



# 37种态度改变

你的态度决定你的好命程度！  
羡慕别人？不如改变自己！  
拥有书中37种态度，让你的人生收放自如！

吴丽娜  著

# 女人一生

四川出版集团  
四川文艺出版社



37  
种态度改变  
女人一生

吴丽娜 著

50 | Love SCENARIOS | 爱情故事 | 吴丽娜 | 著

四川出版集团  
四川文艺出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

37 种态度改变女人一生/吴丽娜著. —成都:  
四川文艺出版社, 2008.4  
ISBN 978-7-5411-2669-7

I. 3… II. 吴… III. 女性-修养-通俗读物  
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032335 号  
著作权合同登记号 图进字: 21-2008-014  
台湾雅书堂文化事业有限公司授权出版

37 种态度  
改变女人一生

37 Zhong Taidu Gaibian Nuren Yisheng

吴丽娜 著

责任编辑 何炜 宋玥 唐婧  
封面设计 邹小工 代志达  
版式设计 史小燕  
责任印制 喻辉  
责任校对 汪平

书号 ISBN 978-7-5411-2669-7  
开本 880 mm×1230 mm 1/32  
字数 120 千  
印张 6  
版次 2008 年 5 月第一版  
印次 2008 年 5 月第一次印刷  
出版发行 四川出版集团 (成都市槐树街 2 号)  
四川文艺出版社  
电话 (028) 86259285 [发行部] (028) 86259303 [编辑部]  
邮政编码 610031  
网址 www.scwys.com  
印刷 四川联翔印务有限公司  
定价 20.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083  
本书若出现印装质量问题, 请与出版社联系调换。电话: (028) 86259301





## 前言

水果成熟了，  
就会散发浓郁香甜的气息，令人忍不住想咬一口；  
稻谷成熟了，  
就会闪现灿烂的光芒，使人享受到丰收的喜悦；  
女人成熟了，  
就会变得心思细腻、头脑灵活，更加性感迷人，惹人怜爱。

好莱坞性感女星莎朗·斯通应邀担任全球迪奥保养品代言人，从外表看来，莎朗·斯通是一种狂野的标志，洒脱的象征。但也许，她外表的刚毅与性格的强悍只是一种假象——她还有着内心的纯真和温柔，不然——她的修长美腿和妩媚眼波，为何仍充满着痕迹的诱惑力量？而这一切无疑是随着年龄的成长和经历的丰富，而磨炼出来的一种气质。

百事可乐公司总裁兼首席执行官、印度籍女性英德拉·努伊，在二〇〇六年由《华尔街日报》评出的“商界女性五十强”中，名列第二。尽管努伊工作作风强硬，却丝毫不乏女性感性的一面——她喜欢穿着印度传统服装纱丽出席百事的各种活动，喜欢弹奏电吉他，经常喜欢边工作、边唱歌。事

业上的成功之外，她是个非常传统的印度女性，在家庭中扮演成功的妻子和母亲角色。在一次演讲中，她将自己的成就归结为三个要素：“家庭、朋友和信念”。

美国前第一夫人希拉里·罗德姆·克林顿，是一位勇敢的妻子、性感的女人、充满智慧的女强人，以及魅力无穷的成功女性；然而，在她的政敌眼中，希拉里却又是个虚伪狡诈、深谙世故和擅长操弄政治伎俩的女人。在美国，无论她的政敌或狂热追随者都不得不屈服于她的大众影响力。

莎朗·斯通、英德拉·努伊以及希拉里，虽然这三位女性有着截然不同的职业与经历，不过，她们的共同点是：成熟、睿智，而且散发迷人的气息，尽管她们已不再年轻——这便是成熟女人的魅力。

成熟女人是对工作和生活都收放自如、拿捏得当的女人；

成熟女人是让人羡慕、全身散发独特魅力的女人；

成熟女人是拥有个人品位，绝不盲从，却让别人想要追随，极度自信的女人；

成熟女人是独具自己的想法，知道自己想要什么的女人……

人的魅力与年龄无关，尤其对于一个气质出众的女人而言，年龄是没有意义的。无论从事什么职业，女人到了一定的年纪，拥有一定的阅历，大多便会褪去稚嫩，开始显露成熟的风韵，拥有气定神闲的微笑、宠辱不惊的坚定和从容。

青春年少总会过去，学会成为魅力四射的“女人”才是我们的正道。你了解一个成熟、优雅、充满魅力的女人，拥有怎样的生活态度吗？不妨让我们一同走进女人们的世界吧！

# 目录 CONTENTS

## Chapter1 女人人生观

- 010 身为女人，真好！
- 014 压力是笨女人的标志
- 018 对全天下的人撒谎也不会欺骗自己
- 022 新鲜是吸引男人的致命武器
- 026 羡慕别人？不如花心思打扮自己
- 031 用心装点精致生活
- 035 充实钱包不如充实头脑

## Chapter2 女人价值观

- 040 想要什么？自己最清楚！
- 045 美貌是悦人的，事业是悦己的
- 052 男人的成功靠实力，女人的实力靠成功
- 056 比犯错更糟糕的是——不知如何面对
- 061 不只会花钱，更要会理财



### Chapter3 女人欲望观

- 066 艳遇，可“欲”而不可求
- 071 女人最大的敌人是不够疯狂
- 076 好女人到处都有，好男人却不会从天而降
- 081 平淡生活中追求“性趣”
- 086 好色的是男人，让男人好色的是女人
- 092 吸引男人的目光，不如吸引男人的心
- 098 女人性感的最高境界——闷骚

### Chapter4 女人情感观

- 104 失恋并不可怕，最怕失去信心
- 110 谁说墙外风景更美？
- 116 做个红颜知己也不错
- 120 改变男人不如改变自己
- 125 在男人空虚的时候乘虚而入
- 130 与理想男人做情人，跟现实男人做夫妻
- 135 让第三者滚蛋

37种态度  
改变女人一生



## Chapter5 女人家庭观

- 141 不求完美，但求无悔
- 146 夫妻之间的第三者不是孩子，而是电视
- 149 让家务“待机”、活力“开机”、厌倦“死机”
- 153 得罪上司可以，可别得罪公婆
- 157 爱情是享受，婚姻也绝不是忍受
- 161 是母亲，更是朋友

## Chapter6 女人处事观

- 164 找心理医生，不如找个闺中密友
- 171 美丽赢得男人，魅力赢得所有人
- 176 偶尔保持沉默，但不能永远沉默
- 180 认认真真地对待自己
- 186 深谋远虑不是男人的特权
- 191 后记

37种态度  
改变女人一生



## 身为女人，真好！



只有懂得爱自己，才能去爱和被爱。  
才能拥有光鲜的外表和美善的心灵。

一对夫妻受到神的眷顾，神决定给他们每人一小时的时间，可以在商场免费挑选任何自己想要的东西。于是，男人和女人开始分头疯狂购物，一个小时后，男人买了所有他想要的东西，兴致勃勃地回来。女人也是满载而归，大包小包地来到神的面前。神用手在这两堆东西上一挥，女人的东西立即消失了，而男人的还完好无缺。女人很讶异，问神到底是什么原因。神说，在这一个小时内，他们只能拥有“自己”想要的东西。女人顿时难过无比，因为她满载而归的，全都是给丈夫和家人的东西，自己想要的东西却因时间不够而放弃了。

很多女人都如同故事里的那位妻子一般，把自己全部奉献给了男人和家庭。她们会担心自己是不是在他心里不够美、他会不会爱上别的女人、他喜不喜欢你的品位、你

加班他会不会不开心……女人会为了他而改变自己，也会为了讨好他而做自己不喜欢的事。

女人并不认同这样荒谬的理论。在她们看来，虽然男人很重要，但相较于要求男人的呵护，懂得珍惜、疼爱自己，懂得做女人的乐趣，为自己是个女人而倍感骄傲，才是她们心中最重要的东西。女人们的态度是：只有懂得爱自己，才能去爱和被爱，才能拥有光鲜的外表和美善的心灵。

从玉女歌手到气质作家，在伊能静身上，我们可以看到因为爱自己而拥有的成就。从年轻时的稚气模样，到现在为人妻、人母，全身散发着成熟女人光彩的魅力女人。拥有事业、爱情的伊能静，在面对自己现在的光芒时，很平静地说：“因为知道‘爱自己’的重要之后，才能拥有现在世俗眼中所谓的成就。许多人只盲目追求名利，夜以继日忙碌，只换来疲惫的身心，当健康失去了，得到再多的名利又有何用？真正重要的是要先学会爱自己，拥有了健康的身体和心灵，才能拥有真正的能量。”然而，伊能静所谓的爱自己，又岂止是健康而已。尽管已褪去稚嫩，尽管已变得妩媚动人，伊能静对于爱情的浪漫依然不变；虽然已经身为母亲，家庭的琐事可能让她顾及不暇，然而，她依然没有放弃在事业上创造一个又一个巅峰。伊能静的爱自己，不仅亮丽了自己，更感染了周遭的人，成为无数女人竞相模仿、追逐的闪耀明星。

很多人都会觉得，我一向很爱自己啊，可是，为什么无法做到她们那般潇洒自如、睿智优雅？其实，女人们对



自己的态度是有秘诀的。

#### 健康的身体最重要

你应该精心调理自己的饮食，妥善安排工作与休息，努力地运动和健身，随时保持最佳的健康状态。因为“身体是成功的本钱”，爱自己首先就要保护好自己的身体，确保最好的精神状态，才能享受最好的生活。

#### 全然接受自己的角色

无论是有很多缺点的自己，还是出色的自己；无论是在事业上成功的自己，还是身任全职太太的自己；无论是单身贵族的自己，还是拥有幸福家庭的自己……女人们应该学会接受扮演任何“角色”的自己，包容自己的缺点，因“做自己”而感觉骄傲。

### 千方百计善待自己

好久没有收到礼物了，那就自己送给自己一份礼物吧！成熟女人不会像年轻女子那样，总是企求浪漫的肥皂剧情节，她们以更实际的方式善待自己，想要的东西不一定要等别人送。累了就给自己放个假，出国旅游放松一下；饿了就请自己去享受一顿丰盛大餐——生活不可能尽如人意，善待自己好比在黑咖啡中自己动手加点牛奶，味道才会变得更香醇。

### 对自己有强烈的责任感

女人不需把自己交付给别人，即使是父母或丈夫，她们完全能够掌控自己的生活。即使已经结婚，也会努力尝试完成儿时的梦想；即使已经有很优越的生活，也绝不停止超越自己，更不会勉强自己做不想做的事。

### 有自己的生活空间

即使是已婚女性，也得学会享受独处的乐趣。你应该很清楚，再幸福的婚姻也不能满足你所有的精神需求；偶尔跟朋友聚会，或者一个人在咖啡厅感受“单身”的乐趣，给自己一点空间，这才能让你的生活变得不再枯燥单调。

女人应当学会爱自己，给自己想要的一切宠爱、一切关怀。只有开始在乎、关心自己，你才拥有成为一位成熟女人的潜力。

## 压力是笨女人的标志



在压力前拖泥带水，遇到问题钻牛角尖，  
不达目的誓不罢休，那是笨女人的标志。

女人天生脆弱，社会环境的瞬息万变和生活节奏的不断加速，使女人比男人更容易陷入巨大的压力旋涡之中。据英国一项调查显示：有压力的女性比例为63%，而男性只有51%。面对压力，很多女性变得不堪一击，任由压力干扰自己的生活，不断地“病变”出其他烦恼。这不但给工作和家庭造成极大的影响，更为其他女性带来恐惧。

聪明的女人绝不允许自己成为压力的奴隶，在她们的字典里，没有“被压力打倒”的概念。她们要用积极的心态来面对压力，或是想办法排除压力，或是转变观念，化压力为动力。在压力前拖泥带水，遇到问题钻牛角尖，不达目的誓不罢休，那是笨女人的标志。

说到减压，运动是转移和释放压力的最好办法。在大汗淋漓时，身心也可以得到完全释放，压力也自然与汗水

一起排出体外，既纾解了心中的压抑，又可锻炼身体，实在是一举两得。

当然，运动方法多种多样，学会选择适合自己的运动，也是女人的必修功课之一。瑜伽是现在风靡全球的运动，它的妙处不仅在于可以有助于塑身，更可以排解压力，舒缓心情。好莱坞大嘴美女茱丽亚·罗伯茨就是瑜伽的忠实拥护者，尽管在事业上已经功成名就，有英俊体贴的丈夫和可爱的孩子，但她并没有因而满足现状。努力在事业上更进一步的想法，带给她巨大的压力，使她处于一种紧绷的生活状态，常常使她感觉透不过气来。于是，瑜伽走进了她的生活，成为她排除压力的好帮手。她认为经由练习，对呼吸和姿态进行调整，进而实现对耐力、力量和柔韧性的锻炼，这不仅可以达到瘦身的目的，更是一种身心训练，有益于调整神经系统，让过于亢奋的神经系统恢复正常的功能。因此，练习瑜伽是缓解压力的不二法门。除了瑜伽，慢跑和游泳也都是舒缓压力的绝佳运动。

适度转移注意力也是释放压力的一种好办法。压力太大，背不动了，那就放下来，不去想它，把注意力转到让你感兴趣的事物上。

比尔·盖茨的夫人梅琳达·盖茨无须仰赖丈夫才能焕发光芒，她本身也是个女强人。身为“比尔·盖茨夫妇基金会”的共同创立者，拥有MBA学历的她，举止端庄高雅，精明强悍。作为世界首富的夫人，梅琳达一直都是社会关注的焦点，自然也有很大压力。但是，梅琳达思路开阔、考虑问题深入，是个聪明的女人，常常会把注意力从压力



上移开。为了考察全球存在的健康问题，她不惜长途跋涉，在世界各地飞来飞去。梅琳达在印度的艾滋病防治领域发挥了重要作用，盖茨夫妇在那里捐款2.58亿美元防止艾滋病扩散。一开始，盖茨夫妇的慈善事业引起印度政府和媒体的关注和怀疑。印度政府对此嗤之以鼻，媒体则质疑慈善捐款别有用心。自己的善心不但没有得到认同，反而遭到质疑，这对别人来说可能是巨大的压力，然而梅琳达却不介意，因为她知道自己的注意力不应放在压力上，而应该专注于慈善事业。注意力的集中，令这位睿智的女人可以放下舆论的压力，专心思考对策，想出更好的办法解决问题。

除了被动地排解和转移压力，学会积极面对，将压力转化为动力，也是相当不错的方法。很多女人都是化压力为动力的高手，她们认为，或许面对压力不应当焦急烦躁，而应心存感激。人生怎能没有压力？甚至我们的每个足迹都是在压力下走过的。当我们尽情享受生活的乐趣时，都应该对当初让我们曾经头疼不已的压力心存感激。著名歌手那英坦陈，她的生活和事业都曾出现许许多多的压力，但有压力时，反而让自己对生活更加充满自信，也锻炼了自己的意志。没有压力，更容易碌碌无为。“我永远都力求自己做得更好，但是又永远不让自己当第一，一旦达到最高的位置，则容易使自己放弃进步的动力。”问题通常都有好坏两面，在遇到压力时，学会换个角度看待问题，常会让复杂的事情变得简单。

除了上述几种方式之外，根据每个人的实际情况不