

苏瑾

SUJIN WORK

作品

做个人见人爱的 性格美女

Character

古龙说：

爱笑的女人，运气不会差。

APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局



做个人见人爱的 性格美女

古龙说：
爱笑的女人，运气不会差。

Character



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

做个人见人爱的性格美女 / 苏瑾著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2015.1
ISBN 978-7-80769-892-0

I. ①做… II. ①苏… III. ①女性—性格—通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 238752 号

做个人见人爱的性格美女

著 者 | 苏 瑾

出 版 人 | 田海明 朱智润

责任编辑 | 李 争

装帧设计 | 阿 鬼

责任印制 | 郑珊珊

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 010-87331056

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 720×1000mm 1/16

印 张 | 15.5

字 数 | 228 千字

版 次 | 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-892-0

定 价 | 32.80 元

版权所有, 侵权必究



女人性格好，一切都好

做人，做女人，谁不希望自己好？希望自己相貌好、身体好、工作好、生活好、人际关系好……一切都很好，那样多好！

由于工作的原因，我接触过很多女人。她们中有许多是不太快乐的人。她们常常问我：为什么我的事业发展不好？为什么我在单位吃不开？为什么我没有好姻缘？为什么我的家庭不幸福？为什么我的孩子不听话？为什么我的人缘特别差？为什么我的身体不健康？

面对这些对自己许多方面感觉不好的女人，我通常是回问她们一句：你的脾气好不好？

对于我的问题，百分之九十五的人给出了否定的答案，她们都不好意思地回答道：不好。

不管你是士农工商哪种人，只要脾气好，凡事就会好；脾气不好，凡事都不会好。这是一定的。

作为一个在人生舞台混迹快四十年的女人，有句话我不得不说：过得好的女人，大多都是性格好的女人。这是我这些年从生活中得出的箴言。

我认识一个女孩儿，前几天刚收到她家人送来的请帖。她要结婚了，未来老公还是个官二代。我当时真的是又惊又喜，喜的是她要出嫁了，惊的是，她要嫁给县长家的儿子！在我的印象中，她身

高155厘米都不到，体重起码有120斤，五官勉强，家境也不好，父母从小离异，母亲是个卖水果的。她工作普通，是一所乡村小学的教师。我很纳闷：她怎么就成了县长家的儿媳？

后来婚宴上，无意间听到各路亲朋都在齐赞女孩儿的脾气性格好时，我才明白了几分。当我看到她敬酒时，满眼清澈、一脸柔光、彬彬有礼，我彻底明白了灰姑娘是怎样变成公主的。我先前所有的诧异化为由衷的欢喜。这都是她性格好修来的福气！

接下来，再来说一个女人的悲剧。

她长得好、家境好、学历高、工作好，可她离过两次婚，至今和一个不爱的下品贱男（她自述的）凑合过着各方面都不如意的、凌乱的日子。

她第一任丈夫很优秀，可是她有“公主病”，总觉得老公是乡下人，就应该娇惯她这个局长家的千金。婚后一年，老公受不了她的优越感就分开了。

第二任丈夫和她门当户对，很是宠爱她。但是，她嫌人家没能力，啥都靠着父母不够爷们儿。婚后半年，老公受不了她的数落也离开了。

后来，她带着与第一个男人生的孩子和第二个男人带给她的挫折感改嫁给第三个男人。第三个男人无甚优点，却集合了前两任的缺点。既然如此，她为何又要嫁呢？其实她也不想嫁，可她虚荣爱攀比，总觉得像自己这样的公主最后落单是很没面子的事。

这就是性格不好酿成的悲剧。

通常，大师们把悲剧分为三种：命运悲剧、性格悲剧和社会悲剧。举例来说，古希腊悲剧多为命运悲剧，代表作有索福克勒斯

的《俄狄浦斯王》；莎翁剧作多为性格悲剧，以《哈姆雷特》为代表；易卜生所写多为社会悲剧，最著名的是《玩偶之家》。在我眼里，人的命运只有两种：性格悲剧和社会悲剧。这是因为，性格决定命运，命运悲剧可以归结为性格悲剧。

对于普通女人来说，爱情悲剧、时运不济大都源于性格。阮玲玉的命运悲剧其实就是性格悲剧。她太过软弱，太过依赖男人，太要面子，太在乎流言蜚语，所以选择了自杀。同样是明星，胡蝶的命运就比她好多了。同样人生多舛，胡蝶被幽禁后依然能活得好，因为她性格好、积极乐观。

如果说命运悲剧是一种宿命，而社会悲剧又难以改变的话，那么我们唯一可以改变的就是自己的性格。

好脾气、好性格是女人送给自己最好的礼物。好性格不仅让女人变得命运坦荡，更能为女人带来健康的身体。未婚女人性格好，会让她成为男友心中的蜜糖。拥有一个好脾气的老婆更是男人修来的福气。好脾气可以为女人带来社交上的好人缘，从而让女人变得魅力无穷，赢得家庭事业的双丰收。可见，性格好会让一个女人成为世界上最幸福的人。

因此，可以这样说，女人脾气好，一切都好；脾气不好，一切都会很糟糕！

关于性格的塑造，人们最常说的一句话是：江山易改，本性难移。其实，本性是可以改变的，只是需要耐心，需要毅力，需要你的自我觉悟，需要时间。一个脾气曾经特别暴躁现在特别好的女人告诉我，她改变自己坏脾气的秘诀就是“24次”，即每当她发现自己性格中的一项弱点时，她就会坚持改掉，强迫自己24次。比如，当她意识到自己过于内向时，她会强迫自己主动和陌生人说话。一

开始很难受，但坚持24次主动和别人交际，她就习惯了，变得主动外向了。

人是活在习惯中的高级动物。人出生的时候，除了性格会因为天性而有所不同，其他的東西基本都是后天形成的，是家庭和社会环境影响的结果。所以，我们的一言一行都是日积月累养成的习惯。我们有的人形成了很好的习惯，有的人形成了很坏的习惯。这种习以为常的习惯就成了我们常言的性格。因此，我们从现在起就要学着把优秀变成一种习惯，使我们的优秀行为变成我们的第二天性。这样，你的性格就好了。

这本书，就是教你养成优秀的习惯，在习惯中让你练就宝贵的第二天性。一旦你意识到性格好的好处，并按照书中所言指导自己的行为，你的心性就会得到改变，你的命运也必将有所改观——不幸的变得幸运，幸运的更幸福，幸福的更圆满。

假如这样的结局是您所渴望的，那本书就是您所需要的。





目 录

CONTENTS

第一章

女人性格好，相貌就变好

1. 你不得不知的形态心理学：脸是灵魂的镜子 \ 002
2. 不良情绪是这样影响肤色的 \ 005
3. 坏脾气是这样摧毁身材的 \ 008
4. 女人性格好，一点都不显老 \ 010
5. 别为年龄患得患失 \ 013
6. 性格温良的女人，会优雅地变老 \ 016
7. 男人性格影响女人容颜，要睡在给你加分的男人身边 \ 019
8. 性格的优势可以弥补外貌上的劣势 \ 022

第二章

女人性格好，身体就健康

1. 心理控制生理，好性格才是健康守护神 \ 026
2. 七情六欲都会影响健康 \ 029
3. 每种性格都有其易患的疾病 \ 033
4. 肠胃焦虑症，时时处处关性情 \ 036
5. 你离妇科病有多远，情志说了算 \ 039
6. 有一种性格，它的名字叫“癌症” \ 042

7. 如何判别自己是否具有“癌症性格” \ 045
8. 调好气血这个命根子，不当柳河东 \ 047
9. 失眠和性格有关 \ 049
10. 对垃圾情绪定期清零 \ 051

第三章

女人性格好，运气就好

1. 一事不顺事事不顺，好脾气才能招来好运气 \ 054
2. 有好脾气就有好福气 \ 057
3. 性格决定事业的成败 \ 060
4. 财富性格才是最灵的“招财猫” \ 063
5. 爱笑的女人运气不会差 \ 066
6. 如何化个开运妆 \ 070
7. 不必太认真，轻松上路有好运 \ 072

第四章

女人性格好，人脉就好

1. 没人乐意亲近刺头女人 \ 076
2. 乐善好施，是对人缘最好的加持 \ 080
3. 女人太精明，会误了卿卿性命 \ 083
4. 热爱生活的女人招人爱 \ 086
5. 会说话的女人总是很讨喜 \ 089
6. 做聪明“交际花”，巧妙应对“奇葩” \ 093
7. 别排斥和美女做朋友，她有的你也会有 \ 097
8. 编织人脉，当心“信息焦虑症” \ 101
9. 人在旅途，如何摆脱孤独感 \ 106

第五章

女人性格好，职场不“摔跤”

1. 好性格是你游刃于职场的利器 \ 110
2. 你的性格和职业匹配吗 \ 113
3. 职场新人该养成什么样的“优职性格” \ 116
4. 令人厌恶的职场性格 \ 119
5. 改善性格，迅速赢得职场好人缘 \ 123
6. 爱上上司时，你该怎么自我控制 \ 126
7. 如何做个优秀的职场女高管 \ 130
8. 如何应付“怪胎”上司和老板 \ 134

第六章

女人性格好，桃花运就好

1. 桃花运偏爱嘴角上扬的女人 \ 140
2. 温柔的女人最勾魂 \ 143
3. 厚道的女人惹人追 \ 146
4. 宽容的女孩儿招人爱 \ 149
5. 占有欲太强的女孩儿只适合演惊悚片 \ 152
6. 有一种爱情杀手叫“挑剔” \ 156
7. 有一种剩女叫“公主” \ 160
8. 失恋不失好性情，日子照样云淡风轻 \ 164

第七章

女人性格好，婚姻才幸福

1. 假如你单身不幸福，结婚只会更不幸福 \ 168
2. 不是所有牛奶都叫特仑苏，不是所有女人都适合当媳妇 \ 171

3. 别迷恋真相，真相会害你 \ 174
4. 好女人是一处温柔宁静的港湾 \ 177
5. “狮吼女”不如“撒娇女” \ 180
6. 坚决不唠叨 \ 184
7. 不把丈夫当对手，怨偶就会变成配偶 \ 188
8. 吵架后，如何优雅地修复关系 \ 191
9. 告别一劳永逸，跟乔布斯学升级 \ 194
10. 性格好的女人不讲“理”，只讲爱和关怀 \ 196
11. 假如你婚姻不幸福，离了也不会幸福 \ 200

第八章

性格是可以改造的

1. 不必艳羡他人，享受自己的生活 \ 204
2. 顺其自然，一切都是最好的安排 \ 207
3. 对生活有担当的女子最迷人 \ 211
4. 会享受生活的女人，从来不会无聊 \ 214
5. 远离抱怨是智者 \ 217
6. 如何对自己进行“愤怒管理” \ 220
7. 做个精致的女人，你好他好大家好 \ 223
8. 成熟的女人没烦恼，做个心智成熟的女人 \ 227

后记

你负责热爱生活，生活负责热爱你 \ 231

第一章

女人性格好，相貌就变好

女人如花花想容。多数女人都过度关注自己的容貌，却无视自己的性格。其实，性格才是主导我们人生幸福、容貌丑俊的舵。“脸是灵魂的镜子。”你的灵魂、性格、情绪、经历都会写在脸上，成就不同的样貌。更为神奇的是，除了你的面相，你的身形、肌理、手纹都会因性格而改变。



1. 你不得不知的形态心理学：脸是灵魂的镜子

朋友的父亲，人称“神算”。有人给这位朋友介绍了一个男朋友。她那“神算”老爸在见过她男朋友几次之后极力反对他们在一起。她老爸说：“男孩儿长得挺帅，说不出哪里不好，但就是不面善。”后来朋友与男友分手，男孩儿果真厉害，朋友一家子都不是他的对手，被他闹了个鸡犬不宁。

等大事平定后，朋友跑到我家来，问我她老爸为什么能未卜先知。我告诉她，从逻辑学上说，是她老爸的观察能力和推理能力比我们略高一筹。而从“相学”上说，“相由心生”，什么样的心会促成什么样的脸，比如：宽厚的人，多半一脸福相；性情柔和的人，面相柔和美丽；性格格外粗暴的人，总是一脸的凶相；许多品行不太好的人，往往一脸的刻薄相、算计相。朋友听不进她老爸的话，却能听得进我的话，连连点头说：“下次我再去相亲，你是我的眼。”

承蒙这位朋友信得过，现在我就好好说说面相这个话题。

“相”一般是指面相，也指个人的整个相貌。“相由心生”即是说有什么样的心境，就有什么样的面相。一个人的心思与作为，可以通过面部特征表现出来。你的心理状况怎么样，脸上就会有什么表情。经常小偷小摸，习惯性的表情是贼眉鼠眼，长此以往，成了一副鬼祟相；经常怒气冲天，立眉瞪眼，长此以往，成了一副凶神恶煞相；宅心仁厚，从不与人计较，自会生成一副宽厚温润之相；心态平和，乐观和善，当然生得慈眉善目。

关于这一点，裴度升官、修士做模特的故事就是最好的例证。

唐朝裴度少时贫困潦倒。一天，他在路上遇见一行禅师。大师看了裴度的面相后，发现裴度眼光外浮，纵纹入口，是一种乞食街头、饥饿而死的相，因而劝勉裴度要努力修善。数日后，裴度在香山寺拾

得一妇人的玉带并归还了她。恰巧，这块玉救了她父亲的性命。日后他又一次遇见一行禅师。大师看裴度目光澄澈，脸相完全改变，告诉他以后一定会出将入相。裴度以为一行禅师在与他开玩笑。一行禅师说：“七尺之躯不如七寸之面，七寸之面不如三寸之鼻，三寸之鼻不如一点之心。”禅师嘉许他的善行。果然裴度历任唐代宪、穆、敬、文四朝重臣，为“将相全才”，当时有“勋高中夏，声播外夷”的盛名和地位。史书中称他“事四朝以全德始终”，“其威誉德业堪比郭汾阳”。裴度有子五人，都声名显赫，多有作为。

另说修士。一位名画家想画一张圣人耶稣像。画耶稣，就得找一个最善良、最纯洁的人来做模特。谁是最纯洁、最善良的人呢？人们告诉他，修道院里有一位修士最纯洁、最善良。名画家请那位修士做模特，并付了修士一大笔钱。10年后，画家要画出卖耶稣的犹太。他在街上寻找了很久很久，终于看到一个最难看、最凶残、最可怕的人。他请这个人做模特儿，画着画着，这模特突然大哭起来：“画家先生，你以前画的那个圣人就是我呀！我得了你的酬金之后，再也无心修道，一味吃喝享乐，后来钱花光了，只好去偷，去抢，去骗……”

“相由心生”，老祖宗传下来的这句话，千古不衰。

不仅东方人在研究面相和心相的关系，西方人也早就意识到这里面的神奇。古代著名的心理学家西塞隆曾说过：“脸是灵魂的镜子。”随着科学的发展，一门专门研究相貌与性格之间微妙关系的综合性学科——形态心理学，在西方发达国家诞生了。1980年法国路易·科尔芒博士创办了形态心理学学会，在这个领域展开了崭新、深入的研究。

形态心理学家首先研究的是脸庞的一般形态。他们发现，脸形窄小是生命储备力虚弱的征兆，脸形宽大是精力充沛的特征。他们又研究了脸部三个部

位：颌、嘴——活跃的部位，颧骨和鼻子——情感部位，额和眼睛——智慧部位。

研究认为，眼睛长得靠近鼻子，表明心胸狭窄；嘴唇紧闭，表明感情的内在化。作为脸部之首的鼻子，则提供了有关生命力、威望、自信、烦躁、情欲等信息。

我们总说“岁月是把杀猪刀”。其实，请别错怪时光改人容颜。我们自己才是那个化妆师。我们经过了什么，一五一十全写在脸上了。我们以为时间逝去了，其实时间只是转过身来，躲在了我们的心里，雕刻着我们的面貌。

一颗阴暗的心托不起一张灿烂的脸，一张笑意盈盈的脸会让烦恼烟消云散。古人云：君子坦荡荡，小人长戚戚。君子心胸开朗，思想上坦率洁净，外貌动作也大气淡定；小人心里欲念太多，心理负担很重，动作也显得忐忑不安，常常是猥琐不堪的样子。

身为女人，你要想拥有姣好的外貌，那就首先要庄重你的灵魂、修养你的性情，因为相由心生，脸是灵魂的镜子。



2. 不良情绪是这样影响肤色的

脾气不好的女人，很难拥有好肤色。

先来看两个美容医案。

医案一：女强人太耀眼，色斑爬上她的脸

34岁的李女士一直以拥有“细致、白皙、有光泽”的皮肤而骄傲。由于生孩子休产假，等她再度回到公司后，公司实行竞争上岗，不少年轻人都盯上了她这个位置。好强、气盛的她，虽然工作出色，但比起那些刚进公司的新人，又要带孩子，又要顾家，她第一次觉得底气不足，甚至连新人的年轻、朝气、有闯劲，以及那光洁的脸颊，都被她视为威胁。最糟糕的是，她的皮肤也大不如前，咖啡色的斑点若隐若现，整张脸又黄又暗。她感到自己又老又丑，很难恢复自信！

医案二：感情不美满，肤色多暗淡

张女士原来的肤色是白里透红，可近半年来，不仅暗淡灰黄，而且皱纹、黄褐斑都慢慢“凸现”。究其原因，是张女士和丈夫的婚姻逐渐陷入“七年之痒”。张女士婚后多年一直未育。她和丈夫一直受到来自婆婆的压力，婚姻几次险些出现危机。张女士感叹：没有孩子，婚姻都受到影响，幸福感越来越差，大不如前了！

工作于办公楼中的白领们通常都有这样的体验：在心情抑郁、焦虑的那段日子里，皮肤好像也变成了灰色、黄褐色；当繁重的工作袭来时，皮肤也变得粉刺丛生……

要知道，皮肤绝不只是肌肉、骨骼的外包装，也是你身体、心理的显示

器。性格不好，情绪不良，都可能催生皮肤问题，肤色晦暗、皱纹、雀斑、粉刺等就会接踵而来。

◎ 晦暗

脸上既没有粉刺又没有雀斑，但是看起来缺少生机，没有精神。

如果没有明确病因，坏脾气和低落的情绪可能是你面色糟糕的原因。经常发脾气，气血就容易变深，甚至发黑，同时由于生气导致毛细血管收缩或痉挛，可造成皮肤毛细血管循环障碍，输送至皮肤的多种营养物质减少，于是便发生皮肤干燥、萎缩、起皱、疏松、枯黄失泽，还会引起色素沉淀、黄褐斑、雀斑、痣等。

◎ 雀斑

并非妊娠期，也不在青春期，所处的地域也非紫外线超标地区，但是暗褐色的小斑点还是出现在你的脸上，并且超出了鼻翼两侧的范围。这可能与你感受不到温暖有关。

心里缺乏关爱时，雌性荷尔蒙分泌量就会不足，而美拉宁细胞又过分活跃，于是色素淤积在真皮层下，副肾皮质激素的分泌机能衰退，肌肤失去了抵抗力，斑疹、雀斑就容易出现。

◎ 皱纹

和同龄人比起来，你看上去要大3岁到5岁，原因就在于你脸上的皱纹比同龄人多。这可能是你太紧张了。

紧张情绪会消耗掉许多生命活动所需的营养，使细胞活力下降，新陈代谢速度减慢，皮肤就会缺乏弹性，皱纹就容易显露出来。

◎ 粉刺

早就过了青春期，已经结婚生子，为什么脸上还会有青春痘、粉刺？可能你心理压力太大了。

心理压力能促进皮脂腺的活动，使皮肤出油。糟糕的睡眠使皮肤得不到充分休息。工作压力会让人心绪烦乱，导致内分泌失调。如果粉刺是黑头的，多