

做完美女人，
是女人一辈子的修行；
过完美生活，
是女人一辈子的梦想。



Perfect woman
perfect life

做完美女人

品完美生活

颜妮 ◎ 主编

在这里，你还可以看到这些名人
们是如何自我修炼的：**章子怡**
闫丘露薇、宋祖英、杜丽、
小S、辛迪·克劳馥……

做完美女人

Perfect woman
perfect life

品完美生活

颜妮 主编

图书在版编目(CIP)数据

做完美女人, 品完美生活 / 颜妮主编.

— 长春: 吉林文史出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5472-0996-7

I. ①做… II. ①颜… 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(2012)第006973号

本作品一切中文权利归长春: 吉林文史出版社所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

ZUO WAN MEI NU REN, PIN WAN MEI SHENG HUO

做完美女人, 品完美生活

主 编 颜 妮

责任编辑 姜 越

装帧设计 博雅工坊

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 17

字 数 250千字

版 次 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

印 刷 北京雁林吉兆印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5472-0996-7

定 价 32.00元

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

电 话 0431-86037569

网 址 <http://www.jlws.com.cn>

序

怎样才算是一个成功的女人？这个问题一抛出，做出回答的人还真不在少数。“成功分为很多种，有的是事业，有的是婚姻，如果说什么是成功的女人，我想这肯定是与女人的幸福指数成正比，最重要的还是取决于个人的思想观念与想法。”“男人都仰慕你，那你就成功了。”“只要自己的目标实现了就是成功了，不过不要给自己定太高的目标！”“知足的女人！”“家庭和睦，事业有成。”“女人要有自己的经济基础，还要有生活的乐趣！”“有钱有气质的女人，她们赢得了万众的瞩目，就是成功的。”“成功的女人就应该像我的老婆一样：能下得厨房，上得厅堂。整个就是一个贤良淑德的模范典型。”俗话说，一千个读者就有一千个哈姆雷特，成功的标准，在不同人的眼中，衡量尺度也各异。

众说纷纭，那到底怎样的女人才算是成功的呢？仁者见仁，智者见智，上面的答案都可以说是正确的。女人不断地追求成功，其实目的只有一个，那就是让自己成为一个完美的女人。

作为女人，其实我们并不完全了解自己，这也是我们一切人生问题的根源。因为不了解，所以，我们不知道该如何面对生活当中的那些困惑；也因为不了解，才导致我们还没有十足的能力去圆满地解决那些不断冒出来的烦恼和困惑。所以，要成为一个成功的女人，我们首先要做的就是了解自己，了解自己的性格特点、了解自己的心理需求、了解自己的内心状态……做到了这一点，你才能不断地去战胜自我、超越自我，

你也才能收获喜悦、赢来成功。

其实，任何成功都是有迹可循的。对于女人来说，爱情和工作都是人生当中不可缺少的组成部分。央视美女主持人沈冰在谈到女人的成功时说道：“在家庭和事业两者之间，我并不顾此失彼。我相信，完美的人生是事业的成功与家庭的幸福相加。在某一段时候，可能会有所侧重，一个人必须是独立的，个人生命旅程和意义是非常重要的，同样，亲情和完整的家庭也是我所追求的。确实，追求成功就要做到鱼与熊掌两者兼得。工作是一个女人的生命，而爱情是一个女人的灵魂，如果没有了生命，作为一个人的资格都没有，更何谈是完美的女人呢？可是即便是有了生命，如果没有灵魂，那也只是一具行尸走肉。”话说到这里，估计大家也都明白了。怎样才算得上是成功的女人？怎样才能让自己更加完美？那就是做到爱情和事业两不耽误。事业是爱情的基石，没有了事业什么东西都抓不牢固。而爱情是事业的增味剂，它能让你的生活五彩斑斓，让你幸福快乐。

所以，作为女人，我们一定要让自己成为一个拥有工作和生活优势的幸福女人。那要怎样才能实现呢？翻开这本书，你就能找到你想要的答案。

最后，衷心希望这本书能够为你带来好运，让你从此开始幸福美满的生活旅程。



目 录

第一章 掀开你的面纱/1

——成功女人修炼法则之读懂自己

其实,人最难读懂的就是我们自己,这当然也包括女人。我们属于哪种类型的女人? 我们想要成为什么类型的女人? 这个问题,很多时候,我们都忘记了要问。那从现在开始,大家可以问问自己:我想成为什么样的女人? 这是女性追求成功,追求完美的前提条件。

女人是一种什么样的动物/1

你是什么类型的女人/3

你想成为什么样的女人/6

从血型读女人性格/8

不同血型之最/10

测试:你身上拥有哪一种女人味? /13

第二章 做办公室里的精品女人/20

——成功女人修炼法则之职场生存

严肃的办公室因为女性的加入而多了一分柔和与生气。但是,同样也因为女性的参与而变得更加复杂。在这样一个复杂难辨的环境里,我们能做的就是遵守办公室里的生存法则,做一个智慧的女人。

让你人生的三分之一在快乐中度过/20

办公室爱情容易结“苦涩的果子”/23

只有“干得好”才能“嫁得好”/25

压力大了赶紧给自己“充充电”/28

在办公室请暂停你的八卦行为/30

打造职场精品女人的智慧锦囊/32

测试：女人如何应对各种类型的上司？/33

第三章 让你的生活游刃有余/36

——成功女人修炼法则之女人的社交

聪明的女人，她会为自己打造一个良好的交际圈，她们在多种场合中长袖善舞，这不但是女人的自信，也是女人魅力的表现。以一种高尚的人格做人，以一种独特的魅力社交，丰富的人脉就自然掌握在你的手中。

提前为自己准备一张人脉存折/36

巧花心思记住更多人的名字/38

巧妙委婉地拒绝对方的请求/41

聪明女人会适当地求助于人/43

女人不要吝啬对别人的赞美/45

良好教养也是你好人缘的秘密/47

应珍视你生命中真正的朋友/49

别为不值得交的朋友多做投入/51

你也不要强求每个人都接受你/52

测试：你的人际关系圆滑程度/54

第四章 合理利用时间/58

——成功女人修炼法则之管理时间

安德鲁·卡耐基曾经说过：时间是无比宝贵的东西，任何东西都无法与之

交换,而我们却都喜欢把时间浪费在那些一年后便会忘记得一千二净的悲伤上面。正是因为我们过于谨慎,人生才会显得如此短暂。

让自己做个称职的“守时奴”/58

试做时间管理的“主人翁”/61

不要掉入“做对”的陷阱/63

每天安排点“空闲时间”/64

把重要的事情放在首位/66

时间管理技巧“现学课堂”/69

测试:你的时间管理能力/71

第五章 不要做新生代的卡奴/73

——成功女人修炼法则之合理理财

理财是现代女性热门的话题。但是说到理财,很多女性就会说“我没财可理”,但是,你真的没财可理吗?那你有没有想过,你现在糟糕的生活或者正是因为你不理财而导致的呢?

把钱花在最有价值的开支上/73

信用卡只是一时的“救命菩萨”/75

学会理财会让你的财富越积越多/76

人生的“第一桶金”都是积蓄的结果/78

购买保险也是理财方式的一种/80

女性理财要避免这十大盲点/82

测试:你的理财能力有多高? /84

测试:你的钱都“败”在哪了? /87

第六章 做个魅力十足的“万人迷”/92

——成功女人修炼法则之提高品味

一个成功的人不一定是一个有品味的女人,当然,反之亦然。不过,如果我们注意提高自己的品位的话,我们就能为自己的成功积累更多的资本。一个有品味的人,能够赢得他人的注目,也能够让自己不断完善,不断完善的过程就是你逐渐接近成功的过程。

做个有品味的气质达人/92

培养一种值得你投入的爱好/94

爱上插花的你更显优雅/96

带着心灵去享受旅行/98

每天至少阅读 30 分钟/100

让你的穿着吸引更多目光/101

做自己的美容化妆师/104

暗香浮动的女人最“香”/106

做个会化妆的女人需要知道的细节/108

测试:你的穿衣品味有多少分? /110

第七章 让心灵绽放光彩/115

——成功女人修炼法则之品德修养

对于一个企业来说,企业文化是它的无形资产。而对于我们个人而言,美誉就是促使我们成功的无形资产。在所有的成功者当中,可能他们的成功道路各有不同,但是,在他们身上,总会有一些共同的个人素质,例如:自信,宽容,有责任心。而对于我们女性来说,善良、温柔、心灵美丽都能为自己带来成功的机遇。

做个心灵美丽的女人/115

善待别人即善待自己/117

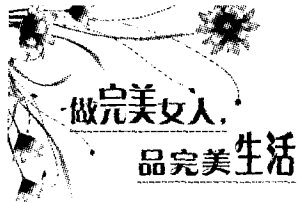
- 以宽容之心打动别人/119
- 主动去营造罗曼蒂克/121
- 温柔的女人赢得美誉/123
- 自信的女人更加美丽/124
- 用感恩的心来看世界/127
- 做个有责任心的女人/130
- 女人要学会“躲”寂寞/133
- 测试：你的自信度如何？/135

第八章 把完善自己“提上日程”/138

——成功女人修炼法则之自我完善

在实现成功的过程当中，我们要具备很多的素质，比如自信、良好的心态、管理时间的方法等，除了这些素质外，我们还应该搭上习惯这一成功的快车，才能实现自己的目标。亚里士多德说：“人的行为总是一再重复。因此，卓越不是单一的举动，而是习惯。”习惯的力量是惊人的。习惯能载着你走向成功，也能驮着你滑向失败。如何选择，完全取决于你自己。

- 女人你该改掉拖延的毛病/138
- 再完美的女人也存在缺点/141
- 信守诺言来成就美丽自己/143
- 女人要学会倾听自己的心声/146
- 善于倾听别人也是一种美德/148
- 做一个爱学习的新时代女性/151
- 别让生活中的琐事干扰了你/153
- 试做自己的“情绪管理师”/156
- 忽视健康等于降低美丽资本/158



女人应该定期给自己做哪些健康检查呢? /159

第九章 每天都要很幸福/162

——成功女人修炼法则之女人心态

积极向上的心态是成功者最基本的素质。人与人之间其实只有很小的差异,而这种差异往往是造成人生结果的巨大差异。这很小的差异指的就是你的人生态度是积极的还是消极的,而巨大的差异指的是成功还是失败。

快乐女人因其有乐观的心/162

失败完全没有想象中的可怕/166

做女人还是内敛一点好/169

逃避永远也解决不了问题/171

把工作看成是一种快乐/176

成功是没有捷径可以走的/179

享受追求成功的过程之美/181

信念能够支撑你笑到最后/184

女人的快乐都是自己给的/187

测试:看看你的“HQ”有多少? /189

第十章 做个口齿留香的女人/195

——成功女人修炼法则之女人的谈吐

女人文雅的谈吐,是女人聪明、有教养、有才智的综合体现。一个美丽的女人,讲出满口粗俗的话,一定会令人失望;一个既不美丽又满口脏话的女人,到哪里都会令人反感。

肚里有“货”才能口吐莲花/195

不要成为不受欢迎的雄辩家/197

请不要吝啬你的礼貌用语/199
 微笑是最好的语言表达/201
 幽默为你的谈吐锦上添花/203
 说话之前先考虑三秒钟/204
 巧妙应对令你讨厌的谈话/206
测试：你是说话高手还是倾听高手？ /209

第十一章 收获一份美好爱情/211

——成功女人修炼法则之男女爱情

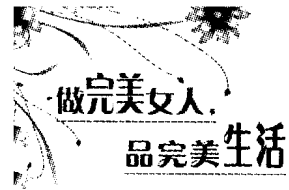
对很多女性来说,爱情意味着她生活的全部,她可以为了爱情而抛弃其他一切的事物,同样的道理,幸福美满的爱情,也能带给她无穷的动力,让她能够以更多的精力去投入她理想的追求。收获一份美好的爱情能为我们追求成功带来更多的激情和动力。

学会等待就能收获爱情/211
 女人应该放弃改造男人/213
 在爱情面前要有所保留/217
 不要因为爱情失去尊严/220
 将坏脾气维持在一定限度/223
测试：你能钓到“经济适用男”吗？ /226

第十二章 女人幸福才是真正的成功/231

——成功女人修炼法则之家庭幸福

事业成功的女性,婚姻不幸福,那她的人生会一片灰暗,她的成功也是残缺的。一直以来,家庭都是女性生活的重心所在,家庭的幸福指数,更能代表她们成功的程度。所以,只有家庭幸福和睦的女性才能算得上是真正成功的女性。



做完美女人

品完美生活

让家人感受到你的爱/231

生日那天给母亲写封信/235

每星期给家人一次电话/237

做婆婆眼中的好媳妇/238

是什么破坏了你的婚姻/241

做个不爱唠叨的女人/243

为自己所爱的人做菜/245

记录孩子的成长历程/247

充分欣赏和肯定孩子/249

测试：你是不是一个聪明的妻子？ /251

测试：你善于处理婆媳关系吗？ /255

第一章 掀开你的面纱

——成功女人修炼法则之读懂自己

其实,人最难读懂的就是我们自己,这当然也包括女人。我们属于哪种类型的女人? 我们想要成为什么类型的女人? 这个问题,很多时候,我们都忘记了要问。那从现在开始,大家可以问问自己了。

女人是一种什么样的动物

在开始说女人是一种什么动物之前,先讲一个故事,这个故事大家应该都看到过。

有一对男女半夜在一张床上睡觉,女人用被子在床中间做了道“隔离墙”,说谁过界谁就是畜生。第二天,女人醒来发现男人没过界,就甩了男人一巴掌,说,你连畜生都不如。从这个故事当中,就足以看出女人的“高深莫测”,其实,女人的“高深莫测”都源于女人是一种感性的动物。

男人要比女人理性,女人却比男人感性,女人做事不是跟着道理走,而是跟着感情走的。在男人眼中,事业是第一位的,他完全会为了事业为了理想而放弃感情。而女人就不同,她可以为了男人放弃事业,她可以为了自己的感情放弃理想,她可以为了感情放弃现实的一切。感情对感性的女人来说就是一切,有了感情什么都可以不要,房子、车子、票子。

这从文理分科就可以证实,学理科的总是男生多于女生。很多女性在做事情的时候,总会在不经意中加上自己的感情。所以,这就决定了女性的一些相通的个性。

一个女人再刚毅再独立,都会有柔软的一面。在社会学的调查统计中关于女人最吸引男人的优点排在第一位的既不是美丽也不是聪明,而是温柔。除了母性外,温柔是女人的第二天性。在所有“驭夫术”当中,以柔克刚是一种至高的境界,生活中,懂得并善于去运用温柔的女人是可爱的,同时,这样的女人也是可怕的。温柔代表着这个女人内心里蕴藏着巨大的隐忍与坚强,所以,很多女人们常常在其特有的背景下创造出一些男人们无法望其项背的奇迹来。

女人的感性还体现在多变性上。都说女人的心,天上的云。女人的善变是公认而且不能用常理度之的。因此,男人们常常面对女人头痛不已,他们不知道女人在想什么。有哲人说:不要试图从性格上去了解女人,因为那几乎是不可能的。女人的感性让人琢磨不透,可能她嘴上斤斤计较,但是她心里其实不是这样想的;可能她现在小气,没过一会儿,她又表现得很是大度宽容。

女人还有一个共性——那就是矛盾性。应该说这是所有人类的通病,但是,矛盾性在女人身上体现得更彻底。在商场里,我们常常会碰到这样的场面:一个女人在两件同样喜欢的衣服面前犹豫不决难以取舍。如果是男人们,他们惯常的处理方法是:既然都喜欢那就两件都要,即使这男人并不是很有钱。但女人就不同,她们通常会最终选定一件,可选定这一件的原因可能往往与最初喜欢它的初衷大相径庭。男人们通常能够做到透过现象看本质,但女人却常常为表面所迷惑,她们往往不会

想得很远。

所以,女人大多情感细腻,敏感多情。这样的性格特征既有其优点也有其缺陷。温柔的性格、细腻的心思是女人相较于男人,独自享有的有利“武器”,而敏感多情则为女人带来了很多的不利,无论是工作上还是情感上。因此,在追求成功的过程当中,女性朋友们应该适当地发挥自身独有的优势,抑制过多的个人主观因素。这样,你的成功之路就会顺畅很多。

你是什么类型的女人

你是什么类型的女人?生活当中几乎没有女性朋友会去正儿八经地想一想这个问题。对于这个问题的回答,众说不一。但是,总结起来,我们大致可以把生活当中的女性分为十种类型。

1. 逍遥消费型女性

这样的女性利用自身的优势拼命地赚钱,然后再拼命地享乐,所以,被称为“逍遥消费型女性”。她们常常出入高级饭店、宾馆、购物场所,手里有大把大把的钱,喜欢无拘无束地享受青春。她们不会去在意明天将会发生什么,只求今天快乐就行,更不愿在紧张的工作学习之余,再给自己增添什么负担。但是,这样的女性容易自以为是。

2. 传统型女性

这样的女性总是努力地学习,希望通过学习让自己成为一个日趋完美的女人。她们在任何场所都守规矩,绝不会给别人添麻烦,也不会说一些别人不爱听的话,跟别人交流的时候,也是礼貌有加,几乎不

会和同事发生口角和冲突。她们偏爱于传统的东西。如传统的装饰、传统的风俗，等等。但是这样的女性常常会因为太在意别人对自己的看法而丧失自我。

3. 缺乏自信型女性

有的女性虽然自身条件要比别人优越很多，但就是缺乏自信。她们办事常常缩手缩脚、思前顾后，经不起社会的磨炼，缺乏创新意识。这样的女性过于小家子气，容易对别人产生依赖。

4. 健谈型女性

这样的女性善于在众多谈话者中占据发言的主导地位，而且喜欢每一件事情都参与进去并提出自己的意见。她们常常会提出很多的方案，并热切地希望得到别人的肯定。不过，这样的女性容易陷入光说不做的误区，也容易不顾别人的感受。

5. 自大型女性

这种类型的女性，自我意识很强，一般情况下，旁人很难入她们的眼；所以，她们容易因为自高自大而人际关系欠佳。

6. 以事业为重型女性

这样的女性认为只有工作才能带给自己足够的安全感和成就感。她们常常情愿牺牲自己的业余时间来投入到工作当中。这样的女性往往在工作上都会取得不错的成绩。但她们很容易因为生活过于单调而失去生活的情调。

7. 追求时尚的女性

这样的女性对时尚潮流把握得最准。几乎所有最前卫的时尚资讯，她都知晓。她们常常喜欢谈论高级装饰品、高级消费场所里的