

女子生活圣经

品位女人的处世圣经，改变女人的励志经典！

乔轩编著



拥有一份好心情、睡
上一个安心觉、品一杯淡
淡香茶、看一本好书……
这样的女人何其精彩！

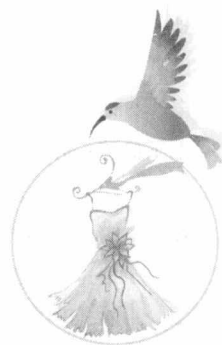
本书以魅力、气质、成熟、幸福为主题，分析了女性认识自我、完善人格、提升魅力需具备的诸多要素。为女性朋友缔造成熟之美、修炼气质之雅、点燃魅力之灯、撷取幸福之花提供了切实可行的人生指导和精神启迪。



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

女子生活圣经

乔轩编著



片

企业管理出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女子生活圣经/乔轩编著. —北京: 企业管理出版社,
2009. 7

ISBN 978 - 7 - 80255 - 230 - 2

I. 女… II. 乔… III. 女性 - 生活 - 通俗读物 IV.

Z228. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 124492 号

书 名: 女子生活圣经

作 者: 乔 轩

责任编辑: 尤 优

书 号: ISBN 978 - 7 - 80255 - 230 - 2

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 13.5 印张 220 千字

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



前 言

也许你是正开着坐骑去高档写字楼、叱咤职场多年的 OL 高管，也许你是涉世未深的象牙塔里正捧着书本、穿着长裙在校园漫步的女学生，也许你是擅长淮扬菜和广式靓汤、正为自己的孩子收拾凌乱玩具的全职太太。或许我们都会有一天，突然发生的事情、也许是酝酿了很久的事情，就这样发生了。我们或者会依偎在好友的臂弯里默默哭泣，或者是故作坚强地继续手中的工作，或者毅然决然地放下，像在撒哈拉的三毛一样，任风吹着自己的长发，带着流浪的心去浪迹天涯。

女人，是贪恋不舍的动物。不舍多年在手中已腐朽的时光、不舍渐渐淡去的感情、不舍浸满自己心酸眼泪的寄托，甚至是多年前为某个瞬间动心的男人而折的一罐千纸鹤还在屋子的角落落满灰尘，供女主人凭吊心伤。因为不舍，所以更想得到，断了线的风筝，也还朝着风筝飞走的方向高举着手臂，不肯承认已经失去的事实。

女人的一生写满了喜剧和悲剧。有的女人率真、有的女人隐忍，不是说得简单、不是做得潇洒就真的可以放得下。我们一起走过这个过程，慢慢知道、慢慢体会、慢慢理解，什么该放下、什么时候放下、什么境遇放下。

这个过程我们或许是摸索前行，磕磕绊绊，这时，我们需要一本能够帮助所有女人找到幸福的魔法书。无论曾经的自己是迷惑的还是神伤的，也无论自己是平庸的或自卑的，都在这慢慢的阅读中，学着摆脱人生的迷雾，学着去改变自己，学着守候，学着停止悲伤，也学着放手。

都说学英语离不开词典，那么做女人不能没有《女子生活圣经》。让我们一起读“圣经”，做幸福的女人。

编著者





目 录

1. 每天从容优雅地出门，对自己微笑 / 1
2. 按了四个闹钟还是不想起床? / 4
3. 买适合自己的衣服，跟适合自己的男人恋爱 / 7
4. 不是每个女人都能把旗袍穿出韵味 / 13
5. 做比贤妻良母更重要的事 / 16
6. 不要让刻板的生活困住自由的脚步 / 23
7. 追求个人价值，也做他爱的温柔女人 / 29
8. 爱情永远不是童话 / 34
9. 如果已经过了青春期就别再装嫩了 / 40
10. 分手只不过是一咬牙一跺脚就能决定的事 / 46
11. 安全感并非只是拥有一套房子 / 52
12. 不追究是居高临下的淡然 / 56
13. 25岁开始保养皮肤和心灵 / 59
14. 趁年轻做个可爱的女人 / 64
15. 就算快到更年期也要保持心灵的优雅 / 68
16. 为爱结婚 / 71
17. 我是剩女我怕谁 / 75
18. 让幸福来得水到渠成 / 78
19. 不要让手中幸福的气球飘远 / 82
20. 快乐不过是嘴角上翘、挠着头的自我解嘲 / 86
21. 发现幸福发现爱 / 90





22. 善待自己每一天 / 97
23. 有目标的人生不会太无聊 / 100
24. 像缺角圆一样慢慢追寻 / 102
25. 不要折磨自己 / 108
26. 知道自己要什么，包括你爱的男人 / 116
27. 定期清理居室和身心 / 122
28. 停止悲伤，时刻准备着 / 129
29. 让自己灿烂点，别浪费青春和娇美身材 / 132
30. 怕婆婆？都什么年代了！ / 136
31. 最爱你的人是妈妈 / 143
32. 女人何苦为难女人 / 147
33. 做职场上的淑女 / 152
34. 对爱的骗局说再见 / 155
35. 做个会爱的女人 / 159
36. 不是每对有情人都能终成眷属 / 162
37. 用最美的方式头也不回地离开 / 166
38. 两条腿的男人满大街都是 / 170
39. 放手也是一种美丽 / 174
40. 最爱的人才会最先放手 / 179
41. 用自己的双脚学会站立 / 184
42. 我的青春我做主 / 194
43. 不抱怨的女人最智慧 / 201





1. 每天从容优雅地出门，对自己微笑

在生活当中，有许多女人常常抱怨，感觉事事都很艰难，不知如何应付生活，面对生活中的许多突发问题也常常会显得措手不及。而结果恰恰是被这些问题“撞”了个正着，似乎一个问题刚刚解决，新的问题又出现了，正因如此很多女人对生活流露出了厌倦之意。

在生活中的确有不少主观或客观的因素在困扰着我们，但是你应该明白：我们很难改变生活，却可以适应生活，最简单的做法就是——每天从容优雅地出门并对自己微笑。只要我们具备良好的心态，许多困难都会迎刃而解。

我们改变不了环境，但可以改变自己；我们改变不了事实，但可以改变态度；我们改变不了过去，但可以改变现在；我们不可以控制别人，但可以把握自己；我们不能预知明天，但可以把握今天；我们不能样样顺利，但可以事事尽心；我们不能左右天气，但可以改变心情；我们不能选择容貌，但可以展现笑容。是的，对于女人来说，心态有时比什么都重要。

改变命运，先要改变内心。想改变自己的命运固然是件好事，但不可以只追求表面形式上的改变，而应该先改变自己的内心。只有改变了自己的内心，才能真正地改变自己的命运，否则命运只能是越改变越糟糕。

有什么样的态度，往往就会有什么样的命运。在人的一生中，有很多次可以改变自己命运的机会，是往好的方面改变，还是往坏的方面改变，完全取决于这个人当时情形的认识。用正确的方式审视自己，一切就会向好的方向改变。如果总是顾影自怜、孤芳自赏，其结果就是你走不进别人的心里，别人也无法走进你的心里。只有用一种正确的方式审视自己，生活才会变得轻松愉快，事业将变得一帆风顺，而且一切的改变都会给你惊喜。

我们在做很多事情的时候，往往是一念之间的想法就已经决定了其结果。





人生也是如此，很多事情在一开始就已经注定了结局，这完全是由当事人一念之间的认识所造成的。所以，在遭遇到决定命运的大事时，不要仓促做决定，应该多考虑，三思而后行。

有这样一个故事：在一次火灾事故中，消防员从废墟里救出了一对孪生姐妹——玫琳凯和露丝，她们是此次火灾中仅有的两个幸存者。姐妹俩很快被送往当地的一家医院。虽然两人死里逃生，但是大火已经把她们烧得面目全非。

“曾经多么漂亮的两个小姑娘啊！”连医生都为毁容的姐妹俩感到惋惜。玫琳凯整天对着镜子唉声叹气：“我都成了这个样子以后还怎么出去见人，不能出门工作，以后还怎么养活自己？”渐渐地，玫琳凯对生活失去了信心，她自己总是自暴自弃地说：“与其这样活着，还不如一死了之！”露丝努力地劝说玫琳凯：“这次大火只有我们俩得救了，因此我们的生命显得尤为珍贵，我们的生活才是最有意义的。”

姐妹俩出院后，玫琳凯还是忍受不了别人的讥讽偷偷地服了安眠药而离开了人世。而露丝却艰难地生存了下来，无论遇到多大的冷嘲热讽，她都咬紧牙关挺了过来，露丝一次次默默地提醒自己：“我生命的价值比谁的都高贵。”

露丝经营着一家小裁缝店。虽然被大火灼烧过的面孔十分可怕，但是由她亲手设计裁制的衣服却十分美丽，很多人从很远的地方专程赶到她的小店请她做衣服。小店的生意越来越好。尽管面相可怕，但露丝总是发自内心地微笑着为自己的客人服务，很多人都能感受到这巨大勇气背后的真诚。渐渐地，露丝从一个毫无积蓄，白手起家的小裁缝变成了拥有几家连锁店的时尚业老板。几年后，露丝用自己挣来的钱修整好了自己的面容。

在相同的境遇下，不同的人会有不同的命运。一个人的命运既不是由上天决定的，也不是由别人决定的，而是由自己决定的。一个人若想改变自己的命运，最重要的是要改变自己——改变心态、改变环境，这样命运也会随之改变。从每天出门前的精心打扮开始，任何时刻都从容、优雅、拥有好心情。



另一个有关“改变”的故事的主人翁叫做阿兰，她已经结婚18年了。在这段时间里，每天从早上起床到出门上班，再到晚上下班直至上床睡觉，她很少对丈夫微笑，或者跟孩子聊上几句。阿兰觉得自己是世界上最闷闷不乐的人。后来在阿兰参加的继续教育培训班上，她被要求准备以微笑的经验发表一段谈话，突发灵感般的她决定坚持试一个星期——试着微笑。于是从第二天开始，阿兰去上班的时候，会对大楼的电梯管理员微笑着说一声“早”；她用微笑跟大楼门口的警卫打招呼；她对地铁的检票小姐微笑；而她站在大街上时，她会对所有没见过自己微笑的人微笑。

阿兰很快就发现，每一个人也对她报以微笑。她以一种愉悦的态度来对待那些满肚子牢骚的人。她一面听着他们的牢骚，一面微笑着，常常问题就容易解决了。阿兰发现微笑带给了自己更多的收获，每天都带来更多的乐趣。

一位同事跟阿兰合用一间办公室，对方是个很讨人喜欢的年轻人。阿兰告诉那位年轻人最近自己在微笑方面的体会和收获，并声称自己很为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说：“我最初跟您共用办公室的时候，我认为您是一个非常闷闷不乐的人。直到最近，我才改变看法：您微笑的时候，充满了慈祥。”

你的笑容就是你好意的信使。你的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都皱眉头、愁容满面、视若无睹的人来说，你的笑容就像穿过乌云的太阳。尤其是那些承受着来自上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们了解到一切都是充满希望的、世界是有欢乐的。

一个微笑就能改变自己、改变生活。不喜欢微笑怎么办呢？那就强迫自己微笑。如果是独自一个人，试着自己翘起嘴角，或者哼上一曲；如果是在人群之中，那就表现出自己似乎很开心的样子，很快你就会发现上翘的嘴角是因为发自内心的愉悦。



2. 按了四个闹钟还是不想起床

有一种女人总说自己是懒骨头性格——头天晚上窝在沙发里看韩剧到深夜，早晨便跟闹铃大作战，按了四个闹钟还是不想起床。其实我们常说的性格决定命运，其实是在说习惯决定命运。我们的性格表现出的是我们的思维习惯和行为习惯，正是这两种习惯决定了我们的命运。

习惯是人生中的一柄双刃剑。用得好，它会帮助我们轻松地获得人生快乐与成功；用得不好，它会使我们的一切努力都变得没有意义，甚至能毁掉我们的一生。能否改掉坏习惯、培养好习惯，常常成为我们能否获取人生幸福的关键。习惯是潜意识的功能表现：我们学习、游戏、跳舞或开车，是在潜意识的指导下一次次地重复动作，直到在潜意识中留下更深的“印迹”，然后我们的潜意识会为我们产生自动的习惯动作。

其实生活中没有其他东西更能像习惯这样证实潜意识的神奇。习惯就像一根拴住你的绳子，在你每天重复这种行为时，这根绳子就会变得越来越粗，越来越控制你，让你无法挣脱。于是渐渐的你就成了自己习惯的奴隶。所以习惯又被人们称为第二天性，它是潜意识对言行的自动反应。

习惯是经过日常生活长年累月的不断积淀自然而然地形成的一种无意识的形态。它存在于每个人的日常生活中，看似不经意，力量却无比巨大。习惯一旦形成，就会影响人的生活态度、思维方式和行为模式，影响着我们的命运、左右着我们的人生。

这样看来，女人能否得到幸福并不完全取决于天赋，而是来自于日常生活中的点滴积累。日复一日，这些点点滴滴又将形成一种生活中的习惯。所谓习惯决定命运，这句话对于天性细腻的女人来说，更是一句真理。

女人会感觉不幸福的最大理由大概也就是因为“习惯”。害怕改变，害怕





改变引起的波动，从而不敢做出与当前状况截然不同的选择，这正是导致不幸福的主要原因。

正因为女人选择了安于现状，因此一般意识不到是自己选择了不幸之路。她们总是说：“我什么都没做，可不幸总是跟着我！”有些女人总对周围的朋友感叹自己运气不好，希望能让朋友对这些话产生共鸣，进而得到别人的一些安慰。兰溪就是这样一个女人。

兰溪在大学时爱过一位擅长乐器、喜欢文学的男生，这位男生是一个非常浪漫的人，但对她的态度却不像是对待情人。不仅如此，男生还会偶尔和别的女生约会。周围的朋友都劝她尽快与这位不够忠诚的男朋友分手，她却叹着气说自己实在是放不下。最终还是这个花心男人先向她提出分手。

毕业后，兰溪在一家小型物流公司工作。虽然对自己的工作不是很满意，但兰溪却总以“竞争激烈”为由，不敢积极争取自己喜欢的更好的职位。一见到朋友，她就会开始叹息自己既没有男人缘也没有事业运，久而久之，连朋友也渐渐疏远她。

这绝对是不幸的人生，但是这种命运不是老天决定的，而是兰溪自己选择的结果。恋爱时遇到一个差劲的对象，或者没找到合适的工作，这是人人都有可能遇到的事情。有的女人就会找各种理由使自己安于习惯、不肯改变的选择合理化。正如前面所提到的兰溪，只顾着抱怨自己命运的坎坷，全然没有为自己打算过，还对不忠诚的男朋友抱着不切实际的幻想而坚持己见不肯放手——“别看他那样，他其实还满体贴的。每次约会到深夜，总说一个女生自己回家不安全，一定要把我送到家门口呢！”有人告诉她，他对待其他女人也是这样，但是她完全听不进去。这种“惯性”时常会披着“满足”的外衣，让一般人无法轻易察觉。“不管别人说什么，现在这样，我就已经满足了。”身边的朋友即使想再给她一些忠告，一听到这样的话也就只能爱莫能助了。旁人都觉得不可理喻的生活，多半是不幸福的。如果人人都说“不行”的话，至少要仔细考虑一下别人的意见，这也是选择幸福的一种方法。凡是选择了不幸的女人经常都是在坚持自己错误的信念。

对生活满足，这不是随便就可以讲的话。因为“满足”这个词带着很强





的封闭性，它意味着无视于眼前多如牛毛的机会，而让人甘心安于现状。不求发展而安于现状，是因为认为幸福和自己相去甚远，严格来讲，“满足”也和幸福没什么直接关联。这样看来，“满足”甚至不过是适用于遗言中的说法而已。选择不幸的人总是“满足”，而选择幸福的人总是“感激”。在自己的人生中若需用到“满足”一词时，都应该改为“感激”才对。

在赫尔曼·赫塞的《德米安》一书中有一段小鸟破壳而出飞向阿布拉萨斯神的故事。这个故事告诉我们，一个生命的诞生常常需要破坏掉另一个世界。这种“鱼与熊掌不可兼得”的选择，并不只局限在一只鸟的故事中。我们的人生也是一样，所有美好的一切，不论其大小，都是在破坏、离开、弃旧的过程中去实现的。幸福不是静止不变的，它是动态的、积极的。

所以，为了得到幸福，我们需要勇气和果敢的能力。幸福的女人并不是像我们认为的那样，毫无勇气与判断力，仅仅是靠运气。恐怕世界上是不会有如此好运的女人。幸福的女人常常用坚韧的品性让自己拥有掌握幸福的习惯。这样勇敢打破温床的能力正是女人充满勇敢和果敢能力的表现。

幸福的属性并不是喧闹和华丽，因此幸福的女人看起来都是安静而且富有耐心的。但是，我们必须要知道，她们为了维持这份生活的平静，却在我們看不到的地方，私下悄悄地改变，从而创造了属于自己的幸福。

习惯是自己养成的，我们有能力改变它。我们常常在做一件事的过程中就会形成习惯。一旦习惯形成，它就会控制我们，而与这种控制力相对应的是我们每个人也有一种不小的缓冲能力。我们既然有能力养成习惯，当然也有能力去除我们认为不好的习惯。

习惯会左右女人的一生，习惯也能改变女人的命运。试着在清晨第一缕阳光照进窗时就揉揉惺松睡眼，你会发现这一天的心情会格外清爽。





3. 买适合自己的衣服，跟适合自己的男人恋爱

长相漂亮、身材出众的女人容易吸引人们的目光，这也是美丽女人容易成为焦点人物的原因。但是仅仅拥有美丽的外表是不够的，如古代美女姐己，美貌如仙却心如蛇蝎，令人唾弃。每个女人有自己的特征、个性和心理，它们构成了女人独特的气质和个人魅力，这就是女人的本色，这种美才是有深度的，需要我们去保持、涵养和完善它。不要人云亦云，走自己的路，穿适合自己的衣服，跟适合自己的男人恋爱。

小薇和小婷是一对双胞胎姐妹，从外表看两人几乎一模一样，有时连她们的父母乍一看都难以分清楚。但是姐妹俩的个性却截然不同：姐姐小薇快人快语，有几分霸道、有几分男孩子气，喜欢话里带刺，但是她并不是真的有恶意，只是玩笑而已；妹妹小婷内向中带有几分懦弱，写得一手好字、好文章，安静、自闭，从不争强好胜。从小到大的但凡需要做选择时，小婷从来都是跟随着小薇的脚步，小薇怎么走她就怎么走。小薇对这个小尾巴除了开玩笑和担忧外，只是无可奈何。

在她们25岁那年，一个成熟幽默的男人闯进了她们的世界。很快，这对姐妹都喜欢上了这个叫刘卓的男人。刘卓总是愿意帮助和照顾温柔的小婷，却喜欢和开朗大方的小薇说说笑笑。姐妹俩都心照不宣地开始努力，这是一场特殊而残酷的比赛。

每周周末刘卓都会来看她们，陪她们吃饭、散步、聊天。在一个夕阳西下的周末的傍晚，刘卓又来看望她们。一见面他就发现妹妹小婷化了与自己气质大相径庭的彩妆，也学着姐姐小薇的口气和他开玩笑，只是她的玩笑还没有开完自己就已经不好意思了。相处一年多了，刘卓知道小婷平时从不化妆，也从来不穿短而鲜艳的衣服，更不喜欢喧闹。而现在她穿着迷你裙，涂



了很鲜艳的口红，染着夸张的指甲，开的都是些所谓时髦的玩笑。刘卓感觉很奇怪，这种变化令他感到不自在，于是吃完饭就找了个借口走了。而小婷这晚精心的打扮并没有得到刘卓的欣赏，她心中有了些许失落，甚至隐隐感觉到了刘卓的不快。

在小婷眼里，姐姐是最优秀的，她漂亮出色、奔放大方，有哪个男人不喜欢这样的女人呢？而自己，虽然外表也很秀丽，但是敏感、内向，她觉得只有改变自己，变得像小薇那样，才能得到刘卓的爱。

小薇始终没有什么变化，依然洒脱自在，甚至有时在出差时也会打电话回来交待妹妹好好款待刘卓，似乎刘卓本来就应该是小薇的。

后来，每当刘卓来看她们，小婷总是和姐姐争抢着做饭；一起出去玩的时候，她也会很“自觉”地坐在刘卓旁边的座位上。有一次，小薇出差了，刘卓和小婷两人一起去公园散步。刘卓问起她们俩小时候的故事，为了让刘卓更倾心于自己，小婷故意把姐姐说得很自私、刻薄。刘卓大为意外，他认真地看着小婷，看得小婷很不自在。

“我一直都很喜欢你，以为你是一个心地善良、性格温柔的女孩，没想到你竟然这样说你的姐姐。而你的姐姐在我面前总是夸你多么聪明、灵秀、有修养！我现在怎么看不出来呢？看来我以前是看错你了！”

小婷听完后顿时傻了，其实小婷并没有“变坏”，她只是一直在模仿姐姐那种玩世不恭的样子，甚至不惜采用诋毁姐姐的办法来赢得刘卓的心，没想到反而弄巧成拙了。

刘卓走了，小婷满脸泪水，她不敢相信原来刘卓是喜欢她的，是她自己葬送了这份感情。她感觉自己太累了，自己本是个与世无争的女孩，却在这场没有硝烟的情感战争中丢失了自我，还伤害了姐妹的感情。

几年后，小婷在回首这段往事的时候说，其实关于什么是美丽并没有一个标准的尺度，但是本色的东西，经过打磨一定是美丽的，既能得到大家的认可，又能与众不同。

女人要保持自己的本色，因为本色就是最美的。这世上没有绝对的美与丑，美与丑通常是可以相互转换的，但有一点是可以肯定的，那就是最美的





往往都来自本色、源自自然。正因如此，不要在乎别人挑剔的眼光，保持自己的本色，你就是最美的。只有这样，你才是最轻松的、快乐的。

有人说：女人有时需要耐得住寂寞，才能守得住繁华。其实，女人和女人之间，比的不仅仅是美貌和青春，有时候，经验和智慧更重要。对于男人来说，一个阅历丰富和拥有智慧的女人就像古董，虽然旧了或是已经残缺了，但她是唯一的、不可再生的。没有了自己因经验和智慧而沉淀下来的本色，面对自己太多的欲望，是没有能力和办法去超越自己实现那些曾经让自己激动到颤抖的梦想的。世界上年轻漂亮的女孩太多太多，轻易就放弃梦想，不珍惜自己的本色就会变成千百个平庸的漂亮女孩中的一个，而且常常不会被珍惜。

在这个物欲横流的年代里，许多人都越来越迷茫，不知道该如何享受人生。没有理由地追求时尚和流行，结果在模仿中失去了最美丽、最真实的一面。越是在浮躁的环境中，女人就越要保持本色，不是鼓励抱残守缺、不思进取，而是要善于发现自己的长处，保持自己的独特性。研究一下自己的优点和个性，尽量以适合自己的方式去发展。不管走到哪里，你都是落落大方、没有一点矫情的痕迹，就像雪地上的阳光一样清新明亮。到那时最耀眼的明星就是你。

在这个世界上，每个人都是独一无二的，身为女人应该为这一点而庆幸，应该尽量利用大自然所赋予的这一切。归根结底地说，成就是与本人的实际潜能有关的。你只能做一个由你的经验、你的环境所造就的你。不论好坏，你都得上在生命交响乐中演奏你自己的乐章。

我们每个人都是在模仿中成长起来的，女人要保持本色，就要舍得改变那些不足的地方，这样才能青出于蓝而胜于蓝：

本色1 拥有内涵，给女人以喷薄的力量

今天的女性在社会中扮演的角色越来越重要，而这样重要的角色并不是只靠表面的精心装扮、形象设计和努力挤出的微笑等肤浅表面的行动就能轻易获取的。这样的角色源自于女人不同男人的细腻天性和不逊于男人的经验和能力。这种女人特有的内涵带来了男权世界的终结。就个体而言，内在的



涵养是装不出来的，一件事、一句话、一个细节，足以体现女人的修养。大多数成功的女人都很注重知识和经验的积累。正是丰富的阅历和经验缔造了出色的女人。让她们无论在哪里、说什么话，都同样有质感。

本色 2 打磨性格的棱角

卡耐基说：“让我们不要模仿别人，让我们找到自己，保持本色。”如果你气质优雅、谈吐得体、交际广泛，那就说明你的性格是大家喜欢的。

性格是最难模仿和伪装的东西，但是却能通过努力而改变。优雅的女人往往谈吐得体、受人欢迎，但是这份得体的谈吐和习惯不是与生俱来的，是女人在成长的过程中，经历许多矛盾、摩擦、挫折、变故才逐渐形成的。相比男人而言，女人大多数都更感性一些，遇事容易产生情绪的波动。许多女人性格急躁、脾气坏，在与人交谈的时候喜欢斤斤计较，甚至在许多公众场合让别人难堪。这种性格总让自己和周围的人都生活在麻烦里。性格决定命运，我们可以通过锻炼来改变急躁的性格。在每一次生气的时候都要对自己喊：“停！”

本色 3 适当控制情绪

现实中正在成长的女人常常是一遇到困难和痛苦就哭泣、难过、伤感、找人倾诉。这样的后果就是在遇到大事、需要你独当一面时，大家都不敢相信你，不敢交给你去处理，是你自己过份的情绪化造成了这种不能承担责任的形象，会大大影响自己的前途。不轻易流露情绪，并不是伪装，是自我克制能力的表现。但是不轻易流露情绪并不意味着女人就应该压抑自己，掩饰自己的情感，这样的女人常常会走到另一个极端就是看起来十分冷漠，甚至是深不可测。毕竟身为女人，适当流露真实的情绪，能够得到大家的理解，也让身体和心灵得到休憩。

聪明的女人会掌握好这个“度”，知道自己想要什么，绝不会在无关紧要的场合情绪失控，也知道适时地表达出自己的需要。因此，结果常常是下面这些懂得如何控制情绪的本色女人最终能获得众人的青睐。

第一种是保持独立的女人。不管她是公司的 CEO，还是餐厅的女招待，都无关紧要。她有最真诚的生活态度，她有自己荣誉，她不靠乞怜





为生。

第二种是不纠缠对方的女人。星星、月亮和太阳都有它们各自的轨迹，同样，她也不会围着他团团转。当她的星座图预示出他的水星正在远离她的金星时，她便不会再与他约会。她不会纠缠他或者监视他，因为他可不是宇宙的中心。

第三种是神秘莫测的女人。正直与坦诚是有区别的，她是正直的，但并不意味着她需要坦白一切。她并不会明明白白地把她自己的底牌放在桌面上。她知道，近之则不逊——太熟悉则会埋下不尊重的种子，甚至埋下厌倦的种子。

第四种女人会让他心急。她不需要每天晚上见到他，也不会在他的电话上留下长篇的留言。她的名字不在他秘书安排的一周计划的第一位。其实，男人们也渴望爱，渴望的感受也非常美好。

第五种女人不会让他看见自己的狼狈相。她会尽量不在思维混乱的时候与他交流，也尽量避免心烦意乱的时候与他沟通。等她头脑清醒的时候，再以简明扼要的方式表达出来。

第六种是会自主安排自己时间的女人。她会故意放慢速度，特别是当他迫不及待的时候。她以自己的节奏行事，而不是按照对方的脚步，目的是要防止受他摆布。

第七种是保持幽默感的女人。她的幽默可以让对方感受到她思考的独立。但是，她不会嘲笑他，也不会对他不尊重。

第八种是相当自信的女人。当他恭维她时，她会说“谢谢”。她不会去阻止他的赞美。她也不会询问他前任女友的长相，更不会跟其他女人争风吃醋。

第九种是对某些事情的热情超过对他的需要的女人。当他感觉到，他不是对他“一旦拥有，别无所求”的时候，他更觉得她充满了魅力。因为有要忙的事情，所以她就不会为见不到他而愤愤然。在她心目中他没有特权，没有取得“固定的车位”，也没有“专用通道”。他所得到的，不过是紧挨着“停车场出口”的一个“临时车位”而已。

