

刘海峰◎编著



精品女人的生活艺术

做一个善待自己的
聪明女人

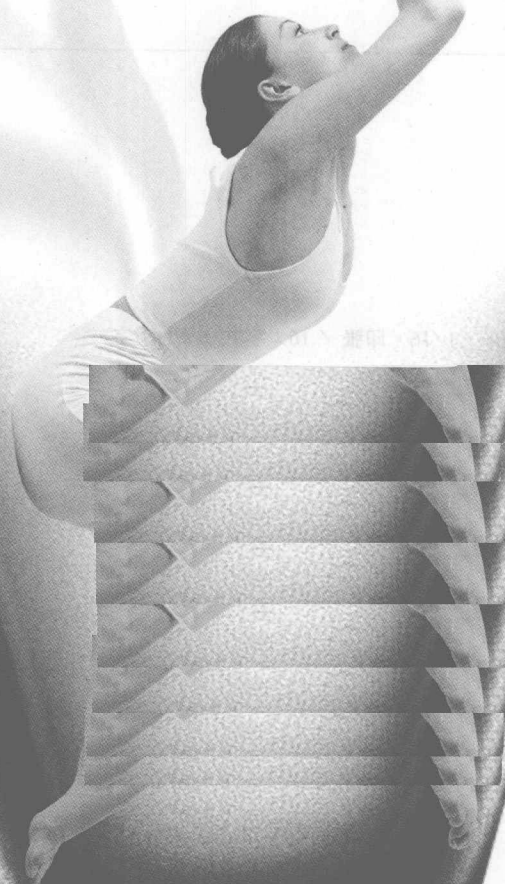


中国华侨出版社

刘海峰◎编著 

精品女人的生活艺术

做一个善待自己的
聪明女人



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

精品女人的生活艺术/刘海峰编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 2

ISBN 978-7-80222-853-5

I. 精… II. 刘… III. 女性—生活—通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第017226号

● 精品女人的生活艺术

编 著 / 刘海峰

责任编辑 / 杨 君

装帧设计 / 张 涛

版式设计 / 张涛工作室

责任校对 / 胡首一

经 销 / 新华书店

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16 印张 / 16 字数 / 200千字

印 刷 / 三河市祥达印装厂

版 次 / 2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-853-5

定 价 / 28.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

· 版权所有 翻版必究 ·

前言

生活之于女人是快乐也是磨难，也许经历了之后，心灵会丰富，容颜却会变老。心灵丰富无疑是一种财富，但是容颜变老却是每个女人都希望看到的。可是，时间对每一个人都是公平的，给予女人的同样如此。聪明的女人不会让自己的生命因为容颜的老去而失去魅力，相反，她们会因为时间的积淀让自己由内而外散发出女人独有的魅力。这样的女人，生活的态度和方式必定有自己的一套见解，而且也是值得借鉴的。

本书从现实生活的角度出发，告诉你应该以什么样的方式生活，如何对待你自己，如何对待爱人，如何为自己争取活得更好的机会。

时代在变，女人的生活态度也应该改变。不要认为你善良和贤惠就会获得别人的同情和尊重，更能获得别人的爱。有的时候你应该有你自己想法，并且坚持下去，这样你才会受到别人的尊重。所以，女人要学会爱自己，然后才能爱别人。

精品女人有自己独特的生活方式，不会因为爱人的喜好轻易改变自己，她们是活出了特色的女人，是生活的主动创造者，而不是被动的应对者。希望读者看完这本书之后有所启发，让自己成为生活的主角。



目 录



聪明的女人活得傻 / 1

很多女人活得太聪明了，聪明到面面俱到，但还是无法摆脱心理的阴影，得不到关爱而且还可能让所有人都厌弃自己，其实，一个女人活得那么聪明又有什么好处？与其费力不讨好，那就不如干脆傻一点，不过多地管，不过多地过问，自己不累，别人也不会累，大家友好相处，岂不是一件美事？

放你一马又怎样 / 2

假如婚姻的鞋子不合脚 / 4

无需完美 / 6

收敛起你的“锋芒” / 8

控制男人的女人才是真的傻 / 10

忘记他的不忠 / 12

女人不要太要强 / 14

女人肚里能撑船 / 16

欣赏他，给他空间 / 19

和婆婆相处要糊涂 / 21

少抓别人的小辫子 / 23

看得见的错误与看不见的美丽 / 26

得理不妨也饶人 / 28

- 培养绝好心态 / 31
- 学会忽略小事 / 33
- 把你的机巧藏起来 / 35
- 女人，你是维纳斯 / 37
- 做个笨女人 / 39
- 有些事你就当作没看见 / 41

独立是她们的旗帜 / 43

传统的女人是男人的附属物。每天的锅碗瓢盆，油盐酱醋，甚至是衣着装扮都是为了男人，把自己放置在一个没有一点自尊的地位。而男人因为被娇宠和谦让，慢慢养成了可恶的大男子主义。所以，女人只有独立起来，才会有更多的时间和空间为自己赢得应有的地位，但是，女人的独立需要掌握好一个度，这就是做女人的技巧。

- 女人一定要有实力 / 44
- 独立源于自信 / 47
- 用知识武装自己 / 49
- 你想好了要过什么样的生活吗 / 51
- 拒绝也是你的权利 / 53
- 修炼自我 / 55
- 管理你的财富 / 57
- 独立武器 / 59
- 只是为了尊严 / 61
- 爱情重要自尊更重要 / 63
- 按照自己的方式生活 / 65
- 女性独立有潜质 / 68

做好自己的职业生涯规划 / 70

忘记自己 / 72

寒梅傲雪也是一种美 / 76

给爱一点空间 / 78

找到自己可以独立的资本 / 80

独立让一个女人有了尊严 / 82

潇洒做自己 / 85

很多时候，我们会犯错误，一种拿不起放不下的错误。但是，如果很多事我们根本没有能力把握，那就不如丢弃。古人说，大舍大得，小舍小得，不舍不得。没有放得下的勇气，就没有了继续远眺的勇气，当然也就会失去在远处看风景的机会，所以，还是潇洒一点吧！时光有限，人生短暂，潇洒来去，不要让自己空留遗憾。

谁说女人做不了大事 / 86

心胸豁达一点 / 88

女人决不能含糊 / 90

潇洒走出围城 / 92

笑着说再见 / 95

爱了就说出来 / 97

失恋也没什么大不了 / 100

理清舍得之间的头绪 / 102

克服爱情中的弱点 / 103

有些事你根本不必在意 / 106

请你看淡一些 / 108

坦然的优势 / 111

人生无需患得患失 / 113

放弃才能有更好的选择 / 115

放下才能快乐 / 118

生活要如何对待 / 120

自爱也是一种美 / 123

当一个女人在这个世界上活着的时候，会有很多意想不到的事情发生，当所有的依靠都不存在或者存在而你无法依靠的时候，你要学会为自己活着，或者说你本来就应该为自己活着。

无辜是你自己造成的 / 124

自己要对自己负责 / 126

要知道享受生活 / 128

学会保留自己的秘密 / 130

做女人要学会为自己打算 / 132

做新时代的女人 / 134

不要做出无谓的牺牲 / 137

把自己当公主 / 138

爱人先爱己 / 140

为自己争取 / 142

你的自我换来的是你的幸福 / 144

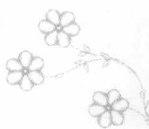
他不是你的神 / 146

千万别做黄脸婆 / 148

人生的舞台足够精彩 / 153

女人是这世界的花，是花就要装点世界，所以，女人一定要活得精彩一点。但是这种精彩需要从内而外，修身养性，逐渐历练才能独具魅力，才能活出独有的精彩。

- 做个双面女人 / 154
- 唠叨只会让你的魅力全失 / 156
- 关心丈夫的健康 / 158
- 女人的精彩一半在家里 / 160
- 活在丈夫眼中的美女 / 163
- 幽默是女人的附加魅力 / 166
- 因为个性，所以精彩 / 168
- 站在舞台中心 / 170
- 一样都不能少 / 173
- “谎言”也精彩 / 175
- “坏”女人的实力 / 177
- 你该怎么做 / 180
- 和他对着干 / 182
- 在爱情战争中运用你的智慧 / 184
- 一定要懂得欣赏音乐 / 187
- 女人一定要看书 / 189
- 提升自己的修养 / 192
- 做他眼中的优质女人 / 194



永远都是漂亮的 / 197

漂亮是女人的追求，所以，世界上有众多的女人为了美去尝试各种各样的方式，即使让自己身心备受煎熬也在所不惜。但是，女人的漂亮表现在方方面面，倘若你要让自己变得漂亮一点，那就一定要从内而外地保养和打扮自己。

温柔是漂亮的基础 / 198

女人需要多面包装 / 200

手势礼仪学问大 / 203

注意你的举止 / 206

做个时尚的运动女人 / 208

化妆必不可少 / 211

注意身体的反常现象 / 213

培养良好的生活习惯 / 215

全心呵护女人身体 / 217

重点预防的十大病变 / 220

女人运动处方 / 223

从细节着手的美丽 / 225

美貌就是竞争力 / 229

 精品女人的生活艺术 / 231

精品女人故事

完美女人赵雅芝 / 232

岁月雕刻的张曼玉 / 235

不断超越的杨澜 / 238

后记 / 241



聪明的女人活得傻

很多女人活得太聪明了，聪明到面面俱到，但还是无法摆脱心理的阴影，得不到关爱而且还可能让所有人都厌弃自己，其实，一个女人活得那么聪明又有什么好处？与其费力不讨好，那就不如干脆傻一点，不过多地管，不过多地过问，自己不累，别人也不会累，大家友好相处，岂不是一件美事？

放你一马又怎样

女人一般都很容易在小事上计较，很多时候因为看得太细，太认真，而给别人造成心理压力，自己也会因为一直关注这些小事，无法释怀而变得抑郁不安。时间久了，受影响的是自己，尤其结婚之后，很多事更应该糊涂对待，睁一只眼闭一只眼，这样才能快乐地生活。因为结婚之前，男女之间往往是将自己最美好的一面展现给对方。可一旦生活在一起后，各自的缺点暴露出来，那个时候你就需要放他一马，马马虎虎让他逍遥一下，只要无关大碍就行。

朋友结婚之前领着男友到我家说，你看我们家老公什么都好，又细心，又体贴，还赚钱不少，这样的老公去哪儿找啊。看着她高兴的样子，我也很高兴地祝福她找了一个好老公。可是，结婚没多久，她便哭着跑回娘家，闹着要离婚，说再也无法忍受自己的丈夫，因为丈夫在卫生间抽烟，烟灰总是弹得满地都是，而且经常把马桶周围弄得到处都是水，还不打扫；起床后直接就穿衣服洗脸，从来不叠被子；洗脸擦手摸到毛巾就用，怎么说也不改……其实她在犯和我们绝大多数人一样的毛病。就是过分在乎对方的缺点，而忽视对方的优点，事实上，我们自己也不完美。

在婚姻生活中，如果我们总是在乎对方的缺点，而每天又不得不面

对这个有缺点的人，那生活还怎么得到幸福？所以，如果你当初毅然决然地选择了对方，并认定对方就是你一生的伴侣，婚后，你就应该容忍他的优点的同时也欣赏他的缺点，这样你才不会徒生怨恨，郁郁寡欢，而对方也会因为你的宽容和关怀而心生感激，才会付出更多的爱给你。

西方有句谚语：“结婚前睁大你的双眼，结婚后闭上一只眼。”既然自己并不完美，凭什么以完美要求于自己的爱人呢？爱一个人，便意味着全身心地、无条件地接受并包容他（她）的一切，包括他（她）的坚强掩盖下的脆弱、诚实背后的虚伪、才华表象下的平庸、勤劳之后的懒惰，以及他（她）在婚前不曾被发现的种种生活恶习。

从对方的角度考虑，相信他也会有同感，觉得你没有结婚之前，或者没谈恋爱的时候更关心他，这些他都可以接受，也没有时不时的挂在嘴边，更不会因为这些和你闹离婚，那你是不是也应该从另一个角度看问题？忽视他的缺点，而重视他身上的优点呢？

我的这位朋友幸好有一个好妈妈，她劝自己的女儿说：“其实，你不必在意这些，我和你爸结婚的时候也曾经因为生活小事闹得不可开交，但是，我们彼此生活到一起不容易，而且彼此都觉得对方是自己最合适的伴侣，我就只好另选办法，找到能够让自己接受的方法，最后我想到我应该把自己感受的幸福记录下来，这样就会记得自己获得过什么样的关爱，而那些不愉快的事情就不被列入记录之内，甚至要学会彻底忘记。”然后妈妈拿出自己的日记本，上面按照日期清晰地记录了父亲为妈妈做的每一件小事：今天，他突然买了一朵玫瑰给我，我虽然说太贵了，没有花钱的必要，但是我心里很幸福；他给我准备好了洗脚水，还小心地试了试水温，觉得不烫了才给我洗脚，我的小脚在他的大手里握着，感觉很温暖……

看完了妈妈的日记，朋友顿时想起，其实丈夫对自己很好，婚后尽



管很多小事都很让她生气，但是，彼此很相爱，如果自己一直这样计较下去就很容易使婚姻受到影响。

萧伯纳曾告诉我们：“家是世界上唯一隐藏人类缺点与失败，而同时也蕴藏甜蜜之爱的地方。”柴米夫妻，谁也不可能完美无缺，只要不是原则性的大问题，就不要太过较真，多体谅，多包容，这样彼此相处才会和谐，婚姻才能得以延续。

如果你不愿你们之间的感情出现裂痕，就要学会在婚姻生活中傻一点，做个傻女人。小问题上放他一马，你也不吃亏，而他也会因为心知肚明而更加珍爱你。

假如婚姻的鞋子不合脚

新婚之夜，丈夫对妻子说：“我这个人有很多的毛病，以后我要是做错了就一定要提醒我，你比我有文化，要多多包涵我。”而妻子对丈夫说：“那我就列出10个我能够原谅的错误，如果你犯了其中的任何一条，我都会原谅你。”婚后，丈夫一次次地犯错，但妻子却一次又一次地原谅了丈夫。转眼已经是金婚纪念日，丈夫问出了心中长久的疑问：“当初你允诺我可以原谅的10个错误是什么呢？”妻子微微一笑：“50年来，我始终没有把10个错误具体列出来，每当你做错了事，让我伤心难过时，我马上提醒自己，还好，他犯的是我可以原谅的10个错误之一。”此时，四目对望中，丈夫的眼中有微微的泪光在闪动。

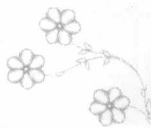
许多人婚后会说婚姻的鞋子不合脚，但是，如果你脱了这双换了那双，你就能保证那双鞋子就是合适的吗？况且，尽管说婚姻就像鞋子，但是，婚姻也毕竟不是鞋子，可以随意穿，随意换。那么，不合脚的鞋

子要怎么穿？

况且，在这个错综复杂的现实世界中，婚姻变得那么脆弱而又不堪一击。而人又有着千差万别的个性特征，婚姻之于女人，也许还不仅仅是穿一双鞋子那么简单。一些女人在疯狂地追求婚姻，并且有着极强的婚姻适应力，即便在婚姻的路上走得曲折艰险，鞋子磨破了脚甚至都结了痂还是乐此不疲；而另一些女人却并不热衷于婚姻，能不能找到适合自己的婚姻伴侣对她们来说似乎是无足轻重，她们对对方有着苛刻的要求，如果实在找不到，宁肯不穿鞋子都没关系；还有一些女人则是一方面迫于家人的苦口婆心，一方面迫于自己的年龄，所以对对方少了一些苛求，更多了一些将就，婚姻这双鞋尽管自己看着不满意，但只要能凑合着穿就可以了。

事实上，人与人之间的相处不会那么简单，能找到一个完全适合自己的伴侣就更不容易。大多数人都会穿着一双自己不怎么喜欢的鞋子走过婚姻这段路。两个人在一起就是因为彼此的包容和忍让，而对于女人来说，更是如此。所以，婚姻的鞋子不合脚，而又无法随意摆脱，那就应该傻一点，糊涂一点，让自己去学会适应和经营。

鞋子合不合脚，是脚的事情，脚合不合鞋，又是鞋的问题。所以，婚姻的幸福与否是不能用我们的常规理论来判断和思考的，它是不能够掌控的，只有脚和鞋慢慢去体会。



无需完美

生活中我们也许会遇到这样的女性,她们对家人很苛刻,要求家人在吃饭的时候要像开会,餐具不能发出任何声响,甚至在和丈夫“亲密接触”时都要将衣服叠放整齐,一开始丈夫可能还觉得应该是因为性格如此,但是,时间长了会是什么效果呢?

女人生活中的女人们的通病就是追求完美,但是上述情况却会因为你的过分追求完美而失去想要的幸福,女人这一生,应该说追求自然和谐的幸福才是最重要的。

而且,世界上本就没有绝对完美的事情,所有的完美不过是一些虚幻的想象而已。因此,女人在面对不完美时要学会泰然处之,忘记不完美!

有一个很完美的圆,因为自己很完美经常得到大家的赞扬,所以很高兴,但是困难的是因为太圆了,大部分时间都得在路上滚动,而没有时间看风景。有一天,它被风撕裂了一个角,那个角被风送到了很远很远的地方,因为失去了身体的一部分,它痛得难以自拔,更重要的是它觉得自己一下子失去了那个角而变得丑陋不堪了,所以,它一定要找到自己失去的那个角才会觉得自己是最完美的。

为了让自己重新完美起来,它不顾同伴的劝阻,独自一人踏上漫漫