

心 生 活

37

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

一 生

四川出版集团
四川文艺出版社



种态度改变 女人的一生

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 靖
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



37种态度 改变女人一生

首先呈养尊处优和全盘的盛气凌人，随若呈文您对谁最轻慢的撕断，高傲的摆弄你一呈虚骄，领心，来者奉承从，人——象这样——最只对些招醉并忘路的毒食吸，或由自，丑陋及纤美才有的做——然不，柔情肆意将内心羞涩反酿成欲求得一步而下量大施布的放纵不羁连仍叫，甚姐，或为纯一泊来出表德而，富丰然而轻迷并泊领半善弱·色香美目之舞更旧·洋行对酒首善始总同公示研百十正称文舞商”始出著《蝶白游尔歌》由第六〇〇二章，始文逐不空其体，舞既风亦耽工时舞者沉、工深民俗，中“舞”的事当舞出而必舞起足计舞此舞也从舞者——而一袖且舞其事·舞柳枝·舞工以效舞者往，始当少舞舞从舞，始若舞者

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，使人享受到丰收的愉悦；
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，为何仍充满不着痕迹的诱惑力量？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长、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折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。你想了解一个成熟、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

第1章 女人人生观

第2章 女人价值观

第3章 女人理财观

第4章 女人审美观

第5章 女人健康观

第6章 女人性爱观

第7章 女人家庭观

第8章 女人友情观

第9章 女人事业观

第10章 女人休闲观

第11章 女人时尚观

第12章 女人情感观

第13章 女人成功观

第14章 女人幸福观

第15章 女人健康观

第16章 女人审美观

第17章 女人性爱观

第18章 女人家庭观

第19章 女人友情观

第20章 女人事业观

第21章 女人休闲观

第22章 女人时尚观

第23章 女人情感观

第24章 女人成功观

第25章 女人幸福观

第26章 女人健康观

第27章 女人审美观

第28章 女人性爱观

第29章 女人家庭观

第30章 女人友情观

第31章 女人事业观

第32章 女人休闲观

第33章 女人时尚观

第34章 女人情感观

第35章 女人成功观

第36章 女人幸福观

第37章 女人健康观

第38章 女人审美观

第39章 女人性爱观

第40章 女人家庭观

第41章 女人友情观

第42章 女人事业观

第43章 女人休闲观

第44章 女人时尚观

第45章 女人情感观

第46章 女人成功观

第47章 女人幸福观

第48章 女人健康观

第49章 女人审美观

第50章 女人性爱观

第51章 女人家庭观

第52章 女人友情观

第53章 女人事业观

第54章 女人休闲观

第55章 女人时尚观

第56章 女人情感观

第57章 女人成功观

第58章 女人幸福观

第59章 女人健康观

第60章 女人审美观

第61章 女人性爱观

第62章 女人家庭观

第63章 女人友情观

第64章 女人事业观

第65章 女人休闲观

第66章 女人时尚观

第67章 女人情感观

第68章 女人成功观

第69章 女人幸福观

第70章 女人健康观

第71章 女人审美观

第72章 女人性爱观

第73章 女人家庭观

第74章 女人友情观

第75章 女人事业观

第76章 女人休闲观

第77章 女人时尚观

第78章 女人情感观

第79章 女人成功观

第80章 女人幸福观

第81章 女人健康观

第82章 女人审美观

第83章 女人性爱观

第84章 女人家庭观

第85章 女人友情观

第86章 女人事业观

第87章 女人休闲观

第88章 女人时尚观

第89章 女人情感观

第90章 女人成功观

第91章 女人幸福观

第92章 女人健康观

第93章 女人审美观

第94章 女人性爱观

第95章 女人家庭观

第96章 女人友情观

第97章 女人事业观

第98章 女人休闲观

第99章 女人时尚观

第100章 女人情感观

第101章 女人成功观

第102章 女人幸福观

第103章 女人健康观

第104章 女人审美观

第105章 女人性爱观

第106章 女人家庭观

第107章 女人友情观

第108章 女人事业观

第109章 女人休闲观

第110章 女人时尚观

第111章 女人情感观

第112章 女人成功观

第113章 女人幸福观

第114章 女人健康观

第115章 女人审美观

第116章 女人性爱观

第117章 女人家庭观

第118章 女人友情观

第119章 女人事业观

第120章 女人休闲观

第121章 女人时尚观

第122章 女人情感观

第123章 女人成功观

第124章 女人幸福观

第125章 女人健康观

第126章 女人审美观

第127章 女人性爱观

第128章 女人家庭观

第129章 女人友情观

第130章 女人事业观

第132章 女人休闲观

第135章 女人时尚观

第138章 女人情感观

第141章 女人成功观

第145章 女人幸福观

第152章 女人健康观

第155章 女人审美观

第158章 女人性爱观

第161章 女人家庭观

第167章 女人友情观

第170章 女人事业观

第178章 女人休闲观

第181章 女人时尚观

第184章 女人情感观

第188章 女人成功观

第191章 女人幸福观

第198章 女人健康观

第201章 女人审美观

第204章 女人性爱观

第208章 女人家庭观

第211章 女人友情观

第214章 女人事业观

第221章 女人休闲观

第224章 女人时尚观

第227章 女人情感观

第230章 女人成功观

第237章 女人幸福观

第244章 女人健康观

第247章 女人审美观

第250章 女人性爱观

第254章 女人家庭观

第261章 女人友情观

第264章 女人事业观

第271章 女人休闲观

第274章 女人时尚观

第277章 女人情感观

第280章 女人成功观

第287章 女人幸福观

第294章 女人健康观

第297章 女人审美观

第300章 女人性爱观

第304章 女人家庭观

第311章 女人友情观

第314章 女人事业观

第317章 女人休闲观

第320章 女人时尚观

第323章 女人情感观

第326章 女人成功观

第333章 女人幸福观

第340章 女人健康观

第342章 女人审美观

第344章 女人性爱观

第347章 女人家庭观

第350章 女人友情观

第353章 女人事业观

第356章 女人休闲观

第359章 女人时尚观

第362章 女人情感观

第365章 女人成功观

第368章 女人幸福观

第371章 女人健康观

第374章 女人审美观

第377章 女人性爱观

第380章 女人家庭观

第383章 女人友情观

第386章 女人事业观

第389章 女人休闲观

第392章 女人时尚观

第395章 女人情感观

第398章 女人成功观

第401章 女人幸福观

第404章 女人健康观

第407章 女人审美观

第410章 女人性爱观

第413章 女人家庭观

第416章 女人友情观

第419章 女人事业观

第422章 女人休闲观

第425章 女人时尚观

第428章 女人情感观

第431章 女人成功观

第434章 女人幸福观

第437章 女人健康观

第439章 女人审美观

第442章 女人性爱观

第445章 女人家庭观

第448章 女人友情观

第451章 女人事业观

第454章 女人休闲观

第457章 女人时尚观

第460章 女人情感观

第463章 女人成功观

第466章 女人幸福观

第469章 女人健康观

第472章 女人审美观

第475章 女人性爱观

第478章 女人家庭观

第481章 女人友情观

第484章 女人事业观

第487章 女人休闲观

第490章 女人时尚观

第493章 女人情感观

第496章 女人成功观

第499章 女人幸福观

第502章 女人健康观

第505章 女人审美观

第508章 女人性爱观

第511章 女人家庭观

第514章 女人友情观

第517章 女人事业观

第519章 女人休闲观

第522章 女人时尚观

第525章 女人情感观

第528章 女人成功观

第531章 女人幸福观

第534章 女人健康观

第537章 女人审美观

第539章 女人性爱观

第542章 女人家庭观

第545章 女人友情观

第548章 女人事业观

第551章 女人休闲观

第554章 女人时尚观

第557章 女人情感观

第560章 女人成功观

第563章 女人幸福观

第566章 女人健康观

第569章 女人审美观

第572章 女人性爱观

第575章 女人家庭观

第578章 女人友情观

第581章 女人事业观

第584章 女人休闲观

第587章 女人时尚观

第590章 女人情感观

第593章 女人成功观

第596章 女人幸福观

第599章 女人健康观

第602章

Chapter3 女人欲望观

- 66 艳遇，可“欲”而不可求
- 71 女人最大的敌人是不够疯狂
- 76 好女人到处都有，好男人却不会从天而降
- 81 平淡生活中追求“性趣”
- 86 好色的是男人，让男人好色的是女人
- 92 吸引男人的目光，不如吸引男人的心
- 98 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
- 122 改变男人不如改变自己
- 128 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

第5章 家庭篇

- 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

第6章 处事篇

- 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
改变女人人生

Chapter 1

女人不需把自己交付给别人，即使父母或丈夫，她们完全能掌控自己的生活。

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。



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，到现在为妻、为人母，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



女人态度

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，实在是举一得二。

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況不