



◆淑鸿/著

春风文艺出版社

向中等姿色的女人致敬

幸福、快乐与容颜无关，
中等姿色女人
也能活得精彩纷呈。

◆淑鸿/著

春风文艺出版社

向中等姿色的女人致敬

幸福、快乐与容颜无关，
中等姿色女人
也能活得精彩纷呈。

© 淑 鸿 2009

图书在版编目 (CIP) 数据

向中等姿色的女人致敬/淑鸿著. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5313-3407-1

I. 向… II. 淑… III. 女性—心理保健—通俗读物
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 000524 号

向中等姿色的女人致敬

选题策划 肖云峰

责任编辑 肖云峰

责任校对 潘晓春

封面设计 董 雪

幅面尺寸 145mm×210mm

字 数 158 千字

印 张 8

印 数 1—10 000 册

版 次 2009 年 3 月第 1 版

印 次 2009 年 3 月第 1 次

出版发行 春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 辽宁美术印刷厂

ISBN 978-7-5313-3407-1

定价: 25.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-88332520

写给中等姿色的女人

一直相信，女人没有不在乎自己的容貌的，对镜贴花黄的那份心情也不是男人们可以真正懂得的。可是环顾四周，真正的美女又有几人？多的还是如你我般的中等姿色的女人，然而，谁说中等姿色的女人不能拥有绝色的生活？

我的朋友小可，就是这样的女人。她不够漂亮，却足够精致，每次出现在大家面前都是那样落落大方、优雅得体，让作为女人的我都可以去细细品味。

记得那次我们几个朋友约了吃西餐，去牛排，我们正喝着咖啡聊天的时候，小可穿着一袭蓝色碎花旗袍款款地向我

们走来。我们的眼被擦得闪亮，宛若诗中所说的“新妇起严妆 / 著我绣夹裙 / 事事四五通 / 足下蹑丝履 / 头上玳瑁光 / 腰若流纨素 / 耳著明月当 / 指如削葱根 / 口如含珠丹 / 精妙世无双”。

小可是智慧的女人，性情如水，柔媚而清冽。靠近她你就能学会很多做女人的道理，记得她说过：“在爱人面前受了委屈就一定要表现得很委屈，这样会比逞强泄愤更叫先生懂得反省。”从她那里我学着去爱，不是占有与征服，而是包容与慈悲，绕过岩石磨去那伤人的棱角，知道什么是收，什么是放，在爱的给予里为生命感动。

而像小可这样的女人，不要说男人，连女人也会愿意去欣赏与靠近。她身上的女人味是一个温婉的女人所呈现出来的最本质的状态，善良、柔软、温暖，如水般的清澈透明，如花般的美好明媚。这些和容貌无关，是她最真我的表现。

小可是成熟、独立、宽容、又富有风情的，工作上的表现可以证明她的优秀和能力，生活中她则把美丽炼成自信，把年龄化为宽容，把时间凝为温柔，在生命历程的淘洗中绽放出珍珠般的光华。

熟悉和喜欢她的朋友也常会去她的空间里看看，她把自己的生活点滴用文字记录下来，左边是心情，右边是风景。那和暖亲切的感觉在读过后自然会在你心灵里深埋下爱的种子，柔柔软软地发芽、成长、开花，又结出那爱的果，如她

一般细腻柔和，宽容纯净。

我喜欢这样的女人，你说她是仙女也好，说她是妖精也罢，她的确把自己打理得明媚可人，把日子过得活色生香。她们，其实也都是如你我一样姿色平常的女人，可是她们又都是很会生活的女人，她们的生活永远会让你觉得生机勃勃，兴趣盎然。

那一日，我和我的女友晓培慵懒地坐在一家舒服温馨的咖啡厅，一边轻轻呷着热热的咖啡，一边看着最新的时尚杂志，聊着彼此的家常。那一刻，我们是轻松且愉悦的，放下了工作，放下了世俗，和彼此的心灵相约。

那一日，我看到了阿丽的博客，她把生活的点点滴滴，还有自己对人生的感悟全部记在了上面。读着阿丽的文章，渐渐被她带到了她的生活里去，细碎却温暖，那一个个瞬间都是美好的回忆。首页的那张照片，阿丽在一大片金黄的油菜花里和她的他灿烂地笑，我知道，她的生活是美好的。

那一日，我收到了好友小野的短信：“我和老公刚看完《投名状》，觉得不错，有时间你也看看吧。还有，亲爱的，我想你了。”读罢短信，我的心里也如春风里的鹅黄色的小草，温暖而柔软。我想象得出，小野和她的老公在那座海边城市的生活，一定是一如既往的快乐、幸福。

和这样的女人交往，总是让我体会到生命的珍贵，还有生活的美好。虽然日子一天一天过，总有不如意的事情发

生，也并非事事完美，如人所愿，但是有一颗能感知微小幸福的心，才是最重要的。我敬佩这样的女人，因为她们已经把日子过成了艺术，这是真正的女人，懂得生活的本质的女人。

向这些可爱的中等姿色的女人们致敬，向她们的勤奋、智慧、上进致敬，愿你我，都能够像她们一样，领悟到生活的精髓，学会生活的智慧，把每一个平常的日子过得像花儿一样。

人生易逝，容颜易老，与其常常感叹，倒不如花些心思把自己的日子过得声色俱佳。会生活是一种能力，生活最终还是平淡的，可是我们不妨在平淡的日子里加点佐料，让这平常的日子也变得有滋有味起来。其实，说得再多有什么用呢？唯有行动起来，过好未来的每一天，才是每一个女人应该做的，不是吗？

目录CONTENTS

Chapter 1

丢掉对容貌的误解

一、幸福与容貌无关 | 2

美丽的面孔可以给你打开一扇窗，让别人拥有最初的记忆。可是，打开窗之后看到的风景，才真正决定一个人在这扇窗前面驻足多久。

二、喜欢上你自己 | 9

容貌与生俱来，从呱呱坠地便成定局。接受这人生第一个定数，是你快乐的第一个根基。

三、女人难得的是智慧 | 15

人生就是一场投资，如果你不是靠脸吃饭的艺人，那么美貌的升值潜力随着时间流逝而递减，学识与智慧的升值潜力

却随着时间的变化而递增。美人儿的人生之路不见得顺畅，
聪明的女人却可以少走弯路。

四、性格主导你的人生 | 20

有很多女性过度关注自己的容貌，却忽略了对性格的修炼。其实性格才是主导我们人生航线的舵。

五、不要让自己成为年龄的奴隶 | 26

十几岁的女孩天真烂漫，二十几岁的女人活力四射，三十几岁的女人美丽从容，四十几岁的女人成熟优雅，五六十岁的女人睿智安详。千万不要让自己每天沉浸在对年龄的恐惧当中，我们要做的应该是接受自己的年龄，并在自己的每一个年龄里都摇曳与之相称的美丽。

Chapter 2

从提升自己的气质开始

一、好气质可以后天培养 | 34

女人纵有千般不是，女人的精神里面却有一点“地母”的根芽。可爱的女人实在是真可爱，在某种范围内，可爱的人品与风韵是可以用人工培养出来的。

——张爱玲

二、记住每天化好淡妆再出门 | 40

化妆不仅仅是让别人看到自己的妆容，更重要的是化妆也是一种生活方式，一种生活态度。学会化一个适合自己的淡妆，对一个姿色中等的女性尤为重要，即便我们没有足够的美丽，但是我们可以有足够的精致、足够的风情。

三、还是那句老话，去读书吧！ | 44

女人多读些书吧，读些好书，因为知识是唯一的美容佳品，书是女人气质的时装。书会让女人保持永恒的美丽。

——罗曼·罗兰

四、艺术是你生命中不可或缺的部分 | 47

生命短暂，艺术永恒，艺术会带给我们很多东西。多去接触文学和艺术，生活需要精神上的支撑与引导。

五、再没有时间也要去旅行 | 50

旅游会改变一个人的气质，女人要想自己的气质变好，一定要出去旅行。

——莫文蔚

六、你有没有一样能拿得出手的特长呢？ | 55

越来越多的女人懂得了用特长来装扮自己，如果说装扮外表只是表面的装扮，那么特长则是“内涵”的装扮。这样的女人，无论漂亮与否，总会在特定的场合绽放出自己的光彩。

Chapter 3

调整好你的情绪

一、做自己情绪的主人 | 62

没有谁会喜欢一个动不动就歇斯底里的女人，这样的女人也注定得不到内心的平静和幸福。

二、守住你的微笑 | 66

微笑是最便宜最有效果的化妆品。微笑会使任何一个女人显得更加生动、温暖。懂得对自己微笑的人，她的心灵天空将随之晴朗；懂得对生活微笑的人，必将会拥有美丽的人生。

三、做个有趣的女人 | 73

有不少的女人常常认为只有外貌好的女人对男人才有吸引力，事实上却并非如此，大多数的男人都更喜欢和有趣的女人交往。他们喜欢用一种平等的眼光看待女人，也喜欢动用他们的智力，以一种有趣的方式跟女人们较量。

四、抗挫折能力在今天是多么宝贵的一项资本 | 78

· 人生并不是童话故事，即使我们拥有再多，人生仍旧是需要每一个人自己去经历的，生活总是会有挫折的。

——李莹（亚洲时尚魅力女性）

· 纵然我们的一生中充满困难，纵然有诸多不完美，我们还是要好好生活，在不完美之中寻找快乐，发现快乐，并享受快乐的生活，这也是一种智慧。

五、放慢生活的脚步 | 84

太快的脚步很容易让我们感到疲累，甚至感觉不到生活的美好。聪明的女人们，让我们从今天开始做一个懂得慢生活的人，这样才能够成为一个幸福的人。

你相信吗？心想事成！

一、给自己积极的暗示 | 89

从小到大想得到的东西很多，有许多甚至是从来没有想到今后真的可以得到的，可是它们在自己以后的人生都慢慢实现了，可以说是心想事成。这可能是因为自己所想的所要的自己知道得很清楚，就会一直朝着目标去努力，随着时间的推移，自己就会离目标越来越近，直到有一天真的到达终点。

——陈鲁豫

二、问问自己要怎样的人生 | 95

不同年龄的女人拥有不同的心智和身体状态，就是让她们在该做什么事的年龄做什么事，这是自然规律，谁也无法抗拒。

三、永远不要忘记你的目标 | 100

对于任何一个女人来说，人生目标不仅仅是一个口号，它是你最好的智囊，它会引领你解决自己在工作 and 生活中出现的难题。

四、永远不要去羡慕别的女人 | 108

· 这个世界上根本就不存在完美的人生，即便是查尔斯王子也不可能拥有一切他想要的东西。那些我们所羡慕的女人，也有她们的烦恼，也在承受着她们的不如意。

· 拿自己和别人比是一件既耗体力又耗心力的事情，而且会让自己不快乐。其实，世上每个人都是唯一的，我就是我，没有人能够替代。

——刘芳菲

五、没有任何改变是可怕的 | 114

最无趣的生活，恐怕就是像一潭死水一样悄无声息没有任何的变化；最无趣的女人，恐怕就是那些几十年如一日按部就班没有丝毫改变的女人。

六、要让自己成为有人脉的女人 | 121

一个人能否成功，不在于你知道什么（what you know），而是在于你认识谁（whom you know）。

Chapter 5

让宠爱自己成为一种生活方式

一、爱上你自己 | 130

要想别人爱你，首先要自爱，自己爱自己，懂得了爱自己才能懂得如何更好地爱别人。

二、给健康做投资，你永远也不会吃亏 | 134

身体是1，财富、名望、地位、爱情、友情……全都是0，有了1，才会有10、100、1000……如果没有1，一切就只是0。

三、自恋没什么不好 | 140

做女人，绝对是一门精准的艺术，一定要掌握“适度”的原则。适度的自恋会让自己更加自信，更加美丽，不仅仅能吸引异性的眼球，赢来关注的目光，更是一种积极向上的生活态度。

四、为自己而活 | 143

女人，你可以失去一切，却不能失去自己，你可以放弃一切，却不能放弃自己。长得漂亮不如活得漂亮。

五、让好的东西陪伴你 | 146

那些随随便便购物的女人，对于自己的人生恐怕也不会有太多的计划。一个没有目标的人，又怎么可能拥有美好的未来呢？

六、别把工作和生活混在一起 | 150

工作是一个橡胶球，你把它丢在地上，它还会弹回来。但是另外四个——家庭、健康、朋友和精神是玻璃球，如果你把其中任何一个丢在地上，他们将不可避免地磨损、打上印痕，甚至支离破碎。你必须懂得那些，并且致力于你生活中的平衡。

七、学会享受独处时光 | 155

一个内心强大的女人是永远不会惧怕独处的，独处也是人的一种生存能力。缺乏独处能力的女人，归根到底是缺乏安全感。可是，青春易逝，容颜易老，安全感，自己给自己才最安全。

八、要和幸福快乐的女人交朋友 | 159

幸福的女人谈论的话题都是有关幸福的，不幸的女人谈论的话题都是生活的阴暗面，幸福和不幸一样爱扎堆，爱传染。

一、爱情，只是一份简单的吸引 | 167

爱情的发生和姿色没有太大的关系，即使我们的容颜再平常，也一定会有男人无条件地爱着我们。

二、女人可以没有婚姻，但不可以没有爱情 | 170

当爱情来了，就要好好地享受，好好地把握，让自己完全地沉浸在爱情的所有感觉里。

三、放弃寻找完美男人的想法 | 175

真正能够滋润你的生活的，并不是一个完美的男人，而是一个彻底给你一份爱的人。

四、到底要找一个什么样的男人？ | 182

在十八九岁的时候想找一个漂亮的男人，在二十六七岁的时候我觉得漂亮并不重要，我要找一个有才华的男人，但在我三十五六岁的时候，我就想才华不重要，形象更不重要，我要一个真正能够牵手的人，能够疼我爱我的人，能够与我一起慢慢变老的人……

——宋丹丹

五、爱他，就大胆去追吧！ | 188

我就是胖，可是我会减肥。我就是龅牙，可是我会戴牙

套。喜欢他，那就追啊！

——小S（徐熙娣）

六、爱情不需要见证 | 193

爱情是需要一个人细细体会和品味的，它不是一件漂亮的衣服、一件珍贵的首饰可以拿出来炫耀，就好像鞋穿在脚上，舒服不舒服只有你自己知道。

七、放弃过于浪漫的想法 | 196

在私密的世界里，我不要哪怕一丁点的形式感。所以，我从不要求鲜花、钻石、巧克力，爱我，就牵着我的手，带我去吃酸汤鱼吧。

——陈鲁豫

八、失恋无罪 | 201

恋爱中的女人容易被遮蔽双眼，好像全世界只有身边这一个男人，其实好男人比比皆是，适合你的不只有这一个。

Chapter 7

用智慧养育好自己的婚姻

一、经营，就是爱的能力 | 208

结了婚并不意味着万事大吉，为了给爱情保鲜，同样需要我们用心去对待彼此，婚姻是需要经营的。

二、爱情和婚姻矛盾吗 | 214

从花前月下爱情国度踏入柴米油盐的婚姻围城，只是一个婚礼的界线，爱情的浪漫和婚姻的务实就如同南极和赤道的差异呈现在我们的面前，可是这不意味着婚姻里就失去了爱情。形式不同，爱却可以依旧。

三、温柔的女人有市场 | 219

美丽的容貌可以吸引他的一瞬，醉人的温柔可以征服他的一生。尤其对一个姿色中等的女人，温柔的性格就显得更为重要，那是开在自知和理解上的奇葩。

四、私房菜是中等姿色女人的独门暗器 | 224

“香水是女人的至爱，做菜则是女人的品牌。”用你的风情去吸引他，用你的厨艺留住他！

五、只要有可能，你就应该出去工作 | 230

我其实不是一个忍耐力很强的人，会为了吃不消而频频叫苦，但还是会努力完成工作。不过近来我真的是发现自己爱上了工作，它能为我带来切实的快乐和享受，我觉得是一种成长。

——大S（徐熙媛）