

Mleili nüren

完美女性丛书（第二辑）



魅力女人

主编 铁 华 海 青
编著 文 竹 美 萍



- ★ 魅力女人人格魔力
- ★ 魅力女人语言磁力
- ★ 魅力女人行为张力
- ★ 魅力女人神态媚力
- ★ 魅力女人服饰撼力
- ★ 魅力女人社交活力
- ★ 魅力女人爱情神力
- ★ 魅力女人职场法力

完美女性丛书 完美女性丛书 完美女性丛书 完美女性丛书 完美女性丛书

Meili nüren

魅力女人

主编 铁 华 海 青
编著 文 竹 美 萍
插图 海啸图文工作室



湖北人民出版社
HUBEI PEOPLE'S PRESS

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人/文竹 美萍编著. —武汉:湖北人民出版社,2006.3
(完美女性丛书·第二辑/铁华 海青主编)

ISBN 7—216—04471—1

I. 魅…

II. ①文…②美…

III. 女性—修养—通俗读物

IV. B825—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140890 号

完美女性丛书·第二辑

魅力女人

文竹 美萍 编著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北恒泰印务有限公司
开本:787 毫米×980 毫米 1/16
字数:234 千字

经销:湖北省新华书店
印张:9.875
插页:1

版次:2006 年 3 月第 1 版
印数:1—8 000

印次:2006 年 3 月第 1 次印刷
定价:20.00 元

书号:ISBN 7—216—04471—1/B·233

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

写在前面

世界上的所有女人无一不希望自己具有迷人的魅力。魅力究为何物？谁也不能用一两句话说清楚。“魅力”有时是可意会不可言传的。不过笔者认为，“魅力”应是一个人在内在美与外在美的统一体，两者紧密相连，不可分割。所谓内在美，即指人的品格、气质、风度与精神面貌。一言以蔽之，即一个人的综合素养。所谓外在美，比较容易理解，即姣好的面容、修长的身材、光洁的肌肤、得体的服饰、适度的化妆。

内在美与外在美孰轻孰重？笔者认为，以树作比喻，内在美是根本，外在美只是枝叶。内在美与外在美又好比是皮与毛的关系，皮之不存，毛将焉附？

女人最迷人的魅力在气质而非外表。气质是一个女人的人格、知识、才智、情感、教养等诸多因素综合的外在表现。她不是故弄玄虚装出来的，也不是一朝一夕学出来的，她不是时尚，也不是美貌。气质是迷人的风采与高贵的心智。她高雅富贵却又凌驾于世俗之上，她万种风情却又不受恶浊风气的侵蚀。女人的气质应更多地表现在文化修养、文明状态与思想素质上。

女人梳妆打扮，这无可非议。因为通过修饰可使自己变得更为妩媚动人。然而，无论你是否天生丽质，也无论你怎么后天努力，外表的美丽将会随着时间的流逝而消失，最终难免人老珠黄，美丽不再。只有内在之美才是永恒的，它不受岁月的限制，永远迷人。一个没有气质美的女性，无论她怎样的花枝招展，如何的追求时尚，她的美始终是残缺的。

尊敬的女性朋友，如果你觉得自己的美还不够完全，这不要紧，你可以从现在做起，因为内在美并不是任何人与生俱来的，而是后天修行、日积月累的产物，是你魅力的升华。只要你不断吸取知识，做一个知识女性，就不仅能适应时代的要求，而且可逐步消除自身庸俗的痕迹，增加儒雅之气；只要你注意修炼自己的语言和行为，自会有文明而又热情的谈吐，幽默而不浮躁的表达，端庄而不轻佻的举止；只要你怀有健康的心态、丰富的情感、开阔的胸怀，言之有理、行之有道，你自会品位不凡。若你能将内在的美与外在的美融为一体，你就能青春永驻，魅力长存。

亲爱的女性朋友，我想此刻你也许正渴望着自己能得到幸福，也许正期待着别人能承认自己，欣赏自己。那么，本书所要告诉你的，正是你渴望所要得到的。因为它能帮助你揭示魅力的真谛与青春的奥秘。

1

魅力女人人格魔力

- 天使的气质 /2
- 选择坚强 /6
- 与自己道“OK” /10
- 永远的胜利女神 /13
- 生活交响乐 /17
- 不谢的友谊花 /21
- 魅力“T”型台 /24
- 李宇春：诠释女性魅力新概念 /24

2

魅力女人语言磁力

- 说出你的个性 /28
- 说出你的情感 /30
- 说出你的磁性 /33
- 说出你的睿智 /38
- 魅力“T”型台 /43
- 向菲：千里传音感化逃犯 /43

3

魅力女人行为张力

- 举止如诗 /48
- 行为似金 /50
- 动在心灵 /52
- 行为“三八线” /54
- 魅力“T”型台 /56
- 杨丽萍：率兴而起，随心而舞 /56

4

魅力女人神态媚力

- 回眸一笑百媚生 /61
- 喜怒哀乐总关情 /64
- 此时无声胜有声 /67
- 魅力“T”型台 /69
- 钟彬娴：永恒的微笑 /69

5

魅力女人服饰魅力

- 现代服饰风景线 /73
- 让个性张扬 /77
- 打造自己 /80
- 暗香浮动 /91
- 魅力“T”型台 /93
- 伊丽莎白·赫莉：美艳与性感的化身 /93

6

魅力女人社交活力

- 你是一道风景 /97
- 交往的“N”个理由 /99
- 种下一片“合欢树” /100
- 礼仪“会客厅” /102
- 网络有约 /108



7

魅力女人爱情神力

魅力“T”型台 /111

靳羽西：传递东西方文化的使者 /111

相约“伊甸园” /114

漫步“爱情”海 /117

今夜洞房花烛 /119

情爱夜话 /122

永远的牵引 /125

魅力“T”型台 /130

约瑟芬：情迷拿破仑 /130

8

魅力女人职场法力

机不可失 /134

今日闪亮登场 /136

在上司面前 /143

如果我们是主管 /147

魅力“T”型台 /150

唐雅君：拼出来的奇迹 /150



第一篇

魅力女人人格魔力

上帝创造了我们,但他却给了我们很多不公正的待遇:他有时使我们美若天仙,有时又使我们丑如罗刹;有时使我们健康完美,有时又使我们肢体残缺;有时使我们快乐自信,有时又使我们痛苦失望;有时使我们的人生旅途一帆风顺,有时又使我们的生命长河波折重重……当我们得到上帝恩惠的时候,我们似乎觉得自己魅力天成,永远光芒四射;当我们承受着上帝败笔的时候,常常感到自己生来不幸,始终与魅力无缘……事实上,魅力是我们每一位女性都可以追求的,她并不因为我们形象的丑陋、肢体的残缺、人生的不幸而丧失。

有一种魅力可以超越时空的界限,远离形象的困扰,摆脱痛苦的纠缠……这种魅力叫人格。我们可以没有美丽的外表,可以没有健康的体魄,可以没有丰裕的财富……但我们不可以没有自己的人格。青春美貌只是一时吸引人的东西,人格魅力才具有永恒的魔力。



天使的气质

○风度——第一张魅力王牌

a. 风度从何而来

风度从何而来？来自于语言，来自于行为，还是来自于姿态？诚然，言行、姿态的确可以看出一个人的风度，然而它们却不是风度的源泉。风度之美是高层次的美，是内在素质的外在表现。我们的内心情感、人生态度、道德信仰、知识修养本是看不见、摸不着的东西，但她可以通过我们的言行、姿态具体地反映出来，并且表现出一种迷人的神韵，这就是风度。风度不是即学即会的，也无法模仿他人，比如你想学习他人将话说得含蓄一点，但是你的词汇量很少，又不知道该如何含蓄，结果搜索枯肠，说出的东西辞不达意，让人莫名其妙，甚至闹出笑话。风度是内在美在言行、姿态上的自然流露，就像说话，等你阅历丰富、知识渊博、满腹经纶的时候，无须刻意追求，说出来的话自然含蓄、得体、幽默、风趣、迷人。风度并非可望而不可求，她有自己丰富的源泉。

● 知识与能力

优雅的风度以知识与涵养为基础，当知识与能力达到一定程度时，人们自然会为人宽厚、语言幽默、表达含蓄、打扮得体、举止洒脱，自然会目光锐利、行动敏捷、思维缜密、认识深刻。这时，你自己也许还没有察觉，但风度已经为你所有了。

● 性格与修养

不同的人性格是各异的：或热情开朗，或冷峻孤僻；或活泼好动，或娴静少言；或合群好客，或离群索居……性格没有优劣之分，但不同的性格呈现出人们的不同面貌，决定了人们的不同印象。性格一般是很难改变的，然而人们可以针对自己的性格作一番修炼，运用自己良好的修养，使自己开朗中不失含蓄，温柔中蕴涵坚强，娴静中洋溢活力，冷峻中不乏热情……使自己自豪而不张狂，自谦而不自卑，优雅而不庸俗，自信而不自傲……一个人的内涵丰富了，风度便油然而生了。



●陶冶与净化

风度的生成不在斗室之内，她需要外部环境的影响，当人们走进大自然，陶醉于春光秋色之时，流连于高山流水之间，奔波于社会生活之中，人们的审美情感便在不知不觉中得到提升，内心世界也会在潜移默化中得到净化。亲近自然，走进社会，不仅能让我们具有快乐的性情，更重要的是能培养我们的审美情趣，改变我们的审美观念，让我们发现美、亲近美、创造美。在这个过程中，我们心灵深处的庸俗之风、污秽之气被逐渐排挤出去，不断补充的是生活的激情、乐观的态度、积极的人生……

b. 亮好你的风度牌

风度是女性的一张王牌，一个风度翩翩的女人在大庭广众中亮相的时候，无须任何自我介绍，风度便已经为你做了一则理想的广告，使你在群芳中脱颖而出。交际也好，求职也好，当你很有风度地出现在人们面前的时候，一种内在的震撼就已经使对方为之倾倒，她胜过千言万语的自我表白，更胜过空穴来风的自吹自擂。风度是一种秀外慧中的潜在力量，令人无法抗拒。

说风度是一张魅力王牌一点也不过分，当你拥有了这张牌，无须打出就已经胜券在握，难的是我们很难拥有这张牌。风度之牌不是说有就有的，偷不着，借不来，买不到，她来自我们不懈的修行，来自于我们后天艰苦的努力，只有不断学习，积极进取，认真感悟，我们才会得到这份珍贵的馈赠。请你永远记住，风度牌上写的不是“2、3、4……”，也不是“J、Q、K……”，而是：

知识与才华；
道德与修养；
理想与情操；
自信与坚强。

○内秀——魅力之源

美容院的悄然红火，让很多女性朋友产生了一种错觉，觉得女性的魅力是通过装扮、保养、训练得到提升的，因此追求时髦的服饰，讲究外形的秀美。其实，这些方法只是增添女性魅力的技术性手段，不是魅力的本质，女性魅力的本质是她的内秀。任何一个有魅力的女人，必定是内秀的。

有一种女性，比如那些明娼暗妓般的女人，她们也有姣好的容貌，尤其注重穿着打扮，将自己料理得楚楚动人，但她们缺少一种深层次的东西，这就是内秀。当我们透过她们的外表，想象着就是这种女人用自己的肉体做着金钱买卖的时候，我们只觉得她们的肮脏，除了有一种恶心的感觉，无法产生任何敬意。

内秀的女人不是那种“绣花的枕头”，也不是那种粉饰的优雅。内秀表现为乐观的心态、纯洁的心地；表现为高尚的节操、自信的力量；表现为对知识的崇尚，对文明的追求；表现为对自然的情感，对艺术的热爱……

内秀是可以培养的，它在于我们不懈地追求自己的目标，在于我们关注他人的生活与疾苦，在于我们走进自然、欣赏艺术，在于我们从平凡的生活中发现美丽……

有了内秀，我们的气质自然优雅，魅力便悄然降临了。

○高贵与亲和力

当女性具有了一定气质的时候，就会显得十分高雅与尊贵，表现得超凡脱俗，与众不同。这个时候，有些女子便产生了另一种错误的观念，觉得自己高贵便是高高在上，与一般人格格不入。其实，这种女性并非具有真正良好的气质，因为真正有气质的女性对待他人没有贵贱之分，没有贫富之别。任何人都觉得她具有一种磁力，感到可亲、可爱、可敬。

一个人感到自己高高在上，其本质原因还

是没有脱离世俗的偏见,是传统的等级观念在作怪,这样的女性貌似有气质,其实缺少同情心,缺少对他人的关爱。

有气质的女人是天使,天使不会因为别人的贵贱、贫富而选择亲近或者疏远;她对于所有人采取一视同仁的态度,她是一切人心目中圣洁的神灵,公正的化身;她并不为哪一种人而生存。

气质的高贵是一种精神的力量,是一种震撼的魔力,是一切正人君子所向往的。去亲近他人、关爱他人吧,你真正的气质正在发芽滋长。

○在平凡中打造优雅

有这样一种女性,她们一直被自己困扰着,是的,她们没有漂亮的外表,没有华丽的服饰,没有足够的财富,没有理想的职业……在她们眼里,自己几乎一无是处,何来魅力可言?

这种心态是不正常的。如果说她们有什么可悲之处,那么,可悲的不是老天不公、时运不济,而是她们过于自卑,没有注意到自己的亮点。

其实,每一个女人都不可能十全十美,有优点,就会有缺点,这是自然的辩证法则。我们可以没有天生的美貌,却可以拥有过人的智慧;我们可以没有表达的口才,却可以拥有灵巧的双手;我们可以没有完美的身体,却可以拥有不屈的毅力。在我们的现实生活中,真正天生丽质而又事业有成的女性可谓凤毛麟角,即使有先天的优势,最终的成功也是“三分天注定,七分靠打拼”。更多数的女性朋友都是相貌平常,生活普通的。既然有那么多的女性与我们同样守着一份平凡,我们又有什么理由视自己低人一等呢?

无论什么人,要别人承认自己,首先得自己承认自己。我们都有自己的亮色值得骄傲,只要我们要张扬自己的长处,便可以淡化自己的不

足,当我们的长处逐渐得到人们认可的时候,先天的不足便不再重要了。

其实,我们都很平凡,但距离优雅迷人并不遥远,只要敢于和善于打造与修炼,我们都可以超凡脱俗。打造与修炼优雅只需要简单的几步,每走一步,都会增添一道亮色。

●第一步:认识自己,欣赏自己

认识自己可以发现自己的长处与不足,欣赏自己可以增强我们的自信心。不要自卑,我们每一个人都有值得自己欣赏的优点,自己欣赏自己、尊重自己,这样才可以得到别人的欣赏与尊重。

●第二步:修正形象,修炼言行

虽然我们的形象不是“闭月羞花,沉鱼落雁”,但也不可能一无是处,恰当的修饰打扮可以弥补我们的一些先天不足。在条件许可的情况下,改善我们的容貌不容忽视。得体的言行可以反映我们的修养,修养越高越迷人。

●第三步:增加活力,丰富情感

充沛的活力让人感到一种健康的人生与向上的精神;丰富的情感可以铺平友谊的道路,搭建沟通的桥梁。这种力量由内而外,引力持久。

●第四步:敢于探究,勇于创造

最没有魅力的女人是甘守平庸的女人,碌碌一生不会在生活中留下任何痕迹。须知,当你沉醉于学习,埋头于工作,热衷于创造的时候,你的一切行为都是优雅的,具有磁性的。

您已经走完了这四步,对吗?真的恭喜你,你已经从平凡中脱胎换骨了,现在的你已经举止优雅,得到别人的关注了。你还有自卑的感觉吗?当然没有了,因为修炼已经还你一个真实的自我。

○女人的味道

“女人的味道”不是女性嵌花的芬芳,香水的馥郁,而是女性固有的一种迷人的风韵。提到“女人味”,人们惯常联想到女性的妩媚、性感

以及绰约的风姿、万种的风情。如果仅仅这样理解，那就仍然停留在女性的表面，是将女人当作花瓶在欣赏。女人味应该是由内而外的，是为女性所特有而男人所不具备的种种优点。女人味当然不局限在容貌与性格上，她也包含气质与修养。

●美丽与性感

美丽的女人人见人爱，性感的女人芳香诱人。对于一般男性来说，美丽与性感是女性的光辉，可以照得他们眼花缭乱。即使正人君子，对女性的美丽与性感也绝没有排斥的理由。美丽与性感是最让人容易理解的女人味，寄托着男性对女性的渴望与期待。但是，这种女人味只是一种表象，并非女性真正的魅力，如果没有内秀，她对成熟的男性并不具有永恒的磁力。

●温柔与热情

温柔与热情不受时空的约束，不受外貌的影响，她能够使整日奔波的男人回到甜蜜的港湾，能够让压力重重的异性享受生活的轻松。温柔与热情是女性为他人营造的一种氛围，她不是暴风骤雨，而是泉水清清，溪流潺潺；她是女性特有的味道，这种味道如茉莉的芬芳，似醉人的醇酒，让人在惬意中沉迷。

●宽容与慈爱

女人心细如丝，在很多情况下不失吝啬的意味，这种特性用在家庭生活中也许是优点，但放在为人处世上却无疑是缺点。女人味很忌讳斤斤计较，不欢迎自私吝啬。她是对别人的理解与宽容，是善解人意，是爱的吸引；女人味是观花赏月的惬意，是春风细雨的诗情，是贤妻，是良母。当我们与宽容善良的女性一起交谈的时候，我们只会感到轻松与温馨；当我们与宽容善良的女人一起工作的时候，我们只会得到关爱与呵护。女人味，永远散发着母性的芳香。

●独特与智慧

没有谁不希望自己貌美如花，然而对于绝

大多数女性来说，美貌如同海市蜃楼，可望而不可求。这时候，不要失望，也不要丧气，因为我们有一头飘逸的长发，有一双明亮的眼睛，有一对可人的酒窝，有一条优美的曲线，有一身白嫩的肌肤，有两条颀长的秀腿……用不着再列举，这就已经足够了，我们有这许多的优势，也许只要有其中一点就已经让很多人梦寐以求了。我们可以利用自己的智慧使独特之处展现迷人的女性风采，也许你的女人味就因为这一点而以点概全了。

智慧？请不要厌烦我再一次提到它，因为它实在是一个女人最美丽的资本，我在这里只想提一点，将智慧用于交往、学习、工作以及其他自我提升上，这种智慧最能够体现我们的女人味；如果将智慧用在挖空心思、投机取巧、耍奸使诈上，这种女人毒如蛇蝎，让人惟恐避之不及，又何来“女人的味道”？

“女人味”没有约定俗成的概念，不同的时代有不同的女人味，不同的视角有不同的女人味，但不管怎么说，女人味都使女人更像个女人，都使女人成为一道亮丽的风景，怎么看怎么美！



选择坚强



○绝不放弃

你还记得儿时的一则童话?

猴子到山下玩,发现了瓜地里的一只大西瓜。猴子摘下大西瓜,抱着它高高兴兴地往回走。走到山坡上,猴子又发现了一块玉米地,一个个玉米棒子龇牙咧嘴,上面长着红胡子,有趣极了。猴子于是丢下西瓜去掰玉米,然后继续赶路。不久,猴子又被许多山花吸引住了,那些花朵五彩缤纷,猴子便抛掉玉米去摘鲜花。这时候,花丛中蝴蝶纷飞,很是可爱,猴子立即又扔掉鲜花去追蝴蝶。蝴蝶越飞越远,猴子没有追着,自己却迷了路,结果什么也没有得到,只好空着手垂头丧气地走了。

现在讲起这个儿时的童话,你们一定会笑话我童心未泯,然而我要告诉你的是,这则童话虽然是讲给儿童听的,但却揭示了我们一生的行为原则:不要轻易放弃,否则一无所获!

魅力的修炼讲究外修内炼,外修指形象的修饰、肌肤的保养、肢体的训练等;内炼指知识的积累、能力的增强、情感的培养、品位的提升等。外修也好,内炼也罢,都是一个漫长的过程,我们要有耐心,要能坚持。比如你正在减肥,当自己的体重正逐渐接近理想的标准时,你却说:哎,这真是一种折磨,我实在不能坚持了!算了吧,现在的体形已经很不错了。于是你放弃了,再次回到了从前的生活状态。结果会怎样呢?哈,你又成肥婆了,甚至你的肥胖程度会再创历史新纪录。气质的修炼更是如此,书读不下去,做事没有热情,不能向着自己的理想不懈努力,你会一生平庸,还谈何魅力!

魅力的修炼贵在坚持,绝对不可中途而废。当你忍受不了痛苦,或者受到别的东西诱惑时,你应该对自己说:我已经起步了,并且小有成绩,为什么还得从“0”开始呢?我要坚持,绝不放弃,更大的成功就在眼前……

绝不放弃,使你的形体更加纤秀娇媚;绝不放弃,使你的气质日臻完美芳醇;绝不放弃,使你的事业蒸蒸日上;绝不放弃,使你的人生成为风景……

绝不放弃,本身就是一种自豪,一种魅力,一种永恒的吸引……

○坚持并快乐着

使人感到幸福的不是得到什么酬报,而是努力去奋斗。

——约翰·汤森·特罗布里奇

这句名言也许会让很多女性感到困惑:特罗布里奇是不是发疯了?只是努力却得不到酬报,这还是幸福的事?

是的,我当初和你有着同样的想法,也曾怀疑这句话是否符合生活逻辑,觉得它很有些不可思议,但是后来我终于醒悟了,发现特罗布里奇道出了生活的情趣,描绘了人类性灵的至高境界。

我们坚持,我们奋斗,似乎都是为了得到什么,但越是有所奢望,就越是会产生严重的得失感,这时候,我们的坚持与奋斗便是在痛苦与担忧中度过的,毫无快乐可言。忘却得失,绝不放弃,会让我们进入忘我的境界,只感到生活的充实与精神的轻松。

事实上,只要坚持,不可能没有酬报,即使

魅力女人

你坚持、奋斗后遭到失败，你也得到了一次教训，它教会你以后不再犯同样的错误。同时，坚持与奋斗也使你得到了心情的愉悦，实现了生命的价值。

坚持不應該是一件痛苦的事情，当我们失落、忧愁、无助的时候，我们更加需要乐观的心态来调节自己。事实上，不管你有什么理由，都没有人愿意看你的苦瓜脸，没有人愿意听你痛苦的倾诉，没有人真正愿意来承担你的忧愁与损失，没有人愿意置身于你的抑郁之中……相反，他们会将你当成丧门星，担心你的情绪会影响到他们快乐的生活，因此惟恐避之不及。

坚持，并快乐着，你会以自己的好心情感染他人，得到友情与帮助，增加自己的一份磁力。你也许会很吃惊地说：啊，这多么艰难！在痛苦中坚持却要表现出快乐的样子，只有圣人才能做到，一个平凡女子，怎么可能到达这种忘我的境界？但是，我却要说，你能！问题是，你一定要试着去做。

●将事情想在失败之前

你能够保证任何事情都会获得成功吗？当然不能。既然存在失败的可能，我们便应该有心理上的准备，在做事情之前就考虑到失败后的弥补措施，将损失控制在最小的范围内。因为有了心理准备，当失败真正降临的时候，我们就不会惊慌失措，无法接受现实了，当然也就感到比较坦然。不要对任何事都寄予过高的期望值，期望值越高，我们越不能承受失败的痛苦。

●回味自己成功的滋味

仔细回忆一下，除了失败以外，我们有没有成功的经历？哪怕是一次很小的成功都可能唤起我们美好的回忆，将我们从艰辛与痛苦中解脱出来。最可悲的人是陷在痛苦中不能自拔的人，一味害怕与忧愁不仅于事无补，也残害了自己的身心。

●与快乐的朋友去交流

与快乐的朋友在一起会受到他们的快乐的感染，使我们暂时忘却自己的烦恼。

●准备一次成功的旅行

你很辛苦，很忧伤吗？旅行也许是一剂良药。异地的风情、自然的景致常常能够使我们的心灵得到净化，使我们的心胸更为宽广。湖光山色可以转移我们的注意力，使我们忘却痛苦与不幸。

●用娱乐释放自己

到舞厅跳舞，去“OK”厅唱歌也不失为排遣忧愁的好方法。挑我们喜欢的事去做，选那些快乐的场合去玩，我们还有什么烦忧的事情不能释怀？

●坚持一下，从头再来

因为失败，我们就轻易放弃了吗？真可惜，有很多宝贵的经验也与失败一起被我们扔进了垃圾。不要随意另起炉灶，那意味着我们要进行又一次摸索，失败的概率与过去不相上下。我们应该高高兴兴地坚持做过去没有做完的事，因为有了一次失败，我们会在往日成功的地方轻车熟路，在过去失误的地方倍加谨慎。这样，我们与真正的成功又接近了一步，开怀大笑的日子便不再遥远了。

现在，让我们再次回过头来看特罗布里奇的名言，它真的充满了哲理。看透了生活与人生，我们的确会深切感悟到：坚持的确是一种幸福，是一种快乐！

○学会独立

我见过许多青春浪漫的女孩子，手挽着男士的胳膊走在花前月下，嘴里啃着冰淇淋却让男友提着坤包；有时看见她们拉着男人逛大街逛商场，手捧高级化妆品却从来不是自己付账。我听人说这样的女人叫“花瓶”或者叫“美媚”，因为她们不用干活只依靠别人的欣赏过日子。我还读过一篇《有一种女人，只适合思念》的文章，那是专写给“花瓶”与“美媚”的：



“有一种女人绝对不可以娶来做妻子。绝非五谷杂粮喂大的她们同我们仿佛隔世，一举一动都完美得令人心颤。”除了化妆品和流行时装的牌子，她们对世间的任何东西都不懂，不懂得在市场上讨价还价，不懂得挤公共汽车，连金钱也会弄脏她们的手，连稍微热烈一些的爱也会碰着她们、吓着她们；而生活中她们的言谈举止又是那样不谙世故，有时甚至单纯得令我们感到吃惊和担心——除了超人，谁也不能完完整整地保护和照顾好她们，连一丝小小的疏忽，也会让她们受到最严重的伤害，甚至令她们香消玉殒，成为薄命的红颜……

女人，往往因娇小、孱弱而依附别人，因美丽、性感而不思进取，她们因缺少独立的能力而酝酿着自己的人生悲剧。

女人，应该学会独立，没有独立，就没有生活的本领。没有人愿意守着你的孱弱将你终身呵护，也没有人愿意将你的娇小当成一道风景永远欣赏，更没有人愿意将庸懒的女人供养一生。美丽与性感也许是你的资本，但也可能成为你人生的羁绊，一旦青春消逝，花容失色，又有谁能够始终钟情于你逐渐枯萎的躯体？

学会独立，自然会“荷包鼓鼓，不必看别人脸色和心情，腰板自然笔直；自己辛苦所得，理直气壮，眉头都不会皱一下，皱纹自然不会找上门来”。

学会独立，用远大的理想充实自己的生活；学会独立，靠自己的双手创造丰裕的财富；学会独立，以自己的成就赢得他人的尊敬；学会独立，我们自然会获得火红的青春。

○告别眼泪

我有一位女同学曾是个很喜欢流泪的人，为了和邻居的孩子争一粒巧克力，或者向妈妈要一只气球未得到满足，她至少会痛哭流涕一小时。至于遭受到其他的委屈，或者碰到什么伤心的事，那更是泪如泉涌，一发而不可收。因

此，她六岁的时候便落下一个“泪花公主”的“雅号”。开始的时候，人们觉得她好玩，还故意逗她流泪，一旦见到她泪湿衣衫，便满足似地哈哈笑着，然后给她一块糖果，或者别的什么有趣的东西，算作对她流泪的补偿。但是随着年龄的增长，大人们也就不再以此为乐，他们和她说话已经变得有些小心，仿佛手里拿着一只薄薄的玻璃杯，一不注意就要打碎似的。对于大人们的这种变化，她并没有往心里去，而她爱流泪的毛病仍一如既往。直到上大学的时候，她的眼睛还是如同贮满了泪水的池塘，小小的刺激都会成为一碰即溃的堤岸。

她们宿舍一共住着八个人，起初彼此相处十分融洽，但不久她们七个人便形成了一个小组，逐渐将她冷落一旁。每当看到她们有说有笑，其乐融融的场面，她总有一种孤独凄凉、恍如隔世的感觉，这时，她的泪水就又涌上来了。而她的室友在此时惯常的做法是默默离开，丢下她一人独自伤心。她想：我一直都将她们看成自己的姐妹，是什么导致了我们之间的隔阂呢？不久，这个谜就解开了。

那天，她冲完开水回宿舍，走到门外的时候正好听见七位室友聚在宿舍里谈论开了：

“喂，今天‘泪弹’可不在呀，有什么话大家尽管大声说。”

“其实她人挺好的，就是太爱哭鼻子了，害得我们和她说话都提心吊胆，谁愿意这样子啊！”

“就是，像个水库，我可不愿意捅破它淹死了自己！”

“啊，我在她们心里竟然成了‘泪弹’，成了‘水库’……而这恰恰是她们与我产生距离的原因。”她过去从没有想过，她爱流泪的毛病会产生如此的后果，这使她虽有不错的容貌与不错的学业，但却成了一个不受别人欢迎的人。刹那间，她突然来了一股勇气，决心克服自己的毛

病，学会坚强，学会克制，坚决不让自己的泪水轻易流出来。

按照惯例，学院每到秋天都会举行一次田径运动会，这一年也不例外。她过去虽然爱哭，但农村的生活却造就了她两条能跑的腿。她这次参加了 100 米跨栏等三项比赛，但第一项跨栏比赛就出了点意外。

她在跨越第四道栏的时候，脚背撞到了跨栏上，栏倒了，她也摔在地上。同学们赶紧跑过来扶她。她站起来，脚疼得很厉害，走路都不自如。她的眼泪很快的又要流下来了，但她不知哪里来的勇气，竟然破天荒地强忍着，并在心里对自己说：坚持，坚持！绝不能让人瞧不起自己！她咬紧牙，故意装着轻松的样子。同学们都鼓起掌来，这给她很大的鼓舞，觉得自己今天的确了不起。后来，她坚持着参加了另外两场比赛，虽然都没有拿到名次，但她感到收获比什么都大。

晚上回到宿舍，室友们一个不漏地围在她的身边，不住地问长问短。“好样的，”她们说，“我们都没有想到你原来也很坚强！”“怎么？你们还希望‘泪弹’再爆炸一次吗？”她的话逗得她们哄堂大笑。

从此，她不再在人们面前流泪，即使实在忍不住，就找个别人看不见的地方，一个人偷偷地流，因为她知道这是人们都讨厌的东西。当然，室友也留意到她的变化，渐渐地亲近她。她很快成为了她们中间重要的一员。

现在，她从事着心理方面的学习与研究，对流泪之事也有了更深刻的认识，懂得泪水可以适当流，比如用眼泪表示对他人的同情与关爱，或者对自己的丈夫撒娇等等。当然，有的时候还可以用眼泪来博取他人的同情，使别人产生怜香惜玉之情。但是，在更多的情况下，流泪表现了自己的懦弱与无能，流泪的样子也很不雅观，它影响着我们的形象，并不受人欢迎。亲爱的女性朋友还是向眼泪道声：拜拜！





与自己道“OK”

○决不言“不”

如果有这么一天,单位上遇到一个技术性的问题希望我们解决,或者我们的朋友、同事有事情请求我们帮忙,再或者在工作中有一个我们不熟悉的环节需要处理……我们此时的回答是:唉,真是抱歉,我还没有处理过此类事情,您能不能另请高明?瞧,我们说得多么有礼貌,似乎很有分寸,得体地将自己不能完成的工作给拒绝了。若偶尔如此,无可厚非;经常这样,则不可取。因为,将难办的事情办好了才能够更好地显示自己的能力,经常的拒绝则是无能的表现。我们愿意别人在背后说我们:看,这是个十足的绣花枕头!或者作出如此的评价:她除了干点机械的活,还能够干些什么呢?

真是糟糕,你在别人的心目中还有何地位可言?

不要轻易说“不”,这不是谦虚的表现,而是无能的自白。

现实生活中,我们都会遇到自己难以解答的问题或一个人完成不了的事情。然而事情再难,它们却一个个被相继解决。这就说明,每一个问题都有解决的合理途径,只是我们一时还没有找到而已。我们有什么理由将寻找这些途径的权利让给别人,而自己却在别人伟大的身影下显得更加渺小呢?

我们可以有不能回答的问题或不能完成的事情,但不要拒绝得那么彻底,因为在很多情况下,我们都有机会好好地表现一番,让别人佩服我们的能力,从此对我们刮目相看。我们也许会惊讶:啊,这是多么困难的事!其实,让我们决不说“不”也很简单:

●礼貌地答应别人的请求,但不要将话说死,比如我们说:“如果不是很急的话,我十分愿意为您尽力!”或者说:“我很愿意尝试一下,如果遇到困难再向您请教!”两种说法的高妙之处是分别留下了时间与失败的可能,但都以乐观的态度接受了别人的请求,这个开端是对方颇感满意的。

●有针对性地学习与请教,寻求合理的途径将事情办好。

●不排除失败的可能,但不要忘记及时向对方汇报情况,如果能够提出合理建议更佳。

●如果对方另请高明,我们不要忘记对此事继续表示关注,这样做的目的不仅是为了提高自己

魅力女人

的一种能力,更重要的是表示我们对此事的热心,让对方觉得我们真的已经尽力了。

决不说“不”,我们一定会比别人多付出一些,但我们可以增加自己的才能,同时获得别人的爱戴与尊敬,并且更容易得到合作的伙伴。我们的付出绝非得不偿失,我们得到的是比时间和金钱更宝贵的声誉,实现的是魅力的提升与人生的价值。

○你的“知”本

我们的“知”本是什么?是精通数、理、化,会几种外语?是同时拿着几本高等学府的文凭到处炫耀?我们果真这样想吗?那就太狭隘了。

如果我们真的同时拥有几本高等学府的文凭,那的确是件了不起的事情,但我们拥有这许多的文凭又是为了什么呢?仅仅是为了证明自己才华横溢,与众不同吗?是不是我们拥有了许多的文凭便可以高枕无忧?……暂时收起我们的文凭吧,让我们再从头学起,学什么?学生活的能力、劳动的本领、交往的技巧……这些知识都是在我们的文凭上很难找到的,却又是一生中必不可少的。

你是一位服装商吗?那你就应该对各类服装的品牌、质地、样式了如指掌;你是一位推销员吗?那你不仅要精通自己的商品特点与功用,还必须了解消费者的心理,了解一个地方的习俗与风情;你是一位公关小姐吗?那你就不得不拥有出色的口才,懂得各种礼仪,同时还得洞悉别人的内心世界……无论我们干什么,都有自己永远学不完的知识,这些知识,可以让我们与众不同,得到别人的赞赏。

有很多知识并非高深莫测,与获得高等学府的文凭比起来,容易得如同生活中的穿衣吃饭,但我们不学习仍然会一片混沌,并且影响着我们的事业。比如礼仪,如果不学会礼仪,我们很可能在不经意间成为一个不礼貌的

女人,不礼貌的女人有谁会喜欢呢?

从生活中发现,在生活中学习,不要忽视那些细枝末节,即使我们没有文凭,只要能够学习,我们的修养、我们的能力便会开出不谢的花朵,永远散发出迷人的芳香。

○“读”出来的品位

“若是一个人读书从来不读第二遍,只因为她‘知道里面的情节’了,这样的女人决不会成为一个好妻子。如果只图新鲜,全然不顾风格与韵致,那么过不了多长时间,她就摸清楚了丈夫的个性、弱点与怪僻处,她就嫌他沉闷无味,不复再爱他了。”

这是《猫》里的一段话,《猫》是西方一本论及女人的书。我很欣赏这一段论述,将它看成经典的语言。这段高论还可以用塞缪尔·斯迈尔斯在他的《自助》里的一句话来概括,这句话是:“人如其所读。”我对这句话的理解是:读什么样的书,以什么样的方式读,可以看出这是个什么样的人。

如果仅仅是以读书来打发时光,或者故作姿态附庸风雅,即使读书的姿态再优美,也掩饰不了空虚、无聊与虚伪。书没有真正读进去,不理解其中的精髓,我们很难受到书的熏陶,读到最后,仅仅是一乐而已,事过境迁,书还是书,我们还是我们。真正认真地读书是可以改变一个人的,读历史,可以放眼世界;读文学,可以陶冶情操;读政治,可以修身救国;读哲学,可以明辨事理……书读多了,人的思想境界便在潜移默化中得到改变,当我们心明眼亮,知识渊博的时候,无须刻意追求,我们的言行举止就会呈现出一种特有的风韵,那种高雅脱俗的迷人气质就会自然流露出来。

作为女性,与社会的接触远远少于男性,阅历当然也不可与男性相提并论,读书可以弥补我们的不足,让我们足不出户却能知晓天下大事。