

BE YOUR OWN
QUEEN

杨晨鹤 / 著

做自己的 女王

瞬间增强女性魅力的
魔法书

25岁
之前必须要知道的
保养秘诀

5大气质
修炼营造女王气场

朝九晚五，职场OL魅力穿搭技能
会说话、会沟通，女性魅力进阶技能

随遇而安 / 懂得生活 / 懂得付出

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

BE YOUR OWN
QUEEN

做自己的 女王

瞬间增强女性魅力的
魔法书

杨晨鹤 / 著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的女王：瞬间增强女性魅力的魔法书 / 杨晨鹤著. —北京：
中国铁道出版社，2017. 4
ISBN 978-7-113-22695-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 004741 号

书 名：做自己的女王：瞬间增强女性魅力的魔法书
作 者：杨晨鹤 著

策 划：巨 凤

读者热线电话：010-63560056

责任编辑：苏 茜

责任印制：赵星辰

封面设计：MX DESIGN
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码：100054）

印 刷：北京铭成印刷有限公司

版 次：2017 年 4 月第 1 版

2017 年 4 月第 1 次印刷

开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：15.75 字数：236 千

书 号：ISBN 978-7-113-22695-4

定 价：49.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

推荐序

FOREWORD

从女人到女王有多远？

自从三八妇女节诞生以来，标志着女权独立的开始。人们对女性的要求不再是单纯的女主内模式。因此，在男女平等、各占半边天的思想观念下，诞生了自立、自强、自尊、自爱的女性价值观。这种价值观清晰地传达出了一种观点，那就是，女人必须要有自立自强的能力才能主宰自己的命运和过上自己想要的生活。

抚今追昔、放眼中外，女人的成长不仅关系着自己个人的命运，也牵连着一个家庭乃至整个民族的发展兴衰。西方哲学家说“推动摇篮的手就是推动世界的手”，中国传统文化讲“母教乃天下太平之源”。可见，女人独立与否和品质的优劣，关系着天下的和谐与太平，这一点是古今中外文化都承认的共识，也是事实。

然而在现实生活中，有很多人误认为，女人的自立自强就应该像男人一样大大咧咧和不拘小节。因此，女强人、女汉子、超女等暗示着一种微暴力的称呼随之而来。其实这并不是对一个女人最好的褒奖，反而是对女性特质的贬损。不可否认，在中国人的传统审美中，无论时代如何变化，人们对女性最高的赞美一定离不开“博、雅、淑、娴”这四个字。概括来说，作为一个优秀的女人既要有内在的从容和良善品质，也要有外在的端庄优雅和自立自强，这样的女人才能在生活的风雨面前从容坚强，成为自己的“女王”。



那么，“女王”品质的修炼从哪里开始呢？当然是从当下开始，我们的传统文化中早已给天下的女人指明了八个字的修养方向，即妇德、妇言、妇容、妇功。现代也可以理解为，女人的德行、言语、容貌、还有事业是可以同时修炼的。但是，在一切追求快餐文化的今天，个人认为，女人的形象修炼更应该走在前面，这是因为对美貌的推崇和追求是人的天性。自古至今从未改变。一直以来几乎所有人都有以貌取人的习惯，更何况今天还是看颜值的时代。我们必须明白，没有人会通过你邋遢的外表还有耐心去发现你内在的丰富。

美丽对于女人来说，不是选择题而是必答题。然而，人高、矮、胖、瘦各不相同，有些人生来貌美，而大部分人生来相貌平凡。我们应该怎样去修炼自己的外在形象呢？本书中会给我们带来关于美的修炼、情感、职场、家庭的生活智慧，重要的是，作者和我们分享了关于女人到女王气质和能力的修炼方法，这些方法恰恰类似于艺术家雕琢塑像的过程。奥古斯特·罗丹曾说过：“什么是雕塑？就是在石料上去掉那些不能要的东西。”女人自身的雕塑何尝不是如此呢？不凿掉那些不需要的东西，就没有一个像模像样的自己。所以，从女人到女王有多远？就是从您翻开这本书开始到自己为自己的美和自信所打动的距离。

最后，温馨地提示各位读者朋友，一切精美的东西都有其沉淀的内涵，最动人的美应是从灵魂深处发出的芳香，而追求美就是灵魂散发香气的开始。美是女人一辈子需要经营的事，美的最高境界是来自于灵魂深处的良善和心灵的富足。所以，美是一场生命的修行。因此，我们要用更多的时间关注自己，用更多的时间去读书、去学习，以沉淀内涵；去旅行、去社交，以开阔眼界；去健身、去美容，以留住颜值；去学化妆、去学穿衣搭配，以提升品位；去做自己喜欢的事情，以增加趣味；去工作、去奋斗，以拓展人生！如此，风月无痕，时光正好！每个人都可以成为自己的女王！

胡素

二零一六年冬于皖滨湖居

前 言

PREFACE

我只想不辜负自己的青春

这是一个新媒体的时代，信息更迭，风云变幻。半天不刷朋友圈，就感觉自己会错过很多信息，担心被时代抛弃。

这个世界太匆忙了，让每个人停不下脚步……

我感觉时间的脚步是那么迅速：16岁因求学从小城博兴来到济南16年，在这个城市生根发芽、成长，仿佛一瞬间就走到了这里。

记得2014年年初开始，我每天分享一篇文章，后来越来越多的人看。写着写着突然发现：也有了几万人陪着我，一起看着我写完一个又一个故事。当然，不只有故事，还有关于女性如何自我成长等，也慢慢被很多人昵称“女神”。

写一本书是我的梦想，想象中闻着油墨香气，看着似曾相识的文字，伴随着一杯热咖啡，想起来嘴角就会上扬。

我是一名培训导师，在教育行业工作12年，做着最热爱的传道、授业、解惑。

讲我所做，做我所讲。



做自己的女王：瞬间增强女性魅力的魔法书

一路走来，每次讲完课程，总会有很多人留言，她们咨询情感、职场、家庭的问题，我很高兴能帮助到她们。她们真挚的眼神，与我紧握的双手，也总让我动力十足。有些伙伴从哈尔滨、苏州、深圳、郑州等地赶来，只为了收获个人的改变。

学员们一直催着出书，出版社也频频和我联系：晨鹤，该出本了！

或许时机到了，在这个盛夏，我把自己这些年的感悟整理到这本书上。

曾经看到过这样一句话：

“人会从令自己心动的榜样上看到理想的未来模型，这种天然的向往一经认出，根本无法抵御，就像当初看到那个令人心动的初恋对象。你爱上一个理想形象，因为你爱上那样理想中的自己；那么有一天，如果你发现，你从未活成那个样子，或者你再也没有机会活成那个样子，才是对此生绝望的心死。

真正的衰老，应该是从那刻之后到来。

年轻就是相信自己还可以成为那个人，无论宇宙规律怎样，自己不设限、不认命，还在为此努力。”

女人到底最想要什么？

女人最想要的，是主宰自己的命运。

而女人最不应该做的事情，就是辜负自己的青春。

问题是：我们成为什么样，才能算是“不辜负自己的青春”的人呢？

一个不辜负自己的女人应该是什么样的？

我想：第一，她拥有美丽温柔的外表。养成终身的美丽，可是一门大学问，我把多年来我的保养心得，集结在了一起，放在了【优美篇】。

第二，她应该拥有优雅动人的言谈举止。作为一个形象礼仪导师，我最能了解一个女人的优雅，才是真正决定她留给别人印象的决胜点，所以，关于如何培养优

雅的举止，良好的仪态，如何穿出最优雅的自己，我写在了【优雅篇】。

第三，她还应该拥有一颗健康、自我悦纳的内心。自我悦纳是一种能力，是后天习得的，是最让我们快乐的能力，也是弥补童年未习得爱的缺憾，关于如何自我悦纳，找到内心深处的快乐，我写在了【悦纳篇】。

第四，她还应该有温柔美好的情感世界，有相爱的爱人，也有岁月夺不去的美好和纯真。关于如何爱人，如何与人相爱，如何获得幸福的婚姻，我写在了【优雅篇】；

第五，也是最重要的，她还应该有奋斗和永不放弃的精神，这样才能成为掌握命运的主动者。关于如何成为最优秀的女人，如何奋斗才能获得真正的幸福，我写在了【优秀篇】。

很高兴，我还年轻，很高兴，看到这本书的你，也还年轻。

年轻的我们，最应该做的事情，就是去努力、去奋斗、去成为自己最想成为的人，最终主宰自己的命运。

杨晨鹤

2017年2月

目 录

CONTENTS

Part1 【优美篇】

终生美丽的习成大法

第一章 优雅美丽的习成大法 / 2

1. 美好精致是一种态度 / 3
2. 如何科学地护理自己的皮肤 / 8
3. “减肥”是一件最无聊的事 / 10
4. 美人的表情管理 / 13
5. 优雅是一种梦想 / 15

第二章 我希望你 25 岁前就知道的保养秘诀 / 19

1. 25 岁，生理和心理的分界线 / 20



2. 我希望你 80 岁时依然啃得动排骨，笑口常开 / 22
3. 岁月历练出的女人味 / 24

Part2 【优雅篇】

希望别人说：“她好有气质！”

第三章 提升气质的仪态修炼 / 28

1. 你以为你在谈论气质，其实你只是在谈论仪态 / 29
2. 良好仪态，来自你我的“时刻自省” / 32
3. “站”的气质 / 34
4. “坐”的气质 / 37
5. “走路”的气质 / 40
6. “眼神”带来的气质 / 43
7. “微笑”带来的气质 / 46
8. 超强气场的养成 / 49

第四章 穿出最优雅得体的自己 / 53

1. 我的衣柜管理大法 / 54

2. 从一件永恒的白衬衫说起 / 59
3. 美人与珍珠：珍珠的 8 种佩戴法 / 61
4. 被分享 20 万次的丝巾 14 种系法 / 67
5. 职场形象的三大杀手 / 86
6. 把商务和休闲完美融合 / 90
7. 西装和衬衫单品的使用 / 96
8. 配饰让你的职场形象更灵动 / 97
9. 如何通过发型凸显职业感 / 99

Part3 【悦悦篇】

自我悦纳是终生的课题

第五章 自我悦纳，是内心幸福的开端 / 102

1. 和内在的父母和解 / 103
2. 我们讨厌一个人，常常是因为他身上的某个影子 / 106
3. 你害怕的，有时只是你创造出来的幻想 / 108
4. 提高自己的钝感力 / 113
5. 敏感并不是一件坏事：但是你得学会控制它 / 115



第六章 不要温顺地走进那个良夜 / 118

1. 超越自我的最好途径：成为那个“直面问题、解决问题”的人 / 119
2. 有时，“认输”也是一种能力 / 125
3. 学会避开人生中的那些“坏选择” / 129

第七章 女神进阶课：系统性地提高谈吐 / 136

1. 我的说话之道 / 137
2. 如何系统性地提高谈吐 / 144
3. 声音是女人裸露的灵魂 / 150
4. 聪明女孩都懂得“分寸感” / 154

Part4 【优柔篇】

愿你有幸福的爱情，也有岁月夺不走的天真

第八章 按照自己的意愿度过一生 / 158

1. 不拧巴的生活，是一种魄力 / 159
2. 与过去的痛苦告别 / 163

3. 越主动，你就越快乐 / 168

第九章 先相信爱情，再遇到爱情 / 173

1. 爱情里的几种“癌” / 174
2. 我应该“将就”吗 / 182
3. 问完这 14 个问题再结婚 / 186
4. 去爱吧，就像没受过伤害一样 / 191

Part5 【优秀篇】

在成为女神的道路上披荆斩棘

第十章 那些被称为女神的女孩教我的事 / 196

1. 拥有内心的信仰是一种能力 / 197
2. 那些让你“破功”的言行举止 / 199
3. 不懂得生活，是对生活的侮辱 / 204
4. 对不起，我只坐第一排 / 208



第十一章 做好自己，然后，等风来 / 211

1. 做好当下的事情：活在此时此刻的能力 / 212
2. 改变自我，是为了更好地生存 / 217
3. 努力之后，你才知道自己潜力有多大 / 223
4. 幸福就是：找到你所喜欢的事情，并为之付出努力 / 226

后记 献给妈妈 / 233



优美篇

终生美丽的习成大法

第一章

优雅美丽的习成大法

我可不是躺着就变成林志玲的。

——林志玲



1. 美好精致是一种态度

美好精致是一种态度。一个女人的精致可以分为内在的和外在的精致，无论缺少哪一部分，女神的味道就少了许多，都不能算是真正的精致。

外在的精致体现在细节

还有很多细节的地方都能看出一个人是否精致。只有一个人内在和外在都足够精致，这才是真正的精致。

判断一个女人的外表是否精致，我们可以观察她身上的细节：

- 她的头发光泽度如何？
- 是否有分叉？
- 有没有头屑？
- 脸部皮肤是不是粗糙？
- 有没有痘痘，或者有粉底没打好留下的浮粉？
- 身体的皮肤情况如何？
- 手肘和脚部有没有死皮？
- 衣服上有没有起球的情况？
- 衣服上是否有很明显的大片褶皱？
- 衣服材质是否粗糙？

观察完这些外在细节再来看她家里的内在情况，衣服有没有整齐的收纳在一起？化妆台上的一些瓶瓶罐罐是否都干净，等等。