

sina 新浪读书

天涯文学
ebook.tianya.cn

腾讯读书
BOOK.QQ.COM

80后

幸福要长久 规划要趁早

成就完美优雅女孩幸福人生的智慧锦囊

为80后女孩倾心打造最潮的人生必修课程

让快乐女孩向幸福女人华丽转身的完美进化手册

华 君◎编著

女孩的人生必修课



中国华侨出版社

作者简介：

华君：知名的图书出版策划人和自由撰稿人，文笔细腻优美，经典睿智，以冷眼洞悉世情，以慧心指点迷津，深受青年读者追捧。出版有《情绪管理》、《做自己人生的舵手》、《谁偷走了你的快乐》、《走出心灵的樊笼》、《开启心灵的花园》、《给心灵吃点维他命》等图书。

策 划：刘凤珍



责任编辑：荣 静

封面设计：天字行 

TEL: 13300026454

投稿邮箱：dongfangwenhua66@sina.com



这是一本改变80后女孩一生的智慧宝典，每一个80后女孩都应藏于闺中的枕边秘籍。

如今，80后的女孩，必须马上架构你人生的黄金时期，它将是您一生幸福的核心和关键。本书就像您的一位最亲爱的闺中密友，她将毫无保留地将人生智慧悄悄告诉您，助您变得更加靓丽，更加聪慧，更有个性，更富有创意！



上架建议：畅销社科

ISBN 978-7-5113-1037-8



9 787511 310378 >

定价：30.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

80 后女孩的人生必修课/华君编著. —北京:中国
华侨出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5113-1037-8

I. ①8… II. ①华… III. ①女性—修养—青年读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 082181 号

●80 后女孩的人生必修课

编 著/华 君

策 划/刘凤珍

责任编辑/棠 静

责任校对/李瑞琴

装帧设计/天字行

经 销/全国新华书店

开 本/710×1000 毫米 1/16 开 印张 17 字数 200 千字

印 刷/北京中印联印务有限公司

版 次/2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-1037-8

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序 言

80 后的年轻女孩们，有着青春的容颜、激情的活力、对生活的渴望；有着新时代女性的追求；也有着不太成熟的性格、初为人妻的羞涩和对生活的迷茫……可是，年轻的你一定要明白：如今你已经不需要浪漫的童话故事，而是童话故事背后的现实；你不再需要某个男人在自己耳边的海誓山盟，只需要他从心底的对自己的呵护，给予自己的安全感。

在现实生活中，许多 80 后女孩，她们或许没有漂亮的外表，或许没有优越的家势，但是她们却拥有自己独立的人格，拥有自己的事业和朋友。她们不会为此抱怨，她们每天依然开心地工作、生活，依然给丈夫和孩子、给朋友最灿烂的笑容、最甜美的声音、最真诚的祝福。她们总是给人一种赏心悦目、如沐春风的感觉。她们深知，女人要想改变自己的命运就一定要懂得：无法改变长相，那就设法改变自己的气质；无法改变生活，那就设法改变自己的习惯；无法改变事情，那就设法改变自己的心情；无法改变智商，那就设法改变自己的情商；无法改变地位，那就设法改变自己的品位……

本书本着轻松愉悦的态度，寄希望于 80 后的女孩事业有成、家庭幸福的同时，更多地历练一下自己尚不足的地方，以便让自己拥有更多的幸福与快乐，充分展示自己的魅力与能力，成为一个人见人爱的新时代女性！

因此，这是一本为 80 后女孩娓娓道来的智慧之书，是年轻女孩人生的必修课。它告诉年轻女孩们将如何实现自己简单的梦想，并祝愿每个女孩子都可以梦想成真！

目 录

第1章 活出精彩：打造你的人生资本

聪明的女人最有风度

让自己每天都是最漂亮的

把自己修炼成阳光女孩

爱美是女孩的天性

温柔平和带来高雅气质

这样的女人命最好

做男人离不开的女人

做一个有涵养的女人

女人要追求内在的美

做一个远离烦恼的知性女人

善良的女人最幸福

有修养的女人品位最高

你的魅力决定你的未来

第2章 感性做人，智慧做事

超越束缚才能使心灵成长

以直率之心坦诚做人

善于运用心灵的力量

用简单生活雕刻人生

自由才是人生的真谛

适时放弃也是一种智慧

学会欣赏他人的优点

拥有平和的心态

善于控制自己的情绪

做一个有智慧的女孩

避免负面的心理暗示

用积极的心态战胜恐惧

让沮丧的心情快乐起来

勇气是一种珍贵的品质

放低姿态才是大智慧

第3章 塑造积极的心态，使你的人生更加精彩

排出心灵的毒素

聪明的女人避免固执己见

懂得取舍才能获得完美的人生

做自己命运的主人

生活中不必斤斤计较

不要用过高的标准来苛求自己

使自己散发出优雅的女人味

让自己的气质彰显女人独特的魅力

让自己展现出优雅的行为举止

待人接物要展现出应有的风度

给自己树立一个精明能干的形象
在工作中享受生活
虚心检讨自己的错误
切勿在职场中搬弄是非
自信是人生最为宝贵的财富
第4章 谈吐不俗，才会让人称赞有加
恰当地表达自己的谢意和歉意
让寒暄成为一种习惯
与人交谈时用好你的眼神
时刻要体现出个人品德和修养
谈话时要注意与对方的距离
怎样得体地恭维他人
批评的话说好了就等于鼓励
幽默让人魅力无穷
幽默的谈吐源自于豁达的心灵
幽默让女人更睿智
做一个巧舌如花的女人
切勿使用尖刻的语言
话要说到人的心坎上
切莫把话说得太绝
关键场合避免争论
学会没话找话的本领
说话要因人而异
女人说话不妨委婉一点
第5章 举止优雅，你的形象完美无缺
良好的仪表会让你自信倍增
让职业装尽显女性的魅力
手包是女人世界里亮丽的彩虹
饰物佩戴的学问
职业女性要懂得香水的妙用
化妆要注意恰到好处
有气质的女人是一道风景
做个优雅如花的女人
阅读使女人脱俗
永恒的魅力来自内在的修炼
第6章 投资靠眼光，理财靠能力
良好的心态是理财的基础
赶不完的时尚，淘不完的服装
爱“拼”才会赢
节省开支，做“啬”女郎
女人如何有钱花
千万不要忽略自己的钱包
女人经济独立才是真正的独立
留足“过冬”的粮食

能挣会花是时尚女孩的标志

你不理财，财不理你

第7章 上得厅堂下得厨房，做时尚又持家的新女性

靠美丽不如靠能力

让工作成为你生活的快乐之源

有智慧的女人最美丽

选择男友就是选择未来

巧手营造温馨舒适的居家环境

给他人留下美好的第一印象

换个角度来看女人经营家庭

聪明的女人要学会抓住男人的胃

聪明的女人事业家庭两不误

在男人面前不妨做个“小女人”

自爱是对别人最高的尊重

将选择的主动权握在手中

努力使自己成为贤妻良母

第8章 经营幸福，用快乐点燃心灵的圣火

让幸福成为一种习惯

生活中并不缺少幸福

鲜花送人，手留余香

要常常对自己说我很幸福

心存感激就会幸福

要求越少，幸福越多

提醒自己注意幸福

幸福来自感恩之心

幸福是一种生活态度

仔细体味幸福的感觉

不要为幸福设定条件

找到属于自己幸福的音符

世界属于拥有快乐和幸福的人

第9章 让自己更优秀，幸运自会来敲门

开创一片自己的天地

让工作成为你生活的重要部分

工作并快乐着

永远做自己喜欢的事情

不要迷失自己的目标

练就职场中成功女人的特质

不要让性别阻碍了你的升职

女人放弃自我就会一无所有

在不断的挑战中实现自我

成功的人视工作为人生乐趣

第1章 活出精彩：打造你的人生资本

聪明的女人最有风度

80后的女孩，应该懂得如何表现自己，她们的成熟、优秀、文雅、娴静，各种气质与品位都可以在举手投足间得到最好的体现。现代女人，可以没有惊艳的容貌，但不能没有清新淡雅的妆容；可以没有模特的形体，但不能没有得体的装束；可以没有优越家境的熏陶，但绝对不能没有与世无争、不争名逐利、闲适恬淡的处世态度，不能没有忍耐、理解和宽容的良好品质。

80后的女孩，不管何时何地，要懂得以宽容的心去善待他人。善解人意、宽容大度、胸襟开阔是好女人所具备的品质，更是现代女人所不可或缺的品位。

西方谚语说：“别为打翻的牛奶哭泣。”事情既已不可挽回，那就别再为它伤脑筋。错误在人生中随处可遇，有些错误可以改正，可以挽救，而有些失误就不可挽回了。面对人生中改变不了的事实，聪明的女人自会淡然处之。

很多时候，痛苦常常就是为“打翻了的牛奶”哭泣，常留心结，挥之不去。牛奶已被打翻了，哭又有何用呢？

人生之中，不如意的事已经太多，何不让美好的、真诚的、善意的留在心底，常怀感恩之心看待身边的人和事，笑着面对生活呢？

80后的女孩，做事不斤斤计较，总是有能力把复杂的事简单化，用一颗平常的心热爱生活，无欲无求，宠辱不惊，这何尝不是一种快乐，不是一种满足，又何尝不是一种超然？

或许你会说“站着说话不腰疼”，但是，在人生中，有那么多无能为力的事——倒向你的墙、离你而去的人、流逝的时间、没有选择的出身、莫名其妙的孤独、无可奈何的遗忘、永远的过去、别人的嘲笑、不可避免的死亡、不可救药的喜欢……与其悲啼烦恼，何不一笑而过？

记住该记住的，忘记该忘记的。改变能改变的，接受不能改变的。能冲刷一切的除了眼泪，就是时间，以时间来推移感情，时间越长，冲突越淡，仿佛不断稀释的茶。

如果敌人让你生气，那说明你还没有胜他的把握；如果朋友让你生气，那说明你仍然在意他的友情。《笑傲江湖》中的令狐冲说：“有些事情本身我们无法控制，只好控制自己。我不知道我现在做的哪些是对的，哪些是错的，而当我终于老死的时候我才知道这些。所以我现在所能做的就是尽力做好待着老死。也许有些人很可恶，有些人很卑鄙。而当我设身处地为他着想的时候，我才知道：他比我还可怜。所以请原谅所有你见过的人，好人或者坏人。”

死亡教会人一切，如同考试之后公布的结果——虽然恍然大悟，但为时晚矣。你出生的时候，你哭着，周围的人笑着；你逝去的时候，你笑着，而周围的人在哭！一切都是轮回！

人生短短几十年，不要给自己留下什么遗憾，想笑就笑，想哭就哭，该爱的时候就去爱，无须压抑自己。

当幻想和现实面对时，总是很痛苦的。要么你被痛苦击倒，要么你把痛苦踩在脚下。

生命中，不断有人离开或进入。于是，看见的，看不见的；记住的，遗忘了的。生命中，不断地有得到和失落。于是，看不见的，看见了；遗忘的，记住了。然而，看不见的，是不是就等于不存在？记住的，是不是永远不会消失？

心胸狭小是很多女人的致命弱点。从小处来说，心胸狭小不利于建立和谐温情的家庭关系，不利于形成良好融洽的人际关系；不利于身体和心理的健康。从大处来说，心胸狭小不利于女人家庭地位、社会地位的提高，不利于女人的彻底解放，不利于女人在事业方面的进

步和发展。

80后的女孩知道如何去做一个心胸开阔的女人。她们会站得更高一些，扩大自己的视野。当我们近距离盯住一块石头看的时候，它很大；当我们站在远处看这块石头时，它很小。当我们立在高山之巅再来看这块石头，已经找不到它的踪迹了。有了更宽广的视野，就会忽略生活当中的很多细节和小事。

80后的女孩会努力学习，做生活和事业的强者。嫉妒总是和弱者形影相随的，羸弱而不如人，便会生出嫉妒他人之心。女人应当自尊自强，用自己的努力和能力去证实和展示自己。女人为什么不能像男人那样也成为一棵大树呢？

80后的女孩学习正确的思维方式，学会宽容别人。和丈夫发生不愉快时，多想想丈夫对自己的恩爱；和朋友发生不愉快时，多想想朋友平素对自己的帮助；和同事相处不愉快时，多想想自己有什么不对。看别人不顺眼时，多想想别人的长处。

80后的女孩，会设身处地替别人考虑，遇事情多为别人着想，多关心和帮助他人。现代女人要加强个人修养，主动向身边优秀的人学习，善于取他人之长补自己之短，培养独立和健全的人格。另外，多参加健康有益的社会活动和文娱活动。

心胸开阔、性格开朗、潇洒大方、温文尔雅的女人，会给人以阳光灿然之美；雍容大度、通情达理、内心安然、淡泊名利的女人，会给人以成熟大气之美；明理豁达、宽宏大量、先人后己、乐于助人的女人，会给人以祥和善良之美。聪明的女人，知道如何去做一个心胸开阔的女人。

人一生要遇到很多不顺的事，女人同样如此。如果你遇事斤斤计较，不能坦然面对，或抱怨或生气，最终受伤害的只有你自己。要知道，容易满足的女人，才会更加幸福。

让自己每天都是最漂亮的

女孩，生性敏锐，心思细腻，天生爱美。不管是什么年龄和季节的女孩，纵然是万般地不同，都有着一颗包容和温柔的心，希望自己每天都是最漂亮的，既有个性，又懂时尚。

聪明的女孩遇到任何事情，都能大方得体，相信自己能够处理妥当。聪明的女孩基本上都拥有独特的个性和魅力。然而，有的女孩看上去非常漂亮，但就是缺少相应的文化品位，让人觉得缺乏内涵。

漂亮的女孩懂得生活的品位和内涵，懂得展示女性的魅力，往往能忙里偷闲寻找一份惬意。她们受过高等教育，有自己的思想、见解；会家政、善理财；懂美学，有生活情趣。在经济上，时尚女孩不依靠任何人。在精神境界，她的精神是独立的。她懂得通过交友、读书、娱乐来充实自己的内心。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在而逍遥。

80后的女孩在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她们会用最温柔的方法出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。抛弃男人与爱情？那不是完整的生活，她会理性地去爱，跟他约会，充分享受爱情带来的甜美，却不完全依赖爱情；不控制情感却把它向美好的目的地引导。这种尺度她会拿捏得很好，让男人亲近她，却从不敢轻视她。

时尚女性会努力打理事业。她们踏实、勤奋，即使只是一份工作，她们也会热忱地经营。她们善于把握机会，懂得在什么时候要柔美、什么时候要刚毅。新女性比过去更善于用多种方式保护自己，为人处世有其原则性。

时尚女孩一般都善待自己的安排，定期做面膜、做健身操、游泳等，将收入的一部分花在服装、化妆上。她们希望自己年轻美丽，优雅迷人。更重要的是，她们认为好的形象不是为了给男人看的，这是她们对自己的要求。

她们安静地泡在各种各样的吧厅里，悠闲品尝小巧的茶点、可口的冰淇淋，或者是啤酒，甚至还可以舒舒服服地抽上几支香烟，爱动的一起去蹦迪、旅行等。她们永远珍惜自己，并努力让自己完美。无论与丈夫多么默契，她们始终拥有一个绝对隐秘的自我空间。

她们自己规划事业、家庭和感情，设计丈夫和孩子。她们对他们的要求和理想是早有想

法的，不过她们更注重在生活中逐渐达到自己的目标。她们设计家庭，从房屋装修格局到浴室毛巾的挂法，基本上都是她们说了算，即使是大男子主义的老公，也要因为是老婆的“合理化建议”而有所考虑。她们以自己的天性，时时都在勾画着心中的美好未来。

把自己修炼成阳光女孩

有些女孩，她们能够自在徜徉在幸福的婚姻中，她们就像阳光下的花朵，时刻绽放着自己最光彩的一面。对于这些女孩，我们不能一味地羡慕，也不能简单地说她运气好。细细分析，你会发现，她们之所以有这种阳光般灿烂的状态，要归之于她们完善的人格以及超强的心理素质。

自信。每天早上起来，梳洗完毕，对着镜子里的那个女孩大声朗诵：“我很好，我很好，我是最棒的！”一位心理专家说，这是开发自我潜能的手段之一。有自信的女孩，不会整天张狂霸气，对男人不是把他们压迫在自己的霸权之下，而是活得跟他们一样地舒展、自信。自信，不是自大，自信是相信，也只有相信才会幸福。

灵气。它是女人生命中的亮点，不在于年龄的大小，不在于职位的高低，不在于成熟或者幼稚，不在于稳重或者张扬，那是女孩身上焕发出来的与生俱来的一种气质，是每个女孩都具备的。灵气来源于内涵，来源于感觉和认识，是女孩潜意识中本质的表现。灵气是女孩生命的激素，是女孩情感的助燃剂，是女孩精神支撑的点点基石。更多时候灵气是灵魂深处美好的表现，是一种升华。女孩的灵气是照亮女孩一生的探照灯，更是吸引男人一步一步走过来的指挥棒。好女孩会懂得珍惜自己的灵气，把握自己的灵气。

独立。阳光女孩有完整独立的人格。在经济上，她不依靠任何人，因为她懂得坚实的经济基础可以维护自我的尊严。通过经济的独立，她享受着成就的满足感。在精神境界，她不是某个男人的附属品。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在逍遥。相信自己，不用依赖别人也能活得很好。

活力。阳光女孩把全副精神用来打理事业。她们踏实，勤奋，即使只是一份工作，她们也会用对待事业的热忱去经营。做一个有干劲的女孩，不是叫你在事业上和男人斗个你死我活，而是要你问自己：从第一份工作开始，我有没有为自己设定一个奋斗的目标？女孩，要用得体的方法为自己争取到更多。

开朗。脸上的笑容不仅传递着心里的欢愉，也是赠送给世界的一份美好礼物，因为笑容可以传染。新新女性知道幽默，知道自我开解，知道原谅，知道轻松。因为，她把快乐放在自己手心，不系在别人的言行上。

爱美。女孩的美丽不一定天生丽质，但肯定知道如何装扮自己。让每一天的心情跟着衣、妆一起亮丽起来。她们美丽，不为取悦男人，不是虚荣的表现，是女孩热爱生活与维护自尊的表达。

镇定。阳光女孩遇事冷静，临危不乱。她独立，有头脑，有能耐，可以用智慧、用个性魅力征服危难。更难得的是，她懂得在什么时候安慰男人，并且把男人的自尊照顾得很好，赢得他真心的喜爱。

宽容。宽容是一种修养，一种境界，一种美德，更是一种非凡的气度。作为女人，也许很娇贵，也许很单纯，也许很浪漫，但拥有一颗宽容之心，才是作为女人最可爱的地方。然而女人中很少有能够懂得宽容的真正含义的，更难以真正做到宽容。要知道，宽容是需要女人用时间和行动来实现的，那是一种博爱，一种看透人生的淡定。宽容对于一个女人来说是尤为重要的。在长期的家庭生活中，它是吸引对方、继续爱情的最终的力量。它不是美貌，不是浪漫，甚至也可能不是伟大的成就，而是一个人性格的明亮。这种明亮是一个人最吸引人的个性特征，而这种性格特征的底蕴在于一个女人怀有的孩童般的宽容。宽容更多的是爱，在相爱中，爱人应该是我们的一部分。在这个前提下，甚至于婚姻的错误有时也会成为一种营养，它的意义不是教会我们如何谴责，而是教会我们如何避免。宽容，能体现出一个女人

良好的休养，高雅的风度。宽容不是妥协，不是忍让，不是迁就，宽容是仁慈的表现，是超凡脱俗的象征，任何的荣誉、财富、高贵都比不上宽容。宽容别人，其实就是宽容我们自己。

幽默。幽默是一种特殊的情绪表现，它可以让你在面临困境时减轻精神和心理压力。人人都喜欢与机智风趣、谈吐幽默的人交往。幽默，可以说是一块磁铁，时刻吸引着大家；也可以说是一种润滑剂，使烦恼变为欢畅，使痛苦变成愉快，将尴尬转为融洽。善于运用幽默可以化解矛盾，消除敌对情绪。她们把幽默作为一种无形的保护阀，使自己在面对尴尬的场面时，能免受紧张、不安、恐惧、烦恼的侵害。幽默的语言可以解除困窘，营造出融洽的气氛。幽默是人际交往的润滑剂，善于理解幽默的人，容易喜欢别人；善于表达幽默的人，容易被他人喜欢。幽默的人易与人保持和睦的关系。幽默不仅能使你成为一个受欢迎的人，使别人乐意与你接触，愿意与你共事，它还是你工作的润滑剂，促使你更好、更快乐地完成工作。这往往是采用别的方法所不能达到的，也是成本最低的一种方法。如果你能够恰如其分地把你的聪明机智运用到智慧的幽默中来，使别人和自己都享受快乐，那么，你就会得到更多喜欢你、钦佩你的人，会获得更多支持和关心你的朋友。做一个懂得幽默的女孩，同时也是有情调的女孩。幽默不仅仅在社交中，生活中一样可以提高你的人气。

方圆有道。阳光女孩的性格外圆内方，在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她从不摆出一副百毒不侵的女强人的面孔，以为这样就是坚强。她深深懂得，刻意追求的强悍，与女孩真正的内心世界反差太大，是毫无韧性的坚硬。因此，她用最温柔的行为出击，争取最合理的待遇与最合适的位置。而且，她从不像工作狂那样抛弃男人与爱情，她理性地去爱，不依赖爱情，却充分享受它带来的甜美；不控制情感，却把它向美好的目的地引导。

超越自我。身处日新月异的时代，不进则退。阳光女孩明白这点，所以她们不断地充实自己，提升自我的知识和技能。她相信自己一定有天生的优势，并加以后天的努力创造。她比男人更加努力进取，不是对自己没信心，而是比男人更有雄心。

平衡家庭和事业。阳光女孩会在家庭和事业之间求得平衡，眼见险象环生，她忽地来个漂亮翻身，又是一副悠然美态。她不是一个一成不变的角色，她流动在职业女性与贤妻良母之间，什么场次，什么角色，毫不含糊。

女人味。女孩之所以为女孩，因为她们是美丽、漂亮的代名词。发挥你的魅力，让这个世界因你而精彩。“女人味”是一种韵味。它不单单是内在美和气质的表现，也是女孩综合素质的诠释。女孩吸引男人的秘密武器就是适当的害羞，如果你平时像男孩子一样豪爽或是干练的女强人，适当地害羞会让男人觉得你有时也很“妩媚”的。

人生有太多的风雨，很多时候你根本无法预料接下来会发生什么，唯一的应对之道就是让自己随时生活在阳光里，让阳光性格伴你一生。

爱美是女孩的天性

女为悦己者容，千百年来这句话仿佛成了真理。其实则不然，在现在这个社会，化妆是对别人的一种尊重，也是对自己的一种重视，更是体现女孩魅力的绝招。

爱美是女孩的天性，作为女孩，你有权利让自己通过各种方式变得漂亮，不要以为街上的美女、银幕上的明星都是天生的肌肤胜雪、身材婀娜。你是否知道明星每天不管拍戏多累都要坚持卸妆，做皮肤保养，而这些并不需要去美容院，只需要几片水果或者一张面膜就可以搞定。

如果你认为自己皮肤不够白皙，如果你认为自己需要减肥，那你不妨为自己制订各种计划，然后坚持下去。不要以为自己有了老公或者小孩就可以每天蓬头垢面。每天打扮一下自己，打理一下头发，化化妆，你会发现老公日渐暗淡的眼睛也会发出亮光，而你也能在这种自信中找到曾经光鲜靓丽的自己。

女孩就是要让自己美丽起来，在周围的人对自己的满意、欣喜中得到满足。其实打扮不是一件很难的事情，每天出门前打开衣柜搭配一下衣服，化个淡妆，光鲜漂亮地出去社交！

其实，打扮的细节最重要了，它最能体现一个女人的品位，有时一件得体的小饰物就能完全展现你的个性。

不要以为自己是居家女孩就可以毫不修饰，要知道，女孩的美无时无刻不在，淡淡的妆容也是对别人的尊重。只要你稍微留意，简单的装扮照样能够美出来。千万不要以家务或者工作繁忙为借口而懒于打扮，就像日本的女孩通常都会在公司到家前一个小时把自己打扮得漂漂亮亮的，让老公一进门就有一种赏心悦目的感觉；她们也会在公司睡觉前半小时就沐浴完毕，在床上乖乖地等待老公；早上的时候她们会先于老公半个小时起床，洗漱、化好妆后，把早餐端到老公面前，让自己呈现在爱人眼前的永远是最美丽的一面。

把自己最美的一面展示给他人是很有必要的，因此，时刻展现靓丽的自己，才能赢得人们的尊重。

温柔平和带来高雅气质

女人的美貌，只能征服男人的眼睛；女人的温柔与平和，却可以征服男人的心灵！其实对于男人而言，什么都能承受，什么都可以抗拒，然而，他们最抵挡不住的是女人的温柔，前者除非命中注定，否则一定不会心甘情愿；后者只要一旦遭遇，无论如何也会乐此不疲。

男人们会尊敬在职场上和他们一样打天下的女人，佩服她们的睿智和男人一样地刚强、果断，但是他们很少娶这样的女人做老婆，太强悍的女人会让男人找不到事业上的优越感。男人靠自己的强大征服世界，女人靠自己的温柔征服男人。有人说，女人存在的理由就是因为她具备男人所缺乏的温柔……让自己温柔、谦和起来吧，它的力量是你想象不到的。

大多数的女人们表面上看上去温文尔雅，弱不禁风，而她们一遇到事情常常会暴躁不安，内心波动甚大。而处于婚恋期的女人更甚，她们对待外人往往能够心平气和地以礼相待，而对待自己的另一半往往就缺乏了应有的耐心，遇到事情总是三句两句就将问题复杂化了，吵架打闹自然就成了在所难免的事情。

心理学研究表明，脾气暴躁，经常发火，不仅增强诱发心脏病的致病因素，而且会增加患其他疾病的可能性。

女人发脾气会让自己衰老得很快，还会导致更年期的提前。而有效地抑制生气与不友好的情绪，使自己融于他人，能提高自己的修养。要知道，“生气就是拿别人的错误惩罚自己”，你会做那么愚蠢的事情吗？

每当你想要发脾气的时候，先在心中数十个数控制一下，如果你仍然觉得需要发脾气，那就发吧。当你愤愤不已的情绪即将爆发时，用意识控制一下自己，提醒自己应当保持理智，还可进行自我暗示：“别发火，发脾气会让自己多长几条皱纹的。”

勇于承认自己爱发脾气，必要时还可向他人求助，让自己从今以后克服这一毛病。经常发脾气的女人会让男人觉得不可理喻，时间长了也会让人觉得厌烦和恐慌。当一个人受到不公正的待遇时，任何人都会怒火万丈，但是无论遇到多大的事，都应该心平气和，冷静地、不抱成见地分析一下问题。如果是对方的错误，让对方明白他的错误之处，而不应该迅速地做出不合理的回击，从而剥夺了对方承认错误的机会。

推己及人、将心比心。如果任何事情你都能站在对方的角度想一想，那么你就会觉得没有理由迁怒于他人，气也就自然给消了。心平气和是解决问题的办法，更是展现女人高雅气质的利器，不愉快的心情也会随之消失。脾气暴躁的女人很容易让人反感，尤其是职业女人，会给别人一种很浮躁的印象，影响你在别人心中的形象。

温柔是女人的天性，善解人意是女人最大的优点，女人的宽容和善良能化解所有的矛盾和不愉快。女人，控制你的脾气，展现你迷人、大度的微笑，你会发现，没有过不去的坎儿，没有办不成的事。

这样的女人命最好

热情。热情的女人最懂得生活情趣，感情丰富细腻，她们通常体贴入微，纯真大胆，喜

欢迎挑战，尽情探索人生。一个人的愿望能否实现，与他是否能对他们的愿望倾注极大的热情并保持这种热情有极大的关系。如果女人对成功有着强烈的渴望，有着高度的热情，那么，她就一定能够成功。因为高度的热情会使女人的潜能得到充分的燃烧，从而使自己的能力得到极大的发挥。在热情燃烧之下，女人会以无所畏惧、勇往直前的精神去追逐自己的目标，实现自己的愿望。女人一定要对生活有高度的热情，这样才会把愿望点燃，实现自己的成功。

真诚。一个女人的真诚和朴实，具有可以打动人心的力量，也是最会打动人心的东西。生活中真正能亮出自己曾经的甘苦，曾经的伤痛，甚至隐秘的嫉妒和青睐的羡慕的人，他们的真诚是有着穿透人心的力量的！经历了坎坷颠沛和沧桑淋漓的人，要重新开辟自己的人生，不仅需要勇气，还需要有坚强的毅力！大凡其人，有些事情，只有能说出来了，才能在心里真正放下！这其中放下的过程，在其内心也一定发生了我们所看不到的一些甚或更多惊人的变化！

避免冲动。现实生活中，大多数的女人常常会出现这样的情况。本来只是一些鸡毛蒜皮的小事，在别人看来不以为然，而她却犯颜动怒，火冒三丈。为此，经常损害朋友之间、夫妻之间的感情，同时又把一些本来能办好的事情给搞糟，甚至对个人的身心健康、事业成败都造成影响。

不要苛求完美。生活中有很多完美主义者，他们希望自己所拥有的一切都是完美无缺的，但是世界上哪有十全十美的事情，于是他们只能在不完美里哀叹，成为不快乐的人。

追求完美几乎是现代女性的通病，然而不幸的是，有些人以为自己是在追求完美，其实他们才是最可怜的人，因为他们是在追求不完美中的完美，而这种完美，根本不存在。

要求完美是件好事，但如果过头了，反而比不要求完美更糟。世界上有太多的完美主义者了，他们似乎不把事情做到完美就不善罢甘休似的。而这种人到了最后，大多会变成灰心失望的人。因为人所做的事，本来就不可能有完美的。所以说，完美主义者根本一开始就在做一个不可能实践的美梦。过于追求完美，你就会陷入无尽的烦恼中；而放弃对完美的苛求，你却可以过一种富有意义的生活。怎样做对你更好呢？聪明的你一定会做出正确的抉择。

克服虚荣心理。女人生来是具有虚荣心的，这一点得到了很多人的认同。从心理学的角度出发，虚荣心理是指一个人借用外在的、表面的或他人的荣光来弥补自己内在的、实质的不足，以赢得别人和社会的注意与尊重。它是一种很复杂的心理现象。法国哲学家柏格森曾经这样说过：“虚荣心很难说是一种恶行，然而一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。”

由于虚荣给人的沉重的心理负担，需求多且高，自身条件和现实生活都不可能使虚荣心得到满足，因此，怨天尤人、愤懑压抑等负面情感逐渐滋生、积累，最终导致情感的畸变和人格的变态。过强的虚荣心不仅会影响学习、进步和人际关系，而且对人的心理、生理的正常发育，都会造成极大的危害。

改变认知，认识到虚荣心带来的危害。如果虚荣心强，在思想上会不自觉地渗入自私、虚伪、欺诈等因素，这与谦虚谨慎、光明磊落、不图虚名等美德是格格不入的。虚荣的人外强中干，不敢袒露自己的心扉，给自己带来沉重的心理负担。虚荣在现实中只能满足一时，长期的虚荣会导致非健康情感因素的滋生。

需要是生理的和社会的要求在人脑中的反映，是人活动的基本动力。人有对饮食、休息、睡眠、性等维持有机体和延续种族相关的生理需要，有对交往、劳动、道德、美、认识等的社会需要，有对空气、水、服装、书籍等的物质需要，有对认识、创造、交际的精神需要。人的一生就是在不断满足需要中度过的。在某种时期或某种条件下，有些需要是合理的，有些需要是不合理的。要学会知足常乐，多思所得，以实现自我的心理平衡。

一个聪明而对生活有所追求的女人都会有虚荣心。的确，适度的虚荣心是可以催人奋进

的。所以说，女人们要正确地对待虚荣心，让虚荣心成为一种前进的动力，不要让虚荣心盲目膨胀而导致惨重的代价。

做男人离不开的女人

男人喜欢女人温柔体贴、性感美丽、勤劳能持家……女人总以为男人这样男人那样，为什么不听听他们怎么想？

男人对他们所爱的女人有什么期待？身材、外貌、能力、家世、个性也许都有可能，但一段真诚的亲密关系始于当男方感受到女方“真正爱他”。

当爱情只建立在单方面的需要和感受上时，便好像一个易碎的玻璃球，一经碰撞随即粉碎。然而，当女人能够承认一切感情上的难关，其实是源于彼此试图了解及更喜欢对方时，男人就不再成为两性关系中唯一不体贴及不愿付出爱情的一方。

去“真正爱一个男人”的意思是：避免批评他爱你的动机；避免把他放进性别分类内——譬如挑剔男人总是这样，男人总是那样；去了解他的能力，避免要求他付出超过他所能付出的；避免在关系出现问题时，总是不公平地把责任全推卸到他的身上。

在与数百名男士畅谈他们理想的亲密伴侣后，我们总结了以下的“男人宣言”：

当我提出她使我感到压力时，她能够欣然接受，而不指责我吹毛求疵或不爱她。我希望她能够依我们讨论的方法将彼此关系拉近。

她能承认自己也有自私的一面，我不是唯一以自我为中心的人，她自己对于爱情的付出也有限，甚至有时她只是利用我去满足她的要求；此外，我也不希望她潜意识里隐藏着一些对男人的刻板印象及负面感觉。

她知道沟通应该是双向的。当我们争执后能平静地讨论原因，我希望她知道我的激烈反应有部分是受她影响所致。我不希望被指为是“有问题的一方”或“不懂如何爱人”。

她爱的是真正的我，而不是她幻想中完美的我。我不希望自己只是去满足她的浪漫幻想，因为我知道现实并非如此，结果可能会令她更失望。

她不会因我或我们的关系而牺牲她身边的其他事物，因为她这样做，会使我感到被迫付出多于我愿意付出的。换句话说，我希望我所爱的女人能够了解：当我付出比她期望的少，不一定是我的错。

她能够容许我有自己的意见，不会认为我的意见不当，而强迫改变我。当碰到问题时，她能够与我并肩作战；当我们发生争执时，她能够视它为一种拉近彼此距离的沟通方法，而不会认为我提出问题是找麻烦。

她不会过分要求我超越自己的能力去令她快乐。我也不希望她改变自己来迎合我，并希望我为她的牺牲负责。她不要只告诉我对我们的关系有任何不满，而是要提出一些如何改善的方法。我不希望老是得猜测她的想法，现在她是否不高兴？当问题出现时，被告知它的存在是不够的；我更希望她与我一同解决问题。

我也许是比较自我的人，但我不希望我的动机被误会；更不希望当我有什么做得不恰当时，就被认为是不重视这份感情。她能够给予我所希望得到的；而不是她希望我得到的东西。她不会过分高估或低估我，我只是一个普通人——有优点亦有缺点，我跟她一样也有脆弱的一面。

相信当女人了解男人在两性关系上所面临的挣扎及传统两性关系日渐改变后，爱情也将更令双方感到满足。事实上，美满的两性关系，不单能令双方都得到健康的生活，而且得以摆脱长久以两性之间“因了解而分离”的悲剧。

同时，聪明的女人们从这份“男人宣言”中，也能发现男人们的需要，能够让自己逐渐变成善解人意的男人生命中那个最满意的那个“她”。只有你真正领悟了这些，并做了一些生活上或者习惯上的改变，你的男人就追着你的屁股后面说：“我这辈子都离不开你了！”

做一个有涵养的女人

女人一定要有涵养，就像男人一定要有宽广的胸怀一样。在这一点上，职场女人由于受到了工作和人际关系的影响，通常都做得很好。

有涵养的女人由内而外都散发着一种高贵、优雅的气质，不论在什么场合都不会由着自己的性子来。好的涵养可以让她们克制自己的不满，冷静下来理智地解决问题，而不是摔门而去，在冲动之下失去本该拥有的机会。涵养是所有女人美丽的底色，居家女人也不例外。通常喜欢读书的女人就很有涵养。

作为女人，不要总指望自己的每次付出都能够得到回报。生活中充满着诸多的无奈，有些目标并非努力了就能达到。偶尔给自己找个借口，给自己一点宽容，学会用理智控制情绪。理智给女人带来的是智慧，智慧让女人把握住自己。如果女人能够拥有深厚的涵养、非凡的气度，就能在今后的生活中得到更大的回报。

涵养就是控制情绪的能力，而并非软弱。所谓软弱是指无条件的屈服，涵养是指有原则的谦让，指身心方面的修养功夫。相信很多女人会经常陪着你的他参加会议、聚会，在社交场合如果你能给他争来极大的面子，那么相信你的他会更加在乎你、更加欣赏你的。

在参与社交活动时，必须注意仪表的端庄整洁，适当的修饰与打扮是应该的。女人外表固然很重要，但女人真正的魅力要靠一种让人信服的内在气质来体现，这就是内涵。女人味是女人至尊无上的风韵——一个女人长得不漂亮不是自己的错，但没有内涵就是自己的问题了。

书使女人的生活充满光彩，使女人有正确的思想；书能净化女人的灵魂。因此读书的女人看起来都是很有修养的，那种内涵可持续她的一生。

不要穿得花枝招展。在选择服装时，应该精心地挑选，慎重地对待，要根据自己的年龄、身材、职业特征来合理地搭配，这样才会给人以耳目一新的感觉。有品位的服装也会时刻提醒你注意自己的身份和仪表，不管遇到什么突发状况，都能保持冷静。

女人，不能因为性别的优势就得寸进尺，那样反而会让你失去别人的尊敬。应该随时保持应有的涵养，这样才能让你周围的一切尽在掌握。

女人要追求内在的美

同一个人，在不同的场合，会给人不同的印象。决定一个人是美与否，主要不是外貌，而是心灵。一个人的外貌，是无法选择的，而心灵的美，却是由自己来塑造的。

一些思想浅薄的小伙子在恋爱时选择女朋友可能只注重女孩子的外貌，冷落一些不算太漂亮的姑娘。但这有什么要紧？失去这样的追求者，焉知非福！只有那些深知你的心而不注重外表的人，才值得你去爱，也才有可能获得真正的幸福。

外貌的美是不长久的。歌德说得很干脆：“严格说来，美人只是在一刹那间才是美的，当这一刹那间过去以后，她就不再算得上美人了。”再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，使红颜不老。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。

人的很多烦恼是从不接受自己开始的。比如对自己的生理状况不满意：我为什么是单眼皮？我为什么个子矮？我为什么肥胖？我为什么……也有可能对自己的生活经历不满意：我为什么没有上重点学校？我为什么生在平民之家？我为什么没有钱？等等。这都是不接受自己的心理表现。

相貌长得不好，也应该正视和坦然接受这个事实。健康的心理要求一个人对自己保持一种接纳的态度，对自己的一切要坦然地承认和接受，不欺骗自己、不拒绝自己，更不憎恨自己。

从审美的角度看，男孩子特别怕别人说他没有男子汉气概，女孩子最怕别人说她是世界最丑的人。这导致很多人产生心理疾病。有些男孩子拼命地吃增长素，买增高鞋；有些女孩子想方设法地穿时装，涂化妆品。其实，男子汉不是用尺子量出来的，而是靠内在的气质。