



JIA DE PIAOLIANG
BURU HUO DE PIAOLIANG

嫁得漂亮 不如活得漂亮



严枝俏◎著

漂亮，嫁得不漂亮，但是一定要活得漂亮。本书从女人的生活态度、对生活的掌控能力、养生修身等几个方面，讲述了女人如何在生活细节中，找到幸福的平衡点。

无论什么时候，宽和从容的生活态度、积极进取的精神面貌，以及一颗充满爱与智慧的心灵，一定是一个女人活得精彩的资本。万变不离其宗。

中国华侨出版社



嫁得漂亮不如活得漂亮

严枝俏 著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

嫁得漂亮不如活得漂亮/严枝俏著. —北京:中国华侨出版社,
2012.12

ISBN 978-7-5113-2899-1

I. ①嫁… II. ①严… III. ①女性—人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第212806号

嫁得漂亮不如活得漂亮

著 者 严枝俏

责任编辑 宋 玉

项目策划 聂丛丛

插图绘制 赵敏彤

经 销 新华书店

开 本 710×1000 毫米 1/16 印张 15 字数 120 千字 插图41 幅

印 刷 北京龙跃印刷有限公司

版 次 2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5113-2899-1

定 价 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010)64443056 64443979

发 行 部: (010)64443051 传真: (010)64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

自序

PREFACE

对女人来说，这是一个最好的时代。

女人们的感情观改变了。一个女人仅仅通过嫁个好男人来提升自己生活质量的时代已经过去。嫁得漂亮，一辈子就幸福的时代一去不复返，活得漂亮，活得丰富，用心经营自己才是正经事。

女人，正在重新思考自己的定位。

美与情感，才是一个女人一生中最重要的修行。

一个女人，可以生得不漂亮，嫁得不漂亮，但是一定要活得漂亮。无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、博大的胸怀，以及一颗充满爱的心灵，一定是一个女人最突出的资本。

活得漂亮，就是活出一种精神、一种品位、一份至纯至真的精彩。一个女人只要不自弃，相信没有谁可以阻碍她追求进步的步伐。

我们不张扬，不做女权派；我们也不低调，放弃做女仆。我们选择明媚的生命，组合柔美的姿态，塑造一个漂亮的自我！

你需要的，只是跟着这本书上所说的去做。这本书里，都是教一个女人如何从内到外美化与提升自我的事情。不一定要做什么惊天动地的大事，有的只是生活中触手可及的小事。但是，如果这一件又一件的小事都去做了，你会发觉，你的生活质量改变了，你的一生，渐渐地，变得更完美了。

先让自己活得漂亮，变得美好起来，完美、幸福的感情与人生，自然就会如约而至。

我虽然不能指导你的人生，但我希望用我的经验陪伴你成长。

做一名出色的漂亮女人，也是我终生的愿望。

在本书的写作过程中，得到了杨丽、王静、牛洪坤、冯冰、王德凤等多位女性的关照，在此一并表示感谢。

仅以此书，献给爱我的女人，和我爱的女人。

严枝俏

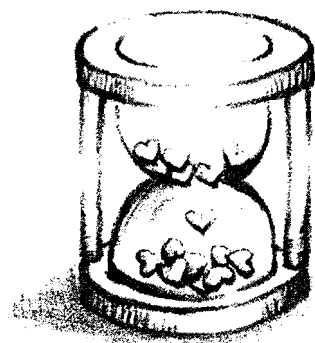
2011年12月1日

第一章 诗意人生，爱和自由是最好的态度

每年春天，去寻找花开的足迹	002
盘下一个店铺，去实现你一直想开个小店的梦想	006
在家灰姑娘，出外老板娘	011
找回我自己，买一双雨靴去踩水	013
把自恋当成一种生活方式	016
在全球范围内选择几位女前辈，阅读她们的人物传记	019
隔段时间在相同的地方拍张照片，看时光如何飞逝	024
院子里的长发太太都会画画	026
画个手腕表吧，做个草戒指吧，吹下蒲公英吧	028
打断思路，看看那只正在睡觉的猫咪抖动的胡须	029
找出妈妈的绣花白手帕，把头发扎在脑后	031
考虑好遭遇职场“潜规则”的退路	033
去自己童年生活过的地方走一走	035
认领一棵树，每年去看它	037
做一个“胶片控”	039
教爸爸学会网络订机票，然后说：我爱你！	041
记录你坚持一项活动的最长时间	043
翻出你上大学时最爱听的CD	044
允许自己长皱纹、长白发，也允许自己保持身材	045
秋天，收集椿树杆，玩斗草游戏	046
加入小动物救助协会	048
收集闲置的衣物、书籍寄给有需要的人	051



第二章 幸福的平衡是女人的艺术

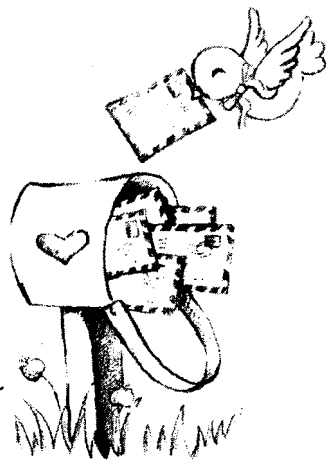


拥有七双不同性格的鞋子	054
常听已婚女性聊聊	057
做一个面具女神	059
找机会，单独和老爸外出约会	061
重温一遍“金台夕照”的故事	062
你不需要别人叫你一声“美女”才快乐，生活不是选美	065
站在CBD看帅哥	068
不要相信“他不要我，只是我不够好”	069
允许自己向心仪的男生求爱一次	071
失恋的时候，为自己点个麻辣火锅，出一身汗	072
留住“蓝颜”知己	073
告诉你的朋友：此刻我不忙	075
躺在皱巴巴的床单上喝茶，不在意面包屑落在床单上	077
和性格开朗的人交朋友	079
临到午餐前十分钟取消约会，因为我发现了一件更有意思的事情	080
在农场度个周末，花掉下个月的房租	082
学会五句赞美别人的话	085
建立属于自己的女人圈	087
给自己一个空间，每周花半天去逛街	090
给爱情上保险	091
在性诱惑面前，给自己留一条后路	094
“4050”也要憧憬恋爱的甜蜜	096
每天度过25小时	098
拉着你的闺蜜熬通宵看电影	102
最脆弱的时候，别去找前男友	104

不想当后妈，就放弃当小三	106
再不离婚就老了	108

第三章 活在生活中

每天花半小时朗读，每年选一个宜居城市住几天	111
每年学一种舞蹈，熟练弹奏一首钢琴曲	113
每月发工资那天，给账户存入1000元	115
吃鸡蛋、喝白开水、穿按摩拖鞋	117
退掉那个贵得吓人的健身俱乐部年卡，开始健步行	119
做个豆浆美人	122
自己学酿红酒，做个红酒达人	127
每天晚上，让热水没过脚踝	130
去图书馆借阅心理健康书籍	133
了解自己的身体器官	135
照镜子的时候，别忘记转身看看	138
午饭后坚持半小时睡眠	142
该落泪的时候，一定要让眼泪掉下来	147
晒太阳	149
4个月里做3次“半断食疗法”	154
保持“净”生活	157
盛怒和悲哀时，给自己念咒语	161
每个月，选择三天睡懒觉	165
沿着砖缝走直线	168
每天花半小时消灭家庭琐事	171
盯着电脑的时候，嘴巴叼着一根筷子	174
收集每日喝过的茶叶废渣	178
赶紧写下路过心上的句子	180

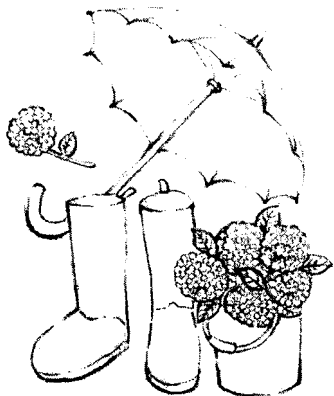


背着书包去上学	182
好好挑选一台缝纫机，买回家吧	186
拿你的信用卡积分去兑换烤箱吧	188
驴友出行，别忘记去邮局盖邮戳	191



第四章 让智慧神灯点亮你的温馨小家

帮母亲整理一本私家菜谱	196
背诵法语、英语菜单	200
爱做手工的女子是温柔的女子	206
把自己的家改造成低碳家庭	209
把不用的首饰统统挂到墙壁上来	212
在餐桌旁准备一套毛笔水写布	214
会按摩的女人善解人意	216
一米阳台种蔬菜	220
自己磨花椒粉	223
为自己和家人刻一组名章	225
留下白菜头、萝卜头，做一个厨房小盆景	227
缝一个卡哇伊沙包，和孩子们一起玩吧	229
学会剪囍字	230
别忙着买电，拿出珍藏的手工蜡烛吧	231



第一章

诗意人生，

爱和自由是最好的态度



每年春天，去寻找花开的足迹

花海里，有属于女人的色彩，属于女人的芬芳，以及属于女人自己的秘密……

不知何时，人们已经厌烦了所谓的旅游，好不容易一年中凑出来的几天，奔着一个目的地杀将过去，跟随着导游走马观花抢时间拍照，花钱把自己累得半死，最后连滚带爬地回到工作岗位，一边上着班，一边揉着肩膀直喊酸。

如果这个春天，你厌倦了那种方式，不妨设计一个专题路线：春天，去寻找花开的足迹。

那将是——从北到南5500公里，从东到西5000公里，我们的祖国，全部被鲜花覆盖。

女人如花，花如女人。

花是大自然为女人准备的礼物。形容女人、比喻女人、装扮女人、安慰女人、幸福女人，都离不开花的身影。

有着这样的不解之缘，为何不倾心投入？像花语一样，向生活表达，看看自己究竟是怎样如花的女人。

古人云：“侧看美女正看花。”冲向花海吧！你既可以选个好天就近观赏，也可以如大雁一样南北迁徙，品评不同个性的金黄、殷红或深紫。

花海里，有属于女人的色彩，属于女人的芬芳，以及属于女人自己的秘密……

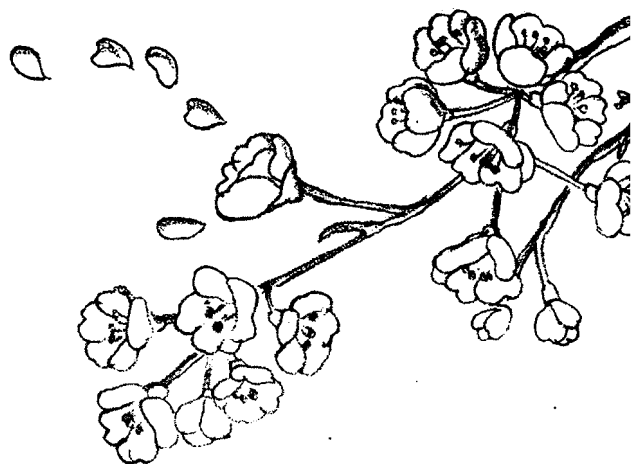
Tips:

玫瑰花观赏地

花之物语：爱情、爱与美、容光焕发

北京市 妙峰山、北京玫瑰谷、北京植物园

广东省 宝趣玫瑰世界



- 山东省 济南平阴
浙江省 玫瑰山庄
上海市 中荷玫瑰园
河北省 玫瑰溪谷
河南省 济源黄河三峡景区
福建省 江津区中山镇爱情天梯景区
江苏省 徐州市万亩玫瑰园
台湾省 台北士林官邸

牡丹花观赏地

花之物语：圆满、浓情、富贵

- 河南省 洛阳牡丹公园、洛阳国家牡丹园
山东省 菏泽牡丹名园、曹州牡丹园、曹州百花园、古今牡丹园
江苏省 盐城枯枝牡丹、常熟尚湖风景区
四川省 彭州天彭牡丹、丹景山
北京市 景山公园、北京植物园、国色天香牡丹园
陕西省 延安万花山
湖北省 竹溪牡丹、十八里长峡省级自然保护区、东湖牡丹园
西藏自治区 林芝扎贡沟黄牡丹

梨花观赏地

花之物语：纯情，纯真的爱，一辈子的守候不分离

- 四川省 新津县梨花溪、甲居藏寨、丹巴、绵竹、双流、苍溪县
武汉省 武汉汉南区梨园
浙江省 余杭鸬鸟镇
安徽省 砀山梨产地
贵州省 贵州音寨
重庆市 永新凤凰山

河北省 赵县梨园

湖北省 百里洲砂梨园

北京市 北京大兴庞各庄

山茶花观赏地

花之物语：可爱、谦让、理想的爱、谨慎、了不起的魅力

四川省 峨眉山、乐山、邛崃山、天台山

广东省 中山詹园茶花

浙江省 杭州动物园

云南省 丽江、玉峰寺

湖北省 武汉黄陂木兰山风景区木兰花苑

薰衣草观赏地

花之物语：等待爱情

广东省 清新县美佳薰衣草园、德庆盘龙峡、肇庆怀集、葵园薰衣草

新疆维吾尔自治区 伊犁薰衣草

北京市 密云紫海香堤艺术庄园、司马台长城脚下、怀柔观蓝谷

台湾省 台湾埔里薰衣草田

江苏省 南京宿根植物园

油菜花观赏地

花之物语：加油

云南省 罗平、和顺

广东省 英德

四川省 犍为

贵州省 音寨、安顺

江西省 婺源

江苏省 兴化

湖北省 枝江

陕西省 汉中

青海省 门源

西藏自治区 林芝（注意花开时间：7月中旬）

郁金香观赏地

花之物语：博爱、体贴、高雅、富贵、能干、聪颖

湖北省 武汉植物园、光谷荷兰风情园

北京市 北京植物园、中山公园

上海市 上海植物园、上海鲜花港、上海长风公园

新疆维吾尔自治区 五家渠青格达湖

四川省 石象湖

陕西省 西安植物园

安徽省 合肥市植物园

湖南省 森林植物园

浙江省 杭州太子湾公园

云南省 昆明翠湖公园

台湾省 桃源仙谷、南元农场赏郁金香

天津市 天津热带植物园

河北省 石家庄植物园

盘下一个店铺，去实现你一直想开个小店的梦想

生活，就是永远行动起来，一个一个地去实现梦想。

南锣鼓巷，786米长。我遇到无数美丽的姑娘。

这些女子中，除了来南锣鼓巷寻觅一种创意生活的精致女人外，很大一个群体是在这里生活、工作的创业女子。

她们大约晕染了这条古巷的风格，每一位都那么婉约、好看，明眸善睐，美不胜收。

我喜欢在冬日的暖阳中，逛逛这条像紫丁香花花香一样悠长的巷子，这些女人便是巷子里的风景。

白衬衣、蓝色牛仔裤，在我踏进店里的时候，一身这样打扮的长发女子正在天窗下绣制一件工艺品，闲聊两句，才知道她是归国华侨。

在另一个店铺，我正抚摸着—个用报纸染了油漆后编织成的灯具的吊坠，那个操着英语的女老板就和我搭讪了。忘记说了什么，只记得她来自马来西亚。

全世界愿意经营创意产业的女子，大约都凝眸过南锣鼓巷。

有报道说，南锣鼓巷从2009年开始销售收入首次过亿，并被美国《时代》周刊杂志推荐为25处必去的亚洲风情体验地之一。

一条786米长的巷子，销售总收入过亿元，税收过2000万元，带动就业1000余人，全年累计客流过160万人次。这是多么了不起的成绩。

这里面有这些女子的功劳。

其实，几乎每个女子，甚至那些“三高”的“白骨精”、女明星们，都怀揣着一个“小店情结”——拥有一个属于自己的特色小店，无论是花店、服装店、书店、咖啡店、礼品店、玩偶店、家居店、酒吧、私家房菜馆都好，只要精致优雅，自己可以在这个店铺里展示对岁月、对生活的诠释即可。

而那些正拼命工作着的女子更加向往开个小店的生活。我的闺蜜曾数次在我耳旁唠叨：要辞职，要开小店，要那种无拘无束、自由自在的惬意生活。

对于女性来讲，一个自己装扮的精致小店，代表的是一种独特生活的阅历和心得，以及一种从容不迫的态度。一个梦想中的小店，完全满足了她们人生

中的期待。投入全部的身心，来经营这小小的完全属于自己的空间，用一种笑看浮云、从容恬淡的态度去面对进进出出的客人，不用为打卡迟到扣款而烦恼，不用为完不成销售业绩而奔忙，完全可以在自己热爱的物品中品味和晕染生活，这种自由洒脱的状态，能让她们得到一种“我的地盘我做主”的霸气，同时获得一种放松、愉悦和满足。

同时，一个完全属于自己的小店也是女子艺术创造的体现和充沛感情的寄托空间。女性似乎生来就带有一种艺术创造的天分，这些天分如果不能及时表达出来，那么她们就会不断苦苦寻找机会，而小店就是她们可以操控的机会。她们可以按照自己的意志和审美来设计它、装修它、布置它、点缀它，把它打扮得个性而有情调，再加上一种亲和力、温柔感。

我的一个女朋友，因为在怀孕期间找不到可以穿的漂亮衣服，完成不了当漂亮准妈妈的心愿，于是在生完孩子之后盘下一个店面，做起了孕婴用品专卖店的老板，为那些正在怀孕的准妈妈提供实现漂亮生活的服务。这也是一种独特的开店的原因。

实际上，“小店情结”如果实现了，当然是最好不过的事情，可是你打听过吗？在南锣鼓巷，你需要怎样的先期投资才能盘下一个店？如果你没有相当的经济实力，又要坚持梦想，不妨开个淘宝小店，网店门槛会低点儿，然后在那里寻找属于自己的空间。

当然喽，不管是实体店还是网店，都是一样要用心去经营的。

这里提供另外一个版本的故事：

我每天路过那个报亭时，总要从女老板那里买几张报纸，已经持续5年了。终于有一天，女老板在报亭贴出转让的通知，很快就转掉了她的报亭。我很奇怪，这些年她肯定是有钱赚的，为什么要转让呢？

她告诉我的理由是：我在这个小城堡里待了10年，我每天一睁开眼睛就开始围着它转，一刻都不敢离开。10年了，我真的好想出去转转！

她选择去当出租车司机了，这下她可以四处跑跑了。

我还看到过一个风趣的女老板，大年初一大门紧闭，留下一张纸条告知老客户：对不起，你过年，我也要过年。正月十五以后再来店看看吧。除了挣

钱，我也需要生活。我旅游去也！

很多女子梦想辞掉工作去开一个小店，却总是停留在梦想阶段，迟迟没有动手；很多女子开了小店，苦心经营，效益不错，却苦于天天如此，一个小店遮盖了整个生活。

但我要说：怀揣着梦想的女子，盘下一个店铺，去实现你一直想开个小店的梦想；已经实现梦想的女子，过几天玩乐日子，然后再去追逐你下一个梦想吧。

生活，就是永远行动起来，一个一个地去实现梦想。

Tips:

盘下一个实体店，先期需要考虑哪些投资？

选择好位置开店，很大一笔开销就是房租。寸土寸金，位置好、客源多的地方，房租贵；位置偏僻、客源少的地方，房租相对便宜。一个做生意多年的



大姐告诉我，如果让她选择地方，她宁可多掏房租也要在黄金位置开店。你付出的房租，会被顾客盈门的利润挣回的。

现在交房租，一般一交就是半年、一年的，所以要有心理准备，那是很大一笔资金。预先和你看中的店铺的房东联系，咨询房租，做好预算，看自己的经济能力是否可行。

装修店面需要一笔经费。店面好似人的脸面，打扮得漂亮了，才能多吸引顾客进来。你需要打造怎样的精品小店，硬装修一个店面需要多少钱？软装修又需要多少钱？所谓的硬装修指必须要装饰的部分，比如保证安全的大门的卷帘门，开饭馆的话必须有炉灶、烟囱、上下水等，还要墙壁粉刷等。软装修指的是店里独特的设计，即趣味创意的部分，还有货架、空调、冰柜之类的设备。

注册营业执照等的经费。这笔钱比起前两项来要少得多，但是必须要付出的。营业执照的办理、国税和地税纳税的流程，以及店面印章、财务印章等，根据当地注册情况，需要付一定费用。

进货物的资金。首先要考虑第一批进货需要进多少货物，第一次一般都不敢进太多货物，以后有经验了，可以根据顾客的口味调整进货品种。但是必须要把店面铺满，不要显得店里没什么东西，也不能摆放太多东西，这个要根据具体的经营品种、店面大小等来进行预算。

如果店铺刚开业，需要雇员工的话，员工工资要考虑，好在这部分的投入不算很大，而且会有一个月的时间来赚回资金发工资，但这个要做到心里有数。

还有其他临时冒出来的一些花销，因此要预留一部分钱。

关于开网店

如果是网店，那么租用商铺的费用、营业执照的办理费用基本上可以不用花费了。如果你要把网店店面装饰漂亮，而自己又不会，需要请专业人士帮忙，这个需要一点儿费用。另外，如果你一个人经营网店，倒是节省了员工工资；如果你经营的网店规模比较大，那么就需要雇用员工，员工工资要考虑。