



红日 编著

怎样做个 幸福的小女人

这是一本让所有女人找到幸福的魔法书

女人幸福的心灵地图

魅力最大的好处就是能带给女人美丽心情。缺少魅力的女人，不但没有完美的形象，也常常在众人面前黯然失色。而有魅力的女人信心百倍，笑容灿烂，所有烦恼都会迎刃而解，走到哪里都是闪亮焦点，会给自己的人生增添斑斓的色彩。

中国商业出版社



红日 ● 编著

怎样做个 幸福的女人

常州大学图书馆藏书章

这是一本让所有女人找到幸福的魔法书

女人幸福的心灵地图

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样做个幸福的小女人 / 红日编著. —北京: 中国商业出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5044-7054-6

I. ①怎… II. ①红… III. ①女性—成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 175972 号

责任编辑 武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市业和印务有限公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开 24.375 印张 284 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定价:39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

美国《妇女杂志》主编说：“任何一个女人都有难以割舍的情结，即关心自己生活的品位和质量——她们可能这样问：成功女人的信心从何而来？心理女人如何消除压力？财商女人如何成就事业上的成功？聪明女人如何掌握自己的命运？情感女人如何疗伤？这些问题表面上看起来是共性话题，实则关系到每个女人。我希望她们每一个人都有一把钥匙，去开自己的心灵之锁。”

显然，这把钥匙要打开的锁便是：探索女人魅力的源头。

二十一世纪女性魅力的新定义，用 **Sexy**、**Spiritual**、**Stylish** 和这三个英文单词对当下的审“魅”标准做了新的诠释。所谓 **Sexy** 不仅仅是身材的性感，更是一种性感迷人的神情和姿态，**Spiritual** 是指拥有乐观、自信、积极向上和坚持不懈地精神，而 **Stylish** 是指具有独到的品味和格调，拥有自己的信仰，无疑拥有这三点便是最富有魅力的女人。细化这三点，我们可以看到：

叱咤风云，让人顶礼膜拜是成功女人；

善于理财，让钱生钱的是财商女人；

懂得进退，能够正确选择的是聪明女人；

自己做主，走自己的路让别人说去吧是个性女人；

心性豁然，学会自己调节情绪的是心理女人；

赢得人心，八面玲珑的是社交女人；

品位高雅，超凡脱俗的是格调女人；

笑口常开，给生活注入快乐激素的是开心女人；

敢爱敢恨，畅所欲言的是性情女人；

杨柳扶风，摇曳多姿的是漂亮女人。

我们想通过上述发现和归类，给现代女人一个明晰的答案，试图从女性的心灵深处开始我们的对话，去探索女人世界的魅力源头，为女人奉献一部魅力宝典。对于一个试图展开自己人生风景的女人来说：魅力就是资本，魅力就是武器。一个女人拥有了魅力，等于享受增值的自我。一个女人表现出魅力，则意味着成功了一半。

其实，魅力最大的好处就是能带给女人美丽心情。有魅力的女人信心百倍，笑容灿烂，所有烦恼都会迎刃而解，走到哪里都是闪亮焦点，会给自己的人生增添斑斓的色彩。而缺少魅力的女人，不但没有完美的形象，也常常在众人面前黯然失色。

当然，女性的魅力并非天然生成，正如和氏璧也是从璞玉中长期雕琢出来的一样，每位女性通过成长修炼，都有可能成为魅力四射的女性。漂亮是天生的，而魅力却是后天打造的。作为现代女性，必须知道如何开发自己的魅力，从而更好的经营自己的人生。

阅读本书，你可以娴熟地驾驭你的魅力。穿上魅力外衣的女人，是稳重而不是轻佻，是风情而不是风骚，是展示而不是卖弄。无论淑女也好，白领也罢，你都会散发出成熟而妩媚、智慧而迷人的风采，你也就能真正领略到做女人的快乐。

魅力之路就在你的脚下！



目 录

目 录

成功女人：按照心中所愿走下去

1. 自己的命运要自己来规划 003

所谓成功，就是想去获得它的努力——无论是心理或身体方面——的结晶，而努力是优质产品随着欲望而来，欲望则是开创命运的原动力。

2. 女人不能缺少信心 007

美国作家马克·吐温评价说，19世纪中，最值得一提的人物是拿破仑和海伦·凯勒。身受盲聋哑三重痛苦，却能克服它并向全世界投射出光明的海伦·凯勒的成功事迹，说明了什么问题呢？

3. 女人培养自信心的六大方式 012

(1) 挑前面的位子坐；(2) 练习正视别人；(3) 把你走路的速度加快；(4) 练习当众发音；(5) 不妨大笑；(6) 行为端正有自信。

4. 确定生活下去的目标 018

你给自己写下目标之后，目标就在两个方面发挥作用：它是努力的证据，也是对你的鞭策。目标给了你一个看得见的射击靶。随着你努力实现这些目标，你就会有成就感。对许多人来说，制定和实现目标就像一场比赛，随着时间推移，你实现了一个又一个目标，这时你的思想方式和工作方式又会渐渐改变。

5. 一个小女孩的坚忍震惊人心 024

“心想事成”，此话一点也不假，思考中若带有坚定的目标和不屈不挠的决心，其力量之大真如排山倒海，势不可挡。尤其当你有一股深切的渴望，要把行动目标和决心转化为财富或其他实质的目标时。

6. 铲除惰性 028

有个古老的两个人造房子的故事。有人问他们正在做什么，其中一个回答说：“我正在砌砖。”而另一个却说：“我在造世界上最完美、最深



怎样做个幸福的小女人

亮的建筑艺术品。”同一样工作在不同的人眼中具有不同的特征。因此，他们在执行时的态度也完全不同，一个是积极的、主动的；另一个是消极的、被动的。由此的结果也就不同。其根本的原因是，两个人在对建筑的理解上差异太大。

7. 能拼才会赢 033

一个人要想取得事业上的成功，必须具备良好的心理素质和精神状态，能够经受住外界环境巨大变化的考验，在压力面前坚持自己的追求和信念。

8. 成功女人的素质宝典 037

(1) 对成功的强烈渴求与坚定信念；(2) 强烈的自信心；(3) 聪明的头脑；(4) 意志坚强；(5) 迷人的个性；(6) 善于处理人际关系；(7) 抓住机遇、努力奋斗；(8) 珍重家庭。

9. 成功女人必须克服的弱点 041

在职场之中，一般而言，女性能够获得高职高薪者，不过3%至4%而已。比方说英国100家大企业的1000名董事中，只有8位女性，而且无人担任总裁。从事同样时间的工作，男性的收入却超过女性一半。(1) 最主要的原因，在于女性缺乏明确的职业生涯和生活目标规划；(2) 女性经常畏惧面对许多不安定因素的诱惑；(3) 女性的志向不高。

财商女人：靠自己的双手撑起人生

1. 化期望为黄金 047

对金钱有着浓烈的“期望”——执着你的理想、筹划确定好路线去开发财富，动用坚忍不拔的精神去支援自己、永不言败、不胜无归——你将会替自己创造出惊人的财富。

2. 充满魄力的个人理财 051

理财就是让你手中的钱由少变多，它是财富增值的艺术。只要你学习，掌握了“个人理财”的技巧，你便可以通过对个人钱财的合理有效支配使用，使自己手中的钱越来越多！



目 录

3. 寻求十全十美的工作 053

对于拥有“完美工作”的人来说，他们的才华、激情和价值取向是一致的，而且他们时常有一种强烈的个人成就感。他们心存一个内在的指南，使他们永远追寻着他们在生活中的目标。他们对于时间和金钱这两项自己最宝贵的财富，有着明确的把握。面对生活中碰到的障碍，他们只当作这是生活的本色。

4. 欧洲最成功的女商人——布拉沃 056

《华尔街日报》曾评选出欧洲最成功的女商人，其中一位就是布拉沃（Rose Marie Bravo）。

聪明女人：自己掌握命运之门

1. 女人气质与择业 065

女性在择业时，应考虑自己的气质特点，以求找到适合的工作，并在工作中做出较好的成绩，争取出色的表现。

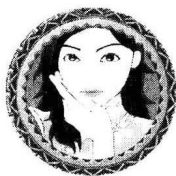
(1) 多血质气质的女人的特点是：行动有很高的反应性；(2) 胆汁质气质的女人的特点是：反应速度快，有较高的反应性和主动性；(3) 黏液质气质的女人特点是：始终是平衡、坚定而顽强的，安静，态度持重，交际适度，对自己的行为有较大的自制力；(4) 抑郁质气质的女人的特点是：有较高的感受性和较低的灵活性。

2. 女性适宜的行业 068

最适宜女性的六大类职业圈：(1) 出版业；(2) 广告业；(3) 影视业；(4) 股票行业；(5) 新闻业；(6) 艺术界。

3. 选中你的职业 072

(1) 挑战型的女性宜当记者、推销员；(2) 保守型的女性适合当装配工；(3) 服从型的女性适合做办公室工作；(4) 自主型的女性适合当律师；(5) 协作型的女性适合做咨询类工作；(6) 劝导型的女性适合当行政人员；(7) 决策型的女性适合做财务经理；(8) 浪漫型的女性适合做艺术家；(9) 严谨型的女性适合当统计员；(10) 情感型的女性宜做公关工作；(11) 思考型的女性宜从事赚钱机会多的职业；(12) 想像型的女性宜做文化工作。



怎样做个幸福的小女人

ZenYangZuoGeXingFuDeXiaoNuRen

4. 女性求职招法 075

女性求职应当注意下面五法：(1) 切莫小看求职信；(2) 细微之处看面试；(3) 发问机会讲技巧；(4) 令人事部经理反感的七大忌；(5) 试用期间重表现。

5. 女人工作的期许 080

女性必须先学会尊重和肯定自己，具有积极的自我价值感，惟有建立自信，才能形成自己的主见，做自己的主人。

6. 必须克服的工作误区 087

(1) 误区之一：过分看重自己，强调“发挥特长”；(2) 误区之二：不要埋怨安排不当，企望“一步到位”；(3) 误区之三：轻视眼前工作，企求“好高骛远”；(4) 误区之四：安不下心，总想“远走高飞”。

7. 不做十一种女人的形象大使 091

(1) 自私自利型；(2) 坐井观天型；(3) 惟我独尊型；(4) 逢迎谄媚型；(5) 自吹自擂型；(6) 吹毛求疵型；(7) 愁眉苦脸型；(8) 倨傲不恭型；(9) 不负责任型；(10) 自恃自大型；(11) 漫不经心型。

8. 不要打性感的招牌 095

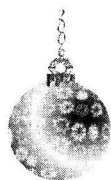
每位职业妇女都要切记：你首先要做一个正派的女职员，然后才能有当女主管的希望。假如你不想凭能力与学识而只想凭卖弄服饰和性感，男性同事怎么能看得起你呢？

9. 让自己成为“减压高手” 098

(1) 韵律呼吸法；(2) 有氧运动；(3) 以音乐调节情绪；(4) 放纵购买欲；(5) 为自己扮靓；(6) 收拾凌乱的东西；(7) 慢动作行事；(8) 强调自己的成就；(9) 学习说“不”；(10) 走出逆境；(11) 伸展脸部肌肉；(12) 躺在漂浮云上；(13) 把压力冻结；(14) 发掘自信一面；(15) 浸泡浴；(16)性。

10. 妨碍能力的八大要点 102

(1) 不能当机立断；(2) “应声虫”；(3) 易受打击；(4) 推卸工作；(5) 策划力弱；(6) 引人注意；(7) 不承认错误；(8) 频频跳槽。



目 录

11. 瞧！这就是目标专一的靳羽西 106

靳羽西设计的9种口红，是她费尽心血从600多种颜色中选出来的。为了找出最适合黄种人的颜色，她请来上百名亚洲妇女不停地试验。化妆品研制成功后，靳羽西专门聘请了最知名的化妆品和香水装潢设计专家为她的化妆品系列做包装设计。《纽约时报》载文称靳羽西在建造一个“化妆品的帝国”。

个性女人：活出自己的感觉

1. 舞动个性之美 111

在生活中，有许多女性仅仅懂得从外表上打扮自己，穿戴得一身珠光宝气，流光溢彩，但是还不能与那些有品位的女人相媲美，问题在什么地方？就在于不懂得从培养自己的个性入手，而徒有其表了。事实上，对于一个女人来说，美丽并非全部属于外表，而是属于独特的个性。

2. 做个迷人美人 114

你的个性是你的特点与外表的总和，这些也就是你和其他人所不同的地方。你所穿的衣服、你脸上的线条、你的声调、你的思想，你由这些思想所发展出来的品德，所有这一切都构成你的个性。

3. 向四周投射完美自我 116

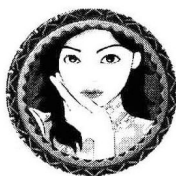
个性女人的明显标志是她的发自内心的微笑、一张热情的脸以及主动讲出自己的名字，同时同人握手的那种坦率的态度，她们热忱地关心着别人，个性女人懂得尊重别人是最好的社交技巧。

4. 潇洒人生 120

一个女孩子能在香格里拉这样的合资饭店工作，已经相当不错，令人羡慕。但彭莉却不满足于工作环境的舒适和报酬的优厚，而是渴望从事有所创造、富有魅力的工作。不久机会来了，北京时装表演队招聘模特，要从千余名应聘者中挑选十几名。彭莉悄悄地然而毫不胆怯地去了，她带着甜美的微笑，飘逸的风韵又一次在众多的竞争者中脱颖而出。

5. 最受欢迎的女性 123

最受欢迎的女性有四类：(1) 诚实、正直、亲切；(2) 美丽和外貌吸



怎样做个幸福的小女人

ZenYangZuoGeXingFuDeXiaoNuRen

引人；(3) 好口才；(4) 尊重对方。

6. 新女性手记 128

现代女性生活快乐的七大标志：(1) 开始掌握你的生活；(2) 留意你的精力高峰和低谷期；(3) 简约生活；(4) 保持积极；(5) 适度玩乐；(6) 分担工作；(7) 切勿疏忽自己。

心理女人：保证不被伤害

1. 冲去心中的压力 133

现象心理学家分析后认为，女性普遍感到辛劳、压力大的原因，除了社会因素外，女性自身的心理因素占了很大成分。女性事事追求完美的心态是造成压力感的主要原因。女性减压四法：(1) 不要对丈夫要求太高；(2) 不要对自己要求太高；(3) 不要处处谨小慎微；(4) 要有一两个闺中密友。

2. 女性需要克服的心理阻碍 136

女性往往只处于角色地位，而起不到角色本身的作用，相当一个“花瓶”的作用。这样女性的能力并没有得到锻炼，女性形象更低下，然后社会上便会出现一番“女性不适合做……”的言辞。

3. 做一个心态积极的女人 138

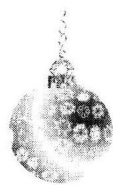
沙漠没有改变，印第安人也没有改变，但是塞尔玛女士的念头改变了，心态改变了。一念之差，使她把原先认为恶劣的情况变为一生中最有意义的冒险。她为发现新世界而兴奋不已，并为此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。她从自己造的牢房里看出去，终于看到了星星。

4. 女人最喜欢得到赞美 142

女人都有一点虚荣心，都想得到来自四面八方的赞美。例如：(1) 这件衣服真是美极了；(2) 是吗？别人穿起来会更出色；(3) 你今天的发型真是迷死人了！

5. 幸福女人的处方 149

本节针对女性的弱点，提出了关于抑郁、虚荣心、唠叨、嫉妒的四类处方。



目 录

zenyangzuogexingfudexiaonuren

社交女人：赢得人心的方略

1. 女性交际的四大需要 155

没有社交的女人是可怜的，然而没有女人的社交更是可悲的。(1) 女性在交际中沟通感情；(2) 女性在交际中满足需求；(3) 女性在交际中获得生存；(4) 女性在交际中发展个性；(5) 女性在交际中寻求友谊。

2. 女性社交优势 159

女人希望别人喜欢自己，无人愿意别人不喜欢自己。然而，据了解，在一个团体中，一般有人缘和遭嫌弃的比例各占 50% 左右。那么为什么有些女人受到那么多的人喜欢，有些女人却受到冷遇呢？

3. 留下美好印象 163

(1) 不要耳语；(2) 不要失声大笑；(3) 不要滔滔侃谈；(4) 不要说长道短；(5) 不要大煞风景；(6) 不要木讷肃然；(7) 不要在众目下涂脂抹粉；(8) 不要忸怩忐忑。

4. 学会战胜自己 165

(1) 羞怯——女性交际中的封闭性；(2) 多疑——女性交际中的敌对性；(3) 孤僻——女性交际中的排他性。

5. 幽默的力量 168

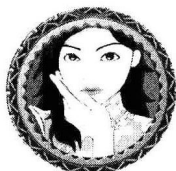
《圣经》上有这么一句格言：“人们有着一颗快乐的心好比怀藏着一只药囊，可以治疗心理上的百病。”

6. 与十类男性交往之忌 171

女人常要交往的十类男性是：(1) 烈火战车；(2) 暗箭伤人的“狙击手”；(3) 万事通先生；(4) 自以为是的半瓶醋；(5) 一触即发的“手榴弹”；(6) 满口应承的好好先生；(7) 犹豫不决的或许先生；(8) 闷声不吭的没先生；(9) 负面思考者；(10) 牢骚大王。

7. 办公室新人学问 176

第一步，集中火力，全力以赴；第二步，不要总是揽事上身；第三步，保持中立，避免卷入是非圈；第四步，学习适应公司文化；第五步，迅速进入情况，创造绩效；第六步，不要忽视办公室着装；第七步，追求



怎样做个幸福的小女人

ZenYangZuoGeXingFuDeXiaoNuRen

十全十美，减少自己犯错误。

8. 怎样才能晋升 180

(1) 上班不要发牢骚；(2) 别让上司在办公室中等待；(3) 助上司一臂之力；(4) 处变不惊；(5) 要有后备计划；(6) 学会亡羊补牢；(7) 面带阳光；(8) 在会议中表现自己。

9. 赢得高薪八大秘诀 182

(1) 慎选公司荣景可期；(2) 卓越绩效高薪易得；(3) 了解制度着重要点；(4) 明确目标约定薪酬；(5) 众志成城利人利己；(6) 关键才能奇货可居；(7) 丰富阅历价值非凡；(8) 高薪体现价值至上。

10. 如何选购上班服 185

在选择上班服饰时，必须先知道什么是适合自己工作性质及身份的穿着。首先评估自己的工作性质是属于正式或非正式的，是办公业务或是自由创意的。虽然目前的工作场合愈来愈讲究轻松自在的气氛，但仍要依照自己的公司内的气氛来作决定。仔细地去观察办公室里表现最出色的女同事们的穿着方式，然后试着学习她们的穿着方式。

11. 职业女性办公化妆 191

职业女性的办公化妆则要在容貌的基础上，着意从形和色上给予适度的艺术夸张，以表现秀丽、典雅、干练、稳重的形象。总之，办公化妆受到办公室环境的制约，它必须给人一种责任感、知识性的感觉。

12. 赖斯——布什政府最耀眼的政治明星 194

被人们尊称为博士的美国国家安全顾问康朵莉莎·赖斯 (Condoleezza Rice) 是美国有史以来第一位担任国家安全事务助理的黑人女性，而且也是第一位身居国务卿的黑人女性，这无论在美国的政治史还是黑人发展史上都是史无前例的。赖斯平日一副严肃刚强模样，其实她也有柔美优雅的一面，《时尚》(Vogue) 杂志的照片以独特的视角捕捉到了赖斯高贵典雅的气质。美国全国有色人种促进会 (NAACP) 颁发给赖斯的“特别形象奖”，更为这位干练的黑人女政治家平添光彩。



目 录

格调女人：品位最动人

1. 女人的媚与态 205

文艺复兴时期意大利诗人阿里奥斯托在《疯狂的罗兰》中对女巫阿尔齐娜的媚态作了描写，写眼睛“左顾右盼，秋波流转”；写嘴“荡人心魂”地“发出一笑”。

一位台湾女作家说：少女是诗，少妇像散文，中年女人如小说，老年妇人似哲理文章。可谓道出了不同年龄的女人各不相同的态。

2. 成熟之韵 209

作为女人你必须知道的是，你有着与其他人不同的脸型、身段、肤色与风姿。你，绝对就是你，你是世界上独一无二的人！格调女人的特点在于：纯洁整齐的外表，悦耳动听的谈吐，大方的态度，高尚兴趣的爱好，雅洁的化妆。

3. 魅力女人 213

现代女性魅力的四大资源：（1）外在的形貌魅力；（2）举止行为的魅力；（3）善良温厚的性情魅力；（4）女性的成功魅力。

4. 女性培养品位的方法 218

现代女性培养品位的方法：培养耐性；对事不对人；避免出言不逊；善做无私的服务；选择主动的作法；注重影响范围；信守承诺；相信别人；关怀他人；先了解别人，再求让人了解；听取公开、诚实的意见或质疑；给予谅解；被冒犯时，主动澄清；坦承错误，道歉并要求宽恕；不做无谓的争议；一对一的家庭关系；重新拾取双方的承诺；先感受对方的影响力；接受他人与现状；在准备讲话前先做好心理准备；避免争辩或逃避；掌握美丽教育的时机；达成协议；别放弃、别屈服；帮助在十字路口徘徊的女人；动之以情，晓之以理；及时分享美丽；让他人参与美丽的计划；自然收获法则；用真爱关心别人。



怎样做个幸福的小女人

ZenYangZuoGeXingFuDeXiaoNuRen

开心女人：给生活注入快乐激素

1. 新女性观十条 229

新女性的十条生活观念是：(1) 自信多多；(2) 宽容，允许不同生活理念的存在；(3) 十分柔情，十分坚韧；(4) 完整独立的自我；(5) 活力四射；(6) 我们每天在进步；(7) 家庭事业两平衡；(8) 幽默是最大的智慧；(9) 美丽是永远的追求；(10) 酷。

2. 现代女性惹人爱 233

衡量合格的现代女性的二十条标准。

3. 品位女人的家居 235

有品位的女人爱自己装扮自己的家，她要将一所房子注入她的生活艺术。

4. 喝酒的女人 238

女人喝酒成为时尚，多少代表着妇女解放的意味。

5. 吸烟的女人 240

有一种女人，她们早已习惯了在各种场合与烟相伴，她们坦然地拿着烟与你对接，与人交谈。在饭店，在酒吧，在茶室……

6. 靓伴时尚女人 242

时尚女人要有自己的追求和品位，她们注意以下几点：(1) 追求时尚的长发；(2) 追逐流行女装；(3) 足下流行——高跟鞋；(4) 崇尚自然妆；(5) 追踪色彩潮流；(6) 渴望错位的时髦。

7. 新女性消费六大热点 250

(1) 驾驶家用旅行车上路，将是平民主妇们推崇的假日旅行方式之一；(2) 都市女性成为网上阅读或网上购物的主力军；(3) 休闲文化消费增多；(4) 女性美的投入一高再高；(5) 越来越多的女性意识到其独处空间的重要；(6) 餐桌上的消费大幅度提高。

8. 开心至上——梁芷珊 252

梁芷珊 (Canny Leung)，香港女作家，曾经当过模特儿，时装公司市



目 录

场人员、编剧、节目主持人及填词人。多才多艺的她，1999年正式当小说作家，短短3年期间，作品已多达24部。

跟梁芷珊做访问，才得知在繁忙的工作以外，爱情原来是第一位的，有了爱情便有了滋润。2001年的她看着特别美丽，她说：“如果不需要工作，我希望天天都可以是拍拖的日子。”爱得如此投入，我也被她的幸福笑容感染了。

性情女人：滋养温馨的花朵

1. 女人是柔情的猫？ 257

女人不会在听完男人讲过一通大道理之后轻易投入他们的怀抱，但她们有可能听完男人对她们的一番赞美或一阵抒情后便热烈地投入了男人的怀抱。也就是说，女人通常不会因为“理”字而吃亏，却容易因为“情”字而上当。

2. 好好对待爱情原则 260

想重拾自我的女性，先从检视自己内在需要开始。首先自问：“最令你恐惧的事是什么？”“为何我总不能鼓起勇气说：‘我不想为了取悦你而改变？’”

3. 别贪“速食恋情” 264

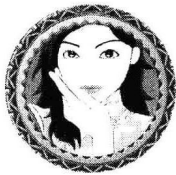
在旁人眼里，看到同学出双入对，难免会好奇，但没有人会找当事人一探究竟，最多只敢开开玩笑：“最近很幸福喔。”大家都很有默契地接受：“无法求证的事实。”

4. 求爱的冲动与技巧 267

莎拉在上下班的电梯中经常遇见一个叫爱德华的青年人，她对他一见钟情。每次见到他，她都感到面红心跳，手足无措，可是缺乏足够的勇气向他表达爱慕之情，这热烈的感情堆在心里简直要像火山爆发那样把她融化。她再也忍耐不住了，于是开始寻找机会和爱德华接近。

5. “艳遇”五种 275

一曰“草木之遇”，二曰“浪花之遇”，三曰“金玉之遇”，四曰“珍珠之遇”，五曰“钻石之遇”。



怎样做个幸福的小女人

6. 三S政策 278

你知道讨人喜欢的“三S政策”吗？一是 Smile（微笑），二是 Sight（眼神），三是 SkinShip（接触）。

7. 学会与已婚男人交往 280

一位职业妇女打天下时，最危险的障碍物是已婚男性。他们会像在事业上一样，善于利用职权与手段向女性调情。他们由于在事业奋斗的过程中，吃过苦，耐过劳，为了寻求一些补偿，往往会逢场作戏或是及时行乐，乘机放肆一番。也有一些已婚男性，由于自己赚了很多钱，无形中就增加了他们寻找女性的力量和思想。

8. 战胜婚姻危机 283

如果婚姻出现了危机，是令夫妻双方都痛苦的事。避免出现婚姻危机的方法是：（1）度过婚姻生活的第一个危机；（2）避免危机的出现。

9. 不为外遇所惑 287

只有彻底斩断缠绕着自己的情丝，才可能脱离婚外恋情的折磨，不能使自己成为情感的奴仆。可这说起来容易，一旦做起来则是一件难事。这里为你提出几点忠告，不妨可视为自己行动的指南。

10. 凤凰之美——孟广美的孤单情性 291

孟广美说：“我为爱所流的泪，肯定超过两卡车。但每一段我都十分用心对待，认真经历。其中最后的一段，曾耗去了我七年的青春。问我为何分手，我有260个理由。现在的我，正小心翼翼地经营一段异国恋情。说真的，一点也不容易，但我尝试做更多的沟通，学习互相包容和尊重。祝福我吧！”

漂亮女人：营造美丽的资本

1. 美女是最抢眼的蛋糕 297

美国著名女性问题专家芭芭拉·索里在《女人形象的自我革命》一书中提出了十个问题，让被调查的女性进行回答，结果她得出了一个结论：女人有三分之一的时间都在思考自我形象如何超出别人，有三分之一的时间都在表现自我形象的魅力。