

放松的女人 最美丽

瞬间焕发美丽气场的66个密钥

叶眉◎著



天津社会科学院出版社

放松的女人
最美丽

叶眉◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

放松的女人最美丽 / 叶眉著. -- 天津: 天津社
会科学院出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80688-658-8

I. ①放… II. ①叶… III. ①女性—修养
IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第058749号

责任编辑: 徐 晶

选题策划: 杨 硕 王泽阳

封面设计: 八 牛

出版发行: 天津社会科学院出版社

出 版 人: 项 新

地 址: 天津市南开区迎水道7号

邮 编: 300191

电 话: (022) 23366354

传 真: (022) 23075303

网 址: www.tssap.com

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

开 本: 880毫米 × 1230毫米 1/32

印 张: 7.5

字 数: 160千字

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

放松的女人最美丽



停下来，享受生活

不知从什么时候开始，我们和朋友见面时的第一句话，不再是“你吃了吗”，而是“我快要忙死了”。

为什么要这么忙？

很多人的回答是：不能不努力，因为没有安全感。

按照马斯洛的需要层次理论，在五个层次里，第一层是生理的需要，第二层是安全的需要，而最高一层是自我实现的需要。那么，我们仅达到了第二个层次吗，或者说我们连第二层的需要尚且没有满足？

我想起一个“忙得要死”的熟人，忽然有一天她病倒了，然而她好像很高兴，忽然感到放松下来了。她说她太累了，生病，是一个最没有负罪感的休息的理由。

真是让人心疼的回答。

其实，忙和放松并不冲突，为什么要累病呢，生病可不是一个好的放松方式。

还记得另一位非常年轻的女孩子，每天忙得抬不起头，直到得了严重的颈椎病，才感到绷得过紧，累到过度，让自己失去了弹性。

更多的女孩子，纠结在与工作、感情相关的冲突里，把自己搞得非常不快乐。

你累吗？

爱情、事业、美丽、快乐……我们都要。但无一例外，这些都要和外界发生关联。命运不全由自己掌控，所以，我们在努力的过程中，才会纠结、焦虑、不安和无助。然而这些纠结，一天一天在我们的身体里累积着负面能量，让我们不再快乐……

现在，请吸气，吸到底！然后，深长地吐出来——如此，放松地舒展开自己一会儿——

人生亦需要有停下来的心情。匆匆忙忙地走过，看似很有效率，然而却错过了窗外最美的风景。

这一刻，请尽情地享受生活。

美丽是女人一生的必修课。

紧迫和紧绷，你得不到它；用力太狠，你失去它……
爱情、事业、财富同理！

陌生的读者，在你路过或看过这本书的一刻，我们已然交谈过。

叶蔚

2011年春天·武昌南湖村

第 1 章 爱的姿态

001

- 男人不会爱，男人只是“要” / 002
- 有钱男人≠坏、花心 / 007
- 做一个对男人从容的女孩子 / 009
- 嫁给什么样的男人才幸福 / 012
- 爱就爱一个给你自信的男人 / 015
- 那些你忽略的男人真相 / 018
- 提高自己的“被利用价值” / 024
- 相亲时，该怎么吃就怎么吃 / 027
- 如果低到尘埃里，还是开不出花来 / 029
- 看几本清醒的爱情课本 / 032
- 做他的情人，还是老婆 / 035
- 钓个“金龟婿” / 039
- 选一个有“口德”的男人 / 044
- 幸福不是因为谁长得美 / 046
- 最好的爱情——分享型爱情 / 048

第2章

快乐地工作

051

- 与焦虑共舞 / 052
- 聪明的女孩知道自己的酒量 / 056
- 年龄不代表一切，为自己而活 / 059
- 找到你的职场压力源 / 063
- 不要刻意取悦别人，做自己就好 / 066
- 快乐地工作，打造你的职场力 / 068
- 每1小时，休息10分钟 / 071
- 职场关系，有“度”才有“质” / 074
- 善用“纸片法则”，轻松做事 / 076
- 读懂人情，做对事 / 079
- 遇见难题怎么办？试试3—3—3……法则 / 084
- 续杯——优美的紧绷是另一种放松 / 086
- 停下来，清空你的杯子 / 088
- 女人什么时候要宝宝合适 / 091

第3章

女人就是要有钱

093

- 该不该向男人要钱花 / 094
- 换一个爱理财的女孩圈 / 098
- 富女孩的生活思路 / 100
- 理财，从扔掉记小账的本本开始 / 107
- 我敢花，因为我会“钱生钱” / 110
- 如何选择你的生财伙伴 / 114
- 向朋友借钱，不如借方法 / 119
- 不怕你没钱，就怕你错过有见识的朋友 / 121
- 别做“包子女” / 123

第4章

每天都有好心情

129

- 做一个让人自在的女孩儿 / 130
- 用恰当的食物缓解焦虑 / 133
- 快乐是自找的 / 135
- 30岁不打折不从众 / 140
- 整理你的朋友圈 / 142
- 倾诉可以，但要有道德 / 145
- 两个随时随地让心情排毒放松的方法 / 151
- 简单即美，要求愈多愈不幸福 / 154
- 懂得爱自己，才会爱别人 / 157
- 人生苦短，别对自己太苛刻 / 162
- 给自己一点儿正向压力源 / 165
- 懂点心理学，会更幸福 / 168
- 让时间去治疗失恋 / 172
- 想一些让人放松的好词儿 / 174
- 赠人愉快，手有余香 / 176



第5章

放松的女人最美丽

179

- 懂得欣赏自己的女人最美 / 180
- 放松是女人最好的化妆品 / 182
- 偷学身边的精品女人 / 185
- 积极思维的力量 / 188
- 美是从你内心发出来的 / 194
- 洗手间是你的另一间闺房 / 197
- 可以不漂亮，一定别呆板 / 200
- 修炼自己的独特魅力 / 205
- 越年轻，越有范儿 / 211
- 拥有秘密的女人更有魅力 / 214
- 喜欢，不一定就要拥有 / 216
- 不生气，哭的姿势要舒服 / 218
- 常接地气，放松的女人最美丽 / 221



第1章 爱的姿态

男人不会爱，男人只是“要”

那些你忽略的男人真相

提高自己的“被利用价值”

如果低到尘埃里，还是开不出花来

幸福不是因为谁长得美



男人不会爱，男人只是“要”

有一次聊天，我问一个见多识广的异性：“你说为什么中国一直没有经典的爱情小说流传呢？”这个人望着我，不说话。我又问了一句：“你知道为什么吗？”对方茫然地摇头。

我说，是中国男人不会爱！同桌的另一个女孩子握住我的手，说，对、对！

至于中国男人会不会爱的问题，在这里不作重点讨论。不会爱，几千年了，也不是凭几个女人的批判就能改变的。

重点是女人自己。日本女作家柴门文说过，女人找男人，就像在一个房间里放音乐，只能放一种，放多了就杂了；男人找女人，则像在一个房间挂画，可以挂多幅。女人就这特质的话，那还就真的得找一个是一个的质量。不要一孤单了，就想，要不要骑驴找马？

一个女孩子，一生中爱人的能量是一定的，你提前用掉了，到了真的爱人来临时，你还爱得动吗？

孤单时，不要被假王子劫掠

分清真爱和迷惑，这是华裔政治家赵小兰的心得。

“不屈从于肉欲，不败给孤寂，不输给渴求温暖的贪念。”

这几句话概括得非常到位。如果能够在真爱来到前，安于孤独，那就对得起自己的心。

朋友讲的一个女同事，她一掏手袋都会掉出安全套来，基本上是身边总有男人，有时候招惹的还是已婚男人，稍不注意，被男人的老婆打将上来，公司人尽皆知，为了一个二三流的已婚男人，挺好的名声都毁掉了，嫁人都会带着阴影吧？

这就像吃饭，你饿的时候，饥不择食，吃饱了，好饭来的时候，你的胃里已经装满了粗糙的食物吃不下了。是不是感到很不值？

不论社会如何进步，进步到何种程度，女人的感情路线，还是拿得出手一些的好。不是说吗，看一个女人的素养品位如何，就看她找过些什么男人。一个女人的眼力，决定了一个女人的感情质量。

男人会不会爱是一回事儿，但哪个男人会喜欢一个婚前乱交男友、有妇科病，连怀孕都成问题的女孩子呢？如果我是男人，我也不会选这样的女子。

既然中国男人不会爱，女孩子更要自己看重自己的感情。年轻女孩子询问的，好多是自己爱上了有妇之夫，一度男人对自己好得没法儿说，不能用语言形容，但是后来却半凉不热了，落差和不确定，让女孩子抓狂。这是开始时就必然存在的结果。你这样的选择，只能愿赌服输。

孤单时，人很容易屈服于自己的软弱。有男人给点儿阳光，就想先抓一把再说。但哪有只得到不付出的好事儿？

越是孤单的时候，越要警醒自己，你找的是你想要的男人，而不是过渡期的稻草。孤单时，很容易被假王子劫掠。



不要贱卖自己的身心，男人不会爱，男人只是“要”，那么，女人自己更要自爱。

没有男人，不代表你差

很多女孩子纠结于这个问题，没有男孩子追，是不是就代表自己很差？

听我讲一个小事儿。有一次，碰到一个以前见过一面的女孩，就坐下来聊了一会儿，她要我推荐她看点什么。我说，我推荐你看一个人的吧，张爱玲的什么什么吧，非常好看。她问，张爱玲是谁呀？

我讲这个小细节，不是怪她不知道有张爱玲这么出名的作家，而是说，她这种没什么底蕴的女孩子，居然桃花运非常多。男人逗一个女人上钩，是不看她的深度的，不是你有深度他才与你调情。男人和有智慧的女人聊天就够了，男人更喜欢女人崇拜他。

所以，桃花不来，真的不代表你差。没什么可生气的。其实，你过得好不好，和男人又有什么关系呢。有了男人不代表你就是个非常不错的女人。拥有一个不咋地的男人，都不够你操心的。

一位被妈妈催嫁催得烦极的女孩子对妈妈说：“如果我像某某随便找个男人嫁了不幸福，是不是还不如不嫁？”妈妈于是闭嘴。

还有一位，桃花总是围着她，得用苍蝇拍赶跑，她之所以不动心，是因为这些在她眼里都是烂桃花。她要等一个自己真

正喜欢、真正愿意和他谈恋爱，而不感到委屈了自己的男子。她自己清楚自己要什么样的男人，所以真正的桃花没到的时候，她甘于一个人。

谁说女人非要走结婚这一条路？在没有找到真正愿意嫁的人之前，就走上了从众之路，将就结婚，纠结也从此开始。你解决了一个有关结婚的纠结，又出现了更大的纠结。

孤单时做什么运动

在孤单的时候，水象星座的，巨蝎、天蝎、双鱼，我建议做做瑜伽，可以调整自己的不安和茫然，可以让自己观察自己的内心状态。

火象星座的，可能更爱开快车等激烈一些的运动，可以约同道中人去安全地自驾游，打网球等。我曾向一个火象星座的女孩子推荐过瑜伽，她如耳旁风，毫无感觉。这说明她对瑜伽不感冒。所以还是做一些适合自己气质类型的运动，比较事半功倍。

其他星座的，土象和风象的，也都可以找到与自己对应的所爱运动，我之所以推荐动，是因为动起来可以驱逐那种孤单，可以让人专注到运动本身的快感上来。

对各种星座来说，跳舞都是一个好选择，健美身形又提升气场和气质。在寂寞的空窗期，不妨报个班，跳个够。

首先调解自己的内心，比向外找男人更安全，向外的安全感，是别人给的，也随时可以拿走，并不安全。而且如果你不想要，当做过渡，也是会委屈自己的。



越是这样的时候，请自己给自己调理出快乐的感觉。毕竟这个人生，只有我们一个人走，谁都不能和你同生共死。爱人也不能。

何况你随手抓来的男人呢？

有钱男人≠坏、花心

某女孩在成长中对男人的判断一直是空白，家人也只让她好好学习天天向上，将来考上一个好大学。

也许是看一些小说，也许是看电视，也不知从哪得来的论据，反正她认为有钱的男子都坏，都靠不住。所以，长大后，好几个对她真心、家世又好的男孩儿都被她 PASS 了。

她后来找了一个穷小子，爱的时候对她当然好得要命。但是，一段时间后，热乎劲儿过去，真相来了，没钱的男子也是一身的坏毛病，自己钱不够，向她要钱花，对她不忠诚。分手后，她才明白自己对男人的理解真是偏颇，居然以为有钱人就坏，没钱人就好。

问她，找男友的标准是什么？她说，第一要帅，第二要有趣，第三才考虑人品。按这个标准，如果你仅仅就是想谈恋爱，那可以，谁让你喜欢帅的呢。但如果是找老公，第三条可能和第一条要调一下顺序，才比较稳妥。重要的是搞清楚自己要什么，是谈恋爱还是找老公。

我们的家庭教育中，在对女孩子的教养中，绝对欠缺对男人这方面的教育和引导。所以家里生了女孩，该给自己女儿增加一点儿这方面知识的时候，可以让自己女儿读《傲慢与偏见》这类小说，而不是《飘》，因为前者是教女孩如何识别男