

林怡芳◎编著



这样做女孩才好命

让你过上好日子的80种习惯

为什么“笨女人”更容易过上好日子？

为什么漂亮女孩不一定有好人缘？

为什么年轻不是成功的资本？

.....

幸福不是天注定，
好不好命，就看你怎么做！

天津科学技术出版社



林怡芳◎编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做女孩才好命/林怡芳编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5308-5341-2

I. 这… II. 林… III. 女性-成功心理学 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 176414 号

责任编辑: 范朝辉

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮政编码 300051

电话: (022) 23332390 (编辑室) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京潮箭印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 9 字数 210 000

2009年12月第1版第1次印刷

定价: 22.00元

前言

有一天，上帝碰到一个女孩。

上帝问女孩：“做女孩，是什么感觉？”

女孩回答：“很累，很难！”

上帝和蔼地看着她，一言不发。

“从小到大，我就没有过上过一天好日子。”女孩接着说。

“我没有把你造得很美？”上帝问道。

“倒是有很多人说我很漂亮，但我怀疑他们是在骗我。”女孩迟疑了一下，回答说。

“我让你出生在一个很穷的家庭中，或者没有让你有受教育的机会吗？”上帝问道。

“没有，我学会了很多本领，也赚了很多钱，但总不够花。”女孩回答。

“我没有创造非常优秀、认真负责、体格健壮的男人供你选择吗？”上帝继续问道。

“当然有，但他们并不属于我。”女孩说。

“我让你天生残疾、脾气暴戾，或者精神不正常吗？”上帝一边不耐烦地问，一边打算离开。

“你所说的这些东西，都是无足轻重的！”女孩低声喊道，“最重要的是，你肯定忘记了在我头上设置一颗好命之星。”

上帝听后，一言不发地在她头顶上画了一颗星，然后默然离去。

女孩十分高兴。从此之后，她一天到晚盯着自己头上的那颗星，什么也不去做，因为她深信，它能带给自己好运。

直到某一天，她突然发现自己的身段渐渐佝偻、头发已经花白，但自己想要的那种幸福，还是从未到来过。

也许你认为故事中的女孩太傻太天真，或者认为上帝对待女人过于严苛，但这些想法都于残酷的现实无益。现实的情况是，总有忙不完的



事情等着我们去做，我们中的大多数人，总有说不尽的烦恼，总是对现实生活强烈不满，总是感觉在被生活所累。

身为一个女孩，尽管我们早就开始，并且一直在追求幸福，但幸福却似乎总离我们很遥远。它就如远处隐隐约约的光亮，始终吸引我们，但我们却找不到它！我们充满憧憬，但却很彷徨；我们非常焦急，却无可奈何！

莎翁借哈姆雷特之口说：“女人，你的名字是弱者！”这句话让女孩们更加无助。我们开始相信那些好命的女人，全都是得到了幸运之神的垂爱。我们似乎已经不太习惯或找不到方法，用自己的力量去改变自己的命运。于是，我们的结局，很有可能就像故事中的那个女孩一样。

但是，如果真有上帝，如果我们有幸遇到他现身，他会告诉我们：“我从不掷筛子，可爱的女孩。”他的意思是，我们的好命，只有靠自己经营出来。只有当你满足好命的诸种条件的时候，你才会真正拥有好命。

当然，如果他还有时间并且谈兴很浓，他会介绍我们读一本书。“兴许它能帮助你改变自己的命运。”他会这样说。

他指的可能正是我们这本讲述女人如何幸福和成功的书。“如何”幸福和成功，其中预设的前提就是我们可以利用自己的努力去达到这样的目的。这一点，上帝已经说得很清楚了。而本书的重点在于促成好命的具体做法。改变自己的命运，首先要改变自己；而改变自己，就要从最基本的习惯入手。但是人生是个大课题，学习、工作、爱情、友情等每一个方面都纷繁复杂，这本身就是让女孩们头疼的一件事情。因此，我们选取了大部分女孩在日常生活中最为关注的七个方面的80个最重要的做法，并详尽地阐述如何把它们养成习惯。通过对这些重要习惯的养成，女孩们一定能够得偿所愿，实现好命的愿望。

编者

2009.9.1

目 录

Chapter 1 气质

- ❖ 始终保持自信/3
- ❖ 让笑容成为你的招牌/6
- ❖ 幽默让你更讨喜/9
- ❖ 话，美美地说/13
- ❖ 凡事都沉着、冷静/16
- ❖ 平视每一个生命/19
- ❖ 做有内涵的淑女/22
- ❖ 穿出美感/25
- ❖ 保持女人特有的温柔/28
- ❖ 不要太注重别人的评价/32
- ❖ 怀有积极主动的进取心/36

Chapter 2 爱情

- ❖ 让你的爱情“高智商”/41
- ❖ 把爱情和经济分开/44
- ❖ 自我提升身价/48
- ❖ 做猫咪不做老虎/52
- ❖ 学会吵架的艺术/56
- ❖ 想要什么就说出来/61
- ❖ 别把问题弄复杂/66
- ❖ 给足他面子/69
- ❖ 不要抓得太紧/73
- ❖ 警惕盲目付出/76



Chapter 3 温情

- ❖ 不妨做个“傻”女孩/80
- ❖ 不做他的“宝宝”/83

- ❖ 融入对方的家庭/89
- ❖ 不要忘记问候家人/93
- ❖ 亲手做早餐/95
- ❖ 准备家庭小药箱/99
- ❖ 记住那些重要日子/101
- ❖ 多花时间陪孩子/104
- ❖ 不时制造惊喜/107
- ❖ 少点挑剔，多点包容/109
- ❖ 别把不良情绪带回家/112
- ❖ 感恩和惜福/115

Chapter 4 快乐

- ❖ 从今天开始快乐/121
- ❖ 做最好的自己/124
- ❖ 遏制愤怒的火山/128
- ❖ 朋友是快乐的动力/132
- ❖ 不要和别人比较/135
- ❖ 换一条路走也无妨/138
- ❖ 把过去统统抛开/141
- ❖ 女人哭吧不是罪/144
- ❖ 挺胸面对不幸和痛苦/147
- ❖ 让缺陷也美美的/150
- ❖ 像孩子一样天真/153
- ❖ 在传播快乐中获得快乐/155



- ❖ 亲近自然/158
- ❖ 用智慧心过生活/161
- ❖ 检查你的压力/164

Chapter 5 富足

- ❖ 尽早做好财富规划/169
- ❖ 老公要选潜力股/172
- ❖ 全面提升吸金能力/175
- ❖ 要浪漫，不要奢华/178
- ❖ 退出“月光俱乐部”/181
- ❖ 购物有计划，不做消费狂/184
- ❖ 省钱从小处着手/187
- ❖ 要时尚，更要精打细算/189
- ❖ 学会投资生财之道/192
- ❖ 重视心灵上的富足/196

Chapter 6 优雅

- ❖ 学会完美转身/201
- ❖ 描绘“人生导航图”/204
- ❖ 做时间的主人/207
- ❖ 抓住一切机会吸纳新知/210
- ❖ 避免没完没了的家务/213
- ❖ 制订行动计划/216
- ❖ 暂停与休息/220
- ❖ 不要事事都亲力亲为/223
- ❖ 用笔帮助自己理清思绪/226
- ❖ 边行动，边思考/229



Chapter 7 从容

- ❖ 做受欢迎的人/235
- ❖ 发自真心地关心别人/238
- ❖ 做灵活的小松鼠/241
- ❖ 多夸夸别人/245
- ❖ 学会倾听/248
- ❖ 和人保持“君子之交”/251
- ❖ 掌握沉默的艺术/254
- ❖ 学会说“不”/258
- ❖ 巧妙地给予忠告/261
- ❖ 懂得宽容/264
- ❖ 和人分享功劳/268
- ❖ 和“小人”一路同行/271

附录：女孩受用终生的80条好命箴言/274

Chapter 1 气质



与众不同的气质是好命的本钱



1. 始终保持自信

自信是人类最为重要的气质之一。德国哲学家尼采曾把他的全部哲学归结为一句话：“成为你自己！”尽管尼采的哲学思想中有着浓烈的唯心论色彩，但这句话倒不失为真知灼见。我们的人生是否成功和快乐，与对自己的认知态度联系紧密。只有对自己充满完全的自信，才能始终抱有人生的期望，也才会有源源不断的动力，从而获得成功和幸福。

对于女孩来说，自信是最重要的气质。我们常说女孩们要有“女人味”，其实“女人味”并不仅仅是漂亮和性感的外表，自信才是“女人味”的首要条件和可贵源泉。自信可以使女性充分发挥自己的潜能，激发对事业的挑战勇气，迫使自己掌握一技之长，让女性在激烈的竞争中拥有自己的一席之地，而不是给人一种专吃嗟来之食的依赖感；自信可以帮助女孩管理家庭，平衡社会的各种关系，妥善解决各种矛盾，驾驭自己的人生向着和谐美好的方向发展；就女孩自己来说，自信则可以给女性带来一种难以表达的诱人气质，给人一种高耸挺拔、昂扬向上的进取感，一种自然、健康、向上的快乐感觉——有时候，即便有沉鱼落雁之美、闭月羞花之貌，但如果没有自信，呈现出来的也可能是一种病态的、不自然的感觉。

在我们的周围，也有许多的女性，她们或许没有迷人的外表，没有骄傲的年龄，生活中也有许多问题困扰着她们，但是她们却拥有自

信,因此,她们每天依然开心地工作、生活,依然给家人、朋友最灿烂的笑容,最甜美的声音,最真诚的祝福。她们用自信,给人一种赏心悦目、如沐春风的感觉,让人感受到她们独特的魅力和感染力。在很大程度上,人们看待你的方式取决于你如何看待自己,人们对你的期望程度,与你对自己的期望程度密切相关。如果你相信自己能够成功和快乐,那么人们也会相信你带给他们成功和快乐,从而对你产生好感,也更加愿意和你亲近。

但是,似乎还有很多女孩还沉浸在“我不行”的糟糕情绪之中,使得她们在关键时刻总是选择退缩和放弃。实际上,很多事情的结果如何,在很大程度上取决于我们对待它们的态度。美国心理学家、哲学家威廉·詹姆斯这么认为:“跟我们应该做到的相比较,我们等于只做了一半。我们对于身心两方面的能力,只用了很小一部分,一般人大约只发展了10%的潜在能力。一个人等于只活在他体内有限空间中的一个小角落。他具有各种能力,却不知道怎么去挖掘。”

的确如此,有时,只要对自己多一点自信,相信自己“我能做到”,那么最终的结果也会迥然不同。

好命案例***

20世纪最顶尖的科幻小说作家之一、美国作家阿西莫夫成名以后写过一份简历,里面这样写道:“我年轻时立志要取得化学的博士学位,我做到了;后来我决定写故事,我做到了;然后我决定写小说,我做到了;我又决定写论述科学的书,我也做到了;最后,我决定成为一个当代著名的作家,而我也确实变成了这样的人。”

对于阿西莫夫来说,他的一系列“决定”最终都成为成功的事实,但在他成功之前,他的“决定”最终未必都能成真。只要拥有自信,

并通过不懈的努力，“我可以做得到”就相当于“我一定做到”。许多事情并不是起初就知道一定能完成才去做，而往往是在做的过程中，发现自己能够做到并且能够做好。一个人有没有自信，并不在于作出决定的时候能否达成其结果，而在于他敢不敢实践决定。自信的人之所以更加容易成功，也更加容易体会到幸福的感觉，正因为自信具有这样的特性：它不仅产生在结果出现之后，而且存在于实现目标的过程中，以改变行为的方式来改变结果。把“我可以”当做是一种自我评价，既是对现实自我的承认，也是对未来自我的自信。

女孩们究竟是否好命，在很大程度上，也取决于自信的程度。当自己相信能够有好命，那么这种信念必然会影响我们的行为，使我们朝好命的方向努力，进而最终实现好命的愿望。我们之所以无法取得成功和幸福，就是在于无法构建自信。在现实生活中，不自信有很多种形式。以下是一张行为清单，列出了曾在我们日常生活中一再发生的自我否定的典型行为。

自我否定典型行为清单

❶ 拒绝别人对你的称赞。如：“哦，那已是陈年往事，别再提了！”“没什么，我想只是我特别幸运罢了！”

❷ 为你自己看起来漂亮找各种貌似谦逊的理由。如：“都是美发师的功劳，是她使我改头换面。”“绿色是最适合我的颜色。”

❸ 把属于自己的功劳，都归功于别人。如：“没有他我将一事无成。”“都是×××的功劳，我只不过在旁边指点了一下。”

❹ 说话时总是引用别人的话。如：“我丈夫说……”“我妈妈觉得……”

❺ 你的意见总需要别人来证实。如：“你说，对吗？”“这你得问问我先生，他会告诉你的。”

有人称赞你很漂亮,你心里想的却是:“你不是看错了,就是想安慰我。”

有异性约你吃饭或看电影,你会想:“先别高兴,一旦他了解我的底细后不吓跑才怪!”

朋友答应了你的邀约,你却觉得她(他)只是出于怜悯才答应的。

在我们日常的言行中,像这种自我否定的例子不胜枚举。经常自贬的行为,会减少生活中获得成功和幸福的机会。所以你必须认清你自己的价值,无须自贬,应该让最佳的自我印象成为你自己的主宰。

好命 FOCUS

“女人味”并不仅仅是漂亮和性感的外表,自信才是“女人味”的首要条件和可贵源泉。

2. 让笑容成为你的招牌

上帝造物的时候一定对一种表情特别偏心,那就是微笑。没有任何一种表情会比微笑更有魅力,尤其作为女孩,“回眸一笑百媚生”,在微笑时所表现出来的温馨与美好,可以冰释人与人之间的隔阂,轻易将对方的心俘获。微笑是人类传达友好态度的表情,常常微笑的女孩,能在人际交往中更受欢迎,轻易让自己变得好命。

好命案例***

刘薇薇是国内一家大型证券股票公司的一名高级交易员，不过，在她年轻时，却曾经有点讨人厌，工作和婚姻都不那么顺利。

后来她决定改变自己的态度，她所做的第一个改变就是展现开朗、快乐的微笑。于是，在第二天早上梳头时，她对着镜中满面愁容的自己下令说：“薇薇，你得像自己的名字一样微笑，把脸上的愁容一扫而光。现在立刻开始，微笑。”她转过身来，对着隔三差五和自己闹矛盾的丈夫打招呼：“早上好，老公。”同时对他微笑。丈夫怔住了，惊讶不已。薇薇说：“从此以后，我将一直微笑。”以后两个月，薇薇每天早上都对自己的丈夫微笑——即便是对方发脾气的时候。结果，微笑改变了她的婚姻，在这段时间里，她在家所得到的幸福比以往一年还要多。

在工作的时候，薇薇也一改以前板着脸上班的习惯，开始对每个人都报以诚恳的微笑。她对大楼的电梯管理员微笑；对大楼门廊里的警卫微笑；对地铁的出纳小姐微笑；对那些从未见过的人微笑。她总是带着一种轻松愉悦的心情去和一些满腹牢骚的人交谈，一面微笑，一面恭听。她学会赞美、赏识他人，努力使自己站在别人的角度上看事情。她发现自己过去觉得很讨厌的家伙，其实也有可爱的一面；而过去很棘手的问题，现在变得容易解决了。

现在，微笑已经成了薇薇的招牌。以前和别人相处总是很难，现在则完全相反。除此之外，微笑还给薇薇带来了许多方便和更多的收入。从此，她快乐、富有、拥有友谊与幸福。

薇薇深知：她的成功与幸福，和自己面带微笑有很大的关系。

所有的人都希望别人用微笑去迎接他，而不是横眉竖眼，横眉竖

眼阻碍了人与人之间的思想交流。古人说：“笑开福来”，微笑因幸福而发，幸福伴喜悦而生。无论身处何时何地，只要你时时超越自我情绪的困惑，保持轻松愉快的心境，让自己的面孔涌起幸福的微笑，就能感染他人。而他人的微笑则又能反过来强化你的愉悦和微笑，形成你与他人之间人际关系的良性循环。这无疑会极大地提高你的个人魅力，也能为你把事情办好铺下一块块“基石”。

好命案例***

有的公司在招募员工时，以面带微笑为第一要求。他们希望自己的员工脸上挂着笑容，用微笑把自己的公司推销出去。两名刚毕业的女大学生同到一家公司应聘。面对发问，女孩甲滔滔不绝，甚至不等主考官说完就大发意见，很有“英雄无用武之地”的感慨。而相貌平平的女孩乙，却始终面带微笑，平静而又不失机灵地陈述着自己的见解。结果女孩乙被录用了。究其原因，用主考官的话来说，就是从女孩乙的微笑中，看见了她礼貌自信和稳重的品质，看见了她潜在的创造力。

当他人心情不佳时，微笑的力量更加巨大。

好命案例***

一个小镇上，有一个非常富有的富翁，但他很不快乐。有一天，这个富翁垂头丧气地走在路上，迎面走来一个小女孩，小女孩用天真的眼神望着他，给了他一个很甜美的微笑。这个富翁望着女孩天真的面孔，心中豁然开朗。为什么要不高兴呢，能像这样微笑该有多好啊！第二天，这个富翁离开了小镇去寻求梦想和快乐。临走前，他给了这个小女孩一笔巨款。

镇上的人觉得奇怪，问这个小女孩，明明不相识的富翁怎么会送