



好命女 的十四堂 人生创意课

一本让你少走10年弯路的女性读本

因为没人告诉我，

所以我没能避开的人生陷阱和多走的那些弯路。

你的人生不要指望别人，

只有牢牢的掌握在自己手中。

谢娜 / 编著

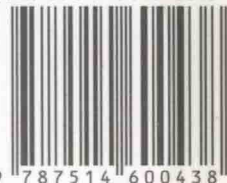
好命女

的十四堂人生创意课

- 第一堂课 每个女孩都是幸福的天使
- 第二堂课 幸福人生，从不抱怨开始
- 第三堂课 规划自己的人生路线
- 第四堂课 与自己对话：发现未知的你
- 第五堂课 启动心的力量：发现生命的潜在动力
- 第六堂课 活出真实的你：接纳不完美的自己
- 第七堂课 正视挫折：挫折是超越的开端
- 第八堂课 倾听自我，把痛苦变成快乐
- 第九堂课 积极思考，做最好的自己
- 第十堂课 超凡想象力造就超凡的人生
- 第十一堂课 走近情感，看穿男人真相
- 第十二堂课 做一个处处受欢迎的好命女
- 第十三堂课 人生风雨无常，困苦要常常淡忘
- 第十四堂课 活在当下，自定未来

上架建议：畅销·女性

ISBN 978-7-5146-0043-8



9 787514 600438 >

定价：28.00元

好命女 的十四堂 人生创意课

谢娜 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

好命女的十四堂人生创意课/谢娜编著. —北京:
中国画报出版社, 2011. 4
ISBN 978 - 7 - 5146 - 0043 - 8

I. ①好… II. ①谢… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗
读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 029601 号

好命女的十四堂人生创意课

出 版 人: 田 辉
作 者: 谢 娜
责 任 编 辑: 张光红
出 版 发 行: 中国画报出版社
(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)
电 话: 010 - 88417359 (总编室兼传真) 010 - 68469781 (发行部)
010 - 88417417 (发行部传真)
网 址: <http://www.zghbcbs.com>
电 子 信 箱: cpph1985@126.com
经 销: 新华书店
海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司
印 刷: 三河市骏杰印刷厂
开 本: 170mm × 240mm 1/16
印 张: 15.5
版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5146 - 0043 - 8
定 价: 28.00 元
(版权所有 违者必究)



前 言

PREFACE

生活需要激情，生活需要创意。所以，女人要想好命就要懂一点人生创意课。

创意不是一种技巧，创意是一种反常规思维。

何为创意课？创意课，就是能够提升生活品质，增加生活情趣的写意课！

创意生活，对一个人的影响力在于，能把每一天都过得独特且精彩。这种创意人生的特别之处在于，让你的人生精彩到与任何人都不想交换。

那么好命女的创意生活何来？本书告诉你创意点子，本书告诉你创意绝招。

- 第一堂课 每个女孩都是幸福的天使；
- 第二堂课 幸福人生，从不抱怨开始；
- 第三堂课 规划自己的人生路线；
- 第四堂课 与自己对话：发现未知的你；
- 第五堂课 启动心的力量：发现生命的潜在动力；
- 第六堂课 活出真实的你：接纳不完美的自己；
- 第七堂课 正视挫折：挫折是超越的开端；
- 第八堂课 倾听自我，发现真实的心理诉求；
- 第九堂课 积极思考，做最好的自己；



好命女的十四堂人生创意课

第十堂课 超凡想象力造就超凡的人生；

第十一堂课 走近情感，看清男人的真相；

第十二堂课 做一个处处受欢迎的好命女；

第十三堂课 人生风雨无常，做一个无压力的快活达人；

第十四堂课 活在当下，自定未来。

本书介绍了以上十四堂融合心灵和创意的生活元素，跟大家分享一些创意绝活，让你的创意生活从实战中来，让你的生活中天天充满兴奋，时时充满惊喜。

本书是一本用心之作，每一篇都生动地表达了关于创意的思维、想法和感受，从而总结并升华出一种做人的智慧。

这些做人智慧包括，我们要想有创意，就要放弃理性，放弃过去的自我，才能收获更多；我们要想有创意，就要放弃各种受限的拘束，甚至要放弃创意自身。只有在这个时候，才能真正获得创意。

创意是一种人生的方式，创意是做人品位的一种体现。女人拥有了它，你的人生将与众不同，你的生活将多姿多彩，你的思维将创意无限，你的明天将好运连连！



目 录

CONTENTS

● 第一堂课 每个女孩都是幸福的天使

- ⊗ 每一个女孩都是天使 002
- ⊗ 每个女孩内心深处都有天使情结 003
- ⊗ 秀出自己的美丽与才华 007
- ⊗ 爱美丽的都是天使 010
- ⊗ 可以不够美丽，但必须独具魅力 013

● 第二堂课 幸福人生，从不抱怨开始

- ⊗ 抱怨的女人只能使自己更疲惫 016
- ⊗ 撇开烦恼 018
- ⊗ 女人也要学会宽容 021
- ⊗ 女人生气不如去争气 024
- ⊗ 不计较小事，体现大风度 027
- ⊗ 女人有必要偶尔傻一下 030



第三堂课 规划自己的人生路线

- ⊗ 什么样的人生最美丽 034
- ⊗ 找准自己的定位 037
- ⊗ 知道自己需要的是什么 040
- ⊗ 设计自己人生的时刻表 044
- ⊗ 将选择的主动权握在自己手中 046
- ⊗ 做自己喜欢的事情 048
- ⊗ 有主见的女人总能掌握自己的命运 050
- ⊗ 把生活纳入自己的轨道 052
- ⊗ “幸福感”养成计划 054

第四堂课 与自己对话：发现未知的你

- ⊗ 你能依靠的只有你自己 058
- ⊗ 转弯遇见全新的自己 060
- ⊗ 女人，你不是弱者 062
- ⊗ 回归你的本性 064

第五堂课 启动心的力量：发现生命的潜在动力

- ⊗ 倾听内心深处的声音 069
- ⊗ 平和的心态带来高雅的气质 071
- ⊗ 现实一点，你的命运就会跟着好一点 074
- ⊗ 相信自己一定行 076

- ⊗ 不要总盯着消极面 079
- ⊗ 女人要充满热情 081
- ⊗ 沉默的力量不容忽视 083

● 第六堂课 活出真实的你：接纳不完美的自己

- ⊗ 如何找到真实的自我 087
- ⊗ 张扬你的个性 089
- ⊗ 别只顾着表现自己 091
- ⊗ 苛求完美是一种病态 094
- ⊗ 小心掉入好高骛远的泥潭里 097
- ⊗ 爱上一个不完美的自己 099

● 第七堂课 正视挫折：挫折是超越的开端

- ⊗ 积极面对生活，生活定会如你所愿 104
- ⊗ 遇事平心静气，才不会后悔莫及 106
- ⊗ 别无选择时，也不要让自己一错再错 108
- ⊗ 奇迹在征服逆境中出现 111
- ⊗ 恐惧是你内心的魔鬼 114
- ⊗ 生命中总会有转机 116
- ⊗ 悲观的乌云遮不住阳光 119



● 第八堂课 倾听自我，发现真实的心理诉求

- ⊗ 女人的烦恼很多是因为没看开 123
- ⊗ 发觉自己最真实的心理诉求 125
- ⊗ 学会转换思路，才能让自己快乐 127
- ⊗ 女人要有不生气的智慧 129
- ⊗ 不要让怒火烧掉你的理智 132
- ⊗ “忘了自己”才能得到真正的自己 134

● 第九堂课 积极思考，做最好的自己

- ⊗ 做最好的自己 138
- ⊗ 相信可能性思维 141
- ⊗ 学会独立思考 144
- ⊗ 学会换位思考，才能收获幸福 146
- ⊗ 让虚荣不再得到你的爱慕 148
- ⊗ 经济独立，让你更有魅力 150

● 第十堂课 超凡想象力造就超凡的人生

- ⊗ 女人的想象力不要用在八卦上 154
- ⊗ 疑心病，早根治 156
- ⊗ 打破固有的思维模式 158
- ⊗ 不要信命，你才是自己的救星 160

● 第十一堂课 走近情感，看清男人的真相

- ⊗ 男人不是女人的命运 164
- ⊗ 鉴定好男人的标准：爱你比爱自己多一点 166
- ⊗ 仅有真诚付出是远远不够的 168
- ⊗ 少爱他，多理解他 170
- ⊗ 不是男人的错，是自己的错 172
- ⊗ 男人渴望女孩给他什么 174
- ⊗ 男人的使命是征服 176
- ⊗ 选一个爱你的人结婚 178
- ⊗ 爱情不是女孩的全部 180

● 第十二堂课 做一个处处受欢迎的好命女

- ⊗ 拥有十足“女人味” 185
- ⊗ 幽默的女人更可爱 186
- ⊗ 不要吝啬自己的赞美 189
- ⊗ 赢得一个好人缘 191
- ⊗ 学会吸引男人的注意力 194
- ⊗ 保守自己的隐私 196
- ⊗ 给别人台阶下 197
- ⊗ 聪明的女人不妨温柔些 200
- ⊗ 自爱是对别人最高的尊重 201
- ⊗ 女人要善于委婉地说“不” 203

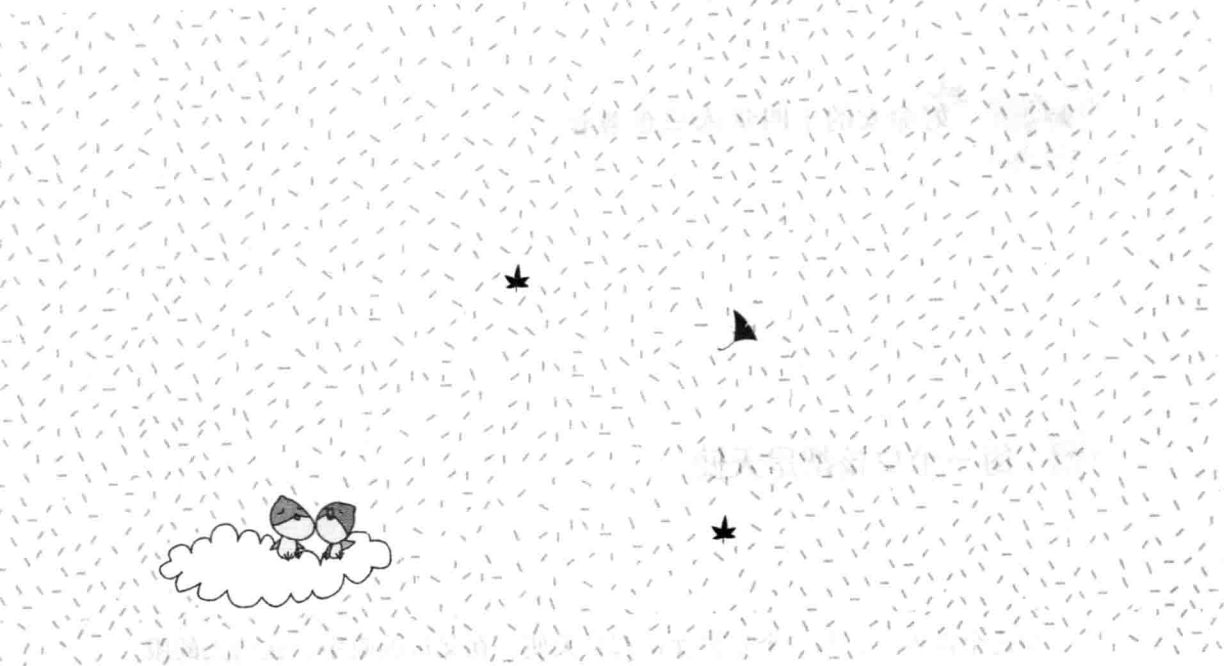


第十三堂课 人生风雨无常，做一个无压力的快活达人

- ⊗ 让忙碌充实你的空虚心灵 206
- ⊗ 过度紧张是一种不良的情绪反应 208
- ⊗ 既然不能改变，那就学会接受它 211
- ⊗ 面对重大决策，女人更要心平气和 214
- ⊗ 重新塑造你的“玻璃心” 216
- ⊗ 做一个无压的快活达人 219

第十四堂课 活在当下，自定未来

- ⊗ 事业才是幸福的基石 223
- ⊗ 圈出个人发展的盲点和禁区 225
- ⊗ 活在当下，现在就可以享受生活 227
- ⊗ 在心中点燃希望之烛 230
- ⊗ 人无长富，家无久贫——不要被金钱迷惑 233
- ⊗ 选择一种最简单的生活 235



-----第一堂课-----

每个女孩都是幸福的天使





❁ 每一个女孩都是天使

在这个世界上，每一个年轻女孩都是天使。在父母的眼中、在情人的眼里、在朋友的眼里，你就是一个真实存在的天使，需要的仅仅是一个发现自己的机会……

即使你的身份再低下，在内心里你仍然要认定自己就是一个天使，要相信在这个世界上，没有人能够取代你，也没有人比你更充满自信。正因为你拥有天使的心态，所以你才是一个真正的天使。

作为一个“天使”要想好命就必须明白努力生活的意义，如果戒指掉进污水里，那么你就要以最快的速度把它从水中捞出来，而不是把手长久地泡在污水里。

天使不会抱怨，她们只会在摸索中改变自己的生活。要知道，每个女孩都是不同程度的丑小鸭，谁也不会嘲笑谁，而只有具备天使的心态，你才能变成白天鹅。天使美丽典雅、温柔大方，只有王子才能与之相配。学会欣赏自己，不要让自卑偷走了你的自信，自卑最终会让你放弃自己是天使的念头。

也许你有点胖，也许你有点矮，或许你没有爽朗的谈吐，你也许还很闭塞。是谁改变了你，你曾想过吗？其实你的这些特征，并不是什么缺点、缺陷。你不必为身材而忧虑，你也许很有幽默感，也许别人因为你的一个笑话而感动，甚至从此开始迷恋你了。事实就是这么简单。每个人都有自己的闪光点，不必刻意去计较什么。你是天使，你怕谁？

不管是在有人的时候，还是无人的时候，不管是在自己喜欢的人面前，还是在自己不喜欢或者不在乎的人面前，不管是在开心的时候，还是在愤怒的时

候，都应该把自己当成天使，当成贵族。让自己做一个有涵养的优雅女孩，真正地爱惜自己，这样，就算是老的时候，你也会变成一个风韵犹存、举止优雅的“老”天使！

因此，年轻女孩一定要相信，所有的女孩都是天使，无论她们漂不漂亮，无论她们的裙子是否残缺，她们都是天使。

所以不要自卑，自卑是毒药，它不仅腐蚀你的身体，还会浸透着你的灵魂！

每个女孩内心深处都有天使情结

对于女人来说，记忆中第一个“美”的榜样，十有八九都是“天使”的形象——不食人间烟火的甜美容貌、蓬蓬的天使裙、布满蕾丝和轻纱的闺房……不知道有多少女人在装修房子的时候因为考虑另一半的原因，而放弃了把居室布置成天使房的念头，可是心里还是多么希望能在那样的环境里入眠。

水晶鞋、天使裙、白马王子……

这一切，是多么美妙啊，永远活在这里，简直幸福死了！

每个女人心中，都有这样一个天使梦。可是，这种情结，被岁月的烟尘遮盖了，被心灵的尘垢掩埋了，被柴米油盐、孩子老公、婆家娘家、工作生活给隔离了。所以现在，你要立刻唤醒她，把自己变成那个做情梦、爱美丽的天使小女孩，拿自己当个宝。只有这样，你才能做一个幸福有魅力的女人。

耳濡目染过许许多多的悲欢离合，对于那些深陷于痛苦不得救赎的女性，她们有一个共同的缺点，就是不拿自己当回事。心里谁都有，唯独没有自己。把谁都打扮得干净利落，唯独把自己弄得邋遢至极。

女人只有拿自己当天使，才会唤醒男人对你的重视。你自己都不爱自己，



不拿自己当回事，粗枝大叶的男人才不会拿你当个重要角色呢。女人只有先爱自己，她才会真正在男人面前赢得主动权。

女人要先爱自己，爱自己并不是指自私，而是指女人应该能够按照自己内心的真实想法，对与自己有关的事情去独立地决定、判断与取舍。而且，假如你碰到的是一个真心爱你的男人，他就不会仅仅考虑他自己的得失，而不顾你的感受。除非他对你的爱不够深、不够真。

因此从这一点来看，女人是否能够先爱自己，其实与男人无关，更多地取决于女人自己的“觉悟”。

现在既然大家都开始觉悟了，那就着手我们的从民女到天使的变身计划吧。

♂ 1.为自己构筑城堡

按照童话里天使的房间，好好给自己腾块地儿，打造一方属于天使的私人空间，一定要有个像样的梳妆台，一定要有白窗纱，最好挂个风铃，一定要让自己感觉舒服的睡床，房间的色彩最好梦幻一点。

光具备硬件还是不够的，天使还要有独立的精神空间。需要有自己的爱好，自己的精神追求，自己的朋友圈子。拥有这样的空间并不会与家庭生活产生矛盾，相反，只要处理得当，它肯定会为你的家庭生活增添许多亮点。因为你拥有的空间会给你增添魅力，会使你更多地了解社会 and 他人，会使你在遇到困难时变得更坚强，因为你在自己的生活空间里的积累会成为你的宝贵资源，这种资源会使你的一生都受益无穷。

女人比男人更需要朋友。无论对于男人还是女人，朋友都是非常重要的。朋友的作用是，当你遇到困难时，他（她）可以帮助你，替你宽心，替你解难。当你拥有快乐时，他（她）会由衷地替你高兴，与你分享。对于女人来说，朋友的重要性，要远比对于男人更为突出。因为无论从社会、文化、生理、心理的角度来看，女人都显得更需要支持和保护。然而，在现实生活中，结婚后的女人在自己的社会交往方面明显地萎缩，她们把自己的大部分时间和精力都奉献给了家庭。所以，当问题发生时，其中的一些人表现得极为无助与彷徨。

♂ 2.为自己选择合适的战袍

女人的衣服总是少一件，天使的衣橱更是精美绝伦。

女人与衣服的关系之密切怎么强调也不过分，女人对衣服的热情、耐心、重视与执著，也怕是只有用“伟大”一词来形容了。难怪，一身好的衣服就像魔术师，能把一个原本平凡无奇的女子变得明媚可人、魅力无限，这种倏忽让自己焕发光彩的诱惑何必要抵御？于是全世界都原谅着、怂恿着女人的追求，无论哪种季节，女性服装永远是各大商场琳琅满目的“主打”，任你何等高傲冷漠的小姐女士，架不住都要怦然心动、乱了方寸。

如何用服装来包装魅力女人？其实很简单，除了与自己的年龄、身份、肤色、身材及穿着的场合相吻合外，无非是这么几个要素：样式别致、颜色谐调、质地上乘、做工出色。

♂ 3.把自己迷倒

老男人帕西诺一直被失意折磨着，直到他在一次舞会中邂逅一位美女。

这个颓废的男人本没有认识美女的机会，因为他在战争中失去了双眼，从而变得暴躁，可他却靠一缕香水的牵引，被带到了年轻女子的身边。

电影《闻香识女人》把香水夸张到了一个极限，香水、女人、音乐，不仅让一个男人找回了自信，更重要的是实现了一个女人心中的浪漫爱情梦想。

女人与香水天生存在着一种神秘的情缘。

香奈儿女士讲话一直讲究惊世骇俗，而在这些惊世骇俗的话语中，我个人最喜欢这一句：不擦香水的女人没有未来。

甚至有人说：不使用香水的女人，如同在众人面前赤裸着身体。

这种说法虽然很极端，但只要是女人，她们都毫无理由地酷爱香水。

而且，懂得如何选用香水的女人，内心肯定藏着一份雅致。

如果你是一个用香水上瘾的女人，恐怕会对我的意见强烈赞同，而那些从来没有想过要把自己变成一束玫瑰花或者是一颗葡萄柚的女人，那只能说，她们的“未来”与我们的定义不太一样。

清纯的少女在手腕抹上一滴雅诗兰黛的朝露牌香水，这女孩便如晨曦中的微风，带着红艳似火的玫瑰的热烈、粉白似云的铃兰的羞涩、鲜润如玉的柑桔