

与好运“一见钟情”

8堂课变身吸引力女王

8堂课成就更好的自己

提拉米苏 ● 著

人生不如意，十有八九？

NO！修完8堂课让你事事顺利

魅力、职场、爱情、理财、健康、生活、社交、人生

从八个方向出发，全方位提升自我，创造最有价值的自己

中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

8 堂课成就更好的自己 / 提拉米苏著. —北京: 中国商业出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7125 - 3

I. ①8… II. ①提… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 227533 号

责任编辑: 张筱茶

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www. c-book. com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市联华宏凯印刷有限公司印刷

* * * * *

710 × 1000 毫米 16 开 14.5 印张 200 千字
2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

定价: 28.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

contents 目 录

PART1 魅力学分——让第一印象来决定胜负

1. 女人的魅力源于心底的灿烂阳光 / 4
 2. 外表不完美，别提内在美 / 7
 3. 杜绝唠叨，让谈吐简约文雅 / 10
 4. 噪音，女人的另一张名片 / 14
 5. 把自己看低一点，空间才更大 / 17
 6. 做自己的女人最有魅力 / 20
- 魅力学分重点整理 / 23

PART2 职场学分——事业是我们的第二生命

1. 可以不结婚，不可以没有事业 / 26
2. 公司是老板的，更是自己的 / 29
3. 听别人的话就走不了自己的路 / 33
4. 名片管理，就是人脉管理 / 35
5. 至少要给自己挖一口井 / 37
6. 职场交流学会真诚吵架 / 39



8 堂课成就更好的自己

- 7. 注重细节，赢在职场起点 / 42
- 8. 擅用女性优势巧做“江山美人” / 46
- 9. 优雅转身纵身一跃 / 49
- 10. 想要女王格局，先要修炼女王气度 / 53
- 11. 创造机会，做一只会飞的孔雀 / 56
- 12. 挑战多一点，命运就会好一点 / 60
- 职场学分重点整理 / 63

PART3 爱情学分——培养爱与被爱的真性情

- 1. 爱情有一双翅膀，也有一双脚 / 66
- 2. 恋爱停看听，感情才有保障 / 69
- 3. 敬而远之的七种“垃圾股”男人 / 72
- 4. 耍几招小心眼，激发男人的狩猎欲望 / 76
- 5. 广开渠道，自己的幸福自己找 / 79
- 6. 当爱恋变“碍恋”时的分手技巧 / 83
- 7. 认清自己的魅力，永远不要“清仓甩卖” / 86
- 8. 甜蜜爱情的秘密：分享多于要求 / 89
- 爱情学分重点整理 / 93

PART4 理财学分——经济自主才能获得真正自由

- 1. 搭好铁三角，一生富贵不是梦 / 96
- 2. 财富达人必备的七张保单 / 100
- 3. 和银行过招，从花样储蓄开始 / 105

- 4. 务实消费，跟月光族说拜拜 / 109
- 5. 一双手赚钱，不如让许多双手为你赚钱 / 113
- 6. 一生都是多金富婆的小秘密 / 116
- 理财学分重点整理 / 119

PART5 健康学分——千金万金不敌健骨强筋

- 1. 搞定健康：优质动力定型+吃全餐 / 122
- 2. 活力美人一生要补血 / 125
- 3. 体检，定期与健康“约会” / 128
- 4. “暖女人”的五个保暖关键词 / 131
- 5. 休养生息，拒绝做“交际花” / 134
- 6. 动静交替的女人青春常驻 / 137
- 7. 要曲线优美，还要身体柔韧 / 140
- 8. 心理排毒，给心灵一片芳草地 / 144
- 健康学分重点整理 / 147

PART6 生活学分——认真过活的女人最快乐

- 1. 想要彩色人生，就做情调女人 / 150
- 2. 手帕交抵万两金，让闺蜜作你的应援团 / 153
- 3. 阅读，最能创造复利的投资 / 157
- 4. 工作日已累得像狗，放假时就该当女王 / 161
- 5. 即使80岁，也要让自己像百合花般清爽 / 164
- 6. 永远要信奉亲情 / 167



8 堂课成就更好的自己

- 7. 日行一善的女人最美丽 / 170
- 8. 让爱好成为生活的蕾丝花边 / 173
- 生活学分重点整理 / 177

PART7 社交学分——是不是名媛都要懂礼

- 1. 听妈妈的话，重视坐姿和站相 / 180
- 2. 握手与拥抱，日常细节温暖人心 / 184
- 3. 小小电话，泄露你的听觉礼仪 / 187
- 4. 学会恰当称呼他人 / 190
- 5. 添一款漂亮的自我介绍 / 192
- 6. 做受人喜爱的女宾客&女主人 / 196
- 7. 礼轻情意重的社交规则 / 199
- 8. 人际通关宝典，把快乐带给他人 / 202
- 社交学分重点整理 / 205

PART8 人生学分——用胜利者的姿态面对未来

- 1. 败犬女王乐在单身 / 208
- 2. 拆掉思维里的“墙” / 212
- 3. 把微笑献给曾经刁难你的人 / 215
- 4. 做橡胶女人，不做青花瓷 / 217
- 5. 一个人更要懂得人生规划 / 220
- 6. 吸引力法则，一根特别的魔术棒 / 223
- 人生学分重点整理 / 227



8^{堂课}成就更好的自己

提拉米苏 ● 著

中国商业出版社

Part 1

魅力学分——让第一印象来决定胜负



- 
1. 女人的魅力源于心底的灿烂阳光
 2. 外表不完美，别提内在美
 3. 杜绝唠叨，让谈吐简约文雅
 4. 嗓音，女人的另一张名片
 5. 把自己看低一点，空间才更大
 6. 做自己的女人最有魅力

魅力学分重点整理



1. 女人的魅力源于心底的灿烂阳光

“魅力”是一个特殊的词，也是一个让许多女人心向往之的境界，因为魅力可以放大女人的生命，即使长相平凡容颜苍老，只要有魅力打底，依然可以光彩夺目，牢牢吸引他人的眼球。我们不妨把魅力二字拆开来看，“魅”的左半部是个“鬼”字，鬼魅无穷，冥冥之中，似有无形的作用力；右半部是未来的“未”字，我个人更愿意把它理解为，魅力是能够作用于未来的。当然，一个魅力四射的女人，她的未来不可能差到哪里去。

美国著名女诗人普拉斯说，魅力有一种能使人开颜、消怒，并且悦人和迷人的神秘品质。

如果我们把这种神秘品质像丝线编织进地毯一样，编织进生命里，我们就会产生某种力量，一种影响、感染甚至驾驭自己和他人的力量，一种对未来人生的掌控力。每个女人只要肯下工夫修炼，愿意像雕琢艺术品一样悉心雕琢自己，就能得到这个诱人而光芒四射的宝贝。那么，魅力究竟源于哪里？不同种族、不同国家、不同时代的人们对于魅力的理解竟然惊人的一致：一个女人的魅力源于心底深处的灿烂阳光。

是的，有魅力的女人无论年龄几何，是否足够靓丽，都有着乐观开朗的性格，心底洒满了阳光。她们乐滋滋地享受每一天，充满激情地活在当下，她们的眼眸、脸庞无一不反射着对生命的热爱之情。在她们看来，快乐的表现往往决定着魅力分值，即便身处全世界最糟糕的地方、工作让她们懊恼和郁闷、感情出现了危机、目标没有达成，她们仍有本领找到快乐的理由，因为她们本身就心情愉快，不需要借助外界的能量来抚平内心的焦虑。快乐对她们而言是自产自销的东西。

一个人是否开心，不在于他处在什么环境，而在于他是否有一颗快乐的心，

这个道理不是所有女人都能顿悟。不少女人喜欢把快乐寄托在外界事物上，她们的快乐带有明显的附加条件：比如去了梦寐以求的度假胜地、嫁个如意郎君、赚够了100万元、找了一份好工作、他能深切爱上自己……正是这些附加条件，阻碍了她们和快乐结缘、和魅力亲近。她们偏激地认为只有这些事情成为事实，才可以快乐，否则就会感到十分难过，陷入失望、焦虑、愤懑、沮丧、伤心之中。人生不如意事常八九，本就是一个客观现象，她们非要和客观规律较劲，久而久之，热情洋溢的阳光面孔逐渐被一张阴沉的“苦瓜脸”所替代，魅力自然也不愿靠近她们。

想一想我们自己，是不是也犯这个错误呢？一年365天，任由情绪不间断地陷入期望—失望—难过的恶性循环之中，以期望的满足程度来定义快乐与否。不可否认，对美好事物满怀期望可以激励我们奋勇向前，然而，总有一些事非人力所能掌控，为何不让思维变得弹性、开阔一些？人生有坎坷是正常的，人生有烦恼是自找的，此路不通再开一路就是了。如果常常这样想，我们每天都能笑脸迎人，明眸生辉。

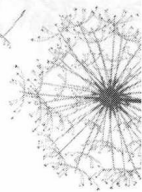
还有一些女人对外界的期望表现在不合理的要求上，她们要求他人像自己所希望的那样去说话、办事，希望她们所处的环境是一个符合自己意愿的理想环境，一旦他人和环境不能如自己所愿，就郁闷不已，这其实就像在波涛汹涌里寻找平静一样，是徒劳的。要知道，我们无权要求别人，也没有资格要求环境配合我们的期待，没有哪个人是专为我们准备好的，世界上也从来没有理想环境。如果我们让外界环境决定我们的快乐，这样只会培养自己的依赖性，给了别人主宰我们快乐的权利，而别人却未必知道。

还有一些女人不快乐的根源，在于她喜欢用悲观的视角看事物：窗外飘着雨，她会沮丧地说“天啊，真倒霉，下雨的时候路上一定遍地泥泞”；骄阳普照时，她会诅咒紫外线太过强烈伤害肌肤；上班时搭乘地铁，地铁里人海如潮，她又会抱怨交通部门不多开辟几条地铁线；在单位看到领导脸色阴沉，她认为领导看自己不顺眼，觉得公司没法待了，对工作的热情也在这种自虐式的臆想中一落千丈。在不断的自我内耗中，她们那颗曾经快乐的心，变得像石头一样冷漠、坚硬，内心风景一派荒凉肃杀，如何配得上魅力二字？

如果我们内心不快乐，就没有办法给别人带去快乐，也没有办法自如散发

出自己的光芒，当然也不可能成为一个让人欣赏的魅力女人。当我们心情低落时，我们要清醒意识到，山还是山，水还是水，世界也还是那个世界，周围的一切并没有让我们如何难过，是我们给自己设了条件式快乐的前提，是我们错误地从反面看世界，是我们对他人和环境产生了非分要求，明白了这个道理后，我们就要将自己拽回到正确的方向上去，快乐地看待周遭一切，并努力创造快乐。

女人的魅力源自一颗快乐的心，而快乐又能产生巨大的能量，将女人的生活编织得更加绚丽多彩，也让女人更有魅力，所以，为了自己的美丽人生，做一个性格开朗、达观开阔的女人吧。



2. 外表不完美，别提内在美

身为女性一定要倍加重视外表美，将重视外表美提高到和吃饭、睡觉一样重要，且日常化的高度上来。让自己在人生的每个阶段都无比美好，从美丽的女孩，到美丽的女人，到美丽的妇人，再到美丽的母亲，最后到美丽的老太太。因为爱美的女人更容易和幸福结缘，也更能赢得他人的尊重和欣赏。

亚里士多德说，美丽比一封介绍信更有推荐力。

的确如此，美丽是一种资本。无论是在单位，还是在学校，或者是某个小团体中，我们会发现，美丽的人总是比较能获得他人赏识，也更能得到一些难得的稀缺机会，各个环节都在为她们大开绿灯，而不美丽的女人却处处受挫。不要怪人们以貌取人。问一问自己，看到橱窗里漂亮的衣衫，看到姹紫嫣红的花朵，看到俊朗的大帅哥，看到让我们心灵熨帖的事，我们是不是会情不自禁地一展笑颜，眼神也愿意为此多停留几秒呢？其实，这就是人的本性，爱美之心，人皆有之。更何况与美丽的人在一起，还可以证明自己的魅力与眼光，谁会拒绝享受这种感觉呢？

心理学认为，人们之所以倾向于喜欢外表美丽的人，是因为姣好的外表令人赏心悦目，像磁石一样对人有强大的吸引力。外貌美还会令他人产生晕轮效应，人们总认为“美的东西就是好的东西”，会下意识地将她们拔高，认为她们具有很多优良的品质——友好、开朗、快乐甚至聪明，预期她们会有更好的职业，更幸福的婚姻，等等。我们小时候看童话故事，说起白雪公主，脑海中马上会联想到善良、可爱等词，提到相貌丑陋的女巫，总是本能地将她们和邪恶、狠毒等词挂钩，虽然事实未必如此。

有的女人固执地辩驳，外表美有什么用，花瓶一个，内在美的含金量才高，反正我凭本事吃饭，谁怕谁呀？说这话的女人对那些执著于打扮的女人，往往还

会生出几分轻视之心。我想她们或许是没有信心和时间把自己打造成美女，又或许是没有意识到外表美对女人幸福的重要作用，又或许是自幼接受了太多心灵美的教育，以为外表美和心灵美是对立关系，注重外表美会妨碍心灵美的完善。

中国文化素来偏向于二元对立，什么事都要分个好坏高低来。看重心灵美也不为错，这个年代确实要靠真本领才能很好的生存。只是，在我们还没有机会表现自己的素养和能力时，外表不及格，别人会习惯性地依据第一印象对我们作出判断，也许经过时间的沉淀后，别人终于发现了我们的内在美，但此时此刻，轻舟已过万重山，我们已在无意间错失了許多良机。而有“美丽”打头阵的女人就不同了，注重外表的女人总能在第一时间给他人留下深刻印象，继而引起他人的兴趣，让人产生进一步了解的欲望，无形中就会多出一些机遇。所以，外表不完美，别提内在美。

况且，在这个注重形象的时代，内外双修，更能提升我们的魅力指数。纵观古今中外，那些赢得美满良缘、活得光彩照人的女人，哪一个不是讲究外表，注重仪容？或许我们的五官并不够精致，身材也不魔鬼，眼睛不那么美目盼兮，这些都不能阻止我们和美丽牵手。著名画家吴冠中说“美比漂亮的价值高”。漂亮也许是一时间，可能仅指大眼睛、樱桃嘴、S形身段，而美丽的内涵却无比丰富。新华词典里关于美丽的解释是“能给人美感的”，所以，每个女人都可以是美丽的。

从现在开始，我们要把“打扮”当成人生的战略部署，“打扮”是正经事，打扮不仅仅是穿衣戴帽，更是从内心散发一种性感的志向、抱负与热情，要有强烈的观众意识和粉丝意识。比如，在内心设定有很多人在观察我们、赞赏我们，追随我们，所以我们要把最美妙的一面凸显出来，只有绷着这样一股劲，我们的花样年华才能保持到极限，我们才能成为卓越迷人的生命风景。落实到生活细节中，就是要认真揣摩色彩搭配，找准自己的穿衣风格、学习护肤技巧、去最潮的发艺店换个发型、管理衣橱……我们每天都要给自己留一点时间，和年龄较劲，让自己美一点，再美一点……不要因为自己不够天生丽质就放任自流，给他人留下一个生活潦草的恶劣形象，间接影响了人生幸福。

当我们一天比一天美丽，我们会发现自己的生活也在往美好的方向变，比如，不管什么类别的面试，我们都不会第一轮就被刷下来；不管相亲时遇到什

么样的男人，都会接到对方的约会电话；会有更多的人愿意和我们交朋友；有更多的机会落在我们头上；我们的生活圈子也会变得更有品质；我们还会得到更多的赞美；我们会更加自信。好形象就是能产生这么大的魔力，形象也是生产力，这话确实有几分道理。

任何女人都有美丽的权利和资本，只要肯用心，再差的身材，再差的容貌都可以美丽动人起来，我们的生命画卷也会更旖旎迷人。因为，酷爱美丽从深层来说，也是一种努力经营生活的态度，是一种积极心气，一种保鲜魅力的能力。

● TIPS 衣橱管理的秘密

衣橱管理，可以让你的衣服变得“物超所值”，为你节省更多的时间和金钱，带来愉快的心情。与此同时，还可以锻炼你的管理和判断能力，使生活变得更有节奏和有序。

第一步，要将衣橱中不合身、过时的以及整整一年没有穿戴的衣物全部淘汰。衣橱里只放置适合现在身材的衣服。

第二步，将清理过后的衣物按四季所需分开后，把当季的衣物进行一分类：夹克和外套一类、裙子一类、长裤一类、上衣一类、礼服一类。确保自己在各种场合，至少有一套适宜风格的装扮。内衣的收纳可使用专门的内衣收纳箱进行保管，既卫生又便于取用。

第三步，制定一份衣服搭配表，贴在衣橱里。表格中只填写当季需要的衣物与配饰，其他的留待以后再作补充。这张表可以帮助你迅速穿出得体的服装。

第四步，衣橱整理之后，把所需补充的款式与色彩列在一张清单上。然后，再将这张清单放在钱夹里，在逛街时就可以针对性地理智购衣。

另外，要经常检查衣橱里的衣物，这样才能保证衣橱中的衣服永不过时。



3. 杜绝唠叨，让谈吐简约文雅

谈吐是一个人的风度、教养、气质和美的组成部分。身为现代女性，若有得体文雅的谈吐，将更能增添我们的魅力指数，提升我们的影响力。因为文雅的谈吐是一个人学问、修养、才智、聪明的流露，是女性高雅脱俗的内在精神气质与修养的投射，它带给人的是一种悠长的美，更能深入地打动人心。

不少女性衣衫靓丽、妆容精致，一开口却直让人皱眉，所有的美丽都在一瞬间化为乌有。她们说话时有一个很致命的毛病——唠叨，其表现形式是漫不经心，大大咧咧，所有的语言就像一堆杂乱的毛线，让人抓不到头绪。她们既不知道自己在说些什么（没有明确的主题），也不知道为什么要说这些话（没有明确的目的），更不知道自己遇到不同的人谈话策略也要不同（不了解谈话的基本准则），仿佛只是为了说话而说话，完全看不出话语之间的逻辑关系。为了让自己更受关注，她们还会不断重复自己的观点，一句话翻来覆去地说，折磨着他人的耳膜。了解了她们的语言风格后，别人会在她们开口前就想办法敬而远之。

唠叨是女人社交时的一大忌，既损伤了自己的形象，让女人显得很不可爱，毫无内涵，也败坏他人心情。大文豪托尔斯泰能写出史诗似的鸿篇巨著，却奈何不了自己的妻子，80多岁时他宁愿死在清冷的火车站，也不愿意回家，就是受不了太太的唠叨，可见唠叨之恶形同猛兽。

一个染上了唠叨毛病的女人，对整个家庭来说是一场噩梦，对他人来说则是一场精神虐待。英国思想家培根说过：“交谈时的含蓄与得体，比口若悬河更可贵。”一个真正有驾驭语言功力的女人，会让自己的语言尽可能简洁温婉，文雅精到。看一看那些高品位的幸福女人，哪一个是废话连篇，言之无物的？

杜绝唠叨，做一个言辞简约的女人会让我们更有魅力，也让我们在社交场

所更受欢迎。从某种层面来说，女人若想保持可爱的形象，最重要的不是挑选化妆品，也不是购买昂贵的首饰华服，而是要管住自己的嘴巴，让自己说出来的话文雅简洁，字字珠玑。没有哪个人会欣赏唠叨不休的女人，也没有哪个人会尊重唠叨女人的意见。为什么要重复唠叨？还不是害怕自己的意见不受重视，所以要反复重复，加强效果。

还有一种唠叨比普通的重复更加可怕，这种唠叨里掺杂着浓重的抱怨情绪，不仅把自己搞得烦躁不安，也让听的人心惊肉跳。只要和她在一起，就会听到她喋喋不休、牢骚满腹地抱怨。高兴的事全被她抛在了脑后，不顺心的事总被她挂在嘴边。她和《红楼梦》中的赵姨娘，和鲁迅笔下的祥林嫂好有一比，开口必是火药味、怨妇味。有这样一张不懂得四处积福的嘴，人生当然不可能美妙到哪里去。

心理学家曾为说话唠叨、爱抱怨的女人罗列出了七个典型的特征：打断他人的谈话或抢接别人的话头，希望整个谈话以“我”为重点；由于自己注意力分散，一再要求别人重复说过的话，或自己不记得已经说过了，一再重复；像倾泻炮弹一样连续表达自己的意见，使人觉得过分热心，以致难以应付；随便解释某种现象，轻率地下断语；说话不合逻辑，令人难以领会意图，并轻易地从一个话题跳到另一个话题；不恰当地强调某些与主题风马牛不相及的东西，东拉西扯；觉得自己说的话比别人说的来得更有趣；把别人当成自己的情绪垃圾桶，不管他人感受。

凡此种种，都是唠叨一族女人的通病，也往往造成她们社会交往中的尴尬场面，大大减损了她们的魅力，也妨碍了她们的幸福。相比男人，女人的语言能力天生发达，如果我们只是本能的发扬这一优势，仅凭着热忱的交谈愿望与他人交谈，是远远不够的。啰唆和唠叨，只会给他人带来烦恼，还让他人看低我们，认为我们缺乏分量。所以，我们一定要改掉唠叨的坏毛病，在交谈时注意清晰表达的技巧，做一个有无穷魅力的简约女人。

有品质地倾听，用心记住别人在说什么

聆听有时比说话更重要，也让我们更快地远离唠叨一族。在聆听别人谈话时，我们要集中精神和注意力，眼神不要飘忽不定、左看右看，也不要做出拘