

生命中的美好基因

让女孩变得自信、优雅的12个必备技巧

The Lost Art of Ladyhood

[美] 杰茜·冯克 (Jessie Funk) 著

王思宁 译

生命中的美好基因

让女孩变得自信、优雅的12个必备技巧

[美] 杰茜·冯克 (Jessie Funk) 著

王思宁 译

图书在版编目 (CIP) 数据

生命中的美好基因 / (美) 杰茜 · 冯克著 ; 王思宁译. — 成都 : 天地出版社, 2016.10
ISBN 978-7-5455-2151-1

I. ①生… II. ①杰… ②王… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第179946号

THE LOST ART OF LADYHOOD

Copyright 2014 by Jessie Funk

Original English language edition published by FAMILIUS, 1254 Commerce Way, Sanger, CA 93657, USA.

All rights reserved

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

著作权合同登记号 图字 : 21-2015-169-170

生命中的美好基因

著 者 [美] 杰茜 · 冯克
译 者 王思宁
责任编辑 陈素然
图片来源 CFP
封面设计 古涧文化
电脑制作 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市华业印务有限公司
版 次 2016年10月第1版
印 次 2016年10月第1次印刷
成品尺寸 145mm×210mm 1/32
印 张 8.75
字 数 174千字
定 价 36.00元
书 号 ISBN 978-7-5455-2151-1

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67692522 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

— 谨以此书献给 —

· 我所有的“常青藤女孩”。（作者杰茜创办了一个全国性的非营利组织“常青藤女子学院”，专为年轻女性提供自信和领导力培训。）我写这本书遇到挣扎时，你们每一张甜美的笑脸都是我前进的动力。感谢你们给了我强烈的使命感。

· 我可爱的孩子们。我做的所有工作都是为了你们。妈妈爱你们。

· 我亲爱的丈夫。你的支持对我意义重大，我爱你。

· 献给米歇尔。感谢你花时间耐心教我如何写书。

· 我的祖母，弗洛伦斯·克拉克。

· 最后，我要把这本书献给我心目中最完美的“淑女”。你是真正外表迷人、行为优雅的气质女性。我希望能继承你的衣钵。我想你。

【苏珊·西普】作家、电视名人

“很遗憾，在我们生活的世界中，女孩们都承受着很大压力，不得不牺牲自己的真实和完整来取悦他人。这不是我想给我女儿的未来，也不是任何年轻女孩应该承受的未来。庆幸的是，有杰茜·冯克。她很酷，可以做你的姐姐；她很智慧，可以做你的阿姨。这本书中的原则会帮助年轻女孩成长为一个有个性、有自信、有气质的真正的女人。”

【塔拉·斯塔林】“夺回美丽”基金创始人、好莱坞著名化妆师

“对年轻女孩而言，杰茜·冯克是至关重要的真理之声，她能给她们提供方法、程式和灵感；告诉她们，如何理解自己真正的美，教会她们走向成功的生活方式。一个女孩如果知道她是谁，她真正的价值，她可能取得的成就，她就是无可匹敌的。”

【迈克尔·密尔本】作家、商业导师

“杰茜帮助女孩们建立了自信和自尊，让她们明白，在这个世界上是有真正的危险潜伏在暗处的，同时，她还给女孩们构建了一处分享想法与梦想的安全港湾，让她们不必担心遭人指点。我真心希望每个年轻女孩都来读一读杰茜·冯克的书。”

琳达·托格诺尼·M.艾德| 文化推广人、作家

“励志又才华横溢的杰茜·冯克在年轻女孩中发起了一次革命，意在帮她们成为最好、最自信的自己。她教女孩们认识到自己独特的价值、无限的潜力，以及如何以自信和优雅的姿态生活。学会树立界限就能做优雅的精致女人，要设定标准、树立目标，调整好心态，才能拥有自己主宰的人生。再加上基础的自我防卫为你保驾护航。要做精致优雅的女人，就要先学会树立个人距离——以基本的自卫做后盾——还有如何建立标准、目标，以及用积极的态度活出开明的人生。”

希瑟·里奇| 2014年世界最佳夫人选美冠军

“如果你想培养女儿的气质，本书是绝佳的学习优雅、自信、礼节的机会，而教授者正是美丽又有才华的杰茜·冯克。相信，以杰茜多年的训练经验和个人经历，她会让你女儿的未来有很大不同。”

瑞秋·奥尔德| 高三学生

“杰茜·冯克教给了我们这些年轻女孩要成长为成功、强大的女性所需要的东西。杰茜能做的这么好，是因为她本身就是成功、强大女性的代表！”

给年轻的你

我为什么要读这本书？

Q：听着，杰茜，我很忙的。你能不能不要浪费我的时间，讲些什么小杯垫、两脚交叉、坐姿挺拔、用兰花指拿茶杯小口喝茶，还不忘眨眨眼？这样就算变身气质女孩了，对吗？

A：不对！除非你生活在十七世纪初，还喜欢被束腹内衣勒得喘不过气来！做个气质女孩只需做到自信、优雅，拥有独特的个性即可。在我们生活的世界中，这几点亟需被重新拾起。

Q：我为什么要听你说，杰茜？你以为你是谁？

A：我绝不会把自己标榜为地球上最优雅、最自信、最有个性的女孩，但我保证，我能理解你现在所经历的一切：被欺凌、欺凌别人、没有安全感、悲惨的境遇、进食障碍、不健康恋情、恋爱对象的暴力、习惯性地讨好他人、犯错、尴尬、抑郁、父母离异、嫉妒、总觉得自己不够漂亮、不够聪明、不够有趣……就是不够好！好消息是，我学会了如何爱自己和尊重自己——虽有缺点，但仍不惧挑战的完整的自己。

在这本书中，我会为你写下我每天都在使用的方法。我知道它们也能帮到你。当你在生活中面临挑战

时，你会需要这些方法来帮你爬起来，继续前进。

你将在书中读到以下内容：

- 12个技巧。12章分别介绍不同的技巧，使你成为更有气质的自己。

- 23个方法。23个经过亲身实践且有科学依据的方法。

- “冒险故事”：我生活中发生过的一些疯狂的事。看完这本书，你会很了解我的——也许，你还会知道一些你不知道的事，嘿嘿。

- 有科学依据的“笔记时间”。拿出你紫红色的荧光笔，准备好了了解你自己吧！

在整本书中，我会分享一些科学事实和数据，而我也会讲出我对所有事情的看法。你有权利不同意我的观点，因为它们……只是观点而已。而我有很多观点。哈哈。

这本书的写作目的，以及我希望它能给你带来什么：

1. 让你了解到，什么是真正的有气质：强大、优雅、有素养、有勇气、果敢、有分寸、尊重人、快乐、自信。

2. 给你力量，让你取得自己生活的主动权！你有权利坐在你命运之车的驾驶座上，担负起你的责任，去驾驭它。

3. 让你意识到，你值得得到什么。你应该过上美妙、幸福的生活！



SKILL 1 建立自信

我的冒险故事——要有信心决定自己的未来 / 002

方法1 做不到就先假装 / 010

我的冒险故事——对渣男的隐忍就是对自己的残忍 / 015

方法2 习惯讨好别人的人，都有哪些表现？ / 017

方法3 五种说“不”的方式 / 019

方法4 请选择相信自己 / 020

树立目标 SKILL 2

方法5 请走上自我发现之旅 / 028

SKILL 3 保持积极的精神态度

方法6 建设自己的快乐能量库 / 061

我的冒险故事——很高兴早点遇到了挫折 / 065

方法7 衡量一下，你遇到的挑战有多严重 / 069

我的冒险故事——你的怒火都对你做了些什么 / 070

方法8 请真诚地问自己三个问题 / 076



SKILL 4 激发自我领导力

我的冒险故事——找到自己内心的领导者 / 081

方法9 放弃自暴自弃的行为 / 084

方法10 激发与生俱来的自我领导力 / 090

SKILL 5 懂得感恩

我的冒险故事——把目光集中在生命中美好的事物上 / 098

方法11 写下感恩日记 / 101

SKILL 6 拥有强大的内心

方法12 处理情绪——有负面情绪就发泄出来 / 113

方法13 不要移交你的个人力量 / 115

我的冒险故事——好心办坏事后，撒谎逃脱 / 117

方法14 C.L.A.W.——削弱“恶霸”力量的武器 / 122

我的冒险故事——合理管理压力，没人能永远保持冷静 / 124

方法15 合理管理压力，拒绝不健康恋情 / 126

我的冒险故事——相信直觉，避免性侵 / 131

我的冒险故事——上大学时，被男友“掌控”的暗淡时光 / 133



目录

SKILL 7 学会自我保护

我的冒险故事——疯狂的防身技巧 / 144

方法16 女孩，请做好自我防卫 / 147

我的冒险故事——远离总伤害你的朋友 / 150

方法17 划清身体上的界限 / 153

要有自尊 SKILL 8

方法18 注意个人卫生，举止得体 / 163

我的冒险故事——注意个人仪容，就是对自己的尊重 / 164

SKILL 9 珍视健康

方法19 爱上你的身体 / 179

我的冒险故事——锻炼能帮你快乐起来 / 181

营养——饮食平衡，找到适合你的食物 / 186



目录

SKILL 10 掌握社交及用餐礼仪

我的冒险故事——请熟知得体的用餐礼仪 / 197

方法20 用餐时，以足够的自信展示优雅的姿态 / 199

我的冒险故事——衣着保守，反而更性感 / 200

方法21 注意重要的社交礼仪 / 203

SKILL 11 知晓为母之道

我的冒险故事——选择做母亲的时机无比重要 / 211

方法22 做母亲的美好：记录你的母爱梦想 / 219

SKILL 12 服务他人

我的冒险故事——去做慈善却被教会很多 / 229

方法23 服务他人，哪怕只是一个善意的举动 / 235

附：家长篇——女孩勿读 / 247



SKILL 1

建立自信

女孩最美的配饰就是自信。

1 奥黛丽·赫本

自信是这本书中所有想法的基础，下面，就让我用自己的冒险故事，来解释一下它为何如此重要吧！

我的冒险故事 ——要有信心决定自己的未来

“杰茜，你想当出名的歌手吗？”他们一脸兴奋地看着我。

“你们在开玩笑吧？”我尖叫道，一边用双手遮住脸上的傻笑。

他们面带微笑看着我，好像在看圣诞节早晨的5岁小孩。

“我们想让你搬到佛罗里达州来，做下一个布兰妮·斯皮尔斯。”

我用2.7秒的时间认真思考，然后喊道：“呃……啊！当然可以！”

接着，我就开始把自己房间里的东西打包，安排独立学习课程（当时我才15岁，刚要上高二），跟家人道别，搬到国家另一端的佛罗里达州奥兰多——男孩乐队（the boy band）和小

甜甜布兰妮等歌手的创造地。

我一直以来都是歌手。

一开始是每周上声乐课，整整上了12年；然后又发展到在游园大会和声乐比赛上，给一群闹哄哄的七八岁孩子表演；后来，又在各类家庭聚会上全程微笑着即兴演唱；直到后来，我才开始跟我的乐队一起，为几千位观众表演。

我一生都在梦想出名。我花了很多时间看杂志，看电视，研究所有伟大的表演者——惠特尼·休斯顿、席琳·迪翁、菲丝·希尔……她们都是我的英雄！

从闪亮的书页里和完全真实的媒体宣传中，我能看出她们都有一个共同点，那就是——幸福！那时，还天真得不得了的我，真的相信，只要出名，只要脸能被印到各类产品上——飞盘上、T恤上、悠悠球上（当然，你的脸也得适合印在圆形东西上才行）——就一定会幸福。当你的世界充满魅力、美貌、金钱，还有名声时，还能有什么问题呢？什么也没有，什么问题也不可能有。

而我想要拥有这一切。

我跟我最好的朋友——跟我一起踏上这次冒险的4个男孩——一起来到了佛罗里达州。那里的一切都符合我们的期望。我们住在宫殿式的大房子里，后院就有湖，甚至还有两辆水上摩托车。我们在估值好几百万美元的录音棚里唱歌，跟很厉害的制作人合作，还有《米奇俱乐部》的伴舞跟我们一起跳舞！（《米奇俱乐部》，the Mickey Mouse Club，迪士尼打造

的第一部青少年综艺节目，曾先后捧红小甜甜布兰妮等知名巨星。）

最棒的是，我只要想去购物，他们就会直接给我一张信用卡！这是开玩笑吧？当时我就知道，我到达目的地了。我生活在梦境之中了……一场充满流行歌曲、hip-hop舞蹈、辛勤工作、给狂热的粉丝表演的梦开始了。

然而不到两个月，奇怪的事情就发生了。我梦想的火花似乎在熄灭。某天早晨我做得尤其过分，我记得自己睁开眼，睡意朦胧地翻过身来看了看表：中午12：23了，太阳已经高高升起。然后我翻了下身，接着又睡着了！那天，我本应在好几百万美元的高级录影棚里唱歌，可我竟然去睡觉了！这是怎么回事？这样的事又发生了几次，我开始思考这到底是怎么了。

去录音时，我不再激动。跳舞时，我也不再激动。就连提到我的梦想时，我都不激动了。幸福开始变得模糊。我批评自己——这才两个月啊，杰茜！你真的这么快就变成了一个懒惰、忘恩负义的人了吗？你不想努力去做到最好了吗？把你的翘屁股从床上挪下来，该动一动了！（没错，用的就是“翘屁股”这个词。）

之后的几周，我尽力投入百分之百的精力。我没有告诉任何人我感觉自己多么懈怠——我只是强挤出微笑，去工作。但是，我进行这一系列的活动时，还是开始注意一些事情。

比如说：

哇哦！他们真是太想让我少穿点衣服了。我真不想挤进那件紧身无带上衣里！

还有，哇哦！他们让我唱的歌词真是恶心。我才15岁啊！他们就不知道这些歌词对我来说很过分吗？

还有，哇哦！他们居然想让我跳那种舞？真是太讨厌了！拜托，我都受不了看别人那样跳舞，更别说自己跳了！

最难办的，是我的经理。我们就叫他……鲍里斯吧。鲍里斯是帮我付钱的人，这就意味着，我必须满心感激，永远感激他为我做的一切。

还有一条不言自明的规则，那就是，如果鲍里斯命令我去一边找癌症的治疗方法，一边创造跳跳鼠时长记录，一边在额头上煎鸡蛋，我也得做到。

可是呢，我是个有独立精神的小火苗，自己还颇为自豪。于是，有一天，我决定把头发染成火红色。我简直是在挥洒酷的气息啊！染发是暂时的，一两个星期就会被洗掉了，但这仍然是严重的判断失误！我没有得到准许。我不知道这样的小事还需要被准许。

鲍里斯一看到我的头发就气炸了。他开始尖叫——不只是大声说话，是真的尖叫——那声音只有一个一米八几、两百多斤重的可爱大彩球才能发得出来。

“你竟敢不经过我的准许就染头发？！你做任何事都要先问我！你知不知道我在你身上花了多少钱？你个忘恩负义的小