

郝言
著

一个女人就是一本
书。一本一旦落笔就无法涂抹和修改的书。
有的女人很遗憾地把自己活成了盗版书。
有的女人则成就了令人羡慕的精装本。
没有人会希望自己成为前者。



书香女人

SHUXIANGNVRREN

女人是本书值得永远阅读

新华出版社

The background features a light, textured grey wash. In the upper right corner, a dark, ink-wash style illustration of a flowering branch with small blossoms extends across the frame. On the left side, a woman is depicted from the back, wearing a dark, form-fitting qipao with intricate white floral and leaf patterns. She has long dark hair and is wearing a watch on her left wrist and white high-heeled shoes. The overall style is a blend of traditional Chinese ink wash and modern graphic design.

书香女人

SHUXIANGNVRREN

女人是本书值得永远阅读

新华出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

书香女人: 女人是本书值得永远阅读 / 郝言言编著

北京: 新华出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5166-3581-0

I . ①书 ... II . ①郝 ... III . ①女性—修养—通俗读物

IV . ① B825.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 264691 号

书香女人

作 者: 郝言言

责任编辑: 董朝合

装帧设计: 刘 坤

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63077122

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15.5

字 数: 200 千字

版 次: 2017 年 11 月第一版

印 次: 2017 年 11 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3581-0

定 价: 46.00 元

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: 010-52631635

前言

PREFACE

世人都爱借物喻人，关于女人，更是怎么也说不完，道不尽。

人们常用花来比喻女人，因为花是美好的。但是，再美的花朵也逃不过一季凋零、零落成尘的命运。而女人，不仅可以如花朵般千娇百媚、绚烂似锦，还可以比花朵强大百倍。

人们还喜欢把女人比喻成水，因为水可柔可刚，纯净无杂质。但是，水无色无味，难免有些寡淡，况且，水的流向全凭地形与地势定夺，由不得自己掌握。而女人，不仅可以柔情似水，更可以活出自我。

也有人把女人比喻成一杯清茶，淡雅的芬芳能够轻而易举地抚平躁动的心。但是，无论多好的茶，喝到最后只能剩下茶渣。而女人，不仅可以如清茶般沁人心脾，更远比清茶历久弥新。

女人啊，实在是一种让人捉摸不透的生物。如果非要用一种事物来比喻女人，究竟什么才是最合适的呢？我认为莫过于书。女人就像一本内涵丰富的书，值得人永远阅读。这样一本书，读得越是仔细，越是能够体会到书中蕴藏的深意，并且每读一遍，都能有新的理解和收获。

那么，一本女人书是如何写就的呢？用思想研磨，以行动为笔，面前白纸就是女人的一生。，笔、墨、纸都已具备，只等写书人跟随时间的步伐从容落笔，写下属于自己的人生篇章。

因此，每个女人都是一本独一无二的书。这本书可以是走在时代前沿的时尚杂志，可以是熟龄又天真的言情小说，可以是充满快乐的幽默笑话，可以是华章异彩的诗集精选，也可以是随性从容的散文随笔，还可以是催人奋进的成功励志之书。

女人的形象就是这本书的封面，由写书人亲自设计；书的扉页就是女人的言谈，彰显出整本书的氛围和情调；书的序言则是女人的举止，万般优雅才能引人入胜。当然，最重要的还在于这本书的内容。

女人应写就一本和家之书。传统家庭主妇相夫教子的生活方式已经过时，不过，就算是董明珠那样的女强人，也会花时间为家人做一顿可口的晚餐。不可否认，女人始终会在心中为家庭腾出一块“黄金地段”。好女人知道怎样写好这本和家之书，而美满的家庭就是她心灵的港湾。

女人应写就一本魅力之书。女人们总是花很多时间和心思打扮自己，但聪明的女人更重视修炼自己的“魅力值”，因为她们明白，女人真正的美，在于由内而外的优雅与从容。

美丽的容颜会被时间带走，魅力值却是陈年的酒，时间越长，就越芬芳。

女人应写就一本铿锵之书。傻女人生活在男人为她们撑起的那片天空下，就像摇摇欲坠的凌霄花，过得胆战心惊。独立自信的女人则是在户外怒放的铿锵玫瑰，她们自己挣钱自己花，有自己的想法和生活。有没有男人，她们都能活得精彩。

女人应写就一本励志之书。励志这个词已经不再是男人的专利，女人一样可以勇往直前。励志的女人，踏出的每一步都是强大的样子，而终点是美好的生活。

女人应写就一本幸福之书。幸福的婚姻就像是天上掉下来的馅饼，砸中的总是那些懂得经营的女人。她们用心写下每一笔，把生活中的点滴美好镌刻在字里行间，这样一本书，最是值得品读。

女人应写就一本四季之书。一年说短不短，足有 360 多天；说长也不长，不过四季而已。面对流逝的时间，女人总会生出许多感慨。但是，一个成熟的女人，在感慨之余，会更加用心地生活，翻开这样的女人书，每一页都是岁月静好，读来韵味悠长。

女人应写就一本奋斗之书。如今，女人和男人一样自食其力。但是主流观念依然认为，女人工作差不多就行了，没必要太拼。然而，现实并不会因为你是女人而对你优待三分，你如果一直原地踏步，总有一天会被这个社会所淘汰。所以，女人更应该拿起名为“努力”的笔，写好自己的奋斗之书。要知道，越努力的女人，就越幸运。

这个世界上有太多不同的书，每本书都是不同的内容；

这个世界上同样有太多不同的女人，每一个女人都都有不同的秉性。一本好书，只有认真地翻阅过了，才能了解它的内涵；一个好女人，只有仔细地品读过了，才能明白她的价值。女人书的秉性和价值如何，全掌握在女人自己手中。女人是自己的封面设计师，优秀的女人才能打造出最完美的精装本；女人是自己的最佳撰稿人，一笔一划才能写出最耐人寻味的女人书。

翻开这本书，就是翻开了女人的一生。

女人的一生时时刻刻都发生着蜕变，翻过去的那一页已经写满，并且不可更改；还没有翻到的那一页尚且空白，内容未知；而我们真正要落笔的，是当下的这一页。也许你正心存困惑，不知该如何着墨；也许你正踌躇满志，准备用力写下些什么；也或许你正裹足不前，不愿意书写新的篇章……无论你正处于哪种状态，翻开这本专门为女人而写的书，相信不甘平庸的你、渴望幸福的你，一定能够找到更加明确的落笔方向。

我的愿望不过如此：愿每个女人都能写就一本值得永远阅读的女人书。

目 录 / CONTENTS

上 篇 包装女人书，做自己的封面设计师

第一章 女人是本书，一本百看不厌的书

有人说，女人如花；也有人说，女人似水。我却认为，女人是一本书，一本百看不厌的书。有的女人是一本时尚杂志，走在时代的最前沿；有的女人是一部言情小说，出落得熟龄而又天真；有的女人是一部精品文集，带来精致的阅读体验；有的女人是幽默笑话，自己快乐，也给别人带去快乐；有的女人则像诗集精选，腹有诗书气自华……你，是哪一种书呢？

时尚杂志——走在时代最前沿·····	2
言情小说——熟龄又天真，是一个女人最好的状态·····	5
精品文集——“熟女”的正确打开方式·····	8
幽默笑话——给自己快乐，是一种能力·····	11
诗集精选——腹有诗书气自华·····	14
散文随笔——随性从容才更美丽·····	17
成功励志——从含苞到怒放·····	20

第二章 形象，打造完美封面的第一步

对一本书来说，封面设计是至关重要的，它决定了读者对这本书的第一印象。女人也是如此。女人是一本书，女人的形象就是这本书的封面，如何把封面设计得完美，是需要一些“小心机”的。从微笑到着装，从妆容到发型，再到身材，这些都是打造完美封面必不可少的元素。那么，关于它们，你了解多少呢？

微笑是最“吸睛”的书名	24
“穿”出“精装”本	28
妆容，“平装”本也迷人	31
女人的发型谁说了算	34
收获好身材没有捷径可走	37

第三章 言谈，写在扉页的氛围和情调

女人是一本书，扉页是其中最关键的部分，它是整本书的氛围和情调的浓缩。一个善于倾听的女人，你能从她的扉页中读到一种包容；一个说话委婉的女人，你能从她的扉页中读出一种智慧；而喜欢论人是非的女人，她们的扉页就是没有营养的娱乐版……现在，就让我们翻开自己的扉页，写下属于自己的氛围和情调吧！

善于倾听是沟通的第一步	41
委婉最能体现女人的智慧	45
真诚是拉近距离的法宝	48
玩笑开过头，锦上之花成毒药	51
拒绝唠叨，简介不是“裹脚布”	54
论人是非，扉页成了娱乐版	57
学会说“不”，拒绝不再尴尬	60

第四章 举止，序言里的万般优雅

如果说女人是一本书，言谈是这本书的扉页，那么，女人的举止就是这本书的序言。序言是书的钥匙，能够帮助读者了解整本书的大致内容，女人的举止也是如此。你的礼仪是否规范，你是否重视细节，你的站、走、坐是否得体，你的吃相又是如何……你的一举一动都是序言的一部分。做一个举止优雅的女人，你的序言才能万般优雅。

别让不懂礼毁了整本书	64
------------------	----

像重视标点一样重视细节	67
亭亭玉立，此时无声胜有声	70
端庄大方，坐出自信与优雅	73
手势，藏在手里的女人魅力	76
不要做一个吃相难看的女人	79
成为舞会上的“优雅女王”	82

下 篇 写好女人书，做自己的最佳撰稿人

第五章 女人是本书——一本内涵丰富的和家之书

家庭是重要的社会单元，与每一个人的幸福息息相关。聪明的女人手中握着建设幸福家庭的密码：她们懂得从中华文化中汲取营养，树立良好的家风；懂得如何巩固夫妻感情；懂得如何发挥“家庭灵魂”的作用；懂得父母的恩爱和言传身教才是最好的教育，也懂得陪伴才是最长情的告白。在她们笔下，写就的是一本内涵丰富的“和家之书”。

弘扬中华文化，建设良好家风	87
树廉洁家风，建幸福家庭	90
女人懂相守，男人懂感恩，才是一辈子	93
有孩子的世界，就能见证“婚品”	96
妈妈是家庭的灵魂	99
父母恩爱是最好的教育	102
教育，妈妈的言传身教不可少	105
尽孝就是这么简单	108

第六章 女人是本书——一本优雅从容的魅力之书

女人是一本书，这本书可以有千万种风格，但我相信，没有女人会拒绝成为一本魅力四射的书。女人的魅力来自灵魂深处，“书女范儿”

是一种魅力，风骨是一种魅力，知行合一是一种魅力，有涵养是一种魅力，感恩和善良也是一种魅力。做一个优雅从容的女人，写就一本属于自己的魅力之书。你，准备好了吗？

学区房不如书房，女神范儿不如“书女范儿”	112
做一个有风骨的女子：不迎合，不献媚	115
太精无路，太苛无友	118
底线决定你拥有什么	121
感恩之心是一颗美好的种子	124
善良，会有一生的好运气	127
一份淡薄与宁静诠释着生命的感恩	130

第七章 女人是本书——一本自信写就的铿锵之书

“风雨彩虹，铿锵玫瑰”，这是一句十几年前的歌词，却因为其中的自信之美而历久弥新。女人本该如此，可以温柔，但不能软弱；可以谦虚，但一定要自信。自信的女人在经济、精神和生活上都是独立的，这样的女人活得最精彩。自信的女人懂得用温柔换取温柔，用尊重赢得尊重，这样的女人最令人钦佩。你是这样一本自信写就的铿锵之书吗？

经济独立——不做攀缘的“凌霄花”	134
精神独立——花半开最美，情“留白”最浓	137
生活独立——拥有把“坏日子”过好的能力	141
以温柔换取温柔，以尊重赢得尊重	144

第八章 女人是本书——一本勇往直前的励志之书

励志不分性别，谁说女人就注定柔弱？为自己写一本励志之书，每天鼓励自己，在逆境中勇于抬头，在顺境中懂得低头，即使无人欣赏也能孤芳自赏，扛得住压力，不畏惧灰色的现实，不放弃彩色的梦想，让自信为自己上妆，从兴趣爱好中汲取正能量，珍惜青春的每一寸时光……

勇往直前的女人没有理由不强大。强大不远，美好的生活亦不会太远。

今天，你鼓励自己了吗	148
逆境时抬头是勇气和信心，顺境时低头是冷静和低调	151
必须承认，压力是生活的常态	154
现实是灰色的，梦想是彩色的	157
自信是女人最耀眼的妆容	160
培养兴趣爱好，为正能量加分	163
你挥霍的不是青春，是生命	166
生活很美好，不断努力不放弃才有机会	169

第九章 女人是本书——一本镌刻美好的幸福之书

女人是一本镌刻着幸福的书。这本幸福的书，记录了婚姻中的感动和幸福，告诉婚姻中的女人，婚姻的美好需要“合适”来调剂，想要一段婚姻美好、幸福，还要学会挖掘生活中的“美好”，能够信任他，珍惜他，不依附他，还有提升婚姻的保鲜剂

在婚姻里，有一种感动叫理解，有一种幸福叫包容	173
善于挖掘生活中的“美好”	176
怎么样才算是“嫁得好”	179
猜疑是小心机，信任才是大智慧	182
具备“单身力”，婚姻更美满	185
提高“爱商”的小秘诀	188

第十章 女人是本书——一本岁月静好的四季之书

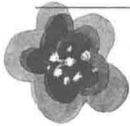
女人是一本岁月静好的四季书，书写着生活中的种种。女人请让自己摆脱手机痴迷，爱恋上多姿的生活，时刻对生活充满热爱和期待。让自己雅俗共赏，珍惜闺蜜，即便单身，也不要“将就”生活，能上得厅堂，下得厨房，打理自己的小屋，用心对待生活……你是这样一本书吗？

放下手机，世界比想象中更好	192
怀着对生活的热爱，在路上遇见期待	195
“闺蜜”需要你这样珍惜	197
“剩女”好过“将就”	200
上得厅堂，下得厨房的女人堪称完美	203
女人和女人的区别，看她的房子就知道了	205
生活需要“仪式感”	208
用心生活的姿态，是最高级的性感	211

第十一章 女人是本书——一本努力向上的奋斗之书

女人书是一本努力向上的奋斗之书，女人不能让自己一事无成，应该给残酷的世界做出温暖规划。不忘初心，勇敢前行；发挥自身优势，做好自己。当你踏入职场，请忘记自己的性别，因为职场中只有强弱；想要取得成功，你一定要让自己努力到筋疲力尽，人越努力，越幸运。从现在开始，拿起这本书，扭转人生。

不惧前行，不忘初心	215
巾帼创新业，岗位建新功	218
发挥优势，匠心极致	221
职场没有性别，只有强弱	224
无名小卒是成功的必经之路	227
努力到无能为力，拼搏到感动自己	230
人生越努力越幸运	233



上 篇

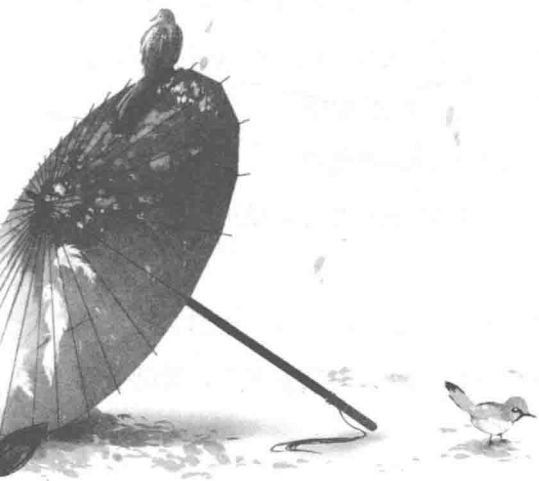


包装女人书，做自己的封面设计师

第一章

女人是本书，一本百看不厌的书

有人说，女人如花；也有人说，女人似水。我却认为，女人是一本书，一本百看不厌的书。有的女人是一本时尚杂志，走在时代的最前沿；有的女人是一部言情小说，出落得熟龄而又天真；有的女人是一部精品文集，带来精致的阅读体验；有的女人是幽默笑话，自己快乐，也给别人带去快乐；有的女人则像诗集精选，腹有诗书气自华……你，是哪一种书呢？



时尚杂志——走在时代最前沿

女人喜欢看时尚杂志，因为女人都爱美。

翻开时尚杂志，你是不是被那些或优雅，或干练，或婉约，或古灵精怪，或活力四射的女人晃花了眼呢？时尚，从来都是一个对女性有莫名吸引力的词，也是很多女人孜孜不倦的追求。如果说女人是一本书，那么女人首先是一本光彩照人的时尚杂志。

但是，时尚究竟是什么，能说清的女人却并不多。

晓渝在一家编辑部工作，每天的任务就是写稿、审稿，她从小就喜欢写作，因此也能做得如鱼得水。晓渝还是一个爱美的女人，闲暇时最爱研究时尚杂志，学化妆、学穿搭，买昂贵的化妆品和衣服。大家都说，她是一个非常时尚的女人。

但是渐渐地，晓渝在时尚方面花的心思越来越多，有时候甚至会在上班时浏览时尚新闻，被上司发现并训斥了好几次。

但是晓渝不以为然，十分崇拜时尚杂志里那些光鲜亮丽的女人，并把她们视为自己的人生目标。她觉得自己的工作能力虽然有所下降，但好歹也是工作了五年的老员工了，论资历、论工作经验，没有新人比得上自己。但是晓渝显然打错了算盘——她被列入了公司的裁员名单。

晓渝十分不服气，她觉得一定是有人在背后“捣鬼”，于是气势汹汹地去找总经理，但是半个小时后，当她从总经理的办公室里出来时，已经没有了半点脾气。

原来，晓渝的写作功底虽然很强，经验也很丰富，但是她的文章大都是老生常谈的内容。换句话说，晓渝一直在吃过去的“老本”，她既没有

花心思捕捉最新的信息和观点，也不去研究同类书籍的新特色，这就导致她写的东西经常得不到客户的认可。其实，晓渝之前已经隐约发现了这个问题，但她认为问题的根源是自己年龄大了，于是她更加注重对自己进行“时尚”包装，却从来没有想过用“时尚”来包装一下自己的思想。

晓渝的故事并非偶然，固守陈旧教学方法的老师、生活方式一成不变的家庭主妇、缺乏创新勇气的设计师……这些人都是“晓渝”。

女人是一种对“时尚”很敏感的生物，这种敏感近乎本能，就像狐狸能够准确听到积雪下老鼠移动的声音一样。但是，一些女人对“时尚”的理解却流于表面，她们硬生生把自己“包装”成了一具光彩照人的“木乃伊”，这其实是可怕而又可悲的。

也有这样一种女人，她们盲目追随潮流，认为这就是时尚。比如，今年流行森女风，就把自己打扮成森女，明年流行学院风，森女风的衣服就被压了箱底；今年流行波浪卷，立刻也去烫了一个，明年流行梨花烫，于是立刻换了发型……

这些其实都是“伪时尚”。真正的时尚不是马不停蹄地追逐，而是一种独到的生活态度。一个女人，如果她有独到的眼光和品味，重视生活细节和质感，那她就是时尚的。

有一阵子，微博上流行晒自己妈妈年轻时的照片。二十世纪七八十年代的照片有什么好看的？没有漂亮的衣服、没有高超的化妆技术、没有美颜……但是随着照片陆续发出，网友们不禁赞叹：妈妈们放到现在，一个个都是时尚达人啊！

一件花衬衫、一条连衣裙，配上“过时”的波浪卷，再加上一个大方自信的笑容，并不比当前的美女明星逊色。又或者一件白衬衣、一条背带裙，加上一条大辫子和一个略带羞涩的笑，就像是画出来的美人一样。

其实，一千个女人就有一千种时尚。时尚是时代的，但首先得是女人自己的。独到的穿衣风格是时尚，因为里面有女人独到的穿搭哲学；独到

的见解和思想也是时尚，因为它背后是一种开放而独立的精神。

时尚杂志光鲜的外表背后，总是离不开庞大的专业团队，包括摄影师、设计师、模特、文案等。同样的，比起时尚的外表，拥有一个时尚的灵魂对女人来说更加重要。说到底，时尚其实是一种与时俱进的人生态度。

做女人，就要做时尚杂志那样的女人，走在时代最前沿，散发出由内而外的精彩与活力。