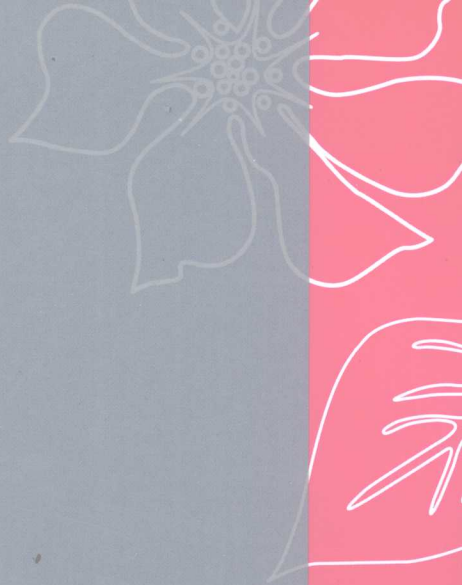


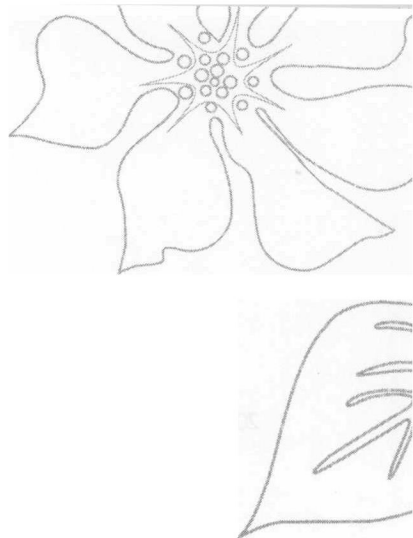
*To be A Mature Charm Lady*

# 女人的优雅与成熟

[韩] 金京心 著

上海科学普及出版社





# 女人的优雅与成熟

[韩]金京心 著

 上海科学普及出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

女人的优雅与成熟/[韩]金京心著. —上海:上海科学普及出版社,  
2009.4

ISBN 978-7-5427-4275-9

I.女… II.金… III.女性—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第027008号

组 稿:徐丽萍

责任编辑:宋惠娟

**女人的优雅与成熟**

[韩]金京心 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 北京温林源印刷有限公司印刷

开本787×1092 1/16 印张 15 字数 140000

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-4275-9 定价:24.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题  
请向出版社联系调换

## 女人因为成熟而更有魅力(自序)

成熟应该是一个赞美女人的好词。有了成熟这个好词，女人就不再怕老了。

成熟两字，其含意暧昧而复杂，拥有这种成熟的魅力，应该是女人一生追求的梦想。

中国传统文化似乎也无时无刻不在要求女性要成熟，但从来没有细致深化到把它变成一种女性内心的需求，那么该怎么打造、改善我们传统的女性成熟观呢？

到中国北京生活不知不觉已有好几年了，但依然会在遇见来自中国的朋友或韩国的朋友时围在一起讨论成熟的女人如何才有魅力？中韩两国的女人在魅力上有什么差别和共同之处？由于我研究的方向之一是关于女性心理咨询和东方女性主义的现状，因此经常参与到这个话题中，我在解答别人问题的同时，自己也深受不少启发。

说到韩国女人，给人的感觉通常是性格温柔贤惠或者纯真可爱，相当守规矩，勤劳能干也是出了名的，让人自然而然地想要亲近，含



蓄又极有活力。

韩国女人从小就被教育要爱国。对长辈要有礼貌，要很有修养，很有女人的韵味。通过生活里的种种舒服的言行，来达成自己的温柔作风，这种温柔贯穿到生活里的方方面面，其举首投足都有着成熟的规范。

许多人看韩剧，会觉得韩国女人个个温柔可人，给人一种耳目一新的成熟之美，在坚持过去女性温柔本色的同时，为东方温柔注入了现代气息与时尚元素。就像《大长今》里的女主角那样，不屈向上，坚强积极，感染了身边很多人，这是她生命中成熟的底色，充满阳光般的无尽魅力。

我本人觉得这种成熟女人拥有的是纯粹的力量型的温柔。

现代韩国女人，和中国城市女性一样，大多受过高等教育，无论是职场精英，还是家庭妇女，大多言辞婉转，注重礼仪，因为她们内心很强大、自信，所以驾驭成熟女性的魅力时，就显得得心应手、毫不压抑。在这个意义上，韩国女人完全符合东方传统审美观的标准：美丽而不轻浮、能干而不张扬。内心强大后，再强调温柔，这样的成熟才是真正的美好而非“讨好”。

成熟女人有一种知性的温柔，是一种视野开阔后的个性选择，知性之美淡如菊香，清新清逸而优雅。散发一种心灵的芬芳，有着善解人意的温暖以及生命的灵动。

成熟女人的最大魅力是“润物细无声”的，是对东方女人纯粹形象的坚持，使女人味成了一种精神、一种现代的“软力量”。韩国女人的一举手一投足，无不力求完美，终至无懈可击。以喝酒为例：扭头保持45度角，举杯，手腕轻转，另外一手掩口，饮尽，腩腆一笑。

这种成熟正是在时尚外表下对传统文化的坚守，对传统文化的承袭，同时又有时代特色的发挥、西方文化的吸收，这样的兼收并蓄，



使得成熟女人的特别魅力，变得美妙绝伦。

我们见过的靓丽、妩媚的女人并不少，但这却不能等同于成熟的魅力。外貌的美会随着时光渐渐流逝，而那种成熟的魅力却会在时光的流逝中日久弥新。它可以被归结为一种个性，一种优雅，一种随意流露的生活态度，它自然散发的韵味，使人着迷，在不知不觉中，就会吸引别人。

哪个女人不希望自己有魅力，有吸引力呢？但魅力不是与生俱来的，它除了先天的某些因素之外，更多是由后天的修炼和磨砺得来。

从青春靓丽的少女到白发苍苍的老妇，没有一个女人停止追求成熟脚步。因为这才是女人生命中最高境界的美，是一种女人理想中的自我状态。但这条追求的路，并不是一条好走的路，因为它需要女人们的自我提升和修炼。只有当一个女人，能够认识自我，了解自我，看清自己存在的价值和意义，能够完全自信地把握自己，和周围的一切和谐相处，并且她所拥有的东西连时间也夺不走时，这种成熟的魅力才会散发出来，可以说，成熟是在经过岁月的打磨和气质升华后得到的结果。

这样的女人会进行自我控制，在任何时候都不张扬，不抱怨，不沮丧，不忧虑；她会为自己的行为负责，并坦然地走好自己的路，即使在自己年华老去、容颜渐衰时，也能保持那种淡定和从容，优雅地面对人生中的一切风雨。

但这种成熟却与一个女人的年龄、职业和身份没有直接的关系。我们看一个女人是否成熟，主要是看她如何待人接物，如何正确地对待自己内心真实的想法，潇洒地活出自己。

这本书所关注和要告诉你的就是这一切。我以自己多年对女性心理的研究经验，用女性独有的视觉，和大家分享如何成为一个成熟而有魅力的女人。



本书讲述的内容可能涉及女性生活的方方面面，包括认识自我、完善人格、提升魅力，以及对待爱情、婚姻的态度和正确的理财观，其目的就在于启发女性朋友心智的成长和成熟，为打造女性的成熟魅力，以及如何获得自己的幸福，提供最全面的指导和帮助。从而让你在人生的关口，知道如何把握自己，展现自己，熟谙为人处世的原则，来绽放自己独有的风采和美丽。

从某种意义上说，这是一本温暖的女性修养圣经，也是一本献给所有女性的生命化妆书。书中展示了各类女性的生活实例，生动地描述了这些具有代表性的女人鲜为人知的心理活动和生活内容，进而让女性朋友们更深入地了解：一个女人要想在社会生活中有自己的一席之地，并且生活得有滋有味，首先就要培养自己成熟的性格，因为没有这种成熟的性格作为底衬，外表再美丽光鲜，也有衰退的一天。所以只有培养自己成熟的性格，使自己的魅力永存，才是一个女人人生成功的制胜法宝。

都说女人因为可爱而美丽，因为成熟而更有魅力。没有一个女人不希望自己更美丽和更有魅力，但却并不是每个女人都可以做到这一点。那应该怎么办呢？这里有一个最简单的办法，那就是从现在起，改变自己，也许照着书中提供的方法去做，这样日子久了，自然而然地会得到你想要的效果。不想试一试吗？

金京心

2009.2

## 目 录

### 第一章 善待自己，掌控命运

|                     |    |
|---------------------|----|
| 常怀感恩的心，逆风也飞扬 .....  | 3  |
| 给自己的人生一个准确的定位 ..... | 4  |
| 保持本色 .....          | 7  |
| 学会独处 .....          | 10 |
| 失恋的舍与得 .....        | 14 |
| 追求但不要执迷不悟 .....     | 16 |
| 别拿婚姻当赌注 .....       | 18 |
| 自恋者最容易受伤 .....      | 22 |
| 为自己保守秘密 .....       | 24 |

### 第二章 女人一生什么最重要

|                  |    |
|------------------|----|
| 三十，就要凑合嫁吗？ ..... | 31 |
| 别拿男人当“创可贴” ..... | 33 |
| 肯定自己的价值 .....    | 36 |
| 追求你的目标 .....     | 38 |
| 时间是最要命的东西 .....  | 40 |



|                     |    |
|---------------------|----|
| 留足过冬的“粮食” .....     | 43 |
| 应对年龄的恐慌 .....       | 45 |
| 暧昧关系是为自己布置的陷阱 ..... | 47 |
| 保持身心健康 .....        | 50 |
| 控制好情绪 .....         | 52 |

### 第三章 男人眼里什么最美

|                      |    |
|----------------------|----|
| 越有钱越有吸引力? .....      | 59 |
| 精致优雅女人, 展现美的高度 ..... | 61 |
| 成熟而具有性感魅力 .....      | 63 |
| 品位格调与众不同 .....       | 66 |
| 女人的“旺夫”运 .....       | 68 |
| 羞涩内敛的女人 .....        | 73 |
| 做十足的美貌天使 .....       | 75 |
| 不随便嫉妒 .....          | 78 |
| 为选择负责任的女人 .....      | 80 |
| 率真的女人, 女人中的珍品 .....  | 82 |

### 第四章 成长, 帮助自己不断成熟

|                  |     |
|------------------|-----|
| 改善自己的弱点 .....    | 87  |
| 做个会爱的女人 .....    | 91  |
| 你也能嫁“白马王子” ..... | 94  |
| 远离十种男人 .....     | 98  |
| 如何与女人相处 .....    | 100 |
| 珍视婚前好友 .....     | 103 |
| 拥有美好的性爱 .....    | 106 |





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 别做嫁谁都后悔的笨女人 ..... | 108 |
|-------------------|-----|

## 第五章 才智女人的别样人生

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 淬炼Q商，布阵“七情”人生 ..... | 115 |
| 蛛织食物网，人织关系网 .....   | 118 |
| 倾听是最好的沟通方式 .....    | 121 |
| 弹性做女人 .....         | 124 |
| 掌握职业的规律 .....       | 127 |
| 像贵族那样生活 .....       | 130 |
| 实力就是影响力 .....       | 132 |
| 第一印象对应第六感觉 .....    | 134 |
| 远“小人”之真经 .....      | 137 |
| 读书是智慧的投资 .....      | 140 |

## 第六章 成熟的女人多智慧

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 会说好话的女人可帮夫 .....     | 147 |
| 聪明女人说话留余地 .....      | 149 |
| 赞美别人有技巧 .....        | 151 |
| 会撒娇的女人多智慧 .....      | 153 |
| 心态影响说话效果 .....       | 156 |
| 好老公不是从来就有的 .....     | 159 |
| 聪明的女人懂得何时该让步 .....   | 162 |
| 话留半句，意味多 .....       | 165 |
| 男人落魄时更需要关爱 .....     | 169 |
| 女人的情绪是家庭氛围的主基调 ..... | 171 |

## 第七章 两性之间，女人应该知道的秘密

|                  |     |
|------------------|-----|
| 给予越多，离爱越远？ ..... | 177 |
| 别把男人当孩子 .....    | 179 |
| 成全男人，别隐藏自己 ..... | 180 |
| 成就男人，别放弃自己 ..... | 182 |
| 爱上男人的未来 .....    | 184 |
| 你是爱情烈士吗 .....    | 186 |
| 给男人的好打折 .....    | 189 |
| “红杏”出墙该如何 .....  | 191 |
| 承诺是种特殊的语言 .....  | 195 |
| 保持钝感 .....       | 199 |
| 给男人面子 .....      | 201 |

## 第八章 理财，女人必修课

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 财富是随之而来的东西 .....   | 205 |
| “月光族”好听不好做 .....   | 208 |
| 你需要一份理财计划书 .....   | 211 |
| 理财让女人随心所欲 .....    | 213 |
| 走进理性消费的群体 .....    | 216 |
| 找个好的投资点 .....      | 218 |
| 理财要有正确的观念 .....    | 221 |
| 有钱的女人更充实 .....     | 224 |
| 创新思维，让女人收获更多 ..... | 227 |





## 第一章

# 善待自己，掌控命运





## 常怀感恩的心，逆风也飞扬

工作，交际，恋爱，生活物换星移，人生总是存在阴差阳错。并不是每朵鲜花都有人盛赞，并不是每滴汗水都有回报，并不是每份柔情都得到了珍惜……

每个女人都会经历痛苦、泪水、挣扎、破碎，直至找到一个平衡点，找到幸福。这也是成熟的代价。而那化茧成蝶的过程，也成了珍贵的阅历。有人对过去心存怨恨，充满遗憾与无奈，也有人坦然面对过去与未来，不一样的选择也决定了不同的生活观。如果活着是一种心态，那么感恩就是一种境界。

方玉28岁时成为集团公司的行政总监，对于刚工作六年的她来说，这是梦寐以求的结果。对此，方玉除了在公开场合感谢公司，感谢给予她帮助的人外，心里还在感谢一个人：郑兰。

她俩是同时加入这家公司的。郑兰的工作能力不算强，但是人际关系处理得很好，刚工作两年，便被提升做了人力资源部经理，薪水也一涨再涨。而作为同学，也是竞争对手的方玉还在原地踏步，面子上感到实在过不去。

但方玉压制住了自己的嫉妒心，她劝慰自己：找到一份还算不错的工作，对于只是中专文凭的她来说已经不容易了，何况公司的领导



挺重视对她的培养。先不想什么时候可以实现自己的目标，而要问问自己能否为目标全力以赴？

接下来的日子里，方玉干活更加积极了，每遇到出差的机会或新的业务项目，总是兢兢业业、全力以赴。在对工作的执著摸索中，逐渐找到了一套很好的工作方法。她还经常参加一些培训班和成功人士的讲座，不但增长了见识，而且提高了工作能力。终于在工作的第六个年头，方玉被提升为了行政总监，成为公司最年轻的高管。

当你遇到困难和挫折的时候，不妨想想父母无私的爱，他们怎样哺育你成长；想想那些爱你、给予你关怀的人；想想那些帮你解除困惑的人；想想免费的空气让我们呼吸生息；免费的阳光为我们保暖……感恩，让我们回归平衡的生命。常怀感恩的心，适当表现自己的谢意，同样能令被感激的人快乐！感恩是人与人的互动，是人与世界的互动，让你产生爱，产生快乐。



## 给自己的人生一个准确的定位

美国一家大学曾经作过一项调查，他们随机抽取了一群年龄、条件、学历等都差不多的人，调查发现：27%的人没有什么目标，60%的人目标模糊，10%的人有明确目标，3%的人不仅有明确的目标，而且能把目标写下来，经常对照检查。

25年后，再次对这群人进行调查，结果发现：

当初27%没有目标的人都处在社会的最底层，他们贫困、潦倒，靠社会救济金过日子，有的甚至成了流浪汉。

60%目标模糊的人，普普通通，没有什么作为，处在蓝领阶层。



10%目标明确的人成为白领阶层，属于专业人士，进入上流社会。

那些占3%把目标写在纸上并经常检查的人，成了社会的顶尖人士及各行各业的领袖。

的确，这些改变从来就不是无心所得。你渴望自己变得美丽，就要制订一个锻炼瘦身的计划，做做美容功课。而人生就是一门最重要的功课，为什么不把它做得漂亮精彩呢？了解自己，给自己一个准确的定位，做那些你能实现的事情。如果你悟性并不好，学习能力又不强，就别希望自己有一天坐上博士生导师的宝座；如果你天生不擅长奔跑，又没有被教练慧眼识才，就别做奥运百米冠军的梦了。一个出色的女人必定有实力，也有判断自己的能力，效果总是和实力站在一起的。

### 1. 了解你自己，积极完善自己

世界上最了解你的人，是你自己，女人比男人更容易了解自己，因为女人相对而言更敏感。作为女人，如果你不是很了解自己，就谈不上追求什么目标，不知道自己航行到了哪里，也无从改变。女人的性格、情商、交际能力等，都是可以通过别人眼睛的反射光得到答案的，你完全可以把别人的眼睛当作定位自己的参照物。

不要轻易改变，除非你有足够的证据。一个目标往往会导致生活细节接二连三地发生改变，甚至引起人的气质和心理发生变化。如果说是你的能力让你拥有了现在的生活，那么你的潜能才是你脱颖而出的内因。全方位地了解自己，给自己一个准确的定位，去完成目标，挖掘自己的潜能。

### 2. 要把自己不喜欢的事，做得漂亮

许多女孩在刚开始工作或工作了几年的时候，并不知道自己究竟该做什么，如何发展。她们做着自己不喜欢的事，唉声叹气，整天把离职挂在嘴边，却不知道真的离职后，明天该去哪里。





五年网络编辑的生涯让琼淑早就厌倦了。这种厌倦和最初不喜欢这个工作不同。当初琼淑来到IT业，做的却不是技术工作，而是网络编辑。她应聘的时候感觉这个工作很有意思，发发新闻，做做效果图，感觉轻松而容易。很快她就学会了后台操作，也能用很短的时间搜索到她想要的新闻。她开始熟悉了这份工作，发现这个工作里有许多琐碎的事情：网站栏目的更新速度、公司员工的作品、行业技术的动态评论等，没有哪个环节是“省心”的。琼淑感觉很不开心，甚至工作了五年她还不怎么会做FLASH。

同事认为琼淑最多能在公司做两三年。而如今琼淑对工作中那些琐碎环节的厌烦，已上升到了对这份工作本身的厌倦。她总是说这种工作没有技术含量，没有提薪的可能，没有前途，等自己过了30该怎么办。她的情绪也影响到了公司新来的员工，大家心情都不好。

这种情况在职场上是很普遍的，很多女人都做着自己不喜欢的工作，她们大多采取忍受的态度。也有一些女人会在矛盾中挣扎，最后不是改变了现状就是干脆离开。人生不如意十之八九，努力去改变就有希望。快乐是一天，不快乐也是一天，把失意散布到自己生活的各个角落，你就被自己变成了一个不快乐的人。你甚至会因为这种悲哀感而失去力量。要知道，能把自己不喜欢的事情做得漂亮的人，是精彩的。为何不做一个精彩的人呢？

### 3. 梦想与成功交接的平台

只有把握现在，你才能找到梦想与成功交接的平台。昨天已经过去，再追，你已经来不及追悔，不如把握今天，把希望点燃。

有个很有趣的小故事：有两个国家，仗打得十分激烈，而双方国王都英勇过人，无论在智慧还是武功上，都旗鼓相当。所以这仗打来打去，打了很多年，都胜负难分。战争的延续给人民带来了极大的痛苦，以致双方都想用毒药毒死另一方。