

一本专为轻熟女打造的美丽好命全书!



“轻熟女”是这样一种女子：她们外表年轻，内心成熟，装扮得体，谈吐优雅。不管是外表、学识、素养，还是心态、内涵、品位，增一分则太长，减一分则太短——轻熟女的一切都来得刚刚好!

轻熟女

幸福一生的72条军规

Mature Young Women Will Get A Happy Life From 72 Army Regulations

年龄永远只是个数字，我们要的是有品质的生活与最完美的自我!

当你已经步入了轻熟女的阵营，你是否已经意识到自己的美丽而用心绽放了呢？是或不是，答案并不重要！要紧的是你从这一刻开始做起，要回本该属于自己的美丽。因为，轻熟女的人生必定与美丽有关——外表的美丽，事业的美丽，生活的美丽，爱情的美丽，心情的美丽……



钱小漾◎著

一本专为轻熟女打造的美丽好命全书!



“轻熟女”是这样一种女子：她们外表年轻，内心成熟，装扮得体，谈吐优雅。不管是外表、学识、素养，还是心态、内涵、品位，增一分则太长，减一分则太短——轻熟女的一切都来得刚刚好！



轻熟女

幸福一生的 72 条军规

Mature Young Women Will Get A Happy Life From 72 Army Regulations



钱小漾◎著

内 容 提 要

这是一本写给二十几岁到三十几岁之间的年轻女性的书,这些已经进入社会并被称为“轻熟女”的群体,她们中有些人可能已经小有成就、生活稳定,但是在生活、事业、爱情等方面的迷茫和不安感也难免时时出现。本书从与女人生活息息相关的心态、自我提升、形象、爱情、家庭、职场等方面入手,以现实的事例和精确到位的分析,以更贴近时代的视角让这些年轻漂亮时尚的女子真正了解自己,提升自身价值,从而更好地去迎接人生的挑战,最终收获一生的幸福。

图书在版编目(CIP)数据

轻熟女幸福一生的72条军规/钱小漾著. —北京:

中国纺织出版社,2010.1

ISBN 978-7-5064-6044-6

I. 轻… II. 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(2009)第200677号

策划编辑:曲小月

责任编辑:张冬霞

特约编辑:李巧新

责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京中印联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年1月第1版第1次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:7.5

字数:267千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序

做最好的轻熟女

什么是轻熟女？就是那些没有熟透的女人吗？当然不是，轻熟女是一种女人的姿态，她外表年轻、内心成熟，既用自己特有的轻盈和优雅摆脱了少女的青涩和幼稚，也未曾沾染熟女的沧桑和疲惫。这种姿态看似有年龄的限制，但又并不完全受它的约束，“二十大几，三十出头”只是个笼统的数字，终究敌不过内心的恬淡与平和。但这种恬淡与平和绝不是对岁月的投降和屈从，而是内心的成熟和智慧的增长。她依然青春洋溢，只不过多了些成熟的资本。所以从她脸上你看不出岁月的痕迹，却能从她的眼中发现智慧的光芒。

你这样的轻熟女吗？如果是，那么恭喜你，因为你看起来必定很美丽；如果不是，你也不必泄气，因为你还可以拥有这种美丽。只要你读了这本书，相信你就能解开女人美丽的秘密。

在这个世界上只有一种女人可以永远拥有年轻和美丽——仙女！

天生丽质、国色天香、沉鱼落雁、闭月羞花统统不足以形容仙女们超凡脱俗的美，那不染纤尘的玲珑与翩然怕是只能用“可望不可即”来概括了。那种美是用来仰望的，很遗憾我们都不是仙女，所以我们虽然渴慕却只能仰望！

我们是轻熟女却不是仙女，我们不能祈求丽质天生，无法做到灿若星辰，但是我们却有可以改变自己的美丽“军规”。既然生为女人，为何不让自己美丽着活下去呢？让自己从身到心没有一刻不美丽，是我们毕生的任务。别把它想得太难，只要我们拥有成就自己的梦想，认真去做每一件可能成就自己的事，我们就

能最终成就自己的美丽人生。当然，那不光是外表的美丽，轻熟女们还要让自己的事业、家庭、友情、爱情、心情犹如焰火般绚丽。

既然已经说了是“军规”，那么轻熟女们就应该像军人那样严格要求自己。其实任何事情都并不是不能做到的，我们之所以没有做好，就是因为我们太过“惯着”自己了。因为觉得还有明天，所以今天就不去努力，可是“明天”究竟在哪里，只有“今天”才知道答案。如果在每一个今天我们都按照军规的条例去严格要求自己，那么下一个明天我们才有可能成为想要成为的那个人。

72条军规，72般变化，孙悟空会72变，轻熟女也会，而且正在变。但是，轻熟女们也要明白一点：72变那么多神仙都会，之所以只有孙悟空的才最引人入胜，那是因为孙悟空永远都是孙悟空，无论外表变成谁，里面却还是那个无法无天的齐天大圣。轻熟女也是如此，一个有质量的轻熟女会越变越好、越变越美、越变越有味道、越变越成功、越变越招人疼，但是无论怎么变她只是使自己做得更好，因为她懂得别人的人生永远都不会成就自己的未来，别人再好也不如自己来得真实、来得自然。只有做真实的自己，才能做到外表无论怎样变化，心中都不会有一丝的怯意。

所以，轻熟女们最重要的一条军规就是“做最好的自己”！
为了这个目标，美女们加油吧！

小漾

2009年11月



目 录 CONTENTS

Chapter 1

稍息：偏要是美女 1

1. 你的美丽价值百万	2
2. 对自己的外表负责：懒女人=丑女人	5
3. 宠爱你的脸	7
4. 你留的是发型而不是头发	10
5. 穿出自己的风格	13
6. 管好你的嘴，养好你的胃	17
7. 别太胖	21
8. 做个香水女人	25
9. 保证充足的睡眠，美丽是睡出来的	29
10. 别再装清纯，那不适合你	32
11. 穿高跟鞋优雅走路	34
12. 提升自己的品位	37

Chapter 2

立正：女儿当自强 41

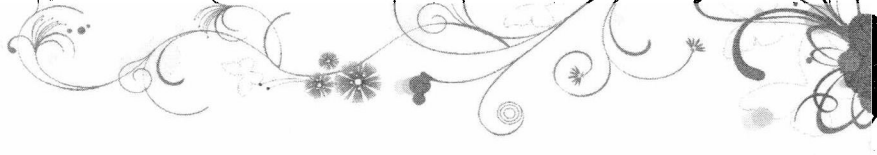
13. 为自己而工作	42
14. 不花男人的钱	45
15. 多学点东西总是没错的	47
16. 不要总买打折货，容易造成潜在自卑	51

17.做美丽“书”女	54
18.想好了你再“跳”	56
19.做好职业规划	59
20.自己开车	63
21.给自己买保险	66
22.尝试自己买房子	69
23.照顾好自己，定期体检	72
24.再忙也别忘了让自己休息	75

Chapter 3

向右看齐：巩固身边的堡垒 79

25.做好小棉袄外加貂皮大衣	80
26.发掘身边的贵人	82
27.人生岂能无闺蜜	86
28.蓝颜也能做知己	89
29.交有用的朋友	92
30.有事没事常联系	97
31.要和陌生人说话	100
32.你不是大小姐，不是公主，更不是女王	103
33.请停止唠叨	106
34.自谦，但别自卑	108
35.准备好去赞美别人吧	111
36.会微笑	115



Chapter 4

向前看：心中充满阳光 119

- 37. 摆脱不切实际的想法，承认内心的庸俗 120
- 38. 走出消沉，自我救赎 123
- 39. 一个人去旅行 126
- 40. 学会忘记 129
- 41. 想哭就哭吧 132
- 42. 心中有爱 135
- 43. 相信自己是个好命的女人 138
- 44. 培养自己的兴趣 141
- 45. 学会独处，享受一个人的精彩 144
- 46. 别怀疑，你就是贵族 146
- 47. 时常自我反省，人生才会清醒 149
- 48. 每天看到自己的成长 152

Chapter 5

向左转：爱就爱得起 155

- 49. 相信爱情，但别轻信言情小说 156
- 50. 你值得被一个好男人爱 159
- 51. 不要错过艳遇的机会 162
- 52. 分清男人的好坏 164
- 53. 相亲也未尝不可 168

54.同居之前想清楚	170
55.用有效的方式沟通	174
56.会撒娇，但别撒野	177
57.可以失恋，但不能失态	180
58.别害怕单身	184
59.在想结婚的时候结婚	188
60.别把婚姻当成避风港	191

Chapter 6

跑步走：向成功迈进 195

61.做个有“野心”的女人	196
62.一定要知道自己要什么	199
63.做个认真工作的女人吧	201
64.相信自己一定“能”	204
65.想成功就要勤奋	207
66.想要得到就要争取	209
67.不妨做个“杠杆女”	212
68.不要轻言放弃	215
69.做个有用的女人	218
70.学会理财，让钱生钱	221
71.要尽快达到目标就要学会“抄近路”	224
72.每一天都只有一次，过好它	228



Chapter 1

稍息：偏要是美女

花看半开，酒饮微醺，轻熟女就是那半开的花、微醺的酒：剥去了青涩，还未到浓艳；未见得清冽，却必定甘醇！当你已经步入了这个阵营，你是否已经意识到自己的美丽而用心绽放了呢？是或不是，答案并不重要！要紧的是你从这一刻起开始做了，要回本该属于你的美丽。你要了解：轻熟女的生活必定是和美丽有关的，外表的美丽，心情的美丽，生活的美丽，爱情的美丽……

给你一刻调整思绪的时间，现在就停下来想一想如何让美丽从容绽放，并且从现在开始就让自己美丽起来吧。记住，你是美女，而且必须是美女，一定是美女，偏要是美女！



1. 你的美丽价值百万

“没有一万美元就别叫我起床！”这句名言从世界名模琳达·伊万杰斯塔嘴里说出来时是那么理直气壮！当然，对于配得上“超模中的美人”称号的伊万杰斯塔来说，她完全有资格这么张狂。只要看看那些美丽女人的年收入你就会知道，美丽就是有这种资格！

《福布斯》杂志某年美丽价值清单中的数字完全能证明这一点：最贵的模特克劳蒂娅·希弗年收入是900万美元，克里斯蒂·图灵顿850万美元，吉塞尔·邦臣800万美元，辛迪·克劳馥630万美元……这还是前两年的数字，至于她们的美丽现在是水涨船高还是一落千丈那就不得而知了！但是不管是涨还是跌，美丽的价值可以用百万来计算，这点是没错的。

别拿“红颜祸水”、“红颜易老”、“红颜薄命”这些词汇来欺骗和麻痹自己了，不懂得利用自己资本的女人才是傻女人。别说你没有可以拿来炫耀的美貌，更别说你不想拥有这样的美貌。“爱美之心人皆有之”，或者严厉一些的“人不爱美天诛地灭”，都可以解释这种心理。既然爱美就请别再鄙视美丽！作为拥有年轻外表和成熟心智的轻熟女，这

一点你应该了解。

如果这些还不够让你清醒,你认为那些明星、名模、名人的天价美丽离自己太过遥远,那么我们不妨低调一些,就拿我们身边的平凡人来做个调查,看看你因为对美丽不够重视究竟蒙受了多少损失?

早在1994年第4期的《美国经济评论》当中,美国劳动经济学家丹尼尔·哈莫米斯和杰夫·比德尔就发表了关于相貌与收入之间关系的报告,报告中指出:无论男女,相貌有吸引力的人比平常人收入高出5%,而平常人又比吸引力差的人高出5%~10%。

你认为这些差距不算什么?的确,微小的百分比出入在一天两天确实不会有什么差距,一两个月也不会带来什么影响,可是一年呢?十年呢?你计算过吗?你比别人的收入少了多少?而你的青春又有几个十年可以浪费呢?

现在你想问为什么,想知道为什么会有这种差异?想谴责这个世界为什么这么不公平?

世界还真的就是这么不公平,美丽的外表就是更招人喜欢,更让人容易接近。至于原因,那是因为相貌有吸引力的人在人们的潜意识中被认为更有帮助,因为她们看起来更容易相处,也更容易合作。当然,这种相貌的吸引力来自于一个人的长相、气质、风度以及亲和力,是一种内外兼修之后呈现出来的综合外部表现,而这种外部表现带给人

们最直接的视觉感受就是美丽的外表。由于人们对相貌有吸引力的人容易做出积极的判断,因此就更容易在人与人之间建立起合作关系,所以,拥有美貌的人也更容易赚到钱,同时赚的钱也比别人更多。

不仅如此,美丽的外表也会对人的内心起到积极的影响:因为受到的赞美和认可越多,就越容易形成积极的心态;因为更容易受到别人的帮助也就更容易去帮助别人;因为更容易被接受从而更乐于去接受别人……人与人之间的关系都是相互的,接收到积极信号越多的人散发出的积极信号也就越多,也就越容易与人相处、合作。

“我长得没你漂亮,但是我活得比你漂亮!”这样的话就别说了吧!要比长得漂亮的人活得漂亮不是不可能,但是却也不容易。倒不如先把自己变漂亮了再去活漂亮来得更简单。活得漂亮是应该的,但是长得漂亮也同样是必须的,何况这些你都能够做到。

自认长相平平或长得抱歉,只能长他人志气灭自己威风,拥有大好年华的你本身就已经拥有了美丽的资本。退去了少女的懵懂和青涩,青春的外表却依然在你手中,你要做的只是好好地善待自己:善待自己的脸、善待自己的手、善待自己的肌肤、善待自己的身体、善待自己的心……让整个人从里到外充满阳光和活力、绽放优雅和从容!

你为自己的年轻而骄傲,为自己的美丽而自豪,你找回了

属于自己的自信、成熟、智慧、价值和爱。那么此时,你的美丽也就真的可以价值百万。当你开始如此重视自己、珍惜自己时,还有谁能轻视你,还有谁敢说你不漂亮呢?记住,你的美丽是自己给的,你可以美丽,可以很美丽,可以更美丽!

2. 对自己的外表负责: 懒女人 = 丑女人

你也许在质疑这个等式的可信性,没关系,你完全可以质疑! 因为懒女人或许天生丽质,丑女人或许勤劳朴实。可是,如果将这两者相加呢? 想必你已经看到了那爆炸性的化学反应了吧?

没错,懒女人 + 丑女人 = 惨不忍睹。这种“惨”不仅是外表上的难看,还包括了心理上的可怜。恐怕没有谁会愿意做一个可怜的女人,也很少有女人会在别人用带着嫌恶的怜悯眼神打量自己的时候,还能表现得那么自在,那么从容,那么心安理得。

天生丽质的美女也不要高兴得太早,你要了解:“丽质天生”跟“丽质一生”没有任何必然联系。你要是以自己的美丽和青春可以永世长存,可以恣意挥霍,那你就等着最后吃亏吧,时间可不会因为你生得标致就手下留情。

如果你是个懒女人,而且已经过了 25 岁的青葱岁月,你真的还敢毫不心虚、自信满满、大言不惭地说“脸色暗

沉、色素沉积、皮肤粗糙、毛孔粗大、肤色不均、色斑瑕疵、粉刺黑头、皱纹松弛以及眼袋眼圈跟我没有半毛钱的关系”！

真的会有那样的情况吗？反正我不信！即使有，那也是用各种护肤品、化妆品、保养品养出来的。就算真的没有用这些劳什子，那也必定是加倍爱惜和呵护自己的身体，而且习惯良好或懂得养生的美女们才能享受到的专利。而这些，可都不是懒女人们能做得到的。

别说“我不懒，我只是怕麻烦”，怕麻烦本身就是一种懒。你居然宁可被太阳晒得泛红脱皮也不肯在包里放把遮阳伞，宁可被冷风冻裂双唇也不肯抬手涂层润唇膏，宁可周末在家睡得昏天黑地也不肯上街为自己置办一套合适的行头，宁可上网看一宿肥皂剧也不肯花几分钟给自己的皮肤做一次彻底的清洁……这些都只是因为你怕麻烦。

轻熟的懒女人们，清醒一下吧。我们必须要了解自己的处境：粉尘污染、电脑辐射、农药残留、紫外线照射、油烟污垢、工作压力、熬夜失眠、饮食不规律、情绪不稳定……哪一样不是摧残美丽的致命杀手？面临这么多的敌人，你居然还敢轻慢懈怠、不闻不问、不管不顾，请问你哪来的自信？

作为轻熟女，你也已经老大不小了，也到了该保养的时候了，如果不想服老那就得成熟一点儿、勤快一点儿，只有

积极应战才能留住美丽。

当然，美丽不只是一面，它由不同的元素组成：年轻的皮肤、利落的发型、得体的穿着、优雅的气质、从容的仪态、亲切的微笑……但这些没有一样不需要你去进行勤劳地打磨和修炼。

请信奉那句说烂了的名言吧：没有丑女人，只有懒女人。它之所以被说烂，那是因为它经典。相信自己不是丑女人，告诫自己别做懒女人，思想动起来，行动跟上来。只要你够努力、够坚持，你就会发现这个世界上真的没有丑女人，从你开始对自己外表负责的那一刻起，你就已经拥有了美丽。

3. 宠爱你的脸

年轻的容颜是每个轻熟女炫耀的资本，每当听到别人喊你“小姑娘”、“同学”、“妹妹”时，你敢说你心里没有沾沾自喜？当听到类似“你29岁？不可能！骗人呢吧？最多25岁……”的话，你是不是也认为年龄根本就不是什么不能说的秘密？当有人对你说“你皮肤真好”、“你最近气色不错”、“把你用的化妆品推荐给我”时，你是不是比听到别人夸你漂亮还要舒心？

你的脸是你的门面，是你的标签，是你独一无二的青春

代言,当然要妥善保管、用心呵护了。它就像你养的那盆鲜花,需要你细心地照料,你要浇水、施肥、除草、松土、修剪,每一步都马虎不得,而且最重要的是持之以恒,心血来潮、一曝十寒的护肤之道对它不仅没有帮助,而且还会让它变得敏感、脆弱、容易凋谢。

虽说是鲜花都会凋谢,然而凋谢的快慢却可以由你掌控,作为已经过了25岁大关的轻熟女,正处于能否掌握主动权的关键阶段,能否扭转乾坤就完全看你的自觉度了。之所以以25岁为界,是因为25岁是皮肤生长的分水岭,女性到了这个年龄,皮肤开始逐渐走向老化。各位轻熟女们想必也已经注意到自己脸上的微妙变化了吧?

你是不是每天要花费很长的时间来处理恼人的黑头?是不是稍微熬点夜黑眼圈就蹿出来招摇过市?是不是开始为了难以消除的痘印而懊恼?是不是发现眼睛下方隐隐出现了一条即使不笑也能看到的细纹?

最让人扼腕的是,这种状况在30岁以后更加恶化:脸上肌肤失去了光泽,脸颊开始出现色斑,毛孔永远张着它那饥渴的嘴,法令纹不知道什么时候爬上了脸……同时,以上这些情况已经变得难以掩饰,因为化妆时居然会卡粉!

简直太恐怖了。所有种种,即使别人看不到,你自己也能感觉得到。如果你只是对自己是否变老心存怀疑,那么,奉劝你还是认清现实,相信它吧。你的确是在变老,而