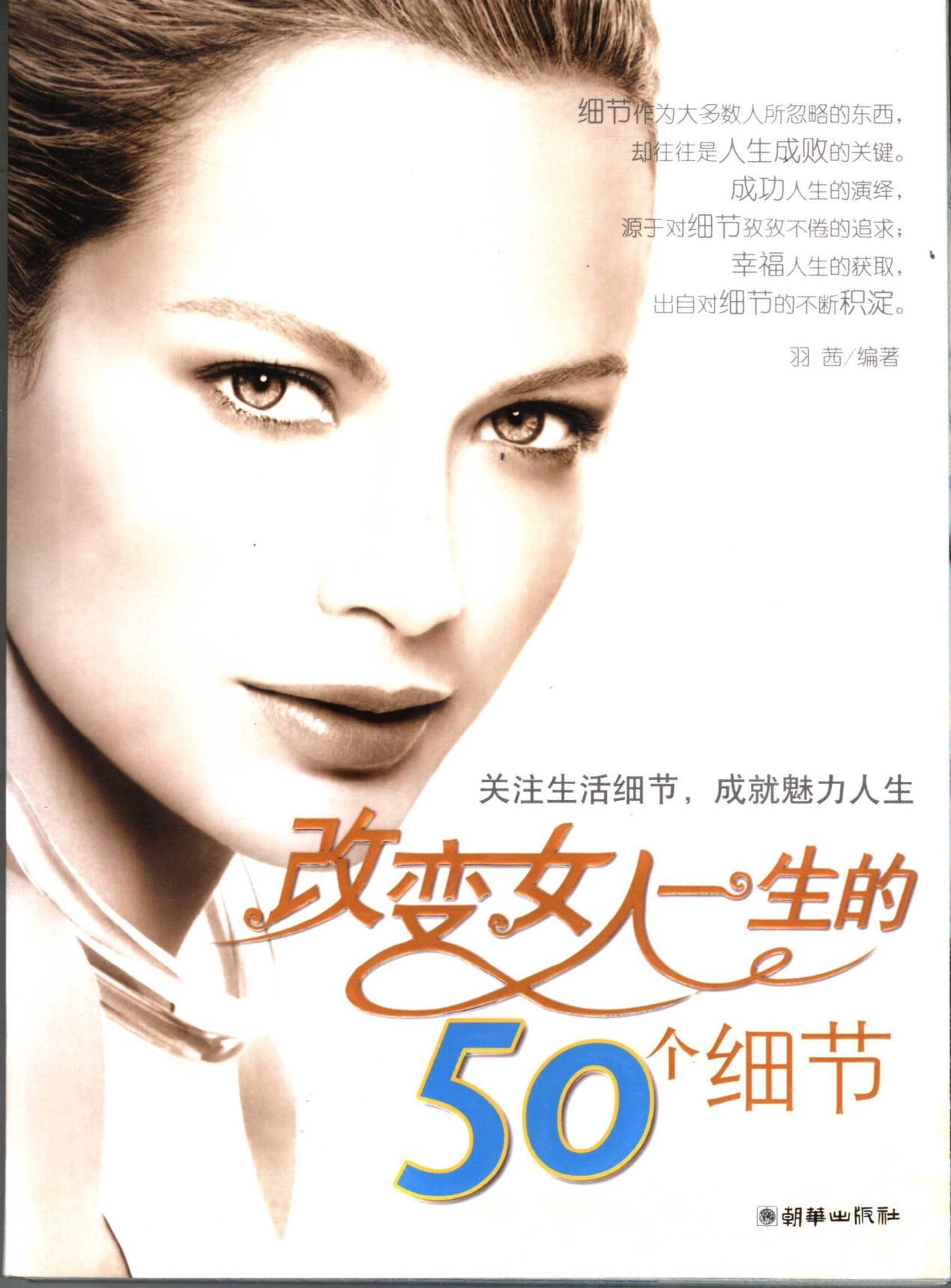




细节作为大多数人所忽略的东西，  
却往往是人生成败的关键。  
成功人生的演绎，  
源于对细节孜孜不倦的追求；  
幸福人生的获取，  
出自对细节的不断积淀。

羽茜/编著

关注生活细节，成就魅力人生

# 改变女人一生的 50个细节

 朝華出版社



羽茜/编著

关注生活细节，成就魅力人生

# 改变女人一生的 50个细节

朝华出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

改变女人一生的 50 个细节 / 羽茜编著. —北京:朝华出版社,2006. 4

ISBN 7-5054-1484-4

I. 改... II. 羽... III. 女性-成功心理学-通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 159285 号

## 改变女人一生的 50 个细节

作 者 羽 茜

策划编辑 田 辉

策 划 张 权

责任编辑 田 辉

责任印制 赵 岭

封面设计 亿点印象工作室

出版发行 朝华出版社

地 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100044

电 话 (010)68433188(总编室)

(010)68413840 68433213(发行部)

传 真 (010)88415258(发行部)

印 刷 三河市君旺印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 720×960 毫米 1/16 字 数 150 千字

印 张 11

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

版 别 平

书 号 ISBN 7-5054-1484-4/G·0852

定 价 24.80 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

# 前言

老子曾说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”这句话是对细节最精辟的解释。细节往往不是惊鸿一笔，却最动人心；细节也往往不具气贯长虹的威力，却轻而易举扭转乾坤！正因为这些，我们才不得不再次强调一直被忽略或蔑视的细节。”

也许由于女人细腻的天性决定，细节在女人的生命里更有着非同寻常的意义。女人优雅的谈吐，聪明的头脑，迷人的气质，得体的妆饰，幸福的生活，成功的事业，都与你一举一动、一颦一眸这些细小的动作息息相关。

这是一个真实的故事。刘小姐是某大型企业的公关部经理，她们正在与一国外大公司洽谈合作的事宜，双方都谈得很愉快，合作意向也初步谈成。在外国公司来国内视察时，刘小姐做了精心细致的安排，在她的带领下，外国考察团对企业的车间进行了参观，也对她们的硬件设备相当满意。在即将结束的时候，考察团内一名重要的女士海伦内急。刘小姐便亲自领海伦去了洗手间，顺便自己也上了一趟。在两人同时出来洗手的时候，刘小姐没有擦干手，而是将水随意甩在了干净的地面上，水珠在干净的地板上显得很刺眼。海伦小姐面带疑虑离开了。后来外方通知国内企业，合作停止了。其原因就是刘小姐那没有擦干手，将水洒在地面的细节。海伦说：“作为一个高层，连维护公司最基本的整洁都做不到，那他下层员工的素质就可想而知了，这样的企业还有什么发展呢？”

就因为刘小姐一个看似微不足道的细节，却葬送了一个企业的合作前景，甚至是生存机遇，可见，细节的重要性。

像这样的例子，在现实生活中真是太多了。作为女人，我们要保持优雅的气质不得不重视一些琐碎的礼仪或化妆细节，以免损坏自己的形象；我们要赢得职场的升迁，就不能忽略办公室里的细节；我们要获取幸福的生活和美好的恋情，就要注重实际生活中与人交往的细节……

我们都明白，展示完美的自己很难，需要每一个细节都完美；但毁掉自己容易，一个细节便会让你一败涂地。现实生活中充满了细节，绝大多数细节会像我们每天数以亿万计脱落的皮屑一样，看不到扬起或落地便无影无踪了，总是看起来非常偶然的细节会帮助或伤害我们，所以认清那些影响我们女人一生的细节，非常重要。

让我们每一位女性都真真正正关注细节，把“注重细节”的思想时时刻刻记在心中，把对细节的实施贯彻于实际行动当中。注重细节，必将会让我们的人生更加精彩。

关注生活细节，成就魅力人生！

作 者

2006.3



## 第一辑 关注魅力细节，铸就美丽人生

1. 追求美丽，永不放松 …2
2. 时时关注自己的线条 …5
3. 拿起温柔这个武器 …7
4. 把个性张扬出来 …10
5. 羞涩，也是一种美 …13
6. 女人的微笑最动人 …16
7. 让你的声音多一些甜蜜 …19

目

录

CONTENTS

## 第二辑 时刻追求快乐，永远保持好心情

8. 女人不必追求完美 …24
9. 为自己找个快乐的理由 …27
10. 撇开烦恼，每天有个好心情 …29
11. 记得为自己鼓掌 …32
12. 掌握快乐的秘诀 …34
13. 减少压力，让生活轻松 …37



## 第三辑 把爱留住，做个多情女郎

14. 有爱就大声喊出来 …42
15. 当爱暂时不能表达时，写一封情书 …45
16. 选一个爱你的人结婚 …49
17. 为你的爱人织一件毛衣 …52
18. 控制男人“好色”的本性 …55
19. 面对情敌，战而胜之 …59
20. 女人无须改造男人 …62
21. 对外遇说“不” …66
22. 做个会“听话”的贤妻 …70



#### 第四辑 做好家庭主角，让家有家的感觉

- 23. 设计一个充满情调的家 ...76
- 24. 种点花草，美化生活空间 ...79
- 25. 女人的必修课——学做几样菜 ...81
- 26. 巧用孩子“治”婆婆 ...84
- 27. 常回家看一看 ...87
- 28. 做个聪明的傻女人 ...91

#### 第五辑 掌握处世智慧，做生活的强者

- 29. 多做善事，保持善良的天性 ...93
- 30. 女人也要学会宽容 ...96
- 31. 不要随便说“随便” ...100
- 32. 好管闲事是女人的缺点 ...102
- 33. 永远不要抱怨 ...105
- 34. 远离是是非非，不做俗女人 ...107
- 35. 制怒，别让坏情绪玷污了你的形象 ...110
- 36. 树立积极“嫉妒”的人生观 ...113



#### 第六辑 善于与人交往，做事八面玲珑

- 37. 给别人台阶下 ...118
- 38. 善于倾听，避免说教 ...121
- 39. 不要吝啬自己的赞美 ...124
- 40. 懂得送礼学问 ...127
- 41. 别忘了敲响邻居家的门铃 ...130
- 42. 拥有一个闺中密友 ...132
- 43. 找一个“蓝颜知己”，体验第四种感情 ...135

第七辑 打造职场品质，维护女性尊严

- 44. 选购一套专业的上班服 ...140
- 45. 与男上司保持最佳距离 ...146
- 46. 赢得一个好人缘 ...149
- 47. 保守自己的隐私 ...152
- 48. 对性骚扰说“不” ...154
- 49. 不占公司一点小便宜 ...158
- 50. 对上司细心一些 ...161



第 / 辑

关注魅力细节，铸就美丽人生



一个美丽贤淑的女人是尘世的天堂。

# 1.....

## 追求美丽,永不放松

女人最直观的魅力表现,就在于她们美丽的外表。俗话说,爱美之心人皆有之。男人如此,女人尤甚。讨想,有个女人不钟情、呵护自己的美丽呢?《白毛女》里的喜儿,在穷得揭不开锅的情况下,尚且以二尺红头绳扎在头发上,那么,在经济日渐独立的现代女性身上,又有谁只为呵护自己的美丽而花费精力?美丽,是一个女人的无形资产,追求美丽是女人的天性,也是永远不能放松的细节要求之一。

因此,坚守美丽的信仰,值得被女人推崇为人生的最高理想。

活得美丽,可以让女人收获卓越的人生成就感。而且这种成功带来的自信、满足的好心情,日益增添着女人的可爱,越发激励着她珍惜自己经历的所有生活侧面,以及每一个生活细节。

造物主在制造女人时,就像一个极有耐心的炼丹师,把秀美、聪慧、精致、

优雅、妩媚，细腻，温柔、伶俐这些可爱的人性一点一滴地聚拢、凝炼在一起，铸成一个美丽的形象——女人。

制造女人，就是制造美丽。

女人如花的红颜，清风一般掠过的笑容，轻盈似水的体态，冰雪聪明的玲珑心，温婉娴雅的性格，润泽天地万物的母亲情怀，无一不在烘托着女人美丽的特性，无一不在诠释着美丽的丰富内涵。

美丽，是女人得天独厚的礼物；美丽，也是女人的专利。女人越懂得享受上帝赐予的美丽天性，女性的光辉就越发灿烂，越能体味到作为女人的成就感。

女人爱美，就是崇尚女性的自我价值。爱美之心，最能唤起女性自我肯定、自我认识、自我开发，自我创造的自主意识。定下一个美丽的目标，女人会不断“充电”，想方设法让自己变得有头脑、有智慧、有内涵；女人会努力保持活力，完善自己的外貌，不断修正不美的仪态和行为，一步一步坚定不移地向着美丽迈进。

只有不断追求“内外兼修”的美丽，女人的一生才能在不断完善中成为一部杰作。爱美的女性，心中长存着美丽的心思，对生活充满热情。美丽的理想指引着女性去追求、去创造、去发展，世界也因为她们的美丽而生动起来。

女人最大的成功，就是永远地保持美丽。

现代女性在追求独立自主、职业成功、高知识和高学历的同时，也鲜艳地亮出美丽的旗帜。卓越女性的定义，是既获得事业成功，也拥有美丽风姿的女人。美丽，就是女人身份的象征。不愿被时代的列车甩下，相信自己是美丽的，相信自己可以创造美丽。爱美、塑造自己的美丽，是现代女性勇敢弄潮时代的宣言。新时代的理想女性，将更加懂得享受和发挥女性美丽的性别优势。

追求美丽，实在是女人的一种人生大智慧。因为知道生命的来之不易，感觉生命的有限，所以才要使自己的形象在整个生命旅程中都表现得完美，尽量不留缺憾。真与善，只有在与美的结合中才构成永恒，完整的价值，所以对

美的追求,永远是引导女人向上的力量。

追求美丽的女人,人微言轻,也不会自暴自弃,尽量使自己长成最绿的那棵小草;位高权重,也不会得意忘形、恃强凌弱、盛气逼人,也更愿做雪夜山野中那一簇明亮温暖的篝火,把一路同行的人团结在自己周围,一起创造未来。做女儿,她会当个好女孩;嫁为人妇,她会做个好妻子;生儿育女,她会做个好妈妈;走进社会,她会是个好职员、好领导。不管给她的舞台是小是大、是低是高,她都会努力奉献自己最精彩的人生。

追求美丽的女人,自重、自尊、自爱,她懂得在保持、完善漂亮外表的同时,也不停地修正自己的品行,力争让自己从内心到外表都美得让人无可挑剔。

追求美丽的女人,懂得先超越自己,再震撼他人。

追求美丽,因此就成为修积善行的高尚人生历程。因为珍爱自己的美丽,所以要求自己真诚地去爱生活,爱世界,爱整个人类。女人,是家庭的轴,是社会的半边天,生活需要我们女人的美丽,世界期待着我们女人的美丽。如果所有的女人都把美丽当做终身不渝的人生信仰,都致力于创造美丽,美丽的风景将无处不在,世界将变成美好的人间。

坚守美丽的信仰,充实了自己,更扮靓了世界。很庆幸我们能作为女人来到这个世界,为自己、为世界而终身与美丽相伴。

女人在对美丽的追求中老去,也在对美丽的追求中完善自己,超越自己。也许我们不一定能达到我们期望的完美无缺的美丽,但这永不放弃的追求过程,已经给了我们太多太多生活的灵感、激情与收获,让我们赢得了爱,也鼓舞着自己。因为追求美丽,我们的一生,无论在别人眼中还是在自己心里,都闪烁着星星一样温馨而精彩的光芒。

我们是女人,坚守美丽的信仰是我们的天职。愿美丽与我们终身相随,让我们的人生无憾无悔,靓丽纷呈。

塑造一副魔鬼身材,是女人的青春梦想,是自信与魅力的基础。

## 2

### 时时关注自己的线条

在现代社会,女人总是以苗条的身段为美,以轻盈的身姿为美。胖,是一个爱美女人的最忌讳的字眼。人的容貌是很难改变的,而人的线条则可以掌握在自己的手里。所以,保持迷人的曲线美,做一个身材适中的女人,是我们不懈的追求!

女人总是希望自己能够变得更漂亮一点,总是希望自己的体重能够比现实中的体重再轻一些,对于容貌与身材,女人永远都是不满足的。

天使的脸蛋并不是人人都可以拥有,我们的容貌是与生俱来的,是父母在我们身上留下的最明显的印记。但是美丽的身材不同,这是上帝给每一个女人的礼物。每一个女人都可以拥有美丽的身材,只要她肯为此付出努力。

当青春之神款款降临到你身上,你的身体就无时无刻不在发生着变化,

你渐渐有了优美的曲线,身体的每一个部位都能吸引周围热切的目光。这个时候,也许下意识里,你会觉得自己就是维纳斯。

但在这个世界上,也并非每个年轻女人都美丽的身材,可能她们曾经有过,也可能她们本来可以拥有,但是由于自己并不珍惜,或者并没有努力去实现,结果美丽离她远去。尤其当我们看到一张美丽无瑕的脸孔,却发现她的身材实在不敢恭维时,这种惋惜无法言表,女人总希望自己变得苗条。我们在别人欣赏的眼光里得到满足、快乐和自信。肥胖是我们最大的敌人,它会我们的生活变得黯淡无光,会使我们游离于人群之外,会使我们羞于见人,从此离群索居,日益消沉。

有文化的女人大多看上去都很有涵养,也很少发胖,因为她们往往能够自律,绝不允许自己得过且过,放任自流。有文化的女人注重内在修养,因而在劳作中容易去掉杂冗而显出清瘦。所以多读点书,也是保持美丽身材的法宝之一。

美丽身材不仅仅是通过外界所能改变的。虽然有些女人通过节食使自己达到减肥目标,但如果节食不当,随之而来的是一些副作用,如贫血、缺水等营养失衡等症状。有关专家指出,控制体重的根本方法是饮食适度,营养均衡,坚持锻炼,增强自制力,培养良好的生活习惯。

首先,要节制饮食。

一日三餐的分配要合理,早餐占30%,午餐占40%,晚餐占30%。减肥并不影响口腹之欲,以下原则可供参考:

少吃油炸食品;每天进食3次,不要吃零食;尽量吃新鲜的食物;少吃容易发胖的东西;其次,睡眠要适量。

早睡早起,遵循睡眠与觉醒相交替的客观规律;白天尽量不午睡;早晨做一些体育锻炼;晚餐不宜过饱;入睡前避免阅读带刺激性的书报、杂志,避免看刺激性的电视节目;入睡前洗个热水澡;卧室环境要舒适,避免强光、噪音。

只要持之以恒,控制好饮食,保证充足的睡眠质量,其实美丽身材就在你的身边,就藏在你的生活细节之中。

柔情似水，是女性诱人的魅力，是一种征服他人的巨大力量。

3.....

## 拿起温柔这个武器

在古今中外的名著里，男子自有阳刚之气，女人自有阴柔之美；男人勇猛，女人娇气；男人直接，女人含蓄……虽然男女之间的性格并非泾渭分明，但却有明显的区分。作为女人，展示你性别美，无疑是张扬自己的个性，展示女人的风采，魅力自然由中产生。

男人的性别美，是一种粗犷的美，内涵的美，真正的男子汉应该有性格，有棱角，有力度，有一种阳刚之气，而那些扭扭捏捏的奶油小生则让大多数人难以接受。而女性美普遍被人认可的形象一直是娴静的、温柔的、甜美的。女性容貌清秀，线条柔和，言谈举止中所散发出来的脉脉温情更强烈动人。

聪明的女性总是自觉地突出自己的性别形象，如英国前首相撒切尔夫人虽有“铁娘子”之称，政坛作为不让须眉，但在家中仍是个好主妇，为家人做早餐，为女儿粉刷墙壁，对丈夫温柔体贴，其温柔美得到了人们的交口称赞，阴

柔之美是女性美的最基本特征，其核心是温柔，温柔像春风细雨，像娇莺啼柳，像舒卷的云，像皎洁的月，更像荡漾的水。女性之美，美就美在“似水柔情”。

用一“水”字来形容女性的柔美，真是一语道破了其中妙韵。《红楼梦》中的贾宝玉说过：“女儿是水做的骨肉。”所以人见了便觉得清爽。他把大观园里的姐妹丫环们，都看得像清澈的水一样照人心目，一个个都显得高洁纯真、温柔娇嫩。在他的面前，这些女儿展现了一个有如水晶一般明净的世界。

女作家梅苑在《美人如水》一文中说，女人有点似水柔情，才有女人味道。真是高论妙语。

可见，女性的诱人之处，正在于有似水柔情，正在于温柔；世上绝少有哪个男人喜欢女人的蛮、野、悍、泼、粗、俗。女性的似水柔情，对男性来说，是一种迷人的美，也是一种征服的力量。一位诗人说：“女性向男性进攻，‘温柔’常常是最有效的常规武器。”

最惹人怜爱的，是露珠一样的女子。晶莹纯美如朝露，纤弱细小也如朝露，让人担心她会蒸发，会化掉，琼瑶就很喜欢描摹这样的女子，不沾一丝烟火气。也因此显得不真实。真实情况是，朝露总是如此的脆弱，很多女人生命中都有过短暂的朝露阶段，那时候她浑金璞玉，心里一尘不染。直到她慢慢长大，生命中一些灰色的东西渐渐沉积，不复往日清新。

有的女人是海，有最丰富的脸色和风情。她宽阔无际，变幻不定，男人永远把握不了她胸中蕴藏的风暴或是柔情，她的温柔汹涌而来，她的狂烈排山倒海。

有的女人是冰山。冷艳，高傲，拒人千里，撞上去的人，100个有99个自讨没趣儿、头破血流。惟一的例外，却可能令冰融雪化。冰山一旦化开，男人还得注意堤防崩溃，水淹七军，那种热情和势头，弄不好也是灭顶之灾。

大多数女人都是一杯温水。饿了的时候，渴了的时候，病了的时候，没有什么比一杯温水能给人更多的抚慰。它最适宜普通人的胃。但是，男人在生龙

活虎时，谁会想念一杯淡而无味的温水呢？

还有一种形态，是瀑布。当瀑布还不是瀑布的时候，她不过是山涧的溪流，澄澈欢快，自由自在。碰到落差很大的关键地带，她忽然就纵身一跃，飞流直下。那时候她除了本色不改的清爽，还有气势磅礴的奔流，刚柔兼济，美不胜收。之后，经过了飞珠溅玉的辉煌，瀑布化身为一潭碧水，含蓄内敛，深不可测。

如果你听过水滴石穿的故事，就会对水的坚韧不拔，水的以柔克刚有所认识。水的力量，远远超过一般人的想象。

温柔，来自女人性格的修养。女人要在自己的日常生活中，注意加强性格上的涵养，培养女性柔情。为此，女人特别要忌怒、忌狂，讲究语言美，让温柔的鲜花为女人的魅力而怒放。但，女人的温柔，不是柔弱，柔软，柔顺，丧失了自己独立的人格和独立的个性，这绝非女人之美德，而是一种耻辱。

女人之温柔，是柔中有刚、柔韧有度，所以才柔媚可人。柔情似水，是女性诱人的魅力，是一种征服他人的巨大力量。因此，温柔是女性的武器，保持这个武器的魅力，切莫放弃。