

The Secret

秘密

女人版

梁文静 著

魅力女人的源泉

The source of charming lady

一部在女人思想深处爆发“革命”的励志书

一部能够改变女人一生的励志书

女人一切的一切，都来源于隐藏在她们思想最深处的“秘密”！



秘密

女人版

魅力女人的源泉

The source of charming lady

梁文静 著

图书在版编目(CIP)数据

秘密:魅力女人的源泉 / 梁文静著. —北京:新世界出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5104-0133-6

I. 秘… II. 梁… III. 妇女心理学 - 通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 012367 号

秘密:魅力女人的源泉

作 者:梁文静

责任编辑:连 慧

封面设计:木易·金

版式设计:韩东坡

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:+8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话:+8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话:+8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京中印联印务有限公司

经销:新华书店

开本:710 × 1000 1/16

字数:220 千字 印张:17.5

版次:2009 年 3 月北京第 1 版 2009 年 3 月北京第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0133-6

定价:29.80 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:+8610 6899 8733

S

前言
foreword
言

每一个女人背后，都深藏着一些不为人知的秘密。

那些秘密，是你最隐晦的痛、最深切的爱、最纠结的心情；或者，是你一直没有答案的困惑、始终未能解决的矛盾；又或者，是你最优秀的特质所在、最具个性的魅力源泉……

它让你不知所措，它让你沉默不语，它让你微笑哭泣。它一直在你的身体中疯长，可是，你却无知无觉，又或者，你假装不知道它的存在。

作为女人的你，一切人生问题的根源，不过是因为你还不够了解自己，不知道如何面对生活中的那些困惑，你还没有能力圆满地解决那些秘密衍生出来的苦恼。

本书将带你走进你的内心王国，帮你揭开另一个自我的神秘面纱，教给你塑造迷人风范的办法，让你摆脱困惑无奈的尴尬处境。

不要把逃避现实作为人生的避风港，直面你隐藏起来的秘密，才能让你体会到战胜它、超越它的喜悦和快乐。

其实，任何的成功都是有原因的，所有的幸福都是有迹象可寻的。本书将告诉你，你心中的那些秘密到底都代表着什么，那些秘密的背后究竟隐藏了哪些密码，你该如何睿智勇敢地面对这些秘密、了解这些秘密，让它烙上你专属的印记，助你成为一个充满风情的魅力女子；让你换一种看待世界的眼光，从此可以不再步履匆匆，内心彷徨，而是轻装上阵，大步向前。

任何时候都不要忘记了，女人要记住的一些词汇，比如，坚强，勇敢，尊严，温暖；女人应该穿有质感的衣服，找有质量的男人；女人要运动，要



秘密



魅力女人的源泉◎

健康，要自信，要爱自己；女人要能够看懂该看懂的，放下应该放下的。

你的事业成功、生活幸福、人生圆满，都将来源于此。

还要，谢谢你翻开这本书，把梦想与我一起分享。衷心希望，这本书能做你人生路上的一座灯塔，带给彷徨中的你一丝光明和希望，愿所有的女性朋友都能获得幸福。

S

contents

目
录

第一章 午夜前的最后一支舞——秘密档案之爱情来了

还记得午夜前最后的那支舞吗？你被心爱的王子深情款款地握着手，小心翼翼地绽放着所有的美丽，你是晚宴上最受瞩目的小公主，幸福的感觉包裹着你的全身。而你，却又时刻担心着，马车会不会变成南瓜了？指尖触碰的温暖会不会太短暂？最甜的杏仁茶，里面一定掺了苦杏；爱情来了，欢笑里一定会有眼泪，才是真确的幸福。

- 1、城堡里，熟睡的公主 / 002
 - (1) 青蛙王子不靠谱 / 002
 - (2) 谁要为爱情买单 / 004
- 2、就要空手套白“郎” / 006
 - (1) 制造悬念险中胜 / 006
 - (2) 传递温暖表真意 / 008
 - (3) 撒娇女人惹人爱 / 009
- 3、爱情没有上上签 / 010
 - (1) 傻女孩魅力写真 / 010
 - (2) 微笑天使会说话 / 013
 - (3) 越爱越要有距离 / 014
- 4、灰姑娘的可行性报告 / 015
 - (1) 停下来享受美丽 / 015





(2) 我的人生我做主 / 016

(3) 公主也需贵人助 / 018

5、爱情不哭泣 / 019

(1) 伤痛的冰激凌 / 020

(2) 那些爱的追问 / 021

第二章 当猪也能爬树——秘密档案之男人这种生物

“男人靠得住，猪也能爬树”。这是何时在坊间蔓延的流行语？这是多少姐妹挂在嘴边的口头禅？然而，不管是怎样高傲的态度，怎样豪迈的宣言，你还是会地铁上偷眼看坐在对面的帅哥吧，还是会为某个暗恋的对象而茶饭不香吧，还是会感慨好男人怎么就识不到你这块“美玉”吧。如果是这样，其实，我们有太多的理由相信，猪其实是会爬树的。

1、心灵的私密花园 / 024

(1) 惧怕婚姻的真相 / 024

(2) 暧昧的分手信号 / 026

(3) 面对女人的不忠 / 027

2、左眼坏男人，右眼好先生 / 029

(1) 他的眼睛往哪看 / 029

(2) 放在心中的真爱 / 030

(3) 虚虚实实男人心 / 032

(4) 男人的中年危机 / 033

3、面具下的佐罗 / 035

(1) 躲猫猫的男人 / 035

(2) 不能纵容的爱 / 036

4、男人的使用说明书 / 038

(1) 产品特点 / 039

(2) 使用规则 / 041

(3) 注意事项 / 042

第三章 尘埃里开出的花朵——秘密档案之不能说的秘密

是为了谁，你曾甘愿倾尽所有？又是谁，令你遍体鳞伤？最爱的人？当然有，但你不说。最难忘的事？当然也有，你也不说。最痛苦的事？不会忘，甚至记忆犹新，但你，还是不说。只是，在那些与寂寞拥抱的夜晚，当你的心被痛苦淹没或被幸福沉浸的时候，是什么触动了你的心弦，你的心事又曾说给谁听？

1、相见不如怀念——爱上已婚男人 / 046

(1) 心情咖啡馆·我的心灵独白 / 046

(2) 请你优雅地转身 / 047

(3) 阁楼里的疯女人 / 049

2、情归在何处——“剩女”的爱情大逃亡 / 051

(1) 心情咖啡馆·剩女日记 / 051

(2) “剩女”的心灵密码 / 052

(3) “剩女”军团的单身宣言 / 053

3、镜子里的另一个我——整容的困惑 / 055

(1) 心情咖啡馆·变形记 / 055

(2) 那些美丽的诱惑 / 056

(3) 你哪里需要整形 / 057

4、天亮之后说分手——远离一夜情 / 059

(1) 心情咖啡馆·蝴蝶疼不疼 / 059

(2) 越爱越寂寞 / 061

(3) 一夜的代价 / 062



目
录



5、青春不远走——年龄的恐慌症 / 064

(1) 心情咖啡馆·交换青春 / 064

(2) 恐慌的后遗症 / 066

(3) 寻找生命的出口 / 067

6、触不到的情人——网恋情殇 / 069

(1) 心情咖啡馆·一封未能发出的信 / 069

(2) 贴上标签的网恋女人 / 071

(3) 破解网恋的危机 / 072

第四章 要面包，也要奶酪——秘密档案之对青春女孩的忠告

你是一株刚懂得呼吸的植物，对这个世界充满了懵懂的期待。你觉得自己是那个被上帝眷顾的姑娘，你的心可以恣意地挥洒出明媚忧伤的色彩。然而，你终是发现，并没办法留住某些东西，更没力量抗拒什么的到来。你觉得慌乱，觉得遗憾，觉得失望，开始不明白自己为什么要长大。在以后的日子里，你是否还会像以往一样问自己：你心里的那些美好东西，都还在吗？

1、拯救青春的A计划 / 076

(1) 不做易碎的玻璃 / 076

(2) 宅女零距离接触 / 078

2、给你的爱情白皮书 / 080

(1) 谁浪费了你的爱 / 080

(2) 别让爱情发了疯 / 082

3、你不是迷路的小孩 / 084

(1) 韩剧，爱情病原体 / 084

(2) 测量青春的长度 / 086

4、一棵不会开花的树 / 088

(1) 奇迹，并非相信就存在 / 089

(2) 兴趣的神秘力量 / 091

第五章 芭比的秘密——秘密档案之女人的美丽

我们期待一条缀满珠片的美丽裙子，能把我们变成橱窗里的芭比娃娃，能让我们在人群中闪闪发光。直到我们渐渐懂得，美丽是一个何等纷繁复杂的过程，一条裙子并不能把我们变成公主。爱美的女士们快快集合，让我们一起来分享芭比的美丽秘诀，一起把那些藏匿在衣橱里的爱美心情，放到阳光下面晒一晒。

1、魔法师的美丽咒语 / 094

(1) 耐住时间拷问的美 / 094

(2) 美丽的智慧修炼 / 095

2、微笑是最昂贵的包装 / 097

(1) 微笑最能打动人心 / 097

(2) 微笑使沟通变得简单 / 098

(3) 微笑女人的五大“心法” / 099

3、最是那一低头的温柔 / 100

(1) 该道歉就道歉 / 101

(2) 表歉意需真诚 / 102

(3) 四个原则打造可爱女人 / 102

(4) 情感修复的粘合剂 / 104

4、懒姑娘的美容公式 / 105

(1) 正确认识你的皮肤 / 105

(2) 天然美容产品介绍 / 107

(3) 给你的美容食谱 / 107

(4) 调制天然的面膜 / 108



第六章 八卦，让我们如此女人——秘密档案之女人的友情

女人间的感情总是很复杂，也很微妙。她们往往因相同的爱好而彼此吸引，却也因为相同的理念而疏远对方；她们因为玩乐而结成轻薄友谊，却在时间的洗礼中成为莫逆之交。女人喜欢相互鄙视，相互打击，但也最容易理解对方，安慰对方。爱情之外，她们需要更多的空间，来容纳生命中那些小小的感动，细细的喜悦，有什么理由不让我们高呼着“友谊万岁”呢！

1、玄之又玄的友情 / 112

(1) 沟通从嘴巴开始 / 112

(2) 情感同盟的确立 / 114

(3) 同性相处的玄机 / 115

2、脸比书翻得快 / 117

(1) 男人的毒品效应 / 118

(2) 天干物燥，“妒”火中烧 / 120

3、保质期内的友谊 / 122

(1) 如芒在背的秘密 / 122

(2) “亲密”不必“无间” / 124

4、天使集合，请对号入座 / 126

(1) 女人法则之美女当道 / 126

(2) 女人法则之才女无敌 / 127

(3) 女人法则之温柔有方 / 129

(4) 女人法则之可爱有度 / 130

第七章 灵与欲的交融——秘密档案之女人的“性”福

男女间的困惑与纠葛不外乎牵扯到两样东西：一曰性，一曰爱。男女之间的结合实际上是性与爱、灵与肉的结合，性因为爱而名正言顺，爱因为性而合情合理。而从来，欲拒还迎的女人似乎总是对此羞于启齿，把身体的需求隐藏在爱的背后。其实，了解他的需要，说出你的需求，才能和你的爱人真正地结合到一起，你中有我，我中有你。

- 1、性不是爱情筹码 / 134
- 2、与“性”福相约 / 136
- 3、重视对方的需求 / 138
- 4、有关性爱的忠告 / 140

第八章 笑傲江湖的秘籍——秘密档案之女人的谋生能力

也曾是汇集“三千宠爱”的天之骄女，也曾被人小心呵护保护周全，然而，我们终是要独自外出闯荡，那些特殊的待遇，随着我们年龄的增长而逐渐被收回。在红尘中打滚的日子里，不再有人在乎我们是否受伤，不再有人关心我们的喜怒哀乐。我们活在一个真实的江湖中，有付出才会有收获，做错事就要承担后果。我们终于发现，江湖之大，人心既是江湖。

- 1、自我保值，远离折旧 / 146
 - (1) 知识折旧 / 147
 - (2) 身体耗损 / 147
 - (3) 保值对策 / 148
- 2、江湖传说之武林外传 / 149
 - (1) “似是而非，出其不意”——百花错拳 / 149





- (2) “虚虚实实，以虚探实”——落英神剑掌 / 150
- (3) “若要伤人，必先伤己”——七伤拳 / 150
- (4) “借力打力，还施彼身”——移花接木 / 151
- 3、“迷魂大法”的内功修炼 / 152
 - (1) 感染式 / 152
 - (2) 对比式 / 153
 - (3) 幽默式 / 153
 - (4) 婉约式 / 154
- 4、送你一个智慧盒 / 155
 - 智慧箴言一：把自己当成别人 / 155
 - 智慧箴言二：把别人当成自己 / 156
 - 智慧箴言三：把别人当成别人 / 157
 - 智慧箴言四：把自己当成自己 / 157

第九章 三分之一的人生——秘密档案之职女郎应该知道的那些事

影视作品里的孤胆英雄往往让人崇拜，但现实生活并非如此，孤芳自赏的人很难拥有一份愉快的心情。在越来越突破性别的职场中，女人如何树起自己的个人品牌；如何取胜于高手如林的人才职场，如何摆脱办公室里格格不入的尴尬处境，成为一名受欢迎的办公室达人，请仔细阅读本章内容。

- 1、我是办公室潜水的鱼 / 160
 - (1) 办公室不配送爱情 / 160
 - (2) 听懂话里的“潜台词” / 161
- 2、Office女郎的处女秀 / 163
 - (1) 职场新人第一课 / 163
 - (2) 先包装、再亮相 / 164

3、戴好你的职业面具 / 166

- (1) 别让眼泪淹没你 / 166
- (2) 把喜好放在家里 / 167
- (3) 夹着尾巴去做人 / 168
- (4) 话出口前先动脑 / 169

4、人际关系的安全评估 / 170

- (1) 物理距离与人际关系 / 171
- (2) 保持“安全车距” / 172
- (3) 选对说话的时机 / 173

5、想好了，再去说 / 174

- (1) 不做“拆白党” / 174
- (2) 求大同而存小异 / 174
- (3) 嘴巴要紧，肚量要大 / 175
- (4) 保持平常心 / 175
- (5) 别让他人的面子过不去 / 176
- (6) 与人为善，将心比心 / 176

6、办公室的安全警戒线 / 177

- (1) 三缄其口的话题 / 177
- (2) 私人话题设禁区 / 179

第十章 健康的蛹，美丽的蝶——秘密档案之健康密码

你是一个健康的蛹，才能化作一只美丽的蝶。别以为羸弱的身体也是一种病态之美，西子捧心的时候，也许恨不得变成健康的无盐女。爱惜身体，它是你张望这个美好世界、获取一切幸福的根源，别疏忽它发出的危险警告，这会让你追悔莫及。终有一天，你会明白，女人健康的重要，甚于男人，没有任何人任何事，值得你过了12点还不睡觉。



- 1、别让噩梦入侵你的身体 / 182
 - (1) 意外怀孕的预防 / 182
 - (2) 警惕妇科病来袭 / 184
- 2、女超人的秘密：身体减压 / 186
- 3、排毒让你一身轻松 / 189
 - (1) 排毒困惑全解析 / 189
 - (2) 专家的排毒建议 / 191
- 4、重点部位，重点保护 / 193

第十一章 越绽放，越美丽——秘密档案之女人的社交

每个人的心，都是一扇门。各式各样的门，有的是古木雕花，有的是钢架铁皮；有的金碧辉煌，有的陈旧低矮。我们在别人的门前张望，总想要一窥门内的风景，而那扇门却紧紧关闭，迟迟不肯为我们打开。于是，我们感到遗憾，甚至感到愤怒，走开的时候，还不忘念念有词：人心不古。而我们却忘记了，伸手去推一推，其实，那只是扇虚掩的门。

- 1、人际讲堂第一课 / 196
 - (1) 魅力修炼 / 196
 - (2) 克服自卑 / 197
 - (3) 摆脱自傲 / 198
- 2、结好“网”，多捞“鱼” / 199
 - (1) 注重气质美 / 199
 - (2) 善于打扮自己 / 200
 - (3) 给人真诚的微笑 / 200
 - (4) 适时地表现温柔 / 201
 - (5) 做个好听众 / 201

(6) 学会运用肢体语言 / 201

3、办张人气积分卡 / 202

(1) 冷庙烧香，有益无害 / 202

(2) 别在矮人面前说“短”话 / 203

(3) 背后抱怨，小心“小鞋” / 204

(4) 学着做个“忍者神龟” / 205

(5) 不要随便对人抱怨 / 205

(6) 别逞口舌之快 / 206

4、让你的拒绝唇齿留香 / 207

(1) 拖延式 / 207

(2) 借口式 / 207

(3) 肢体语言式 / 208

(4) 另辟蹊径式 / 208

第十二章 婚姻的鞋子爱情的脚——秘密档案之夫妻关系

你曾无限委屈地抱怨：他不再是那个风度翩翩的儒雅男子；他也不无遗憾地表示：你也再找不回曾经小鸟依人的模样。蓦然回首，你才发现，曾经在上帝面前庄严起誓的两张脸，已经开始在记忆中模糊不清。还记得初次牵手的心动吗？还记得那个定情之吻的羞涩吗？是什么让你们再找不回当初的甜蜜？爱情的钟摆在何时走了音？亲爱的你，难道还没有察觉吗？挽救我们的爱情，从找回你自己做起。

1、我是你最好的选择 / 210

(1) 情感修复的粘合剂 / 210

(2) 信任是坚固的城墙 / 212

2、爱情的“保鲜膜” / 214

(1) 让嘴巴适当休息 / 214



(2) 说出你的需要 / 215

(3) 尊重私人空间 / 216

3、婚姻的幸福处方 / 218

(1) 表达你的幸福感 / 219

(2) 感激对方的付出 / 220

(3) 展现女人的娇态 / 221

4、坐上你的泰坦尼克号 / 222

(1) 平装的老婆，精装的女人 / 222

(2) 调试爱情的温度 / 224

第十三章 幸福家庭的门牌号码——秘密档案之和谐家庭

你用一颗最柔软的心爱着那个男人，于是，你为他披上了洁白的婚纱，穿过礼堂神圣的钟声，变成了温柔而勇敢的小妇人。从此，你有了更多的称呼，你是妻子、是儿媳、是嫂子、也是母亲，一下子面对这么多的身份，会不会让你感到惊慌失措？亲爱的宝贝，让我们来告诉你，如何适应你的新身份，如何获得那个幸福家庭的门牌号码。

1、打开婆婆的心门 / 228

(1) 婆婆不是“纸老虎” / 228

(2) 上有政策，下有对策 / 230

2、三个女人一台戏 / 231

(1) 婆婆、媳妇、小姑 / 231

(2) 拉拢自己的同盟 / 233

3、聪明妈妈应对有方 / 235

(1) 与孩子斗智斗勇 / 235

(2) 批评孩子的智慧 / 237