

●美是女人的兰心蕙质，美是女人的一种欢乐，是女人灵魂燃烧的火焰。

●外表漂亮虽是女人的资本，内在的智慧与才华才是女人的灵魂。内外兼

修的女人将是生活中最具持久魅力的女主角！

张笑莹◎编著

努力做个内修德行，外现才气，内调身心健康，外养容颜时尚的完美女人吧。

女人 内修外养 才完美

美丽的女人是一本书，容颜就是封面，智慧的内心就是内页，没有人会无休止地盯着封面看，他们长久留恋的是书中的内容。



女人 内修外养 才完美

张笑莹◎编著

美丽的女人是一本书，容颜就是封面，智慧的内心就是内页，没有人会无休止地盯着封面看，他们长久留恋的是书中的内容。

 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人内修外养才完美 / 张笑萱编著. —北京: 朝华

出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5054-3024-2

I. ①女… II. ①张… 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(2011)第 262827 号

女人内修外养才完美

作 者 张笑萱

选题策划 杨 彬

责任编辑 张 冉

特约编辑 赵 倩

责任印刷 张文东

封面设计 天之赋设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 280 千字

印 张 17

版 次 2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3024-2

定 价 32.80 元

漂亮是女人的外套，修养是女人的灵魂

如果上帝眷顾你给了一张美丽的面孔，那等于为你披上了一件漂亮的外套。虽然它能帮助你通过人生的很多道关卡，但是这并不代表你可以依赖它一辈子。青春短暂，容颜易逝，如果你不去充实自己的内在，修炼自己的灵魂和品质，那么你的光彩可能会随着时间的流失而慢慢黯淡。

什么才能使一个女人经得起岁月的磨砺，而且还能在时间的河流里越来越闪耀，越来越有味道和魅力呢？是修养。魅力女人的最高境界正是源自修养！只有有修养的女人才能不断提升自己的素质，获得男人永久的欣赏和爱慕，博得世人长久的赞誉。

“女子无才便是德”的时代早已经过去了。作为“她时代”的主角，你有没有准备好呢？现在，你的舞台已经不再只是窄小的厨房了，一个更加广大和美好的世界正在等待着你开启。还记得年少未完成的梦吗？不妨梳理信心，重新找到自己能力的闪光点，让他人也看看才华横溢的你，看看充满智慧的你。

身为一个女人，即便我们没有上帝赐予的美貌，但是我们绝不能没有教养，不能不懂礼仪。一个懂得礼仪的女人，知道如何优雅地站、坐、吃、行等



等。当别人接过你递来的名片，当别人接过你奉上的一杯香茶，对方就能从细节中看出你的教养和素质，从而尊重和喜欢你。一个貌若天仙的女人如果口无遮拦、行为放荡，那么她也只能获得其他人的轻视。

女人一定要有女人味。其实，拥有女人味很简单。它是女人两颊那两抹羞涩的红晕；它是女人一低头的那一个温柔的笑靥；它是女人从芳心里溢出来的，是不经意的举手投足间蕴涵着的那些优雅和贵气。女人味好似一种无形的力量，时刻传达出你女人的气息。找回自己的女人味，你的魅力就能让人闻到。

情趣之于一个女人，正如色彩之于这个世界。提升自己的情趣，会使女人的生活多姿多彩。而且，没有一个男人会喜欢一个乏味无趣的女人，他们也向往一个幽默俏皮、会耍赖撒娇、会偷偷为自己安排“浪漫时光”的小精灵。这样的女人才是每一个男人手心里的宝贝，她们不仅让生活变得缤纷浪漫，也让劳碌奔波的男人回到温馨的家后拥有了一份轻松、舒适、快乐的心情！

如果爱低到了尘埃里，你依然无法让它开花结果，不妨学着提升自己的爱情修养吧。跪着去爱，只能丧失你的自尊和自信，给对方看轻你、伤害你的机会。在爱情里，你是一个独立自由的人，爱他八分就好，一定要留下两分来爱自己。如果你失去了你的独立，只是一味付出，那么你也会失去你珍若生命的爱情。在相爱时，不要时时刻刻都想着他在干什么，何不利用这些时间投资自己呢？当你独立而美丽，那么不用去追赶爱情，它自会来到你身边。

生活修养往往被我们忽略，可是你可能不知道一个很小的坏习惯，比如熬夜、皱眉、吃辛辣食物，都会让我们从美女变成丑女。所以，一定要努力规避生活中的坏习惯。当然，阅读书籍可以让我们越来越有气质；运动可以让我们健康年轻有活力；听音乐可以让我们放松减压；旅行可以让我们开阔心灵，就连去踏青，听听鸟鸣也能帮助我们回归自己。这些好习惯你不妨培养起来。

总之，外在美和内在美结合在一起才是一个真正完美的女人。因此，除



了修养内心，我们要像发型师设计发型一样精心设计自己的外在形象。出门时，最好为自己化一个淡淡的妆，为自己从头到脚选一身合适的衣服。当然，帽子、丝巾、腰带、丝袜等等，如果能为你的美丽加分，那你也可以尝试着搭配。外在的魅力可以让女人骨子里的气质得到很好的诠释。

如果说漂亮是上帝赐给女人的外套，那么修养正是女人的灵魂。想要成为一个完美的女人吗？那就内修外养吧！拥有特别的“味道”和魅力；搭配得体的装扮，每个女人的生活都将是一部精彩的电影！



第一章 | 女人嫁得好还要干得好

才华修养

美丽让男人停下，智慧让男人留下。对此王朔老师早年曾经表达过自己的看法，他说一个男人夸一个女人漂亮，就像我们去一个餐馆吃饭，吃得可口夸了两句好吃，但这并不意味着我们打算留下来当厨子。可见，外貌漂亮虽是女人的资本，但比漂亮更重要的是智慧和才华，有能力的女人才是“她时代”最具持久魅力的女主角！

1. 别总想着在厨房发展，男人更欣赏有能力的女人 / 002
2. 巾帼不让须眉，你可以比男人做得更好 / 005
3. 智慧是女人内在的力量 / 008
4. “她时代”的主角，给你的梦想插上翅膀 / 011
5. 你总有一样最拿手 / 014
6. 不要当个花瓶，要成为领导的左膀右臂 / 017

第二章 | 乐活一族，柔而不弱

心灵修养

乐活是一种崇尚自然、健康、快乐生活的理念。同样的瓶子，你为什么要装毒药呢？同样的心灵，你为什么要让它充满烦恼呢？不要总是提醒自己遇到的不幸，只要能够抬头看到阳光就是幸运的。女人柔而不弱的强大内心，才能召唤快乐和幸福。





1. 乐观——永不枯竭的生命动力 / 022
2. 抗挫折能力在今天是多么宝贵的资本 / 024
3. 你对生活微笑，生活就会对你微笑 / 027
4. 如果没人给你鼓励，那就自己为自己鼓掌 / 030
5. 逃离沮丧 / 032
6. 把命运交给自己，而不是别人 / 035
7. 不思八九，常想一二 / 038
8. 做个“乐活”的女人 / 041

第三章 | 圈子决定女人的眼界和心界

社交修养

你经常出入于什么样的圈子？理财圈？美容圈？商圈？你接触的是女强人，还是富太太？有些人说，成功不在于你懂得什么，而在于你认识谁。女人所选择的圈子，取决于她的品位，也决定着她的未来。

1. 女人的朋友圈决定她的品位 / 046
2. 让你的圈子里多些乐观的人 / 048
3. 融入一个爱理财的圈子 / 050
4. 近朱者赤，提高身价就要与优秀的人为伍 / 052
5. 身后带圈子的朋友，能带你认识更多朋友 / 054
6. 将大人物变成自己的圈里人 / 056
7. 内向的女人多借助网络拓展自己的人脉圈 / 059
8. 提升自己的“档次”，吸引更有价值的人脉关系 / 062



第四章 | 把不咸不淡的生活过得精彩就是魅力

情趣修养

女人没有情趣，就像男人不懂幽默感一样令人嚼之无味。女人有了情趣，则会更加动人美丽。男人真正喜欢的女人，固然是相对纯洁善良并且自尊自爱的女人，但是过于死板和强硬，过于严肃和不苟言笑，会把喜欢你、爱慕你、欣赏你的人，统统赶走。而且，既然活着是一件很累的事，那么何不用一点情趣让黯然的生活绚丽起来呢？

1. 情趣——幸福生活的调味剂 / 066
2. 懂幽默的女人，俏皮又可爱 / 069
3. 嘴巴甜一点，快乐多一点 / 071
4. 想保持婚姻中的情趣，就给爱穿一件睡衣吧 / 074
5. 安排“浪漫时光”，将爱散播在生活的每个角落 / 077
6. 男人认为会调情的女人更有魅力 / 079
7. 不拒绝长大，但永远保持一颗晶莹清澈的童心 / 083
8. 为生活中的小惊喜而欢呼 / 086

第五章 | 我的美丽你闻到了吗

女人味修养

真正的美不是让人看出来的，而是让人感受出来的。美丽的外貌美，会随着时间的变化而渐渐流逝；让人感受出来的羞涩之美、温柔之美、优雅之美等，则会随着年轮的流转而融入他人的心灵，成为大众心中一道永恒的风景，经久而不褪色。

1. 女人味，是女人身上的灵魂 / 090
2. 轻熟女比涩女更有魅力 / 092



3. 最是那一低头的温柔 / 095
4. 犹抱琵琶半遮面的羞涩——最具诱惑力的味道 / 097
5. 做个充满贵气的女人 / 099
6. 优雅，是岁月沉淀出来的迷人味道 / 102
7. 泼辣也是一种野性的美 / 105
8. 女强人如何找回女人味 / 107

第六章 | 淡定从容是女人最美的表情

情绪修养

女人是情绪化的代名词，愤怒、悲哀、失意、抱怨等，经常会在女人的脸上演绎。甚至有人说，女人翻脸比翻书都快。一个成熟的女人不会再像小孩子那样心里藏不住一点事儿，而会学着将情绪控制在一定的范围内。能控制情绪的女人，正似一杯静等品尝的清茗，芳香而不浓烈，淡定而从容。

1. 与其声嘶力竭，不如莞尔一笑 / 112
2. 亲爱的，别难过，你并没有失去所有 / 115
3. 接受现实，是每个女人的必修课 / 118
4. 不要逢人就诉说你的不幸和不满 / 121
5. 对别人的小过失、小错误不要斤斤计较 / 123
6. 人生得意也淡然 / 126
7. 舒展你的眉头，没什么大不了 / 128
8. 每个女人都拥有一种幸福，这个幸福就是现在 / 131
9. 放慢生活的脚步 / 133



第七章 | 没有丑女人，只有坏习惯

生活修养

很难想象生活中的一个习惯动作会成为美丽大忌。这样的例子并不少见，用手撑脸、大笑皱鼻子都可能将你从美女变成丑女。要做美女，健康的生活方式和良好的生活习惯当然必不可少。

1. 美丽的最大杀手——熬夜 / 138
2. 你心情不好就会狂吃吗 / 140
3. 阅读成就气质美女 / 142
4. 听听音乐，放飞你的思想和情感 / 145
5. 选择一项适合自己的运动并坚持下去 / 147
6. 感受SPA，让美丽和健康深呼吸 / 149
7. 准备一个轻便的行囊随时出行 / 151
8. 静下来，仔细聆听大自然 / 154

第八章 | 如果爱低到尘埃里，还是开不出花来

爱情修养

张爱玲在给胡兰成的一张照片背面写道：“遇到他，她变得很低很低，低到尘埃里，但她心里是喜欢的，从尘埃里开出花来。”这是很多恋爱中女人真实的心情写照。其实，爱情最美的姿态应该是并肩站立，互相独立，偶尔缠绕，需要仰望的爱，终究不会长久。

1. 不要跪着去爱，自尊与自爱是你的本钱 / 158
2. 不要24小时想一个人 / 161
3. 别让丈夫觉得，是他在养你 / 163
4. 女人付出越多，越控不住男人的心 / 166



5. 聪明女人不做“寄生小资” / 169

6. 坚持爱情半糖主义 / 171

7. 不想被甩，就投资自己 / 174

第九章 | 完美女人，绝不会忽略外在美

形象修养

内在的修养是女人的灵魂，而外在的美是女人的漂亮外套。有人说，外表不完美，别提内在美。虽然我们一直都在强调不要以貌取人，但在人际交往中，人人都会不由自主地以貌取人，包括你自己。如果你想关注你的内在美，那请先打造自己的外在形象美，吸引别人与你进一步交往。

1. 像设计发型一样精心设计你的第一印象 / 178

2. 记住每天化好淡妆再出门 / 181

3. 你的衣橱决定你的品位 / 183

4. 不要因为胖就只穿宽大的衣服 / 185

5. 丝袜：性感与诱惑的结合体 / 188

6. 尝试独特的创意，搭配出个性服饰 / 191

7. 学习奥黛丽·赫本的美丽法则 / 194

第十章 | 女人最大的财富是教养

礼仪修养

一个女人可以不漂亮，可以没气质，但是不能没有教养。教养是一种潜在的品质，是女人最有价值的财富。有礼仪修养的女人不会随着岁月流逝而渐失光华，反而会越发耀眼迷人。



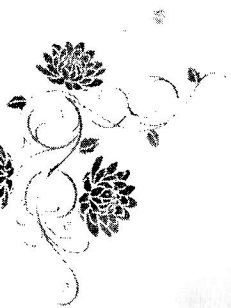
1. 听妈妈的话，重视坐姿和站相 / 198
2. 大方应酬，小心干杯 / 200
3. 女人赴宴，吃得优雅不容易 / 204
4. 别拿沏茶泡咖啡不当回事 / 206
5. 优雅得体地递接名片 / 209
6. 手脚勤快一点，嘴巴管紧一点 / 212
7. 倾听是对别人尊重的最佳表示 / 214

第十一章 | 女人恰到好处聪明，才能给别人安全感

处世修养

做女人，千万不要太聪明。你处处聪明，同事们便会对你敬而远之，你既领略不到被人关照的乐趣，也会失去结交朋友的机会。你处处洞悉一切，那丈夫也只会苦不堪言，而你则失去了做小女人的快乐。生活中不需太多聪明，偶尔装傻糊涂一下也未尝不可。

1. 不要因为你太聪明，而让人觉得你难对付 / 218
2. 极少有人愿意听你的得意之事 / 220
3. 主动迎合对方的兴趣说话 / 223
4. 无论任何时候，谦恭都是女人的锐利武器 / 225
5. 学会示弱，人人具有同情弱者的天性 / 228
6. 少谈些自己，多谈些她人 / 230
7. 不争辩的女人受欢迎 / 232



第十二章 | 钱会带给女人安全感，但不要成为它的奴隶

财富修养

不管现在你的收入有多少，都要为你的明天打算着，学习投资理财，加强财富修养。这并不意味着女人有钱就有修养，《茶花女》书中有一句名言：“金钱是好仆人、坏主人。”聪明的女人崇尚金钱，但不会过分沉溺其中，更不会成为它的奴隶。

1. 背着黄金弯腰上路的姿态并不美 / 236
2. 别把男人当做你的赚钱机器 / 238
3. 与其嫁个有钱人，不如自己做个有钱人 / 240
4. 攀比心越重，幸福感越少 / 243
5. 能坐在宝马车上笑，也能坐在自行车上笑 / 246
6. 血拼——最不划算的缓解压力的方式 / 249
7. 我敢花，因为我会“钱生钱” / 252
8. 向朋友借钱，不如借方法 / 255

第一章

女人嫁得好还要干得好

才华修养

美丽让男人停下，智慧让男人留下。对此王朔老师早年曾经表达过自己的看法，他说一个男人夸一个女人漂亮，就像我们去一个餐馆吃饭，吃得可口夸了两句好吃，但这并不意味着我们打算留下来当厨子。可见，外貌漂亮虽是女人的资本，但比漂亮更重要的是智慧和才华，有能力的女人才是“她时代”最具持久魅力的女主角！



1. 别总想着在厨房发展， 男人更欣赏有能力的女人



“女子无才便是德”的时代早已经过去了，而“她时代”已经揭开了序幕。作为“她时代”的主角，厨房已经不是女人发展的主要空间了，洗衣打扫也不应该是我们生活的主要内容。勇敢地相信自己、提升自己，做一个有能力的女人，你就能在职场和生活中得到男性的肯定和欣赏。

身为一个女人，你不要想依附另一个人。毕竟在这个社会里，没有谁一定要没理由地呵护谁，没有人能一直帮助你，没有人可以一生都让你依靠。靠父母，就算要做啃老族，你也要知道他们终究会先我们而去；靠朋友，对方终究会有自己的人生要奔忙；靠丈夫，谁也不会永远喜欢一株没有思想和能力的菟丝子。不得不说，到最后，女人最终能依靠的还只能是自己！

因此，聪明女性守则之一是不要做“三转女人”，即围着锅台转，围着老公转，围着孩子转；而要做“三独立女人”，即思想独立、能力独立、经济独立。面对外面精彩纷呈的世界，女人们不要总想着在厨房发展，不妨走出来，创造自己的事业，完成自己最初的梦想。

曾有一家报社在3月8日做一项调查，名为“什么样的女性是男人最欣赏的”。据调查发现，男性欣赏那些有追求、有梦想又有能力的女人，而



对那些只关心柴米油盐的女人则“Say No”。

酒店业白领林罗说：“在我的周围，年轻漂亮、有冲劲的职场女性比较多。她们中有不少人还在学习英语、商务管理等。我觉得这样的女性是我比较欣赏的。”

“说实话，我不太喜欢在上班时间讨论家长里短、柴米油盐的女性。她们把人生的目标锁定在了家庭，而忽略了事业上的发展。她们每天都重复相同的工作内容，不渴望在工作中谋求进步，所以，这样的女性离‘完美’还差得远。”

同样，销售经理陈昌说：“我周围有些女同事上班时并不专心工作，她们常常趁领导不在，谈天说地，哪个商场在打折，哪个品牌的化妆品最好用，哪个男同事对哪个女同事有意思……她们对工作不用心，对花边新闻、小道消息却特别敏感。”因此，陈昌欣赏那些有能力、有工作目标、能专心工作的女性。

在现在这个社会环境里，男人也都喜欢有个性、有能力的女人。因此，杨澜说：“女孩到了二十几岁，就要坚信不管是在生活中还是在职场中，并不只有男人才能有建树。现在的女性思想成熟了，成功的女人在各行各业中都有出现，只要女人努力了，她同样可以在男人的世界里穿梭。女人的资本有很多，在职场中女人略显优势，在有些行业里，女人发挥着自己独特的优势去拼搏着，她们都是美丽的。干练的气质，坚持的态度，都可以让男人臣服。”

而现代版的“上得厅堂下得厨房”不再是对女人的理想化要求，而成为标示女性内外兼修的优秀特质。下得厨房，并不是指女人一定要下厨房做饭，而是指女人在家中很能干，能够把家里打理得井井有条。上得厅堂，现在已突破了过去专指女人貌美端庄，而是指现代女性在工作中比较能干，有自己的成绩和事业。因此，女人需要的是通过不断地自我提升，获得可以选择的发展空