



相信自己，你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。

自信的女人 最美丽



一个女人只要自信，无论她的外貌多平凡，
也会呈显出流光溢彩的美丽。

自信是女人最美丽的装饰，自信是女人最宝贵的财富。自信的女人，无论她的外貌多平凡，都会呈显出流光溢彩的美丽。

燕鸣泉◎编著

WOMAN

其实，只要女人自身能正视自己，坦然接受自己的一切，敢于大大方方地把真实的自己展现在别人面前时，别人就会被你的自信感染，快乐地接受你！

九州出版社
JIUZHOU PRESS

相信自己，你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。

自信的女人 最美丽



燕鸣泉◎编著

WC...AN

图书在版编目(CIP)数据

自信的女人最美丽 / 燕鸣泉编著. — 北京:九州出版社,
2007.3
ISBN 978-7-80195-626-2

I. 自… II. 燕… III. 女性 - 修养 - 通俗读物 IV.
B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 029232 号

自信的女人最美丽

作 者 燕鸣泉 编著
责任编辑 姜逸荪 责任校对 艾妮
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京星辰印刷厂
开 本 787×1092 毫米 16 开
印 张 22.5
字 数 380 千
版 次 2007 年 4 月第 1 版
印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80195-626-2/B·199
定 价 32.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

序 言

愿天下的女人都能扬起自信的风帆

一个女人只要自信，无论她的外貌多平凡，也会呈现出流光溢彩的美丽。因为自信可变成一种人格魅力，深深地吸引周围的人。正如索菲亚·罗兰所说：“一个缺乏自信心的女人永远也不会有吸引别人的美。没有一种力量能比自信更能使女人显得美丽。”

然而，现实生活中，我们周围有一些女人：她们总是低垂着头，做事小心谨慎，好像害怕冒犯了他人。在家庭中，她们宁愿依靠父母、丈夫或儿女，也不愿依靠自己；在职场上，她们温和得像一只小绵羊，对别人言听计从，从不敢大声表达自己的意见。跟这样的女人在一起你很少能看到灿烂的微笑，她们没有特别的兴趣爱好，更谈不上广泛的社交，她们总有各种各样的理由来证明自己比不上别人！家庭幸福的说自己没有事业；容貌美丽的说自己内涵不够；心地善良的说自己不够干练；生活贫穷的说有钱就是好；经济条件好的说一家人在一起才是幸福……

这一切的一切都源于同样一个理由：不自信。因为不自信，所以总觉得己不如人；因为不自信，所以感觉不到拥有的才是最好的；因为不自信，所以不敢展现世上独一无二的自己；因为不自信，所以永远活不出自我的风采！

天下的女人啊，不要再自己折磨自己了，不要再在自己设置的桎梏里打转了！大胆自信地扬起你那高贵的头颅，充满激情地向本真的自我大声喝彩吧！

也许你不够完美，但世上哪有真正的完美。坦然地接受自己，积极地收集构成自信的元素，把自卑扔出天空外，把自己的本色发挥到淋漓尽致，让生活中的每一天都充满灿烂阳光，让世界因你而精彩！

自信的女人最美丽。自信对于女人来说就好像是每天早上起来对镜“贴花黄”那样重要。一个自信的女人，必定是一个自在的人。无论是否结婚，

都能怡然自得地快乐生活。一个自信的女人永远都是乐观的，她能够在烦琐的生活中找到让自己快乐的办法。

自信的女人穿着打扮自有一套。随手几笔的浓妆淡抹，宛若神来之笔。平平常常的衣服，经过她们的精心搭配，也能显示出不一样的神奇。不自信的女人在近乎疯狂地追求时髦的时候，她们却在冷静地表现自我！

自信的女人用自信照亮爱情之路。她们敢于主动去选择，主动去追求自己的真爱，敢于大胆地表白自己的心声，从而把幸福牢牢地把握在自己手中。即便是到最后事与愿违，自信的女人也敢于潇洒地放弃，不留下一片云彩！

自信的女人深谙婚姻幸福的秘诀。现实生活中的婚姻，包含着太多柴米油盐的恩恩怨怨，而自信女人置身其中，却能轻松自如，游刃有余。

自信的女人是职场上一道亮丽的风景。她们周身所散发出来的热情自信，会让所有的同事受到感染，受到激励。

自信的女人是交际场上盛开的奇葩。她们举手投足落落大方，言谈幽默风趣，善于把握分寸，让每一个与她们相处的人都感到无限的快乐！

自信的女人懂得内涵的魅力。她们追求上进，坐拥书城铸内秀，每时每刻都不忘记及时充电，她们才是永远站在时代浪尖上的人。

古往今来，自信女人就像一颗颗闪闪的明星，照亮着大地，震撼着我们的灵魂。

放眼世界，居里夫人因了对科学精神的自信，赢得了全天下的敬仰；南丁格尔因了对护理工作的信任，成就了人间最高尚的事业；特雷莎修女因了对爱的自信，成了人们眼中替神行善的圣母……

阅读本书会让不够自信的您，自信起来；会让比较自信的您，更加自信……愿天下的女人，都能从本书中得益，扬起自信的风帆，大胆活出真我的风采！

目 录



第1章 成就自信“起步走”

罗马不是一天建成的，自信的心态也不是一蹴而就的。要想成为自信的女人，就马上从现在开始“起步”，慢慢积累自信的资金吧！

过去不等于未来	2
坦然接受独一无二的自己	4
真心真意地热爱自己	6
把自卑扔出天空外	9
美与丑主要取决于内在	11
保持自己的本色	13
千万不要苛刻地追求完美	15
做当下该做的事	18
无须顾虑别人对你的看法	20
要想自信还得勤奋	22
唯有坚持才会有效	24
娱乐休闲也是生活的必需品	26

第2章 自信女人阳光的一天

自信女人的时光里充满了阳光。从早晨起床睁开眼睛的瞬间，到晚上即将进入梦乡的那一刻，每一分钟都被她们描绘得精彩绝伦！

起床前像孩童一样笑和幻想

30

出门前对镜中的自己说“你真棒”	32
微笑着面对所有人	34
享受每一个灿烂的今天	37
每天做一个有效的时间规划	39
不为小事而烦恼	42
不为打翻的牛奶而哭泣	44
不要被欲望牵着鼻子走	46
每天留出十分钟安静独处	48
不做都市“郁女”	51
憧憬着明天甜蜜入梦	53

第3章 自信元素百分百

自信是一个人整体气质的表现，它是由众多元素共同打造出来的，比如健康的身体、优美的声音、得体的打扮、丰富的内涵……

运动带给人青春飞扬的信心	58
不过于苛求苗条的身材	60
合理饮食吃出自信女人	62
优美的、充满自信的声音	65
得体的装扮更添风采	66
坐拥书城，享受优雅人生	69
勇敢是灵魂最杰出的力量	71
要美丽，先独立	74
游刃有余地经营自己的钱财	78
把握稍纵即逝的机会	82
懂得创新，敢为天下先	84

第4章 自信女人 14 句话激活自己

自信女人 14 句话里饱含着热情，饱含着力量，饱含着挑战，饱含着自信，掷地

有声，精彩有力，快快用它点亮你一生的精彩吧！

“谁说女子不如男”	90
“女人的名字不叫弱者”	92
“世上没有丑女人”	93
“我能行，因为我相信我能行”	95
“走自己的路，让别人去说”	97
“大不了重新再来”	100
“生命因挫折而精彩”	102
“你想站立，没有人能使你倒下”	105
“世界上没有不可能的事”	107
“谁笑到最后，谁才是最好”	110

第5章 自信女人让世界更精彩

自信女人，不论处于怎么糟糕的世界，都不会放弃对真、善、美的追求。她们以近乎不可理喻的执著坚持着人生的本色，正是这样一种精神为世界平添了无限精彩。

尔虞我诈的世界里保持诚实	114
残酷竞争的世界里保持善良	116
鱼龙混杂的世界里保持纯真	118
人心冷漠的年代依然可亲	120
人人为我的时候依然博爱	122
不如人意的时候保持自强	124
身处逆境的时候依然乐观	127
压力如山的时候保持干练	129

第6章 家有自信女人是福

哪个家庭当中拥有一个乐观自信的女人，绝对是全家人的骄傲！丈夫身处困境

时，她微笑鼓励；孩子身陷迷茫时，她乐观激励；老人孤独寂寞时，她温暖安慰。她就如太阳花一样生命顽强，象征不灭的希望！

丈夫心中“永远的宝贝”	134
孩子心中“快乐的天使”	136
父母心中“孝顺的女儿”	137
公婆心中“可心儿的儿媳”	140
客人心中的“开心果”	144
邻里心中的“亲善大使”	148
所有人心中“美丽的太阳花”	150

第7章 自信女人穿着打扮追求个性

要想成为一个真正自信的女人，就不能忽视穿着打扮的力量。不必华丽，只要自然；不必过多修饰，只要简洁大方；不必追赶时髦，只要适合自己。——这就是自信女人面对穿着打扮的个性宣言。

浓妆淡抹应相宜	154
呵护肌肤是女人一生的功课	156
让秀发飘逸飞扬	158
曲线是自己创造的	160
衣着是体现内在的无声语言	162
根据自身特点选择服装	165
职业女性的服饰以简单大方为主	167
冷静面对时尚热潮	169

第8章 自信照亮爱情路

女人的路有多长，爱就有多长。自信的女人从来不会犹豫不定地期盼丘比特之箭的降临，她们会大胆地用自己的聪明智慧主动赢取理想中的爱。面对爱情，自信的女人体现出来的是成熟、睿智、坦然和潇洒。

我选择我喜欢	174
大胆把握恋爱脉搏	176
掌握约会的规则	180
当你足够优秀时，爱情自会来敲门	183
真爱建立在共同志趣的基础上	185
爱要激情，更要理智	188
爱情不是一个女人的全部	190
别为爱情放弃友情	193
当爱已成往事，潇洒地和他说“再见”	195

第9章 自信女人自如面对婚姻

现实生活中的婚姻，包含着太多柴米油盐的恩恩怨怨，而自信女人置身其中，却能轻松自如，游刃有余，其中的秘诀何在？

以尊重培育真爱	200
以宽容润滑真爱	202
以理解抚慰真爱	205
以信任唤醒真爱	209
以沟通传递真爱	211
以体贴呵护真爱	214
以赞美滋润真爱	217
以性爱丰富真爱	220
以浪漫保鲜真爱	223
以空间留住真爱	228

第10章 自信女人的职场宣言

天下的女人，如果你现在工作还不尽如人意，如果你想在职场上出类拔萃，更上一层楼，那就来认真倾听一下自信女人的职场宣言吧！

自信是面试中最重的砝码	232
做自己喜欢的职业	234
世上没有卑微的工作	237
工作不单单是为了薪水	239
好酒也怕巷子深	241
姜并不总是老的辣	243
大胆对不合理要求说“不”	246
要给别人台阶下	248
以柔克刚真精彩	250
要有一颗平常之心	253
把别人的刁难看作是对自己的成全	254
灵活运用提高身价的各种途径	257

第 11 章 自信女人赢在交际场

现代社会离不开交际。自信女人笑脸迎人，幽默风趣，宽容大度，举手投足落落大方，宛若交际场上盛开的奇葩。

微笑是永远的介绍信	260
举手投足落落大方	262
优雅是最美丽的衣裳	264
幽默的女人到处受欢迎	266
自信女人深知赞美之妙	268
在倾听中学会思考	270
宽容是一种美德	272
女人味是骨子里的魅力	274

第 12 章 自信女人内涵之美

歌德说：“外貌只能炫耀一时，真美方能百世不殒。”在生活中我们常常可以看到

有的女人貌不惊人，语不压众，并不引人注意。但稍一接触就如沐清风，和煦迷人，悄然地流溢出品质如兰的缕缕幽香。这就是内涵的魅力！

知识改变女人的命运	280
智慧是一种永不褪色的美丽	282
音乐是心灵的伴侣	284
兴趣，能增加生活的亮色	286
内秀的女人不断为自己“充电”	289
美丽是修炼出来的	291
用大智慧脱颖而出	293
提高品位，筑就优雅人生	295

第 13 章 如果女人不自信

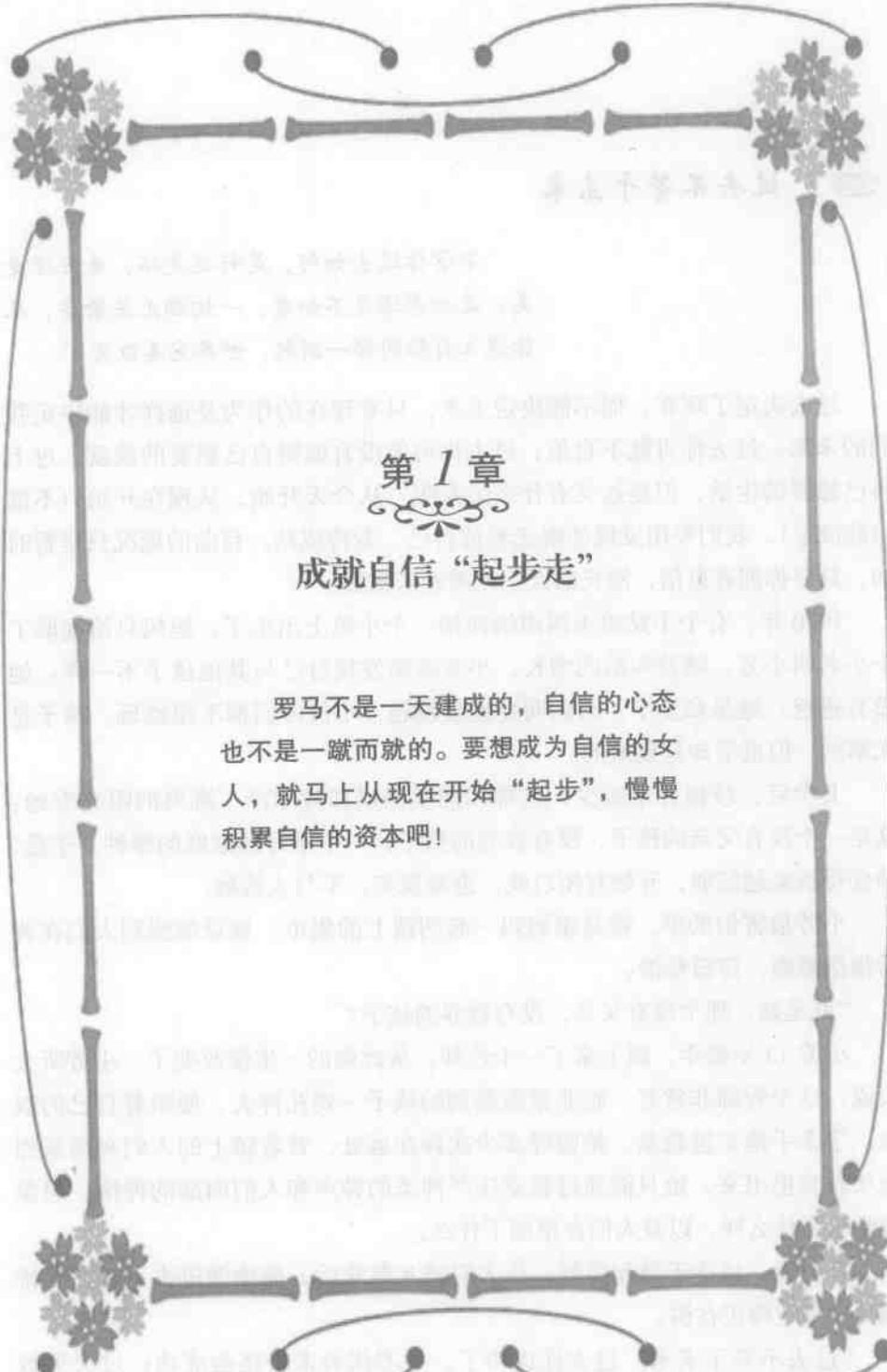
如果女人不自信，会在不知不觉间徒增许多烦恼。拨开云雾看晴空，不自信的女人不要再折磨自己了，抬起你那高贵的头，生活才会充满七彩阳光。

没事就爱怨天尤人	300
面对选择，优柔寡断	302
盲目模仿，宛若东施	304
敏感多疑，宛若黛玉	306
虚荣心强，面子第一	308
自卑自贱，迷失自我	311
嫉妒成性，搬弄是非	313
唠唠叨叨，发泄不满	315

第十四章 世界著名自信女人

放眼世界舞台，自信女人就像一颗颗闪闪的明星，照亮着大地，震撼着我们的心灵。我们不得不仰视她们，不得不钦佩她们，不得不把她们作为我们学习的榜样。

影响世界进程的伟大女性——居里夫人	320
神圣的“白衣天使”——南丁格尔	324
替神行善的圣母——特雷莎修女	327
最顽强的生命——海伦·凯勒	330
英国铁娘子——撒切尔夫人	334
美国权力女人——希拉里	337
美国第一黑人女国务卿——康多莉扎·赖斯	339
德艺双馨——常香玉	342
中国传媒女富豪——杨澜	346



第 1 章

成就自信“起步走”

罗马不是一天建成的，自信的心态也不是一蹴而就的。要想成为自信的女人，就马上从现在开始“起步”，慢慢积累自信的资本吧！



1. 过去不等于未来

不管你过去如何，是好还是坏，是丑还是美，是如意还是不如意，一切都无关紧要，从你建立自信的那一刻起，世界完美改变了。

过去决定了现在，而不能决定未来，只有现在的作为及选择才能决定我们的未来。过去你可能不自信，过去你可能没有取得自己想要的成就，过上自己想要的生活，但是这又有什么关系呢？从今天开始，从现在开始（不能再耽搁了），我们要用发展的眼光看待自己，看待成功。目前的境况只是暂时的，只要你拥有自信，漫长的人生充满着未知数。

1920年，有个小姑娘美国田纳西州一个小镇上出生了，妈妈只给她取了个小名叫小芳。随着年龄的增长，小芳渐渐发现自己与其他孩子不一样：她没有爸爸。她是私生子。人们明显地歧视她，小伙伴们都不跟她玩。孩子是无辜的，但世俗却是残酷的。

上学后，歧视并未减少，老师和同学仍以那种冰冷、鄙夷的眼光看她：这是一个没有父亲的孩子，没有教养的孩子，一个不好的家庭的孽种。于是，她变得越来越懦弱，开始封闭自我，逃避现实，不与人接触。

小芳最害怕的事，就是跟妈妈一起到镇上的集市。她总能感到人们在背后指指戳戳，窃窃私语：

“就是她，那个没有父亲，没有教养的孩子？”

小芳13岁那年，镇上来了一个牧师，从此她的一生便改变了。小芳听大人说，这个牧师非常好。她非常羡慕别的孩子一到礼拜天，便跟着自己的双亲，手牵手地走进教堂。她曾经多少次躲在远处，看着镇上的人们兴高采烈地从教堂里出来。她只能通过教堂庄严神圣的钟声和人们面部的神情，想象教堂里是什么样，以及人们在里面干什么。

有一天，她终于鼓起勇气，待人们进入教堂后，偷偷溜进去，躲在后排倾听——牧师正在讲：

“过去不等于未来。过去你成功了，并不代表未来还会成功；过去失败

了，也不代表未来就要失败。因为过去的成功或失败，只是代表过去，未来是靠现在决定的。现在干什么，选择什么，就决定了未来是什么！失败的人不要气馁，成功的人也不要骄傲。成功和失败都不是最终结果，它只是人生过程的一个事件。因此，这个世界上不会有永恒成功的人，也没有永远失败的人。”

小芳被深深地震动了，她感到一股暖流冲击着她冷漠、孤寂的心灵。但她马上提醒自己：得马上离开，趁同学们、大人们未发现她时，赶快走。

第一次听过后，就有了第二次、第三次、第四次、第五次冒险——但每次都是偷听几句话就快速消失掉。因为她懦弱、胆小白卑，她认为自己没有资格进教堂。她和常人不一样。终于有一次，小芳听得入迷，忘记了时间，直到教堂的钟声敲响才猛然惊醒，但已经来不及了。率先离开的人们堵住了她迅速出逃的去路。她只得低头尾随人群，慢慢移动。突然，一只手臂搭在她的肩上，她惊惶地顺着这只手臂望上去，正是牧师。

“你是谁家的孩子？”牧师温和地问道。

这句话是她十多年来，最最害怕听到的。它仿佛是一支通红的烙铁，直刺小芳的心上。

人们停止了走动，几百双惊愕的眼睛一齐注视着小芳。教堂里静得连根针掉在地上都听得见。小芳完全惊呆了，她不知所措，眼里含着泪水。这个时候，牧师脸上浮起慈祥的笑容，说：“噢——知道了，我知道你是谁家的孩子——你是上帝的孩子。”然后，抚摸着小芳的头发说：“这里所有的人和你一样，都是上帝的孩子！过去不等于未来——不论你过去怎么不幸，这都不重要。重要的是你对未来必须充满希望。现在就做出决定，做你想做的人。孩子，人生最重要的不是你从哪里来，而是你要到哪里去。只要你对未来保持希望，你现在就会充满力量。不论你过去怎样，那都已经过去了。只要你调整心态、明确目标，乐观积极地去行动，那么成功就是你的。”

牧师话音刚落，教堂里顿时爆出热烈的掌声——没有人说一句话，掌声就是理解，是歉意，是承认，是欢迎！整整13年了，压抑心灵的陈年冰封，被“博爱”瞬间融化……小芳终于抑制不住，眼泪夺眶而出。

从此，小芳变了……在40岁那年，小芳荣任田纳西州州长，之后，弃政从商，成为世界500家最大企业之一的公司总裁，成为全球赫赫有名的成功人物。67岁时，她出版了自己的回忆录《攀越巅峰》在书的扉页上，她写下了这句话：过去不等于未来！



过去不等于未来，所以我们没有必要生活在过去的阴影里。所有令人感到不如意的事，所有令人感到难过的事，都已经是昨天的事了，都已经是过去式了，潇洒地跟过去说一声“再见”吧！昂起你的头颅，喊声“起步走”，以现在为起点大踏步前进吧，美好的生活在向你招手！



2. 坦然接受独一无二的自己

我们每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。

一位很有名望的牧师做了一场精彩的演讲，他强调：每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。活在这个世界上，每个人都要用好上帝给予的独特恩赐，去发挥自己最大的能力。

听众当中有个女人觉得这句话简直就是笑话，站起身来，指着令自己不满意的扁塌鼻子，说道：“如果我也是从天而降的天使，那么请问，有长这样鼻子的天使吗？”

一个长着短腿的女人也随声附和，认为天使绝不可能长这样的短腿。

牧师微笑着回答：“上帝的创造是完美的，而你们也确实是从而降的天使，只不过……”她指着第一个女人说，“你降到地上时，让鼻子先着地罢了。”接着她又指向另一个女人，“而你的腿先着了地，却在从天降落的过程中，忘了打开降落伞。”

人的一生总有一些不尽人意之处，每个人都会有这样那样的缺憾，或容貌、或家庭、或职业等等。如果女人不能接受自己不能改变的现实，就会被缺憾所缠绕，终日烦恼不堪。但是，女人如果能够坦然接受，能够勇敢地去面对，生活就会是另外的样子。

凯斯·黛莉从小时候起就有一个不为人知的梦想：她想成为像比芭拉·史翠珊那样有名的歌手。黛莉从未向人透露过这个梦想。她只是在没有人的时候放开嗓子歌唱。原因其实很简单：她长着一张难看的阔嘴和一口奇怪的贬牙。

黛莉一直对自己的暴牙耿耿于怀。到高中毕业聚会时，因为每个人都得表演节目，她便选择了唱歌。她穿着母亲的白色小礼服，紧张地站在舞台中