

成功有道系列

韦健黎 著

To Be The Queen

不做公主 做女王

女人的终极梦想是：

名牌包包？跑车？梦幻型男？万千宠爱？

统统不是！

拥有全世界，比不上把握自己的命运，做自己人生的女王！

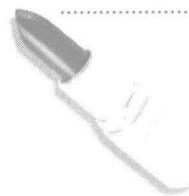
从此**美貌、智慧、爱情、财富**不请自来，

瑰丽的成功殿堂向你敞开大门！

珠海出版社

不做公主 做女王

韦健黎 著 珠海出版社



图书在版编目(CIP)数据

不做公主做女王 / 韦健黎著. —珠海: 珠海出版社,
2008.9

(成功有道系列)

ISBN 978-7-5453-0089-5

I. 不… II. 韦… 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(2008)第 148274 号

成功有道系列·不做公主做女王

©韦健黎 著

责任编辑: 姜蓓 靳红

特约编辑: 张 朔

装帧设计: 包 包

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海市香洲银桦路 566 号报业大厦 3 楼

电 话: 0756-2639330 邮政编码: 519000

网 址: www.zhcbbs.net

E-mail: zhcbbs@zhcbbs.net

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市鑫利来印装有限公司

开 本: 787 × 1092mm 1/16

印 张: 39 字数: 500 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5453-0089-5

定 价: 22.80 元

版权所有 翻印必究

(若印装质量发现问题,可随时向承印厂调换)



序言

相信每个女人心中都曾有个瑰丽的公主梦，幻想着有一天一觉醒来，自己已经住在金碧辉煌的宫殿里，心安理得地享受着各种奢华，处处被人疼被人爱，最好还有个英气十足、温柔体贴的王子陪伴在身边……

然而，这所有的光鲜似乎都只是表面上的，否则，白雪公主为何会沦落到要和七个小矮人同吃同住？人鱼公主为何在失去舌头、忍受尖刀刺脚的疼痛之后，才能和心爱的王子见上一面？这只能说明，公主再高贵、再幸福，命运终究掌握在别人手中。

想想看，为了做一个大家眼中知书达理、娴静温顺的公主，你都失去了什么？你从小循规蹈矩，不敢越雷池半步；你剪学校规定的头发，从不化妆戴首饰；你和男生保持安全距离，从不去 PUB 狂欢……在旁人眼中，你是人见人爱的乖乖女；在自己眼中，你离渴求已久的“公主梦”又近了一步。然而，事实果真如此吗？

随着一天天长大，你渐渐明白，所谓的“公主梦”，仅仅是一个美丽的七彩泡泡，而随着这个泡泡的破灭，你开始习惯做一个女人，并且时常发出“时光飞逝、伊人已老”之类的感慨，日子也愈发平淡乏味起来。

当美好的“公主梦”破碎之后，我们真的只能做一个平淡无奇的女人吗？答案显然是否定的，因为，你还有一个更好的选择，那就是——做一个“女孩”般的女王。

所有的女人，都曾经历过女孩的阶段，但并不是每个女人都享受过做女孩的权利。在这本书里，“女孩”不是一

个名词,而是一个形容词。如果有人形容你“很女孩”,就意味着你拥有和周围女人所没有的特质。做女孩不仅是一种外形上的修正,更是一种心理上的修为。女孩的心理柔韧富有弹性,不会因为时光的流逝而松弛,相反,美好的时光还会让你的内心变得更加鲜活。

而做一个“女孩”般的女王,则意味着你不必像公主一样被别人牵着鼻子走,而是由自己主宰自己的命运。你知道自己该做什么、不该做什么,懂得用自己的方式宠爱自己,用温柔而坚强的方式处理好身边的一切。拥有这类特质的女孩,往往自信独立、擅长社交,她们很清楚自己的魅力所在,并且勇于用自己的力量探索未知的世界,创造属于自己的精彩。她们懂得如何驾驭男人,更懂得如何操控自我。在男人看来,这些女王们比所谓的公主更生动、更立体、也更灵动,就像一汪流动的山泉,总能带给人们最新鲜的感受。

很显然,做公主只是暂时的,而女王,则是可以做一辈子的。更何况,做女王比做公主舒服得多,也有趣得多,学会一辈子做个“女孩”般的女王,你就可以找回那些本该属于自己的美好事物和幸福时光,更能在以后的悠长岁月中发现更多更美的东西……写这本书,就是想同所有女性朋友分享如何做一个快乐的女王。



序言



C 目录 CONTENTS

第一章

做女王,你准备好了吗?

Chapter1 · 有分寸,方能处处优雅·002

Chapter2 · 首先是你自己,然后才是谁的某某·004

Chapter3 · 可以不漂亮,不能不美丽·007

Chapter4 · 没有意见,不代表没有主见·009

Chapter5 · 有激情,才够味·011

Chapter6 · 外表很温顺,内心很强大·014

Chapter7 · 谁说女王不能示弱·017

第二章

让身体永远年轻,让智慧高人一筹

Chapter1 · 心灵保鲜,身体才更鲜活·021

Chapter2 · 年轻身体是“装”出来的·024

Chapter3 · 给自己一点颜色看看·028

Chapter4 · 把健身当做必修课·031

Chapter5 · 吃出新鲜女人味·034

Chapter6 · 梦想是最好的保养品·037

Chapter7 · 用智慧祛除心灵的皱纹·040

第三章



爱情国度,就要做女王

- Chapter1 · 当你的霸道成了他的习惯·044
- Chapter2 · 爱他,就要对他狠一点·047
- Chapter3 · 适当耍坏,由不得你不爱·050
- Chapter4 · 两个人的爱情专属密码·052
- Chapter5 · 报复,有什么不可以? ·055
- Chapter6 · 要亲密,更要尊重·058
- Chapter7 · 男人是用来相信的,不是用来迷信的·061

第四章

只有做女王,才能永远抓住老公的心



- Chapter1 · 驯服那个叫“老公”的男人·065
- Chapter2 · 好好烹饪你们的婚姻生活·068
- Chapter3 · 斗斗嘴、生生气,生活更有趣·071
- Chapter4 · $1+1=2$, 还是 $0.5+0.5=1$ ·074
- Chapter5 · 好男人是“夸”出来的·077
- Chapter6 · 不要以爱的名义考验男人·080
- Chapter7 · 终究逃不脱一个“爱”字·083

第五章 “饭在桌上,我在床上”

- Chapter1* · 其实,你可以再疯狂一点·087
- Chapter2* · 把宽衣解带的权利留给男人·091
- Chapter3* · 总是撩拨他,不总是满足他·094
- Chapter4* · 遮一点、露一点·097
- Chapter5* · “性趣”无处不在·100
- Chapter6* · 用什么姿势,由我把握·103
- Chapter7* · 让倒头大睡的他清醒过来·105

第六章 女王的华丽转身

- Chapter1* · 凌晨三点半的思念·108
- Chapter2* · 是留下,还是离开·111
- Chapter3* · 把手放开,得到的是一切·113
- Chapter4* · 何必说清楚·115
- Chapter5* · 分手了,请记得他的好·118
- Chapter6* · 可以继续爱我,不能继续找我·120
- Chapter7* · 下一个十字路口的期待·122

第七章 女王要有事业,但不要做女强人

- Chapter1* · 专注的女孩最迷人·126
- Chapter2* · 善用“女色”,但不能全靠“女色”·129
- Chapter3* · 可以左右逢源,不可四处调情·132
- Chapter4* · 躲着他,不如搞定他·135
- Chapter5* · 工作有时、挥霍有度·138
- Chapter6* · 当超现实梦想遭遇工作·141
- Chapter7* · 要走,就走得义无反顾·144

第八章

女王,就是要对自己好一点

Chapter1 · 给自己培养一个 YY 对象·148

Chapter2 · 有死党,也要做别人的死党·151

Chapter3 · 蓝颜知己 VS 红颜知己·154

Chapter4 · 和对的人做朋友,和不对的人不做朋友·156

Chapter5 · 爱钱,就爱得理直气壮·158

Chapter6 · 享受为自己花钱的乐趣·161

Chapter7 · 会花钱,更会理财·164



第九章

女王,这样活才更加轻松

Chapter1 · 沿途的风景也很美·169

Chapter2 · 永远只做能让自己快乐的事·172

Chapter3 · 弄清楚自己真正想要什么·175

Chapter4 · 穿别人的鞋,走自己的路,让他找去吧·178

Chapter5 · 快乐生活,由我做主·181

Chapter6 · 总有一点要留给自己·184

Chapter7 · 当我老去,依然做女王·187

番外篇: 女王养成日记



如果你觉得自己会成功，那么你有可能会成功；如果你觉得自己会失败，那么你注定要失败。

同理，如果你觉得自己是女王，那么，你就有可能成为拥有“女王”特质的女人；如果你觉得自己是奴隶，那么你注定只能任人“宰割”。

这一切，都与年龄无关。你唯一要做的就是——及时重塑心灵，让自己从内到外散发出霸气十足而又不失可爱的“女王”气质。

Chapter 1 有分寸,方能处处优雅

女王是高贵而矜持的,虽然她们眉宇之间有股掩饰不住的霸气,但浑身却散发出挥之不去的优雅。事实上,当你的灵魂锻造到一定境界,优雅之气便会抵挡不住地溢散开来。因为,此时的你,懂得了什么叫分寸。一个分寸感十足的女孩,岂有不优雅之理?

《登徒子好色赋》里这样形容“东家之子”:增之一分则太长,减之一分则太短;着粉则太白,施朱则太赤。形象地道出了分寸的真谛。长得很有分寸感的女孩能让人过目不忘,时时处处都能做到有分寸感的女孩,则让人记一辈子。从这个角度而言,女孩要想成为女王,不是时时刻刻显示自己的霸道,而是时时刻刻彰显自己的分寸。

对于女孩来说,凡事太过就是不雅,太不过又成了不解风情。身边经常有这样的女孩,她们面容姣好、身材凹凸有致,所以喜欢穿低胸装、超短裙。大庭广众之下,随意地弯腰蹲下,内衣随即若隐若现……这一切,都与性感无关,有的只是廉价的卖弄风情。做女孩,当然有权利展现自我,但要在一定的范围内,超出了这个度,再美的东西也会变得面目可憎。

穿着要有分寸感,行为举止更要有分寸感。当一个穿着入时的女孩风度翩翩地从你身旁走过,却随手将吃过的香蕉皮丢弃于路边的时候,你是否还觉得她是美丽的呢?毫无分寸感的举动,只会让她们的美丽大打折扣。

因此,我们所能做的,就是尽可能地不放过每一个细节。事实上,生活中的细节,往往更能看出一个人的内涵、智慧、修养、气质以及对人生的态度。美丽的女孩和爱美的女孩,一定要注意生活中的一言一行、一举一动。



细心的人通常会从这些细节中直窥你的心灵。一个女孩倘若能在日常生活中处处表现出令人赏心悦目的行为举止，那么她就是一个美丽的女孩，即使她的相貌很平常。

当然，再优雅的人、再优雅的境界，也离不开吃喝拉撒。即便优雅如戴安娜王妃，依然有被记者追得花容失色的时候，更何况你我这些凡夫俗子？好在我们并非公众人物，不会因为一时的不雅被记者的镜头放大数百倍。提及此，不得不说说足坛巨星贝克汉姆的老婆——维多利亚。面对围绕在丈夫周围的巨大光环，只要有她在身边，她从不输给丈夫半分光鲜。任何时候见到她，总是如名模走T型台，永远提臀挺胸，冷艳得不可方物。

一个女人总是在公众面前拿着端着，着实让人觉得可恨，更何况，陪伴在她身边的还是那个引无数女子竞折腰的英俊小生。于是乎，女人们心照不宣地期待着有一天，在娱乐报纸的头版头条看到维多利亚邋里邋遢倒垃圾的模样。然而，她们失望了，这个奇妙的女子一端端数年，而且端得风声水起、浑然天成，连倒个垃圾也要一身Cavalli的A子裙，配上Le Silla的水晶鞋。端到这种境界，也算是“前无古人、后无来者”了。端到这种境界，也许她自己也分不清，自己到底是真优雅、还是装优雅了。但这有何妨？只要大家看到了一个优雅的维多利亚，而她自己又陶醉其中，这就够了。

与穿着、行为举止方面的分寸感相比，最难做到、也最难能可贵的是为人处事上的分寸感。优雅的女孩，从来不会给人一种咄咄逼人的感觉，也不会让人觉得软弱可欺。她们总是不卑不亢、不急不躁，仿佛任何事情都在她们的掌握之中。她们懂得示弱，知道如何在心爱的男人面前展现娇柔的一面；她们更懂得示强，深谙坚强是生命的力量。她们不会长久地依赖强者，也不会长久地让弱者依赖。和她们在一起，你总会有种如沐春风的感觉。这，大抵就是优雅的最高境界。

Chapter 2 首先是你自己,然后才是谁的某某

“我会对你负责的!”温存过后,男孩对枕边的女孩如是说。

“你一定要对我负责!”女孩搂着男孩的脖子,可怜兮兮地说。

为什么要把对自己负责的重任交给别人?感情是两情相悦的事,没有强迫,也就不存在谁吃亏、谁占便宜,既如此,为什么负责的那个人一定是男孩?他又要承担什么责任呢?再者,爱情是最牢固、也是最脆弱的,把自己的未来寄托在爱情这种东西上,等于在刀尖上起舞,痛不痛,自己最清楚。

女孩喜欢男孩,可以像张爱玲一样,把自己变得很低很低,低到尘埃里开出花来,但这并不意味着,女孩就要注定在这场爱情追逐中扮演弱者的角色,永远臣服于男孩,甚至拱手出让自己的命运。

谁会对女孩负责?是爱情故事里那个满脸青涩的男孩吗?当他沉醉其中的时候,女孩宛若落入人间的天使,他恨不得天天将她捧在手心;可是,当他移情别恋的时候,女孩就像踩在鞋底的一块口香糖,他千方百计地想要甩掉。那么,是对自己疼爱有加的父亲吗?不管女孩多么任性,他都会包容你,呵护你,但是,父亲总有终老的一天,等到那时,对女孩负责的人又是谁呢?

我们在人海中寻觅别人,却唯独忘了自己。我们总以为别人应当照顾自己,却唯独忘了,最应该照顾自己的,恰恰是我们自己。

女王们从不把自己的幸福寄托在别人身上,因为她们知道,那么做是不牢靠的,只有自己才会永远对自己负责。换句话说,只要你自己不放弃,



就没有人可以把你打垮！

要知道，你首先是你自己，然后才是女朋友、老婆、母亲或者其他角色。你不能因为某个角色就牺牲自己的快乐，更不能因此而牺牲自己。

或许女孩稚嫩的双手还无法创造出精彩的人生，但是，这并不精彩的人生里面，自己是绝对的统治者，可以想哭就哭、想笑就笑，不用看别人的脸色，更不用听别人的使唤，这份随性和惬意，才是最值得我们珍惜的。

把命运交给自己打理，首先在人格上独立，然后才能谈尊重与获得。不要因为爱一个人就迷失自我，也不要因为他离你而去就固执地认为“全世界都抛弃了我”，只要自己不抛弃自己，一切皆有可能。一部男人气十足的电视剧《士兵突击》捧红了一句话：“不抛弃，不放弃！”它可以用来形容军人们的铮铮铁骨和深厚情谊，同样也可以成为女孩们的做人准则：不抛弃别人、不放弃自己。

除此之外，做女王还应在经济上实现独立。借用一句俗之又俗却真之又真的话：钱不是万能的，但没有钱是万万不能的。那些男人之所以能把女人像金丝雀一样关在豪宅里，很大程度上是因为他们掌握了一个重量级的筹码——金钱。而这，正是那些“金丝雀”们所缺乏的。倘若女孩同样拥有这个筹码，男人至少会花费思想出更大的筹码，而不是嗤之以鼻地把钱甩在她们身上，就坐等其投怀送抱了。

假如我们不够有钱，至少做到不伸手向别人要钱；

假如我们不够独立，至少学会拒绝别人施舍的拐杖；

假如我们不够坚强，至少能在抛弃你的那个男子面前假装坚强；

这，就是一种对自己负责的态度，有了这份坚持，女孩才更有吸引力，才会保持永远新鲜的魅力。而这，正是女王必须具备的特质之一。

附：

从小鸟依人到特立独行之变身秘籍

◆ 一个人去远行，到一个陌生的地方，检验一下自己的生存能力到底有多强；

◆ 学会思考，面临选择题时，不要首先想要求助别人，先在心中选定答案，再去征求别人的意见；

◆ 自己的事情自己做，饭要自己吃、澡要自己洗、街要自己逛……习惯一个人的生活；

◆ 见到蟑螂不要大叫，先强迫自己镇定，然后用纸巾将其拿起扔出窗外，久而久之，你就能“百毒不侵”了。

Chapter 3 可以不漂亮，不能不美丽

在一般人看来，女王就算没有美若天仙，至少也应该赏心悦目，很难想象一个满脸皱纹的欧巴桑做女王。那么，漂亮的外表真的是成为女王的必备条件吗？在回答这个问题之前，让我们先来看看漂亮与美丽的区别。

在很多人的概念里，漂亮和美丽是可以通用的，但在我看来，二者有本质区别。亦舒有句名言“美则美矣，毫无灵魂”，是用来形容刚出道的张曼玉的，彼时的她，风华正茂，却少了份神韵。

但是，亦舒又怎会想到，二十年后，当初那个“毫无灵魂”的漂亮女孩，竟成了西方人眼中东方气质美女的完美化身。张曼玉从“漂亮”到“美丽”的蜕变，是对二者的最佳诠释：漂亮之于美丽，少的恰恰是最为关键的灵魂。要想成为女王，可以没有漂亮的外表，但一定不能没有美丽的灵魂。

任何可以称之为“漂亮”的东西，都是不长久的。例如娇艳的花朵、俊秀的面容，总有一天，花朵会凋谢、面容会老去，褪去漂亮的外衣，一切都显得那么苍白无力。女王倘若以此为支点，注定会在一天天衰老中自怨自艾。

然而，美丽则不同，任何“美丽”的东西，都是有恒久生命力的，即便它是静止的物体，也能让人感受到动人心魄的美。例如达·芬奇笔下的《蒙娜丽莎》，那浅浅的微笑，足以震撼每个人的心灵。这种美，才是女王真正需要的。

所以，不要以为自己赢得了回头率，就赢得了全世界。男人通常都是追求感官刺激的“动物”，他们贪婪的目光无非说明你拥有一个不错的躯壳，他们过目就忘，然后再用同样贪婪的目光追逐下一个“猎物”。只有真正在乎你的人，才会关注你的灵魂。这就好比平地而起的高楼，路过的人关注的只是它亮丽的墙砖和漂亮的阳台，然后继续前行。只有真正想买下它的人，

才会走进去,看看它的地基是否牢固、框架是否结实、布局是否合理,也只有他们,才有可能和高楼永远生活在一起。

真正的美丽,是由内而外的气质体现,华丽的衣服和精致的妆容或许能让你看上去“悦目”,却无法“赏心”,换句话说,就是无法从灵魂深处感染别人。而人们通常难以忘怀的,正是那些带给他们心灵震撼的人。

所以,如果你还在指望用睫毛膏、眼影或是新款服饰做个漂亮女人,那就大错特错了。因为,你首先要做的,不是外表的改变,而是心灵的重塑。任何可以通过简单物品进行修饰的东西,都不是最重要的;只有那些需要花费心思去做的,才是最有价值的。

心灵的重塑是一个漫长的过程,在这个过程中,你需要不断去体会和领悟,进而积淀出属于自己的人生哲理,这些东西会让你整个人大放异彩。不要苦恼于时间的漫长,只要你有意识地开始这么做,你就在一点点改变。

例如——

把闹钟拨快十分钟,每天清晨闹钟响时,先躺在床上想想一天的生活,而不是闹钟响过半小时后,再手忙脚乱地穿衣出门;

下班后,不管是不是一个人,都买些新鲜时蔬回家,在柔柔的灯光下享受烹饪的快乐;力所能及地帮助别人,享受“赠人玫瑰,手有余香”的美妙;

把看电视的时间腾出来,沉下心来看书;

把上网的时间腾出来,主要邀朋友来家里,嬉戏或谈心;

把加班的时间节省出来多陪陪家人;

每个月出去远行一次,不必太远,但每次都要有新的感受;

每天记日记,静下心来把自己的心情用笔记录在本子上,慢慢进行沉淀;

……

当然,不要炫耀自己的努力,更不要以为自己读了两本书、去什么地方长了见识,就算是脱胎换骨了。女王们从来不炫耀她所拥有的一切,即便她博览群书、周游世界。因为在她看来,这一切都不值得炫耀。