

.....世界因你而美丽.....

鲁豫

给

女人的16堂人生课



龙春华◎编著



女人可以不完美，但不能没有精彩人生

中国三峡出版社

.....世界因你而美丽.....

鲁豫

给
女人的16堂人生课



中国三峡出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲁豫给女人的 16 堂人生课 / 龙春华编著. —北京: 中国三峡出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-80223-700-1

I. ①鲁… II. ①龙… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 029893 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京洛平龙业印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 毫米 1/16 印张: 15

字数: 160 千字

ISBN 978-7-80223-700-1 定价: 28.00 元

前言

你也可以像鲁豫一样精彩



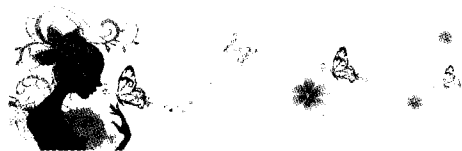
1

一个与初恋情人一起演绎两小无猜的爱情的女子，一个在新闻主播台上从容镇定的女子，一个在灯光夺目的演播厅里侃侃而谈的女子，一个不畏惧艰难险阻的女子，一个在各种突发事件的现场临危不惧的女子，一个集感性、理性、知性于一体的女子……这个女子就是鲁豫——一个既要家庭，又要事业的双面夏娃。

时代在进步，社会在发展，“她世纪”已经来临，中国女性逐渐挣脱传统的束缚，走出闺房，走进了社会，驰骋于职场中，在社会这个大舞台上演绎着她们精彩的人生。鲁豫作为时代的弄潮儿，怀抱着灿烂的梦想走进了凤凰卫视，主持新闻节目《凤凰早班车》，开创中国“说新闻”之先河；她主持的《鲁豫有约》在同类节目中长期占据着收视率第一的位置……毫无疑问，她是一位走在时代前列的女性，既摒弃了家庭主妇的角色，又是老公身边“小鸟依人”的妻子；既拥有一份光彩耀人的事业，又能笑容可掬地面对每一位观众。

媚而不妖、雅而不俗、甜而不腻、柔而不弱的鲁豫为我们每一位年轻女孩树立起了良好的榜样，她的人生经验与智慧值得所有年轻女性学习与借鉴。在“她世纪”的今天，女性在社会中扮演着越来越重要、越来越光彩夺目的角色。因此，我们更应该向鲁豫学习，进而重新认识女性的价值，尽早规划我们自己的人生。

本书从各方面来挖掘鲁豫以及像她一样成功女性的人生经验，从自身



修养到着装打扮，从她在工作中的打拼到她在生活中的闲雅，从爱情中的浪漫到婚姻中的油盐柴米……极其全面地阐述了鲁豫的工作，鲁豫的爱情，鲁豫的婚姻……在这本书里，鲁豫像一个循循善诱的指导者，用她的人生经验为我们上了生动的 16 堂课，同时也为我们女性朋友生活的方方面面提供了精辟而有益的建议。

作为新时代的女性，如果你不甘于过平庸的人生，如果你不满足于现状，如果你想实现你的梦想，如果你想拥有像鲁豫一样精彩的人生，那么就从《鲁豫给女人的 16 堂人生课》开始，接受鲁豫的建议，认真学习并掌握她的成功理念，借鉴她丰富多彩的人生经验，从而成就自己辉煌的人生。



2

新时代的女性，如果你正处于人生的低谷，正对未来感到迷茫不已，那么请相信自己，只要自己努力，并且以恒心为信念，以经验为参谋，以谨慎为良友，以鲁豫为榜样……那么你的人生的就可以像鲁豫一样精彩！

目 录

第一课 修养课——秀外慧中，做智慧与优雅于一体的女人



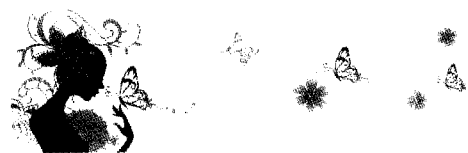
1

有修养的女人，即使没有姣好的容貌，那清澈如水的心灵、端庄得体的言谈，也会像一朵美丽而芬芳的花，让人心旷神怡；有修养的女人，即使没有性感诱人的身材和勾人摄魄的双眸，她的言行举止中也会彰显出温润和煦的人性光辉，把至真至纯的母性与温婉娴熟糅合在一起；有修养的女人，不会随着年龄的增长而失去光泽，她们的心灵日渐成熟，并不断得到净化，年老时，她们依然保持着优雅坦荡、高雅从容的气度……

- 书本是你最好的化妆品 / 2
- 柔弱而不软弱的自信女人最让男人动容 / 6
- 保持阳光心态，做阳光女人 / 9
- 女人要感性、理性、知性三性合一 / 12
- 保持本色，做你自己 / 15

第二课 礼仪课——你的礼仪价值百万

优雅的仪态是女人最美的衣裳，只要穿上它，不管多普通的女人，都会显得神采奕奕。一个讲究礼仪的女人，才会具有高贵的气质，才能散发出迷人妩媚的气息，因而使自身的美焕发出一种特殊的力量；一个彬彬有礼的女人，才会得到更多的尊重，才能交到更多的朋友，因而拥有更美好



的前途。

- 举手投足间流露优雅 / 20
- 着装得体，创造时尚 / 23
- 淡妆风采，贵在适宜 / 26
- 香气袭人，独具味道 / 29
- 微笑是你最好的名片 / 32



2

第三课 情绪课——你的情绪你做主

女人是情绪化的动物，最容易受情绪的影响而变得喜怒无常，时不时地向别人发脾气。其实，谁也不是你的情绪垃圾桶，学会控制情绪是我们女性朋友取得成功与快乐的要诀。你的情绪你做主，管理好自己的情绪吧！

- 生气不如争气，愁容不如笑容 / 38
- 谁也不是你的情绪垃圾桶 / 41
- 聪明女人不抱怨 / 44
- 幸福女人不攀比 / 46

第四课 心理课——剖析各种心理现象，获取智慧

心理学是研究和揭示人和动物心理现象发生、发展和活动规律的一门科学，它不仅能够帮助人们认识、发现、了解自我，而且还具有非常重大的现实意义与实用价值。

让我们生活失去色彩的并不是伤痛，而是我们内心的困惑；让我们脸上失去笑容的不是磨难，而是我们心灵的禁锢。学习心理学，有利于呵护我们的心理健康。



- 快乐心理学：做快乐的“乐活族” / 52
- 平和心理学：做一个淡雅从容的女人 / 54
- 识人心理学：像红拂女一样慧眼识俊杰 / 56
- 放下心理学：放下就是幸福 / 58
- 豁达心理学：谈笑风生，豁达从容 / 61

第五课 智慧课——不做花瓶，智慧女人光芒四射



3

充满智慧的女人有较强的领悟力，能够在不断的学习中丰富自己，在吸取经验教训中不断完善自己；充满智慧的女人很善于平衡自己的内心，有一种处乱不惊、以不变应万变的心态；充满智慧的女人，能刚能柔，能进能退，能大能小，能内能外；充满智慧的女人独立，却不孤立；充满智慧的女人拥有睿智的头脑、成功的事业、独立的感情与不错的生活状态……

- 做适时糊涂的“傻”女人 / 66
- 懂得低调做人的女人最聪明 / 68
- 会撒娇的女人最幸福 / 70
- 征服男人的另一种武器——眼泪 / 72

第六课 幸福课——幸福掌握在自己手中

幸福是农民望着粒粒饱满水稻的满脸喜色，幸福是教室里莘莘学子拿着优异成绩的动人笑脸，幸福是科学家突破新发现时的舒展眉头，幸福是运动员站在领奖台上领奖时的莹莹泪光。幸福就像一颗钻石，经历的磨难越多，它就越璀璨；幸福好像一坛美酒，酝酿越久，越甘醇……

- 女人可以示弱，但绝不能软弱 / 76



- 用理解读懂你的另一半 / 79
让宽容撒播彼此的爱 / 82
让沟通成为通向幸福婚姻的桥梁 / 84

第七课 梦想课——你的世界因为梦想而精彩



4

梦想是未来的指南针，梦想是通向成功的垫脚石，梦想是你处于黑暗时的指明灯，梦想是你人生路上的航船……拥有梦想，你的世界会因为梦想而精彩；拥有梦想，你的人生会因为梦想而辉煌；拥有梦想，你的未来会因为梦想而光彩夺目；拥有梦想，你的生活会因为梦想而丰富多彩……

- 梦想是未来的指南针 / 90
别把梦想丢在年少时 / 92
拥有梦想，行动引领你前进 / 95

第八课 事业课——重食人间烟火，梦想要照进现实

随着时代的不断进步，“女子无才便是德”的观念已经不再深入人心，越来越多的妇女已经走出闺阁，步入社会。在社会这个大家庭中，女人不仅拓宽了自己的眼界、视野，还创造出一番属于自己的事业。新世纪的女人们知道世界很大，在家门以外有别样的精彩；人生很艰辛，唯有拥有自己的一份事业才能打下坚实的基础。她们不再不食人间烟火，而是用行动把梦想照进现实，开始打造属于自己的人生。

- 敬业是事业的希望之灯 / 104
能力是剧本，漂亮是开场白 / 106
在工作中寻找“罗曼蒂克” / 108
不做女强人，一定要做“强女人” / 111



第九课 口才课——做个谈吐优雅的女人

语言的力量能征服世界上最复杂的东西——人的心灵。随着时代的不断进步，妙语连珠、谈吐不凡已成为社交能力强弱的重要标志之一。对现代女性来说，口才是衡量她们修养与魅力的重要标准之一。如果一个女人说话恰当得体、妙语连珠，那么就会为她的美丽加分，为她的魅力添彩；如果一个女人说话粗俗浅陋、词不达意，那么就会使她的自我形象受损。



- 用美妙柔和的迷音术来“装扮”自己 / 118
- 适当赞美，拓展人脉 / 121
- 投其所好，打开对方的话匣子 / 123
- 学会倾听，张弛有度 / 126

第十课 亲情课——亲情是孕育你成长的泥土

亲情是一条小溪，涓涓长流，经久不息；亲情是一本字典，你能在里面找到“快乐”与“温暖”；亲情是一颗星星，在漆黑的夜晚里，它给你迷途的心指明方向；亲情是一个静静的港湾，让你远航的疲惫烟消云散；亲情是一缕柔和的阳光，让冰冻的心灵无声融化；亲情是一根绳子，它将心与心紧密地连结起来；亲情是一罐蜂蜜，蕴含着浓浓的甜味儿，使人们的心如痴如醉……

- 血融于水的亲情，无言的爱 / 134
- 在亲情中读懂永恒 / 136
- 做好父母就是做好一项事业 / 138
- 尊重孩子的想法 / 141



第十一课 人际关系课——不做新闻人，也要路路通

人际关系是人与人之间通过交往与相互作用而形成的直接的心理关系。良好的人际关系有助于促进个人的社会化进程，可以促进自我认识的深化，可以维持个人身心健康，是个人获得成功的重要条件。因此，即使你不是从事新闻工作，如果你想有所成就，也应该建立起良好的人际关系，让更多的人折服于你的魅力。



6

孤芳自赏的“冷美人”没糖吃 / 146

借助贵人的指点来提升自己 / 148

《鲁豫有约》——光环背后有金牌团队 / 151

第十二课 友情课——朋友是你一生的财富

友情是雨中的伞，为你挡风挡雨；友情是黑夜里的火，给你指明前进的方向；友情是扬帆航船途中的风，把你带向成功的彼岸；友情是一扇不上锁的门，你可以随时敲门进入；友情是一把钥匙，能帮你打开心灵之门；友情是太阳，给你温暖和光明；友情是花朵，给你芬芳和温馨。

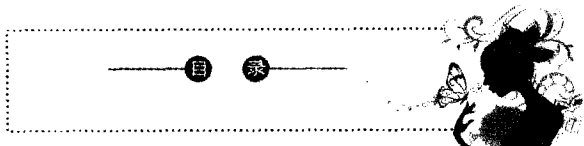
储蓄友情是你一生的功课 / 156

珍惜闺密情谊 / 160

人生拥有一异性知己，足矣 / 163

第十三课 爱情课——亚当与夏娃共筑爱巢

爱情是什么？化学家说：爱情是人体中产生的一种化学物质；哲学家说：爱情是建立在共同理想上的异性相爱的感情；革命学家说：爱情是刑



场上的婚礼；天文学家说：爱情是两个天体脱轨后的碰撞；物理学家说：爱情是两个导体中的电流……

- 以木棉的形象与男人站在一起 / 170
- 选男人如买股票，潜力股是你最好的选择 / 173
- 耐住寂寞，不因寂寞而恋爱 / 176
- 失去的是恋情，得到的是成长 / 179

第十四课 婚姻课——婚姻不再是爱情的坟墓



7

婚姻是一座围城，外面的人想进去，里面的人想出来；婚姻是一幢建筑，以爱情为原料的婚姻可以修成一幢漂亮的别墅，而以金钱为原料的婚姻则只是一间用钞票搭成的纸房子，经不起任何风吹雨打；婚姻是一双鞋，穿上鞋子舒不舒服，只有脚知道。不管是什么样的鞋子，最重要的是合脚……

- 踏进“围城”的脚一定要谨慎 / 184
- 适合自己的就是最好的 / 187
- 为自己留一块“禁地” / 190
- 做一个“知性”女人 / 192

第十五课 理财课——才女也要做财女

理财是理一生的财，并不只是解决燃眉之急的金钱问题；理财是现金流量管理，我们既要花钱，也要存钱；理财是一项长期的系统工程，需要你用心，更需要你长期坚持。理财也是相互的，你不理财，财不理你。理财的起点是攒钱，想要理好财，就从攒钱开始。

- 女人要理财，经济独立思想才独立 / 202



告别“月光族”，理财从攒钱开始 / 204

未雨绸缪，在适当的时候购买最适合的保险 / 207

第十六课 养生课——健康是幸福的唯一直通车

健康是女人的第一财富，是女人幸福一生的资本，是女人获取智慧的条件，是女人愉快生活的标志……健康的女人最美，她们信心十足、精力充沛地面对工作，她们心态平和、积极向上地面对生活。女人拥有一个健康的身体、一个爱你的男人、一份自己喜欢的工作，就是一个幸福的女人。



- 8
- 合理饮食，营养均衡 / 214
 - 女人，面对妇检别走开 / 216
 - 找到适合自己身体的运动方式——瑜伽 / 220



第一课

修养课

秀外慧中，做智慧与优雅于一体的女人



有修养的女人，即使没有姣好的容貌，那清澈如水的心灵、端庄得体的言谈，也会像一朵美丽而芬芳的花，让人心旷神怡；有修养的女人，即使没有性感诱人的身材和勾人摄魄的双眸，她的言行举止中也会彰显出温润和煦的人性光辉，把至真至纯的母性与温婉娴熟糅合在一起；有修养的女人，不会随着年龄的增长而失去光泽，她们的心灵日渐成熟，并不断得到净化，年老时，她们依然保持着优雅坦荡、高雅从容的气度……





书本是你最好的化妆品



2

有人说：“书本是女人最好的化妆品。”林清玄在《生命的化妆》这本书中也说，女人化妆有三层，其中最主要的一层化妆术就是多读书、多欣赏艺术作品、多思考，掌握了这层化妆术就能够让女人对生活保持乐观的心态。

是的，爱读书的女人最美。她们买书、读书、写书，可以说，书是她们经久耐用的时装和化妆品。尽管她们平常穿着普通的衣服，素面朝天，但走在花团锦簇、浓妆艳抹的女人中间，反而格外引人注目。

“腹有诗书气自华”，爱读书的女子之所以与众不同，就是因为她们浑身上下都能散发出那种气质、修养与书卷味。因此，爱读书的女人，不管走到哪里，她们都是一道美丽的风景。她可能没有沉鱼落雁之美、闭花羞月之貌，但她那种内在的气质、幽雅的谈吐却超凡脱俗，清丽的仪态无需任何修饰。那是静得凝重，动得优雅；是坐得端庄，行得洒脱；是天然的质朴与含蓄的混合体。她们如花一样绚丽，像风一样迷人，像水一样柔软……

培根在《随笔录·论读书》中也告诉我们：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞学使人善辩。”这句话同样也适用于女人。经典的书籍让女人过得更加充实，让女人洞察世事，让女人文采非凡，更能让女人浑身上下散发出一种高



雅，一种“只可远观而不可亵玩”的清冽。那些腹有诗书的女人，好比一坛尘封已久的女儿红，只要一启开来，香气立即扑面而来，令人迷醉，令人回味悠长。

而鲁豫正是这些爱读书女子中的一员。看过鲁豫节目的人都知道，从传统意义上讲，她并非国色天香的美女，但她身上所散发出的那种淡雅的优美感，让许多观众都为之着迷。因此，大家既羡慕又嫉妒地称她为知性美女，而她的这份知性美正源于浓浓的书香味。鲁豫喜欢读书，这不仅是她的工作所需，也是她的日常爱好。浓浓的书卷香让她知性优雅，魅力四射。



如果有人问鲁豫取得如此骄人成绩的重要秘诀是什么，鲁豫会毫不犹豫地告诉她，想要取得骄人成绩的重要秘诀就是读书，因为读书就是你最好的化妆品。

在这里，我们为大家推荐八本知性女人必读的书，下面一起来看看：

1. 《简·爱》

《简·爱》是一本以爱情为主题的小说。小说中的女主人公简·爱是一位生活在社会底层，并且受尽各种磨难的女子。然而，在如此艰难的环境中，她不是忍受社会压迫，不是向坎坷的命运低头，而是勇敢地追求自己的幸福。她那种勇于追求平等幸福的精神值得现代女性学习。

简·爱认为爱情应该建立在精神平等的基础上，而不应该取决于社会地位、财富与外貌，只有男女双方彼此真正相爱，才能得到真正的幸福。她那种对爱情执著追求的精神为我们现代女性树立了良好的榜样。有一句话说：“爱人者是强者。”为了追求自己的幸福，我们应该向简·爱学习，做一个爱情的强者。

2. 《飘》

《飘》是一本具有浪漫主义色彩、反映南北战争题材的小说。小说中



的女主人公斯佳丽是一位坚强、执著的女性。在这本小说中，著名作家玛格丽特·米切尔告诉你如何做一个成功的女人。女主人公斯佳丽所表现出来的艰苦创业与自强不息的精神值得我们细细品读。我们应该学习她那种坚强、独立、永不放弃、敢于直面现实，并且勇敢地与残酷的现实抗争的精神。“她世纪”已经来临，这里的“她世纪”是指女人打破传统的束缚，走出厨房，在原本属于男人的“战场”上拼搏，并且取得了骄人的成绩。从某种意义上说，在“她世纪”里，男人的优势仍然很明显，但女性只要努力，成功之门也会为你敞开。



4

3. 《红楼梦》

《红楼梦》是我国四大名著之一，是众所周知的一本书。但作为一个女人，假如你没有读过《红楼梦》，那真是让人大失所望。因为我们只有看过《红楼梦》，才能真正明白原来女子是如此哀婉动人，如此楚楚可怜，如此仪态万千，如此冰雪聪明……如果你读完这本书，就会发现什么样的女人才是真正的女人。

幽婉如林黛玉，幽婉中有掩埋落花的闲情；聪慧如薛宝钗，聪慧中有花间扑蝶的雅气；豪迈如史湘云，豪迈中也有醉卧芍药的娇憨……《红楼梦》让读者真正领略女人的风采，明白“女人是水做的”这句话的真正含义。

4. 《第二性——女人》

《第二性——女人》被称为“有史以来讨论女人最健全、最理智、最充满智慧”的一本书。

5. 《情人》《世界上最疼我的那个人去了》

《情人》和《世界上最疼我的那个人去了》这两本书向你展现出女人爱做梦的本性，女人的梦想意味着一种充满诗意的生活状态。