

智慧女人 经典系列丛书

一本让女人更加了解、认知自己的书

一本让女人更加珍爱自己的书

一本女人写给女性朋友的书

一本让女人爱得更真，变得更美，活得更好的书

女人， 经营好你自己 *Manage Yourself, Woman*

叶芷 编著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

女人， 经营好你自己

Manage Yourself, Woman

叶芷 编著



中国  广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

女人,经营好你自己/叶芷编著. —北京:中国广播电视出版社, 2006. 4

ISBN 7-5043-4953-4

I. 女... II. 叶... III. 女性-人生哲学
IV. B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第022981号

女人,经营好你自己

编 著:	叶芷
责任编辑:	任逸超
特约编辑:	杨立娟 黄晓艳
装帧设计:	环球阳光
策 划:	北京环球阳光投资顾问有限公司
监 印:	赵宁
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	86093580 86093583
社 址:	北京市西城区真武庙二条9号(邮政编码 100045)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	北京市通州天宝印刷厂
开 本:	787毫米×1092毫米 1/16
字 数:	220千字
印 张:	16
版 次:	2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷
印 数:	10 000册
书 号:	ISBN 7-5043-4953-4/B·104
定 价:	25.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



女人，做你自己



电影演员潘虹曾说过这样一句话：“如果女人身上仅有几元钱，那也要为自己买条丝巾。”其意思无非是说女人要懂得善待自己。其实让女人做回自己，说起来容易，但真做起来并不容易，因为大多数女人都已经习惯了容忍和付出，为家庭牵扯了太多的精力，为爱人倾注了太多的情感，为孩子倾洒了太多的爱心，为生活付出了太多的辛苦，身边琐事的缠身，肩上责任的重压，让女人并不能真正的为自己而活，好多女人的心中装满了别人，而惟独没有自己。因此她们生活得并不快乐，她们会伤心，会抱怨，会难过。

当女人爱一个人的时候，她的心思就全在爱的人身上，想着他，盼着他，担心的是他，发愁的是他，期望的是他，失望的是他。当女人一颗心都在他人身上时，便没有了自己。女人的喜怒哀乐，都随他人的变化而变化，当女人一切的付出和期待，换来的是失望时，女人注定会痛苦的。因此女人更应该醒悟，一个忽视自己的人，也会被别人所忽视。你的付出，你的操劳，也许在别人眼里已经成为了一种习惯，你应该试着改变一下自己，学着为自己生活，让自己体会一种全新的生活，有些事情你不必管，有些事情你不必做，生活也会照样运行，你会发现好多事情并不像你担心的那样。





只有当女人做回自己时，她的心思才收回到自己身上，为了自己的健康去合理地安排衣食住行，为了自己的美丽随心所欲地打扮，想成什么样就什么样，想做什么人就做什么人，不必考虑他人的眼光。这时女人才能感觉到彻底的心灵上的自由和解放，完全为自己的喜好而活着。

只有当女人做回自己时，心情最为平静，心态最为平稳，性情最为淡泊，与他人最好相处。没有多余的热情，没有多疑的猜忌，没有受伤的敏感，没有变态的恼怒，没有期望的焦虑，没有失望的伤心，没有不着边际的幻想。

只有当女人做回自己时，她才有更多的时间用于丰富自己的心灵，有更多的精力来用于改善自己的生活，有更多的热情分散给朋友们，有更多的闲暇用于做她自己真正喜欢的事情，有更多的自信和笃定来塑造真正的自己。

只有当女人做回自己时，她才能真正懂得去爱男人，爱他的那个世界和他的追求，也会懂得更加地爱自己。





第一章——爱人先要爱自己



我是谁? ——天生女人我快乐 /003

我完美吗? ——女人都会有毛病 /011

我的秘密是——女人的心事你不用猜 /020

我在想什么? ——女人的爱情罗盘 /028

男人看我会是谁? ——做男人喜欢的女人 /036

我该如何做? ——女人请善待自己 /043

第二章——珍爱自己的健康



女人不要让自己太累 /053

千万别让坏情绪伤身 /064

女人的健康曲线 /071

健康饮食吃出如花女人 /074

运动造就曼妙的你 /081





第三章 妆扮成美丽的风景线



轻松“穿”出女人味 /093

美丽女人要做的几件事 /105

让色彩展示你的个性 /112

找出你的风格趋向 /117

做风姿绰约的职业女人 /123

第四章 智慧让你变得出类拔萃



做一个聪慧迷人的知识女性 /133

有内涵的女人最有吸引力 /137

女人，因为自信才美丽 /141

善用女人的优势打天下 /147

宽容善良是女人生命的宝石 /153

社交场——女人展示魅力的最好舞台 /159





第五章——把自己打造成气质优雅的女人



优雅气质是征服一切的魅力 /173

营造温馨和美的生活情趣 /178

沟通——让你我走得更近 /190

魅力修养从改变开始 /198

笑容是女人征服世界的资本 /203

第六章——让生活充满情趣



当个悠闲的快乐女人 /211

扮演好婚姻生活中的角色 /218

女人天性的浪漫情怀 /226

呵护你的心灵 /230

风情——让男人着迷的魅力 /235

岁月让女人变得淡然与从容 /239

后记：精彩地度过人生 /247





经营好你自己

NuRen, JingYingHaoNiZiJi



第一章

爱人先要爱自己

有一位哲学家说：“要想让人接受你，你必须首先接受自己”。自我接受或自我肯定是通向快乐的第一步。自爱和自我认同并非轻易就能做到，但只要你每天持续为之努力，最终必能成功。人只有对自己满意了，才能拥有快乐。

爱自己是女人生命中最重要的一条法则，也是源于对生命本身的崇尚和珍重。女人爱别人之前应该学会爱自己，学会尊重自己，学会尊重感情。爱惜自己就是爱惜我们在这世上每一天的生活。无论何时，女人都不要忘记自己，要接受自己，善待自己，珍爱自己，为自己的心中注入更多的养分，让自己心灵的天空充盈而美丽。告诉自己，也许你不是最出色的，但你是最独特的，因为你在这个世界上是独一无二的。

爱其实就是一种能力，它是最富有生命力的美。我相信，善待自己与善待他人一样重要，自爱的人才可能真正去爱别人。



我是谁？



天生女人我快乐

有人说，女人是善变的动物，在这个世界上最了解女人的大概也只有女人自己了。每个女人都有巨大的潜能，都有自己独特的个性和长处，都可以通过自省发挥自己的优点。只要你认清自己，发挥主动性，走别人没有走过的路，就会成为一个光彩夺目的女人。

1. 主动地去认识自己

《圣经》中有一则美丽的神话，上帝用泥土创造了人类的始祖亚当 (Man)，为了不使他一个人在世上感到孤独，又用其一根肋骨创造了一个女人夏娃 (Woman) 与他作伴。他们原本住在伊甸园中，过着天真无邪，无忧无虑的生活，但是有一天，他们受了蛇的诱惑，吃了善恶树上的果实，结果犯下了“原罪”，受到了上帝的惩罚。这个神话故事象征着人类自我意思的觉醒，也包括两性意思的萌芽。所以说，女人无疑是上帝创造及赠送给男人最美丽的礼物，是男人的骨中骨，肉中肉，男女结合在一起才完美无缺。

每一个女人都是降落凡尘的精灵。世界上形容女人美丽的词太多了，而赞美女人的诗歌和文章更是多不胜数。如果没有了女人，那些诗人、作家没有了灵感，就写不出“窈窕淑女，君子好逑”，“阿里山的姑娘美如水”等好诗、好歌、好文章，如果没有女人的





柔情似水，多愁善感，就不能让如今许许多多的爱情连续剧拥有众多的捧场者。在生活中，不知道有多少人为了女人的痴情哭过，不知道有多少人为了女人的一见钟情而感动过，不知道有多少人为了女人的默默守候而心动过。

如果没有了女人，社会经济将会一蹶不振。化妆品业、时装业、皮鞋业等等与女人有关的行业将会首当其冲受到影响。汽车将会少有人开，因为没有了女人，男人独自开车不能兜风；咖啡馆将会失去大量生意，因为男人再也不能和女人在咖啡馆内聊天谈心，再也没有了光顾咖啡馆的必要；钻石珠宝店将会倒闭，因为没有了女人，就没有了求婚也无必要用到求婚戒指。

女人是如此的重要而有魅力，但我却常常听到身边的女性朋友抱怨说，她们很不喜欢自己，因为自己的容貌没有他人好看，身材没有他人的纤美，能力没有他人的出众，她们觉得自己做人很失败，希望自己能成为别的人，就是不想做自己。我也经常看到那些因爱而伤痕累累的女人的故事，有时真的为她们感到痛惜。女人真应该学好这样一堂课：在爱别人之前，要先学会爱自己，学会怎样保护自己，让自己活得精彩，不成为别人生活的附庸。你想想，一个连自己都不爱的人，还能希望别人爱你吗？一个不懂得爱自己的人，还会真正懂得去爱他人吗？一个不懂得珍爱生活的人，还会爱这个世界吗？

2. 接纳并不完美但真实的我

从封建社会开始，女人的地位一直就低于男人。她们不能打猎，不能耕田种菜，不能出家门，每日的使命就是为了柴米油盐而烦扰，还有种种的规矩束缚着女人们的行为。女人们不可以一妻多夫，如果一个女人出轨，男人觉得自己没有尽到丈夫管教自己的女人的责任，唯一的做法就是杀死女人来惩罚自己。在没有任何明文规定的情况下，女人成为了男人的附属工具。古代对女人的赞美往往只是针对相貌和身材，而并没有对其精神上的表扬与称颂。那





时，女人更像被用来当作生养工具，如果一个女人不能生养，她就会被标上没有可尽妇道的称号，甚至会被一纸休书休出家门。同样是人，女人没有称谓，被称为内人、堂客、男人的女人；没有姓氏，在自己的名字前冠上男人的姓氏，一切都要从夫而定。男人还给女人定立了三从四德等必须遵从的规矩，给女人套上了一道无形的精神枷锁，女人的地位何其低下，更谈不上女性的权力。

到了现在，女人的地位有所改善，可还不足以与男人共同分享一片天地。从基因学上来说，女人的基因构造比男人更胜一筹，但女人却不能和男人平等相待。是的，女人的身体情况决定她不能做一些粗重的工作，女人本应该有更多的时间和精力花费在其他动脑的工作上，并发挥优势。但事实则相反，由于受传统观念的限制，女人在职位上仍不能占据重要位置，在许多行业和职务上女性所占比例很低，比如说决策层的行政总裁和科技业的技术总监。

在我们身边，经常听到女大学生工作难找、女性就业难、性别歧视等报道。由于男女生理上的差异和承担的社会角色不同，女性在职场中的工作状态不如男性稳定，处于不利地位。尤其是女人结婚生育后，因为照顾孩子和家庭的责任，职业状态必受牵绊较多，这也导致了用人单位在招聘时对是否选择女性有较多顾虑。另外，男性所背负的“社会期望”较高，社会给男性施加的压力大，导致男性要求自己一定要出人头地，一定要有房有车，让妻儿生活得有一定质量，就必须在工作中处于强势，表现优秀；相比之下，社会对女性并没有这样的期望，这也间接地模式化女人的职场思维。让很多女性在潜意识中把自己定位为“性别弱势群体”，由于有这样的主观意识存在，使她们在职场中可能变得比较敏感，容易强化那些原本并非是不公平待遇的现象，导致说在工作中不能赋予全部的能力与信心。

于是，大家对女人的负面印象大多数都是喜欢挑拨离间，喜欢道听途说，喜欢明争暗斗。其实天性善良的女人往往都是为了生存而逼迫自己成为令人讨厌的反面人物。大家都惧怕蛇，可是谁知





道，其实，蛇更怕人类，为了保护自己，他们才攻击人类。我们说蛇咬死了多少人，但是我们又何曾想过有多少蛇被我们所杀。古代的后宫争宠，妃子们为了在后宫保有一席之地，无所不用其极。因为如果她们不抗争，她们就会老死宫中或者被打入冷宫。请你尝试问一下自己，我们有没有站在一个孤独、被遗弃的女人的立场想过！在盛行竞争的时代，如果一个女人不为自己争取权利，她们的日子该怎么过？难道依靠男人就是她们唯一的出路？为了自己去做事应该不是错，错的只是她们生出来就是女人。

一个没有独立意识存在的女人，是摆脱不了附庸的地位，是一个没有完全人格的女人。一直以来，许多女人都是这样自轻自贱地活着，以至于她们常常误以为只有能够挣到使自己生存、发展下去的钱，就可以独立地和男人平分秋色。当今的世界，女人的就业数量几乎和男人一样，但在她们的心态上，却始终没有觉得自己和男人得到了真正的平等。许多女强人也一样没有摆脱被男人抛弃的命运，说到底还是自己的态度问题，如果没有心理和人格上的独立，女人永远也无法达到与男人的真正平等，因此女人一定还得学会爱与被爱。

3. 女人要学会爱与被爱

女人的肌肤，女人的容颜从母体中脱胎于人间，然后女人学会走路，也就是要靠双脚去走完自己人生旅程。在这个漫长而重要的人生旅程中，爱会带给女人一生的温暖，这种温暖也是一种永久的幸福。

爱，是一种联结女人与万物的神的约定，是灵魂之间的神秘感应。再出色的女人，身边空空，也会使人觉得凄凉；再聪明的女人，没有了爱，也只会是一地清冷月光。有爱的女人，生活如日月交相辉映，满眼是日的辉煌、月的浪漫。

因此有人说，爱情是女人灵魂的说明书，爱情对女人而言具有至高无上的位置。女人的爱情代表着女人生活的质量，女人的表情





是由爱情抒写的。女人不仅在爱情中找到感觉，同时也通过爱情来展示自己的地位和品味。

真爱对女人来说是不易的。当女人遇到一个能令你激动的好男人，真的应该珍惜命运赐予你的机会。有爱时好好地去爱，即使分手了，恋爱过程中的美好感受也会令你回味一生。为了获得真爱，即使冒着千难万险也在所不惜。

真正的爱情就是不顾一切，不受外因干扰的。女人面对今生认定的爱情，不要怕，一定要抓住它，否则你会后悔一生的。人一生下来就要寻找，女人只要心中的那个位置遇见了对应的形象时，就应该勇敢地伸手抓住。

也许轰轰烈烈的爱情可能是一个无言的结局，也可能归于平凡，但如果冒险成就了真正的爱情，使心灵得到了真正的幸福，那么为了幸福，冒险一次又一次又如何？不过假如没有一定的基础和认识，女人最好不要踏上无理性的冒险旅程。

爱，看起来是一种感情的付出，但它支付的，是生命的资本和能力。人活着，只要还有付出的资本和能力，生命就依然精彩。

爱让女人感觉美丽的神采，来自于心中有爱。爱的情怀能够让女人产生有所寄托的愉快与幸福的感觉，这些都源自于对生命活力的自信和骄傲。今天的女性有着更为广阔的爱的天地。她们的爱日趋多元化，父母、兄弟、姐妹、丈夫、子女、朋友……博及天下。只有懂得珍惜生命质量的人，才会明白生命的意义。只要活着，就爱着。一辈子真诚地去爱，投入地去爱，爱的甜美自会天天滋润女人心。当然，女人要享受爱的滋润，不仅要学会自爱，还得学会被爱，懂得去感受爱、承受爱。

女人主动地去爱会让女人变得勇敢，女人一旦爱上一个男人，她的眼里就只看到男人的好，只看到情的美，只看到浪漫的向往，只看到甜言蜜语的心醉神迷，尽管结果没有女人期望的回应，但女人在付出爱的过程中，那份情已经给了她太多的愉悦，滋养了女人心头那片蓬勃的绿洲。也许，还鼓励着女人做出某些成就。因为会

| Another Young Love Story |





爱的女人从来不甘示弱，她要让男人知道，她的爱值得被他接受。

女人当然更乐意享受被爱、被呵护的感觉。那么，在被爱的时候，一定要问一声：他是否也能成为我的所爱？爱你的人也值得你去爱，被爱的感觉才能完美。因为真要让被爱的享受天长地久，必须得让呵护和爱你的人也有被尊重、被感谢、被爱的感觉。要想在疲惫时靠上他的肩头，就得用自己的柔情温暖他的爱，留住他的爱。而柔情的付出，一定要出自心甘情愿，才会于己舒坦，于人真挚，才会是真柔情。

如今，越来越多的女人不甘于做只会依人的小鸟，希望能建立自己的事业。如果你想要独立自主，那么在女人创事业还难的今天，爱你的人对你所想所要的是否知道，是否理解、是否包容、是否支持和欣赏，这些都与你被爱的质量高低至关重要。

相爱双方思想上的交流，感情上的共鸣，价值观的接近太重要了，没有这个意义上的“门当户对”，被爱就不是幸福，而是一种束缚。

身为女人，应当把爱当作一生的事业，让自己的一生沉浸在爱中，心澄清，目也澄清，就算是白发苍苍，生命依然焕发出钻石般晶莹剔透的光彩。

4. 做自己的公主

女人应该是给这个世界带来真善美的，是这个灰色世界需要的最鲜活的色彩。然而很不幸的是，任何时候我们总能遇到许多“多情而容易受伤的女人”。她们把爱情当作阳光和空气，当作水分和血液；她们在爱情中迷失了自己，在爱情中掏空了自己；为了那个爱的男人可以奉献一切，可以彻底地改变自己，甚至埋葬自己，有时为了爱人的一句情话，女人可以快乐得上了天堂；为了爱人的一句赞美，女人就能把自己当成了幸福的公主；只要拥有一份情，女人可以什么都不计较，只要拥有一个爱人，女人就会把身边所有的朋友甚至亲人都忽略掉。她们就会变得多愁善感，脆弱不堪；诸多





猜疑，神经兮兮；失去理智，不可理喻。她们的那种坚持、那种认定、那种执著、那种彻底，那种放弃所有，那种不顾一切，达到让男人们无法承受的极至。许多女人就这样在迷惘、执著的爱的路上迷失了自己，不知道该往哪个方向走，不知道怎样为自己找到一条充满阳光的爱的道路。

痛苦和磨难是生命必经的历程，女人只能靠自己。记得一个聪明的女人说过：怎么对待别人是我自己的事情，而怎么对待我是他人的事情。如果以这样一种态度来处理人与人之间，女人和男人之间的关系会从容和大气得多，我套用一句：我爱你，但不关你的事。如果一个女人能够对自己负责，而不去奢求别人对她怎样，我想会明智得多。

有句老话说：女人通过征服男人来征服世界，而男人通过征服世界而征服女人。现在我们很清醒地认识到，世界是不容易征服的，男人也不是轻易依照女人的意志而改变自己的。女人能做到自爱的最容易的办法就是：做自己的公主。希望自己是什么样，就做个什么样。

自爱的女人不会总把别人摆在第一位置，就算自己的付出没有回报也不会心生怨恨，因为改变世界的能力握在自己的手中；自爱的女人可以给自己营造一个私密的空间，可以做自己，不受打扰；自爱的女人会学着用各种方式自己宠爱自己，也就是坦白地正视自己真正的需要，选择自己想要的，不刻意为讨好别人而压抑自己。

◎学会爱自己，不是让我们自我姑息，自我放纵，而是要我们会勤于律己和矫正自己。女人一生总有许多时候没有人督促我们、指导我们、告诫我们、叮咛我们，即使是最亲爱的父母和最真诚的朋友也不会永远伴随我们。我们拥有的关怀和爱抚都将有随时失去的可能。这时候，我们必须学会为自己修枝打杈、寻水培肥，使自己不会沉沦为一棵枯荣随风的草，而成长为一株笔直葱茏的树。

◎学会爱自己，不是让我们虐待自己苛求自己，而是让我们在最痛楚无助最孤立无援的时候，在必须独自穿行黑洞洞的雨夜，没有星

