



女神必修课

成为女神的全方位修炼手册

钟幸燕
著

国内著名
形象教母 **钟幸燕**
教你如何成为 **冻龄女神**

超人气

详细解析女神养成过程，助你全方位提升自己。

告别平庸，与平庸拜拜，你就是下一个女神！
做一个不愿辜负自己的女孩！

 当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

钟幸燕
——
著

女神必修课

成为女神的

全方位修炼手册



图书在版编目 (CIP) 数据

女神必修课：成为女神的全方位修炼手册 / 钟幸燕著 .
—北京：当代世界出版社，2016.10
ISBN 978-7-5090-1101-0

I . ①女… II . ①钟… III . ①女性—修养—通俗读物
IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 220545 号

书 名：女神必修课：成为女神的全方位修炼手册

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.org.cn>

编务电话：(010) 83907332

发行电话：(010) 83908409

(010) 83908455

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京凯达印务有限公司

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/32

印 张：7

字 数：145 千字

版 次：2016 年 11 月第 1 版

印 次：2016 年 11 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5090-1101-0

定 价：38.00 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究，未经许可，不得转载！



学会把握当下

不要总是懊悔过去，也不要总是空想未来。当下对于你来说才是最重要的，你能掌握的也只有当下。你的计划、想法和愿望都需要立刻去实施。



女神是如何保持美貌的？

答案是：自律是她们美貌的第一生产力。

外貌的美就是严格自律，一个没有自制力的人是不可能
在先天颜值一般的情况下成为美女的。

美女就是自制力。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



外貌 = 先天条件分值 + 后天分值

身材、皮肤、穿着、仪态，这些都可以通过个人的自律和努力来改变。

严格的自律和努力可以让你变得更美丽。



成长不是一件简单的事情，你会依次经历 20 岁、30 岁、40 岁……但是这些数字只能代表你的年龄，并不能代表你的成长。

成长意味着你能够审视自我，意味着你对自我的反思和质疑，意味着你在命运面前不低头。

成长意味着你能够超越自我。



有钱就能有品位吗？

有钱就能有品位吗？当然不是。

没钱就不能有品位吗？当然也不是。

不管你是否富有，只要你懂得穿衣的规则、知道扬长避短，你就可以成为有品位的人。



仪态决定你气质和气场的 80%

你以为你在谈论气质，其实你只是在谈论仪态。仪态常常被忽视，过去的时尚杂志和女孩子们更喜欢谈论“气质”，现在则更关注“气场”。事实上，你的气质、气场，80% 的内容是由你的仪态决定的。



千万别太早给自己划定“你是个什么样的人”，任何事都是有可能的，只要你愿意去尝试。你所面对的唯一压力，就是改变自己的压力。



你是谁，比你说什么做什么更重要。
所以，与其讨好别人，不如先给自己塑金身。



一个普通少女的修炼史

我曾经在网上看到过这样一个帖子，长得丑且资质平庸的女生如何找到属于自己的幸福？普通女孩离女神到底有多远？

看到这个帖子时，我真想找到那个发帖的女孩，冲到她面前告诉她，平庸的我是怎样一路走过来的。

想起当年的我，身材又矮又胖，也不爱打扮，而我所在的时装学校美女又多，显得我非常黯淡。我的性格内向，从来不愿意主动结交朋友，除成绩平平之外，其他各方面能力也很一般。

平凡的我很快就湮没在人群中。

还好，当时我心理年龄较小，也没有谈恋爱的概念，一直跟几个男生关系很好，过得也算不错。

但我心里其实是有自卑感的，尤其是见到漂亮女神的时候，但是我通常都不表现出来，也没有改变自己的意愿。

直到我遇见了师姐。师姐对我的影响我记录在了“你离女神有多远”中，这里就不再赘述了。



值得一提的是，即使我有了改变自我的意识，也没有像故事里说的那样，马上戴上紧箍咒，大变金身，衣锦还乡，从此让所有人刮目相看。

从丑小鸭到现在的我，我足足用了6年的时光。

我想告诉你们的是，我也是一个平凡的女孩，我用了6年的时间，才成为别人眼中的“女神”。而且，我知道，我离真正意义上的“女神”，还有不小的距离。

在我们身边，能被称为女神的始终是少数，大多数女孩都是平凡人。

但是平凡女孩，也能通过自己的奋斗变成女神。



【起始篇】 致那个曾经很“天真”的我

1. 女神：一半女人，一半神 / 2
2. 女神，超越自我局限 / 5
3. 你离女神有多远？ / 9

【自我成长篇】 少女啊，请不要在妙龄时就“枯萎”

4. 那些我见过的“枯萎”在妙龄的女孩 / 14
5. 普通女孩如何成为中产阶级？ / 18
6. 比迷茫更可怕的是虚度青春 / 22
7. 年轻时最好的投资是投资自己 / 26
8. 什么行为会让女孩子显得庸俗？ / 30
9. 活力才是快乐之源 / 38
10. 目标导航：幸福 / 43



【外貌修炼篇】 在练就金身的征途上斩妖除魔

11. 颜值不高，也能使形象大变身 / 52
12. 女神们都是保持美貌的 / 58
13. 给你的减肥计划确定一个周期 / 61
14. 所有的女神都！健！身！ / 69
15. 为什么你从镜子里看到的全是缺点？ / 72
16. 抗衰老这件小事 / 74
17. 皮肤也要做运动 / 78
18. 没钱，怎么护肤？ / 81
19. 秀发是美女的标志之一 / 87
20. 仪态决定你气质的 80% / 94
21. 不可忽视的表情管理 / 99
22. 穿衣品位，其实与荷包无关 / 103
23. 我的精简购物哲学 / 107
24. 既省钱又能穿出格调的衣橱管理 / 113
25. 衣服不多，照样美成仙女 / 118

【社会生存篇】 女神，是生存游戏中的大赢家

26. 正式步入社会，年轻女孩应该学会的那些事 / 126
27. 想要以后活得轻松，请在二三十岁时完成积累 / 132
28. 让努力成为你的习惯 / 135
29. 谨慎对待每一个选择 / 139



- 30. 请尊重能决定你前途的那些人 / 144
- 31. 给予回报比什么都重要 / 147
- 32. 运气不好，只是努力不够 / 151
- 33. 如果小时候没有学会情绪管理，请从现在开始 / 154

【终身幸福篇】

人生，其实不是一场马拉松

- 34. 有没有一样东西，可以保障终身幸福 / 160
- 35. 幸福基线：决定你幸福的 90% / 163
- 36. 温暖，也许就在下一个转角 / 168
- 37. 纠结地活着，又怎么可能快乐 / 171
- 38. 精神和肉体的关系，比你想象的更密切 / 177
- 39. 外面没有别人 / 182
- 40. 生活 \neq 赚钱 + 消费 / 186
- 41. 每天都开心的秘诀 / 189
- 42. 爱的秘诀：你需要什么，我就给什么 / 197
- 43. 确定自己想要什么，然后立刻去追求吧 / 201
- 44. 后记：再见，小小的我 / 207

【起始篇】

致那个曾经很“天真”的我

