



女人

的 26个字母

你想成为一个
有品位有魅力的女人吗

■ 钱诗金 钱丽 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

女人 的 26个字母

你想成为一个
■ 钱诗金 钱丽 编著
有品位有魅力的女人吗



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女人的 26 个字母 / 钱诗金, 钱丽编著. - 北京: 金城出版社,
2006.6

ISBN 7-80084-855-8

I.女… II.①钱…②钱… III.女性-修养-通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 058115 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

网址:www.jceb.com.cn

中国人民大学出版社印刷厂印刷

640×960 毫米 1/16 15 印张 150 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-855-8/B·175

定价:26.00 元



学会做一个可爱的女人，
学会做一个安静的女人，
学会精神独立……



作为女人，不是因为美丽而可爱，
而是因为可爱而美丽。

责任编辑：白京兰

封面设计：恒广书装
Tel: 010/87721086

前 言

女人，人类的一半。

世界因女人而更加生动、更加风情万种，因为女人具有特别的妩媚和风韵。

人类因女人而平添更多的感动和更深的爱，因为唯有女人才能造就出无与伦比的母爱和坚不可摧的母性的力量！

有一个故事说，上帝问一位女子：“如果有来世，你愿意做男人还是愿做女人？”

女子回答说：“我还是要做女人。”

“你们人类不是常说做人难、做女人更难吗？”

“正因为更难我才更愿做。”

这就是女人的魅力所在！品位所在！力量所在！

当然，女人的魅力、品位和力量不是上苍所赐。

好的女人是能够让你透过她，就能看到一个美丽动人的五彩世界，也会让你的世界变得更加绚丽缤纷和辽阔深远，心胸为之豁然开朗，眼光为之清澈明亮，精神也为之鲜活挺立。

女人是花，第一个说这话的是天才，第二个说这话的也是天才，第三个说这话的还是天才，即使第一万个说这话的仍然是天才！因为这个比喻对于人类、对于世界来说，永远是最恰当、最公允和最鲜活的代名词，因为世界上任何一种美丽都不能和女人

的美丽相媲美！

唯有女人，才是这个世界上最美的花朵。

这种特有的美丽，才使女人成为这个世界上一本最耐读的书。

要浇灌好自身的这朵花和打造自身的这本书，就要更加着手解读属于女人的 26 个字母。

这象征着女人品性的 26 个字母，关乎女人的一生。

这 26 个字母，是女人一生中 26 个黄金景点。

要让自己成为一个有品位、有魅力的好女人吗？你就用自己特别的心智和自己喜欢的行为来谱写出你的 26 个字母。

作者

目 录

CONTENTS

A (Ambition): 心志 1

亮出你的女人志 / 1

志气改变命运 / 2

有志气的女人更受人尊敬 / 4

B(Belief): 信仰 9

女人更需要有信仰 / 9

你的信仰是什么 / 11

让自己的人生在信仰中闪亮 / 12

信仰下的生活态度 / 13

女人的三个美好信仰 / 14

C(Cute): 可爱 16

可爱女人与另类女人 / 16

三种不可爱的女人 / 18

可爱的女人与女人的可爱 / 21

学会做一个可爱的女人 / 22

让自己成为幸福的可爱女人 / 24

D(DIY):自己动手 25

动动手做自己想做的 / 25

做到最棒的程度 / 27

在动手中成就自己 / 28

动手让你如此美丽 / 29

E(Enjoy):享受 32

学会享受 / 32

做一个会享受的女人 / 34

在享受中体会人生况味 / 39

F(Freedom):自由 41

善用自由 / 41

做自己想做的事情 / 42

自由做主人 / 45

G(Go):向前冲 48

向前是一种勇气 / 48

走出脆弱 / 50

机会总是青睐向前一试的人 / 51

时刻准备着 / 53

H(Happy):快乐 56

学会快乐 / 56

快乐的女人最美丽 / 58

做个快乐女人 / 59

给你一个快乐的秘方 / 60

女人要高唱快乐情歌 / 63
快乐体操 / 65
将快乐当作本事 / 66
用快乐提升你一生的品位 / 68
快乐俏女人 / 70

I(Independent):独立 71

学会独立 / 71
学会精神独立 / 73
好女人要独立 / 74

J(Just):正直 80

懂得正直 / 80
正直是一种领导艺术 / 81
人格的力量在于正直 / 82
聪明正直为之神 / 84

K(Kitchen):厨房 85

女人与厨房 / 85
厨房不了情 / 87
与厨房亲密到底 / 88
厨房与餐厅 / 89
徘徊在职场与厨房之间 / 90
会做饭与不会做饭 / 91
当个爱做饭的女人 / 92

L(Love):爱 94

- 珍爱自己 / 94
- 懂得爱别人 / 97
- 真爱 / 99
- 学会给男人爱和温暖 / 101
- 爱的奇滋味 / 101
- 走出爱自己中的误区 / 104

M(Marriage):婚姻 109

- 女人与婚姻 / 109
- 女人的腰带与婚姻的纽带 / 112
- 女人的第二次生命 / 114
- 事业、婚姻、男人 / 116
- 事业与婚姻双飞 / 118

N(No):不 121

- 纠正“不好意思拒绝”心理 / 121
- 学会拒绝 / 124
- 诱惑还是机会 / 125
- 拒绝不是机会的诱惑 / 126
- 漂亮女人要学会拒绝 / 128
- 学会拒绝老板 / 128

O(Open):开放 130

- 开放的心态让女人更有时代感 / 130
- 认识你的隐形护身符 / 133
- 开放观念，开拓人生 / 134

培养开放的心态 / 135

P(Personality): 个性 136

个性是你的名片 / 136

个性女人的特征 / 137

豪放地做个新女人 / 139

性感 + 个性 = 女人中的女人 / 140

个性决定女人一生 / 141

Q(Quiet): 宁静 146

学会宁静 / 146

做一个安静的女人 / 148

把握宁静 / 149

淡泊宁静的人生 / 149

R(Romantic): 浪漫 152

女人的浪漫与现实 / 152

营造浪漫 / 153

浪漫是女人的一种温柔 / 155

浪漫的女人就是美丽 / 156

30 岁浪漫的女人 / 157

S(Study): 学习 160

女人的恐惧 / 160

“充电”能让你保持职业青春 / 162

让学习成为你的时尚 / 166

T(Tenet):原则 170

与上司相处的 9 大原则 / 170

单身女人原则 / 173

女人的嫁人原则 / 174

新好女人的原则 / 175

职场女人着装 TPO 原则 / 176

女性生存原则 / 179

U(Understand):理解 181

善解人意 / 181

学会理解 / 183

一生的功课 / 184

V(Vigor):活力 187

把压力化为活力 / 187

亮出你的精气神 / 188

活力饮食为你添活力 / 191

W(Wisdom):智慧 192

聪明和智慧 / 192

女人的智慧 / 193

智慧准则 / 194

做个智慧女人 / 196

爱情里的智慧女人 / 198

智慧女人的惬意生活 / 199

X(X-ray):体检 202

健康女人的体检守则 / 202

你的 7 个体检计划 / 204

不可不了了之 / 205

Y(Yoga):瑜伽 209

懂得瑜伽 / 209

这样做瑜伽 / 211

与瑜伽结缘 / 212

循序渐进 / 214

饮食瑜伽 / 215

游刃在瑜伽和事业之间 / 219

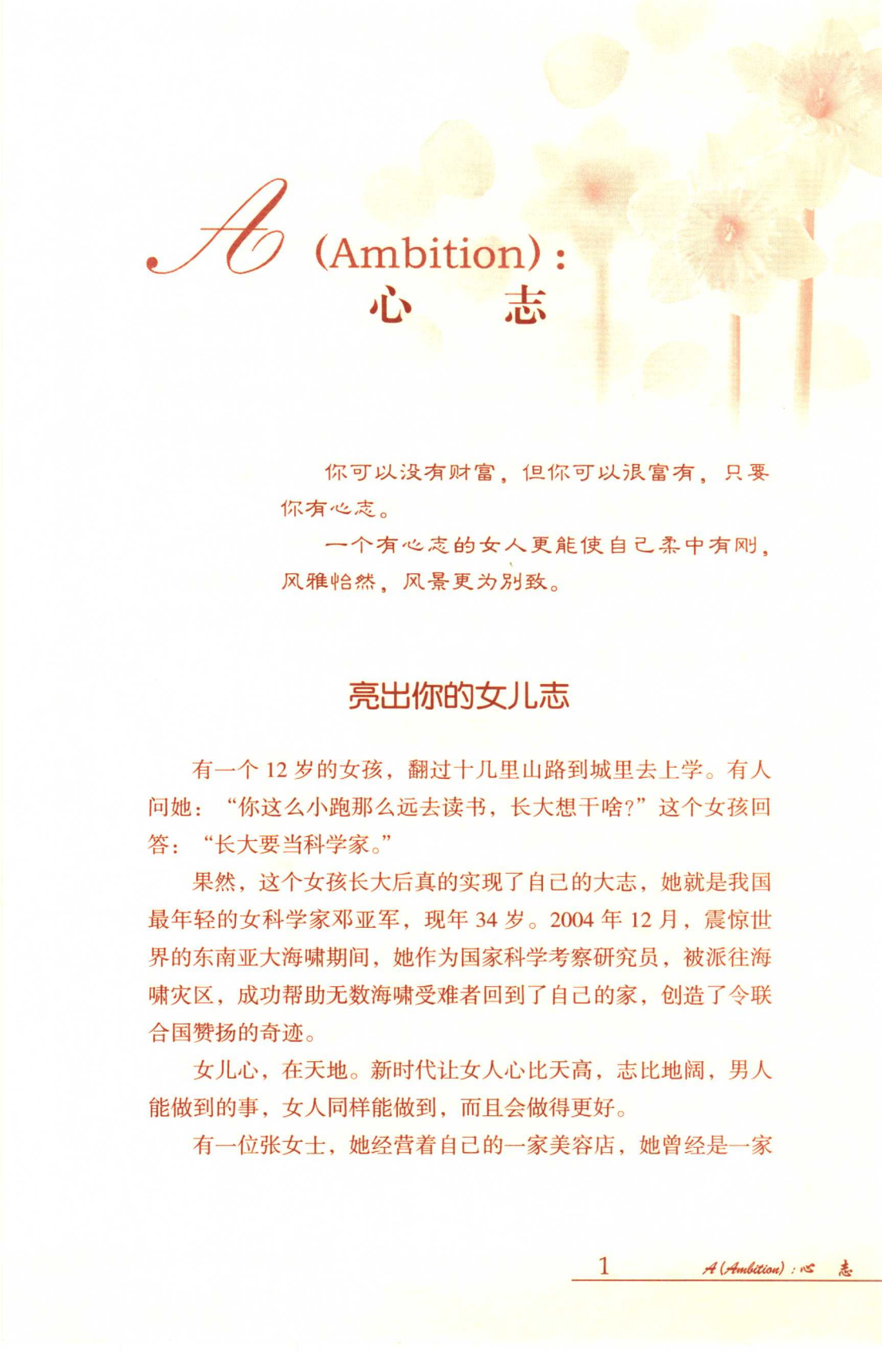
Z(Zeal):热情 221

懂得热情 / 221

我热情，我投入 / 223

让热情持久 / 226

活出精彩 / 227



A (Ambition): 心 志

你可以没有财富，但你可以很富有，只要
你有心志。

一个有心志的女人更能使自己柔中有刚，
风雅怡然，风景更为别致。

亮出你的女儿志

有一个 12 岁的女孩，翻过十几里山路到城里去上学。有人问她：“你这么小跑那么远去读书，长大想干啥？”这个女孩回答：“长大要当科学家。”

果然，这个女孩长大后真的实现了自己的大志，她就是我国最年轻的女科学家邓亚军，现年 34 岁。2004 年 12 月，震惊世界的东南亚大海啸期间，她作为国家科学考察研究员，被派往海啸灾区，成功帮助无数海啸受难者回到了自己的家，创造了令联合国赞扬的奇迹。

女儿心，在天地。新时代让女人心比天高，志比地阔，男人能做到的事，女人同样能做到，而且会做得更好。

有一位张女士，她经营着自己的一家美容店，她曾经是一家

大型建材公司的销售经理，就在事业顺利发展的同时，与她相守多年的爱人却离她而去，婚姻的突变令她当时有些茫然，并伴有一种伤感。但她很快振作起来，意识到这是一种自卑心理：“我应该给自己打气。”她说，“天涯何处无芳草”。这位张女士很快开起了这家美容店。她说：“人在江湖，身不由己，事业与家庭不能兼顾，只要你有志，什么事情都可以做好。”张女士的这家美容店，经过自己的精心创意和运筹，办成了市场上少有的女性音乐香熏美容室。每天，她就坐在静谧的美容室，为顾客提供美容咨询，有时还充当顾客的知心大姐，她说这一直是自己的理想，现在她要把自己失去的东西再找回来。

由于张女士经营有方，日日顾客盈门，很多女性顾客把张女士唤作大姐，成了她的好朋友，有许多人还向她讨教经营诀窍。张女士微笑着说：“我没有什么经营诀窍，有的只是女人要有女人的一颗心志，这是今天做女人所万万不能缺少的。”

志气改变命运

心态决定命运，志气改变命运。一个有心志的女人，会把命运牢牢地掌握在自己手中。

姜月兰是一位从小就很要强的女子，长大后 18 岁进城打工，她认为，自己的打工是为了以后立业积蓄经验，她说：“今天我为别人打工，日后我要开办工厂，让别人为我打工。”

但是，天有不测风云，任何事情都不是一帆风顺的。她在打工的几年里，由于生活条件极差，她生了一场大病。至今她还记得 20 多年前自己从死神手中挣扎回来的情景。更令她不能忘记的是，在她生病期间，她的丈夫嗜赌，家中债台高筑，债主频频上门。除了上班，她还要带孩子，生活的重担已让她无力承受，

24岁的她选择了自杀来结束自己的一生。经过医院全力抢救，她活了下来。当她睁开眼，首先看见的是女儿那无助的眼神，她号啕大哭，后悔万分。“为了女儿，我一定要坚强地活着。”姜月兰暗下决心。

她报名参加了职大财会专业的学习。3年后，凭着一纸文凭，她由车间调到财务科。1991年，她当上财务科长。1998年，由于经营不善，企业面临破产。

姜月兰经过深思熟虑，借了30万元，买下了这家濒临倒闭的工厂。只懂财务，而没有技术、销售经验的她一切都要从零开始。工厂从新调整了产品结构，改为汽车、纺织行业等领域生产配套产品。可是，一家没有名气的民营企业，要打开市场谈何容易？由于销售不景气，当年，经营就出现了亏损，企业到了生死存亡关头。姜月兰决定亲自去跑市场，并暗自发誓：“拿不到订单，坚决不回家。”

她来到一家在全国颇具规模的汽车生产厂家。一大早，她就守候在公司门口。一看见公司老总来了，连忙迎上去说道：“你好！我们是江苏的一家民营企业，我们……”没等她把话说完，那位老总就已经走远了。那年冬天特别冷，凛冽的寒风刮着她的脸，也割着她的心。她并没有因此就打退堂鼓，仍然在公司门口等着那位老总。

也许是她的精神感动了那位老总，她被请进了老总的办公室。姜月兰详细地汇报了她们厂产品的开发、性能等一系列有关产品的材料。那位老总静静听着，一语不发。最后，他给姜月兰提供了一份样品图纸。

几天后，姜月兰将生产样品拿到了老总办公室，那位老总非常满意，当场跟她签下一笔款项很大的订单。这是姜月兰接下的第一笔业务，也是这笔订单扭转了企业的命运。