

白领女性必备读本

完美女人97%

3分姿色 + 97分智慧 = 百分百完美女人



秋实 编著

什么样的女人最完美？

女人必做的100件事是什么？

沈阳出版社

完美手册

完美女人97%

3分姿色 + 97分智慧 = 百分百完美女人

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美女人97% / 秋实编著. —沈阳: 沈阳出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5441-4380-6

I. ①完… II. ①秋… III. ①女性-修养-通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第220140号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印刷者: 四川省南方印务有限公司

发行者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 16

字 数: 230千字

出版时间: 2011年1月第1版

印刷时间: 2011年1月第1次印刷

责任编辑: 姜 波 耿作军

封面设计: 自行斋

责任校对: 刘 阳

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4380-6

定 价: 29.80元

联系电话: 024-62564943

邮购热线: 024-62564928

E-mail: sysfax_cn@sina.com

前言 << preface

女人，若想富有，不被贫穷所牵绊，若想多彩，不被枯燥所掌控，若想幸福，不被生活所遗忘，若想快乐，不被忧郁所征服，就得抓紧时间好好地为自己的人生作规划。

女人要有自己的人生目标，女人要想幸福就要找准人生定位，来确定自己的目标，一个没有明确目标的人就像一艘没有航向的航船，永远漂泊不定，只会搁浅在失望、失败和丧气的海滩。目标是成功的法宝，要想从平凡走向成功，从成功走向卓越，我们只有奔着自己的目标前行，还要拥有不达目标誓不罢休的精神。

女人要把自己修炼成魅力十足的绝代佳人，美丽性感的女人使人动情、爱恋，但红颜总是易老，如同美丽的鲜花，花开就有花落。而女人的魅力不只是一种能够吸引人的力量，更是一种可以传承、可以发扬、可以千古流芳的美。这种美不会受青春时限的影响，不会遭到社会的禁锢，她会随着时代的流转而流传，随着时光的推移而推移——任凭时光荏苒，风吹雨打，美仍然不会褪色，风采依然不减当年。

女人要会说话办事，说话办事是一个女人提高素质，开发潜能的重要途径。是女人驾驭生活、改善人生，追求事业成功的无价之宝，能言善辩使女人在职场中应对自如，甜言蜜语令女人在情场中反败为胜，妙语连珠让女人在商场中游刃有余。会办事的女人总是把自我、事业、家庭三者能完美地结合起来，使自己魅力四射、光彩照人，使事业蒸蒸日上，使家庭幸福和谐。

女人要学会驾驭男人，男人靠智慧征服世界，而女人靠征服男人而得到世界。男人好比风筝，可以为事业到处拼搏，到处闯荡，但线轴必须始终掌握在你的手中而收放自如。女人也要凭借自己的敏锐与聪颖，去彻底地了解男人，去破译男人的心灵密码，同时还要做一个像水一样的女人温柔体贴，男人再硬也硬不过石头，因为滴水能穿石。

《完美女人97%》涵盖了女人一生必须掌握的人生观、爱情观与价值观。它站在生命之巅，与她们一起探讨生命的价值与人生的真谛。书中描述了女人必做的100件事，是给女性一个正确的精神指引和行动要领，可以说是女性成功的蓝本。愿此书与女性朋友共勉，为她们的生活锦上添花，为她们的成功推波助澜，愿她们今后拥有幸福美满的生活不再是偶然。

>> 目录

CONTENTS

第一章 美女是怎样炼成的——智慧女人，先把自己修炼成绝代佳人

- | | |
|-------------------|---------------|
| 学会自己制造美丽 / 002 | 使自己人见人爱 / 011 |
| 展示出标准的女性美 / 003 | 学会经营美丽 / 012 |
| 使美丽达到极致 / 004 | 修炼女人味 / 014 |
| 打造永不褪色的美丽外衣 / 006 | 学会装扮自己 / 016 |
| 打造气质美，胜过容颜美 / 008 | 学会得体穿衣 / 019 |
-

第二章 女人永远年轻的秘密——智慧女人，要学会让青春永驻

- | | |
|-------------------|---------------|
| 保持青春活力 / 024 | 积极进取 / 034 |
| 常常微笑，使女人更年轻 / 026 | 创造宽松的生活 / 036 |
| 保持年轻心态 / 027 | 学会给自己减压 / 038 |
| 学会放下 / 029 | 该自然时就自然 / 040 |
| 用热情点燃岁月 / 032 | |
-

第三章 生活因喜悦而精彩——智慧女人，一定是一位快乐的女人

- | | |
|------------------|------------------|
| 给自己一个快乐的理由 / 044 | 经常笑一笑 / 050 |
| 在爱中体验快乐 / 046 | 别为快乐限定条件 / 053 |
| 体验生活的乐趣 / 048 | 播下快乐就能收获快乐 / 055 |

独立使女人更快乐 / 056

培养乐观向上的性格 / 059

让快乐如此简单 / 061

要与别人分享快乐 / 064

忘记不愉快的事 / 066

让快乐与你同行 / 068

.....

.....

练就好口才 / 072

找准说话的时机 / 074

让说话悦耳动听 / 076

打造优美谈吐 / 077

注意交谈的礼貌 / 079

用口才展示女性魅力 / 081

掌握办公室交谈的艺术 / 083

要知道说话的禁忌 / 086

同男人交谈要讲技巧 / 088

.....

.....

用幽默化解办事中的尴尬 / 092

常常面带微笑 / 094

拥有热情让你事半功倍 / 096

注重办事的细节 / 098

执著地去办一件事 / 100

善用女性优势去办事 / 103

办什么事，求什么人 / 105

学会求上司办事 / 109

.....

.....

让微笑给人带来温暖 / 112

让别人接纳自己 / 114

学会宽容，使相处更融洽 / 116

拥有自己的朋友圈子 / 119

了解女人之间的交际守则 / 122

别自以为是 / 125

处世要灵活 / 127

做个有修养的女人 / 129

做个和蔼的女人 / 131

熟知处世的误区 / 133

.....

看透男人是什么 / 136

给男人看看相 / 143

看透男人怕什么 / 149

看透男人约会时的心理 / 154

看透男人想要什么 / 156

不受男人欢迎的女人类型 / 161

寻觅心中的白马王子 / 163

擦亮眼睛找伴侣 / 166

大声说出你的爱 / 169

了解爱情三部曲 / 172

第一次约会要轻松上阵 / 177

深情热烈地去爱一次 / 179

玩转男人 / 181

建一堵爱情防火墙 / 183

.....

.....

用软手段征服男人的心 / 186

用撒娇来征服男人 / 188

用小点子对付坏脾气男人 / 190

用小点子对付花心男人 / 193

用小点子对付好色的老公 / 194

用小点子对付追你的男人 / 197

用七种武器对付男人 / 199

掌握追求男人的窍门 / 202

用三招追上意中人 / 205

.....

.....

.....

正视自己的弱点 / 208

让弱点远离你 / 210

别让羞涩害了你 / 212

自卑让你失去光彩 / 213

嫉妒让你变得可怕 / 216

克服依赖性 / 218

改变爱唠叨的毛病 / 220

不要脆弱，要坚强 / 222

克服自私心理 / 224

克服恐惧心理 / 226

.....

谋划自己的未来 / 230

为目标去拼搏 / 239

明确你想要的生活 / 232

把大目标分解成小目标 / 241

把梦想提升为人生目标 / 234

用简便的方式去达到目标 / 243

确定目标 / 236

短期目标越具体越好 / 246

确定符合现实的目标 / 237

.....

第一章 美女是怎样炼成的

——智慧女人，先把自己修炼成绝代佳人

契诃夫讲过一句名言：“女人的一切都应该是美丽的：面貌、衣裳、心灵、思想。”在美学理论中，不论哪一种流派，都强调人对美的感觉，女人的魅力常表现于这种美感之中。在日常生活中，能迅速唤起人们美感的往往是相貌美、形体美、装饰美、举止美，而能长久保持人们美感的则往往是综合表现人的外在美与内在美的气质美。一个追求内容与形式的统一，内在美与外在美和谐的女人，才是真正有魅力的女人。

那么，怎样才能成为最有魅力、最美丽的女人呢？本章教你怎样将自己打造成绝代佳人。



学会自己制造美丽

美容师可以为你进行形象设计，却不能为你制造美丽。女人的美丽，还得需要自己造。

一个能随时发现自己的“最美”的女人，想不美丽都不可能。做女人真是件奇妙、喜悦又复杂的事情，是任何形容词都不能形容的。而女人的美，则是很难用一两句话就能说得清楚，只因为每个女人都各有属于自己的“最美”。

然而，很多时候，女人不知道自己美在哪里。很可能是从没有人告诉你，也或许是女人自己全然不知觉，更重要的是，我们常常只注意到其他女性的美丽，或者在别人美丽光环的折射中，迷失了自己。

于是形成了这样的结果：自己不如同事漂亮，不像同学那么可爱。没有姐姐的身材，没有妹妹的眼睛。缺少吸引男性的魅力，讨情人喜欢的亲和力。不若西施那样妩媚，又不似王昭君那样端庄。更比不上林黛玉那么惹人怜爱……这样一路比下来，真是越想越泄气，越泄气就越缺乏自信，越缺乏自信，看自己就越不美，不够漂亮，而有了自卑、不如人的负面心情。

有些女人觉得自己不够漂亮、不够好看，是因为她们对美有盲点，或者，她们不了解美的定义吧。

有位叫康德的哲人，他替美所下的定义是：

“美是不涉及概念而普遍地使人愉快的。”

照这个论点应当是：

“美是一种令人愉悦的感觉。”

还可以再简化成：

“看着舒服就是美。”

按照这个方向去想，再看看自己，定然会发现属于你的最美。

在笔者看来，每个女人都是美丽的，高、矮、胖、瘦也各具其美，没必要人人都有标准的三围，也不必每个人都身材苗条，更不必每个人都长双大眼睛、高鼻子加樱桃小口。只要真实地、自然地、不做作、不学别人、不作怪，认真大方地表现你自己，请相信，你便是美丽的。

女人的美和世间美的事物最大的不同点在于“生命”和“动态。”

因此，女人的最美，绝不是在她打扮得花枝招展之后的画面，而是在她的举手投足、巧笑倩兮、含羞低头、天真纯洁、妩媚动人、认真投入工作、全力以赴、帮助别人、充满爱心、坚定不移、全神贯注、意气风发、快乐大笑、忘情而哭、专注凝神、侃侃而谈、娇柔浅笑、温柔关怀，甚至慵慵懒懒、眉心微蹙、娇弱无力……太多太多的迷人，都藏在生命中，表现在动态里。谁能说，你不是最美的女人呢？

展示出标准的女性美

人世间，几乎每一个年轻男人的心中都有一个理想女性的外部形象：圆润光滑的肌肤、娇美的容颜、灵巧匀称的体态，这一切构成了女人特有的人体美——优美。它对男人本能的吸引力可以说是亘古不变的。毋庸讳言，由于社会经济关系，人们的审美习惯所决定，从整体上说，人体美对女性而言比男性更具有重要的意义。

随着时代的变迁，社会文明程度的提高，使得女性的社会地位日益显要。在当代社会，女性不再是男性政治、经济的附庸、发泄情欲的玩偶和传宗接代的工具，而是具有独立人格和个性的社会成员了，这决定着“女性美”的内涵必然要大大扩展。作为女性特质的优美，不仅表现在女性的生物体上，更多地表现在她的性格、情感、道义和事业上。这样的深化已经客观地反映到情感专一的现代男士的审美观上。他们用这样的美感去确定择偶的方向。在现代社会生活中，我们已经可以比较普遍地看到，那些身体存在

明显的美感缺陷，而有着深刻丰富的思想、顽强的生活毅力的女性也能赢得美貌男性的爱情，那些有理智的男性宁可爱一个没有漂亮的脸蛋、匀称的身体，却有十分温柔的性情、体贴人的女人，也不愿爱一个外表美丽而歇斯底里式的女人。无怪乎有人就对千百年来象征女性美的“维纳斯”进行挑战：维纳斯的美在于她不会说话，倘若她一开口就口若悬河，滔滔不绝，也许就不美了。

具有美丽的外貌固然是可爱的，然而，如果一味地陶醉于美丽的外貌之中则是可悲的。无论多么美丽的外表，倘若没有灵魂的支撑就不会有真正的魅力。仅仅凭借自身外貌的美丽去换取幸福，这与其说是一种无知还不如说是一种幻想。一个女人的美丽外貌只有成为她丰富的内心世界的一面镜子时，才可能起到尽善尽美的作用。

缺乏人体美的女性大可不必为自身不幸运的天赋而烦恼。追求幸福的途径宽广得很，只要珍惜青春的年华，从丰富知识入手，从陶冶性情着眼，去拓展自己的人生之路，就完全可以步入一个崭新的世界。在那里，外貌的不足将会被人们忘怀殆尽，而精神的魅力将会引起人们美好的向往。

做到这些，你的美就能完完全全地展现出来。

使美丽达到极致

如果一个女人缺少魅力，她就像花儿失去了水分，就像没有旋律的音符。魅力是女人的载体，魅力是美的极至。

女人的美来源于美丽本身，即“自然之美”，或者“天然之美”。所以，才有了玉环羞花、貂蝉闭月，才有了昭君落雁、西施沉鱼。当然，天然之美由于其自然属性，便有了时限。于是，美女们不得不面对半老徐娘的尴尬境地，也由此才有了“暮去朝来颜色故，老大嫁作商人妇”的委曲求全，余下更多的则是“红颜薄命”的空叹。春秋西施鹄夷沉江，三国貂蝉影里归西，中唐杨贵妃那半匹长绫都留下许多美丽的遗憾。

由于担心青春易逝，很多女人为了避免容颜的流失而采取了多种延缓衰老的方法。如玫

瑰香熏，如饮食养颜，抑或日日祈福、夜夜祷告。这些总是显得苍白无力，时光毕竟东流去，自然的客观属性并不以美人的意志为转移。那么，有没有比自然之美更加持久的美丽呢？

这便是美丽的极至——魅力。

说起最具魅力女性，人们往往想到的是美丽、高贵、性感等代名词。然而，法国时尚女性杂志《ELLE》公布的“最具魅力女性”名单的前三名的姿容均与传统观念相去甚远。在《ELLE》“最具魅力女性”排行榜上，97岁高龄的埃玛纽埃尔修女获得冠军；排在第二位的是一位身高只有1.32米的喜剧演员；而季军得主是经常饰演落魄小人物的乔西安尼·巴拉斯科。她们凭借各自的慷慨、幽默和乐观的生活态度，被誉为“时代的女主角”。修女埃玛纽埃尔一生过得很清贫，在埃及开罗的贫民窟里，她因捡破烂维持生计被人们所熟知。《ELLE》杂志援引宗教历史学家奥东·瓦莱的评论说，“人们大概乐于晚上跟年轻美女一起消磨时光，而白天却希望从修女埃玛纽埃尔那里得到某种平静。”获得第二名的米米·马蒂那年48岁，因在法国电视系列剧中出演“守护天使”而被公众知晓。55岁的巴拉斯科是一名电影演员，在此次评选中喜获第三名，与她经常在电影中扮演小人物不无关系。她演绎的遭遇坎坷却自强不息的小人物，总能获得观众的同情。

由此可见，什么样的女人最有魅力，美并不是第一选择。美丽性感或许让人动情，可以带来爱情和财富。但美是天生的资源，却不能持久，红颜总是易老。再美的女人如果只有美貌充其量也只能风光20~30年。美丽如同鲜花，花开了就会有花落，但魅力却似醇酒，越陈越香越醉人。

女人可以分为很多种：智慧女人、小资女人、妩媚女人、温柔女人、时尚女人，才女、淑女、美女。然而只有魅力女人才能得到优雅之道，变得更加健康，更加独立，更加生动，更加朝气蓬勃，从平凡走向非凡，从优秀走向卓越。现代社会，越来越多的杰出女性在经济社会生活中扮演着日益重要的角色，展示了新时代女性“自尊、自信、自立、自强”的魅力和风采。

“命运掌握在自己的手中”，那么，魅力的钥匙也一定是掌握在你自己的手中。

“你想拥有魅力吗？”如果去问每个女人，回答一定是肯定的。事实上，“想”并不是那么简单和轻松，“想”的后面需要紧跟着一项“艰苦”的工程，需要用女人一生来完成的工程。女人们在回答这个问题时，潜意识中多会认为魅力是天生的，比如：美丽的眼睛、迷人的形体、柔滑的肌肤……我喜欢把这些上帝赐予的东西称为漂亮或美丽。很多女人潜意识中总认为自己没有美的部位，或青春已逝，不再拥有年轻貌美时，往往会缺少，甚至丧失追求美的动力和激情。这是女性特别是中国女性的一大误区。美丽可以构成魅力的一个部分，但美丽不等于魅力。魅力是需要后天努力挖掘才能展现的

一种迷人的力量。

人的现状更多源自长年生活习惯的积淀，就魅力而言，更是这样。渴望拥有魅力的愿望很简单，但真正获得魅力、提升魅力，就需要具备修炼魅力的意识和习惯。具体地说，就是你想成为一个魅力女人，你就得把修炼视为一项艰巨的人生工程，天天苦练不懈。

法国女人是公认的全世界最优雅的女人，而且世代富有修炼魅力的意识。法国的母亲们非常注重女儿的体态、发型、皮肤、神情、态度，热衷于让女儿参加舞蹈、音乐、表演等艺术方面的学习和训练课程，她们会为孩子们这方面出色的表现感到欣慰和自豪。

一位法国美容专家曾经这样说过：“不要小看一个能够长久保持优美身材的女人，这通常是一个顽强和很有自制力的女人。”这就是说，女人美丽的身影背后不仅仅是形体的问题，女人提升魅力也不仅仅是漂亮的问题，其中还折射出诸多的女性内涵与素养。法兰西世代相传潜移默化的美育教育，铸就了一代代法国女人的优雅。

中国女性由于民族传统的不同和观念上的束缚，绝大多数女性在未成年时，家庭和社会都没能提供修炼魅力的条件和环境，这是中国女性的一大悲哀。因此和发达国家的女性相比，女性魅力的“先天”素质和“后天”气质有着很大的差距，但随着社会的发展，中国女性对于修炼魅力的意识有所提高，但还需日益加强。

打造永不褪色的美丽外衣

有品位的女人是一本书，丰富精彩，令人赏心悦目；有品位的女人是一杯酒，越品越醇，令人回味无穷；有品位的女人是一支曲子，美妙浪漫，令人魂牵梦萦。

有品位的女人是优雅、美丽、善解人意的。有时与你偶尔产生距离感，让人感到神秘和迷离。

品位是一件永不褪色的美丽外衣，品位使女人永远时尚、自信、美丽、温馨、浪漫。

❖ 有品位的女人是道风景

有品位的女人是聪颖的，然而仅有聪颖而失于风度是品位的浪费，仅有风度而失于聪颖则是风度的失利。有品位的女人是一道风景，如冬天的梅花，严寒里渗透着傲骨，风雪里渗透着清香。

有品位的女人是一片温情，如春天的阳光温暖大地，洒遍环宇，布满人间，奉献的是光和热、情与爱。有品位的女人是一颗心，如夏日的繁星闪烁夺目，如荷花出污泥而不染，给男人智慧和勇气、温馨和甜蜜。

有品位的女人是一幅画，如秋天的红叶，享受着丰收的硕果，欣赏着成功的喜悦，骄傲于子女的成才，也为伴侣的成功事业而自豪。

❖ 品位是女人的营养品

有品位的女人能善待他人，宽容他人，从而赢得真挚的友情和关爱；有品位的女人也能善待自己，宽容自己，决不因为挫折而放弃自我；有品位的女人知道要靠自己去走完人生的旅程。爱惜自己就是爱惜每一天的生活，爱惜自己的生命，因为善待自己与善待他人同样重要，自爱的人才可能真正去爱别人。

有品位的女人拥有自尊自重的情感，勇于接受来自各方面的挑战，更善于从大自然与人类社会这两部神笔巨作中采撷智慧。智慧固然在很大程度上取决于一个人的IQ值，却绝不是天生的，学识、阅历和善于吸取经验教训会让一个人迅速成长。智慧就是这样一点点地从内心雕琢一个人，塑造一个人。有品位的女人能真正地把握自己，并从中获得从容与自信，让自己浑身散透出超然脱俗的气质，最后从人群中脱颖而出。

❖ 有品位的女人的6要点

一个中心：一切以健康为中心；

二个基本点：凡事潇洒一点、糊涂一点；

三个忘记：忘记年龄、忘记悲伤、忘记恩怨；

四个拥有：无论你有多强，到你40岁时一定要拥有以下4样：拥有老公、拥有居所、拥有老底（积蓄）、拥有几个老朋友；

五要：女人无论年龄多大，都要唱、跳、掉（肉）、俏、笑；

六不要：不要饿了才吃、渴了才喝、困了才睡、累了才休息、病了才治、老了才锻炼。

❖ 品位让美丽长存

著名作家王小鹰认为，美丽是许多因素的综合，女性的美丽与智慧密不可分。她将智慧分为三个层次，即小智慧、中智慧，大智慧。“拥有小智慧的女人是会生活的女人，她们很聪明，能将生活中的琐事打理得井井有条；拥有中智慧的女人在人际交往中游刃有余；而大智慧只属于在关键时刻能把握人生命运的女人。”王小鹰高度赞美拥有大智慧的女人最美丽。

如果世界有十分美丽，但假若没有女人，将失去七分色彩；如果女人有十分美丽，但假若没有智慧，将失去七分内涵。世界因女人的存在而美丽，女人则因智慧的存在而更美丽，书籍的滋养恰恰使其心智不变，智慧永存。

有品位的女人从容自信，周身散发着超然幽雅的气质，而气质又由心生，靠心智滋养，以心灵滋润，而即使女人虽青春已逝，却美丽长存。智慧的女人有水般的温柔，又具水般的柔韧。面对激烈紧张的场面，可以以柔克刚，将剑拔弩张的争斗消弭于无形。

品位其实是美丽不可或缺的养分，所以有“秀外慧中”这样的词语。品位需要长年累月的修炼。相由心生，我们的容颜和气质最终是靠内心滋养的。俗话说，三十岁前的相貌是天生的，三十岁后的相貌靠后天培养。

你所经历的一切，将一点点地写在你的脸上，每天美丽一点点，你为自己做的便是不断地滋润，而不是消耗和透支。青春已逝，但美丽可以永存。

打造气质美，胜过容颜美

人的容貌如同一朵花，随着季节的变更而凋零。而气质却可以给人带来永久的风采，它可以打破时空的界线，令女人的魅力永存。