



女人， 你要温柔到老

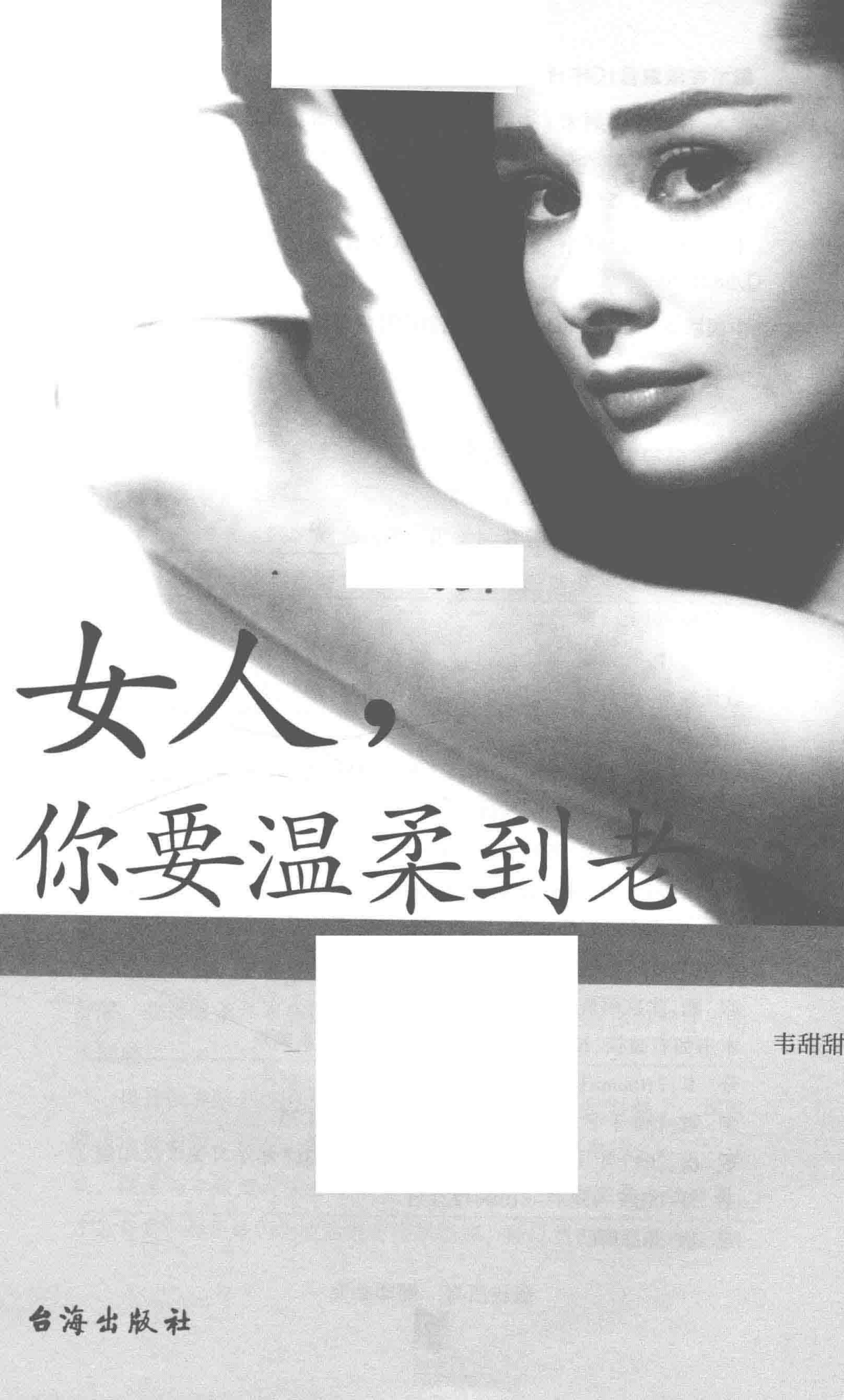
女神养成手册——内心有多强大，外表就有多温柔
微信众多大号头条转发，刷爆朋友圈

韦甜甜◎著

把才华写在脸上，把温柔融入气场

拼得起颜值，比得了才情，撑得起独立而优雅的自己

台海出版社



女人， 你要温柔到老

韦甜甜

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人,你要温柔到老 / 韦甜甜著. —北京:台海出版社,
2016.12

ISBN 978-7-5168-1221-1

I. ①女… II. ①韦… III. ①女性-人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 295722号

女人,你要温柔到老

著 者:韦甜甜

责任编辑:王 萍

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:宋燕梅

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:180千字 印 张:14.75

版 次:2017年1月第1版 印 次:2017年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1221-1

定 价:36.00元

版权所有 翻印必究



温柔，是个优雅的名词。它代表着教养、婉约、情绪稳定、娇柔等一切美好的品质。

比起一个大大咧咧的女汉子，温柔的妹子会显得更加可爱。但是有些人会用“我就是这么女汉子，娇滴滴的温柔我做不来啊”类似这样的话来反驳。

是的，正因为你有这样的想法，所以你才温柔不起来。你内心是不是有这样一种情绪：我是女汉子，性格直爽，喜欢做自己，所以我不温柔，我粗鲁，也爱吐槽，只是因为我真诚。

别傻啦！如果你有这种想法，请你一定要快点扔掉！因为温柔不等于没有原则！

很多姑娘心里有着错误的观念，认为自己温柔就会显得好欺负，就会被认为软弱，这绝对是个大大的错误。温柔是指脾气温和，但态度是坚定的。温柔是为他人考虑，说话做事让自己也让他人觉得舒服。变得温柔并不会让你丧失自我，相反，你会更懂得和身边的人沟通。

也有很多结了婚的女人反驳：“现在不比年轻的时候了，那时候可以撒撒娇，现在一堆烦心事，老夫老妻的还温柔什么……”其实，温柔与年龄是没有必然联系的。有温柔，婚姻生活才会幸福，才会有爱！而正是因为生活很苦很累很烦，所以我们更要活得温柔！

所以，不要再把“女汉子”、“结婚了”等作为你不温柔的理由。你也可以选择成为一个温柔的女汉子，也可以把自己修炼成一个让人觉得很舒服的结了婚的女人。

首先你要“温柔”你的外在，打扮可以很好地体现出你的个人气质。先别谈“内在美”，一个连自己外在都无法打理好的人，有什么资本可以跟别人说你打理好自己的内在了呢？你不需要勉强消费那些承受不起的服饰和化妆品，但至少要把自己“修葺”干净。如果你打算染头发，或者弄指甲，请保证发色柔亮、蓬松饱满，指甲干净。这是一个健康女性所必需的。如果你做不到，先把健康找回来再去考虑这些事吧，至少健康的女人看上去会让人比较舒服。

很多时候，你温柔不起来，就是因为你的脾气稍有点暴躁。就是遇到问题，你不知道怎么解决，因为根本没有学习过，你就会很焦虑。其次，从小到大没有人教过你控制自己的脾气，所以你除了宣泄就是宣泄！

想要让内心也变得温柔，平时一定要多读一些书。有多余的时间，培养并发展几个爱好，来增加知识面和美感。可可·香奈儿曾经说过：20岁的时候，你拥有的是自然生长的容颜；30岁的时候，生活的经历使你的容颜有了个人的印记；50岁的时候，你的生命的全部都写在你的脸上。所以说美貌会随着年龄而衰减，而气质却会剧增。当20年、30年以后，优雅的气质才会为你加分。

另外，在朋友圈里“毒舌”和“吐槽”是一件很爽的事，但是

并不怎么可爱。吐槽这种事情，一个星期一次还挺萌的，每天都在吐槽势必令人厌烦。而且，有时候有些吐槽是建立在“扭曲事实”、“随便下定义”的基础上进行的。先不说爱吐槽对思考事情不利，整天浑身上下负能量又毒舌的人，不能被大家所接受。

说话温婉，某种程度是为对方考虑的表现。一个人能为他人考虑，其实是有教养的体现。

想要变成温柔的人，就要从内心改变。懂得为别人考虑、体贴、委婉都是美德，拥有这些美德不仅让你情场顺利，还能让你避免生活中的社交麻烦。

温柔，不是一天就能练就的，但是日久天长，这些修炼，都会成为你散发温柔之花的土壤。

温柔就像秋日里的和煦阳光，会穿过层层叠叠的树叶缝隙，在大地上倾泻一片细碎的光影，温暖着他人的心灵。希望每一个读到这本书的你，都可以成为温暖自己，又能温暖别人的女人。

第一章 别把“女汉子”作为不温柔的理由 / 1

不要把“女汉子”作为你不温柔的理由，你也可以选择成为一个温柔的女汉子，也可以修炼成一个让人觉得很舒服的女生。

1. 你那不是直爽，是存心伤人 / 2
2. 少对人说狠话，多给人留余地 / 4
3. 你不是卖菜的，别总是大呼小叫 / 7
4. 最是那一低头的娇羞 / 9
5. 爱情这辆车需要安全驾驶 / 12
6. 只有你认为自己娇柔妩媚，男人才会怜香惜玉 / 14
7. 没有人喜欢你太计较 / 17

第二章 修炼外在，至少让你“看上去温柔一点” / 21

女人首先要“温柔”。外在，打扮可以很好地体现出你的个人气质。一个连自己外在都无法打理好的人，有什么资本跟别人说你打理好自己的内在了呢？你不需要勉强消费那些承受不起的服饰和化妆品，但至少要把自己“修葺”干净。

1. 选择一款最适合你的发型 / 22
2. 每天出门，请保持出镜般的妆容 / 26
3. 让服色为肤色增色 / 28
4. 呵护好你的纤手 / 32
5. 用鞋子给时尚加分 / 35

6.香水是你的女人“味” / 38

7.呵护你的身体，就像呵护孩子一般温柔 / 41

第三章 脾气不好，是情商不高的表现 / 47

很多时候，你温柔不起来，就是因为你的脾气稍有点暴躁。有些时候，脾气不好其实就是情商不高的表现。就是遇到问题，你不知道怎么解决，因为根本没有学习过，你就很会焦虑。其次，从小到大没有人教过你控制自己的脾气，所以你除了宣泄就是宣泄！

1.人生苦短，不要为小事烦恼 / 48

2.不怕生活乏味，就怕你奢求太多 / 50

3.看运势指南，不如活在当下 / 52

4.别为难世界，尊重生命的每个历程 / 54

5.要明白，孩子不是私有财产 / 57

6.淡月清风，宠辱不惊 / 59

7.即使再漆黑的夜晚，也能看到星星 / 62

第四章 修养，是温柔最好的“推荐信” / 67

走路时不在拥挤的通道里忽然停下来，注意给人让道，时常检查自己的物品有没有妨碍到别人；进出门的时候给后面的人稍微留下一点门，并点头微笑一下；电梯超载时主动下，哪怕你不是最后一个上的……女人没什么都不能没修养，修养是温柔最好的“推荐信”。

1.举止文明，小细节反映大修养 / 68

- 2.诚恳地使用礼貌用语 / 70
- 3.不正确的站姿，会让你的魅力大打折扣 / 72
- 4.握手能拒人千里之外，也可充满阳光 / 74
- 5.坐姿，显示出你的高雅庄重 / 76
- 6.饕餮之雅，在优雅中品味美食 / 79
- 7.甜甜一笑，柔声说句祝酒词 / 81

第五章 爱情如糖，用温柔让它永远甜美 / 85

“毒舌”和“吐槽”是一件很爽的事，但是并不怎么可爱。吐槽这种事情，一个星期一次还挺萌的，每天都在吐槽却容易招人厌烦。浑身上下充满负能量又毒舌的女生，能获得他人的青睐吗？

- 1.男人最怕女人喋喋不休 / 86
- 2.酸甜苦辣，让他爱上“五味俱全”的你 / 88
- 3.温柔不是委曲求全，爱他不等于失去自己 / 91
- 4.公主病这回事，结了婚就少犯 / 94
- 5.必要时睁一只眼闭一只眼 / 96
- 6.结婚之后，更应该对丈夫撒撒娇 / 99
- 7.让一让，别和他的朋友“抢”他 / 101

第六章 培养爱情以外的爱好，增加你的温柔之美 / 107

在周末的时候学习某种舞蹈，每周去三次瑜伽馆练瑜伽，学着画油画，每个月学会一首简单的钢琴曲，有时间就出去看看外面的世界……培养爱情以外的爱好，会增加你的魅力指数及美感！

- 1.想要美的女人，就多读书 / 108
- 2.做才女，也要做“财”女 / 112
- 3.气质美女，也要学做“人间烟火”菜 / 114
- 4.惬意的花草人生，何乐而不为 / 116
- 5.学会放松，休息是为了更好地前进 / 118
- 6.请随时奖赏一下自己 / 121
- 7.挤出时间，也要坚持锻炼 / 124
- 8.去尽情享受当孩子的乐趣吧 / 126

第七章 粉领职场，从容的女人让江湖也温柔 / 131

或许你人靓声甜，长歌善舞；或许你背景强大，财大气粗；或许你有着炫耀的资本，但是，你可以放在跟闺蜜的下午茶中尽情讲述，一旦进入职场，就请闭上嘴，安静地做好分内工作。

- 1.想法是用来琢磨的，不用大声吼出来 / 132
- 2.切记！谈论隐私不会拉近你和同事的距离 / 134
- 3.让“八卦”到我为止 / 136
- 4.适度内敛，花开半夏 / 138
- 5.温柔的野心，才不会伤及他人 / 140
- 6.针锋相对，不如以退为进 / 142
- 7.在某个领域一定要有一技之长 / 144
- 8.今天的工作，你计划了吗？ / 147

第八章 做自己的贵族，品质是滋养温柔的土壤 / 151

想要变成温柔的人，就要从内心改变。懂得为别人考虑、体贴、委婉都是美德，拥有这些美德不仅让你情场顺利，还能让你避免生活中的社交麻烦。变温柔，不是一蹴而就，但是日久天长，这些修炼都会成为你散发温柔之花的土壤。

1. 可以羡慕，但不要嫉妒 / 152
2. 高尚的女人，让虚荣没有抬头的机会 / 155
3. 善良的女人，永远不会一无所有 / 159
4. 别忘了，用心经营一份幽默 / 162
5. 先要有格调，才能有魅力 / 165
6. 要么接受要么放弃，但无论如何不要抱怨 / 167
7. 不需要爱自己的仇人，但要学会原谅和忘记 / 170
8. 不大哭一场，怎能继续？ / 173

第九章 在温柔中，不慌不忙地坚强 / 177

女人一生中最重要的关系是和自己的关系，最需要爱的人也是自己。女人爱自己是一种责任，就像爱你的家人和朋友一样。我们只有小心翼翼地保护内心的纯净，才能给所爱的人带来一份真诚的爱。

1. 学会处理危机，面对生活的挑战 / 178
2. 懂得说“是”，学会说“不” / 180
3. 别过分压抑自己，总要为欲望做点什么 / 182

- 4.和内心的恐惧握个手吧 / 186
- 5.我们的身体，拥有难以想象的能量 / 188
- 6.自卑是缺乏魅力的根源 / 192
- 7.不要最好的，只要最合适的 / 195
- 8.爱自己，是万爱之源 / 198

第十章 温柔没有捷径，唯一的办法是好好生活 / 201

温柔就像秋日的和煦阳光，会穿过层层叠叠的树叶缝隙，在地上倾泻一片细碎的光影，温暖着其他人的心灵。希望每一个你，都可以成为温暖自己，又能温暖别人的女人。

- 1.生容易，活容易，生活不容易 / 202
- 2.生活很累很疲惫，所以更要活得潇洒 / 204
- 3.内心的平和，是温柔的源泉 / 206
- 4.天赋沉睡在一次次的磨难中 / 209
- 5.降低底线，幸福其实很简单 / 212
- 6.女人的一生都应该有梦想 / 214
- 7.主动选择自己喜欢的生活方式 / 217
- 8.不做外表相似的美女，做个性不同的女人 / 219

第一章

别把“女汉子” 作为不温柔的理由

不要把“女汉子”作为你不温柔的理由，你也可以选择成为一个温柔的女汉子，也可以修炼成一个让人觉得很舒服的女生。

1.你那不是直爽，是存心伤人

干练、性格直爽，是女强人的代名词。然而，性格直爽真的是一种优点吗？其实很多时候，我们更要适时地掌握运用它。

赵青是个心直口快的女孩。

有一次，她和同事在公司操场上打乒乓球，对方是初学，球技自然不行。出于好心，她便当教练教起对方来。打球的过程中，她一会儿说人家“真臭”，一会儿说“你这人看起来挺精明的，怎么学打乒乓球这么笨”。开始的时候，同事一直忍着没开口，最后实在是觉得过分了，就回了一句说：“你说话能不能含蓄点？”

“什么含蓄，你笨就笨呗，还不让人说了，真是的。”

就这样同事气得转身就走了，两人因此搞得十分不愉快。

一句话说得太直接就会让人受不了。如果能委婉一点就不至于有上面这种尴尬的事发生了。要不有人说，会说话的女人说出的话就像蜜糖，让人感觉甜丝丝的。而不会说话的女人说出来的话就是一把伤人的刀，刺得别人心里流血。

因此，在反复多变的社交中，我们一定要多留意一下自己说出的话，不要为逞一时口舌之快，伤人伤己。

幼幼和丈夫经营着两个文具店，她的丈夫讲义气，且经营有方，生意做得不错，可最大的缺点就是嗜酒如命，每次饮酒必醉。看到醉酒的丈夫，幼幼就忍不住数落一顿。幼幼本身也是一个精明的生意人，见人总是

一脸微笑，这可能和多年经商的习惯有关。无论是80岁的老人还是3岁的小孩，无不在她的笑容里感受到春天的气息。但是她最大的不足就是说话太过直爽，甚至可以说是口无遮拦。

一天，幼幼出去办事，说好了丈夫在家做晚饭。可是等她7点多回到家的时候，却不见丈夫的影子。她打电话去问，丈夫说是老家来了一个同学约他吃饭。幼幼气不打一处来，直接挂了电话。

等到9点多丈夫喝得醉醺醺的回来后，幼幼开口就骂：“你怎么就知道喝酒啊！你离了酒就不能活了吗？再这样下去咱俩还是离婚吧。”

“离婚就离婚。”丈夫说，“我也受够了你这张破嘴，整天就知道数落我。”丈夫面色铁青，但幼幼还是不停地数落着，而且越说越难听。丈夫越听越生气，加上喝了酒，就推了她一把。这一推就好像在幼幼本已充满怒火的心里浇了油，她扑向丈夫，和丈夫扭打了起来。

两人都对当时对方说下的狠话憋了一股气，第二天就拿着签好的协议书去民政局办理了离婚手续。

幼幼只是无心说的一句“离婚”，最后却变成了事实。其实，这是很多人生活中都可能发生的事。我们往往为出一时之气，把话说绝了，等到想回头的时候发现为时已晚。在家庭中都能因为一时口舌发生这样的不快，在职场或者任何一种社交关系中就更容易铸成大错了。在职场或者社交场所中，大家谁和谁都没有关系，说话不中听就更没有人能包容你了。

一般喜欢直言直语的女人，看问题就只看表面，只在意自己不吐不快，而不会设身处地地去想想别人的立场、观点、性格能否接受等问题。

有些话你可能只是随口一说，但是对别人造成的影响却不仅仅局限于此。这可能会伤及他人的自尊或因此让人感到过分自卑。这个时候，发生争执然后记恨在心，日后伺机报复便成了必然的结果。

因此，一个聪明的女人要学会运用自己的智慧，合理地处理人际关系，这是保持人格魅力的必备条件。

2.少对人说狠话，多给人留余地

常听到男人说“太没有面子”、“给点面子”之类的话。没面子，会让他们有一种自尊心受挫的感觉；给点面子，是希望别人给予他们尊重。能够说出让人给面子这种话的男人，最起码说明他很在乎自己在别人面前的形象，无论他私底下是一个什么样的人，至少在公共场合，他是非常懂得把握分寸和注意个人形象的。

其实，不光是男人，女人也一样爱面子。在公众场合，你不小心踩了对方一脚，对方忽然破口大骂，试想你的心里是什么滋味。因此，古话说的“人活脸，树活皮”一点没错，是人都爱面子。

男人爱面子，他们劳累时也要表现得很轻松；脆弱时也要表现得很坚强；自身难保时也要表现得还可以保护别人一样；束手无策时也要表现得有用不尽的办法。

他们成功时不敢狂喜；失败时不敢气馁；伤心时不敢流泪；茫然时不敢求助……这都是爱面子的具体表现。

不管性格多么温和的人，事关他的面子，他就会全力捍卫。爱面子的人对于触及到他面子的问题，是非常敏感的。因此，一个聪明的女人，一定会在任何情况下给别人留足面子。

刘艳艳是一家建材公司的销售经理。有一次，她为一家正在装修的超

市送地板，在验货的时候，超市老板说他们送的地板低于原先定的标准，因此不接受这批地板，甚至还要刘艳艳赔偿他施工延期的损失。刘艳艳并没有因此和对方争吵，相反，她很冷静地检查了地板规格，又看了看当时预订时签的合同，发现是对方搞错了。

其实是因为他们对地板材料不了解，却又不承认自己的无知。于是刘艳艳一边观察，一边提问，一边用很巧妙的方法告诉对方衡量地板质量的标准，而且让对方听起来似乎是他本来就懂。

最后他们不但接受了地板，还对刘艳艳这样的态度表示非常感谢。

刘艳艳这样做除了避免了一次无谓的争执外，还巧妙地给对方留足了面子，因此获得了对方的感谢和接受。

正因为每个人都有爱面子的特点，因此，聪明的女人知道什么时候该静静地面带微笑听别人说；知道什么时候该给别人打圆场；知道什么时候该见好就收，不让对方有一点点的尴尬！

尤其是夫妻之间，一个女人如果能处处为自己的男人留足面子，那么一定会非常幸福，因为这是维持家庭和谐最有效的方法之一。

男人结交的朋友，女人不一定都喜欢，但聪明的女人懂得“上门皆是客”的道理，所以依旧会笑脸相迎，热情款待，高接远送！这让男人在朋友面前非常有面子。即使你在私下不停地数落他，他都会为你当时给他面子而感谢你。

男人在外面应酬，所做的事不可能都是正确的，喝酒、打牌，甚至为此夜不归宿，能有几个女人不反对？但聪明的女人从来不会一会儿一个电话催促男人尽快回家，更不会对男人酒兴正浓，牌瘾正酣之时，出其不意地出现在男人面前并冷冷地说道：“你该回家了！”这让男人的尊严尽失！

俗话说“打人不打脸”，其实也不过说的的是一个面子的问题。没有哪