



李思佳 吴 丹◎编著

女人 Woman

天生爱面子

女人的面子，是天使？还是魔鬼？如果你足够聪明，它就是天使，会帮你成就完美的人生；如果你过分虚荣，它则是魔鬼，能将你推向黑暗的深渊。

CFP 中国 电 影 出 版 社





李思佳 吴 丹◎编著

女人 Woman

天生爱面子

女人的面子，是天使？还是魔鬼？如果你足够聪明，它就是天使，会帮你成就完美的人生；如果你过分虚荣，它则是魔鬼，能将你推向黑暗的深渊。

CFP 中国电影出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人天生爱面子/李思佳,吴丹编著. —北京:中国电影出版社,2007. 12
ISBN 978-7-106-02902-9

I. 女… II. ①李…②吴… III. 女性—人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195052 号

责任编辑:蔡宝瑛

封面设计:任燕飞设计室

版式设计:金日信达

责任印制:卢晓波

女人天生爱面子

李思佳 吴丹 编著

出版发行 中国电影出版社(北京北三环东路 22 号)邮编 100013

电话:64296657(总编室) 64216278(发行部)

64296742(读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 三河市文阁印刷厂

版 次 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

规 格 开本/787×1092 毫米 1/16
印张/15 字数/200 千字

印 数 1—12000 册

书 号 ISBN 978-7-106-02902-9/B·0080

定 价 26.80 元



前言

随着社会的进步、科技的发展，女人依靠男人才能生存的时代已经一去不复返，女人不再是弱者的代名词。在家庭、在职场、在整个社会中，女人的地位渐渐与男人平等，甚至在有些方面女人比男人做得更加出色。

如今的社会为女人提供了与男人一样广阔的发展空间，女人也拥有了同男人均等的成功机会。于是，女人开始独立、自尊、自信、自强，开始在奋斗的路上焕发出更加美丽动人的光彩。

正因如此，天生爱面子的女人，如今更是把“面子”当作毕生追求的一项“事业”去经营，丝毫不敢懈怠。因为女人都清楚地知道，如果非要找出在社会中女人与男人到底有哪一点不同的话，那么无非就是女人有两张名片：一张是纸制印刷的名片；一张就是自己的“面子”。而后者对于一个女人的成功有着非同小可的意义。一个或眉清目秀、或神清气爽、或高贵优雅、或妩媚动人的女子总是会给人过目不忘的印象，远远胜过一遍又一遍不厌其烦的拜访给人记忆深刻。

再让我们来看看各大商场，一进门就映入眼帘的几乎都是清一色的各种品牌的化妆品专柜，那些晶莹剔透的瓶瓶罐罐成了女人的最爱。

女人爱面子，本无可厚非，而且如果能够适度把握，还有可能成为上进的动力。然而，任何事情都得有个“度”，一旦越过了这个“度”的限制，就会走向意愿的反面，导致我们不愿意看到的结局。

在我们身边，或许这样的例子屡见不鲜：

女人因为爱面子，与同事攀比、与好友攀比，为了能够买到名牌服装和化妆品而逼着老公去“挣大钱”，支持老公接私活、拿回扣，而最终逼着老公被单位辞退……

女人因为爱面子，与老公吵架后从来不肯道歉和认错，总是等着对方主动来道歉才肯罢休，天长日久，将老公推向了外遇的怀抱……

女人因为爱面子，在公司取得了一点点成就，就总是好大喜功，将所有的



荣誉一个人独占，不懂得给上司留一点面子，更不懂得给同事留面子，最终落得众叛亲离、孤身一人的下场……

女人因为爱面子，总是不敢在人前承认自己的过失，犯了错误遮遮掩掩，遇到不懂的问题也总是故意装懂，到最后却落得个被人轻视和嘲笑的下场……

某女大学生因为爱面子，想要穿到最昂贵的名牌服装，想要出入高档的场所，于是成为某大款的“二奶”，本以为从此可以锦衣玉食，却不料最后人财两空，青春已逝……

这不得不令我们警醒和深思，如此爱面子，实在不可取。女人的外表固然重要，然而徒有其表的“面子”却不具有任何价值，只有良好的心态与修养才是女人永恒的魅力。

这个世界因为有了女人才如此丰富多彩、充满生机。所以，作为女人，我们更应该抛开尘世的浮躁与繁杂，珍惜短暂而宝贵的生命。不要虚度、不要迷茫、脚踏实地地去开创自己无限美好的人生之路，让自己拥有健康而良好的心态，让好的心态为美丽加码！

编者

2007年12月



目录

第一章 美丽女人，将“面子”工程进行到底

- 教你越吃越漂亮 /2
- 水是最好的化妆品 /5
- 美丽女人要会穿衣 /7
- 心灵健康也能美容 /9
- 气质能让魅力永存 /12

第二章 爱“面子”，更要重“里子”

- 长得漂亮不如活得漂亮 /16
- 外表不能决定一切 /19
- 整理表情比化妆更重要 /21
- 条件不好就让心态好 /24
- 放弃那双美丽的高跟鞋 /26

第三章 当“面子”遇到金钱

- 幸福无需一百万 /30
- 名利会让你更有“面子”吗 /33



别让虚荣埋葬了你的幸福 /37

简单生活才是真正的快乐 /40

欲望是痛苦的根源 /42

给你的心灵洗洗澡 /45

不要盲目与人攀比 /48

人不是为了钱而活着 /51

“面子”与物质无关 /53

第四章 如果相爱，请将你的“面子”放下

为爱低头的女人才最美 /58

放下面子，给爱一个空间 /61

女人，请把面子留给爱你的人 /64

争吵是爱情的葬礼 /67

“冷战”离“冷漠”有多远 /70

忍让是婚姻幸福的黏合剂 /73

永远不要试图“改造”男人 /76

夜晚，做一回主动“索爱”的精灵 /78

第五章 别让“面子”阻碍了亲情的交流

给亲人一个深深的拥抱 /82

对亲人大声说出爱 /85

常回家看看 /88

放下面子，做个好媳妇 /90

第六章 赞美，是否让你更有“面子”

不要过分迷恋别人的赞美 /94



你的价值不在别人的评价里 /96	281\ 事如我良"恩"特亲
放下面子，虚心接受批评 /98	281\ 好书太因不事凡
巧言令色的人会害了你 /101	101\ 干面人眼虽斜
自古忠言多逆耳 /104	104\ 替冒脉一最世伏板以
	104\ 吉面饰美最量一容亲

第七章 不懂装懂并不会为你保全“面子”

漫即土素“干面”的斜长阔短山眼 章十第

要有勇气说“不知道” /108	
向不如自己的人请教 /111	271\ “湖城”四丽美特一言
做人不要自以为是 /113	271\ 代位由基前知兰阔城既
坦率地承认自己的错误 /115	271\ 离能前以禁音旁土人

第八章 要“面子”，还是要生存

281\ 富横特一最亲苦
281\ “湖城”的土义意特一民星美突

永远不要独享荣誉 /120	
给人面子，化敌为友 /123	干面“的”气尊回世中烟夫五 章一十第
赞美职位比你低的人 /126	
吃亏不会“没面子” /129	001\ 微能会亲非，特量只不
宁做老二不做老大 /132	201\ 突能自式，干面自自余
给你的下属留面子 /134	101\ 富哭改半的隔世式要不
把锋芒藏在口袋里 /136	101\ 敢苦由康心中命土受承
让自己显得“笨拙”些 /139	005\ 苦能由留天些罪才敢
要面子，就让自己与众不同 /141	101\ 自自能对中缘阔的烟夫从

第九章 先给别人面子，别人才给你面子

山山否县“干面” 章二十第

争强好胜者更容易吃亏 /146	005\ 面牙留五山山，金黄土系福微
有理也要让三分 /149	205\ 心能来对青不音只土世
得饶人处且饶人 /152	215\ 耐能由吴小开开



练就“忍”功好成事 /155

凡事不可太计较 /158

给足别人面子 /161

以退为进是一种智慧 /164

宽容，是最美的语言 /167

“面子”全看你会不会拒绝别人 章十第

第十章 别让缺陷为你的“面子”蒙上阴影

有一种美丽叫“缺陷” /172

把缺陷当成前进的动力 /175

人生没有绝对的圆满 /179

欣赏自己就是给自己“面子” /181

苦难是一种财富 /183

完美是另一种意义上的“缺陷” /186

第十一章 在失败中找回尊严的“面子”

不只是你，谁都会犯错 /190

给自己面子，为自己颁奖 /192

不要为打翻的牛奶哭泣 /194

承受生命中必须的苦难 /197

放下那些无谓的痛苦 /200

从失败的阴影中拯救自己 /203

第十二章 “面子”是否让你活得太累

翅膀系上黄金，鸟儿还能飞远吗 /206

世上只有不肯快乐的心 /209

打开心灵的枷锁 /212



学会选择，学会放弃	/214
放下，就是快乐	/217
别为面子活得太累	/220
不要过分在乎别人的看法	/223
搬开心中的石头	/225
做自己喜欢的事情	/228



第一章

美丽女人，将“面子”工程进行到底

——用心妆扮，让自己貌美如花

“女为悦己者容”，如今这句话似乎早已游离了它的本意。女人打扮并不仅仅是为了心爱的人，而同时也是为了取悦自己。

男人们觉得对一张精致的脸说话要比对着一张粗糙的脸说话有趣得多。虽然这让无数女人愤怒不满，可是我们却无法否认女人的“面子”已经是社会交际中一张明亮的名片，一张漂亮的“面子名片”会带给女人除了精神上的自信与满足之外，还有人际交往的优势与便捷。

所以，从今天开始，爱面子的你，开始学会巧手妆扮自己吧！

教你越吃越漂亮

美容大师靳羽西女士说过一句话：世界上没有丑女人，只有不会打扮的女人。女人自古爱面子，所以拥有一张白皙而精致的面孔也是所有女人的梦想。

现在，暂且抛开那些化学物质颇多的化妆品，让我们从“吃”上下一番功夫。所谓由内而外的调理才是美丽容颜不老的真正秘籍。

首先，要增加富含胶原蛋白和弹性蛋白食物的摄入量，要多吃猪蹄、动物筋腱和猪皮等。胶原蛋白能使细胞变得丰满，从而使肌肤充盈，皱纹减少；弹性蛋白可使人的皮肤弹性增强，从而使皮肤光滑而富有弹性。

其次，常吃富含维生素 E 的食物。维生素 E 对于防止皮肤衰老，保持皮肤细腻滋润起着重要作用。日本学者发现维生素 E 对于皮肤抗衰老有重要作用。因为维生素 E 能够破坏自由基的化学活性，从而抑制衰老。维生素 E 还有防止脂褐素沉着的作用。

再次，多食含铁质的食物。皮肤光泽红润，需要供给充足的血液。铁是构成血液中血红素的主要成分之一，故应多食富含铁质的食物，如动物肝脏、蛋黄、海带、紫菜等。

另外，还要注意碱性食物的摄入。日常生活中所吃的鱼、肉、禽、蛋、谷等均为生理酸性食物。为了中和体内酸性成分，故应多吃些生理碱性食物，如苹果、梨、柑橘和蔬菜等。

最后，当然不能忘记适量饮水：当人体水分减少时，皮肤会干燥，皮脂腺分泌减少，从而使皮肤失去弹性，甚至出现皱纹。

今年 30 岁的吴丽丽是一个非常爱美又非常懂得美容养生的女人，她不但事业有成，而且人见人爱。她习惯在平时的生活中处处留心关于美容养颜方面的知识及小窍门，以下就是她积累下来的几个养颜小食谱。

1. 蜜汁薏米莲子：可为肤色增添光彩。把薏米、莲子与冰糖同煮，美容效果十分好。



2. 核桃：核桃是护肤美容食品中的佼佼者。京剧艺术大师梅兰芳生前最喜欢吃核桃汤来美容。常服，可使面部滑嫩红润。

3. 葵花子：葵花子是人体需要的微量元素硅的主要食物来源之一。硅被称为“美容无机盐”，它与生长秀发和精神饱满有关，可使皮肤不致太松弛，使眼睛明亮，还可促进指甲生长，并可使其有力。

4. 菊花：《神农本草经》载，“菊花利血气，轻身耐老延年。”菊花具有抑制人体衰老的功能，对美容有显著作用。将菊花晒干，研末后加糖，制成黄豆大小的丸，每日服3次，每次10粒，3个月后可使皮肤光亮红润，愈显年轻。

5. 香蕉：生吃是佳品，油炸也是佳品。还可取香蕉6根，牛奶250g，麦片200g，葡萄干100g，加水用大火煮好，再放少量蜂蜜调味，做成香蕉奶糊，分次服下，不用多久，必定会红颜又添娇色。

6. 大枣：素有“木本粮食”之誉，并被推崇到了神话的程度。我国民间有“一日吃三枣，终生不显老”的说法。可见，大枣不仅是治病的良药，也是美容佳品。由于大枣能益气健脾，可以促进气血生化，气血充足则面色红润，皮肤润泽，肌肉丰满。经常服用大枣能治疗面色不荣，皮肤干枯，形体消瘦。常吃大枣可防治雀斑、痤疮、口疮、口角炎、唇炎、脂溢性皮炎等损容疾病。维生素E有“抗老剂”之誉，从大枣中获得维生素E，可促使皮内血液循环和肉芽细胞增生，使皮肤和毛发光润，面部皱纹平展，皮肤更加健美。大枣生吃、熟食都可，各种用枣调制的滋补保健药膳，均可达到健身美容之目的。

7. 冬瓜：冬瓜不含脂肪，水分高，含热能很低，具有明显的利尿去水功能，肥胖者大多体内积存过多的水分，肌肉软弱不实，常用冬瓜适量烧汤饮服，能排出体内过多的水分，故在清理体内环境和减肥上功效卓著。冬季无冬瓜时，可用干冬瓜皮，加水煎饮。

8. 黄瓜：黄瓜是四季常用佳蔬之一，据医学家的实验证明，黄瓜中含有一种可抑制体内的糖类物质转化成脂肪的丙醇二酸物质，所以可有效地减少体内脂肪堆积。黄瓜中还含有细纤维素，对促进肠道的排泄和降低胆固醇也有一定作用。

由此可见，如果能够从“吃”上找学问、下功夫，可以省去很多高昂化妆品的费用，轻轻松松打造漂亮的“面子”工程了。



女人天生爱面子

npren tiansheng qi miaozai



心灵悟语

这个世界因为有了女人，才如此丰富多彩。爱美是女人的天性，美容更是女人一生都不会停止的“事业”。如果掌握了一些简单实用的食物美容法，就再也不用去冒险往脸上涂抹各种化妆品了，而且让你在吃的同时，轻轻松松变漂亮。



水是最好的化妆品

女人为了所谓的“面子”工程，一生都在美容这条路上不知疲倦地跋涉着，不惜花重金买下名牌的化妆品，不惜冒险去美容院进行各种名目繁多的美容试验。殊不知，最有效、最安全、最实惠的化妆品就在我们身边——那就是水。水才是最好的化妆品。

“女人是水做的”，水是女性保护皮肤清洁、滋润、细嫩的特效而廉价的美容剂。水对女人的作用不可小视。女性缺水会使皮肤变得干燥、无弹性，从而产生皱纹，面色也会显得苍老无光。而充足的水分才能使皮肤柔软、滋润、丰腴、润滑，富有光泽和弹性。

所以，让我们记住以下用水美容的小窍门吧，说不定你会有意外的惊喜。

1. 正确洗脸：先用温水将脸部清洗干净，再以冷水浸洗，可使肌肤紧绷而不致松弛。洗过脸后，用手轻拍面颊，以使水分被吸收。一般的水不会刺激鼻子和眼皮，可用双手捧水泼洒。用干毛巾包冰块轻触脸颊，会使脸孔像熟透的苹果般出现红晕，同时亦可除去汗渍。而用沾湿的热毛巾烘脸，可使毛孔张开。用棉花或小块纱布沾水，贴在脸上各部位，5分钟后取下，则会使脸面呈现光泽。河里的清水，比任何化妆品都好，这是自然水，郊游旅行时不妨多加利用，但是应该警惕已受污染的河水，千万不要使用。有人提倡用温开水洗脸是因为开水凉至约 25℃ 时，分子间隙减小，“亲和力”增强，更易渗透进皮肤，使皮肤水嫩洁白。还有的国家妇女喜欢用盐水洗脸，即细盐半小匙加温开水充分搅拌，指尖蘸着盐水在脸上打圈洗，再用温水洗净。因为食盐能促进皮肤新陈代谢，防治皮肤病。

2. 使用化妆水：化妆水具有完成清洁程序和平衡皮肤酸碱质的双重功能，它能调节皮肤因洗脸而形成的一些微酸性现象，因此要养成洗脸后，用棉花片沾取化妆水轻轻由下往上擦拭皮肤的良好习惯。

3. 多喝白开水：专家建议每人每天应该补充大约 6~8 杯水，以充分保证



人体细胞的水代谢平衡。甜性饮料，咖啡、茶、果汁等，不仅不能补充皮肤的水分，反而因为需要利用身体内部水分的稀释来帮助代谢，而使皮肤更加缺水。

但一次不能喝过量的水，每天饮水总量不超过 2 升，喝水的次数以每日 4~5 次为宜，千万不要等口渴了才去喝水。最好在早晨起床后空腹喝一杯温开水，这样不仅可清洁胃肠，对肾脏也很有利，让肌体循环系统充分活跃起来，这是保湿计划中的第一杯水。饭后睡前不宜多饮水，这样就可避免第二天早晨眼部浮肿及眼袋的产生。

有的女性不爱喝水，补充水分多的蔬菜和水果也是一个有效途径。多吃水果、蔬菜及含维生素 A 的食物如胡萝卜、猪肝、蛋黄等，同时服用人参、五味子、麦冬、何首乌等中药，可使肌肤润泽、娇嫩、有弹性。

此外，喝不同的水，还有不同的美容功能：含有矿物质的水中有多种无机盐，如含有钙、镁、钠等成分，能健脾胃、增食欲，经常饮用能使皮肤细腻滑润，在饮用纯净水中加入橘汁、番茄汁、猕猴桃汁等，有助于减退色素斑，保持皮肤张力，增强皮肤抵抗力；在饮用水中加入花粉，可保持青春活力和抗衰老，因为花粉中含有多种氨基酸、维生素、矿物质和酶类。天然酶能改变细胞色素，消除色素斑、雀斑，保持皮肤健美；红茶、绿茶都有益于健康，并有美容护肤的功效。

心灵悟语

俗话说：“一白遮九丑”，可见拥有洁白水嫩的肌肤是女人魅力的重要因素。因此，聪明的女人一定会与水格外地“亲近”，因为水是最天然最纯净最健康最安全的化妆品，只有多“亲近”水，女人才会拥有像水一样晶莹剔透的肌肤。



美丽女人要会穿衣

爱面子的女人，必定会在穿衣上十分讲究。俗话说：“三分长像七分打扮”、“佛靠金装人靠衣装”是有一定道理的。你可不要小瞧穿衣服。这里的学问可大着呢！

穿什么样的服饰是一个人内在品格的表现，是一个人涵养的外化。使自己的服装整洁得体，同样也是增强气质魅力的重要途径。

有一位有名的色彩设计师。一天，一位女大学生找到这位设计师，在交纳了设计费以后，对设计师说：“你千万别告诉我的母亲我是花了上千元让她来做色彩设计，你就说这是商场免费的促销活动，要不我母亲是坚决不会同意做的。父亲抛弃了母亲，母亲无法接受这个现实，现在整天唉声叹气、自暴自弃，我希望你能帮助她重塑自我。”这位母亲在做设计之前是不修边幅的家庭主妇，当她化上妆，穿上专门为她设计的服装照镜子时，根本不敢相信镜子里面那个美丽优雅的女人会是自己，她流着眼泪说：“今天才发现自己是个非常漂亮的女人，我会好好地生活。”这位设计师看到她的变化非常高兴，最后免去了她所有的费用。

正是衣服使这位女士改变了心境，增强了自信。在服装设计师的眼里，天下没有不美丽的女人，只有不会穿衣服的女人。我们发现在熙熙攘攘的人群中，总有那么一种人光彩照人，虽然一闪而过，却总会让人久久回眸，难以忘记。那一举手、一投足总是惹人注目，与众不同，这就是服饰显示气质的魅力。

服装对现代女人的意义早已经跨越了遮羞御寒的阶段，一件风格独特、款式美观的服饰，不仅能为女人的身姿增光添彩，还可以有效地遮盖她形体上的缺陷，同时它更像一个女人的名片，把她的修养与品位无声地呈现于人。

美国一位漂亮女郎请作家本杰明帮忙找一份工作。本杰明替她安排了一次面试，与一家公司领导共进晚餐。令人难以置信的是，那位漂亮女郎竟然穿着短裤、T恤衫和高跟凉鞋出现在经理们的面前，从她一露面的那个瞬间起，她