



做宠爱 自己的 女人

女人一定要先学会爱自己，才能更好地爱别人。

我们终会老去，只有将希望放在自己身上，

做一个宠爱自己的女人，挖掘内心深处更美好的自己，

才能使自己活得精彩漂亮！

闫洁

年度暖心之作



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

做宠爱 自己的 女人

闫
洁◎著



吉林文史出版社
JILINWENSHICHUBANSHE

版权所有，翻版必究

发现印装质量问题，请与承印厂联系退换

图书在版编目（CIP）数据

做宠爱自己的女人 / 闫洁著. — 长春：吉林文史出版社，2016.11

ISBN 978-7-5472-3579-9

I. ①做… II. ①闫… 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256050号

做宠爱自己的女人

著 者 闫 洁

责任编辑 吴 枫 孙佳琪

封面设计 金刚设计

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号 邮编：130021

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 三河市兴达印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 14

字 数 134千

版 次 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5472-3579-9

定 价 39.80元



在现实生活中，女人，谁能爱你一辈子？婚姻家庭里，你的另一半多么痴心不改地爱着你，可却不能时时刻刻了解你内心的感受；交际生活中，你羡慕女友的生活、着装，于是你盲目地追随却忽视了健康；职场工作环境下，失败了你会给自己找借口，然后顶着种种压力到最后崩溃了的是自己。

做一个宠爱自己的女人，拥有淡然的心境和优雅的外表，烦恼时读书旅行放松一会儿；失败时与朋友倾心诉说，过后依旧坚强前行。学会赞美、学会感恩。宠爱自己的自强不息，宠爱自己的独立坚强。



目 录

contents



第一章

身上要有一种代表自己的标签

拥有专属于自己独特的着装艺术 /003

你的衣柜里需要一件旗袍 /008

培养自己的兴趣，做好你自己 /013

你读书的模样，恰如其分的漂亮 /019

琴声悠扬，美丽而坚强 /024

第二章

健康才是陪伴你一生的财富

你有倾城的美貌却忽视了革命的“本” /031

运动，女性的活力之源 /036

美丽女人的不老秘诀——睡觉 /040

完美蜕变，未来是诗和远方 /044

人生是自己的，健康生活有何不可 /050

第三章

形象优雅是你成功的资本

优雅，让你如此与众不同 /055

爱笑的女孩，你的运气会撞见彩虹 /060

教养决定气质 /065

你做的每一件事，都是你的名片 /070

第一印象，拓展你的人脉网 /075

第四章

当你口吐莲花才能先声夺人

寻找谈话的切入口 /081

赞美他人，会让你更有人缘 /085

善于倾听，来一场灵魂的对接 /089

礼仪修养是展示女人魅力的第一道风景 /094

睿智幽默人见人爱 /099

第五章

现实残酷无比，你要更“爱”自己

即使全世界说“no”，也要相信自己 /105

甩掉抑郁，绽放光明 /109

借口，是困住行动的枷锁 /113

太阳依旧温暖，往昔不再留恋 /118

沉浸过去是一种病 /121

未来的你一定会感激现在的狠推自己 /124

即使成功，也别停下前进的脚步 /129

第六章

你值得拥有世间的一切美好

事情往往没有那么糟糕 /135

和过去的自己讲和 /140

随心奔跑自由是方向 /145

患得患失，幸福渐行渐远 /149

坦诚接受生活的不完美 /153

第七章

当你为失去太阳而哭泣时你又将失去星星

不要为失去太阳而哭泣 /159

永远不要贬低自己 /166

总有分离，也总会有人等你 /170

学会寻找迷失的自己 /175

青春和美貌都会过去，你拿什么握紧他的手 /180

站直了，你不是一棵藤蔓 /184

第八章

生活中充满着挑战，你要比别人更幸福

换位思考，你会看到不一样的风景 /191

山不过来，我就过去 /196

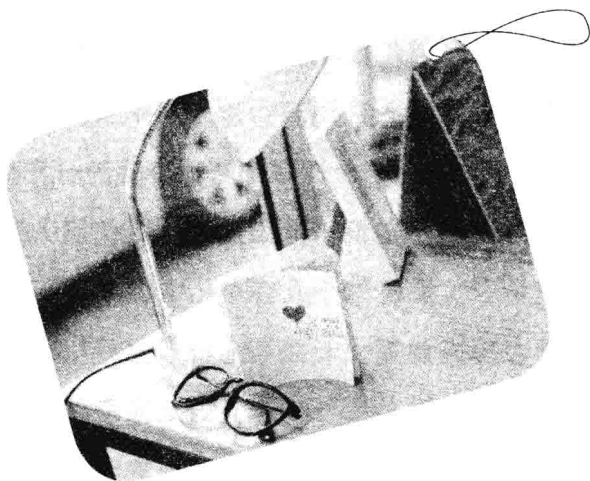
嫉妒是揉进眼里的沙子，容易迷失自我 /200

生活像打牌，学会灵活出牌才不会出局 /204

弱水三江，取一瓢足饮 /209

第一章

身上要有一种代表自己的标签



拥有专属于自己独特的着装艺术

我是一名建筑设计师助理，和其他上班族那样一直过着平淡无奇朝九晚五的生活。当然，每个月的薪水足够支撑起自己简单的衣食住行。男朋友从事房地产方面的工作，公司就在我的公司附近，我们感情也是平平淡淡，在所有人看来我这是再普通不过的生活。直到有一天我在朋友圈看到一个消息。

为了增强人际关系，方便工作，我的微信上加了一些并不是很熟悉甚至是不熟悉的人，也有几个我男朋友公司里面的员工。有些根本不认识，我也懒得删，估计大多数人也这样想吧。那天中午我闲来无事就刷朋友圈，看到一条这样的消息：“我觉得我有必要发一下这个朋友圈，刚刚那个女孩，你走了之后，你男朋友又搂着另一个可爱的萌妹子走了，我刚在对面的奶茶店看到了这一切，那个女孩不要谢我，我只是看不惯这种现象而已。”下面还有那张男生和那个萌妹子的照片。我心里想这男的人品也太有问题了吧，简直一个妥妥的渣男啊。没想到等我点开图片仔细看时，觉得图片上房地产公司门口这个男人我越看越觉得熟悉。越看越觉得像是我男朋友，我不敢相信，放大了几倍看、瞪大了眼睛看。结果还真是我男朋友！呵！这是多么讽刺！没想到上分



钟我想要告知全世界，这个背叛女人的男人。但是有个人发微信揭发了这件事，结果被揭发人居然是我男朋友。后来我去找他，拿着照片给他看：

“是不是你？”

他先是惊讶，而后平静：“既然你已经知道了，那……我们就好聚好散吧。”

我沉默良久：“为什么？”说出口就后悔自己为什么会问这么无趣的问题。

“因为我们之间没有激情，太平淡，而且我总觉得……你……不太在意装扮。你……你知道的，女人就是男人的面子。你穿着平淡，毫无气质可言，让我在朋友面前完全抬不起头来。”

我听着他吞吞吐吐的话语，特别生气，扭头就走，边走我就边想：我不在意装扮？相处了这么久才知道他也是外貌协会的啊，我每天上班就穿职业装，怎么可能在上班的地方打扮得花枝招展。越想越生气，上班也没精神，下班之后拨通了好友王蕾的电话，一起去了酒吧。

我边喝酒边愠气：“他凭什么说我不会穿衣服，他凭什么瞧不起……我，他自己算个什么啊，我有工作有长相，我离开他照样活是不是？”

“是是是，潇儿你最美，离开了这种渣男所以你要更美啊，不要再喝了，太颓废谁喜欢你，一会儿醉了我可不背你回去啊。”边说边夺我的酒瓶。

她越抢我就越不给，在争夺之中从来都不哭的我声音突然哽咽：“王蕾，你就让我痛痛快快地醉一次吧，再醒来就把这全当成一个梦。”





我朋友没有再说话，我迷糊地记得那天我和她疯疯癫癫喝了很多酒，后来我醉醺醺地被一个男的一个女的扶着坐进了出租车。

第二天醒来看到我朋友还没醒，才知道前一天晚上那个女的是我朋友啊，可那个男的是谁呢？我也没问，我朋友也没说。

就这样醉了一场就真的没再提这件事情，直到过了许久我已经忘记这件事情了，王蕾给我打了一个电话：

“潇儿啊，你还记不记得上次送我们回家的那个男生，他是我的好朋友。”

“记得啊，怎么了？”

“那个，他问你有没有时间吃饭，想约一下你，他是个服装设计师，主要是想让你当一下他的平面模特，这可是条大鱼，你可要把握机会，说不定最后就变成了他的专属模特。”

听着王蕾那坏笑的声音，我说：“好了，别贫嘴了，看在你朋友曾帮助过我的分上，我就去见见喽。”

其实我还是挺期待这个服装设计师的，上次天黑又喝醉了没能跟他打个招呼，想想自己要是有一个这样的朋友也挺不错的嘛！第二天中午约到咖啡馆，从朋友那里得知这个朋友叫韩诗，名字听着很文艺且女性化，其实他是个很高大帅气的男生，穿着也很前卫，他特别有礼貌地给我拉开椅子，先是自我介绍了一番：

“你好，我叫韩诗，是一名服装设计师，虽然我跟你只有一面之缘，但是我就觉得你的气质和身材特别适合我设计的服装，所以我想找你做我的平面模特，主要就是在你空余时间穿着我的衣服拍些照片就行了。”

他说这些话的时候我突然想起前任跟我分手的理由，于是边搅拌着咖啡边淡然地回答道：“你好，我叫李潇，可是，我个人觉得，

我的衣品不是很好，我怕穿不出那个气质来。”

“我可以冒昧地评论一下你的着装吗？”

“可以。”

“其实你的身材和气质都是不错的，长相也很甜美，但是你的妆容和你的气质不太相符，你本身就是甜美型的，为什么要化一个红唇烟熏妆？这样非得把一个成熟的气质硬加在甜美风上，不免有些突兀。”

我心想，初次见面，他说话就这样开门见山，不留一点儿面子。我皱了皱眉头。

他顿了顿，又接着说：“还有，你犯了搭配衣服的大忌，穿衣服就是要穿合适自己的，不管你是什么身形，穿出自己独特的韵味和风格来，而且这种风格也不是别人能复制的，这才是会穿衣服，像你这样偏瘦的身材，为什么非得穿这么松松垮垮的衣服呢？”

我看看自己身上穿的衣服，这是休闲版的好吗。而且我本来就很不谦虚说自己衣品不是很好，他还越说越来劲了，照我这性格，怎么可能忍着，刚想张嘴反驳。他立即就说：“话虽然不好听，可我说的都是实话，我可以帮你改变啊！”

我这才慢慢缓和了一下自己的情绪，也就闲聊几句，通过刚刚那个谈话我大概了解了下他的性格特征，说话喜欢直来直去，但是熟了之后又是一个很优秀的人，在谈话中我确实认识到了自己穿衣的不足之处，也答应了做他的平面模特。

认识韩诗的这段时间，他帮助了我很多。每次我们出去逛街就会在大商场里对衣服指指点点，他告诉我很多关于着装的小窍门，我们渐渐成了好朋友。很快，我周围的朋友们都发现了我的





改变，每次出去和他们见面，他们都夸我越变越好看，也会越来越会打扮了。

有一次，我正和朋友逛商场，突然碰见了前男友，当时他正和那位萌妹子在一起。我先跟他打了招呼：“嗨，你们也来买东西啊。”

他目瞪口呆看着我，眼里满是不可置信，几次张口欲言，最后还是什么也没有说。

我看他那副样子，心里暗喜，面上却不动声色：“我还有事先走了，你们慢慢看吧。”说着不顾落在我身上热切的目光，挽着我朋友的手，转身就走了。

当天晚上，我就收到了我前男友的短信：什么时候有空？一起去吃个饭吧，我想和你聊聊。看到这里，我扯起嘴角，摇摇头，很快把这件事丢到脑后。

后来，他又约了我好多次，不过看我态度坚决，就慢慢打消了这个念头。

他当初看不起我的衣着，我此刻当然会对他不理不睬。

每个人的性格特征不同，身高胖瘦不同，所体现出来的气质就不同，自己的着装要把自己身上的那种气质发挥出来，而且不同的场合穿不同的衣服也体现了女人本身的教养和品质。拥有专属于自己独特的着装艺术，你在人群中就会与众不同。

你的衣柜里需要一件旗袍

旗袍，蕴含着含蓄静谧的唯美，华贵端庄的气质，似一缕花魂缭绕于中华千年传统文化之上。细纺旗袍，轻盈而妩媚；棉麻旗袍，舒适而简单；镂金碎花旗袍，华丽而高贵。不同样式的旗袍散发出不同的神韵。

我对于旗袍的钟情，深可入骨髓，浅可化为烟雨江南，梦中相依。我想我的旗袍情怀大概可以追溯到与《花样年华》的初次相遇，镜头拉近，张曼玉身着旗袍，独自行走于凄凉的雨夜里，清寒消瘦的身段在旗袍的装点之下是那般婀娜多姿，冷艳高贵。

她的旗袍一件件在影片中变换着，每一件都映衬一种情怀，大领的，镂花的，还有散袖的，如同行云流水般显出她唯美的体形姿态，无不将东方之美展现得淋漓尽致。旗袍，于古典的素雅清淡，也不失庄重体面，是我所深爱而追寻的。

去年，我有机会去了江南，看烟雨朦胧之下温婉女子身着旗袍步态轻盈，一颦一笑无不透出十足的韵味。我在小桥间踱步，怀着闲情去周边的店铺逛逛，只是那一瞬一眼之间，一件鹅黄色雕镂花的旗袍吸引了我全部的注意力，水滴领口，斜襟上雕花式的手工纽扣，百合式样，一针一线精致到完美。昏黄的灯光摇曳





出旗袍婀娜多姿的形态。古老的小店里摆着各式各样的旗袍，流淌着中华文化百年之传统，我仔细观摩，像是在品读一件珍品。

小许劝我尝试着穿上它，我有些犹豫，毕竟面对这般古典的风韵，我心有余悸。不自信渐渐膨胀起来。

“我是等不及了，老板！把这件湛蓝色荷花绣纹的旗袍拿一件来。”小许有些许激动。

“好嘞！”

我承认我对这件鹅黄色百合绣纹旗袍的钟爱，店内琳琅满目的样式，我却只欣赏它。可观摩毕竟是抵不上拥有，我退却了。

我在小许试衣期间，静静欣赏旗袍的美感。那一件件旗袍寄寓着前世梦魂，今生期许，绸丝锦缎里绣着一段故事一种气质。

旗袍有着烟雨江南般的婉约，旖旎，典雅，似如深陷在水墨浅淡的画布里，流淌着。它是古街巷口间女子的步履姗姗，温婉含蓄。它是方格小窗前的惊鸿一现，美得夺目，却又不失仪态。

“怎么样，好看吗？”小许微微一笑。

我转身，惊艳，不仅仅是如此，我似乎无法找出别的什么词汇形容了。恰如其分的收腰，袖口精致得用金丝线缝制的花式，精致的盘扣映衬着，恰好将身段完美地勾勒出来了。我惊叹这古典的文化，精巧的设计。

“美，除了美不知道怎么形容了！”我拍了拍小许的肩膀，赞道。

她的脸颊瞬间飞上两片绯红，微微一笑，轻易拨动我试旗袍的小心思。

“哎呀，你就别犹豫了，喜欢就试试呗！”

“嗯，试试吧！”