

XUE JUEDING NVREN DE XINGFU

细节决定 女人的幸福

用细节装点自身，做幸福快乐女人。



吴菲菲◎编著



细节决定 女人的幸福



吴菲菲◎编著



d310458

广西工学院鹿山学院图书馆



d310458



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

细节决定女人的幸福 / 吴菲菲编著. —北京: 海潮出版社, 2010.11

ISBN 978-7-80213-941-1

I. ①细… II. ①吴… 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 (2010) 第 201230 号

书 名: 细节决定女人的幸福

作 者: 吴菲菲

责任编辑: 雷 婷

封面设计: 北京上尚装帧设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮 编: 100841

电 话: (010)66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京华戈印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.75

字 数: 260 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-941-1

定 价: 38.00 元

(如有印刷、装订错误、请寄本社发行部调换)



前言



美国哲学家罗素说：“一个人的命运就取决于某个不为人知的细节。”细节是平凡的、具体的、零散的，如一句话、一个动作、一个微笑……细节很小，容易被人们所忽视，但它的作用不可估量。老子曰：“天下大事，必做于细。”如果把女人一生的幸福比作一座大厦，那无数个细节就是构成这座大厦的砖瓦。

身为女人，你会发现，优雅的谈吐、聪明的头脑、迷人的气质、得体的妆饰、幸福的生活、成功的事业，都与你的一颦一眸、一举一动息息相关。展示完美的自己很难，需要每一个细节都完美，但毁掉自己容易，一个细节便会一败涂地。现实生活中充满了细节，绝大多数细节会像我们每天数以亿万计脱落的皮屑一样，看不到扬起或落地便无影无踪了。看起来非常偶然的细节总是会帮助或伤害我们，所以，注意下面这些影响女人一生的细节非常重要。

一个人具有良好的个人形象，才会有吸引人的个人魅力，对女人来说，形象就是你的品牌，你的资本。一个好的外在形象、有品位的装扮、得体的谈吐、优雅的气质会是你脱颖而出的武器，充分利用它不仅给你的日常生活添色加彩，更有助于提升你的影响力。

个人能量的大小和成功与否，来自于人际关系，良好的人际关系则来自于良好的社交。女人拥有了良好的社交能力和高超的处世技巧，就等于拥有了成功的点金石。而在社交中，细节往往决定你们的关系。如果你有低调做人的心胸，懂得说话的技巧，深谙社交之道，

善在细节上赚取人气，你的人脉就会不断扩大，你的人生将会幸福、精彩。

工作是女人的保养秘方，家庭是女人一生的“事业”。在工作中，需要智慧谋略来帮你展现能力，赢取赏识；在家庭中，也需要智慧谋略来助你经营婚姻，保鲜爱情。而智慧谋略只有贯彻到工作、生活细节中，成为个人的一种修养，才能从容地实现事业成功，家庭幸福。

有钱的女人会更有尊严，更有魅力！睿智的理财细节会让你在不知不觉中成为有钱的女人，真正地把握自己的命运和未来。

健康的女人会更美丽，更自信！给予自己细心的呵护，从日常生活细节着手，做好排毒、养颜、美容护肤、生理保健、调理身心，就能让你永葆青春活力。

.....

只有深入到细节中去，才能从细节中获得回报。细节是一种创造，是一种动力。细节表现修养，细节深含艺术，细节产生效益，细节带来成功。细节是生活的调味剂，是生活的水彩笔，是生活的魔术师……有了细节，生活就有了品位；有了细节，人生就有了色彩，个人就有了魅力，就有了内涵。

关注细节吧，亲爱的女性朋友，它会让你处处散发出动人的光辉，它会助你成就幸福人生。



目录



第一章 完美的外表细节，决定女人的形象幸福

女人，好形象是你脱颖而出的武器·····	002
拥有外在魅力，别人才会深入研究·····	005
依据场合选择最合适的服饰·····	009
学会装饰你的内在气质·····	012
内涵与知性会给自己加分·····	015
善用别出心裁的自我介绍·····	018
保持微笑，散发女人独有的魅力·····	021
优雅的举止和谈吐会提升人气·····	024
职业女人，就要有专业化的形象·····	028
穿出色彩，是女人特有的权利·····	031
既要保持最佳形象，更要有礼貌·····	035

第二章 聪明的社交细节，决定女人的人脉幸福

打造良好的人际关系·····	040
慧眼识人，寻觅真正的朋友·····	043
树立好名声，经营好名声·····	045
保持稳固的人际关系·····	047
关注他人危难，及时雪中送炭·····	050
寸金之遇，可以使人终生铭记·····	052

读懂心理学，让女人成为社交天才·····	054
想成功社交，就要攻克不良心态·····	057
发挥性别优势，做男人做不到的事·····	060

第三章 完美的说话细节，决定女人的人际幸福

也许沉默是金子，但口才却是钻石·····	064
幽默不会影响气质，反而会提升人气·····	066
和盘托出，有时候会害了你·····	069
寒暄用语与赞美之词，让你平步青云·····	071
说话要看对象·····	075
与其说废话一堆，不如只精炼一句·····	078
话热过度反遭人反感·····	081
嘴下有卡，脚下才有路·····	083
说话要留余地，永远不要树敌·····	086
善扬他人之长，巧避他人之短·····	089
常打擦边球，说话要留有余地·····	092
聪明的女人，会用语言避免尴尬·····	095

第四章 细致的工作细节，决定女人的事业幸福

心中要有目标，做事要有计划·····	100
高情商的女人更容易赢得成功·····	102
细致工作，是女人的强项·····	105
女人也要成为解决问题的专家·····	108
及时表达意见，做敢于进谏的女人·····	110
适时表现，让你的上司赏识你·····	113
聪明的女人，会自如应付同性的嫉妒·····	116
职场之上，做一个沟通高手·····	118
日事日清，不把工作带回家·····	122
和男同事保持适当距离·····	125

不是什么话都可以和“好姐妹”分享·····	127
-----------------------	-----

第五章 低调的做人细节，决定女人的处世幸福

为什么你不犯人，人却犯你·····	130
学做“老好人”，不要张扬跋扈·····	133
控制情绪，不要感情用事·····	136
学会放下架子，适当显露自己软弱的一面·····	139
女人也要学会韬光养晦·····	142
谦虚，是美德，也是自我保护·····	144
坚守自己的原则，做有主见的女人·····	147
“忍”道是为人处世的黄金法则·····	150
分清分内分外事，越俎代庖不可取·····	153
凡事留余地，绝处得逢生·····	155
把优越感让给别人·····	157

第六章 睿智的理财细节，决定女人的财富幸福

钱让女人活得更更有尊严·····	162
女人有钱，一定要从点滴开始·····	165
理财行动，早开始，早有钱·····	169
赶快告别安稳守财的时代·····	172
积累资本，不做“月光族”·····	175
不同的女人，不同的理财方案·····	178
制定理财计划，金钱需要慢慢打理·····	181
哪怕天花乱坠，也不盲目消费·····	183
制定财务报表，将钱数字化·····	186
投资有风险，女人需谨慎·····	189
理财贵在坚持，不要轻言放弃·····	192

第七章 和谐的情感细节，决定女人的家庭幸福

做他的贤内助，而不是绊脚石·····	196
收起你的唠叨，做个会倾听的好太太·····	200
把强大留给丈夫，把柔弱留给自己·····	203
赞美是丈夫的最大动力·····	206
信任是爱情永恒的主题·····	208
即使是老夫老妻，也要创造浪漫·····	210
在外一定要给丈夫十足的面子·····	214
换位思考，理解爱人所想·····	216
多给男人一些私人空间·····	219
夫妻之道，依恋而不依赖·····	223
舌头多抹蜜，婆婆不挑剔·····	225

第八章 科学的生活细节，决定女人的健康幸福

会吃的女人最健康·····	228
自然美容，会让女人年轻不老·····	231
走出减肥误区，苗条不是饿出来的·····	234
排除毒素，脸上雀斑全无·····	237
良好的睡眠会焕发青春·····	240
不要让美食危害自己的健康·····	243
注重环境养生，健康稳步有升·····	246
周末，不妨过一下“慢活”的生活·····	249
四季养生，学会与天地同呼吸·····	253

第九章 豁达的情绪细节，决定女人的心理幸福

心中有希望，你就是成功女人·····	258
挫折是一所最好的学校，勇敢地去面对它吧·····	261
不要苛求完美·····	263
做自己情绪的主人，魅力源于内心的快乐·····	266

宽容做人，不做斤斤计较的女人·····	269
远离寂寞，向别人敞开心扉·····	271
学会分享，快乐的源泉·····	274
当爱已成往事，潇洒地和他说明再见·····	278
不以得喜，不以失悲·····	281
只有放弃痛苦，才能抓住幸福·····	284
在抱怨之前，首先要检讨自己·····	286



第一章

完美的外表细节， 决定女人的形象幸福

你是否曾因为一个小小的细节而对某人的印象大打折扣？你是否曾经遇到过一个
人，在第一次见面时就被她的气质所打动？

一个人只有具有良好的个人形象，才会有吸引人的个人魅力，对女人来说，形象就是你的品牌，要生活在自信和快乐中，就必须重视自己的形象，而完美的外表细节是展现你美好形象的重要渠道。要成为一个气质高雅的女人，你一定要精心打造自己的服饰、谈吐和举止。



女人，好形象是你脱颖而出的武器

同是人生，有人潇洒，人见人爱，有人却哀叹自己满腹才学，无人赏识；有人展现真我，活出精彩，也有人抱怨苍天无眼，命运不济。为什么同样的人生，却有着不同的境遇、不同的结果呢？

生活经验告诉我们，形象好的人相比于普通人，独受青睐的机会要多。形象是每个人向世界展示自我的窗口，是向社会宣传自我的广告，是向别人介绍自我的名片。别人从我们的形象中获取对我们的印象，而这个印象又影响着他们对我们的态度和行为。

古代哲人穆格发说：“良好的形象是美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。”一个注意形象并自觉保持好形象的人，总能在人群中得到信任，总能在逆境中得到帮助，也必定能在人生的旅途中不断找到发挥才干的机会，最终做到时刻用自己的风采魅力影响别人，活出真正精彩的人生。

所以，女性朋友们，好形象是你的一种资本，是你脱颖而出的武器。充分利用它，不仅能给你的日常生活添色加彩，更有助于提升你的影响力。

宋庆龄女士是全世界公认的伟大女性，她除了拥有崇高的品质、高尚的人格外，还具有美好的仪表形象。

美国作家艾斯蒂·希恩曾在作品里这样描写她：“她雍容高贵，却又那么朴实无华，堪称稳重端庄。在欧洲的王子和公主中，尤其年龄较长者的身上，偶尔也能看到同样的影响力。但对这些人而言，这显然是终生培养训练的结果，而孙夫人的雍容华贵与众不同，这主要是一种内在的影响力。它发自内心，而不是伪装出来的。她的胆略见识之高，人所罕见，从而能使她在紧要关头镇定自若。同时，端庄、忠诚和胆识又使她具有一种根本的力量，这种力量能够消除人们由于她的外表而产生的那种柔弱羞怯的印象，使她具有坚毅的英雄主义的影响力。”

有人说：“形象是一个人的招牌，坏形象会毁了你的一生，而好形象会令你的影响力迅速提升。”的确如此，女人具有好形象，除了可以展示个人的气质风度外，还能大大地增强自己的影响力。

女人的好形象来自于她迷人的魅力和优雅的气质，这种魅力和气质不是浮华的装扮，不是作秀的表演，而是一种内外兼修的美。

戴安娜之所以受到世人的瞩目和爱戴，除了她的友善外，还有她不断更换的高贵形象。她认为，对于女人而言，外在形象和内在气质同样重要。从注重外在之美到懂得内在的优雅，戴妃经历了一个蜕变的过程。刚入王室的戴安娜只会跟随保守的风格，穿着打扮都显出宫廷式的庄重。离婚之后，她卸下包袱，她最心仪的设计师强调戴安娜要活出自己的活力和热情，用很娇艳的绸缎衬托风华绝代的戴安娜，让人记得她不再是一个任重道远的王妃，而是位迷人的女性。从此，戴安娜的穿着变得魅力四射。

到后期，戴安娜已经明白女性的魅力永恒之迷——不是美貌，而是拥有天使般的善良和爱心。她的衣着有时会很随意，在一次支持反地雷活动时，她穿着白色PoLo衬衣，平底皮鞋，去探望一个躺在病床上的女孩。她并没有告诉女孩自己是谁，一个记者问女孩：“你知道她是谁吗？”“她是天使吗？”小女孩问。当天下午，女孩伤重去世，戴安娜闻讯后难过地低下头，眼泪滴在她的牛仔裤上。此刻无论穿什么，天使的衣服也是无可挑剔的。

戴安娜常常担任慈善活动的领导任务，她迷人的善心引起世界的瞩目。她经常表现得很优雅，是一位真正赢得公众认同的王妃。正如她所说，女人的优雅是一种内外兼修的气质。因此，有时候在学习衣着品位的同时，更要学习生活的艺术，自然生成一种有内涵的优雅，品位优雅，举止大方，哪怕是简约的设计，低调的款式也能让你看起来与众不同。

可见，个人形象并不是一个简单的穿衣、外表、长相、发型、化妆的组合概念，而是一个综合的全面素质，是一个外表与内在结合的、在流动中留下的印象。形象的内容宽广而丰富，它包括你的穿着、言行、举止、修养、生活方式、知识层次、家庭出身、你的住处、开什么车、和什么人交朋友等等。它们在清楚地为你下着定义——无声而准确地在讲述你的故事——你是

谁、你的社会位置、你如何生活、你是否有发展前途……形象的综合性和它包含的丰富内容，为我们塑造成功的形象提供了很大的回旋空间。所以，我们要加强修养，学会包装，做自己的设计师，塑造出完美的自我形象。

好形象对自己而言，可以增强自己人生的信心；好形象对他人而言，能够较容易地赢得他人的信任 and 好感，吸引他人的帮助和支持。亲爱的女性朋友，利用好这一武器吧，它会帮你在人群中脱颖而出。



拥有外在魅力，别人才会深入研究

心理学家做过一个试验：分别让一位戴金丝眼镜、手持文件夹的青年学者，一位打扮入时的漂亮女郎，一位挎着菜篮子、脸色疲惫的中年妇女，一位留着怪异头发、穿着邋遢的男青年在公路边搭车。结果显示，漂亮女郎、青年学者的搭车成功率很高，中年妇女稍微困难一些，那个男青年就很难搭到车。

这个故事说明，不同的仪表代表了不同的人，随之就会有不同的际遇。大家都了解第一印象的重要性，而研究发现，50%以上的第一印象是由你的外表造成的。你的外表是否清爽整齐，是让身边的人决定你是否可信的重要条件，也是别人决定如何对待你的首要条件。

也许有人会说“人不可貌相，海水不可斗量”，但在人际交往中，首因效应的作用非常明显，你与别人在第一次交往中给人留下的印象，往往在对方的头脑中会占据主导地位。事实上，绝大多数人没工夫研究你的“海”有多深，对方在和你短暂的接触中，就按下了你个人形象的无声“快门”。虽然第一印象并非总是正确，但却总是最鲜明、最牢固的，并且决定着以后双方交往的过程。如果不幸你给人留下了糟糕的第一印象，那么你的内在素质、能力或品质就不可能有机会让别人得知。只有拥有外在魅力，别人才会深入地研究你。

有一对相识不久的情侣在西餐厅吃饭。餐厅的灯光很好，气氛很好，音乐也很好，故事从发生直到一顿饭结束一直都很好。女孩在吃完甜点后抬头对男孩笑了一下，她并不知道她这个自认为甜美的微笑露出了沾在牙齿上的青菜，结果第二天男孩便和女孩分手了。

这可算得上是最无辜的分手理由了，可人的感觉就是这么奇怪，就是这么挑剔。所以，为了避免此类悲剧重演，一定要注意你形象的每个细节：手肘、指甲缝、牙齿、口腔、头发……

在这个越来越“以貌取人”的年代，你想要留下好印象吗？请别忘记：



眼睛、肌肤、妆容、笑容、表情……都在默默为你加分或减分。

容貌是人与人交往时最引人注意的部位，也是女人个性化的部位。女人对容貌的认识和关注不应仅是外在的漂亮，女人的心灵、内涵、才智、情感、情绪、个性等方面的特征都会凝结在脸上。很多人认为“以貌取人”的观念是错误的，但在眼光锐利的人士眼中，据“貌”断人是很准确的。因此，女人应该高度重视容貌对他人的视觉影响。

女人应该力求容貌给人的感觉好一点，也就是美一点。女人初次给人的视觉印象美不美，会影响到外界对她的综合评价。研究发现，人在潜意识中，通常容易受少儿时期形成的观念的影响。那些童话故事中的天使和美女都是美好和善良的化身，巫婆和丑女等同于丑恶和邪恶，这些观念常常会影响人们对女人善恶和好坏的评价。

我们经常看到不少女人不大修饰容貌，甚至在重要场合也不修饰装扮，这是对容貌的重要性认识不足，否则最低限度也会做点什么，如涂一点口红、修一修眉毛等等。方法差一点不要紧，至少表明你知道这对你的人生生活是重要的。

有人说，漂亮的女人都是“妆”出来的，除非你真的天生丽质，敢于素面朝天摆出一副无所畏惧的表情。所以，不要吝啬给自己化妆打扮的时间，一个适合你的漂亮彩妆可以让你一整天都拥有愉快自信的心情，于己于人都是是一种享受。

一个魅力女人的手袋里永远要准备一支唇膏，一个粉饼，一小瓶香水，吸油面纸巾，一双备用丝袜，一包纸巾。天热、出汗时一定要记得及时补妆，否则你会变成京剧中的花脸。每天一定时间后，都应该到洗手间补补妆，让自己永远保持完美的形象。尤其是进餐之后，重新涂一遍唇膏是必不可少的，否则斑驳的红唇看起来会惨不忍睹。

如果你实在不喜欢或没时间化一个精致漂亮的妆，那你至少要学会在包里放一支唇膏。现在口红的种类有很多，唇膏、唇彩，玫瑰红的、透明的，还有添加亮片的。不管是哪种，只要轻轻点在唇上，一张再平凡的脸都会变得生动鲜活起来。

而眼睛这个用来交流传神的灵魂之窗也同样重要。有人说，把七成以上的化妆精力用在描绘两瓣红唇的女性，是娇柔的、依赖性强的，认为寻找感



情归宿才是女人的出路。而关注眼妆的女人，则多半是独立的、清醒的、我行我素的。不管怎样的说法，眼妆都是魅力女人社交妆和日常妆的重要组成部分。

不过千万要记住，化妆就像一篇好文章有主有次有详略得当、一幅好画有实有虚有轻有重一样，应该层次、重点分明。如果唇妆突出，眼睛只需轻妆点点就够了；如果已画出烟熏双眸，唇部只需淡淡轻抹就足矣。不要搞得一张浓得抹不开的脸，让人不知先看哪里才好。

手的作用同脸部同样重要。古人留下了“执子之手，与子偕老”的千古名句，说明和爱人在一起，手是要被牵一辈子的，你说它重不重要？在如今，如果在你伸手去接别人递来的名片时，发现自己的指甲没有修剪好或者指甲缝里黑乎乎的一片，或者手指皮肤粗糙，那该多么让人尴尬啊！

此外，女性优美的动作也能给人以良好印象。遵循以下原则，任何细小的动作都能显示你的聪明和教养。

动作自然优美，没有多余、造作的动作。

❁ 优美的站立姿势，重点在脊背挺直，下颌后收约成 90° ，眼睛平视前方1米左右，脚跟靠拢，双手五指合拢交握在前方。

❁ 坐下时要安详，不能坐得过深，开始就靠在椅背上不礼貌。要两腿并拢，双脚略向斜后方收，鞋尖一致，双手与站立时同样姿势摆放。

❁ 在人面前，双脚在同一方向交叠。

❁ 走路用腰力，要有韵律感，有信心。

❁ 鞠躬 45° ，双手自然握在前方。

❁ 打招呼时要正视对方的脸，笑容自然。

❁ 双手持物，五指并拢，跷指不一定好看。

❁ 递东西时，尖端不要指向对方，书、名片和资料等要以对方容易看明白的方向递去。

❁ 放东西要安静。

❁ 缓慢优美地弯腰拾物，双腿并拢腰伸直。

❁ 购物袋用双手抱在胸前。

❁ 在出入口，要遵循先出后进的原则。

❁ 乘电梯时要从容大方。