

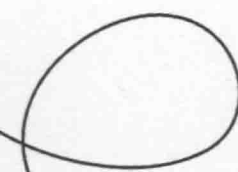
美丽心灵物语

30岁前可以秀容貌，30岁之后你拿什么来秀

王思渔 编著

漂亮的女人不都是幸福的，普通女人也能一生好命
上品女人的魅力不在于脸蛋，而在于味道
一本书让笨女孩从生活“配角”到人生“主角”
深层次挖掘那些好命女人的幸福秘诀

安徽师范大学出版社



美丽 心灵物语

王思渔 编著



安徽师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽心灵物语 / 王思渔编著. — 芜湖 : 安徽师范大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-81141-202-4

I. ①美… II. ①王… III. ①修养 - 女性读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 044912 号

美丽心灵物语

王思渔 编著

出版人: 张传开

责任编辑: 吴顺安 陈亚明

装帧设计: 单单工作室

出版发行: 安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路189号安徽师范大学花津校区 邮政编码: 241002

发行部: (0553) 3883578 5910327 5910310 (传真) E-mail: asdcbsfxb@126.com

经销: 全国新华书店

印刷: 北京市北京画中画印刷有限公司

电话: 010—63706888

版次: 2011年10月第1版

印次: 2011年10月第1次印刷

规格: 880 × 1230 1/32

印张: 8

字数: 190 千

书号: ISBN 978-7-81141-202-4

定价: 25.00 元

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换

序

心如花的女子一辈子都不会老

女人最怕什么？

怕老！

谁不羡慕那个扎着小尾辫，挎着小背包，不知天高地厚疯癫地跑来跑去的年轻女孩。可以任性，可以撒娇，一努嘴，一瞥眼，想要什么就能得到什么。满世界的人都围着她跑。她可以一受委屈就哭鼻子，一高兴，嘴巴鼻子都撅向了天。她爱照镜子，瞅了一遍又一遍，被镜子里的自己迷得神魂颠倒。

因为她年轻，哪怕她一无所有，她也可以傲视所有；因为她年轻，哪怕什么都没做，她也挺着胸脯站成一枝花，蜜蜂蝴蝶都争着抢着围着她绕。

可是“一朝春尽红颜老”，再美的女人也敌不过衰老的魔爪，曾经光洁的脸蛋爬满了蚯蚓纹，曾经一甩就诱惑了无数男人的亮发渐渐出现了白条纹，曾经吹弹可破如凝脂的肌肤渐渐成了松树皮，曾经窈窕如水蛇般灵活的身段再扭不出像样的舞姿……

女人们再也不敢照镜子，害怕镜子里的那个女人会向自己说实话。

我们真的老了吗？

可是老了真的有那么可怕吗？

当然不。如果一个女人仅靠脸蛋和身段去赢得世界，绝对是失败的手段。女人可以有更多的地方可以赢得世界，赢得关注，比如内涵，比如气质，比如高雅的心态，而且这些都是不老的，并且随着年龄的增加，其魅力也在与日俱增。

例如张曼玉、张艾嘉、章诒和、杨澜，这几位都被多数男人认为是越老越有魅力的女人。

当然多数的人都喜欢漂亮女人，但是漂亮女人有一个致命弱点，那就是不耐老，她们受不了风雨，挨不得打击，一点风吹草动，她们就会嗟若寒蝉。漂亮的女人活着太累了，等到短暂的美貌失去后，她们将一无所有。

那么，什么样的女人才算是完美的呢？据调查，多数人表示那些拥有一定阅历、有相当胸襟、能保持阳光积极的生活态度，并能了解人生、善解人意的女人最能让人感觉舒服并让人回味无穷、百看不厌。这样的女人才是女中珍品、人中之凤。这样的女人才是不可抗拒的。才华盖世、相貌堂堂的诸葛亮不就是娶了恩师的丑闺女为妻吗？《丑女无敌》中的林无敌不正是因为自己的独特魅力赢得事业如日中天、帅气无边的费德南的“芳心”吗？这绝对不是个例也不是电视剧，现实生活中多数男人并不青睐于那些貌美如花的美丽女子，她们往往只能远观，而不能贴近；相反，他们更青睐那些温柔体贴、善解人意的妙女人，愿意娶她们为妻，这些女人让他们越看越爱恋，相处越久越觉得耐人回味。

所以，聪明的女人完全没必要投入太多精力和人民币去留住年轻外表，与其将人民币和精力浪费在这上面，不如增加内涵，培养气质，为自身增加更多不老的内容，为自己增加百尝不厌的味道，做一个真正有味道的女人。

这本书就是教你如何成为这样的女人的一本书，它从掌握人生方向、理性婚恋、婚姻管理、调教男人、职场修炼、正确理财、社会交际、锻造魅力 10 个角度教导我们如何成为这样的一个女人。

相信这本书中的每一篇文章都会给予我们极深的启发，每一段故事每一个细节都值得我们花费一辈子的时间去学习。

你是不是是一位心如花的女人呢？你有没有渴望一辈子都不会老呢？如果是，那么，请赶快打开这本书吧！

目录

Contents

Chapter 1

相由心生，好心态成就高贵的气质

- 事事与人攀比的女人，永远也得不到幸福 /2
- 爱读书的女人就像一道美丽的风景 /5
- 忘记自己的年龄，让女人的心永远年轻 /8
- 善于与人分享好运：做一个将快乐“放大”的女人 /12
- 不生气、不着急：将高贵的品质表现在细节里 /15
- 努力发现自己的优点，不做“自卑女人” /19
- 不要总是羡慕别人，相信生活不在别处 /22
- 给自己放个假，让女人“放飞心情” /26

Chapter 2

修炼“静若处子，动若脱兔”的性情

- 女人要有自信：自信是成功的第一秘诀 /32
- 鲜明的个性，能给人留下深刻的印象 /36
- 控制好情绪，不当别人眼中的“炸弹” /39
- “温柔”是女人独有的“杀手锏” /43

好女人缺少的不是漂亮而是激情 /47

永远保有“爱”的信念——修炼爱情“保鲜”术 /51

不卑不亢，任何时候都要坦然处之 /54

Chapter 3

塑造女人“外圆内方”铜钱一般的性格

做个有“心计”的女人，拒绝“穷忙” /58

懂得“示弱”的女人，才会更幸福 /61

学会“装傻”，不要太“聪明” /65

不要大发小姐脾气，要学会忍耐 /68

学会原谅：给别人和自己一个机会 /72

魅力女人一定要有主见 /75

Chapter 4

勇于面对现实，幻想不能成真

活在现实中：做白日梦的女人没饭吃 /80

不要嫁鸡随鸡，嫁狗随狗：独立的女人才可爱 /84

克服“彼德·潘”情节，不要总是拒绝长大 /88

给自己准备一张“烦恼”清单 /92

将陈年的记忆清零，让女人拥有新鲜的快乐 /95

死要面子活受罪，女人要学会认输 /99

不要为任何人伤害自己：女人一定要爱自己 /102

Chapter 5

心灵保养比皮肤保养更重要

假如你很平凡，那么请坦然地接受它 /108

远离“成功恐惧症”的女人会更成功 /111

别为不懂得欣赏你的男人悲伤 /114

珍惜你所拥有的，不要总是患得患失 /117

不要在别人的眼光中迷失自己 /120

把别人的指责看成反面的赞扬 /124

抽时间去旅行，学会给自己开支“快乐” /128

Chapter 6

不要忽略嘴上功夫

美丽的嘴唇说亲切的话：女人要懂得赞美别人 /134

女人要学会说“不”，否则你会受伤 /138

不要像怨妇一样抱怨 /141

好女人的字典里肯定少不了“矜持”二字 /145

做一个忠实的倾听者：好女人要会听 /149

修炼委婉心法：委婉的语言会让女人更有魅力 /153

Chapter 7

玩转职场心法，不动声色当上“魅力女王”

选一份适合自己的工作，可以让自己身心舒畅 /158

要有自己的工作 /162

当助理时，要想着当总裁：女人要有点野心 /166

保持一颗警觉的心，不要成为“温水里的青蛙” /169

制定一个职业目标，并且为之努力奋斗 /172

抓住生命中的贵人：让“人脉”改写自己的命运 /176

常怀一颗感恩的心：感激曾经帮助过自己的人 /180

Chapter 8

不要在爱情中受伤，女人的“成长心经”

选好了“肩膀”再哭泣：受伤的女人要坚强 /186

- 长痛不如短痛：决定离开他时，要快刀斩乱麻 /190
- 别把男人当成全部：离开他，你照样活得精彩 /194
- 在没有找到相爱的人之前，学会自己欣赏风景 /198
- 寂寞时不要随手抓一个男人解闷 /202
- 不要对不爱你的男人穷追不舍：学会放手 /206
- 不要指望全世界的男人都爱你，一个就够了 /210
- 永远都要相信爱情：寻找在拐角处等你的人 /214

Chapter 9

打造完美，女人越“熟”越吃香

- “我的裙子很短，高跟鞋很高”：做更有女人味的熟女 /220
- 一定要拥有自己的爱好：这是你珍贵的权利 /223
- 做一个贤妻良母式的女人，但绝不是保姆 /226
- 热爱生活是女人最好的化妆品 /230
- 怀有一颗童心的女人会永远年轻 /234
- 母性的力量让“熟女”散发出无与伦比的魅力 /238
- 在居室里种上鲜花，养上鱼：记得给心情换换“水” /242



Chapter 1

相由心生， 好心态成就高贵的气质

有位哲人说：“你无法选择容貌，但可以选择笑容；你无法左右天气，但却可以左右自己的心情。你无法改变别人，但可以改变心态！”心态可以决定人生，心态可以决定命运。

正所谓“相由心生”。女人想要年轻，想要漂亮，一定要有一个好心态。心情好的女人，自然也就年轻了。



事事与人攀比的女人，永远也得不到幸福

当一个女人产生了攀比心理时，她痛苦的日子便正式来临。因为攀比心理让女人变得不再可爱，让女人意识不到所拥有的快乐。即使她有一份稳定的工作，一个爱她的丈夫，也会因为攀比心理而感觉不到幸福。

人比人气死人，货比货没法比！

可是女人就喜欢攀比，不管走到哪里，都喜欢和别人比一比。“我的老公没有别人的帅、工作没有别人的好，我家的房子没有别人家的大，同事家都买第二辆车了，我老公还骑着一辆破电动车！真是气死我了，怎么自己这么不幸啊！”

严重的攀比心理，让女人们的生活变得很难捱。整天处于不如别人幸福的阴影之中。攀比心理会降低女人的魅力，损害女人的心灵。一个拥有高贵气质的女人，绝对不能是个喜欢与人攀比的女人。保养心灵的原理，就像工程师保养机器一样，清除了机器内部的垃圾，机器才能够正常运行。每个女人的心灵都需要保养，你也不例外。

26岁的轩轩眉清目秀，绝对算得上是一个漂亮的女人。每当看见那些相貌平平的同事，她都会把自己跟她们比一比，由此产生的自豪与骄傲之情，让同事们常常对她“敬而远之”。但是，当轩轩跳槽到了某大公司之后，却发现那里的女同事，不但长得漂亮而且个个会打扮。最重要的是，她们上下班还有车子接送。

轩轩觉得自己没有她们漂亮，老公又没有他们有钱。轩轩突然感到，苍天无眼老天不公！严重的伤感情绪让轩轩每天郁郁寡欢地来到公司，带着愤怒的表情与同事相处。回到家，轩轩便经常和男人又吵又闹。有时候，轩轩也会觉得自己很幸福，但是只要一和别人比，她就会感觉到痛苦了。

相由心生！心态极差，副作用会直接反映到女人的脸上。经过了两个月的煎熬，轩轩的脸色变得很难看，眼角的皱纹也明显了许多。而轩轩的老公很快爱上了别人，正式向她提出了离婚。

其实男人的离开，并不是因为女人不再漂亮了，而是因为女人的心灵不再美好。男人觉得自己的妻子不是越来越高贵，而是越来越卑俗。

女人，千万不要和别人比！尤其是不要拿自己的缺点与别人的优点比，不要拿自己的不幸与别人的幸福比。每个人选择的人生之路不一样，幸福的角度也会各有不同。女人们一定要懂得，你有你无人能比的魅力，也拥有无人能比的幸福。当你在羡慕别人、嫉妒别人的同时，说不定也有别人在羡慕着你呢！

我们为什么一定和别人比呢？我们有我们的快乐和幸福。如果你非要那样做，也只能是自寻烦恼，没事找事！这样的话，你永远也不会感

到快乐。不快乐，又哪儿来的魅力呢？你应该拿自己的今天与昨天比！只要你的今天比昨天进步了，你就有理由开心，有理由感到幸福！

有的女人皮肤保养得很好，脸上看不见一条皱纹，但给人的感觉就是不漂亮！有的女人长得很漂亮，但给人的感觉就是没有魅力！这是为什么呢？因为她们把皮肤保养好了，把服装搭配好了，却忽略了心灵的保养。一个心灵不美的女人，当然也算不上一个有魅力的女人。而没有魅力的女人，就像天空中不闪烁的星星，就算发光也会少了几分迷人和可爱。

令人痛苦的往往不是现实，而是比较！人们常说：“人类一思考，上帝就发笑！”而用在女人身上，则是：“女人一比较，魅力死翘翘！”喜欢攀比的女人，即使幸福也会变痛苦，即使快乐也成悲伤！羡慕别人的光明，不如点燃自己的蜡烛。看见别人比自己强时，女人不如化压力为动力，努力让自己的生活变得更好，缩小与别人的差距。总有一天，你会比别人获得更多的幸福。为梦想而战的女人比守望梦想的女人，更有魅力！

如果你是一个永远也不可能比你的同事小A、小B眼睛更大的女人，不要试图去割双眼皮，也不要试图去做整容手术；如果你是一个永远也买不起房子、车子的女人，也做不到离开现在的男人的女人，那么就不要再胡思乱想了。别让自己那么累，那么痛苦了。安心过日子的女人比不切实际的女人，更有魅力！

人家有钱是人家的本事，做好你自己才是关键。不珍惜现在的女人，最终会失去所有。包括你曾经仅有的一点魅力，也会荡然无存。不要总是比较，不要总是愤怒，不要总是无奈，路是自己选的。如果整天比来比去，那就去死吧！

女人，请抛弃那些攀比的观念和想法吧！给你的心松松绑，别再让你的心承受着嫉妒与渴望却又得不到的煎熬。不要和任何人比，只做你自己！

爱读书的女人就像一道美丽的风景

古时候的女子大多不识字，更不可能读什么书。而如今的女孩就算结了婚，有了孩子，也要经常读书。这样，当容颜渐渐老去时，当繁华落尽时，因读书而沉淀下美好的气质却能让女人永葆青春。

上品的女人如茶，让人回味！

中品的女人如汤，让人满足！

下品的女人如泔水，让人恶心！

你想做哪种女人？相信所有女人的回答都是第一种。但是，我们如何才能让自己成为一个上品的女人呢？

想做上品女人，你首先得是一个爱读书的女人。因为书可以让女人变得明智，聪慧，知性！两个女人坐一起，一个爱读书一个不爱读书，从外表看不出什么破绽来，但只要她们一开口就不一样了。爱读书的女人心中自有天地，即使独处一室，也不会觉得孤独。爱读书的女人常常与清风明月为伴，与花香白云为舞。爱读书的女人能够静守心灵的那扇门，

即使痛苦也不会受伤。

爱读书的女人是一道美丽的风景，看着都让人觉得享受。你可以想象一下，在地铁里、飞机上、图书馆里、甚至是床上，一个女人捧着一本书聚精会神地读着，都能够让人感到别样的美丽。和书在一起的女人，身上也会透着淡淡的书香，而不是浓浓的胭脂香。

正如苏轼在一首诗中说道：“腹有诗书气自华”。读书会让女人的美由内而外地散发出来。所以说，修炼书香气质对于保养心灵的女性来说非常重要。有很多女性朋友，除了看看专业书籍外，陶冶心灵的书籍基本不看。这样的女人就算长得再漂亮，也无法掩饰她们知识面的狭窄和灵魂的苍白。

一个值得别人欣赏的女人，不但要有漂亮的脸蛋，还要有丰富的知识和卓越的思想。不读书，不经常读书的女人，是无法拥有这些的。

我有一个叫李华的表姐，她从小便不喜欢读书，除了学校里要读的书，其他的书她一概不看。后来工作了，姑母便经常买一些书回来强迫她看，但她却一股脑儿把书送给我。我也常常对她说，女人应该多看看书，它能给你很大好处。但表姐却说：“看那么多书干什么？我一直就不读书，工作和生活一起也没有受影响。”最后，表姐往往还会说一句“读不读书都一样”之类的话来收尾。

去年春天，姑父姑母安排了几次相亲会给表姐。表姐说，只有一位长相帅气、收入可观、温文儒雅的男人入了她的眼。看着表姐终于要告别单身生活了，我由衷地替她高兴。但是没过多长时间，表姐哭丧着脸跑来告诉我，已经跟那人吹了。原来，第二次见面的时候男人问表姐，平时都读什么书。表姐自信满

满地告诉人家，自己不喜欢读书，读得很少。那男人便说，他家里有很多书，改天挑一本比较有意思送给表姐。但表姐一口就回绝了，理由是她平时不读书，送了也白送。于是，没过几天，那人便对表姐说了 SORRY。表姐难过地哭着打电话问男人为什么。对方告诉表姐，虽然表姐很漂亮，也很温柔，但是他觉得表姐身上少了书香带来的韵味儿。

后来，我无意间知道，表姐的意中人选了一位上知天文下知地理、博览群书的女孩作为妻子，便开始对表姐旁侧敲击起来。而表姐，也不再和我争辩了，开始经常捧着书“用功”了。

爱读书的女人，肯定不会天天守着泡沫剧消磨时间。她会一口气买几本小说，让自己美美地享受一顿文字盛宴。然后在心中，用自己的思想去品味爱情和生活。爱读书的女人，通常不会无聊，更不会浅薄。因为爱读书的女人，可以用读书来打发寂寞。而书中到处是高尚的思想和闪光的智慧，女人也因此会变得越来越睿智。

感性的书会让女人变得温柔多情，理性的书会让女人变得思维清晰。爱读书的女人就算不是博学多识，也一定是小家碧玉、知书达礼。在一个成功的男人面前，读过很多书的女人，便不会亦步亦趋，手足无措。那些不怎么读书的女人，她们的脸上会透着无知，心里装着茫然。她们常常被男人说成是，没什么见识。

古时候，人们这样形容读书的重要性：“不读书，第一天你会变得庸俗不堪；第二天你会发现镜中的自己面目可憎；第三天便无法与人正常沟通。”此话用在现代女性身上，也非常适用。不读书，女人的思想会变得迟钝，语言变得苍白。所以说，不读书会让女人身上的魅力大打折扣。