

独立
自信
性感
优雅



女人

生活圣经



聪明女人需要规划好自己的一生

心禾 / 编著

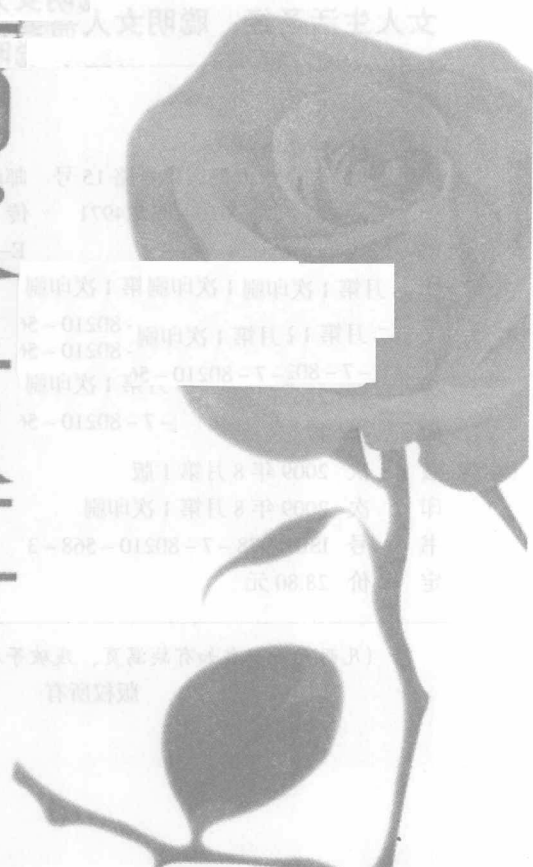
西苑出版社

女人

生活圣经

聪明女人需要规划好自己的一生
心禾 / 编著

西苑出版社



图书在版编目(CIP)数据

女人生活圣经：聪明女人需要规划好自己的一生 / 心禾编著.
北京：西苑出版社，2009.8

ISBN 978-7-80210-568-3

I.女… II.心… III.女性-人生哲学-通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 119008 号

女人生活圣经：聪明女人需要规划好自己的一生

编 著 心 禾

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码：100143

电 话：010-88624971 传 真：010-88637120

网 址 www.xycbs.com

E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16

字 数 246 千字

印 张 17

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-568-3

定 价 28.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题，本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

前言

自古以来，赞美女人的词藻不绝于耳。曹雪芹曾经说过：男人是泥做的，女人是水做的。这句话既从自然资源的角度揭示了女人的珍贵和不可或缺，又从审美的角度反映了女人高洁和优美的性别品格。

现今社会，“柔弱”“柔情似水”“小鸟依人”已不再是女人的代名词。女人在获得与男人同等重要位置的同时，也给女人带来了诸多挑战，社会也对女人提出了更高的要求。有一句话说得好：“如今的女人可以不美丽，但不可以不聪明。”我们的人生充满着美好与精彩，每个人都经历着美好与精彩生命的历程。但是，美好与精彩的人生不会主动垂青，天上更不会自动掉下“白马王子”。聪明的女人要走自己该走的路，说自己该说的话，做自己能做的事，交自己该交的友。能够规划好自己的一生，是聪明女人的一种生活态度，是一种处世艺术，也是一种为人处世的精神底蕴。

人们常说，容貌、气质、智慧是组成魅力女人的基本条件。作为聪明女人，应该使它们同时在自己的身上表现出来，形成某种高度、某种景观，辉煌、灿烂有可能会是一瞬间，但更多的是定格到永远。因为她们懂得珍爱自己，善待自己，善待自己的皮肤、自己的身体、自己的心情、自己的家庭、自己的事业、自己的朋友。她们更加明白，不想湮没于平淡就得及时修炼。

聪明女人，会马上开始，用心去呵护、去追求心灵的宁静。能从各种角度正确审视自己、把握自己，经营自己。能始终用内心最真实的感受爱自己，时刻保持温馨的淡定，从容的心境，用浪漫的情调陪伴无悔

青春，享受青春，让青春不留遗憾。

聪明女人，你应该懂得自信的女人最美丽，自信也是你创造辉煌、百折不挠、战胜自我的前提。你要学会适时地展示自己，用自己的优势去成就自己的美丽。用博览群书培养你的兰心蕙质，开阔视野，启迪心智，彰显内在品质，尽情享受学习带来的美好情趣和文化修养。同时，你要时刻保持健康的心态，摆脱自卑与忧愁的困扰，让自私和狭隘无处可藏。做一个快乐的女人吧，用快乐感染别人的人，时刻向他人播撒乐观、积极向上的种子。

聪明女人，是注重培养自己的个性魅力的。容貌美丽未必优雅，而优雅的女人一定“美丽”，这是一种恒久的时尚。聪明女人，是善良柔和的，她是生命的黄金。多一些爱心，多一些谦让，多一些理解，多一些给予，让人们在生活中感受美好和幸福，让善良带你走向成功、成就未来。聪明女人，是宽容豁达的，也是朝气蓬勃的。真正的美丽，有着宽容大度的智慧，有着优雅向上的健美与朝气。

聪明女人，知道用爱经营幸福人生。用一颗感恩的心，交得一帮值得信赖的朋友，让周围的人感到一种温暖、力量和幸福。聪明女人还应该注重自己的外表和形象，你一定要朴实、得体，干净、整洁。精心的打扮自己，穿上适合自己的漂亮衣裳，当衣着和裙摆在春风中飘摇的时候，你就会觉得——做女人真好！

那么，聪明的女人怎么能够做到这些呢？仔细品读本书，你将能够在这里找到答案；仔细品读本书，你的心灵将得到不断升华；仔细品读本书，你将一步一步向优雅的魅力女人迈进。聪明的女人，赶紧行动起来吧！用心去打造，用爱去耕耘，用魅力去争取。做一个富有内涵、光彩照人的现代女人，把自己的人生经营得靓丽多姿。



第一章 01

由心开始，净化灵魂

每个女人的心灵都是最真实的自己，是上帝赐予自己最好的礼物，因此要用心呵护。每个女人的心灵都是圣洁的，世界上所有美好、崇高、伟大、神圣都是由心灵创造的。你即使厌倦了任何的学问，也还必须保留一门学问，那就是心灵的学问。比海洋要广阔，那是天空；比天空还要广阔，那是心灵。

心灵是需要经营和保护，当它烦闷时，你要通过直接的、间接的、有声的、无声的方式与它交流，使它宣泄出来；当它无趣时，你要用调色板为它调出最美丽的色彩和情调；当它不情愿时，你要遵照意愿学会拒绝……

一定要照顾好我们的心灵，因为它影响着你所见到的世界。拥有一颗快乐之心，见到的是欢欣；仇恨的心，见到愤怒；忧伤的心，见到的是悲哀……

所以，作为聪明女人，从今开始，从心着手，净化灵魂，受益匪浅。

淡泊名利，处之泰然	3
美丽要有情调相伴	6
拥有独立思考的能力	9
善待不完美的你	12
“闺蜜”会使你的生活充满阳光	15
认清浮华，正视现实	17
学会拒绝	20
莫用青春赌明天	23



第二章 选择好自己的人生 02

人的一生有无数次选择，年轻时候的选择决定了未来的生活主题。正如当年鲁迅先生选择弃医从文，毛泽东选择为中国人民的解放而斗争，霍金选择了天文物理，贝多芬选择了音乐创作一样，聪明的女人必须要在做出自己的选择，因为人生的道路上，有时候选择比努力更重要！

今天的选择就是明天你为之奋斗的目标，所以它一定是最适合你的，也是你最希望实现的人生。目标不同，选择不同，你可以选择波澜壮阔，也可以选择宁静平淡，你可以选择孜孜不倦，也可以选择恬淡悠然……

选择，是你确定人生航向的开始，选择，也是量力而行的睿智和远见。无论选择怎样的人生，都去积极的实践、努力的拼搏吧，为自己的选择而奋斗，为自己的人生而呐喊！

做自己想做的事	29
现在的选择对未来至关重要	32
不切实际的幻想毫无意义	35
不要被偶像剧的唯美情节迷惑	37
不能直中取，就在曲中求	40
梦想会让你的生活绚丽多姿	43
面对确定的目标百折不挠	46



第三章 培养优雅脱俗的气质 03

每个女人都想成为公主，拥有美丽的容颜和万千宠爱于一身的优越。要修炼出公主的气质，就要先成为一个优雅的女人，这样才能成就一生的美丽。

很多人都会关注女人自身优雅的气质，一个女人即使衣着朴素，也难掩自然散发出的优雅，这正是优雅的女人不媚俗、不浮华、不盲从的体现。

优雅包涵了一个女人的智慧、见识、修养以及眼界、资质、容力、爱心……女人的外在美在优雅面前，就显得犹如镜中花、水中月了。

但优雅的气质是以人的文化素质，文明程度，思想品质，人格取向，生活态度和方式为基础。它和优美的身材、姣好的容颜、得体的举止、讲究的衣着相结合，互为补充。

优雅的女人总是用最温柔的方式换取最优厚的待遇，她从不抛弃生活和爱情，她理性地去爱，尽情地享受生活。

走适合自己的路	51
做有独特品位的高雅女人	53
心怀大度，宽容豁达	56
善解人意会让你更受欢迎	59
优雅谈吐和高尚修养让你超凡脱俗	62
含蓄一点，也不失华贵	65
被自私左右后果很可怕	68
声嘶力竭会使你的优雅毁于一旦	70



第四章 善于控制自己的情绪 04

良好的情绪是每个女人美丽优雅的前提，有人说女人是情绪型的动物，变化莫测。但是，智慧的女人要管理好自己的情绪，使女人特有的情绪资本为我所用。一旦控制了自己的情绪，就可以主宰自己的命运了，也就能够成就世界上最伟大的成功人士。

就像快乐是完全能够自找的，情绪也是能够管理的。拥有健康的心态、宽容的个性和忍耐的美德，可以使每个女人永远抛弃发怒的脸庞；培养自己寻找快乐的能力，可以使你赶走忧愁和自卑，成为人间人爱的“开心果”。这些都得益于你能调整、管理好自己的情绪，紧随其后的就是彩色、亮丽、美好的人生。情绪可以决定你的命运，做好情绪管理关系到你一生的幸福与美满，否则你的生活只会充满矛盾，一团糟。

健康的心态对你非常重要	77
做一个快乐的人，让周围的人都快乐	79
忧愁也要适可而止	82
不被虚荣与浮华所禁锢	85
宽宏大量，能忍则忍	89
不要沉溺于自卑之中	91
管住自己的不良情绪	94
当断则断，不留后患	98



第五章 聪明女人，应当独立自信 05

“女子若水”，这句古训将女人与温婉、软弱、受保护禁锢在一起，殊不知“水利万物而不争”，如水的特征正是兼具了柔与韧的双重性。女人的性格外圆内方，在其柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。在今天，独立自信早已不是男人的专利，也是女人成长的必须。

独立自信的女人最美丽。她们告别了青涩的自己，摘下了弱者的头衔，用眼泪鼓励自己前进的方向。她们在经济上，不依靠，她懂得坚实的经济基础是维护自我尊严的必需；在精神上，不附属，她懂得按照自我意识追求自我价值和自我目标；在处事上，不慌乱，她懂得用冷静的头脑和智慧征服危难；在情感上，不沉湎，她懂得如何权衡感情的天平；在选择上，不怀疑，她懂得只有相信自己才会得到幸福……

自信才能赢得他人信任	103
自己才是永远可以依赖的人	105
勇敢地向羞涩说再见	107
抛弃弱者的“桂冠”	110
拭去泪水，还做铿锵玫瑰	112
自我主宰，对自己负责	115
人格独立建立在经济独立的基础之上	118
自己动手，丰衣足食	120



第六章 06 兰心蕙质，从容超凡

台湾作家曹又方说：“女人可以不美丽，但不能缺乏智慧。”“唯有智慧可以重赋美丽，唯有智慧可以使美丽长驻，唯有智慧可以使美丽有质的内涵。”人们常说：一个外表漂亮的女人经不起时间的打磨，她的外在光泽会日渐褪去，然而，智慧的女人即使不怎么漂亮，也会犹如钻石一样闪烁着光芒，越久越添光彩。

智慧的女人善于经营自己的生活 and 人生，她们饱读诗书、聪颖可爱；她们结交益友、提升心智；她们心态平和、淡定幸福；她们眼光睿智、叱咤人生……

女人由于智慧，心胸宽广、神闲气定；女人由于智慧，自信从容、挥洒自如；女人由于智慧，气质高雅、仪态大方。智慧的光芒可使女人超越时空，呈现一种永恒的超凡美丽。

气质美是美的最高境界	127
做一个能够随时发现美的女人	129
拥有精准的判断力	132
面对生活，平和又从容	135
智慧会从书中来	138
“腹有诗书气自华”	141
以诚相待，结交益友	144
交朋友宜正不宜佞	146



第七章 美丽要悉心呵护 07

人们常说容貌是父母给的，但每个女人的美都是靠自己“栽培”出来的。所谓美和漂亮不同，美不必有如花的美貌，不用沉鱼落雁、闭月羞花，但是她的容貌看上去必须舒服、动人，给人的印象是淡淡的美、沉静的美、优雅的美。因此每个女人都要认识自己、珍惜自己，不断自我完善，不断追求，打造适合自己的妆容和服饰，形成自己的笑容和气质。随着年龄的增长也许从今以后你会很忙碌，奔波劳碌在事业、爱人和家庭之间，但是再忙也要顾及自己的“面子”问题，必须留给自己一个属于自己的悠闲的时间，给自己一个调整修养的空间，对容貌进行照顾、对自身进行修炼，使自己成为别人眼中一道迷人的风景，自然你也就拥有了“容貌”——人生的第一块美丽的“敲门砖”。

注重形象是在栽培人生	153
量体裁衣，悦己愉人	155
美女是精心妆扮出来的	159
绽放光彩夺目的靓丽青春	161
学会克制，秀外慧中	164
善待自己，热爱生命	167
让美貌为你赢得竞争力	170
用真心的笑容面对生活	172



第八章 08 塑造雍容典雅的魅力女人

有魅力的女人，如同群星中耀眼的一颗明星，是人们寻找于沙漠中的钻石，明丽、宁静、耐蚀、历久弥新。在她身上由内而外散发出的是一种无形的吸引力，这种“魔力”是她在人际关系和人际交往中加以充分体现出来的，无论从哪个年龄段或任何角度去看，她都发光，而闪现的是她的知性，优雅的举止与卓而不群的品相和脱俗华贵的气度。

拥有魅力的女人是懂得恰到好处的女人。美丽而不妖艳、温柔但不软弱、聪明但不压人、大度但不纵容、独立而不过强，深知物极必反，乐极生悲的道理。只有把握好分寸，凡事才会游刃有余，才能获得别人的欣赏与肯定，自己才会一帆风顺。

这样的女人会将自己的内心变成一片风景的女人，能将自身的魅力融入生活中，能在不断提高个人素养的过程中渐悟人生真谛。

始终保持一颗善良的心	179
用爱照亮自己	182
心态淡然，平凡是真	185
柔和似水，以柔克刚	188
尊重自己，更要尊重别人	191
抛弃于事无补的抱怨	194
将感恩永铭于心	197
刚柔并济，坚韧不拔	200



第九章 幸福需要精心打造 09

每个女人终其一生的奋斗目标都是追求幸福。但是，幸福不会自动降临，它需要我們自己去争取。争取的前提是历练自己，使自己具有了追求幸福的资本和能力，包括打造独立自信的自己，打造美丽非凡的自己，打造气质动人的自己，打造魅力无穷的自己，打造聪颖动人的自己……

然而幸福是什么？是母亲慈爱的目光，是恋人轻声的呼唤，是窗外鸣啾的小鸟，是路边艳丽的小花，抑或是成功时激动的泪水，失败时黯然的眼神……

生活是公平的，幸福离每个人的距离也都是一致的；幸福需要追求，更需要发现和经营。愿上帝赐予我们神奇的力量，加快追逐跟上幸福的舞步；又愿上帝赐予我们真正的智慧，让我们慢下追逐的脚步，沾花赏草，不错过身边美好的景物。

几分耕耘，几分收获	205
不要坐等好运垂青	208
自知、自爱、自胜	211
独立不孤立	214
用心寻找，幸福就在身边	217
把幸福作为不懈追求的目标	219
用好心情感染身边的人	222
千万不可乱说话	225



第十章 真正的美丽是健康的 10

生命与健康是一条单行线，“奔流到海不复回”。女人的健康是成就一生美丽的基础。每个女人对健康的付出都是必要的和明智的，女人要权衡身材与健康之间的最佳平衡点，要将运动、饮食与身体、美貌融合为一体，要将身体的健康与心智的健康共同发展，从而实现全面的健康。健康是一生的投资，正所谓荣誉是领导的，成绩是大家的，金钱是子女的，老伴是人家的，只有身体是你自己的。

每个女人健康的四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。如果你条条反着做，就比别人得病的机会就高得多，也就会失去成功的基础和本钱。所以，健康面前人人平等，谁违背谁犯规谁就会受到惩罚，谁顺应谁履行谁会得到礼遇，这就叫好人一生平安。

没有健康，美丽焉在	231
与身材相比，健康更重要	234
生命在于运动	237
运动对于健康不可或缺	240
保持科学的生活规律	243
让你的眼睛绽放光彩	246
爱惜自己，科学饮食	250
养成良好的卫生习惯	253



第一章

由心开始，净化灵魂

每个女人的心灵都是最真实的自己，是上帝赐予自己最好的礼物，因此，要用心呵护。每个女人的心灵都是圣洁的，世界上所有美好、崇高、伟大、神圣都是由心灵创造的。你即使厌倦了任何的学问，也还必须保留一门学问，那就是心灵的学问。比海洋要广阔，那是天空；比天空还要广阔，那是心灵。

心灵是需要经营和保护，当它烦闷时，你要通过直接的、间接的、有声的、无声的方式与它交流，使它宣泄出来；当它无趣时，你要用调色板为它调出最美丽的色彩和情调；当它不情愿时，你要遵照意愿学会拒绝……

一定要照顾好我们的心灵，因为它影响着你所见到的世界。拥有一颗快乐之心，见到的是欢欣；仇恨的心，见到愤怒；忧伤的心，见到的是悲哀……

所以，作为聪明女人，从今开始，从心着手，净化灵魂，受益匪浅。

