

叶红婷 编著

女人书

优雅女人6堂课

让女人走向自信的心灵秘诀！

九州出版社
JIUZHOU PRESS

女人书

优雅女人6堂课

叶红婷 编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

优雅女人 6 堂课:让女人走向自信的心灵秘诀/叶红婷 编著.
—北京:九州出版社, 2007.1

(女人书)

ISBN 7-80195-614-1

I.给... II.叶... III.家庭教育-青少年读物

IV.G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 161269 号

优雅女人 6 堂课:让女人走向自信的心灵秘诀

作 者 叶红婷 编著
责任编辑 郑闯琦 黄盛
责任校对 曹晓
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市东方印刷厂
开 本 720 × 1020 毫米 16 开
印 张 17
字 数 150 千
版 次 2007 年 1 月第 1 版
印 次 2007 年 1 月第 1 版 第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80195-614-1/B·194
定 价 24.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



自立 女人不能依靠男人活着

心态 长得漂亮不如活得漂亮

魅力 获得美丽的N种方法

爱情 了解男人这东西

婚姻 让爱永远新鲜

处世 说话做事方中有圆



责任编辑：郑闯琦 黄 盛

装帧设计：大象设计工作室+杜静静
Daxiang Design Office 010-64803033

学会优雅

——妈妈想告诉你的肺腑之言

第1课

自立——女人要直立行走

2

- | | |
|-------------------|----|
| 1 喜欢自己的性别 | 4 |
| 2 弄清你到底想要什么 | 5 |
| 3 独立独立再独立 | 7 |
| 4 保证有一定的钱,任何时候 | 8 |
| 5 接受并爱上你自己 | 10 |
| 6 现出果树的姿势 | 12 |
| 7 永远纯洁 | 14 |
| 8 别人等你哭,就笑给他看 | 15 |
| 9 在性格中添一点男子气 | 17 |
| 10 爱护你自己 | 18 |
| 11 倒下去再站起来 | 20 |
| 12 为赤脚而哭时,想想没有脚的人 | 22 |

第2课

心态——长得漂亮不如活得漂亮 24

- 1 明星,可喜欢但别崇拜 26
- 2 你只能活一辈子 28
- 3 快乐其实很简单 30
- 4 爱这个世界,尽管它不总是美好 32
- 5 作为现代女人,你不能不做的事 34
- 6 常怀一颗平常心 36
- 7 你不是用来比的 37
- 8 学会祝福自己 39
- 9 漂亮永远不是最大的资本 42
- 10 保留个性,不要模仿 43
- 11 野百合也有春天 46



第3课

魅力——做个优雅的人间天使 48

- 1 常常微笑,别怕长皱纹 50
- 2 要尽可能地美丽的N种方法 52

3	获得美丽的N种方法	54
4	学会一种乐器	58
5	做一些高贵的善事	60
6	抽烟无异于玩火自焚	62
7	有教养是最大的优雅	63
8	尽量成熟,但不要泯灭童心	65
9	让你的家诗意而温馨	66
10	情调女人让爱的人回家	68
11	穿戴简约,志趣高洁	70
12	魅力女人要背的单词	72
13	做个“色”女郎	75
14	女人四气,一个也不能少	77

第4课

爱情——玫瑰美丽也带刺 80

1	知道男人这东西	82
2	不计回报地付出是傻蛋	86
3	了解一些“花”言巧语	88
4	礼物是一片爱心	91
5	不要让这样的男子跑了	93
6	如果他为你流泪,请珍惜	95

7	不要抢朋友的男朋友	97
8	不要爱上有家的男人	98
9	一不小心到了二十八九岁	100
10	别给一个男人伤害你两次的机会	101
11	和不同男人相处的几个细节	103
12	恋爱的常见问答解疑	107
13	相近又相远的爱情关键词	109
14	爱要随缘	112
15	他不爱你该怎么办	114
16	你不爱他该怎么办	118
17	如何确认爱情的感觉?	120



第5课

婚姻——让爱永远新鲜

124

1	选择一个相爱的男子结婚	126
2	猜疑会导演爱情悲剧	128
3	婚姻是女人脚上的鞋	130
4	慎重对待婚姻	132
5	爱婚姻,更爱自己	134
6	保持婚姻的浪漫	137
7	他要面子就给他	140

8 会做几道拿手好菜	142
9 顺着他的毛摸	144
10 唠叨女人最可恶	145
11 智慧面对情敌	147
12 柔能克刚,温柔温柔再温柔	149
13 救老妈还是救老婆	152
14 平淡是爱的最高境界	155
15 给我的女婿	156
16 给为人妻的女儿	158
17 控制恋爱中的性冲动	162
18 慎重你的第一次	164
19 不要指望用性来获得男人	168
20 面对骚扰坦然说“STOP”	170
21 比贞操更重要的是爱和生命	175
22 调整饮食,吃得“性”福	177
23 学会几招“媚术”,做风情万种的女人	181
24 发出让他迷醉的呻吟	184
25 大大方方追求性满足	186
26 性爱中请相互取悦	189
27 掌握一些避孕的常识	192
28 性生活中的 11 个不要	194

第6课

工作处世——说话做事交友 方中有圆

196

- 1 你并不比谁娇贵 198
- 2 永远不要看轻任何人的父母 199
- 3 记得别人的好,忘记别人的坏 201
- 4 站在别人的角度上想想 203
- 5 没有天经地义的帮助 204
- 6 女人说话要注意的 15 个细节 205
- 7 不要长一张“刀子嘴” 210
- 8 必要时装聋作哑 211
- 9 做个谦逊的人 212
- 10 留点刺猬的距离 214
- 11 和不同女人的微妙关系 215
- 12 小贪心大代价 217
- 13 秘密不可泄露 218
- 14 剥去心的羞涩 220
- 15 背后鞠躬有奇效 222
- 16 树立良好、积极的工作态度 224
- 17 以老板的心态工作 228

女人书 优雅女人6堂课 目录 CONTENT

- 
- | | | |
|----|------------------|-----|
| 18 | 没有不需吃苦的工作 | 230 |
| 19 | 想什么都不干,首先就要什么都肯干 | 232 |
| 20 | 把眼光从那几个钱上挪开 | 233 |
| 21 | 压力就是动力 | 235 |
| 22 | 像爱老公一样爱工作 | 236 |
| 23 | 先给老板一个加薪的理由 | 238 |
| 24 | 女孩子工作常犯的几宗罪 | 241 |
| 25 | 选择自己感兴趣的工作 | 252 |
| 26 | 把工作当作快乐的事情 | 253 |
| 27 | 多与人合作,不要我行我素 | 256 |



最后一个肺腑之言

258

学会优雅

——妈妈想告诉你的肺腑之言

什么是优雅？当一个女人在举手投足间非常自然地表现出某种雍容大气的风度和出色得体的仪态，当她的微笑让她周围每一个人都感到温暖快乐，无疑，她身上的这种气质就是优雅。

优雅和戴多少克拉的钻石没有必然的联系，优雅如同一杯醇厚浓芳的陈酿，是经历风雨磨砺，经历生活锤炼后的自信、从容和智慧的完美结晶。

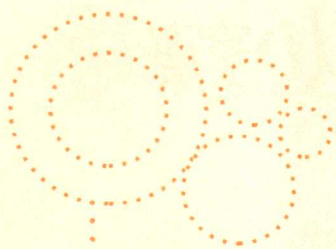
作为母亲，我希望你领悟这些肺腑之言，也请你不要完完全全相信这些话。

如果一个女孩没有被教好，或者她自己学坏了，那应该是做妈妈的错。我将自己有生之年所有的经历和感悟凝练成这些文字给你——我亲爱的女儿！希望你能够沉下心来细细领悟，也请你不要完完全全相信这些话，毕竟这些只是我的个人经验。我做到了其中的一些，所以我快乐幸福；有些我活到现在这把年纪才明白，所以我没有更早一点更加优秀、更加超然，但是我真诚地希望你能比我更早一些得到它们。

希望有那么一天，你能微笑着对别人说：“我能获得现在的幸福和快乐，以优雅自信的姿态面对生活，最要感谢的是我妈妈，是她教会了我这些重要的道理！”如果是这样，女儿，那将是妈妈最大的骄傲和欣慰！

若说有什么私心的话，我只是希望你不要辜负这么多年来我为你流下的泪和汗。还有生下你时那一阵刻骨铭心的痛……





当你懒懒地依附于别人的时候，
所得的空间远不如站立着的广阔；
当你攀附在别人身上的时候，
你所在乎的只有被攀附的对象，
这远不如自立者洒脱；
当你牵拉着肩膀和脖颈听从别人的时候，
这远不如直立者富有活力和激情。
女人的姿态应该是站立着的。
若你坚强地独自站立，
你就拥有脚下那片自由的空间。

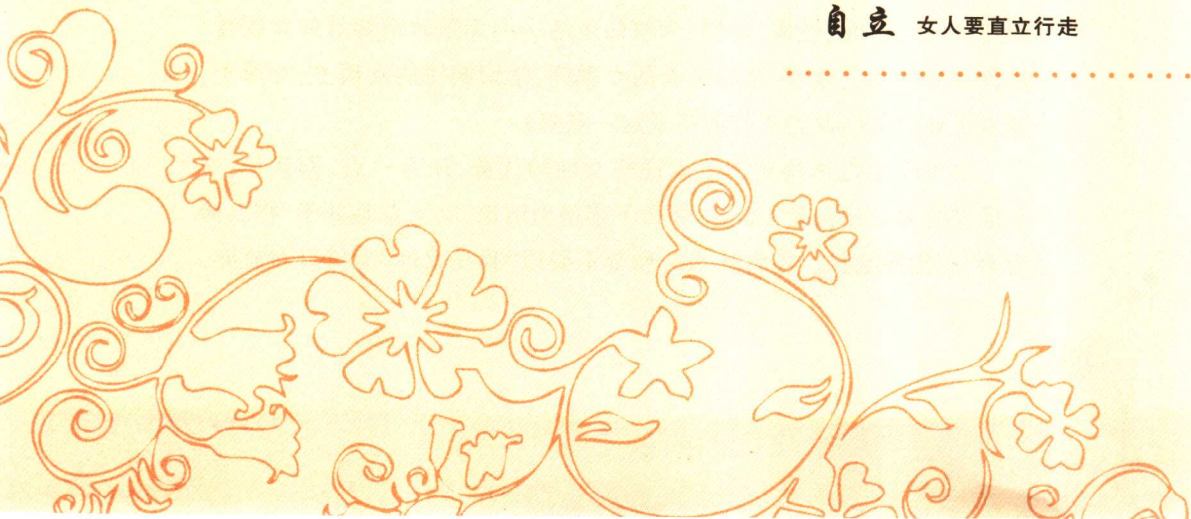


女人书 优雅女人6堂课



第一课

自立 女人要直立行走





喜欢自己的性别

那个举世闻名的英国大戏剧家莎士比亚爆出一句让众多女性指责的“名言”——脆弱,你的名字是女人!男人们从此可以得意洋洋地引经据典,以此证明女性是世界范围内的弱者。让莎翁的名言见鬼去吧!妈妈从不信奉什么女权主义,也无意把你拉入女权主义的队伍,我只想明明白白地告诉你:尽管喜欢你自己的性别!尽管因为自己是女人而骄傲而自豪!

对于女人来说,自我尊重最基本的就是喜欢自己的性别,而不是自我嫌恶。即便每个月我们都会有麻烦的几天,即便你提不动沉重的东西,即便你走路不如男人快……但是,你要相信,越是柔弱、有韧性的东西越不容易被摧折。

小时候,我常常为奶奶的一双小脚啧啧喟叹:“做女人真痛苦!”而今天,女人已经是一社会的半边天了。每个女人都必须从这个变化中找出适合自己的生存空间,而不是感到无所适从。只要你认识到自己的优势和潜力,就可以在自己的位置上散发女性的光辉和热量,并让那些男性相形见绌。你要从心底里不轻视自己,找准适合自己的目标,并在这一目标上坚持不懈地努力。这个目标会随着你的成长不停地变换——学业、工作、事业、爱情、婚姻、幸福的生活……无数政绩斐然的女领导、经营有方的女企业家、悉心树人的女教师、学识渊博的女硕士、女博士、披荆斩棘的女创业者不就证明了这一点吗?

如果你觉得这些还不足以说明女性的优势,还有一点,那就是:这个世界的男女比例是1.04:1,那么不难得出结论:女人总是处于“物以稀为贵”的优势地位。不管什么时候都不要以“我是女性”为借口而放弃,

而姑息自己。要以“我是女性”为骄傲,来鼓舞自己,激励自己。

孩子,妈妈从不希望你享受众人对你的瞩目和崇拜,也不期望你多么叱咤风云,我只希望你成为一个健康、幸福、快乐的女人,至少为自己的性别而快乐。

2

弄清你到底想要什么

年轻的亚瑟王相貌英俊,气度非凡,可惜邻国派兵把他俘获了。邻国君主一直为一个问题所困扰,见亚瑟王潇洒迷人,想必能解决自己的难题,于是承诺给亚瑟自由,条件是必须在一年内给出这个问题的答案。这个问题就是:女人到底想要什么?

年轻的亚瑟王带着这个困惑的问题回到了自己的国家。他一回去就四处征集国内女人们的答案。公主们回答,想要父皇赏给更多好看的衣服;村姑想要老天赐予好收成;他的妻子回答最想要他的宠爱……可是,没有一个答案让他满意。

后来,一位智者告诉他,只有一个老女巫知道答案,但是要让她说出答案,条件非常苛刻,因为她向来都喜欢控制别人。眼看期限就要到了,亚瑟只好向女巫寻求帮助。果不其然,女巫提出了一个要求:她要 and 亚瑟王最高贵最亲密的好朋友凯文结婚。这可真是一个极端苛刻的条件。因为女巫是个又老又丑的驼背,牙齿掉得所剩无几,还散发出恶心的口臭。她的身上也污秽不堪,经常毫无遮拦地放屁、打嗝……这样一个怪物一般的女人怎么能和高贵潇洒的凯文结婚呢。国王决定放弃,可是他的好朋友知道后,非常坚决地要和女巫结婚,说:“还有比挽救你的生命,保护我们的国家更重要的事情吗?”

凯文和女巫当天就举行了婚礼。可怜的凯文在婚礼上遭受痛苦。那