



ZHEYANG ZUONVREN
ZUIMINGHAO

这样做女人， 最命好

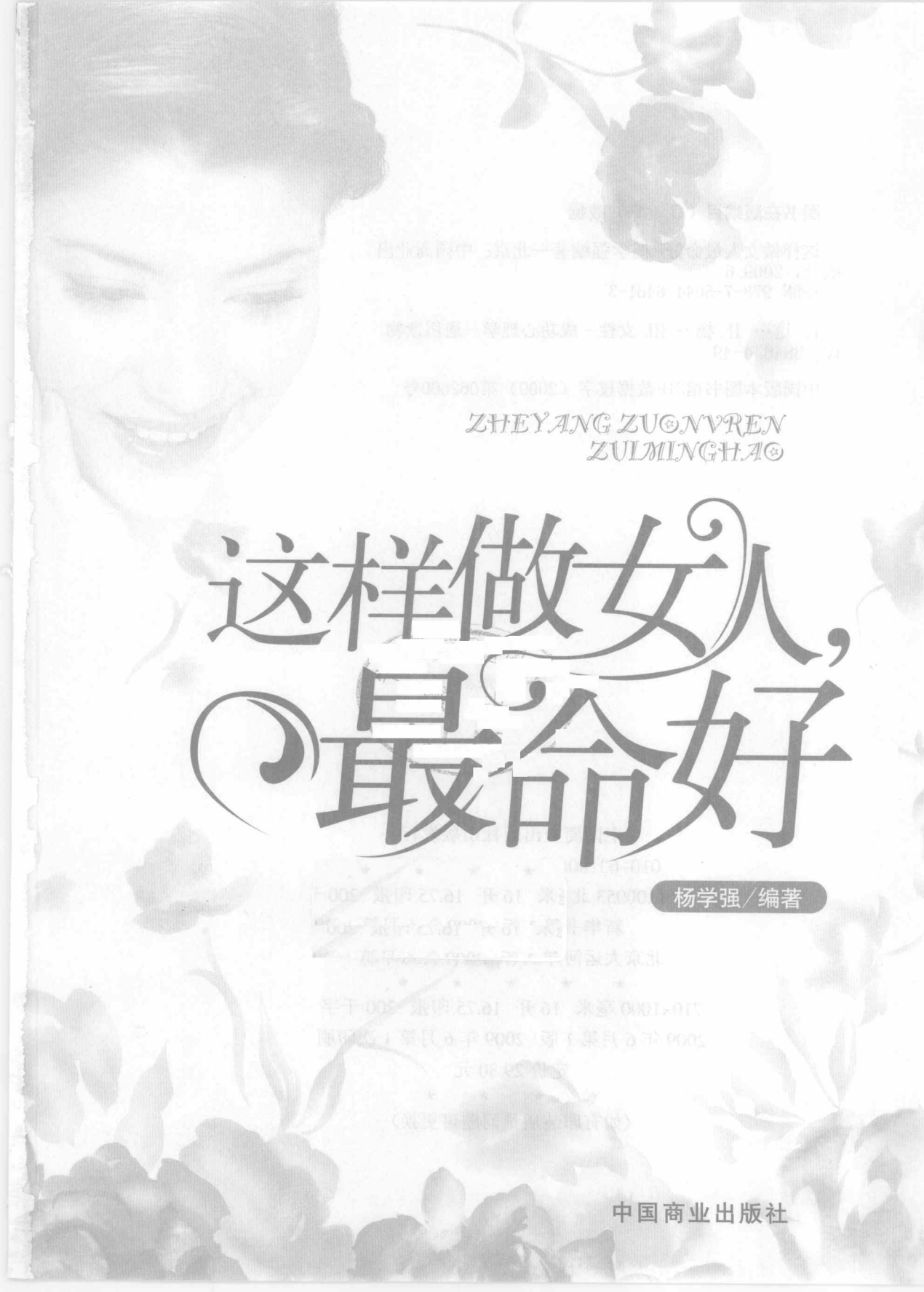
女人要关心女人的生存状态，女人要学会为自己做事

女人要懂得一生都珍惜自己。

有情有爱有事业，这样做女人才有滋有味！

杨学强 / 编著

中国商业出版社



中国商业出版社
地址：北京市东城区东直门内大街100号
电话：(010) 64611111
邮编：100007

ZHEYANG ZUONVREN
ZUIMINGHAO

这样做女人， 最命好

杨学强 / 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样做女人最命好/ 杨学强编著—北京: 中国商业出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5044-6461-3

I. 这… II. 杨… III. 女性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第062600号

责任编辑: 张新壮

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所

北京大运河印刷有限责任公司印刷

★ ★ ★ ★ ★

710×1000 毫米 16 开 16.75 印张 200 千字

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价 29.80 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)



前言

什么样的女人最命好？仁者见仁，智者见智，众说纷纭。每个人来到世上，都有一个所谓命运问题。命运，通常是指人的所谓吉凶祸福、高低贵贱和人生遭遇的总体状况。那么，女人的命运是由谁来决定的呢？

女人的命运在自己手中。命好的女人，属于不同季节，不同颜色，装点了生活，五彩缤纷，创造着生活，暗香浮动。

做一个命好的女人，爱自己，从不亏待自己。想拥有别人的爱，必须先拥有自己的爱。爱自己，能善待自己的时候从不亏待自己。一个女人没有权力选择与生俱来的外貌，但她完全可以选择心灵的幸福和快乐，做自己喜欢做的事，这是任何人都不能左右的。

做一个命好的女人，自信，却不孤芳自赏。自信的女人是美丽的女人，她所散发出来的美丽不会因外表的平凡而有丝毫的减少。所以，不管你是不是长得漂亮，只要你拥有了自信，你就拥有了美丽。

做一个命好的女人，打扮自己，简约而不简单。俗话说：“三分妆容，七分打扮。”世界上没有丑女人，只有不会打扮的女人。做个命好的女人，简约自然大方，不浓妆艳抹也不素面朝天，懂得怎样打扮自己，简约而不简单。

做一个命好的女人，内外兼修，优雅不矫揉造作。命好女人是内外兼修的，优雅不矫揉、骄傲不造作，眼底自有万种风情却不轻浮，更不故作矜持。魅力来自于那份大方、淡定、从容。

做一个命好的女人,崇尚个性,不刻意追求与众不同。一个命好女人必须要有个性化的气质,才能赢得大家的青睐,才能表现出自己独特的魅力,以此吸引众人的目光。做个命好的女人,崇尚个性不刻意追求与众不同,看似漫不经心的随意却暗藏杀机——独独这一点刻意,便成众目焦点。

做一个命好的女人,独立而不孤立。女人喜欢有人可以依靠,但这不是逃避独立的理由。只有善于驾驭自我命运的女人,才是最幸福的女人。做个命好的女人,独立不孤立,往来闺中三五知己。

做一个命好的女人,柔情似水,却不做小女人。柔情似水,是女性诱人的魅力之所在,也是一种征服他人的巨大力量。命好的女人是水,一种柔到极限烈到极致之后的并济。

做一个命好的女人,工作得心应手,同事相处和谐。职场自有职场的生存秘诀,命好的女人都能在职场中屈伸自如、左右逢源,因为她们练就了职场不倒翁的本事。

做一个命好的女人,经营爱情,爱过不后悔。爱情是需要经营的,当一个女人成为了一个经营爱情的“高手”,那么爱犹如一颗星辰,她的生活因有它的存在,而充满了诗情画意,充满了幸福和浪漫。做个命好的女人,给男人最大的空间,也给自己最大的空间,爱情、婚姻是两个人的世界,但两个人的世界不全是爱情和婚姻。

命好的女人就是一个潜力无穷的绩优股,她可以引领“大盘”一路飙升,而最大的投资者受益人恰恰也就是那些优秀男人。这对于命好的女人而言,也是一种奖赏。愿女人永葆魅力,永远是世上一道亮丽的风景。



目 录

第1辑 乐观——女人幸福天堂的钥匙

想拥有别人的爱,必须先拥有自己的爱。爱自己,能善待自己的时候从不亏待自己。一个女人没有权力选择与生俱来的外貌,但她完全可以选择心灵的幸福和快乐,做自己喜欢做的事,这是任何人都不能左右的。

做一个“乐天派”的阳光女人	2
快乐的女人是可爱而美丽的	6
完美主义是一把“双刃剑”	9
乐观让女人更加“鲜艳”	13
女人一定要有一份好心情	17
聪明女人的快乐秘诀	20

第2辑 自信——自内而外的美丽

做这样的女人,自信,却不孤芳自赏。自信的女人是美丽的女人,她所散发出来的美丽不会因外表的平凡而有丝毫的减少。所以,不管你是不是长得漂亮,只要你拥有了自信,你就拥有了美丽。

女人的命运在自己手里	26
拥有了自信,就拥有了美丽	29
自信:女人最好的“装饰品”	32
女人,请扬起你自信的头颅	36
自信是女人身上最耀眼的色彩	41
撇开压力,走向自信	44
自信是女人一生中最宝贵的财富	47

信心可以使“丑小鸭”变成“白天鹅” 51

第3辑 简约——随性而饰的风华

俗话说:“三分妆容,七分打扮。”世界上没有丑女人,只有不会打扮的女人。做个精致的女人,简约,自然,大方,不浓妆艳抹也不素面朝天,懂得怎样打扮自己,简约而不简单。

会打扮的女人是“艺术家”	58
小配饰,大学问	60
眉毛的形状决定女人的容貌	65
美化女人的“心灵之窗”	70
依据自己的风格类别扮靓自己	74
用衣服把自己“伪装”起来	80
按自己的肤色来“搭配”服装颜色	83

第4辑 优雅——无与伦比的气质女人

气质女人是内外兼修的,优雅不矫揉、骄傲不造作,眼底自有万种风情却不轻浮,更不故作矜持。魅力来自于那份大方、淡定、从容。

学问改变女人气质	88
知性,让女人别有风韵	92
仪态美体现女人魅力	96
做有品位的女人	100
女人因为“内秀”才具有魅力	103
女人要注意“修炼”自己的气质	107
幽雅的女人由内而外散发着迷人的味道	111

第5辑 个性——最有杀伤力的时尚

现代女性必须要有个性化的气质,才能赢得大家的青睐,才能表现出自己独特的魅力,以此吸引众人的目光。做个精致的女



人,崇尚个性不刻意追求与众不同,看似漫不经心的随意却暗藏杀机——独独这一点刻意,便成众目焦点。

打造“个性美女”	116
个性蕴涵着迷人的芬芳	120
保持本色,做独一无二的自己	123
女人的个性是培养出来的	126
兴趣爱好影响着女人独有的气质	130
幽默可以“装点”女人的个性	133

第6辑 独立——女人最靓的风景

女人喜欢有人可以依靠,但这不是逃避独立的理由。只有善于驾驭自我命运的女人,才是最幸福的女人。做这样的女人,独立不孤立,往来闺中三五知己。

女人必须学会独立	140
经济独立是女人的立身之本	142
心理独立可以让女人快乐起来	147
女人要有自己的事业	150
坚强是女人的一种财富	154
女人要独立,但不能没有朋友	157
女人要找准自己的位置	161

第7辑 柔情——做水一样的女人

柔情似水,是女性诱人的魅力所在,也是一种征服他人的巨大力量。精致的女人是水,一种柔到极限烈到极致之后的并济。

女人不能缺少温柔	166
充满娇羞的女人是美丽的	171
柔情提升女人魅力	174
微笑的女人魅力无穷	178
善良可以增添“女人味”	182
浪漫体现女人的温柔	186

善解人意——女人温柔的真谛	189
声音是女人魅力和气质的又一张名片	193

第8辑 自立——带着泪水的微笑

职场自有职场的生存秘诀,成功的女人都能在职场中屈伸自如、左右逢源,因为她们练就了职场不倒翁的本事。

做一个喜爱自己的工作的女人	198
尽量获得老板的青睐	201
职场友谊会给女人带来快乐	206
当众拥抱你的竞争对手	210
千万不要“得罪”上司	213
平等对待每一个同事	216
根据“职场交通”的规则办事	219

第9辑 爱情——不可承受之轻

爱情是需要经营的,当一个女人成为了一个经营爱情的“高手”,那么爱犹如一颗星辰,她的生活因有它的存在,而充满了诗情画意,充满了幸福和浪漫。做个精致的女人,给男人最大的空间,也给自己最大的空间,爱情、婚姻是两个人的世界,但两个人的世界不全是爱情和婚姻。

选择自己的“理想”男人	226
用理解和信任“取悦”你的丈夫	231
会“撒娇”的女人更讨人喜欢	235
男人该“修理”就得“修理”	239
女人不要太挑剔	242
赞美是一种巧妙的“献媚”	246
距离产生美	249
“拴”住男人要讲究技巧	253
女人必须保持自己的漂亮和青春活力	257

人生幸福的关键在于“一个”

通常我们只看到一个结果，却不知道它背后隐藏着多少努力和汗水。

一个小小的改变，可能会带来意想不到的惊喜。

第1辑 乐观——女人幸福天堂的钥匙

想拥有别人的爱，必须先拥有自己的爱。爱自己，能善待自己的时候从不亏待自己。一个女人没有权力选择与生俱来的外貌，但她完全可以选择心灵的幸福和快乐，做自己喜欢做的事，这是任何人都不能左右的。



做一个“乐天派”的阳光女人

没见过一个发条永远上得十足的表会走得长久;没见过一个马力经常加到极限的车会用得长久;没见过一个绷得过紧的琴弦不易断;也没见过一个心情日夜紧张的人不易生病。所以,善用表的人永不把发条上得过足;善驾车的人永不把车开得过快;善操琴的人永不把琴弦绷得过紧;善养生的女人,永不使心情日夜紧张。

在这个世上,并不缺乏始终保持心情愉快的女人,她们似乎从来没有遇到过困难,没有产生过烦恼,像一个无忧无虑的孩子。她们乐观、积极、热情,并把自己的愉快传染给他人。其实,她们的生活未必就一帆风顺、万事如意,只不过是,她们更容易忘掉不愉快的事罢了。

科学研究表明:当一个人感到烦恼、苦闷、焦虑的时候,他身体的血压就会升高,而人心情愉快时,整个新陈代谢就会改善。烦闷、焦虑、忧伤是产生疲劳的内在因素。因此,要防止疲劳,保持充沛的精力,就必须经常保持愉快的心情,做一个“乐天派”,并培养坚强、乐观、开朗、幽默的性格,具有广泛的爱好和兴趣,始终保持积极向上的生活态度。要学会调节生活,多与人沟通交流,开阔视野,增加精神活力,让紧张的神经得到松弛,也是防止疲劳症的精神良药。

所以,一个希望自己长寿、幸福的女人,除了坚持健美运动和调节饮食外,还应该心情愉快,努力做一个“阳光女人”。

那么,如何才能做一个阳光女人呢?

(1) 珍惜你现在所有的

每个人都有自己的目标及梦想,这种想法无可厚非,因为每个人都有得到自己梦寐以求的东西的权利,但是这种执著的追求可能会造成困扰,那就是你忽略了今天,也就是忽略了身边美好的事物,忽略了享受生活本身。无论你的



目标是结婚、变成百万富翁、改变全世界,或者成为人人尊敬的对象,都不能让它带你走上充满诱惑的路径。一旦未来比现在更有趣味,目的地的重要性就会比过程还高,于是你就会过于执著于遥远的未来,而忽略了现在,而现在才是最美好、最难能可贵的。至于目的地,就算有一天你真能达到,也会发现它竟然如此乏味无聊,实在不如从远处看的那样好。

为什么呢?因为若要达到长期目标,你必须要做一定的牺牲,但是如果这种牺牲过多,甚至剥夺了你现在应该享受的很多欢乐,就会走上自我否定的道路,从而你就会过上一种相当阴沉、毫无希望的生活,那样做一点也不明智,你用的是实实在在的现在去换取虚无缥缈的未来。

(2) 让你现在的生活美好起来

如果你投注了足够的精力在你现在的生活上面的话,你可能会吸引来更好的未来,而不必去刻意地努力追求。也就是说,你已经拥有了美好的现在,不必费尽心力,美好的未来就会自动找上门来。

有一个成功的女企业家,她拥有自己的体育用品连锁店,但她感到相当内疚,觉得陪伴自己丈夫和孩子的时间不够多,然而一回到家里她又觉得自己应该多花点时间在事业上。后来,在别人的帮助下,她有了全新的看法,那就是:在家全心全意地陪伴家人,在公司完全专注于工作,结果,现在她在工作上的决策品质更高,更快速,本身也更有自信,而且在家她也是一个称职的妻子和母亲,这一点对她来说很重要。在工作和生活两者之间,她选择了一个中间点,使自己的心态达到了平衡。可以说,珍惜现在的生活比一味追求未来更容易让人感到幸福。

(3) 现在我就是最好的女人

持这种心态的女人往往比较自信,也比较懂得享受现在的生活。但是现在好多人都在努力地让自己变成“更完美的人”,但是这样往往让自己失去了自己的个性,那个你期望成为的人就存在你的身上,也许现在只显露了一部分,但是时机一到,你身上那个更好的人便会绽放光芒。

自信是你身上非常正直的部分,缺点是你非常宝贵的资源,如果你有缺点,一点一点地发掘它们,再让自己在解决缺点的同时逐渐成长。这将是一场艰苦的战争,你必须紧握拳头,与自己作战。但是这样又会造成自己对自己苛

刻要求,不要太强求自己,以免造成自欺欺人,直至最后失去自己。

未来不需要你去改进自己,但是需要你的成长。你必须在你的内心进行大量的不受拘束的、坦白的对话,之后慢慢努力,继续维持,让自己成长。

(4) 以轻松的态度看待计划

不是每个人都没有计划,过着松散自由的生活,但是大多数人的计划都太严谨了,对有的人来说,计划看起来很美好很合理,但是它仅仅是个目标和理想,只是内心对未来的一种期许。做计划有时候是必不可少的,但除此之外你还有许多重要的事情需要你去完成。为了成长,你必须愿意以轻松的态度看待计划,而且要快速学习。若能迅速地吸收新的想法,不要固守成规,就能让你的未来更加璀璨。成为活在当下的学习者要比专业的计划者更加成功。试想,科技以何种惊人的速度改变我们的生活?而且这种趋势绝对会持续下去,即使是十年的计划也会显得跟不上时代的变化。生活的步调变得那么快,制定计划的技巧可能在你还没有精通的时候已经过时了。因此,不要再固执于计划,不要再按部就班地要求自己,适时改变,以一种轻松的态度去看待计划,那你的生活压力也就不那么大了。

(5) 远离执意追求成功的人

和努力奋斗的人在一起,最开始的时候应该是能够互相吸引的,因为他们的热情很可能感染你,让你也充满积极性。但是时间一长,这样的关系就很难再维持下去,因为执意追求成功的人往往会非常专注自己的事业,与他们在一起通常也会消耗你的能量,这是因为,勤奋刻苦的人往往很需要别人的鼓励,以此他们才可能走得更远。因此远离那些努力追求成功的人,如果你是一个追求洒脱人的话,而去寻找那些能够自得其乐、生活得很有价值的人,如何找到这样的人呢?只需要你自己也是那种自得其乐,懂得运用创意凸现自己价值的人。

一个懂得爱惜自己的女人是应该懂得适时放松自己,所谓宠爱自己,便是时时刻刻对自己好一点,给自己做一顿大餐,给自己买一件平时舍不得买的衣服,和家人或朋友去远游一次,或者就一个人去自己喜欢的酒吧或咖啡馆享受一个人宁静的下午。这就是阳光女人,她用智慧书写人生,用爱心温暖人间;她既能照亮自己,又能照亮别人。她让人间阳光灿烂!



乐观女人箴言

所谓宠爱自己,便是时时刻刻对自己好一点。

一个希望自己长寿、幸福的女人,除了坚持健美运动和调节饮食外,还应该心情愉快,努力做一个“阳光女人”。



言谈女人要诀

快乐的女人是可爱而美丽的

幸福和快乐是人生的真谛,人世间最幸福的事莫过于拥有一个

“人见人爱”的可爱女孩,她会给你带来无尽的快乐和幸福。

快乐是幸福生活海洋里激起的美丽浪花;快乐是人生乐曲中振奋人心的音符;快乐,是一种积极向上的人生态度。快乐的女人不用靠华丽的包装去引人注目,她们周身散发出的自然的快乐气息就是最诱人的味道,让人流连忘返。

快乐是精神的潇洒、个性的超脱、心灵的升华。快乐的女人是最美的!

一个城市女孩,穿了一条白底碎花的新裙子,高兴地跑去给人看。不慎,新裙子染了一滴墨水——尽管它很小很小,但裙子是女孩的心爱之物,那滴墨水使她心里疙疙瘩瘩的。因为那女孩老是想着裙子上那滴该死的墨水,便郁郁寡欢。渐渐,那滴墨水抵消了她对裙子的爱。之后,裙子被弃之一边了。

学校放暑假,那女孩跟父亲的工作组到乡村扶贫,还把她那条因染墨而不穿了裙子也带了去。后来,那女孩把那条白底碎花的裙子送给了一个乡村女孩,这个乡村女孩见是条裙子,高兴得手舞足蹈,她可是头一回穿裙子呢!尽管她穿上不合体,但在那乡村女孩眼里,世上再没有比裙子更美的服饰了——她快乐得连裙子的式样和大小都不计较,难道她还注意那滴墨水吗?那乡村女孩快乐之极。

快乐就是如此简单,在痛苦中找寻快乐。珍惜你现在所拥有的一切,因为他们都会给你带来快乐。同是一条裙子,在那个城市女孩眼里,她看到的是裙子上的那滴不起眼的墨水;在那乡村女孩眼里,她却看到了喜之不尽的美。一个人快乐与否,完全取决于他看待事物的角度和衡量事物的标准,看他自己的目光所采撷的是美还是丑。

环顾身边的女人,漂亮的不少,能干的不少,坚强的不少,但她们中间又有多少人生活得快乐呢?不是对生活不满,就是在追求许多东西的过程中丧失了最纯真的快乐。生活给了女人太多的责任、太多的负担、以及太多的约束。很多



女人常常就习惯把自己的心囚禁在一个狭小的天地里,于是琐碎、烦恼、苦闷、忧郁随之而来。一个愁容满面的女人在任何时候都不会美丽动人的。

快乐的女人是可爱而美丽的,快乐的女人是温柔而善良的,快乐的女人是妩媚而优雅的,快乐的女人更是幸福的。快乐的女人也许不是出色的女人,但她,却是掌握人生要义的女人。假如一个漂亮的女人不快乐,那么她们的漂亮和能干又有什么意义?

许多女人在内心深处也都渴望能拥有快乐,但这种快乐往往被她们所承担的社会角色所掩盖。不说工作的压力、岗位的竞争和职位的高低,仅家里的事,就够女人忙活的了。一个女人要扮演多重角色,妻子、母亲、女儿,家里的一日三餐要张罗,丈夫的西装领带要操心,孩子的作业要检查,每天就像一个陀螺一样忙得团团转,可是临到睡觉的时候还是觉得有一大堆事没有做完。

然而,只要你留心,就会发现在这平淡的生活里也处处充满着甜蜜和温馨,你仍然能感受得到快乐,比如在你累的时候细心体贴的丈夫为你送上一杯热茶的时候、下了班推开家门活泼可爱的孩子喊着妈妈扑到你怀抱的时候、在你的努力和付出得到老板真诚认可的时候、在你遇到困难得到陌生人热心帮助的时候……快乐源于生活,聪明的女人要善于从生活中寻找快乐。

其实,快乐很简单,快乐的方法任何人都可以使用:第一步,若遇到困难,不要惊慌失措,冷静地分析整个情况,找出万一失败时可能发生的最坏情况是什么——难道你会因此而失去生命吗?若不会,那还有什么好怕的。第二步,找出可能发生的最坏情况后,就要在心理上做好接受它的准备。第三步,想方设法改善那种最坏的情况,集中精力解决问题,使情况向好的方面转化,只要你尽力了,你就可以心平气和地玩游戏、唱歌,交新朋友,这些非常舒服。可以使你充满了欢乐,几乎忘了烦恼和病痛。即使是一秒钟以前发生的事情,我们也没有办法再回过头去纠正它,只能改变一些一秒钟以前发生的事情的影响。惟一可以使过去变成有用的方法,就似乎心静气地分析过去的错误,从错误中吸取教训,然后再把错误带来的负担忘掉。

每个女人都会有不顺的时候,试着在最不开心和失败时对自己说:“这是最糟糕的了,不会再有比这更倒霉的事发生了。”既然“最糟糕的事”都已经发生了,还有什么可怕的呢?既然已经到了最低谷,那么以后就该顺利了。

寻找快乐,就不可专注于负面的情绪,不要总是提醒自己:“这事上次没做好,这次千万不要再出差错”、“这段路总是出交通事故”等等,否则,只会使心里更紧张,懂得快乐的人就会避免用失败的教训来提醒自己,而常用一些积极性的暗示,比如“这事我最拿手,一定会做好”、“经过这段路时应该减慢速度”等等;这种积极的暗示,比起向自己强调负面结果要好得多。

寻找快乐,就别给自己贴上失败的“标签”,不要总是对自己说“我不行”、“我做不了”、“大家都不喜欢我”等等。其实,真正能够击倒你的人恰恰是你自己,你应该多给自己一些激励与信心,相信自己并不比别人做得差,相信成功一定会属于快乐的人,你就一定会做一个成功的快乐女人!

懂得调节自己的情绪,笑对人生,满怀希望地寻找快乐的踪迹,这样的女人,快乐才能围绕她跳起优雅的舞步。

一个快乐的女人知道怎样热爱生活,知道怎样让生命更有意义地度过。快乐的女人生活得有趣,虽然平凡却有滋有味。快乐的女人拥有一颗爱心,无爱的女人是不会真正快乐起来的。快乐的女人就像一缕春风,给别人带来轻松愉悦。快乐的女人身上有一种无形的光芒,吸引着你走向她。

总之,要做一个快乐女人并不难,因为快乐不需要任何庸俗的东西来做载体,只要你是个有心人。快乐的女人也许钱不多,没有闲暇、闲情,但她会用心智来创造愉悦和激情。

乐观女人箴言

快乐的女人也许不是出色的女人,但她,却是掌握人生要义的女人。

一个快乐的女人知道怎样热爱生活,知道怎样让生命更有意义地度过。

要做一个快乐女人并不难,因为快乐不需要任何庸俗的东西来做载体,只要你是个有心人。