

【群言女性素质丛书】

你想做的

做魅力女人

女人成功的法则

女人幸福的法典

女人快乐的法宝

红
罗
三丫·姜慧
著

群言出版社

QUNYAN PUBLISHING HOUSE

【群言女性素质丛书】

做 你想做的 魅力 女人

女人成功的法则

女人幸福的法典

女人快乐的法宝

红
罗女三丫·姜慧◎著

群言出版社

QUNYAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

做你想做的魅力女人/三丫, 姜慧著.

—北京: 群言出版社, 2005

(群言女性素质丛书)

ISBN 7-80080-558-1

I. 做… II. ①三…②姜… III. 女性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 152415 号

-
- 丛书策划 范 芳
责任编辑 樊 伟
封面设计 方 沁 陈 放
出版发行 群言出版社
地 址 北京东城区东厂胡同北巷 1 号
邮政编码 100006
联系电话 65263345 65265404
电子信箱 qunyancbs; dem@xinhuanet.com
印 刷 北京大容彩色印刷有限公司
经 销 全国新华书店
版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
开 本 145mm × 210mm 1/32
印 张 8.25
字 数 210 千字
书 号 ISBN 7-80080-558-1
定 价 22.80 元
-

[版权所有, 侵权必究]

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请寄回本社发行部更换。服务热线: 010-65220236

内 容 简 介：

魅力是每个女人一生追求的梦想。但如何获得魅力却让许多女人迷惑不解……其实魅力与女人之间仅隔着一扇玄妙之门。

本书作者通过对各类女性的研究、分析,并对发生在她们身上丰富的人生经历进行了提炼、归纳、总结,用平实的话语为热爱生活的人们破译了“女人魅力”的密码,引领大家穿越这扇魅力之门。

书中展示了各类女人的众多实例,生动描述了女人鲜为人知的心理活动和生活内容,从而对女人的魅力做了全面的阐释并告诉所有的女人们如何绽放自己的魅力,使自己的魅力永存。

作者简介:



三丫 原名曹文莉。

词人、诗人、作家、女学研究者、国际慈善基金会爱心大使。1993年始任中国音乐家协会《词刊》编辑部编辑。1996年始任中央电视台研究室编辑。

出版过诗文集《住在爱里》、《女人犹大》(合著)、词集《星星泪》、《留在生命里》、《紫蝴蝶·极乐鸟》。为中国第一部大型环保音乐剧《滴海》编剧并作词。曾获中国音乐最高奖“金钟奖”，“五个一工程奖”。主要歌词代表作有《大禹治水》、《地球，唯一的村庄》、《善待地球》等。

姜慧 律师、专栏作

家、女学研究者、国际慈善基金会爱心大使。毕业于中国政法大学，法律硕士。曾在人民日报某杂志社、《中国科技财富》、《中外医院院长》等单位历任记者部主任、编委及副总编。



代表作有《温家宝，挥师百万立马江边》、《不打领带的外交》、《庚子赔款，翻翻清华大学的陈年旧帐》等。著有诗文集《女人犹大》(合著)。

序

傅伯庚

非常荣幸，能为《做你想做的魅力女人》作序。因为这是一个具有时代意义的话题，也是让天下所有女人关注的命题。

有人说过，半部《论语》足以治天下，无非是在说《论语》的全面与渊深。令人遗憾的是，这本百科全书谈到女人的时候，只说了一句话，“惟女子与小人为难养也”。不过，他还说一句话，“知之为知之，不知为不知，是知也”。很显然，这位圣者是堂而皇之的知难而退了。

与儒家相比，道家显然高明了许多，《道德经》里说，“一阴一阳谓之道”。他似乎回答了女人的属性。女人属阴，看不见摸不清，可知但难知。

中国哲学还有一家，佛家不谈女人，把异性相吸作为一切现象的典型并名之曰“色”，然后解释这个色，说“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，说是也是，说不是就不是，是也不是。

说不清中国人对圣贤是崇拜还是依赖。总之，近两千年的时间对女人的话题不再探究。直到二十世纪初，中国出现了女子学校，孙中山先生偶发诗情，留下了他唯一的一首诗。一首高声赞美劳动妇女的诗：女人是平凡的。月朗星稀，是女人用晨炊点燃新的一





天。牵牵连连，是女人将零零碎碎补缝成一个美丽。女人是不平凡的。风雨交加，是女人为我们打开家门。坎坎坷坷，是女人给我们关怀和温馨。然而，女人又是伟大的，人类常把母亲比作美丽和博大的化身，人类在生育女人的同时，女人也生育了整个人类。世界少不了女人，如少了女人，这个世界将失去了百分之五十的真，百分之七十的善，百分之百的美。没有女人也就没有了人类。

古往今来，人类社会一方面摆脱不了对女性的依赖，一味汲取它所需求的一面；另一方面，又用丈量男性的尺子丈量女性，忽略了男女之间的差异和女性的特质。于是女人神圣、伟大的作用被低估，善良、高贵的人格被扭曲，美丽、妩媚的仪态被非议，更有甚者把女性当成脏水缸和垃圾桶，以至女性遭到心灵的摧残和肉体的凌辱，甚至影响到使女人之间自相残杀，抹灭了女人自身的美丽。

三丫和姜慧是我看着成长的两位青年作家。她们从小就对中外文学作品中的优秀女性有过无数次思考：亚当和夏娃如果至今还没有偷吃禁果，世界会是什么样？女娲为什么要补天？武则天为什么一定要当女皇？林黛玉为什么不高兴？娜拉为什么要出走？杜十娘、茶花女所处的两个相差遥远的文化背景为什么会有相似的结局？李清照的诗为什么凄清哀婉？祥林嫂为什么总是喋喋不休？……

她俩一直把女性作为人类的重要组成部分来思考。批驳和诠释了世俗对女性以及女性对女性的种种偏见和误解。紧紧围绕女性理念、心态、魅力、幸福等课题，深入开掘，深刻阐述，通过自己和成千上万女性的风雨历程，把感性的人生体验上升为与广大女性分享的哲学思考。

三丫和姜慧以帮助女性的心灵成长为己任。在社会各个领域做了近百场的公益演讲。无偿开设女性心灵援助热线，让无数陌生的姐妹因此找回自我，重拾幸福，完善人生里程，并为女性教育事业发展做了许多工作。



这本书是时代的产物，是用生命和才智凝成的精华，是血泪化成的优美诗篇，又是一本说出来的书。全书用对话的形式，语录的文体，众多的实例，浅显易懂的道理，雅俗共赏的语言，回答了当代女性共同关心的人生疑虑。诠释、补充了“女人难养”的命题。

《做你想做的魅力女人》——这是一部献给人类与未来的书。



目录

CONTENT



序 / 1

- 1 培养自己的魅力 / 1
- 2 放大自己的魅力 / 7
- 3 学会借魅力 / 11
- 4 诗化平庸的日子 / 15
- 5 做留有余韵的女人 / 19
- 6 自爱是对别人最高的尊重 / 23
- 7 善良是魅力底线 / 27
- 8 感恩的心让幸运增高 / 31
- 9 决绝是女人不常用的武器 / 35
- 10 清点自己素质的库存 / 41
- 11 激情是女人的磁场 / 51
- 12 灵动是高品质的愉悦 / 56
- 13 优雅是醉人的百合 / 60





- 14 不宜让自己没有风格 / 64
- 15 欲望是生命的希望 / 70
- 16 回味是成长的营养 / 74
- 17 做编织美妙关系的高手 / 77
- 18 比别人先懂女人味的养护 / 82
- 19 心灵也要“长个” / 91
- 20 适当的沉默适当的爆发 / 96
- 21 知道何时说是何时说不 / 101
- 22 不怕被拒绝 / 106
- 23 把陌生人当熟人，把熟人当陌生人 / 110
- 24 “谎言”组合后的功能 / 117
- 25 仗义是献给他人的安全感 / 123
- 26 不宜用关系之耳倾听话语 / 128
- 27 守护美丽是女人的天职 / 133
- 28 讲一句影响人一生的话 / 140
- 29 当一生一世的花童 / 145
- 30 不被负罪感浸染 / 149
- 31 不要违逆天性和自然 / 153
- 32 谄媚会偷走人格 / 159
- 33 选个时间，唯我独尊 / 165
- 34 漫不经心是生活病毒 / 171
- 35 不要把别的女人当敌人 / 180
- 36 捷径就是陷阱 / 185
- 37 不要恨你爱过的人 / 190
- 38 被虐待是诱导的结果 / 201
- 39 让灵魂穿上牛仔裤 / 207
- 40 女人少当批评家 / 210
- 41 不该视孤独为猛兽 / 212



- 42 时常做做情绪体检 / 218
- 43 别做“18岁的老太太” / 226
- 44 别让你的脸不是你的脸 / 233
- 45 经典，不一定贪多 / 239
- 46 让心灵供奉美好 / 244
- 47 见识要比头发长 / 248





培养自己的魅力



一颗种子没有阳光雨露
不会发芽生长
一个蚕蛹不经过沉睡孕育
不会蜕变成翩翩蝴蝶自由飞翔

三丫：魅力是需要培养的。其实，每个女人都有自己天然的魅力。天然，就像一个胚胎。

姜慧：就像一颗种子。

三丫：一粒种子、一株嫩芽，一棵小苗，一个花蕾，一朵盛开的花，一片丰硕的果。它需要你精心的呵护、培养，给它阳光，给它雨露，为什么要培养自己的魅力呢？魅力如果不去培养，女人就经不住岁月的打磨，经不住命运的取舍。

姜慧：魅力不去培养，影响力也就不够。

三丫：魅力的培养需要达到一定指数。也就是说你要有多少魅力才能经受住往事的洗礼，经受住人心的遗忘。

魅力的培养要像财富一样，积累到一定的量，才能高枕无忧，才有安全感。

姜慧：也就是到了内在的魅力能把你的灵魂托举出来，美丽自然流露。

三丫：当你的魅力得到了足够的积攒，你才能真正的自信，变成一个自信的女人。一个有财富的女人，这个财富就是两个字——





魅力。

姜慧：这让我想到一个女朋友薇。她每次去参加聚会之前一定要翻一翻书，找几个笑话，找几句她认为能感动她，能开启别人心智、启发别人生命意识的话。她要做好了充分的准备才出发，否则她决不出门。

别人跟我讲这个的时候含着窃窃的笑意，“姜慧，我给你讲一个秘密，每天要出来的时候她必须得看一下书。”他们把这当作一个笑话，但我听了之后却很感动。我很敬佩她，敬佩她对自己负责，她对朋友负责。

三丫：她的生命有了质量，和别人相交的质量。她把自己置于别人的生命里了。很多人跟别的朋友经历过好多天，或者好多年都没有跟她在一起一个小时吸收的营养大！你是不是能做人家的那种营养呢，这种营养怎么来的呢？这就要看你平时是不是善于培养你自己。

姜慧：这需要累积。一点一点的储蓄起来的。

人的一生就是一天一天构成的，她每一次都是这样饱满的出场，给人留下的印象也是一个一个的饱满，渐渐的就构成了她一生的魅力。

我另一个女朋友莹，平时不太喜欢书法，也不喜欢什么艺术，一天她要去拜见一个研究大篆的老师。大篆对于现在的年轻人来说，是很古老、很久远、很艰深的艺术。莹为了能和老师对话，她上网查资料，书店买书，在理论上、基础知识上对大篆有了一定的认识后，才去拜见这位老师。

三丫：我有一个女友也是，男朋友去英国留学，一待就是三年。这三年期间她给自己定了一个计划。

她已经有了本科学位，想再拿下一个本科，一个多年向往，当年没有考上的那个。她还想学学自己喜欢的插花、绘画，还有喜欢的诗歌。她说“我用这三年的时间让自己成长起来，变成地地道



道的一个才女。当他回来再见我的时候，我已经不是原来的那个丑小鸭了，我要做白天鹅。”朋友们都劝她说，别傻了，这三年你要想办法督促老公挣钱给你寄回来，要跟他撒娇、耍赖，让他为你拼命打工，给你挣钱，飞去守着他，哪怕就守两个月你老公就不会变心。要不然你自己在这边好好挣钱，攒足路费，到那儿去陪着他。什么才女，你别瞎扯了，人家回头就把你扔了，然后你自己也人老珠黄了。她说：“不！我要按我的计划去做。”

她给我阐述了一番观点，这三年我是有爱情的，他在远方是一个期待。我不是一个苍白的女人，我有爱情的守候。这三年会给我一个成长的空间，我是自由的，我是舒展的，三年之后，等我完成了我的计划之后，他站在我面前，即使他另有新爱，我也不会后悔，因为我已经由一个蛹变成了一个蝶。如果有那么一天的话，会有更优秀的男人走进我的生活，因为我也更有魅力了。

姜慧：她用一份情感把她自己陶冶出来了，把自己升华了。

三丫：她说这是往最坏处想。往最好处想，到那一天他走到我面前，他是国际化的，而我更东方化，国际化的女人在国外多的是，也许我和她们便形成了一个不同的色彩，那样我会更吸引他。他那些大学同学，还有他留学时周围的东西，未必能吸引他。

姜慧：她这样做就是给自己培养出一份分量，让他不能轻视，不能忽略，不能视而不见。没法在他的记忆中，或者在他的感觉里，淡化抹去。

三丫：培养你自己，把自己从一个蛹培养成一只美丽的蝴蝶，即使那个花朵已不再属于你了，但会有更广阔的天空任你飞舞。这个过程，作为一个生命体的过程我觉得太可贵了，至于爱情，如果在这期间已经变味了，自己蒸发了，你当然会惋惜，悲伤是难免的，但是我觉得还不至于绝望。

姜慧：因为你已飞翔，你已拥有了自己的优秀。





三丫：这样你对自己更加满意，这样自我培养出来一种永不磨灭的魅力。

姜慧：就好像说，你选择金子，还是选择点金术。你在生活中你是有了金子更可靠，还是有了点金术更可靠呢？

三丫：当然是点石成金的本领。

姜慧：当你有了这样的本领，你就拥有了一份选择爱情的力量，一份永远蔑视不掉的分量。你的魅力就是你爱情的指数，成了一个硬指标，成了你的保障。

三丫：说起爱情，这个话题可能稍微远一点，对女人来说爱情是什么，爱情有的时候它是一份信仰，是一份境界，由一个男人带给你，但并不是说一个男人出现了，他就能带来信仰和那种境界。

姜慧：爱情是一种启发。

三丫：如果你成长的过程中，他没有等你，或者他把你遗忘了，他就不是你的境界和信仰。你都站到这样一个高度了，会有一个人带着你的境界和信仰来认领你。这种对自我魅力的培养可能更坚实，更可靠。

姜慧：所以你要做的更多的不是去看守一个男人，而是让自己的修养更健壮，更丰满，更完整。然后，你捧着它，好好的捧着它，认识它的人会来领。

三丫：自信者自有人爱，所以开始培养自己的魅力时，我觉得并不是每一个女人都很重视的。更多的时候，都是在重复矛盾。比如讲如何地去爱别人，如何去忘我，谈到培养自己这个问题上，有很多女人在爱男人的同时，忘掉了对自己的培养，那种最基础的，根本上的培植。

姜慧：如果说人生是一辆辆车的话，那这一辆战车你还得不时的去添油加气。人也是，你得不断地去给自己填充一些全新的，有价值的养料，陪伴你人生的旅途。那么在你的旅途上才会有自己的后劲。



三丫：那么怎么培养自己的魅力？这是个更值得深思的问题，这个魅力怎么去一点一点培植，让它一点一点地壮大，也是一个思维导向，什么人？什么事？什么地点？是培养你最好的一个基地。

姜慧：于情、于性。

三丫：两相宜。怎样选择时间、地点、人物，也是培养自己女人魅力的首要认知能力。

姜慧：简单来说就是你要去亲近些什么。

三丫：更直接来说就是怎么才能发现，发现谁能帮着你培养你的魅力，这个人，在哪？

姜慧：那就得去找你最初的向往，或者你认为你身上最可贵的那个魅力方向，然后你开始去培养它。

三丫：也就是你自己天然具备的亮点，然后你培养它，它可能就是你最好的魅力所在。

姜慧：对自己要有一个清醒的认识。比如一个声音不好的人，偏要培养自己当歌唱家，那不是跟自己开玩笑嘛！自己至少有这个基础，有这个种子，这个胚胎，然后把它放到充满阳光的环境里，经过这一系列的工程把它培养长大。

三丫：对，要认清自己，再找准谁能帮你，给你宜时、宜地、宜人的成长环境。

姜慧：那么先问问清楚自己想要什么，期待一份什么样的生活。

三丫：得看自己有什么。

姜慧：自己有什么，怎么样能发挥出来，把这些问题都想清楚。只要有这一份意识，它一定会有土壤去培养的。如果连这种意识都没有，那你的未来就是一个虚无缥缈的东西，你的这个培养也只能停留在口号上。

三丫：善于培养自己魅力的女人是一个最懂得魅力投资的人。实际上它有无限发展的空间，你培养的空间有多大，它发展的空间





就有多大。你要把它放在一个温室里还是一片原野上呢？我觉得生长在原野上的生命力是不可小看的。

姜慧：那就按自己对生命和生活方式的认识来选择了。

