



用青春的活力、迷人的魅力、聪颖的智慧，开拓自己的生活道路。

美丽自己并不是一件十分容易的事，它需要我们将精神彻底放松，尽情享受大自然的阳光雨露和清新空气；它需要我们保持一颗纯洁、透明又善良的心；它还需要我们珍惜每分每秒的时光，珍爱自己，珍爱世界，珍爱我们身边的每一份情谊。

*To Be an intelligent
& captivating woman*



女人圣经

做一个既美丽又聪明的女人

每个年龄都是最好的。享受你现在的年龄。

依楠 编著

地震出版社

*To Be an intelligent
& captivating woman*

女人圣经



做一个既美丽又聪明的女人

每个年龄都是最好的。享受你现在的年龄。

依楠 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人圣经：做一个既美丽又聪明的女人/依楠编著．—北京：

地震出版社，2005.12

ISBN 7-5028-2784-6

I. 女… II. 依… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 136505 号

地震版 XT200500221

女人圣经——做一个既美丽又聪明的女人

依楠 编著

责任编辑：宋 今

责任校对：张晓梅

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编：100081

发行部：68423031 68467993

传真：88421706

门市部：68467991

传真：68467991

总编室：68462709 68423029

传真：68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销：全国各地新华书店

印刷：三河市华晨印务有限公司

版 (印) 次：2005 年 12 月第一版 2005 年 12 月第一次印刷

开本：787×1092 1/16

字数：171 千字

印张：13.625

印数：00001~15000

书号：ISBN 7-5028-2784-6/Z·402 (3438)

定价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

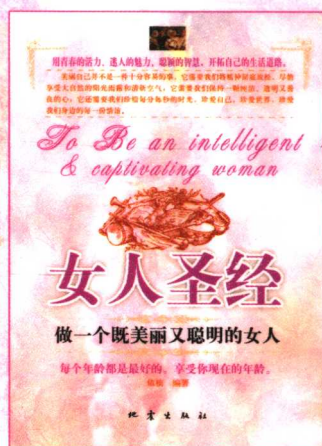


女人圣经

社会上有这样一句流行语：“20岁女人靠青春；30岁女人靠魅力；40岁女人靠智慧。”虽然这句话未必完全客观，但在很大程度上，对不同年龄的女人都具有启示作用。

人的一生当中，年轻的时期是最富旺盛的生命力，因此，只有把握这个时候，努力充实自己，坚定目标，明确方向，生命才能焕发出光彩。

20岁是年轻的时期；30岁是年轻的时期；40岁也是年轻的时期！一个女人，要用青春的活力、迷人的魅力、聪颖的智慧，开拓自己的生活道路。



责任编辑：宋 今

封面设计：红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614

女人圣经

前言

前言

几岁是生命中最好的年龄呢？

电视节目拿这个问题问了很多的人。一个2岁小女孩说：“两个月，因为你会被抱着走，你会得到很多的爱与照顾。”

一个3岁的小女孩说：“生命中最好的年龄是29岁。因为你可以躺在屋子里的任何地方，虚度所有的时间。”有人问她：“你妈妈多少岁？”她回答说：“29岁。”

另一个7岁的小孩回答：“3岁，因为不用去上学。你可以做几乎所有想做的事，也可以不停地玩耍。”

一个10岁的女孩说：“16岁，因为可以穿耳洞。”

一个20岁的女孩说：“55岁，因为可以享受退休生活。”

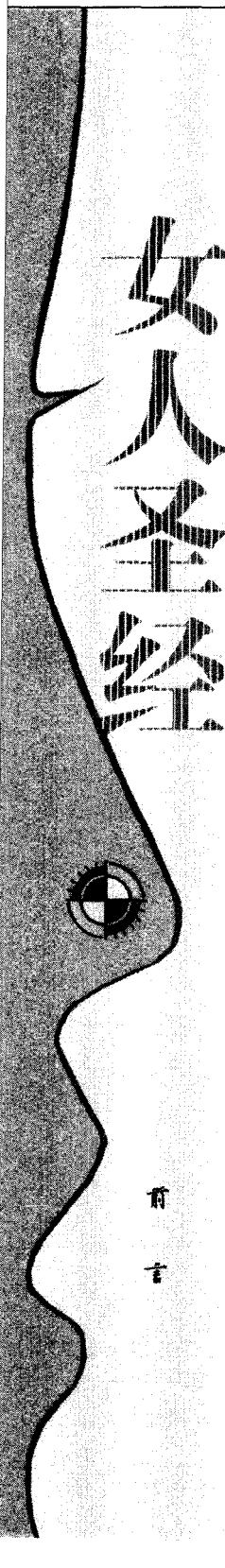
一个30岁的女人说：“20岁，因为可以自在地恋爱。”

一个40岁的女人说：“30岁，不像20岁的女孩那么幼稚，又显得魅力十足，精力无限。”

……

最后一个接受访问的是一位老太太，她说：“每个年龄都是最好的。享受你现在的年龄。”

“享受你现在的年龄”是最好的答案。怎样才能享受现在的年龄呢？社会上有这样一句流行语：“20岁女人靠青春；30岁女



女人圣经

前言

人靠魅力；40岁女人靠智慧。”虽然这句话未必完全客观，但在很大程度上，对不同年龄的女人都有启示作用。

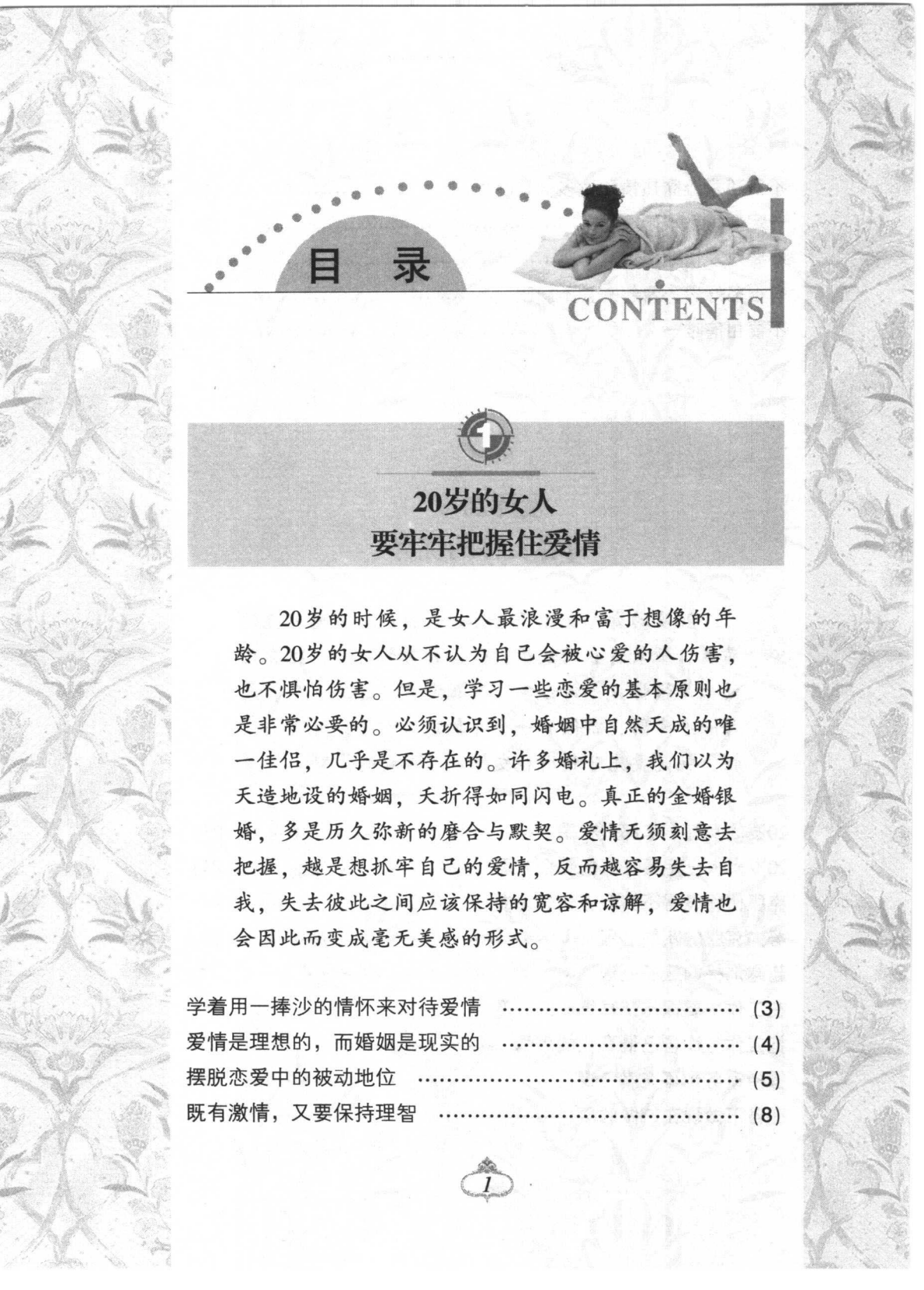
韶光荏苒，青春易逝。这是从年岁的变化来讲的。从另一个角度来说，一个女人可以一生追求崇高的理想，夺取阳光，永葆青春。但是，人的一生当中，年轻的时期最富旺盛的生命力，因此，只有把握这个时候，努力充实自己，坚定目标，明确方向，生命才能焕发出光彩。

20岁是年轻的时期，30岁是年轻的时期，40岁也是年轻的时期！一个女人，要用青春的活力、迷人的魅力、聪颖的智慧，开拓自己的生活道路。

《女人圣经》一书，通过大量的真实事例和简明的理论，从牢牢把握住爱情，发挥青春女性的优势，实现青春梦想，不断强化自己的魅力，学会自信，掌握服饰化妆技巧，得体地与人交往，逐步提高自己的身价，向男性为主导的世界挑战，维持婚姻的幸福等方面，有针对性地为20岁、30岁和40岁的女人解除精神苦闷，摆脱失落感，减轻生活压力，赢得更亮丽的人生提供了实用的指南。

生命是奇特的，它让每一个人都开一次花，但并不担保每一个人都结一次果。能不能结果，往往取决于当你还是一朵花的时候，有没有辜负自己的青春。

在本书的启迪下，你一定能够学会从容地面对生活中的各种问题，更深刻地理解和把握人生。



目 录

CONTENTS



20岁的女人 要牢牢把握住爱情

20岁的时候，是女人最浪漫和富于想像的年龄。20岁的女人从不认为自己会被心爱的人伤害，也不惧怕伤害。但是，学习一些恋爱的基本原则也是非常必要的。必须认识到，婚姻中自然天成的唯一佳侣，几乎是不存在的。许多婚礼上，我们以为天造地设的婚姻，夭折得如同闪电。真正的金婚银婚，多是历久弥新的磨合与默契。爱情无须刻意去把握，越是想抓牢自己的爱情，反而越容易失去自我，失去彼此之间应该保持的宽容和谅解，爱情也会因此而变成毫无美感的形式。

- 学着用一捧沙的情怀来对待爱情 (3)
- 爱情是理想的，而婚姻是现实的 (4)
- 摆脱恋爱中的被动地位 (5)
- 既有激情，又要保持理智 (8)

不宜随意流露热情和过多的亲昵	(10)
一定要慎之于始	(12)
不要对爱情期望过高	(13)
有很多好男人看起来并不起眼	(16)
不要相信唯一	(18)



发挥20岁 青春女性的优势

20岁的青春女性带着灿烂的微笑，带着燃烧的希冀，带着青春的快乐，带着神奇的遐想，把自己的未来憧憬成如诗如画。真正没有遗憾的人生，是每一个年龄，就做那一个年龄该做的事。20岁的女性，就是要充分利用和发挥自己青春的优势。

20岁的女性一年都是花季	(23)
20岁女人一定要注意的几个方面	(24)
克服使你显得不够职业化的习惯	(27)
努力克服虚荣的心理	(29)
超越消极的嫉妒心理	(31)
在工作中要保持认真细心的态度	(34)
把工作当作自己最喜欢的事情	(35)
操持家务也可充满感情	(36)
在当下做现在该做的事	(38)



做一个努力 实现青春梦想的女人

和男人一样，女性成功的人生始于策划。当女性选择了对自己的人生进行策划的时候，基本上可以说就选择了成功。而假如对包括生儿育女这样的事情在内的若干细节都能够采取积极策划的态度，而不是被自己的欲望牵着走，那么就已经开始向成功迈进了。作为年轻的女性，如果你想成功，不管自身条件如何，都不能坐等和指望苍天，一切都要靠你执着地去努力。

- 把梦想提升为具体的人生目标 (43)
- 精心为自己规划未来 (45)
- 不断为自己制定后续的目标 (47)
- 只会幻想的人没有真正的机会 (48)
- 勤奋是通往成功的金钥匙 (50)
- 不会说话的最佳女主角 (52)
- 惟有有恒才会有效 (54)
- 二三十岁时拥有决心和精力，开创前程更容易 (55)
- 提高自己对付挫折的能力 (58)



30岁的女人 应不断强化自己的魅力

30岁，对于女人意味着一种不折不扣的成熟。无论是从心理、生理、性格、审美乃至信仰都趋向或者达到成熟的境界。如果30岁的女人能够表现出坚强的一面，的确会显得更有魅力；但是，不能过分，不能把坚强变成冷漠，要尽量温柔些，还要保持女人的优雅。优雅不是天生的，也不是夸夸其谈地知道几个所谓的时尚代名词就优雅了。优雅是一种气韵，一种坚持，一种时间的考验，优雅更是一种恒久的时尚。

坚强不等于冷漠	(63)
保持女性特有的温柔	(65)
保持优雅的女人味	(66)
把自己的内在美表现出来	(69)
微笑着面对生活会为你增添魅力	(70)
培养优美的风度	(72)
在社交中展示良好的风度	(75)
女性在职场更要注意专业形象	(77)
女性应注意自己的坐姿优雅大方	(78)
正确认识体态美	(79)
不必渴求自己体瘦苗条	(83)





依靠自信 展示不可抗拒的魅力

如果一个女人觉得自己是美的，她就会因美的愉悦而容光焕发，即使对她的身体与化妆大可挑剔，你仍得承认她是美的。没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽。成功的女人总是从心里确信自己存在的价值。她们的自我价值感和自我信心不是生下来就有的，而是像别的习惯形成一样，是在生活中学会喜欢自己的。

美与丑主要取决于如何看待自己	(89)
正确认识自己的优缺点	(90)
要用适当的标准来衡量自己	(92)
发展自己身上独特的潜质和风格	(93)
努力消除自卑感	(95)
女人因为可爱而美丽	(100)
不具备娇好的容貌也无须自卑	(102)
无须过多考虑别人对你的看法	(105)



让适当的服饰、化妆 为你增添优雅高贵的气质

在社交场合中，你给人的第一印象便是你的容颜仪表。如果别人都容颜整洁漂亮，而你则不修边幅，那么便会相形见绌，使你产生浓厚的自卑感而完全失去自信。对于女性来说，注重衣着，不等于浓妆艳抹。在什么场合下穿什么样的衣服，化什么样的妆，是大有学问的。

- 打扮要与社交环境相适宜 (111)
- 让服装为你增添美感 (116)
- 根据自身特点选择服装 (119)
- 让适当的颜色为你增添优雅高贵的气质 (122)
- 职业妇女的服饰以简单大方为主 (126)
- 正式场合打扮的基本要领 (128)
- 不要成为魅力和化妆的奴隶 (130)



与人交往时 把握好自身的角色

人际关系实际上始终呈互动的、来往的过程，正如古人所说：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”如果你觉得身边朋友太少，如果你发现工作难以开展，如果你的同事不愿和你交往，请不要盲目抱怨人们对你的不理解，想一想：你平时是怎么对待别人的。你会发现，原因就在自己身上！必须尽快改变这种状况！

冲破布建人际关系的阻力	(137)
把握好和异性同事相处的分寸	(138)
与女同事愉快相处	(142)
妥善拒绝上司来路不明的“好意”	(144)
在性骚扰面前保持自己的尊严	(146)
处理好和蓝颜知己的关系	(147)
要相信多数人对你的评价是公正的	(150)
理智地对付不友好的言论	(151)
多数时候都不能斤斤计较	(154)



40岁的女人 可以逐步提高自己的身价

网上有一句顺口溜：“40岁的男人一枝花，40岁的女人豆腐渣。”实际情况并不一定是这样的，恰恰相反，40岁的女人经过恋爱、婚姻的洗礼和滋润，她们的眉角虽有皱纹，但顾盼间更具风韵；她们尽管腰身渐宽，但浑圆的曲线显示出温柔的魅力；她们也许失去了几分青春的羞涩，但更增添了些聪颖和智慧。40岁的女人就像时过正午的向日葵，没有少女般的孤芳自赏，却有阳光下金灿灿的成熟。只要你拥有独立和自信，愿意稍作努力，就能不断提高自己的身价。

- 你没自己想像中那么无能 (159)
- 欣然接受变化 (160)
- 决断的魄力 (161)
- 不要因为害怕“出丑”而禁锢自己的生活 (162)
- 你不必事事讨人欢心 (164)
- 别让琐碎的小事束缚你的行动 (165)
- 灵活运用提高身价的各种途径 (167)



以智慧向男性 为主导的世界挑战

不管我们是不是愿意承认，和男人比较起来，女人还是有一些固有的弱点的（当然，男人也有自己的弱点），在社会生活许多方面的角色仍然处于从属的地位。但是，女人完全可以依靠自己的智慧，生活得更风光一些，更从容一点，更潇洒一点，更放松一点，更现实一点，更快乐一点，更幸福一点。

避免平淡，追求特色	(173)
借助名人的力量推销自己	(174)
想晋升首先要培养自己的业务能力	(175)
在男性为主导的世界做个成功的女性	(177)
做出明智的抉择	(180)
巧妙减少家务劳动的时间	(181)
不要为自己的快乐制定条件	(183)
管理好自己的财务	(185)
购物之前先列出清单	(188)



把维持婚姻的幸福当作重要的任务

男人喜爱女人，并不是喜爱女人的性，而是喜欢生活在她们身边的一种情趣。作为妻子的你，应该精心培养你的生活情趣，营造宽松舒适的家庭环境，让丈夫愿意呆在你的身边。反过来，一个稳固、美满的家庭可以提升一个女人的形象，解除你干事业的后顾之忧，更可以平和你的心态，使你以更积极、乐观的心态对待生活中的人和事。

从睁大你的双眼到半睁半闭	(191)
营造一个惬意、舒适的家	(192)
接受伴侣的本来面目	(194)
不能对丈夫采取消极否定的态度	(195)
家的感觉更多地来自于家人所给予的爱的温暖	(197)
维持良好夫妻关系的秘诀	(198)
丈夫有了外遇也不能冲动	(201)
巧妙化解夫妻间的矛盾	(203)