

做一个嫁给谁都
幸福的女人



*i love you.
will you marry me?*

作者：黄芳宝
中国华侨出版社

前言

有人说：爱情有两种结局，厌倦抑或怀念；也有人说：婚姻是爱情的坟墓，没有爱情的婚姻死无葬身之地。似乎在所有人的眼里，婚姻都是一个令人望而止步的生活状态。已经走入围城的你，是不是也感觉到婚姻不像童话故事里说的那样：王子与公主从此过上了幸福美满的生活？是不是也已经知道，你和他牵手走过红地毯的那一刻并不是爱情最终的结局，恰恰是生活的开始？

当爱情的狂潮退却后，余下的道路还很长，我们不得不面对生活的本真。当甜蜜的爱情遇上琐碎的生活，幸福就变得有点奢侈，于是很多人都对爱情产生了怀疑，对自己的婚姻产生了怀疑，甚至对自己当初的决定产生了怀疑。

事实上，婚姻并不可怕，生活中不乏一些把平淡婚姻经营得有声有色的女人。对女人来说，一段幸福的婚姻，不是一个男人给予的，找个好男人只是基础，做个好妻子才是拥有幸福婚姻的条件。幸福是一种感觉，女人的婚姻是否幸福，更多的是取决于女人自己。

聪明女人不但会不断地修炼自己，让自己的魅力在时间的沉淀下化成一坛老酒，芬芳馥郁，让男人欲罢不能；还会运用自己的智慧和小小的心计将男人的心牢牢地抓住，她们更懂得好女人是一所“好学校”的道理；她们会付出，在男人身后默默牺牲，甘愿为他做嫁衣，但她们也懂得爱自己，在博取男人欢心的同时更懂得取悦自己。她们永远有自己的小世界，优雅从容地游走在职场和家庭之间。

那么，你是不是也有和她们一样的智慧，能在时光的沙漏里留住最初的美好，让你的婚姻不会变成厌倦到终老呢？也许你会说，未来的事情谁也说不清，一切只能随缘，但你甘心接受上天的安排吗？难道你真的相信命中的注定？有一句古话叫：“成事在天，谋事在人”，婚姻是女人一生中最重要的大事，所以如何“谋划”幸福，是每个女人都要做的必修课。

《有一种女人，嫁给谁都幸福》是笔者精心为女性朋友打造的一本有关爱情、婚姻和幸福的书籍，它用最真诚的话语提醒女人：幸福的生活、幸福的婚姻，真的需要依靠自己。女人的婚姻是否能够如涓涓细流般美妙滋润，完全取决于女人自身的经营能力。书中针对婚姻中的常见问题，通过一系列生活中的小故事，结合常见的社会现象，深入透彻地讲述了现代人的的人生观、婚姻观、幸福观，为刚刚步入围城或是即将步入围城的女人，解除内心的困惑或迷茫，让她们了解婚姻的真相、生活的真相，更让她们知道该如何对待婚姻、对待自己的伴侣，如何给平淡的婚姻增添一抹亮色。

笔者衷心地希望这本书能够让女性朋友对婚姻、对幸福有一个全新的认识，在爱情中步履从容，为自己保留一份迷人的风情，把自己的人生修炼的更加精彩。最后，祝愿每一位女性朋友都能用心经营好自己的婚姻，拥抱幸福的明天。

目录

前言

第一章 她是自己的公主：把自己当公主，收获公主般的呵护

让自己美丽着去爱

找到属于自己的“味道”

女为己悦，女为己容

爱自己，男人才会更爱你

夜夜都做“睡美人”

不喜欢就勇敢说“不”

不要用“猜疑”折磨自己

女人不是男人的一根“肋骨”

用“书香”为心灵建造乐园

出去走走，忙里偷闲

第二章 她是个性的舞者：因为独一无二，所以美得奇特

保持最初的那一份温柔

快乐的女人更惹人爱

难以抗拒的风情万种

女人，精致才完美

做有韵味的女人

做“谜”一样的脱俗女人

当好生活里的“魔术师”

用自信的姿态囊括美好

甩掉“弱者”的称谓

站在“女皇”与“灰姑娘”中间

绽放梦想，做你想做的人

第三章 她是自己的女神：婚姻不是围城，命运不是辘轳

“半块糖”让男人回味无穷

好男人都是夸出来的

真正了解他的心

偶尔玩个“浪漫游戏”

让爱人找到“存在感”

用幽默延续爱的激情

婚姻经不起“溺爱”的围攻

适时地把“铲权”交给男人

女人不应该让男人太累

在男人心里刻一个“家”

分享彼此的小爱好

时常给婚姻“洗洗澡”

第四章 她是理性的哲人：不奢望完美，就能收获幸福

想要幸福，先和完美主义说再见

男人都怕“女唐僧”

口吐莲花，不如细细聆听

“面子”是男人的生命

学会“放养”男人

放弃改变男人的念头

试着接受他的“男人帮”

婚姻中的爱情需要妥协

长久的婚姻需要彼此的欣赏

第五章 她是百变的魔女：可以端庄典雅，亦可柔情万种

会“哭”的女人惹人怜

做好“小厨娘”，俘获男人心

会撒娇才能被宠爱

爱他就为他吃点“醋”

不要让他“猜猜猜”

女人要贤惠，更要有智慧

设个“惊喜”小圈套

挡不住的柔弱风情

让男人戒不掉的“麻”和“辣”

做好男人的“维修工”

第六章 她是顶尖的演员：读懂男人，方能拿捏有度

不要太过咄咄逼人

把聪明留给男人去发挥

不时地耍点小性子

对他的过去，糊涂一点好

不钻牛角尖的女人更洒脱

一笑而过，他便主动“交代”

不在男人的过错中徘徊

睁一只眼闭一只眼

“懒女人”一样很幸福

男人的钱袋，你可以不在乎

第七章 她是温柔的港湾：温柔的臂弯，是爱人心灵的栖息地

男人的成败在于女人的付出

和男人一起打天下

千万别做“野心太太”

扮演好军师的角色

时刻为丈夫加油鼓劲

帮男人织好“人脉网”

在男人脆弱时撑起一片天

陪伴男人度过事业的低谷

第八章 她是和平的使者：国是千万家，家是最低国

站在对方的立场想问题

爱一个人就要爱屋及乌
幸福需要忍让和宽容
经营婚姻是一门艺术
用你的尊敬换来公婆的满意
试着与婆婆“套近乎”
真心维系姑嫂情
妯娌相处，少一点计较
第九章 她是自如的强者：左脚进围城，右脚进职场
左脚进围城，右脚进职场
让办公室变得有趣味
忙碌的同时为自己减压
热情是最好的精神气场
做自己喜欢的事就是幸福
在工作中找寻快乐
敬业让女人更出色
强女人的工作没有“分外事”
第十章 她是精明的管家：不做败家女，要做旺家妻
结婚了，就该学会“现实”点
远离“败家女人”的称号
懂得为自己赚钱
“管好”家里的钱
不做“卡奴”更自由
花“小”钱一样做时尚女人
花得不多，过得很好
省下的就是你赚到的
“拼”出来的好生活
为家庭做个理财“黄金档”

第一章 她是自己的公主：把自己当公主，收获公主般的呵护

女人的生命天生就是美丽的，如同鲜花，在春风化雨中悄悄绽放，为人们送去迷人的芳香。女人的爱是无私的，总是不吝自己的付出，有时候甚至忘记了自己。但是，有一种女人，不管她们出生在什么样的环境里，都坚持做自己的公主。她明白：只有自己把自己当公主，别人才能给予你公主般的呵护。幸福的秘密不在于获得别人的爱，而是好好地珍爱自己。于是，她无论什么时候都要留几分爱给自己。她会温柔地对待自己，悉心地关怀自己，幸福快乐地生活在这个世界上。

让自己美丽着去爱

无论内心多爱一个人，都要记得把那份爱分成两半，用一半的爱呵护自己的容颜，让自己始终带着美丽去享受爱情，走近婚姻。

都说恋爱中的女人最美丽，婚姻中的女人最憔悴。婚姻让女人的美丽慢慢凋零，让丈夫往日的温情慢慢减少，从万千宠爱于一身的公主变成了时刻提防第三者的“侦探”，这都是不少女人口中不幸的源头。于是，女人们得出一个结论：婚姻是爱情的坟墓。她们带着美好的憧憬走进了爱情和婚姻，最终换来的却是伤痕累累的心。不过，也有些女人在结婚生子之后，依旧是年轻时的样子，即便是后来容颜渐渐老去，魅力也从不曾丢失，反倒多了一股迷人的风韵，她们永远都是一副笑靥如花的姿态，让男人心生怜爱。

同样是女人，却有不同的生活，这一切难道都只是宿命吗？未必。

女人必须要明白一个真相：婚姻没那么可怕，情爱也不至于短短数年催人老。女人的不幸，很多时候并不是生活酿造的，而是她们错在了不会“爱”。那些将毕生精力用于家庭、丈夫、孩子身上的女人是伟大的，她们的奉献精神令人佩服，但她们爱的方式却不值得恭维。这样的女人算得上称职的妻子和母亲，却算不上一个出色的女人。如果不是为了男人、为了家庭，而忘记了自己是个女人，忘记了像婚前那样经营自己的美丽，她们何至于如此呢？

古人常说，女为悦己者容。在这个自由恋爱、婚姻自主的年代里，早已不存在父母之命、媒妁之言的婚约了，当初嫁人时也都是千挑万选仔细斟酌的，即便没有浪漫的恋爱经过，多半也都是带着欣赏的眼光走近了彼此。所以，丈夫绝对算得上是悦己者。可女人对待悦己者的态度，婚前婚后却有着天壤之别，这种形象差异，有时会让男人很失望。

张强和一个朋友喝酒时，说起了自己漂亮的妻子，可那表情却显得很无辜：“你知道吗？没结婚的时候她的头发又黑又长，我第一次看见她就很喜欢，大概我有‘长发’情结吧，特想上去抚摸一下。那会儿她还跟我说，这一辈子就为我留长发。可我们刚结婚不到半年，她就把头发剪短了，说短发好打理。虽说短发也不难看吧，可我还是喜欢她长发的样子。”

朋友听到张强的絮叨，也忍不住说了两句：“我和我老婆谈恋爱的时候，她每天都打扮得像职业女性，化着淡妆。我特欣赏她那种气质。可现在和以前差别太大了，周末在家里穿个旧运动衣，蓬头垢面地做家务。我知道她也挺辛苦的，可我心里还是觉得别扭，又不好意思说她。”

的确，女人在婚前通常都会主动打扮自己，以最美的姿态展现在恋人面前，希望博得对方的赞美。她们从来不会去想，自己在岁月中慢慢熬成了“黄脸婆”，让那人看到自己老去的痕迹，看到自己糟糕的形象。可实际上，很多女人一旦结了婚，无形中就丢失了从前那个清纯可爱、羞涩文雅的自己了。女人婚后总是为了生活而勤俭节约，不再购买漂亮衣服，不舍

得为保养脸蛋买化妆品，甚至不修边幅，说话大大咧咧，偶尔还脏话连篇。如果丈夫难得浪漫一回，碰上情人节、生日或结婚纪念日要送饰物、化妆品给她，她不仅不领情，还总要把丈夫呵斥一顿，认为他浪费，不会过日子。

女人这样做，也有自己的一番道理：反正我已经嫁给了你，每天都与你同床共枕，在你面前根本就没有什么隐私可言了，又何必装扮掩饰呢？这可是天大的错误。任何一个人，无论他貌似潘安、宋玉，还是武大郎，他们对妻子的期望都是一样的，希望爱人永远像恋爱时那样美丽利落、羞羞答答、软凝温柔……尽管他们嘴里可能会说“家有‘丑妻’是个宝”，可他们心里并不会把丑妻当成宝来宠爱；他们说不在乎你的容貌，可当你突然变得美丽的时候，他们还是会体验到一份意外的惊喜。“丑妻”之于他们，是安全的、可靠的、舒服的；但对妻子来说，却是相当的危险，因为她们对丈夫的魅力正在逐渐消失。等它们消失殆尽的时候，她在婚姻中也就处于极端被动的状态了。

结婚前素面朝天的你可以吸引男人，是因为有“年轻”作为资本，但是结婚后无情的岁月和繁琐的家务，会逐渐吞噬女人的青春，这就需要一些外在的东西来修饰自己。你可以不必每天都化妆，但必须购置一些护肤品，懂得护肤；你可以不喜欢逛街，但必须记得给自己添置新装。这样至少说明你还有爱美的动机。聪明的女人，要记得多为丈夫打扮打扮，让他面对你时，总有“惊艳”的感觉，这会为你们夫妻感情涂上一抹靓丽的色彩。

这个世界上没有丑女人，只有不懂如何经营美丽的女人；这个世界上没有不幸的女人，只有不懂得如何取悦自己的女人。每个女人都有美丽的权利，不要奢望用自己的操劳去抓住男人的心，那样换来的最多是男人的内疚，内疚就是内疚，永远无法转化成激情四射的爱。从现在起，别再抱怨男人如何无情，你为什么不对自己好一点呢？即便留不住岁月，也要悉心经营不老的容颜，让自己美丽着去爱，在爱自己的同时享受幸福。

找到属于自己的“味道”

女人的世界如同万花丛，你不必羡慕娇艳似火的玫瑰，也不必羡慕寒霜傲骨的腊梅，更不必为自己不是出淤泥而不染的清莲而自卑。任何一朵花都有自己的风采，都有独属自己的味道。学会爱自己，就从找寻到自己的味道开始……

有人说，一个人即使条件再好也总有一个人不爱他，一个人即使条件再差也总有一个人在那里不离不弃地等着他，原因就在于有人喜欢玫瑰，有人喜欢百合。所以，不管是已经步入婚姻殿堂的女人，还是即将要走进围城的女人，都应该坚持做自己。

这个世界上没有两片相同的树叶，也没有两片相同的花瓣。每个人也都有属于自己的风格。女人如花，但是姿态风度却各不相同，于是有了不同的美丽。有的女人清新淡雅，有的女人雍容华贵，没有哪个女性能够集中所有的优点而成为完美女王，也没有哪个女人没有一丝的优点，只充当他人的绿叶。然而，我们周围很多女人却不懂得这个道理，她们只看到自己身上的缺点，看不到自己的优点，于是去效仿他人，想让自己变得像他人一样，结果只能是东施效颦。不但不能增加美丽，反而失去了原本的自然，从而失去了自己本来很吸引他的独特魅力。

一个女人最最独特的东西就是她的“味道”，有女人味的女人会让男人魂牵梦绕。那么漂亮等同于女人味吗？当然不！就像花朵的长相与香味的关系一样，一朵花可能花瓣妖娆，姹紫嫣红，却不一定暗香浮动，疏影横斜。物质堆砌不出来女人味，再好的化妆品也只能够装饰皮肤，女人的“味道”是由内散发出来的特殊气息，是一种清新爽朗的感觉，与外表与装饰无关。所以，我们要找出属于自己的味道，才能让自己恒久飘香。

艾玛是一个生长在小镇里的姑娘，这个小镇的宁静赋予了她独特的气息，再加上她身材

高挑，脸上带着可爱的婴儿肥，一天到晚总是笑咪咪的，给人的感觉既美丽又亲切。

有一天，一个好莱坞的资深经纪人来到这个小镇，无意中发现了拥有出色身材和容貌的艾玛，她的独特魅力深深地吸引了这位经纪人，于是，他对她说可以推荐她去参加一个大型的选美比赛，优厚的奖金使艾玛动了心，于是她跟那个经纪人来到了好莱坞。

这次比赛的选手们来自美国各地，各有各的风采，但都非常漂亮。在激烈的竞争下，艾玛通过了一轮又一轮的淘汰赛，和其他四名选手一起杀入决赛。

接下来，艾玛开始积极地准备决赛，她把来自新泽西州的斯嘉丽当做了她的潜在对手，斯嘉丽是一个贵族名媛，她具有天生的贵族气质，脸上没有一丝赘肉，五官清晰而精致，她非常适合穿黑色套装，她的服装每次都获得评委的好评，观众们则说斯嘉丽就像一位冷艳而神秘的好莱坞巨星。想到这些，艾玛有点自卑了，她那张肉乎乎的脸绝对没有一丝高贵和神秘可言，她有些丰满的身材也无法穿出黑色套装的挺拔飘逸。她很沮丧，仿佛自己已经注定失败了。

后来她觉得这样下去不行，她必须改变自己，于是，她决定在十天之内让自己瘦下来。

经过自己的疯狂减肥，在短短的几天内，艾玛瘦了十斤，到决赛的那一天，当带她参赛的经纪人看到她的样子时立刻惊叫起来：“你怎么变成这个样子了？”原来，经过短期减肥，艾玛严重营养不良，脸上的双颊也瘦得凹陷下去，神色显得非常疲倦，肌肉和皮肤也显得松弛。

“本来你很有可能赢得冠军，但现在的样子看来几乎是没有任何希望了，当初我看中的就是你农家女孩的独特魅力，使你能够很快从千篇一律的选美小姐中凸显出来。遗憾的是你没有看到自己的这一优点，反而去效仿他人，所以，你注定失败。”经纪人用无法掩饰的懊悔口吻说。

我们的生活中有很多“艾玛”，其实她们本来很美，却因为效仿别人而失去了自己的美丽。很多步入婚姻殿堂的女人，面对那些潜在的竞争对手，也会产生自卑心理，担心自己没有她漂亮，没有她年轻，从而去改变自己的风格，以致失去了自己，当丈夫找不到原来的那个你，他还会对你情有独钟吗？

所以，我们每一个追求美的女性都不要去试图模仿别人的风格，重复别人的魅力，因为那样只会适得其反。我们只需要做好自己，不断发掘那些属于自己的魅力，找到自己的“味道”，做一个独特的女人才能成为他眼里唯一的风景。

怎样的女人才是一个独特的女人？

一个有自己味道的女人首先要有自己的品位。没有品位的女人，任你如何修炼都只能是浅显的苍白。女人还要有属于自己的独特香味。有人说，闻香识女人，这里的香味并非仅指身体散发出的香，有一种女人，让人看到就觉得她是香的，而愿意跟她亲近。为什么？因为她拥有自内而外散发出的迷人气息，让这个灰色的城市变得灵性十足。

最重要的一点，要有一种淡雅的性格，这是一种对生活的从容态度。这就要求我们有独立的人格、独立的经济支撑、独立的思想境界。永远有她自己的优雅，这样的女人才经得起大悲大喜，才永远有自己的独立王国，她不是男人的附属品，所以，不管嫁给一个什么样的男人，她都会有属于自己的幸福。

上天对我们每个人都是公平的，每个女人都是美丽的，没有一个女人是不值得称赞的。有的女人眼睛是她的灵魂，她可以用她的眼睛说话；有的女人拥有吹弹可破的皮肤，洁净纯美；有的女人一头秀发让人无不为之倾倒。即使你的外表没有一样可以让你傲视群芳的，但是，你别忘记，你还有微笑，“一笑倾人城，再笑倾人国”，冷若冰霜的美貌怎么能够比得上一个真诚、愉快的微笑呢？会微笑的人心地平和，乐观处世；会微笑的人都会善待人生、朝气蓬勃；会微笑的人拥有强大的自信，他们对自己的魅力和能力抱持着积极和肯定的态度；会微笑的人内心都流露出真诚与友善、坦荡与善良；会微笑的人都拥有良好心境，他们的心底充满了阳光。只要我们学会了微笑，我们走到哪里都会成为那里最受欢迎的人。网球名将

小威廉姆斯肥硕的身材是很多人的谈资和笑料，但是凭借甜美亲切的笑容她成了体坛的宠儿。所以，我们要有足够的自信，当他在千万个女人中选中了你，就证明你有吸引他的独特魅力。

女为己悦，女为己容

让自己时刻保持美丽的姿态，是女人疼爱自己的方式，而不是为了取悦“他”的青睐。大声地告诉自己：我爱美，因为我想让自己开心！

《红楼梦》中贾宝玉说：“女儿是水做的骨肉，男人是泥做的骨肉。我见了女儿便清爽；见了男子，便觉浊臭逼人。”是的，这个世界因为有了女人而变得丰富多彩，女人也是半边天。所以，女人不能总把男人当做太阳、把他当做生活中的唯一重心。女人也应该有自己的世界，她应该有自己的事业和朋友，也应该有自己的圈子，应该做自己喜欢做的事。女人应该自己爱自己！只有这样，女人才不会被人们认为只能做花瓶，在风风雨雨的世界里，女人才会找到适合自己的位置。

所以，作为一个女人，我们要学会主宰自己，主宰自己的生活，主宰自己的世界，也包括主宰自己的容颜。就像爱他人，首先要学会爱自己一样，想要取悦他人的女人，首先就要取悦自己，女人更应该为了取悦自己而变美丽。

每个女人天生都有自己的美丑观念，当我们意识到美的那一刻，有的女人就开始关注起自己的容颜，然后随着年龄的一天天增长，她会越来越关注自己的妆容，把大量的时间、金钱和精力花在上面。不爱打扮的女人内心就是一潭死水，激不起半点涟漪；总是把自己打扮得漂漂亮亮的女人，她的内心肯定是丰富多彩的。女人在打扮自己的时候会把自己想象成一个艺术家，而自己就是一件艺术品，经过自己精心打造的艺术品如果能得到公众的赞赏和认可，那将是对自己莫大的鼓励。女人会因此变得更加自信而美丽，让自己身心愉悦。

但是，并不是所有的女人都喜欢时刻把自己打扮得像个公主般高贵典雅，也有的人在闲暇时间，喜欢素面朝天舒适简单的装扮。不过素面朝天不是让自己看起来邋邋遢遢，而是让自己干净整洁，这也是取悦自己的表现，能够做自己才会拥有自信。

美琳是一个外企白领，平时上班的时候，她会给自己化上精致的妆容，然后穿上职业套装、高跟鞋。但下班或放假的时候，她总是穿宽松的大T恤，配上一条简单的牛仔裤，脚蹬一双运动鞋，这种打扮总让她觉得特别舒服和自然。

她和男朋友皓天是在一个聚会上相识的，那天的美琳美丽时尚，长相甜美的她深深地吸引了皓天，而皓天也让美琳心动不已，派对结束后，两人很快开始了热恋。

交往了一段时间后，皓天决定把美琳介绍给自己的朋友认识，于是，在一个周末，他给美琳打了电话，让她晚上赴约。

晚上，穿着大T恤、牛仔裤的美琳赶到约会地点的时候，皓天的朋友们都显得有些失望，“你是不是太抠了，连给你女朋友买化妆品和衣服的钱都舍不得。”一个朋友带着开玩笑的口吻说。皓天听后也显得很尴尬，美琳知道自己让男朋友很没面子。

于是，美琳决定改变自己的生活习惯，为了让皓天带自己出去很有面子，她每次都花很长的时间化妆，没事的时候就翻看那些时尚杂志。效果的确不错，每次和皓天一起出去，所有的人都羡慕皓天有这么漂亮的女朋友，这些都让美琳感到很高兴。但是，时间久了，美琳却越来越不开心，她觉得失去了自我，生活也越来越累。

最后，美琳向皓天提出了分手，她对皓天说：“我喜欢简单随性的装扮，我很喜欢你，所以我不断地委屈我自己、改变我自己，然后达到取悦你和取悦他人的目的，我真的很辛苦。我曾为了你试着改变这一切，可是到最后我发现这样的改变只会让我更累，我觉得失去了自己，只是为你活着。现在，我要为自己而活。”

回归单身生活的美琳，又过上了以前的生活，她感到无比的轻松愉快。

男人都是爱面子的，谁都希望自己的女朋友光彩照人，但是，如果我们单纯地为男人的面子而努力地改变自己，那样就会彻底的失去自己，就像美琳一样，委屈自己去取悦他人，最终会因为自己负荷不了而给自己的感情宣判死刑。

恋爱中的女人要懂得主宰自己，结了婚的女人同样不能失去自我。有些结了婚的女人不是不喜欢打扮，而是把自己的时间消耗在了生活的琐碎里，照顾孩子，伺候丈夫，打理家庭，从此把自己的笑靥淹没在柴米油盐里，在某一天照镜子的时候，猛然发现鱼尾纹已经悄悄地爬上了她的眼角，面对岁月在自己脸上留下的痕迹，难过是在所难免的。

所以，这个时候，女人要懂得爱自己，要放下一些无谓的琐事，好好地改变自己，为取悦自己而精心打扮，抹去岁月在脸上留下的痕迹，这样会给自己的生命注入新的活力，自己的心情也会变得轻松愉快，生活中的烦恼也会少很多。

“取悦自己”是一种生活态度，这是一种积极向上的心态。这样的女人不但光彩照人、落落大方，而且在醉人的笑容里有一股高贵凛然的气质，在她自己的世界里她就是唯一的女王，她们会让男人不知不觉为之迷醉，在婚姻生活中绝不会成为被弃之不顾的宫中怨妇。

爱自己，男人才会更爱你

爱自己，绝不是自恋，而是一种积极的生活态度，要想做一个聪明美丽的幸福女人，首先要自己爱自己！一个人如果不懂得爱自己，你怎么奢望别人来爱你？

莎士比亚说：“相爱容易，相守难。”生活不是童话，王子与公主的婚礼并不是最后的结局，相反，当他们走上红地毯的时候，一切才刚刚开始。现实是残酷的，有的时候我们不要奢望男人的矢志不渝，男人的永远有时候也并不代表一辈子，人的一生很长，有的真情也会在漫长的时光里消失殆尽。

“他以前不是这样的……”很多女人都会说这样的话，面对男人的改变，有的女人会整天抱怨，最后把自己弄得跟个怨妇似地，结果却让丈夫的心离自己越来越远。

女人不是男人的附属品，过于依附男人只会让男人感到身心疲惫。当有一天，他发现自己不能承受的时候，他会离开你的。你可以去爱一个男人，但是不要把自己的全部都赔进去。没有哪个男人值得你用生命去讨好，女人要想让男人为你折服，被你吸引，就一定要学会照顾自己，哪怕一个人也能过得精彩。一个聪明的女人会懂得：你若不爱自己，又怎么能让别人爱上你？

姗姗是家里的独生女，父母含在嘴里怕化了，捧在手里怕飞了，所以，姗姗从小就不知道怎么照顾好自己。

长大后离开了家，第一次失恋的时候，她心碎欲裂，打电话叫来好朋友阿楠。

“没想到他这么的无耻，这么无情，我不好过，也不会让他好过！”她声泪俱下地在阿楠面前控诉那个男人的不是。

“别伤心了，先照顾好自己吧。”阿楠看到朋友凌乱的房间，鸡窝似的一头乱发，哭肿的双眼，忍不住替她难过。可怜的姗姗已经两天没有吃任何东西了，而她自己也不会做饭，平常都是用快餐和方便面解决一日三餐。

于是，阿楠去楼下的超市买了做粥的食材，准备给姗姗做粥。

阿楠边熬粥，边跟姗姗说：“与其花时间去恨一个人的无情抛弃，还不如多花点时间好好地照顾自己，只有自己爱自己，男人才会更加爱你。”

姗姗似乎听懂了阿楠的话，不再流泪，也不再控诉那个男人的不是，后来，她多次邀请

阿楠去教她学煮饭。她慢慢学会了照顾自己，有时候还召集朋友们去她家里尝她的手艺。她慢慢变得快乐起来，身边的追求者也越来越多。

生活中很多女人在恋爱的时候，也像姗姗一样，以为爱是别人给予的，却不会自己照顾自己。然而，当一个女人的世界里只有一个男人，把一颗心总悬在他的身上，没有了自己的喜怒哀乐，似乎没有了他，生活就没有了重心，不但她的人生了无生趣，这个男人也很可能会离开她。因为，她不懂得自己爱自己，她的生活圈子里只有他，他就不得不去扮演多个角色，总有一天他会感到累。

这也告诉我们，女人不能一直指望别人来爱自己，男人并不是无坚不摧的，他也会有负荷不起的时候。有些女人总以为恋爱或婚姻带有魔法，能够将她的生活引向幸福的世界。然而，她们错了。婚姻永远不能让不幸的女人幸福，它不过是人生的一个过程而已。如果在结婚之前没有学会爱自己，对生活持有消极态度，那么恋爱或结婚以后她都无法获得幸福，即便是产生了幸福感，也只是短暂的。况且，一个不懂得给自己带来幸福的女人，又怎能给他人带来幸福呢？女人首先要学会爱自己，才会得到别人的爱。

当然，持有消极态度的人生活是不幸的，那么这么辛苦地生活还不如适时地改变自己。当一个男人疏离你时，记得选择骄傲地走开，让距离保持两人之间的美丽，然后好好爱自己。在这难得的一个人的时光里，听一场音乐会，看一场电影，一个人去旅行，做做美容，每天把自己打扮得优雅得体，让自己带上迷人的笑容，去迎接生命中所有的困难与挑战。记住，只有懂得爱自己，男人才会更加爱你。从现在起，每天给自己多一点关爱和关注，就会拥有不一样的人生！

夜夜都做“睡美人”

要年轻美丽，不单单是只往脸上擦化妆品，美女是睡出来的，充足的睡眠是女人永葆青春的王道。

现代女性的生活压力越来越大，很多时候不得不加班加点地工作，难得放松下来的时候，又会选择到酒吧、歌厅等地方释放一下。年轻的时候精力、体力旺盛，连续熬上一两个晚上，并不觉得有什么不适。然而，她们从未想过一个问题：10年以后的自己，会是什么样呢？

如果告诉你，10年后的你，会因为熬夜的习惯变成黄脸婆，满脸皱纹和斑点，肤色暗淡，就像老了15岁甚至20岁，身体状态也会出现各种各样的问题。那么，你还会肆无忌惮地耗费你的青春吗？

按照正常的生理活动周期，人的生活规律就是“日落而眠，日出而作”，如果长时间沉湎于没有节制的夜生活，或者是无休止的熬夜加班，神经处于高度兴奋状态，身体得不到良好的休息，人体自我调节的整个生物钟就打乱了。如果你在晚上12点以后还在饮酒作乐，还在做高压工作，那么你的细胞分裂就不能正常进行，体力到了第二天也就不可能恢复，不但头昏脑涨、全身无力，皮肤失去弹性，皱纹乘虚而入。还会造成食欲不振，全身乏力，运动也坚持不了，给身体造成了一定的负担。这种负担慢慢地积存，人就会病倒。

小雅是个刚走出校园的学生，和大多数毕业生一样，对这个世界充满好奇，带着逃脱樊篱的雀跃，朝气蓬勃的她干起工作来总有着着一股使不完的劲儿，就连下班后也是如此。生活充满激情。

小雅认为，紧张工作了一天，下了班就必须得好好犒劳一下自己。所以，每天下班后，小雅立即叫上自己的朋友们去消遣一下，放松放松自己。于是，夜生活成为了小雅打发下班时间的主要方式。

开始，小雅的朋友们还愿意“舍命陪君子”，但是，连续的睡眠不足，让她们白天工作时

也是头昏脑涨、浑身无力，于是他们不再陪小雅放纵，并劝诫小雅也应该有一个良好的生活作息习惯。

没有了朋友们的陪伴，小雅也减少了外出次数。可没过多久，她终于因耐不住寂寞，再一次沉醉在风光无限的夜生活中。

这样纸醉金迷的生活持续了一年多，由于睡眠不足，小雅面色苍白，身体虚弱，就连记忆力都大幅下降，工作起来总是丢三落四，最终被老板炒了鱿鱼。就连刚交往没多久的男朋友也因为她频繁的夜生活而离开了她。

面对事业和爱情的失败，小雅痛定思痛决心与夜生活告别，珍惜自己的健康与美丽。

在神采飞扬的青春里，很多女人都像小雅一样觉得自己有无限的精神活力，于是，夜生活成为她们挥霍青春的主要方式，因为迷离的灯光、疏落的人群可以使她们看起来更加风光无限。然而，作为一个爱自己还想要获得别人爱的女人，我们要明白那种风光是虚无缥缈的，是一出华丽而虚无缥缈的童话剧，就像灰姑娘的故事一样，当12点的钟声敲响，一切都落下帷幕的时候，我们会发现没有南瓜车、没有水晶鞋，我们还是要重复自己原有的生活。

岁月是女人保持青春的天敌，睡眠是让女人神采飞扬的天然保养品，是保持皮肤白皙紧致的良药。俗话说：一白遮百丑。很多女人并不是五官精致的标准美女，但是，因为她拥有白皙紧致的皮肤，看起来就会清新出尘。美不难做到，就是一晚好的睡眠。

化妆品永远堆砌不了永恒的美丽，好的睡眠比化妆品更能令女人神采飞扬。因为真正的美是从内向外散发出来的自然之美，而这种自然美，就是来自于充足的自然睡眠。所以，当你埋首钻研美容、护肤知识的同时，一定要将睡眠的知识也纳入你的美容范畴。

皮肤的细胞再生运动从晚上10点到凌晨2点左右完成，晚间护理最有效的方法便是熟睡，因此我们在这段时间最好入睡，这时候护肤品的吸收率比白天要高一倍，所以睡前润肤必不可缺。睡眠与健康工作和生活既然有着这样密切的关系，那么女人一定要关注自己的睡眠质量，做一个美丽漂亮的健康女性。我们无法左右岁月的流逝，但是，我们可以让自己在充足的睡眠中永葆青春。

睡眠与环境息息相关。学会给自己布置一个温馨的卧室，准备舒适的床上用品，这都要求你在日常生活中用心地为自己去挑选，决不能敷衍。只有懂得爱自己，才会去用心地生活，才会给自己一个精致而健康的生活习惯。在睡觉前，尽量放松身心，不要为那些无谓的事情和人操心，学会放下那些琐碎的生活，在心里默默地告诉自己：我是在为健康与美丽而努力。

试着做一个懂得爱自己的女人吧！拥有好的睡眠，夜夜做个睡美人。因为爱自己，你才会更美丽。

不喜欢就勇敢说“不”

女人如花，美丽易逝。在有限的花期中，一定要尽情绽放，不要让任何琐碎的牵绊影响了自己的盛开。女人永远不要委屈自己，对自己不喜欢的事情，勇敢说“不”。

一个步入婚姻殿堂的女人却往往在生活中失去了自我，她天天为生活而操劳，安抚老人、伺候丈夫、抚养儿女，饱蘸心血、如痴如醉地诠释母爱，在这无怨无悔的付出中，丈夫在进步，孩子在进步，女人则在退步，当距离拉大的时候，女人的爱、女人的家还能继续朝前走多远？

岁月一天天流逝，女人的容颜不再焕发，脸上有了暗斑，眼角有了皱纹，双手也开始变得粗糙，于是，女人变成了男人口中的糟糠之妻，女人的爱是无私的，无私到可以为家庭、为社会、为他人付出自己的全部，可是，谁还会记得，她的发为谁白，她的皱纹是为谁而生？

在工作中，因为复杂的人际关系，女人也难免会碰到一些自己不情愿而又不得不去做的

事情，这个时候，很多女人选择了忍耐。

要知道，人生的旅途中，没有人可以陪伴你走完一生，除了你自己！所以，女人一定要学会爱自己，只有这样，生活才会多一份信心与勇气，少一份无奈与孤独。学会爱自己，首先不能委屈了自己。凡事都要有自己的思想和主见，要留一点时间给自己，完全的为自己而活。

林慧身材高挑，相貌出众，上个月来到这个公司上班，她被分在了广告策划部。

上个星期，老板把林慧叫到办公室，说：“林慧啊，你是公司里的新员工，公司还没看出你的成绩，现在有一个企划案正在审核，王经理是我们的重要客户，今天晚上，我们公司定了一个包厢，你和另外几个同事一起去陪他们唱唱歌，他们高兴了，企划案也就没问题了，所以，这个很重要的任务就交给你了。”

“你放心，这都是正常的生意关系。”林慧正想拒绝，老板一句话就把林慧的嘴堵上了。

于是，林慧很不情愿地去了，因为她不想失去这份高薪的工作。

那天进了包厢，林慧看见3个四十岁左右的男人在包房里和几个年轻漂亮的女孩一起唱歌、跳舞、喝酒，林慧看着这些和自己父亲年龄相仿的男人，心里一阵反感，但又不得不赔笑应付。因为，她记得老板交给她的任务。

那天过后，企划案很快就通过了，林慧也得到了老板的嘉奖，可是林慧怎么也高兴不起来，而且她发现同事看自己的眼光也不一样了，鄙视中夹杂着些许的嫉妒。更让人头疼的是，有了这一次，就绝对会有第二次，林慧进退两难，苦恼不已。

生活中我们也常常遇见林慧这样的事。其实，在这个时候，要坚持自己的原则，不愿意这样做就坚决地说不，否则就只能委屈自己。如果委屈了自己，能够因为取得工作上的成就而开心，受点委屈也就罢了。可若像林慧这样，工作上有了成绩却不能让自己开心，那又何苦呢？

在酒席上，如果你真的不能喝酒，轮到你的时候，你大可以茶代酒，委婉地说两句好话，而不必逞强好胜，自讨苦吃；如果你不喜欢穿高跟鞋，大可以穿上舒适的平底鞋，不必为了迎合别人让自己的脚受罪；如果你不喜欢别人所提的要求，大可以坦然地拒绝。

在婚姻中，女人可以为老公、为孩子、为家庭付出，但那只是生活的一部分。女人要好好地爱自己，对大包大揽说“不”。要学会给自己一点时间，看自己想看的书，做自己想做的事。给自己一点钱，买自己想买的衣服，喝自己想喝的咖啡，美自己想美的容。给自己一个小小的空间，装一个真实敏感脆弱的自己，里面除了自己，什么人也可以不要有。给自己一个机会，也像男人那样，找一个知己，给自己心灵一个难得的愉悦。做家务的时候，记得让老公也参与其中，不要只顾自己忙，而任由老公跷着二郎腿一边喝茶一边看报，除非他工作真的忙到没白天没黑夜，否则，不要让他当老爷。如果你是家庭主妇，家务非你莫属，就让老公付你工资，你每天为他张罗一日三餐，为他管这个家，也不容易，要让他知道，为了这个家，你也在努力，让他不敢忽略你。

总之，女人一定要活出自己的精彩，不要把自己丢失了，还不知觉，到头来，再被别人丢失自己。

不要用“猜疑”折磨自己

草木皆兵，疑神疑鬼，都是自己折磨自己。它只会给你的脸上多添几条皱纹，或是让你成为别人眼里不可理喻的女人。学会善待自己！

人生百态，很多事往往不尽如人意，有的人常常为这些事儿烦恼，这样只会有损我们的身心健康。女人的心细，更容易“自寻烦恼”，其实我们大可不必为生活中的一些小事儿烦心，

一些小事情，该发生的一定会发生，发生之后一定会过去的，何必为此伤心、伤神、伤身体，又让自己的脸上多添几条皱纹呢？女人要明白，多愁催人老，学会爱自己，首先就要有一个豁达的心胸。

不要太过杞人忧天，在婚姻生活里更不能草木皆兵自己吓自己，只有想得开心，做得快乐，让心灵得到历练，你才会觉得生活是多么的丰富多彩。生活教会我们许多，生活的历练也会让我们尝到眼泪的滋味，女人哭吧不是罪。一直以来，女人的眼泪就是女人最好的武器，但是想想过去、现在和未来，需要去做的还有很多很多，因为一些小事而忧虑，而让自己活在眼泪里，只能让自己更失败。唯有看开一些，才能走过月光如水、鸟语如歌的朝朝暮暮，寻找到属于自己的蓝天与白云。

阿美和悦明是一对很恩爱的夫妻，他们十年的婚姻生活一直很平静，两人从来没有过争吵，很多人都很羡慕他们和睦的家庭，他们自己也觉得很幸福。

可是，再平静的湖水也会有起涟漪的时候。最近，阿美突然特别关心悦明，悦明的一举一动她都要问得清清楚楚。每天，她都会赶在上班之前、下班之后给悦明打电话。如果有一次悦明没有接电话，阿美便会追问一番，直到得到满意的答案。

起初，悦明并没有在意老婆的用意，只想着老婆对自己越来越好了，她的所作所为只不过是在关心自己而已。可是，最后，悦明越是解释得有理有据，阿美越不放心，常常因此心神不宁的，悦明问她的时候，她却没什么，只是一个人在那闷闷不乐，悦明感觉到他们的家庭不像以前那么祥和美满了。

有一天，悦明为了庆祝生意成功，和一个女客户出去喝咖啡，正在这个时候，阿美又给悦明打电话，隐约间听到电话那头有女人的声音，她二话没说就挂了。悦明想着回家再解释吧，可回家之后，阿美已经不在了。

她给悦明留下了一封信。上面写道：“悦明，请原谅我就这么走了。我以为我们可以一起到白头的，但是，最近我常做梦，梦到你被别的女人抢跑了……我一直担心，总是心神不宁的，我对我们的幸福提出了质疑，所以，我每天打电话给你就是想要证实你还在。可是……你还是骗了我。咱们的感情就到此结束吧！我选择退出，不会为难你的，即使多么不舍，多么大的痛苦我都会自己承担……”

悦明看着信和签好字的离婚协议，哭笑不得。他到处打电话，却始终没有找到阿美，最后还是从儿子的口中得到了阿美的住处，当悦明找到阿美的时候，不见了她往日灿烂的笑容，脸上的皱纹也多了几条。悦明心疼地抱着阿美这个让他哭笑不得的傻女人。

这个时候，阿美早已哭成了泪人，悦明帮她擦着泪说：“你这是让我爱恨不得，什么时候变得爱吃飞醋，她只不过是我們公司的一个客户，我还没有来得及解释，你就挂电话，搞神秘失踪不说，还提出离婚，更可气的是还签上字，弃我于不顾。要不以后我的脸上贴一个标签：有妇之夫，非男勿近？”

阿美终于被悦明逗得破涕为笑，吸着鼻子说：“以后我再也不会胡乱猜疑了，是我最近太忧虑了，那份协议还算数吗？你签字了吗？”

“傻瓜，我才不会像你一样！”悦明爱怜地对阿美说。

生活中有很多像阿美这样的女人，杯弓蛇影地自寻烦恼，女人最容不得感情里含有半粒沙子，她们生气其实不是不爱丈夫了，也不是在“找事”，只是因为缺乏安全感。她闹点别扭也只是想发泄一下，得到丈夫的重视，找回一点安全感而已。这种做法是不对的，有事情就要说出来，夫妻之间就要坦诚，不要按照自己的思维走，也不要顾虑对方怎么看待自己。只有这样，才会解除心中的忧虑，才不会让婚姻生活伴随着自己的忧虑而出现危机。也只有这样你才会生活得很坦然，不会每天就像一个侦探一样。猜疑是感情的毒药，如果爱他，就要对他有信心，不要经常去猜疑他，如果动不动就怀疑他，两人之间最起码的信任都失去了，那样还是纯净的爱吗？两人之间的信任是维护感情的堡垒，如果阿美总是这样，即使悦明再

爱她，也会离开她的，因为男人也会累。

在生活中，女人要调整好自己的心态，男人的世界是他的事业，就要到外面去闯荡，所以，作为一个妻子，我们要多给他自由让他大展手脚，这样，家庭才会健全和安宁。另外，我们也要尽量抽出时间，主动融入男人的事业圈子，陪他参加一些应酬，主动为男人的女同事、女客户选择礼物、送上问候，与她们进行沟通，这不仅会让那些想入非非的出色女子纷纷却步，同时也助了丈夫事业的一臂之力。这样的女人，才是能够经营好家庭的好女人。

聪明的女人应该明白，生活不是小说，你不是林妹妹，也没有一个包容你、哄你开心的贾宝玉，人人都会有烦恼；不是每一天都会快乐，总有那么一刻是不开心的，女人要懂得自己调整自己的心情，你要知道流泪虽然可以排毒，但是忧郁的心情会让你提前衰老，胡乱猜疑更会让你变得不可理喻。在生活中，不妨做一个粗枝大叶开开心心的傻女人，幸福不是你获得的多，而是你计较的少。

女人不是男人的一根“肋骨”

做男人的一根肋骨，不如选择做连理树。一根肋骨没了，男人一样精彩；而做了连理树，我们的根在一起，相互依恋，也都有各自的天空。

上帝趁亚当睡着之时，从他身上抽出一条肋骨，创造了夏娃，从此繁衍了人类。也从此，男人身上就少了条肋骨，男人只有寻到属于自己身上的那条肋骨，才是完整的自己。女人真是男人身上的一条肋骨吗？

当代著名作家梁晓声曾说过，他前世想做女人，不过他只是做一个没有花容月貌的平常女人，活得非常理智，决不用全部的心思去爱任何一个男人。他还说，用三分之一的心思去爱一个男人，就不算负情于男人了；用另外三分之一的心思，去爱世界和生活本身；再用那剩下的三分之一心思来爱自己。

婚后，围城里的爱情故事仍需继续上演，只是女人对情感的把握应有度，小女人要做，但不能将爱全部施与男人，我们要留下三分之一的时间来爱自己。既要情感独立、金钱独立，又要人格独立。

很久以前，一个大森林里的湖中住着一位水仙女，因为各种机缘巧合，她爱上了一位英俊的王子。

为了能够取得和王子相爱的权利，水仙女只好去求助女妖。女妖对她说可以把她变成人到人间去和王子相会，但是她必须得拿她自己的声音作为交换，同时，一旦她失去王子的爱，就必须永远半人半妖地生活在湖的最深处，而且王子也将遭到不幸。水仙女答应了女妖的条件，于是她变成了一个不会说话的人。

经过重重磨难，水仙女终于在人间如愿以偿地与王子相爱了，但是，就在他们举行婚礼的那一天，王子却爱上了一位邻国的公主。水仙女痛苦万分，只好遵守诺言，半人半妖地回到湖水深处，孤寂地过着暗无天日的日子。

终于有一天，王子后悔了，他在湖边呼唤着水仙女，希望能够得到她的原谅。可惜，这一切都已经太晚了，虽然王子忏悔地亲吻了水仙女，但是最后王子还是死在了湖边，水仙女抱着王子的尸体，伤心欲绝地沉入湖底。

在爱情面前，女人很容易迷失自己，就像水仙女一样，为了爱情不惜失去自己的声音而变成人，为了和深爱的人在一起，不惜抛弃自己仙女的身份，变成凡人去爱，结果却是飞蛾扑火的结局。即使是童话也没有那么完美，更何况是生活呢？假若女人的情感生活只因男人的眷顾才会璀璨，那当男人撤退后，女人岂不只有惨遭枯萎沉沦的命运？

女人不能把自己的整个身心都交付给男人，也要留下几分给自己。当然，这并不是说女

人不应该为爱付出，但女人在选择为了爱而放弃一些东西的时候，记住，我们什么都可以放弃，就是千万别放弃自己，保持自己的美丽，丰富自己的知识，给自己一个发展的空间，让自己也和男人一起成长，共同进步，携手创造明天，这样的爱才牢固，这样的感情才会经得起风吹雨打。聪明的女人不仅为别人而活，更为自己而活，她们绝不会把一切的一切全部地投注到一个男人或孩子的身上，她们知道怎样活出自己的价值。

舒婷在《致橡树》中咏叹：我如果爱你，绝不像攀援的凌霄花，借你的高枝炫耀自己……我必须是你近旁的一株木棉，作为树的形象和你站在一起……比肩而立，各自以独立的姿态深情相对的橡树和木棉，热情而坦诚地歌唱了诗人的人格理想。这组形象的树立，不仅否定了老旧的“青藤缠树”、“夫贵妻荣”式的以人身依附为根基的关系，同时，也超越了牺牲自我、只注重于相互给予的互爱原则，这种超越出自向来处于仰视、攀附地位的女性更为难能可贵。

是的，在爱之中我们要彼此独立、彼此尊重、彼此帮助。真正的爱情应该是彼此尊重、彼此独立和自由的，他们会帮助对方在独立和自由中得到更有生命力的成长。不是因为相互需要，而是因为相互支持才站在一起的。我们有我们自己的思想，有我们自己的骄傲，也是我们爱自己的表现，所以，女人应该骄傲地活着，不是任何人的肋骨，我就是我，独一无二。

用“书香”为心灵建造乐园

真正的魅力女人经得起岁月的考验，即便有一天红颜老去，仍然要彰显迷醉的气质，而这种气质就源自“书香”。

俗话说：“腹有诗书气自华。”假如一个女人有十分的美丽，如果没有了书籍相伴，那她就会失去七分的魅力和韵味。有一种女人天生就有她不同的品位，她们用买化妆品和时装的钱去买书，书就是她们经久耐用的时装和化妆品。虽然只有普通的衣着，可素面朝天的她们走在花团锦簇、浓妆艳抹的女人中间，反而格外引人注目。是什么让她们拥有了独特的魅力？是气质、是修养、是浑身流溢的书卷味，使她们显得与众不同。

“一本新书就像一艘船，带领着我们从狭隘的地方，驶向生活的无限广阔的海洋。”这是美国女作家海伦·凯勒说过的话。书的世界是广阔无垠的，书会充实我们的内心，让女人不再是花瓶，一个爱读书的女人，即使她貌不惊人，但是，无论走到哪里都是一道独特的美丽风景，因为，优雅的谈吐、脱俗的气质，足以让人迷醉。

琳达是那种干练好强的女人，在一家大型的对外贸易公司做经理助理，她并不漂亮，但是，她却是公司里最受欢迎的人，于是，很多女同事都向她取经。

她微笑着从她的手袋里拿出了两样东西——化妆品和哲学书。大家都很惊奇，一个女人随身携带化妆品和时尚杂志不奇怪，带着一本哲学书就让人迷惑不解了。

琳达看着一个个同事迷惑不解的眼神，优雅地一笑，淡淡地说：“时尚杂志只教会了我如何穿衣装扮，而书籍教会了我如何装扮自己的心灵，看到生活的真谛，一个女人的魅力不在脸蛋，而在于她的内涵。”

罗曼·罗兰说：“书让女人变得聪慧，变得坚韧，变得成熟。使女人懂得包装外表固然重要，而更重要的是心灵的滋润。和书籍生活在一起，永远不会叹息。”

读书、爱书，并且在书中品味生活的女人，一定怀揣着一个梦想，即使她平凡得只是一棵小草，她仍能创造自己的芳菲和生活的乐园。自己的天空永远有蓝天白云，鸟语花香，因为她们心中有永不失去的梦想。

爱读书的女人在做事的时候会思考，会有更多的灵感和创意，在遇到难题时会想很多解决的办法；会用最快的速度抓住事情的要害，在一团乱麻中找到头绪，然后运用智慧解决问

题。

爱读书的女人，会使生活情趣高尚，很少持续地去叹息忧郁或无望地孤独惆怅。好的书籍是一面镜子，从这面镜子里她们会重新认识自己，使她们懂得与其停在那忧郁的事里，不如把这忧郁的时间和精力用来读书，使自己从“忧郁”的境遇中解脱出来，不怨环境，也无须艳羡别人。

爱读书的女人，她的眼睛更容易发现美的所在，是书提高了她们看待生活的境界，让她们的心灵和生活都变得充实起来；爱读书的女人，书是她们经久耐用的时装和化妆品，普通的装扮，简简单单，但浑身流溢的却是书香。诚实、淳朴、善良的品性，聪明、活泼、沉静的气质，那是书籍的陶冶。

爱读书的女人，静得凝重，动得优雅；坐得端庄，行得洒脱，举手投足之间自有一股韵味，是一眼就能从人群中分辨出来的。书籍的熏陶使女人宛如山谷中的百合花，吸收着天地之间的精华，开出洁白动人的花，散发出诱人的清香。她们的美不但不会随着时间的流逝而消退，反而会随着岁月的流逝而沉淀出永不褪色的美丽。常伴书香的女人，就像一块玲珑剔透的美玉，是男人愿意珍藏胸口，小心呵护的挚爱。

女人要想拥有永恒的美和宁静的心，那就要学会常伴书香，在钢筋水泥的现代都市里，给自己开辟一个属于自己的心灵港湾，这是属于我们自己的世界，也是我们爱自己的表现。要想成为一个有魅力的女人，就要不断地丰富自己，不能让自己只顾肤浅地用化妆品和时装来装扮自己，真正的美是再贵的时装也装扮不出来的。高尔基说：“学问改变气质。”书是洗涤人们心灵的良药，在这优美的文字中，女人能够修身养性。净化心灵，淡泊世俗与虚荣。让自己平静地在人世间行走。读书是气质、精神永葆青春的源泉。读书又是不分年龄界限的，年年岁岁都是女人读书的芳龄，让我们从现在开始也不迟！读书的女人，永远拥有一份不过时的美丽。

出去走走，忙里偷闲

花开一季，草木一春。女人最风光靓丽的日子只有短短十几载。不要把自己湮没在生活的琐碎里，即使再忙也要多出去走走，丰富自己的人生。

女人都喜欢看言情剧，我们总会看见这样的片段：当看到那些女主角闷闷不乐的时候，男主角说：“亲爱的，你需要出去走走。”我们大多数女人都会对男主角嗤之以鼻，觉得他不理解女人的心思，其实，这句台词恰好表现出了男主角的睿智。

女人的心是敏感而脆弱的，她比男人更容易受到周遭环境的影响，一个人在一个地方待得太久，心灵就会发霉，那些郁闷的心情也会堆积在心里，找不到宣泄的出口。这个时候如果我们出去走一走、看一看，就会豁然开朗，而这种外出并没有任何目的，随性所至，就那样看看周遭的变化，周围的人们，这个世界在经历什么，人们又在做什么。有时候一个人走在人群中，会体会到自己的无知与渺小，领略到现实的坚硬与质朴，感受到生活的简单与纷繁。我们也可以让自己在走的时候，放下所有的纷纷扰扰，让自己的心得到休息。所以，女人要爱自己，就要为自己的心找到一个很好的休息方式，出去走走是个不错的选择。

我们都喜欢释放心灵的感觉，而这种感觉得来也非常简单，我们可以在晚餐后，披着傍晚的余晖，一个人独自出门散步，让轻柔的晚风抚平我们起褶皱的心灵；我们也可以在周末骑着单车到郊外去呼吸新鲜空气，在蓝天白云下感受大自然的美好；我们还可以一个人背上背包，跋山涉水，去寻找最原始的清凉……女人疼爱自己的方式很多，当悲伤来袭，不要躲在房间，暗自神伤，放下那些牵挂和羁绊、那些纷争和困扰，出去走走，外面有广阔的天地和我们一直忽略的风景。