

点
余作

修
炼
手
册

女神日常

那些耀眼女孩从未告诉你的事……



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

豆瓣阅读

余点
作品

修炼手册

女神日常

那些耀眼女孩从未告诉你的事……

豆瓣阅读



北京联合

出版集团

Beijing United Publishing Group

图书在版编目(CIP)数据

女神日常修炼手册 / 余点著. -- 北京: 北京联合

出版公司, 2015.7

ISBN 978-7-5502-4152-7

I. ①女… II. ①余… III. ①女性—修养—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第143997号

女神日常修炼手册

作者: 余点

责任编辑: 李征

选题策划: 读客图书 021-33608311

特约编辑: 杨菊蓉 马伯贤 梁余丰

封面设计: 陈艳丽

版式设计: 余晶晶

责任校对: 绳刚 张新元

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京海石通印刷有限公司印刷 新华书店经销

2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

字数211千字 890毫米×1270毫米 1/32 11.5印张

ISBN 978-7-5502-4152-7

定价: 42.00元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)





能让你真的安静、真的自嘲、
真的收放自如、真的原谅的秘籍就是：
真的有自信。





这年头，各路神仙都忙得像陀螺一样，
你不主动求教，

谁会追在屁股后面给你打鸡血？





人在世间行走，

只要有格外看重的东西，

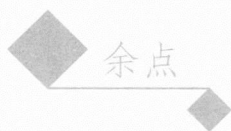
就没一个人能大大咧咧真豁达。





婚前尽量把将来有可能发生的分歧，
都抖在地上，说清楚。

不要为了获得假想的完美，
而把一切揣测都紧紧地裹在包袱里，
当嫁妆带到新家去。



余点

独立、自我的生活体验派，新女性理念生产者。

非主流北大女博士，对生活丰富度与新鲜感过度追求的双子女。

奉行“提升与改变是人生永恒的主题”；反对吃苦哲学，拥护“适度欲望是人生动力”的奋斗型享乐主义者。

专栏《女神日常修炼手册》于2014年4月13日开始在豆瓣连载，累计评分高达9.2。

微博 ◆ @Miss余点

微信 ◆ queenzhuqi

自序 我们要引领这个世界上升

歌德说，永恒之女性，引领我们上升。

就因为这句话，他光荣地成为了我心目中最伟大的思想家。

开个玩笑啦。不过此生为女人，我很庆幸自己有那么多“性别福利”。比如，一颗敏感丰富而又情绪化的心灵。它驱使我去捕捉每人每事、每段体验所能覆盖的“冰山上下”，在粗线条的男人们还无动于衷的时候，已经捂不住窸窸窣窣的喜怒哀乐。

再比如，一个温柔可爱的皮囊。所有铿锵的道理和驰骋的野心，都有机会巧妙输出、无声渗透，根本不必急赤白脸，大动干戈。

再有呢，就是我坚持认为女人更懂得生活。高跟鞋、唇彩、精油、面膜已经是最最基本款，我们必须在结束了全方位的有氧运动之后，泡个香香的澡，细细吹干头发，伫立在长长的穿衣镜前，把衣柜里的宝贝精心搭配一番，就按时装精朋友讲的新“哲学”。

我们还要follow入时的家居潮流，用小配饰重新装点卧室，最in的花艺品牌要有，淡雅小众的香薰自然不必说，厨房里成套的烹饪工具一定要搭配好色彩，连切菜板也是镶贝壳的小巧款，油烟糊腻的灶台

怎么可能，清新别致的餐具才能拍出蔬菜的光泽好看。

至于周末，我们要结伴去学茶道、摄影，在风光旖旎的户外练习瑜伽，从古典室内乐到明星演唱会通通都不能错过，展览、话剧和电影更是要查好资料前去品评一番。至于旅行，还用说么？人类7年时间换一遍全身细胞，旅行可以大大缩短这个周期呢。

当然，在事业上，我们也拥有更大的韧性。始终苛刻地要求自己不断攀爬，无数次压下心底的不安和恐惧，在100次独自痛哭之后释然，很潇洒地视之为享受，在工作带来的舞台上与往昔不敢接纳的挑战过招，与曾经无法比肩的牛人相谈甚欢。

这是一个最好的时代，属于每一个热爱生活、渴望体验、敢于折腾的女人的“黄金时代”。

我们也越来越意识到，“美貌”“财富”“成就”“自由”“幸福”，这些蕴含着巨大光芒与诱惑力的辞藻，都必将是自己给予自己的。我们所享有的拓展生命半径的机会，和力证自我价值的可能，都远超以往所有时代生活在这一片土地上的女性同胞们。

这也是我在今年创立“Queen主义”这个女性品牌的原因。Queen不是只有华丽名头的公主，而是有实权的、女性的王。王在自己的领土范围内，拥有至高无上的权力。任何人不可能做“王”的

主，“王”是骄傲的、勇敢的、内心强大的，更是有资本称王的。当然这也并不影响她是美艳的、性感的，甚至娇滴滴的。她有独立的灵魂和丰富的见识，也有在人间烟火中摔打历练后积攒的生活智慧，她内心淡定却不麻木冷漠，极富主见却不咄咄逼人。她谙熟万事万物的天然属性，懂得用尽人事听天命的良好心态悦纳人生。更不用说她还有出众的皮囊、冻龄的技能、优质的生活和长久的爱情。

以上可能是我和所有热爱“Queen主义”的姑娘们共同的理想。

但是，请醒一醒。理想是你的，也是别人的，只有实现了才是真的。

我们与理想之间的路，到底有多远？

至少我知道，在我出发的时候，距离这个目标，有着重峦叠嶂遥不可及的距离。

我小时候绝不是美女，只因弹钢琴和练芭蕾而被赞美有点气质，十多年的学生生涯也从未以“漂亮”突出重围。苦苦读书考学一度胖到130斤，18岁那年仍然叫不出大多数奢侈品的名称，在穿衣打扮上始终硬伤不断，“时尚”这个词站在离我有一万光年的彼岸。

不只外表。我始终不觉得自己是个多么聪明的女孩，我曾为永远学不好数学而狠狠地捶打自己，苦练了10年英语却还是未能拥有一口流利的发音，站在众人面前讲话常常大脑一片空白，在人际关系与所

谓的“高情商”面前每每不得要领。

但这并不妨碍我一根筋在“变好”的道路上义无反顾地走下去。在反复的失败和重来中塑身，摆脱故障频出的肤质，逐步找到并驾驭适合自己的穿衣风格；日复一日地读书、行路、识人，纵然数学白痴却狠狠坚守写作爱好，在数不清的陌生情境中独自应变，于浓雾般的迷茫中一次次崩溃又平静，在多如牛毛的人生选择中找寻又放弃……

这也并不妨碍我一步步考取心心念念的香港中文大学，北京大学，在我争取到的各类优秀平台努力地工作，如今又抛开所有顾忌，开启创业的新玩法，和数十万读者与用户一起成长。

这更不妨碍我今天用这本在全国任何一个机场、车站、书店都能买到的书来打动你。

起点，并不能决定一切；改变，任何时候都不晚。

就从这本《女神日常修炼手册》开始吧，它汇聚了我在皮囊升级、职场生存、情绪管理、生活经营、两性关系等方面很多的思考和灵感，结合那些年我摔过的跟头、沉淀的营养，归纳身边牛人朋友的经验教训，一起奉上；这是一本挺神奇的书，它从豆瓣最热门的专栏发育而成，随着我这一年来事业、生活的巨大变化，被添进了更多“猛料”；书里还有让我掩饰不住激动的“华彩乐章”，我将自己与

身边10位女神朋友的“聊天记录”放入书内，希望把她们带给我的激励和震动同样送给你们。

“神”乃人造，是精神心灵层面的存在。每个人都可以有自己的女神，也可以是自己的女神。在这个“女神”代替了“美女”，被肆意使用讨好大众的年代，我心目中的“女神”定义不变：一生有追求，不甘于平庸地自我重复，勇敢不畏惧，特立独行不流俗，内心高贵纯净，远离阴暗龌龊。至于她的面目，可以是优雅的、温婉的，也可以是火热的、奔放的，还可以是娇弱的、萝莉的。坚持自我就是最有光的。

感谢为这本书付出心血的所有朋友，感谢我的父母家人，“学无止境”和“热爱思考”是你们教给我最重要的事，“对孩子个体生命的尊重”让我有无限勇气去尝试和闯荡；感谢我的先生，你是我最忠实的读者，在我创作和创业的日子里陪着我度过了多少孤独而艰难的时光；感谢在我书中“出镜”的每一位好友，你们的优秀让我每一天都不敢懈怠，因为我那么渴望随时与你们分享成长的体悟；最后最要感谢的，是千千万万始终支持我的读者，是你们给予我不竭的信心、发酵着我的创意，使我享受到落英缤纷般的共鸣。