

杨澜、于丹、斋藤忠胜（资生堂董事长）

～ 联袂推荐 ～

不fashion，没有自己的style，
在lady和woman间受尽折磨的girls，
改变自己的革命从这开始……
你不一定要成为lady gaga，
但是你必须成为你自己！



（日）渡边美子◎著

从快乐女孩 到幸福女人

80' 后女孩必修的人生8堂课

女孩变身女人的完美进化手册 8堂最潮的幸福人生规划课程

80' 后淑女达人必修，step by step，人生从此大不同！



现代出版社
MODERN PRESS

(日) 渡边美子◎著

从快乐女孩 到幸福女人

80' 后女孩必修的人生8堂课

图书在版编目(CIP)数据

从快乐女孩到幸福女人：80后女孩必修的人生8堂课/（日）渡边美子著.

—北京：现代出版社，2010.8

ISBN 978-7-80244-801-8

I. ①从… II. ①渡… 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（2010）第138545号

从快乐女孩到幸福女人：80后女孩必修的人生8堂课

作 者：【日】渡边美子

选题策划：阅读时代

责任编辑：陈世忠

责任出版：朱新开

美术编辑：阿 木

装帧设计：蒋宏工作室

出 版：现代出版社 邮政编码：100011

地 址：北京市安定门外安华里504号A座

发 行：北京阅读时代图书有限公司

经 销：全国各地新华书店

印 制：三河祥达印装厂

开 本：889mm×1230mm 1/32

印 张：8 字数：200千字

版 次：2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80244-801-8

定 价：23.00元

版权所有·侵权必究： 质量投诉： 010-64745288

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题请与北京阅读时代图书有限公司发行部联系调换



目录 Contents

Lesson 1 关于心灵——强大的内心可以召唤幸福 /01

1. 迷茫是一段旅程 /02
2. 世上确有气质这回事 /05
3. 与思想优秀的人交朋友 /09
4. 珍惜独处的时间 /14
5. 远离泡沫偶像剧 /18
6. 礼仪修养让你气度不凡 /22
7. 让嫉妒远离心灵 /26

Lesson 2 关于形象——美貌永远是女人最好的通行证 /33

1. 栽培美貌就是栽培人生 /34
2. 丑小鸭是这样变成天鹅的 /40
3. 化妆是一门学问 /46
4. 不一定去昂贵的健身房 /50
5. 打造自己的个性和品位 /53



目录 Contents

Lesson 3 关于职业——你也可以是“杜拉拉” /57

1. 好学历不等于好工作 /58
2. 积极更新头脑里的观念 /61
3. 不做“职场怨妇” /65
4. 结合兴趣确立自己的目标 /69
5. 正确认识自己的长处和不足 /73
6. 活到老，学到老 /78
7. 人脉有多广，成功有多大 /82
8. 创新思维可使女人更易成功 /85

Lesson 4 关于金钱——学会做有钱的女人 /89

1. 你不理财，财不理你 /90
2. 挖掘人生的第一桶金 /96
3. 为自己买一份保险 /99
4. 不要成为“月光族” /104
5. 养成储蓄的好习惯 /109
6. 制定科学的理财计划 /114
7. 拒绝做“购物狂” /118
8. 会花钱比会赚钱更重要 /123



目录 Contents

Lesson 5 关于恋爱——春天到了，播种好男人 /129

1. 看透他是不是潜力股 /130
2. 知己知彼读懂男人的心 /134
3. 即使有钱也不能嫁的男人 /138
4. 学会拒绝你不爱的人 /143
5. 自己想清楚要不要同居 /147
6. “艳遇”这事儿 /153

Lesson 6 关于剩女——不怕剩也不能被剩下 /159

1. 看透自己才能告别单身 /160
2. 爱你是嫁他的前提 /164
3. 幽默是女人的必杀技 /169
4. 做一个善于倾听的女人 /175
5. 会赞美的女人能创造奇迹 /178
6. 优雅是一种态度 /182
7. 门当户对很重要 /186



目录 Contents

Lesson 7 关于婚姻——要房还是要爱，自己想清楚 /191

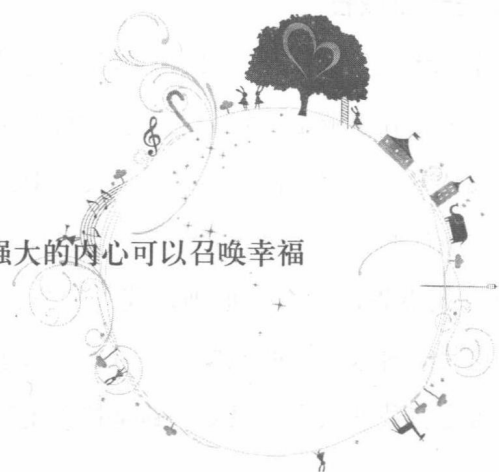
1. 嫁人其实是嫁给一种生活 /192
2. 宽容和忍耐是幸福的良药 /196
3. 为了梦想，利用婚姻吧 /199
4. 给自己留一些生活的空间 /204
5. 温柔是一种甜蜜的武器 /208
6. 远离无休止的唠叨 /213
7. 不要企图改变他 /217
8. 拢住婆婆的心很重要 /220
9. 闺蜜问题是个大“问题” /224
10. 婚外情是一剂毒药 /227
11. 不是每个男人都适合做蓝颜知己 /231

Lesson 8 关于孩子——准妈妈的育儿心经 /235

1. 做个靓丽的准妈妈 /236
2. 准妈妈吃得讲究，宝宝更聪明 /241
3. 胎教做得好，宝宝智商高 /246

Lesson 1

关于心灵——强大的内心可以召唤幸福



“如果我爱你，我必须是你近旁的一株木棉，做为树的形象和你站在一起。”舒婷在《致橡树》里边对女人对爱情的姿态有一个崭新的形象，也暗示出新时代的女性该要有自己独立的品格和充分的自我。一个女人的气质不是做作出来的，该是由强大的内心支持而生的，一种由内而外散发的强大“万有引力”。



1. 迷茫是一段旅程

很多处于二十几岁的女孩，时常会觉得很迷茫，无论是在生活上、感情上还是在事业上，她们常常会觉得找不到方向，如果很多事情如愿还好，一旦不能如愿，她们便会对自己、对生活失去信心，久久地徘徊在人生的十字路口不知如何行进。

在这里，我不想讲什么大道理，我只想告诉这些可爱的女孩子，其实这是一种很正常的现象，一旦你陷入了迷茫，不要害怕，更不要否定自我和人生，只要一路坚持着走过去，一定会发现新的路途。

我不知道你们是否看过一部电视剧，名字叫《与青春有关日子》，写的是上世纪80年代一群年轻人的故事。剧里的年轻人他们的生活、他们的经历、他们的感情都是那么的荒唐与动荡，他们哭过、笑过，也做错过无数的事情，他们有着无数的迷茫，但最终他们找到了自己各自该走的路。

直到现在我还对结局的台词记忆犹新：我们追逐于颓废的快乐，陶醉于寂寞的美丽，我们坚信自己与众不同，坚信世界会因我而改变，我们觉醒其实我们已不再年轻，我们的前途或者也不再是无限的，其实它又可曾是无限的。曾经在某一瞬间，我们都

以为自己长大了。有一天我们终于发现，长大的含义除了欲望，还有勇气责任和坚强。以及某种必须的牺牲，在生活面前我们还是孩子。其实我们从未长大，还不懂得爱和被爱……

这就是青春，它到处充满张扬与迷茫。或许你会问我，上世纪80年代的青春与上世纪90年代的青春，哪能一样。我要告诉你的是，无论哪个时代，或许青春经历的事情不一样，但是青春的血液里充斥的情感是一样的，这就是青春的本质，它从来不会跳过谁，也不会落下谁。那我们该如何面对青春的迷茫呢？

一、树立正确的心态，不要害怕迷茫的来临，要正确认识到这是一种正常的反应，也是一个人走向成熟的必经阶段。

二、要为未来树立一个适合自身的明确目标，有了目标前进的路才能更加清晰，当遇到一些不如意的事情时，这些目标会带领你走出人生的沼泽地，指引你更好的前进。正如契诃夫所说：“感到自己在这个世界上是件多余的装饰品，那是很难堪的。活着而又没有目标是可怕的。”

三、当发现自己身处迷茫中时，不要急躁，要试着让自己平静下来，可以试着读读书，听听音乐，去郊外走走，也可以和一些年长的前辈多聊聊天，听听他们的建议。人生经验是学不来的，但是一些过来人的建议可以让我们少走一些弯路。

四、不要自暴自弃，因为二十多岁是个容易冲动的年龄，处在这个年龄的女孩子一旦自暴自弃，就会浪费掉自我的青春。



二十几岁的女孩子一定要学会独立和自尊自爱，这是迈向幸福的基石。

总之，我希望每个二十几岁女孩，都能克服自身的浮躁，走过青春的迷茫期，迎来属于的自己的每一份幸福。相信我，你行的。



【魅力贴士】酸奶排毒瘦身法

食用方法：酸奶千万不可加热，否则其中的活性乳酸菌会被破坏殆尽。一般瘦身初期可以每天饮用三次250ml的酸奶，减少肉类食物的摄取，待便秘状况消失腹部和下体趋于纤瘦时，可以适量减少酸奶的摄入，每日饮用一次即可。

最佳时机：酸奶完全可以代替正餐食用。但过于饥饿的时候不宜立即饮用酸奶，容易给胃造成负担。可以先喝一些蔬菜汤或吃水果蔬菜，再喝酸奶。

功效：酸奶对于腹部、腿部减肥有着比较好的效果，以酸奶代餐，不仅能清除宿便，更能起到瘦身作用。





2. 世上确有气质这回事

现代社会，我们经常品评某个人谈到“气质”一词，这个词对男女都适用，何谓“气质”，大约就是蕴涵在一个人身上的特质，这些特质无处不在，存在于我们举手投足等等细小生活中，很难描摹，独具魅力。

古人说：书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。由此可见，书对人类的深远影响由此可见一斑了。读书是一项精神功课，对人有潜移默化的感染。读书人的气质，就是由连绵不断的阅读潜移默化养就的。爱读书的女人，美得别致。她不是鲜花，不是美酒，她是一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶。

书是女人的密友，让女人变得聪慧，变得从容。它们丰富着女人的人生，同时净化着女人的心灵。有些人从外表上看毫无魅力，然而，读书生涯使她们获得了新生。读的书多了，就比较渊博，变得越来越自信了，变得越来越有气质。杨澜、戴安娜气质多好……所谓腹有诗书气自华就是这个道理。

下面是杨澜写给80后女孩的忠告中的一条，我把她摘录下来，与各位好朋友分享一下：女孩到了二十几岁后，就已经开始慢慢地接触社会了，在与别人交往的过程中，谈吐与修养是最能征服别人的。

她说，我不相信一个不喜欢看书的女孩，她会是充满智慧的。没事的时候，去到书店逛逛，认真地挑几本可以提升自己的



书籍买回家阅读，不管是名著还是理财方面的或是励志方面的，都有值得我们学习的地方，书可以让人们的生活丰富，也可以让人们的思想改变，选择阅读一本好书，胜过一个优秀的辅导师。

杨澜说，喜欢看书的女孩，她一定是沉静且有着很好的心态，因为在书籍的海洋里，女孩可以大口地吸收着营养。喜欢看书的女孩，她一定是出口成章且优雅知性的女人。认真地阅读，可以让心情平静，而且书籍里暗藏着很大的乐趣，当遇到一本自己感兴趣的书时，会发现心情是愉悦的，而且每一本书里都有着很大的智慧，阅读过的书籍都会是女孩社交中的资本，相信没有人会喜欢与一个肤浅的女孩交往。选择了合适的书本，它能够教会人很多哲理，以及会让你学会以一种平和的心态去迎接生活里的痛苦或快乐。

书，确实是一种好东西。看看那些读书人，或许他们的样貌虽不倾城倾国，却颇有一种独特韵味，一种只属于读书人的独特气质。难怪人们总说：看一个人的品质是否高尚，不是看他的身世，而在于他们身上所散发出来的气质。

亦舒说：读书的唯一用途是增加气质，世上确有气质这回事。不过除了气质，阅读还能给你带来修养的提高、视野的开阔，它也能带来宁静，带来赏心悦目的思考能力。毫不夸张地说，没有一个人的成功是与知识相脱离的，也没有一个成功的人是停止阅读的。



在那些爱读书的女性当中，她们有的喜欢读一些古今中外优美的散文和小诗小词，在这种闲适当中，她们愉悦了身心，陶冶了情操，重要的是拥有健康的身体，从容的心态。只要心境能保持年轻，对于年华的逝去就会无所畏惧。她们用书籍做了自己的绝妙霓裳，做了自己的美容佳品。于是，她们也真正成为了永恒的美丽风景。也铸就了她们虽淡泊平静却真实幸福的一生。

她们有的喜欢看一些有深度、有哲理的书，在细细的体味之中，明了一些看似浅显却难得做到的道理。于是，自己便也渐渐变得通达，智慧。也有的女性是用那颗豁达认真的心去博览群书。于是，便也真正体会到了书中的微妙之处，汲取到了书籍中的营养和精髓。于是，爱读书爱思考便成就了有思想的独立女人。甚至是成就了一批文学女名人，比如罗兰、琼瑶、三毛、张爱玲……

总之，爱读书的女人，视读书为人生的最大的快乐。当别的女人正津津乐道时尚流行、张家长李家短时，她正陶醉在书的世界里，洗涤自己，充实自己。爱读书的女人看世界，觉得天蓝、地阔、人美。她把生活读成诗，读成散文，读成小说。对生活，她真心投入，用心欣赏，心里从不设防；对世人，她不装腔作势，不阿谀奉承。

爱读书的女人永远都是恬淡的，聪慧的。这些女人都无一例外的知书达理，处事冷静，善解人意。因为善于思考，智商较高



的她们，总是能在无序而纷乱的世界理出头绪，总是在深思熟虑过后便可以抓住事情的根本和要害，从而很理性很妥当地处理一切看似棘手的问题。她们，才是真正懂得保持生命内在美丽的智者。那些博览群书的读书女人，即便是貌不惊人，但那种内在的非凡气质还是可以让你一眼就能从人群中找到她不普通的身影。

高尔基说：“学问改变气质。”看来，读书是女人永葆青春的源泉。读书又是不分年龄界限的，年年岁岁都是女人读书的芳龄，读书对于女人来说，永远是一份不过时的美丽。



【魅力贴士】柔顺黑头发食疗方

做法：将荠菜洗净，用沸水焯一下，捞起后切成末，加盐、鸡精拌成馅。用酵母将面粉发好，取大小适中的面团擀成皮，包上荠菜馅，做成菜包，上笼蒸熟，即可。荠菜是种口味清香鲜美的蔬菜，营养也非常丰富。它含有蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、钙、磷、铁，以及多种维生素，而这些营养素都是人体必需的重要物质。荠菜还有清热解毒、凉血止血的作用，对防止头发早白十分有益。



3. 与思想优秀的人交朋友

日本朝日啤酒前总裁广口太郎说：“年轻的时候即使你身无分文，也应该建立优秀的人脉网。正如水的形状取决于盛水的器皿的形状一样，人的命运取决于结交什么样的朋友。”女孩到了二十几岁后，就要开始有目的性地去选择朋友，因为在社会中，人脉是非常的重要的。

这是因为20岁时建立起来的人际关系网，与三四十岁时建立起来的人际关系网，有着明显的差异，那就是交往的真实性。

一般来说，二十多岁的年轻人都处于即将或刚刚步入社会的阶段，这个年龄段的人一般不会太计较名利。而三四十岁的人们，在这个冷漠的社会里摸爬滚打十多年后，不知不觉地便被磨平了棱角，已经开始学会向社会妥协，与此同时，这个年龄段的人们在人际交往中也开始变得斤斤计较，在乎名利，交往圈子也呈逐渐变窄的趋势。

你想几年后在职场上如何定位？成为什么样类型的人，取得什么样的成绩？现在就应该开始进行开拓人脉的布局，早一点规划自己的人脉网络，累积你的“思想资源”。几年后，将会发现身边到处是可随时协助你的专业人士，一个电话、一个邮件即可解决你烦恼的棘手问题，进而达成你自己梦想的目标。

对于个人来说，专业是利刃，人脉是秘密武器，如果光有专业，没有人脉，个人竞争力就是一分耕耘，一分收获。但若加上



人脉，个人竞争力将是一分耕耘，数倍收获。

20岁时人脉管理的焦点应该是广结朋友、扩大人际圈以及互享人生经历。结交很多朋友不仅可以获得必要的信息，更重要的是，可以帮助20岁时的年轻人形成正确的人生观和世界观，这样的人际关系网对20岁时的年轻人来说才是最有价值的。

10岁时人际关系中的“量”到三四十岁时便会自然而然地走向“质”的飞跃，所以没有必要从刚开始就过分地强调人际关系中的“质”。我们要持有一种将所有人都看做“师友”的姿态，即将我们遇到的所有人都变成自己“圈里人”的姿态。

“与他人交往的方式可以决定一个人的未来”，这句话一点儿也不假。这是发生在美国的一个真实故事：

一个风雨交加的夜晚，一对老夫妇走进一间旅馆的大厅，想要住宿一晚。

无奈饭店的夜班服务生说：“十分抱歉，今天的房间已经被早上来开会的团体订满了。可是我无法想象你们要再一次地置身于风雨中，你们何不待在我的房间呢？它虽然不是豪华的套房，但是还是蛮干净的，因为我必须值班，我可以待在办公室休息。”这位年轻人很诚恳地提出这个建议。

老夫妇大方地接受了他的建议，并对造成服务生的不便致歉。次日雨过天晴，老先生要前去结账时，柜台仍是昨晚的这位服务生。这位服务生依然亲切地表示：“昨天您住的房间并不是