

心◇灵◇励◇志◇丛◇书

这样做

# 女孩最命好

命运不是注定的，你的命运只掌握在你自己的手中。好与不好，全在于你所作出的抉择。不用羡慕她人的好命，你也可以拥有一个不同的命运，只要你愿意改变自己。

迟晓菲◎编著

当你无法改变出身时

那就设法改变自己的未来

To be a Girl like

This is the Best Fate



心◇灵◇励◇志◇丛◇书

这样做

# 女孩最命好

命运不是注定的，你的命运只掌握在你自己的手中。好与不好，全在于你所作出的抉择。不用羡慕她人的好命，你也可以拥有一个不同的命运，只要你愿意改变自己。

·····迟晓菲◎编著

当你无法改变出身时

那就设法改变自己的未来

*To be a Girl like*

*This is the Best Fate*



### 图书在版编目(CIP)数据

这样做女孩最命好 / 迟晓菲编著. — 呼和浩特: 远方出版社, 2009. 12  
(心灵励志丛书 / 李志敏主编)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9

I. ①这… II. ①迟… III. ①女性 - 人生哲学 - 通俗读物  
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224656 号

### 心灵励志丛书——这样做女孩最命好

丛书主编 李志敏  
编 著 迟晓菲  
装帧设计 水木阁  
出版发行 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
电 话 0471 - 4919981(发行部)  
邮 编 010010  
经 销 新华书店  
印 刷 北京嘉业印刷厂  
开 本 787 × 1092 1/16  
字 数 2000 千字  
印 张 130  
版 次 2010 年 1 月第 1 版  
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷  
印 数 1 - 5000 册  
标准书号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 473 - 9  
定 价 298.00 元(全 10 册)

## 前言

什么样的女孩命最好？当然是处处受欢迎、人见人爱的女孩。

虽然萝卜白菜各有所爱，人与人的审美观各不相同，但若能成为大多数人所喜欢的类型，这肯定是所有女孩的心愿。

正像现在女孩们对丈夫人选的改观一样，男人的想法也一定发生了变化。相对于充满英雄气概的孙悟空，女孩们更倾向于选择猪八戒做老公，因为她更能明白女孩的心思，更能体贴女孩。那么女孩们也是一样的，男人们需要的是温柔体贴的妻子，绝不会是凶横的母老虎，所以在男人的心目中世上最合适的妻子是日本女子。

人与人相见，第一印象相当重要，那可能决定了这个人一生中在你心中的印象。两个陌生的男女相见，容貌肯定会起相当重要的作用，尤其对于男人而言，所以，女孩们，你们一定要注意自己的外貌，学会打扮，擅用化妆，要记住：这个世界上永远没有丑女孩，只有懒女孩。

当然，外貌并不是最重要的因素。空有外貌而无内在，当年老色衰的那一天，恐怕只能徒留悔恨。所以当你没有迷人的外貌时，也不必悲观失意，你可以改变自己的气质，有气质的女孩才是最吸引人的女孩。

最重要的是，天生丽质、人见人爱的女孩不一定是弱者，你自己的命运完全可以掌握在自己的手里。

要想改变自己的命运，方法有很多种，要知道“条条大路通罗马”。当你命运不好时，千万不要一味地怨天尤人，不要光看到她人的好命，而让这种焦躁、迷惘、嫉妒的心态蒙住你的双眼，从而让阴霾遮住你人

生的光亮，否则你将永远陷入黑暗的世界。在别人欣赏鲜花、光明的时候，你却只能独自一人品尝那黑暗所孕育的苦涩的果实。

命运不是注定的，你的命运只掌握在你自己的手中。好与不好，全在于你所作出的抉择。不用羡慕她人的好命，你也可以拥有一个不同的命运，只要你愿意改变自己。

因此，女孩们，相信我，要想有一个好的命运，你就要好好读读此书，弄懂这些道理：当你无法改变长相时，那就设法改变自己的气质；当你无法改变生活时，那就设法改变自己的性格；当你无法改变既定的事实时，那就设法改变自己的心态；当你无法改变智商时，那就设法改变自己的情商；当你无法改变地位时，那就设法改变自己的品位；当你无法改变身材时，那就设法改变自己的口才；当你无法改变出身时，那就设法改变自己的未来！

只要你做到了这些，你的身上就会散发出迷人的魅力，相信不久的将来，你便会成为人人羡慕的命最好的女孩！

## 第一章

### 气质好的女孩最可爱

|                     |    |
|---------------------|----|
| 气质是女孩的品牌 .....      | 3  |
| 灵气源自内涵 .....        | 6  |
| 女孩要有优雅的气质 .....     | 7  |
| 懂幽默的女孩是睿智的 .....    | 9  |
| 真诚使女孩更美 .....       | 12 |
| 涵养是女孩的独特风韵 .....    | 13 |
| 脱俗的女孩最具魅力 .....     | 15 |
| 最永恒的魅力来自内在的修炼 ..... | 17 |
| 自信是女孩真正独立的资本 .....  | 19 |

## 第二章

### 性格好的女孩有人缘

|                  |    |
|------------------|----|
| 做真实的自己 .....     | 25 |
| 女孩就是要温柔 .....    | 26 |
| 做个会示弱的女孩 .....   | 28 |
| 该拒绝时勇敢说“不” ..... | 30 |
| 学会管住自己的嘴巴 .....  | 32 |

# 这样 做 女孩 最 命 好

|                    |    |
|--------------------|----|
| 不要一味地依赖他人 .....    | 33 |
| 聪明的女孩要时时装傻 .....   | 34 |
| 女孩要学会爱自己 .....     | 36 |
| 性格好的女孩不轻易责怪人 ..... | 39 |

## 第三章

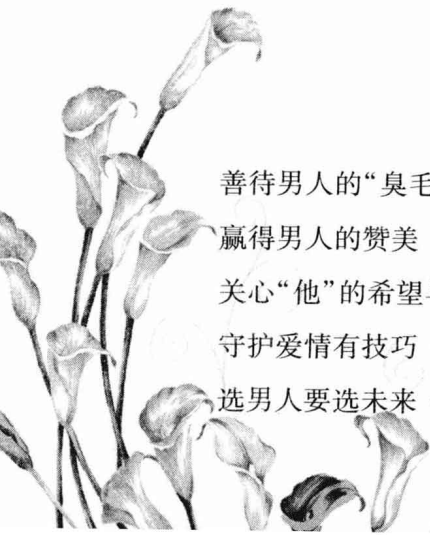
### 心态好的女孩快乐多

|                     |    |
|---------------------|----|
| 放下那些不尽如人意的烦恼事 ..... | 45 |
| 控制自己情绪化的冲动 .....    | 47 |
| 快乐的女孩不攀比 .....      | 49 |
| 巧妙应对其他女孩的嫉妒 .....   | 50 |
| 不要刻意追求完美 .....      | 53 |
| 用积极的自我暗示调整心态 .....  | 54 |
| 积极心态能克服恐惧 .....     | 56 |
| 让沮丧的心快乐起来 .....     | 60 |
| 虚荣的女孩做不得 .....      | 62 |
| 用宽容的心态包容 .....      | 64 |
| 过最简单的生活 .....       | 68 |

## 第四章

### 情商高的女孩招人疼

|                   |    |
|-------------------|----|
| 善待男人的“臭毛病” .....  | 73 |
| 赢得男人的赞美 .....     | 75 |
| 关心“他”的希望与需要 ..... | 77 |
| 守护爱情有技巧 .....     | 79 |
| 选男人要选未来 .....     | 81 |



|                  |    |
|------------------|----|
| 走进男人的情感世界 .....  | 83 |
| 选一个好男人做老公 .....  | 85 |
| 爱到七八分最好 .....    | 89 |
| 只爱一点点 .....      | 90 |
| 撒娇也是一种艺术 .....   | 93 |
| 红颜知己做不得 .....    | 95 |
| 懂得爱,也要懂得被爱 ..... | 98 |

## 第五章

### 有品位的女孩有魅力

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 拥有十足的“女人味” .....     | 103 |
| 女人不淑,男人不爱 .....      | 104 |
| 适时放弃也是一种智慧 .....     | 106 |
| 在不断的学习中提升自己的品位 ..... | 107 |
| 仪态优美尽显外在品位 .....     | 109 |
| 女孩既要秀外,更要慧中 .....    | 116 |
| 读书使女孩散发淡淡的幽香 .....   | 118 |
| 会思考的女孩最成熟 .....      | 121 |
| 永远保持对美丽的向往 .....     | 123 |
| 有修养的女孩最有品位 .....     | 125 |
| 每天都做漂亮女孩 .....       | 128 |
| 微笑可以给魅力加分 .....      | 132 |

## 第六章

### 口才好的女孩受欢迎

|             |     |
|-------------|-----|
| 言行要优雅 ..... | 137 |
|-------------|-----|

# 这样

做

## 女孩最命好

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 尖刻话说不得 .....         | 139 |
| 说话的方式尽可能地友善 .....    | 141 |
| 话要说到人的心坎上 .....      | 143 |
| 说话莫说绝 .....          | 145 |
| 避免争论才能在争论中获胜 .....   | 149 |
| 学会没话找话的本领 .....      | 153 |
| 说话要因人而异 .....        | 156 |
| 聪明女孩要懂得的委婉说话方式 ..... | 158 |
| 养成谦逊儒雅的言谈之风 .....    | 162 |

## 第七章

### 有追求的女孩最幸福

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 知道自己要什么 .....       | 169 |
| 开创一片自己的天地 .....     | 173 |
| “我想做个有钱人” .....     | 175 |
| 工作并快乐着 .....        | 177 |
| 永远做自己喜欢的事情 .....    | 180 |
| 不要迷失自己的目标 .....     | 182 |
| 练就办公室里成功女孩的特质 ..... | 184 |
| 别让性别阻碍了你的晋升 .....   | 186 |
| 女孩放弃自我就会一无所有 .....  | 188 |
| 在不断的挑战中实现自我 .....   | 190 |
| 自强不息,达到事业的顶峰 .....  | 192 |
| 靠姿色靠青春,不如靠能力 .....  | 195 |
| 参考文献 .....          | 198 |

# 第一章



## 气质好的女孩最可爱

QIZHI HAO DE NU HAI ZUI KE AI

外表固然重要，但美好的心灵和德行更重要。长相是基因问题决定的，是先天条件无法改变，而个人气质与修养是可以后天造就的。外表只是一时，而长久的是内在，有表无里，是不能长久的。看到自己的优点，培养自己的特长及优势，会让人更加富有魅力！





## 气质是女孩的品牌



女孩本身所持有的气质是自己与他人的主要区别，它既是女孩的代名词，也是女孩的品牌。品牌是一种无形资产，它可以增加你的魅力，又可以使你的成功最大化。女孩一旦将气质变为品牌，就像拥有了神圣的力量似的，从而将成功握在自己的手中。漂亮女孩，高雅的气质能让她锦上添花；对于不太漂亮的女孩，高雅的气质同样会使她光彩照人。女孩的漂亮往往流于表面，而气质却渗透整个身心，并会永驻于他人的印象之中。

相对漂亮而言，气质无法先天继承而来，只能经后天培养、维护而获得。太年轻的女孩不能给人以足够的信任感，太大的女孩则无法给人以梦想，而太炫目的女孩又容易遭到同类的嫉妒。惟有气质女孩，才可充当各种场合都合适的角色。

女孩的气质犹如花之魂、水之韵、松之魄，无影无形，很难用语言形容。诗人徐志摩曾被一位日本少女的温柔气质所感动，写下了著名的诗句：“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞……”而现代女性越来越讲究“内外兼修”，在气质的修炼上纷纷找准从“文化”入手的捷径。于是乎，女孩的气质便演化为高贵、性感、情趣、妩媚或神秘。

做个有气质的成功女孩是每个女孩都渴望的，但是渴望不代表拥有。要想拥有迷人的气质，应从以下几个方面做起：

### (1) 品德的修炼和情操的陶冶

一个没有道德感或者品德低下庸俗的人是不受欢迎的。与此紧密相关的是文化修养的问题，但这里的文化修养不能简单地理解为多看几本



书、多识几个字，或是多学得一些知识。无疑，多看书、多学知识是文化修养的内容，但不能仅局限于此。

我们所说的文化素养包括：广博的知识、深刻的理解能力、良好的审美观、丰富的联想力等等。达到这个方法只有一个，就是学习。学习的途径不只是多看书，还要多参加各种社交活动、文娱活动，多接触人，多交谈。从社交中获得知识也是一个很重要、很有益的途径。

### (2) 使自己说话的声音动听

女孩的声音以轻柔、圆滑为美，像一曲动听的音乐，给人以无限的憧憬、幻想、回忆。有些人可能会说，声音是天生的，我天生的声音就不好听，这怎么做得到？话虽这么说，但是我们可以改变自己，注意自己说话的语调和语速，语调抑扬顿挫，语速适中如溪水潺潺流来，这也同样能给人留下美感。

### (3) 不要惧怕显露真实情绪

不论什么样的喜怒哀乐、柔情蜜意，都不应加以隐藏。一个经常压抑、掩藏情绪的女子，会被视为冷漠无情，没有人会喜欢和一座冰山交往。

### (4) 不要斤斤计较

女孩在交往中，要心胸开朗，豁然大度，千万别小心眼、小家子气。不要为一点点小事就大动肝火，斤斤计较，甚至在许多场合弄得大家都非常难堪而下不了台，这样会令人讨厌的。

### (5) 不卖弄聪明

每个人都有自己的自尊心，都有引以为傲的地方。卖弄是缺少教养的表现。当然，女孩一般考虑问题都比男性周到而细致，在那种马大哈的男人面前，适当显示你的周到与细致，他是会非常看重你的。千万不要以为这是耍小聪明，这是女孩心思细腻的表现。

### (6) 不要自视清高

在社交中，不能因为别人与自己脾气不同，身份有异，就显示出





耐烦或瞧不起别人的样子，当然也不要因自己的职务、地位不如人家，或长相一般、服饰不佳而过分谦卑，要落落大方、不卑不亢。

## （7）不要忽视仪表

世界上没有丑陋的女孩，只有懒惰的不会打扮自己的女孩。三分人才，七分打扮。从这些话中，我们可以看出打扮的重要性。女孩的打扮不仅仅是为自己心爱的人，也有社会性目的。在生活中，一个爱打扮的女孩比一个不爱打扮的女孩更受别人的关注，特别是来自男性的关注。工作上更能得到同事和上司的认可，生活上能得到更多人的喜爱。男人都是视觉动物，都喜欢为女孩的美貌而倾倒和叹服。

## （8）做一个爱花的女孩

“美人总与花连在一起，美人如花，花就是美人。爱花是女孩的天性，不爱花的女孩是没有女人味的女孩。许多花名的来历背后都有一个关于美人的忧伤故事。如桂花、水仙、蔷薇、丁香、断肠花。因此，对于女孩来说，爱花就是爱自己。在爱花女孩的眼中，万般皆是有情的，黛玉的葬花之举赢得了多少人的怜惜！

有气质的女孩不矫揉造作，她们自我、自信，还有一点小女孩的味道；成熟，还保持着清纯；书卷气，但不刻板；衣着得体、大方又不失妩媚；有情趣，有内涵，具有欣赏价值。

一个有气质的女孩，需要内涵、修养与智慧共存。所以我们要不断丰富自己的内涵和修养，提高自己的智慧，培养高雅气质，保持自己的善良和温柔，那么我们将会焕发出迷人的风采，成为一个魅力十足的女孩。



## 灵气源自内涵



灵气是生命中的亮点，不在于成熟或者幼稚，不在于稳重或者张扬，不在于职位的高低，那是女孩身上焕发出来的一种与生俱来的气质，是每个女孩都具备的。灵气的来源是内涵，是感觉和认识，是女孩潜意识中本质的一种表现。

女孩的灵气并不是狐仙们闭门修炼若干年的修为，女孩的灵气需要激励，需要焕发，更需要提炼。换句话说，女孩的灵气是与自己相知相识的人接触中不断产生的火花。零星的火苗点燃了女孩内心深处的灵气之光，面对一个根本不入自己眼睛的男人，任何一个女孩都难展现出一丝的灵光。

灵气在不断的接触过程中闪现，是女孩情感的助燃剂，是女孩生命的激素，是女孩精神支撑的点点基石。女孩的感觉很外露，散发灵气的女孩大多处于情感的旺盛期，眉目传情扫死千万，嫣然一笑万山横。情感富有的女孩眼睛会放光，容颜也会更加的性感。

灵气的焕发必须要有真实作为基础，聪明的女孩不是整天炫耀自己这好那也好，因为她们知道男人是永远吃不饱的，她们会一点、一点的散发出来她们的灵气，对于自己的灵气她们会相当吝啬。如果真的想要彻底感悟一个女孩的灵气，男人只有一条路走，那就是真心换真意。

女孩的灵气是女孩无论如何都装不出来的，真实的女孩才具有灵气，背离真实自我的女孩，无论多温柔多可爱都会缺乏鲜活的感觉。真实的女孩的灵气是女孩可爱的魂！

灵气是灵魂忠实地卫士和亲密的朋友，它们不是姊妹关系。更多时候灵气是灵魂深处美好的表现，是一种升华。如果一个人想要同另外一



个人沟通，必须通过了解，明白感觉。可在最初必须要有东西能牢牢的吸引住，这个时候灵气就站了出来。一见钟情是怎么回事？就是因为第一眼的接触立马就焕发了自身的灵气，两种气的融合造就了轰轰烈烈。女孩爱上一个男人往往被说成稀里糊涂，其实是因为她们被男人的魅力所征服。而此时男人所表现的魅力正是成长于女孩的灵气之中，正是女孩的灵气焕发了男人的魅力。

没有任何一个女孩希望自己平淡的过一生，不出彩的生活就像沉重的石磨，会把女孩有限的青春碾得粉碎，婚后的女孩往往觉得自己不需要灵气了。其实是大错特错了，因为她们心中也不缺乏幻想，她们甚至比婚前对爱情的渴望更甚。只不过是少了一些在幻想中找感觉而已，只是更加的真实了。可应该真切地看到，真实的生活才更能磨炼自己的灵气，毕竟自己身边所拥有的是真真切切的，实实在在的，辛苦得来的幸福啊。

女孩的灵气是照亮女孩一生的探照灯，更是吸引男人一步一步走过来的指挥棒。好女孩会懂得珍惜自己的灵气，把握自己的灵气。

## 女孩要有优雅的气质



优雅，是一种高文化修养的表现，举止言谈时时处处都要显得很有格调，有品味，包括穿衣、表情、动作。

魅力的形成是后天可以装饰出来的，而内容需要积累，那是一种神韵与情致的结合。女孩的魅力就是女孩智慧的体现，是女孩对自身的定位、对自己生存状态的洞察力和分析力，对人生的一种领悟。对于女孩来说，有优雅的气质远比长相漂亮重要得多。那么，怎样才算是一个优雅的女孩呢？要知道，优雅女孩一定具有如下的共性：



### (1) 自信

自信的女孩是最美丽、最优秀的。做什么不一定要说出来，因为别人看得见，大肆宣扬反而让人觉得你不谦虚。聪明的人一直都是在夸别人，同时借别人之口宣传自己。还没有成功的事情不要总给别人希望，凡事要放在心里，自信可以表现在脸上，但是话还是要埋在心里。

### (2) 微笑是最好的名片

微笑会让你留给人很深刻的第一印象。不要呆若木鸡，也不要笑得花枝乱颤。做不到笑不露齿，就轻轻上扬一下你的嘴角。

最重要的是你的眼睛，听别人说话或者跟别人说话时一定要正视着人家的眼睛，不要左顾右盼，因为女孩的眼睛最能泄露她的内心。

### (3) 仪态大方

站一定要抬头挺胸收腹，不管在哪里，在何种场合，只要是站就要保持这种形态，长此以往就会形成一种习惯。如果你还不习惯，那就回家练习一下，脚跟、臀部、两肩、后脑勺贴着墙，两手垂直下放，两腿并拢作立正姿势站上半个小时，天天如此，不相信你站不出那个效果来。

坐姿一定要雅。上身端正，臀部只坐椅子的三分之一，双腿并拢向左或向右侧放，也可以一条腿搭在另一条腿上，两腿自然下垂。但切忌不能两腿叉开，更不宜跷二郎腿，因为，这样做的话很不“淑女”。

走路的时候抬头挺胸收腹，别总是低头像要捡钱。目不斜视，走出自己的气势，不要大步流星，也不要生怕踩了路上的蚂蚁，不快不慢，稳稳当当。臀部细微地扭动更显你的妩媚腰姿，但不要上身全跟着动，两手自然垂直，轻轻前后摇摆，但不是走正步，自然即可。

### (4) 智慧的头脑

不要被别人称作花瓶，否则只能一次性批发给婚姻或者零售做大款的“小蜜”，那真是女孩的堕落。

女孩要充分利用自己的头脑，多看书，培养自己的气质，即使你没有很高的文化水平，也要学习一门手艺，让自己在工作中得到乐趣，否

