

自律的女人， 幸福迷人地位稳

让女人更容易过上想要的生活的8堂自律课

乔子青
著



沈阳出版发行集团
沈阳出版社

自律的女人， 幸福迷人地位稳



让女人更容易过上想要的生活的8堂自律课

常州大学图书馆
藏书章

乔子青
著

图书在版编目(CIP)数据

自律的女人,幸福迷人地位稳/乔子青著. —沈阳:
沈阳出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5441-8530-1

I. ①自… II. ①乔… III. ①自律—女性读物
IV. ①C933.41-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第146998号

出版发行: 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷: 北京中印联印务有限公司

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 208千字

出版时间: 2017年8月第1版

印刷时间: 2017年8月第1次印刷

选题策划: 郑 为

责任编辑: 王冬梅

装帧设计: 仙 境

责任校对: 阮晓琼

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-8530-1

定 价: 39.80元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



人生最美好的事情，就是能够按照自己的意愿做自己想做的事，用自己的方式过自己想过的生活，这也是活得漂亮的女人该有的样子。

每个女人在骨子里都是渴望自由的，但所谓自由，不是随心所欲，而是自我主宰，这是一种必要的自律。这里，自律代表了一个人内心的秩序和对生活井然有序的遵从，它由强大的意志力和坚持力做基础，这也意味着，我们要有意识地控制自己，有原则地对待事物，有目的地去做事情。

台湾著名主持人蔡康永说：“15岁觉得学游泳难，放弃学游泳，到了18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说‘我不会耶’。18岁觉得学英文很难，放弃学英文，28岁出现了一个很棒但要会英文的工作，你只好说‘我不会耶’。”人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后期就越可能错过让你心动的人和事，错过风景。人生前半段所有自律的苦，都是为了让你后半段可以自由地选择。

管好自己的言行，控制自己的情绪，不失控，不失态，方能铸就人性的优雅；该健身的时候就健身，该睡觉的时候就睡觉，该奋斗的时候就奋斗，有条不紊地前行，不动声色地惊艳；什么人，什么事，什么苦，什么恨都可以自我消解。把尘世的过往，镶满云淡风轻；把满怀的惆怅，挥手羽化成蝶，靠自己护得现世安稳……瞧，自律所带给女人的自由，恰恰就

是掌控自己生活的能力。

谁都不希望身在庸庸无为的生活状态里，我们知道，那样的人生不是我们想要的。而通过一定的自律，我们可以去发现那些原来不知道却确实适合我们的一种生活状态。这就像爬山，要想知道山的那头有什么，山顶的美景是什么样子，不需要别人来告诉我们，而是自己承受登山的劳累，感受山顶的美景。

越自律，越自由。自律不是一件需要花很长时间准备，下很大决心的事，它就是一件可以随时随地开始的小事，从此时做起，从此地做起。就是给自己设定一个思想行为框框，不断地、一个一个划钩。人的一生，若一直能够在正确的路上做计划，即使花的时间多一点，付出的心血多一点，只要能做好，达到该有的效果，你就是在快速前进。

一个女人若能以自律之法自我要求，待经过时间的考验，人性的试探，还有外界的诱惑，必将朝着更好的方向前进。那么在人生的道路上，你一定会遇见自我的桃花源，遇见意志的理想国，像一件艺术品般散发出迷人的光芒，令人沉醉其中。

愿你多多努力，永不停息，精彩无限。



Chapter 1

谁都不是天生就美的，
美了还要更完美

你美吗？就在初见的一瞬间 _003
一眼倾城的妆容才算得上完美 _007
春风微笑法则：对着镜子练习一千次才完美 _011
只要穿对了衣服，你就是女神 _016
一半高雅一半性感，一半美丽一半神秘 _020
要么瘦！要么难受！ _023
你那迷人的声音，是那最美的风景 _026
由内而外，“悦”读越美丽 _030
没有倾国倾城的貌，但有超凡脱俗的美 _033

Chapter 2

能控制情绪的女人，
比拿下一座城池的将军更伟大

烦恼无数，想开就是晴天 _039
大度点，不为小事抓狂 _042
那一场不动声色的优雅 _046
不惊慌，不失措，淡定的女人最从容 _049
保持不温不火，容下所有是非 _052
嫉妒别人没用的，提升自己是正道 _055
你的汤是冷的，请加热 _058
一个人最难得的是平常心 _061

Chapter 3

**你必须十分努力，
才能看起来毫不费力**

我们的每一滴汗水，都是对命运的抗拒 _067

你尽全力了，才有资格说自己运气不好 _071

南瓜是用电锯锯开的 _074

在该奋斗的年纪，不要过早选择安逸 _078

有些事，没有想象中那么难 _082

喜欢的就要拥有，不要害怕辛苦 _085

你是谁不重要，重要的是，你和谁在一起 _088

在竞争中永远进取，永不停息 _092

人生要么是一次冒险，要么什么都不是 _095

Chapter 4

**我们走过的泥泞，
总有一天会变成一条美丽的路**

什么苦难都挡不住一颗上进心 _101

上了路，就不能半途而废 _104

即使是流泪，也应该面带微笑 _107

遇到下雪天，那就赏雪景 _110

谢谢我没有放弃，不至于辜负自己 _114

烂牌也要拼，打好手中的坏牌 _117

沉浮中，那一脉脉幽香 _120

Chapter 5

修行非一朝一夕之功，
而是时刻如是

女人可以不漂亮，但一定要善良 _125
“言多”一定会“必失” _128
再复杂的世界，也要保持一份简单 _132
你可知，成熟的稻子总弯腰 _135
海纳百川，靠一颗宽容的心 _139
人世间最幸福的，是此刻正拥有的 _142
你越是低调，越能征服人心 _146
赞美如花浸润我们的心田 _149

Chapter 6

在一朵花开的时间里，
请用心聆听

活在当下，不浪费分分秒秒 _155
世界很大，幸福很小 _159
亲，你管好自己的时间了吗？ _163
重视细节才是演技的最大考验 _166
不求轰轰烈烈，只愿从从容容 _169
你的未来在哪里？在当下的每一步 _173
安安静静等待幸福的绽放 _176
专注做点事，至少对得起光阴 _179

Chapter 7

谁也不是谁的谁，
做自己的英雄，
且美且独立

把命运交给自己，而不是别人 _185
把自己照顾得好好的，就会一直吸引好的人 _188
像树一样站立，别让你的爱跪着 _191
没有钱，拿什么谈梦想？ _195
人生就是一场自我的救赎 _198
不想让人小看，你就必须奋斗而挺立 _202
从现在开始，制订一个理财计划 _205
让“幸运女神”眷顾的奥秘 _209

Chapter 8

最美好的心情，
不过拿得起放得下，
那个释然的瞬间

不完美是客观存在，不必怨天尤人 _215
松开了拳头，也就拥有了整个世界 _219
请相信，遗憾也是一种完美 _222
放下一枝玫瑰，身后或许是一片花海 _226
没有放下，哪有新生；没有舍弃，哪有得到 _229
和过去说再见，生活会回赠你一个新开始 _232
糊涂做得好，胜过百倍聪明 _236
人生路还长，你得学会原谅自己 _240
别让自己的心坐牢，比什么都重要 _244

Chapter 1

谁都不是天生就美的，
美了还要更完美



美丽是女人的“资本”，更是女人的资本。第一印象是否深刻，决定着你在人际交往中是否吃得开。如何惊艳登场，其实很简单，做一个自律的女人，衣着得体，妆容适宜，仪态自然不造作。没有“天生丽质”没关系，毕竟自信的自己更美丽。

你美吗？就在初见的一瞬间

初次见面时对方的仪表、风度所给我们的第一印象往往形成日后交往时的依据。

——《社会心理学》

初见的一瞬间，一个女子的美丽与否就已决定。

这一点不用怀疑，俗话说“三分靠长相，七分靠打扮”，对于一个女子来说，不管你高矮胖瘦，只要打扮得体，外表形象美好，那么初见时就会给人留下一个良好的印象；而一个女子若穿得不修边幅，哪怕你花容月貌或沉鱼落雁，也离美始终差一步，而且也很难得到别人的尊重与欣赏。

英国一位研究行为主义心理学的女士曾做过一个实验：她先是衣衫朴素、不修边幅地闲游过人群聚集的商场、地铁站等地方，然后再衣着光鲜、打扮得体地重新走过这些地方。同时，这位女士让她的助手躲在人群中悄悄调查人们对她的看法。结果是，同样是这位女士，前后得到的结论却大相径庭。前者是“让人不喜欢”“不愿意靠近”，而后者则是“很高雅”“很有气场”。

你的形象价值百万，不信看看下面这个故事吧！

露丝是一个非常美丽优雅的英国姑娘，一个偶然的机会，她参加了由曼彻斯特贵族们举办的豪华宴会。在此次宴会上，露丝赚足了眼球。她得体的打扮，优雅的举止，迷人的言谈，不但令在场的所有男士对她倾心，就连女士也都对

她抱着极大的兴趣和好感。人们私下里纷纷相互打听，都想认识她，并和她成为朋友。

在这次宴会上，作为房地产新秀的露丝收获颇丰，她征服了这个城市的上流社会，签下了共计数百万英镑的房地产生意，还找到了她的终身伴侣——一个名叫格鲁的男子，他有着俊朗的面孔，清澈的眼睛，充满磁性的声音……

对于露丝，格鲁给出了这样的评价：“她看起来总是落落大方，行为得体，高贵适宜，淡定自若。从我见到她的第一眼就被她迷住了，我相信很多人都会被她迷住……我并不是一个以貌取人的男人，但是不可否认的是，我被露丝如此美好的形象所吸引，而这其中确实散发着一一种令我情不自禁的魅力……”

因为美好的形象，露丝收获了事业的硕果；因为美好的形象，露丝也收获了爱情的青睐。

美丽，就是这么不讲“道理”。无论在什么场合，别人往往习惯于从我们的形象出发，判断我们的性格、品位、素养和精神面貌等。在两个陌生人之间，个人印象的形成是非常短暂的，往往取决于见面的前7秒，这就是“第一印象”的重要性。由此说来，我们还有什么理由不在乎自己的形象呢？

所以，不管你是高是矮，是胖是瘦，若想在初见的第一眼就给别人留下深刻而良好的印象，你首先就要在形象上自律，时刻管理好自身形象，让自己美丽得体起来，通过得体的外在形象，突显自己的优点，让别人初见你的一瞬间就被吸引。

生活中有一些女人经常抱怨，为什么心仪的男人总是不能接受自己？为什么客户总是对自己不耐烦或冷言相拒？为什么自己学问高，知识渊博，人缘好，却输给了一位除了衣着光鲜之外，一无是处的对手呢？……别抱怨了，你有没有想过这一切的“凶手”，很多时候都是因为你的外在形象不过关。这是不是也印证了“世界上没有丑女人，只有懒女人”这句至理名言呢？

对于艾斯蒂·劳达这个名字，或许很多女性并不陌生，知道她拥有一个美容王国。可是你知道吗，一开始，艾斯蒂是一个没有资金、没有营销资历、没有任何护肤和美容方面的技术特长，也没有经商经验的女人。这一切，只因为她是“形象”的主人，她精心地打造自己和产品的形象，以优雅的姿态、完满的谎言使两者变为现实。

追溯艾斯蒂的出身，也是一个极其普通的家庭。有一次，当她的叔叔约翰·斯考兹向她展示了神奇的润肤霜之后，她便将推广化妆品作为自己的事业经营起来。艾斯蒂会抓住一切机会热情地向别人推销面霜，遗憾的是效果甚微，人们都不愿意掏钱购买她的产品。特别是她认为的那些社会上流人物，对那些化妆品看都不看。就这样，艾斯蒂一次又一次地被人们拒绝。在不知道第多少次被拒绝之后，她忍不住问对方：“是我的东西有什么问题吗？你为什么不买我的产品？”对方回答：“不是你的产品有问题，而是你的形象，你给我的感觉就是一个‘低档次’的人，这怎么能让我相信你卖的是高档的产品？”听了对方这句话，艾斯蒂猛然意识到，原来是自己的形象造成的问题，衣着体面的人拒绝自己，是因为自己低档次的形象。也就是说，要想推广自己的化妆品，进入上流社会，就必须改变自己的形象，让自己看起来是一个拥有贵族血统的名门闺秀。

从此之后，艾斯蒂开始创造机会和那些商界大亨或者巨富交往，不断提升自己的气质、品位，小心翼翼地维护着脑子里面的那个艾斯蒂形象——那个就是真正的艾斯蒂，她要求自己的行为举止一定要像有着贵族血统的名门一样优雅，荡涤那个普通女孩子的一切痕迹。最终，艾斯蒂成功了，她不仅改变了自己的形象，也成功地塑出产品和公司形象，让它们成为吸引“上等顾客”市场的口碑。因为形象的改变，艾斯蒂从一个平民女孩变身为贵妇的代言，她吸引了更多的目标顾客，赢得了红火的生意。

同样一个人，两种截然相反的形象，得到了客户完全不同的对待。毫不夸张地说，艾斯蒂·劳达的成功源于个人形象的转变。瞧，我们人类就是天生的视觉动物，即便书的内容一样，我们还是会根据自己的喜好选择不一样的封面包装。明知道颜值不能代表什么，但依然会不自觉地把很多好品质与之联系。

当然，让女性朋友自觉地管理个人形象，我们的目的并不是鼓励大家都要做“花瓶”，而是要从外到内地去影响自己。当你外在形象美好时，你不仅会获得他人的关注、尊重、仰慕等，而且会更加认可自我的价值，如此你做什么都会信心百倍，美好的事与物也会因此来到你身边。怎么算都不是亏本的“买卖”，何乐不为？

一眼倾城的妆容才算得上完美

外貌是一个人内心的表露。其形呆若木鸡的人，其神一定是愚笨的。

——本·迪斯累里

“你难以靠近，难以不再想念，我难以抗拒你容颜。”

什么样的容颜最让人难以抗拒？萝卜白菜各有所爱，有人爱浓妆艳抹，有人爱素面朝天。天下的女人都挖空心思，想拥有一张令人难以抗拒的脸，但清水美人不多，往往需要天赐的运气，多数女人都需要依靠妆容来装扮自己。

在美国电影《本能》中，女主人公是由好莱坞女星莎朗·斯通扮演的。在这部影片中，莎朗·斯通塑造了一位性感迷人的畅销小说家，每一次出场都是靓丽的妆容，女主人公的一举一动赚足了男性观众的眼球，让很多男人着迷不已。也正是通过这部影片，莎朗·斯通成了具有全球影响力的性感女星，成了许多男人的梦中情人。

但让所有人都大跌眼镜的是，生活中的莎朗·斯通却不喜欢化妆。要知道，不化妆和化妆后的脸之间是有着分明“界限”的。记得在一次采访中，莎朗·斯通坦言自己从头至脚都是皱纹。这也难怪有的媒体记者表示，当看到她那张没有精致妆容、没有经过电脑修片、犹如老婆婆一般的脸，着实被吓了一跳。

形容一个女人美丽时，我们常会用天生丽质。可是，要想成为一个夺人眼

球的美女，除了天生的美之外，除了穿衣打扮外，我们还要时刻注意自己的妆容，适当地使用化妆品可以使我们的精气神处于一个较好的状态。否则，即使再天生丽质，也会因岁月的侵蚀而黯然失色，让美丽大打折扣。

父母遗传给我们的，只能伴随我们到成年之前，成年后，是美是丑可都要看你自己了。事实上，对于成年之后的女性来讲，美丽已经和天生丽质关系不大了，更多的还要讲究一个精神面貌以及内在修养。好的妆容是女人用智慧和修养精雕细刻出来的：那份与身体的和谐，那份洋溢于周身的风采和神韵，那份内心世界精彩的描述和渴求……

不化妆就不出门，这是安安一贯坚持的理念，每次出门，哪怕只是到楼下超市去买块儿巧克力，她也一定会给自己化上一个小妆。“化妆有什么不好呢？路人们欣赏的目光会让我开心一整天，”面对别人的质疑，安安严肃地说，“那些男的口口声声说喜欢素颜，实际上有化妆的美女经过身边还是会目不转睛地看。化妆是老天爷给女人的权利，作为女人当然要好好打扮，跟好坏没有关系。”

自然的粗眉、紫色系的眼妆、淡淡的粉色腮红、裸色的双唇……出现在众人眼前时，安安总是很惊艳，不让人沉醉都不行，超赞的气质获得朋友、同事、客户的一致肯定，结果她不仅吸引了诸多优秀男士的注意力，还轻轻松松获得了好职位、升迁、加薪。对此，安安说：“这个世界上没有丑女人，只有懒女人。懒人是很难感受到这个世界的美好的，我不光感受美好，还创造美好！”

妆容不仅可以使天性爱美的女人更加靓丽，留给他人一种美好的印象，得到更多的成功机会，同样可以显示出自己一种健康积极的心态，增加自己的快乐和自信，获得心理满足。而且，对于女性来说，化妆本来就是热爱生活的一种表现，很难想象一个对生活失去热情的女人会精心打扮自己！

一眼倾城的妆容虽令人完美，但这并不是一件容易的事，毕竟那么多的化妆品，那么多的化妆工具，那么多的化妆色彩搭配，仅仅知道一些化妆方法是