阅历的增长和成熟,用经历造就的智慧去作有益于实现更高自我的选择。我们尽可以为自己建造更高品质的生活,轻灵而自由地调整生活的步伐,向着更崇高的生活前进。

我们的内心历程是一个趋于人生完整的长途。内心有一股涌动的力量,将我们推向成长的旅程。在这个成长的过程中,我们不断考验自己,日渐丰盈和成熟。智慧的女人知道,学习与成长是灵魂进化的全部,每一次我们学习到新的知识,都会深化我们对生命的了解。

岁月带给我们更为完善的智慧,使我们豁然开朗,站在今天这个令人激动的生命点上,可以自如地运用过去岁月中沉淀的智慧和技能,用更为广阔的视野和深刻的理解来看待生命,并做出让自己活得更为大气、更为真实的选择。

我们有充足的理由,给自己多一点期许,让生活多一点成长。

IV

但我们必须明白,一个人心智的成长以及思想信念的进步和改变,是一个缓慢而曲折的过程。遭受挫折和交纳人生的学费在所难免,只是我们要更加智慧地生活,在不断地学习和成长中,从我们存在的丰饶中,赋予生命崭新的意义!

我们不能继续在日复一日的模式中迷失幸福的方向,我们追求有家有爱有事业、有己有梦有朋友的生活新境界,美丽一生是我们生活的姿态和精神。就从今天开始,你可以带着这些美丽一生的铂金法则,从容、优雅而有力地上路,开创生命的新境界。

我们是新一代丽人,我们要做自己的知己,我们的幸福自己建造,我们是幸福生命地图的绘制者和领航者!

这是我们新新女性的幸福宣言!

第1章 首先学会爱自己

- 1 首先学会爱自己/3
- 2 做自己的公主/7
- 3 真心取悦你自己/14
- 4 崇敬你的梦想/21

第2章 张扬你的美丽

- 1 坚守美丽的信仰/29
- 2 靓丽你的肌肤/32
- 3 飘扬你的秀发/37
- 4 展示你的气质/42
- 5 放射你的魅力/45
- 6 升值你的女人品质/49

第3章 关爱你的身体

- 1 吃出健康和美丽/57
- 2 塑身日常功课/62
- 3 呵护极致睡眠/67
- 4 生命在于运动/71
- 5 让爱福佑一生的健康/78

女人枕边书

第4章 经营你的情感

- 1 学会爱与被爱/85
- 2 体悟生命中的爱情/88
- 3 女人爱情保鲜课/92
- 4 培育爱情的金科玉律/99
- 5 寻找终身伴侣的要则/103
- 6 演好你的伴侣之舞/105
- 7 打造你的精品婚姻/109
- 8 被友爱包裹的幸福/115
- 9 “蓝颜知己”的快乐/118
- 10 珍视生命中的亲情/120

II

第5章 滋养你一生的品格和心态

- 1 不妆不惑的淡然与从容/125
- 2 学会放弃/128
- 3 平衡你的生活/131
- 4 永葆女人味/134
- 5 独具魅力的女人品格/138

第6章 呵护你的心灵

- 1 放慢脚步 走向宁静/147
- 2 卸下压力 立地轻盈/151
- 3 锻造心情 呵护心灵/155

- 4 亲近自然 随心旅行/158
- 5 重寻内心的单纯/161
- 6 学会在爱里孤独/164
- 7 分享此刻 分享生活/166

第7章 营造生活的情调和品位

- 1 给家一张时尚温馨的脸/171
- 2 温婉舒适家居女人/177
- 3 情调香水/179
- 4 花草格调/185
- 5 音乐静心/189
- 6 内衣曲韵/191
- 7 品味咖啡/195
- 8 清清茶香/199

第8章 开发圆融的智慧

- 1 追随你想要的生活/207
- 2 阅读的力量/212
- 3 有意义的简单生活策略/221
- 4 发掘有益的思维模式/228
- 5 探索内在的智慧/234
- 6 心智成长的喜悦/238
- 7 预想一个华丽的生命转机/241
- 8 中年女性的灿烂前景/245

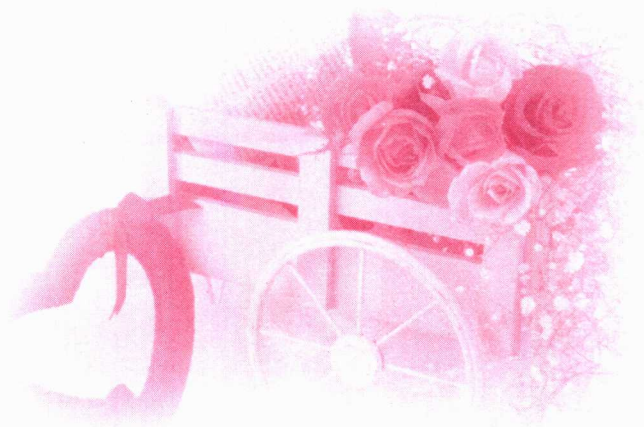
III

女人
枕
边
书

女人 枕边书

第 1 章

首先学会爱自己





爱自己是浪漫人生的起点。只有首先学会爱自己,你才会真正懂得爱这个世界。然后带着强大的内心,坚忍、温暖地走过一个又一个清新亮丽的黎明。

让生命的每一个阶段都保持精彩,是我们对生活应尽的责任。懂得爱的底色便是无怨无悔,你就再也不会害怕岁月的时钟滴答作响的声音,你会带着更多的喜悦、和谐、和平与爱来过你每一天的生活。

女人要崇敬自己美丽的梦想,你终会享受破茧而出的美丽!



／ 首先学会爱自己

每一个女人都是降落凡尘的精灵,都值得好好地珍惜与关爱。

爱自己是浪漫人生的起点。身为女人,你一定要学会爱自己,精心经营自己的美丽,储藏自己的精力,关爱自己的健康,呵护自己的心灵,使自己无论何时何地,遇到何事何物都能淡然而从容。

首先学会爱自己,是源于对生命本身的崇尚和珍重,她可以让我们的生命更为丰满、更为健康,让我们的灵魂更为自由、更为健壮,让我们成为自己精神家园的主人!

只是,要明白这个道理需要一个过程。

悦纳自己才会更好地爱自己

随着年龄的渐长,你就会明了女人生命中最重要的一条法则:在自信、自强之前,先要自爱。女人在爱别人之前应先学会爱自己,学会尊重自己,学会尊重感情!

爱自己,有太多的理由,也有太多的方式,可惜没有一个课本列出详细的课程来教女人如何爱自己。每当看到那些因爱而伤痕累累的故事时,一种痛惜的心情不禁油然而生。女人应该学好这样一课:在爱别人之前,要先学会爱自己,学会怎样保护自己,怎样让自己活得精彩,不成为别人生活的附庸。



“我很不快乐。”一位年轻女孩的声音。“为什么呢？”“我总觉得自己不如别人，做事总做得不够好。”“你能说说是哪些事吗？”“比如这星期有门课程的论文我写了，但担心自己写的不好。老师要求课堂上进行答辩，我非常紧张，觉得自己答得一团糟，但是，班上的同学却觉得我回答得还挺不错，虽然这样，但我仍觉得很沮丧。”

“新的一年又到了，”一位少妇温和地抱怨道，“可是我却不知道自己的新年有什么新希望。曾经，我的座右铭是‘知足常乐’，但我看到的自己，却是如此地不满现状。老公很疼我，但我就是觉得自己缺少了什么；我对宝贝儿子的要求，也不由自主地越来越严厉，越来越没有耐心，可是在乱发脾气之后又常常自责……为什么我对生活的感觉变得这么坏？”

生活中，类似于这两位朋友，因对自己不满而陷入痛苦的现象太常见了。每每这时，我们就应该好好反思这样一个问题：我们懂得爱自己吗？

我们常常会听到身边的朋友说，她们很不喜欢自己，因为自己的容貌没有他人的好看，身材没有他人的纤美，能力没有他人的出众。她们觉得自己做人很失败，希望自己能成为别的任何人，就是不想做她们自己。

我们想想，一个连自己都不能接受的人会爱自己吗？一个不懂得爱自己的人，会真正懂得去爱他人、爱这个世界吗？

爱上虽不完美但依然优秀的你

回顾一下我们所受到的教育：从我们儿时起，家庭、学校的教育要求我们学会爱祖国、爱党、爱人民、爱父母、爱同学、爱朋友……我们逐渐知道，作为一个社会的人，应该学会爱这个世界，甚至包括面对敌人时，也应该努力用宽厚的爱去感化那冷漠仇恨的心。但我们却惟独遗漏了那个最重要的角色——我们自己。



假如,在人生的早期没有人教我们这一课,那么,我们现在就要及时为自己补上这一课:学会爱我们自己。

英国作家毛姆说,自尊、自爱是一种美德,是促使一个人不断向上发展的一种原动力。

痛苦与磨难是生命必经的历程,你只能靠你自己;最孤独的时候不会有谁来陪伴你,最伤心的时候也没有人来呵护你,只有你自己;经历着一些必经的经历,只有靠自己;跨越一些生命中必然要遇到的难题和障碍,也只有你自己。

然而,许多女人都在迷惘、困惑的路上迷失了自己,不知道该往哪个方向走,不知道怎样为自己找到一条充满阳光的大道,那种无助的眼神、悲凉的心情让我们感慨不已。其实每个人活着都不完全是为了自己,我们还有亲人、朋友,所以在感到迷茫,在对生活失去信心、对未来失去勇气之时,我们还要想想身边的亲人与朋友,这些关切的目光告诉我们:要坚强地学会爱自己。

因此,你没有理由不好好爱自己,应该学会在失败时给自己打气。为了父母、朋友和兄弟姐妹,你也要学会好好爱自己,因为爱自己就等于爱那些疼你、关心你的亲人和朋友。

所以,亲爱的,我要告诉你:在我们走出去影响世界之前,让我们首先爱上这个虽不尽完美但依然优秀的自己。

爱自己才会懂得爱这个世界

只有首先学会爱自己,你才会真正懂得爱这个世界。

自爱如山,山中长满葱茏蓊郁的树木,寄托一片生命的绿洲,栽植着人生绿阴的憧憬;自爱如水,淙淙流淌在季节的坐标里,浇灌干涸的希望,让自己时刻都拥有充沛的精力。

学会爱自己,不是让我们自我姑息、自我放纵,而是让我们学会勤于律己和矫正自己。我们拥有的关怀和爱抚随时都有失去的可