

☆一本温暖女人一生的心灵启迪佳作



☆一部渴望成熟女性的幸福生活指南

成熟女人 一生的**铂金**法则

从明天起做个幸福的人。和每一个亲人通信，给每座大楼，每个十字路口取个温暖的名字。让心沉静下来，用爱装载一生所藏。在漫漫人生中，面朝大海，期待春暖花开……

曾俊杰◎编著



蓝天出版社

☆一本温暖女人一生的心灵启迪佳作



☆一部渴望成熟女性的幸福生活指南

成熟女人 一生的铂金法则

曾俊杰◎编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

成熟女人一生的铂金法则/曾俊杰编著.—北京:蓝天出版社,2008.7

ISBN 978-7-5094-0094-4

I.成… II.曾… III.女性-人生哲学-通俗读物 IV.
B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 082674 号

责任编辑:傅晓莉

孔庆春

责任校对:李树林

成熟女人一生的铂金法则

出版发行:蓝天出版社

社 址:北京市复兴路十四号

邮 编:100843

电 话:010-66983715(发行) 010-66987132(编辑)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京华戈印务有限公司

开 本:16 开 720mm×980mm

印 张:21.75

字 数:350 千字

版 次:2008 年 7 月第 1 版

印 次:2008 年 7 月北京第 1 次印刷

印 数:1-12000 册

定 价:29.80 元

(本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系退换)

版权所有 侵犯必究

目录

第一章 女人,要对自己好一点

好好爱自己

- 张扬青春的美丽/2
- 做自己的公主/3
- 爱自己,别人才会爱你/4
- 把薪水花在自己身上/5
- 买份礼物给自己/6
- 为自己买份保险/7
- 给自己一些掌声/9
- 女性要学会说“不”/10

快乐自己做主

- 聪明女人懂得享乐/12
- 做个快乐女人/13
- 我独立我快乐/15
- 没有理由不快乐/16
- 让自己微笑如花/17
- 不必在意别人怎么说/19
- 放纵一下自己的爱好/20



目

录

CONTENTS



成熟女人

一生的铂金法则
CHENG SHU NÜ REN YI SHENG DE BO JIN FA ZE

让梦想展翅高飞

有梦想就有精彩/21

漂泊在 30 岁的起点/23

行进在奋斗的喜悦中/24

女人需要“野心勃勃”/26

将“充电”进行到底/27

不待扬鞭自奋蹄/29

第二章 生活,一定要好好地过

心态需要整形

学会随遇而安/32

自信是飞翔的翅膀/33

让爱充盈你的世界/35

幸福是可以看得到的/36

让心灵喘口气

做回自己心情的主人/38

不必预支明天的烦恼/39

放弃也是一种智慧/40

品味午后的红茶/41

世界不会因你停止运转/42

享受成熟人生

不必事事较真/44

懂得对生活感恩/45

叩响成功的门扉/46



做个俗商女人/47
体味成熟的美丽/49

跨越心理上的里程碑

没有绝对的完美/51
自我调适生理变化/52
保持一份淡定与从容/53

快乐的银发一族

另一段人生的开始/55
自己创造多彩的生活/56
从孤独走向快乐/57

第三章 美丽,行走人生的万能钥匙

青春因美丽而不同

寻找自己的年轻美丽/60
你也可以实现明星梦/61
女人要为自己打扮/62
美丽是女人一生的功课/63
拥有适合自己的着装风韵/64

成熟是美的延续

人到中年依然美丽/66
千金难买“成熟”/67
忘记自己的年龄/68



第四章 魅力,女人必备的法宝

小女子也大气

- 要漂亮更要优雅/72
- 从纯洁走向成熟/73
- 淑女不缺乏竞争力/74

内在美成就女人的魅力

- 气质有征服一切的魅力/76
- 保持恒久的女人味/77
- 拥有美丽更有魅力/78
- 人世间有百媚千红/79

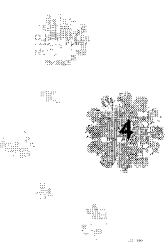
提升你的生活品位

- 做个知性女人/81
- 书香女人最美丽/83
- 在音乐中品味人生/84
- 装点高品位家居/86
- 营造和谐的家庭氛围/87

第五章 知识,女人长久美丽的资本

学习,不是时尚是必需

- 重返校园的美丽与尴尬/90
- 时尚与内秀并存/92
- 读书是永不过时的美丽/93



女人的读书情结

- 智慧女性的自我修炼/96
- 把书籍当做永恒的情人/97
- 养成良好的阅读习惯/98

第六章 事业,生命中不败的玫瑰

事业是女人的支柱

- 事业让女人更自信/102
- 找份“好工作”去奋斗/103
- 行走在求职路上/104
- 有才也要有貌/106
- 善于推销自己/107
- 选择适合自己的职业/108

铿锵玫瑰不再羞答答地开

- 换件衣裳重新登场/110
- 主动向老板提出加薪/112
- 女主管要有些“城府”/113
- 当女人成为女上司/115
- 秀出你的美丽/116

职场丽人的光彩

- 不要给自己制造压力/118
- 将压力转化为动力/119
- 化解职场冷暴力/120



目

录

CONTENTS



成熟女人

一生的铂金法则
CHENG SHU N V REN YI SHENG DE BO JIN FA ZE



我是主管听我的/121

女强人的减压术/124

爱工作,但不要爱上上司/125

办公室里进退自如

职场里的加减乘除/128

跳出“人际陷阱”/129

战胜职场“倦怠症”/130

用好你的“职场资本”/132

你不必八面玲珑/133

创业意味着跳出掌心

从打工者到老板,你准备好了吗/135

充分利用周围的一切/136

对新领域抓住就不能放/138

第七章 人脉,走向成功的通行证

会做,更要会秀

剥去内心的羞涩/142

把心里的爱说出来/143

提高交友的品位

编织自己的人际关系网/146

永远寻找更好的环境/148

结识能帮助自己的“伯乐”/150



成为有人脉的女人

- 用你的热情燃烧别人/152
 - 请邻居喝杯下午茶/153
- 生活中不能没有红颜知己/154
 - 遇到蓝颜知己不要错过/155
 - 多和陌生人说话/157

第八章 理财,让女人一生富有

女孩的时尚赚钱经

- 给自己订一个好的投资计划/160
- 会赚钱,更要会花钱/162
 - 管好自己的钱包/162
- 单身不忘“紧箍咒”/163
- 有钱当然更幸福/165

早一点学会“世俗”

- 嗅出金钱的美好味道/166
- 保持自己的经济独立/167
- 从做小事赚小钱开始/169
 - 让钱为自己工作/171
- 女性如何进行投资/172

从穷女人到富女人

- 把多余的钱攒起来/175
- 未雨绸缪的投资/177





理财从恋爱时做起/178
准备一笔应急资金/180

第九章 爱情,滋润生命的不老泉

不因恋爱不聪明

喜欢你不等于要娶你/182
聪明的女人珍爱自己/183
别给一个男人伤害你两次的机会/185
不做“急嫁族”/186
在同居与婚姻之间慎重选择/187

好好谈一场恋爱

不爱他就不要接受他/190
不要太在意你的所爱/192
随手关好身后的门/193

爱情成本有多高

错误再美丽也是错误/196
爱情与面包的困惑/197
别说我不在乎钱/199

当爱已成往事

失恋不后悔/201
让时间帮你疗伤/202
当爱远走,全身而退/203
错失的就不是属于你的/204



第十章 婚姻,围城内的幸福生活

找一个你爱并真正爱你的人结婚

别让爱情等得太久/208

“牵挂他就嫁给他”/209

最好不要将就的男人/210

享受婚姻的美好

将二人世界进行到底/213

享受“小女人”的幸福/214

厨房是女人的另一个舞台/216

循规而不蹈矩的新太太/217

改变怨妇形象/218

生活就是炒菜做饭/220

做个“性”福女人

对性说“Yes”/222

懂得性爱的美好/224

提高自己的“性商”/225

婚姻中的瓶颈

婆媳之间——女人何苦为难女人/228

给情敌一个台阶/230

女人的外遇危机/232

假如遇到更好的男人/233

成熟女人

一生的铂金法则
CHENG SHU N V REN YI SHENG DE BO JIN FA ZE

当你的情敌是男人的工作时/235
如果男人有了另一个“她”/236

不让婚姻成为坟墓

完美婚姻的经营之道/238
未来幸福婚姻的主题词/239
夫妻之间的磨合是一辈子的事/240
别把自己困在“围城”里/241
为所爱的人做几道好菜/243
女人是一所“学校”/244
道不尽的柴米油盐酱醋茶/245
精心维护好自己的“港湾”/246

做懂得爱的高手

爱他,就给他自由/248
爱他就要爱他的一切/249
给自己留出一片天空/251
别把丈夫当孩子/252
尊重男人的隐私权/253

会爱也要懂得被爱

学会爱与被爱/255
从容淡定看人生/256
最能打动人的是温柔/257
善解人意令男人感动/259
一分宽容一分美丽/261
适当示弱是一种生活艺术/262

第十一章 家庭,女人快乐的港湾

鱼与熊掌,孰重孰轻

家是左膀,事业是右臂/266

要不要做全职太太/267

与他共撑家的天空/269

做一个称职的母亲

别放弃做母亲的快乐/271

亲自带孩子/272

给孩子一个属于自己的空间/274

享受天伦之乐

当爱情变为亲情/276

转变好自己的角色/277

珍视生命中的亲情/278

常回家看看/280

给家一张时尚温馨的脸

重新布置一下自己的家/282

用花草陶冶自己的性情/284

第十二章 单身,女人为自己而美丽

单身——别样的美丽

单身与婚姻都是一种选择/288

独来独往,自由又坦然/289

重新找回单身的快乐/291

“蓝颜”到底有多蓝

借来的肩膀不要靠/293

“蓝颜”可遇不可求/294

不做男人的风景/296

离已婚的优秀男人远一点/298

第十三章 休闲,丰富阅历的大智慧

追求“小资”也是一种生活情调

有一种情调叫小资/302

欣赏小资但不做小资/303

小资女人的情感/304

为轻松不妨偶尔“偷偷懒”/306

让自己兴趣多多

让心随着飞镖一起飞/309

累了就去泡泡“吧”/310

让拉丁舞燃烧生命的激情/312

体验驾车的洒脱/313

烹饪 DIY/314

行万里路——人生更多彩

走进大自然的怀抱/316

放飞自己的心灵/317

让自己的人生更充实/318

一个人去旅行/319

健康是人生的第一需要

健康永远第一/321

我很胖但很温柔/323

早餐不可省/324

吸烟并非时尚/325

苗条不是饿出来的/326



目

录

CONTENTS

第一章

女人,要对自己好一点

女人是一道不衰的风景,是整个世界的半边天,所以女人要对自己好一点。女人只有对自己好一点,才会活得有滋有味;女人只有对自己好一点,才不会有更多的烦恼;女人只有对自己好一点,才不会活得那么累;女人只有对自己好一点,才会拥有一个幸福的家;女人只有对自己好一点,生活才会更加五彩缤纷。

