

女人职场·情场圣经

PERFECT WOMAN

# 完美女人

## 修真法则

雨桦·著

女孩，你是否正在为自己贫寒的出身、平凡的容貌、肥胖的身材、口齿不清的表达……感到失望和苦恼，抱怨命运对自己太不公平？

**灰姑娘告诉你成为公主的秘诀——**

- 如何改变不幸的命运。如何规划自己的未来。
- 如何结交可靠的朋友。如何赢取职场的胜利。
- 如何俘获甜蜜的爱情。如何打造完美的人生。

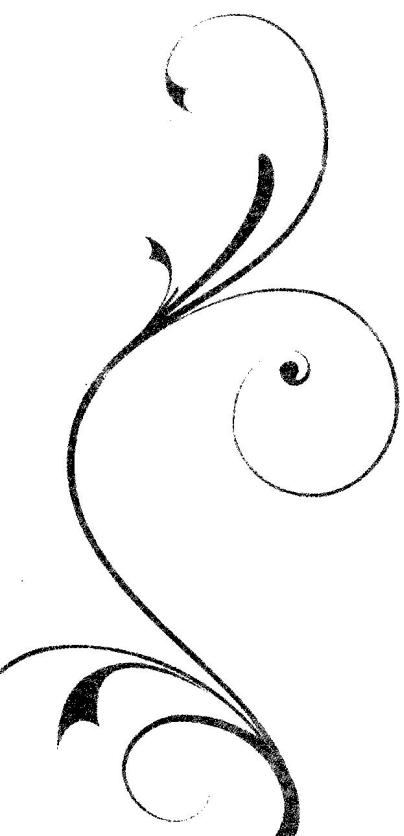
九州出版社  
JIUZHOU PRESS

PERFECT WOMAN

完美女人

修真法则

雨桦·著



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

完美女人修真法则/雨桦著. —北京:九州出版社,  
2009.10

ISBN 978 - 7 - 5108 - 0196 - 9

I. 完… II. 雨… 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 176324 号

**完美女人修真法则**

---

作 者 雨 桦 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 三河市祥达印装厂

开 本 690 × 980 毫米 1/16

印 张 15.5

字 数 160 千字

版 次 2009 年 11 月第 1 版

印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 0196 - 9

定 价 26.80 元

---

★版权所有 侵权必究★

# 完美女人



Perfect WOMAN

修真法则

## 目录.. CONTENTS

### • 第一章 忘记出身的标签 ——接受父母的贫穷和不完美的自己 //1

从令人讨厌的咸鱼,翻身为金蛋蛋,每一个女孩子都想摆脱低贱的出身、不好的长相、越来越明显的皱纹……期望自己“春光明媚”地活着。

接受父母的贫穷和不完美的自己 //1

好的出身,不好的命运 //4

不好的出身,好的命运 //5

忘掉出身,相信自己 //6





• **第二章** 规划人生——我的未来不是梦 //9

想拥有很多的钱,过上锦衣玉食的生活,有甜蜜的诺言,有好男人心疼自己,永远不老……天上不会掉馅饼!只有靠自己的努力,才能获得美好幸福的生活。

十年前我羡慕她,十年后,她羡慕我 //9

知道自己想要什么 //11

是什么影响了你的前程 //13

未来的你会是什么样子 //20

• **第三章** 你值多少钱——创造自己的价值 //23

女孩子一心想嫁有钱男人,不如自己值钱,只有自己值钱,才能嫁到等值男人。

交朋友的原则 //23

从摘棉花的女孩子到财政部长 //26

成功很近,梦想很远 //28

你的幸福你做主 //30

没有文化,也值一千万 //32

没有白捡来的金饭碗 //34

自己有价值,才会在男人眼中有嫁值 //36

别让自己“贬值” //38

• 第四章 预购好男人须知——提高自己的身价 //43

好男人不是找到的。当你优秀时,他会主动出现在你身旁。

- 有钱男人爱娶什么样的女孩子? //43
- 形象创造价值,价值产生嫁值 //47
- 小心欢场中结识的浪漫男人 //50
- 同一个男人,不同女人眼中的两种人生 //52
- 换一个方向,换一种眼光 //55
- 女人一念之间决定男人的一生 //57
- 把不好的男人变成好男人 //59

• 第五章 小心成为职场弃女——多听少说 //63

为什么你总是惨遭上司压榨,同事陷害,朋友背叛?是因为你不懂“做人”的技术含量,不懂职场人际关系的“潜规则”。

- 你是职场花瓶女吗? //63
- 同事讨厌花瓶女的五大理由 //64
- 老板讨厌花瓶女的五大理由 //66
- 做一个有文化有内涵的女人 //67
- 职场讨厌“快嘴婆” //69
- 为什么我出力不少,却得不到上司的赏识 //71
- 是老板有眼无珠,还是自己不是那块料 //74
- 太自我,就会没有你的位置 //77





• **第六章** 升职加薪之秘传——如何与老板过招 //81

好工作不是找来的,是做出来的;好老板不是遇到的,是靠你的业绩赢来的。没有不好的工作,只有不努力的自己。

如果他是好老板,你必须是他眼中的“钻石” //81

职场成功第一步:不妨学会先吃亏 //83

“傻”,使她成为老板面前的“眼球女子” //86

不要和上司做对 //87

为什么她比你升职快? //90

怎样与上司进行有效沟通 //93

这样对付决定你前程的苛刻老板 //97

用他的影响力铺就你的成功路 //100

把不好的工作变成好工作 //103

• **第七章** 长得不好看没关系——要活得好看 //107

四十岁不老。只要你觉得自己不老,就不会老。

四十岁的年龄,二十岁的心情 //107

不要给自己后悔的机会 //111

长得不好看也没关系,活得好看 //114

活得不美,要想得美一点 //116

你的模样,是你生活的最佳写照 //117

因势利导,要胖就胖成我这样 //121

遇人不淑,你怪过自己吗? //122

因势利导的女孩子,轻松从灰姑娘变为女王 //124

自信,成就她令人羡慕的人生 //125

• 第八章 不给坏男人厌倦你的机会  
——该拒绝时就要说不 //127

要善于学会从男人的立场分析你们的关系,你才能拥有对他的决策权与控制权。

- 如何在异性面前运用身体语言 //127
- 把握自我的原则 //131
- 相比男人,自己永远是第一位的 //139
- 小心,他把你的爱当成游戏 //142
- 要学会对男人说不 //147
- 要坚决对下面四种男人说不! //151
- 学会与男人斤斤计较 //157

• 第九章 给好男人创造爱慕你的条件  
——虚实相结挑逗男人心 //159

男人付出80%,有可能得到女人20%的回应。女人施展20%的魅力,就能得到男人80%的好感。那么,把80%的爱留给自己,把20%的爱给男人,你就是情场赢家。

- 你比别的女孩子更有爱情竞争力吗? //159
- 提升你的好感度,“偷心”不着痕迹 //161
- 最好的你就是最有魅力的你 //164
- 主宰好自己的心情 //166
- 学会“烘焙”和“浸染”爱的情愫 //169
- 欲迎还拒 //173
- 让男人心急难捱,比你心急更有成效 //176
- 控制感情的温度 //179
- 既不要去摆布男人,也不要被男人摆布 //182







• 第十章 假痴不癫——不做爱情乞丐 //185

当你自身优秀时,男人为得不到你的爱而伤心;当男人优秀时,你为得不到男人的爱而伤心。

- 别以为爱情能改变你的现状 //185
- 容易沦为男人玩偶的几种女人 //188
- “原味”女孩子一般会有好爱情 //192
- 懂得放弃,才不会沦为爱情的难民 //196
- 给男人追逐的快感 //199
- 把持自我,男人才会对你趋之若鹜 //202
- 爱比做爱重要——从受气包到情人 //204
- 幸福不是男人拱手送给你的 //207

• 第十一章 偶尔给男人点甜头  
——用他的渴望创造你的“嫁值” //211

男人不是被子,盖上就暖和。同样,性也不是爱情的救济粮,吃了就不饿。

- 用他的渴望创造你的嫁值 //211
- 离开那个让你赔钱的男人 //213
- 性的困惑——它是爱的绊脚石还是催化剂? //214
- 从性的态度上可以看出男人的人品 //216
- 几种情形不能给他 //219
- 男人比女人更自私 //223
- 不要对他提起你的“陈年旧事” //226
- 偶尔给男人一点甜头 //228
- 不做“应召女郎” //233

• 后记 不要把希望寄托于男人 //238

## 第一章 忘记出身的标签

### ——接受父母的贫穷和不完美的自己

从令人讨厌的咸鱼，翻身为金蛋蛋，每一个女孩子都想摆脱低贱的出身、不好的长相、越来越明显的皱纹……期望自己“春光明媚”地活着。

## 接受父母的贫穷和不完美的自己

每一个女孩子，不能选择自己的出身、父母、容貌、家境，以及从小生活的环境……以上事实，从一出生开始，就无法更改，不可以选择，不可以逆转。

这是很多平凡的女孩子，她们长大以后，遇到的第一个痛苦——

我家太穷了，父母没本事挣钱，又没社会地位，找工作他们帮不上一点忙，只有唉声叹气的份儿。说出来太丢人了。

第二个痛苦是自己的“缺点”太多——

个子太矮，又黑又胖……总之，不是长得不好看，而是太丑，丑得没有人正眼瞧不说，也让自己很难融入这个社会，若不是考虑到父母养育二十几年不容易，自杀的心都有。



如果仅仅是肤色不白或眼袋下垂，这个好办，现代医学美容可以做手术解决。但身高问题，整体长相不好看的问题，出身问题，无法改变。

所以，如果你出身贫穷，家境破败，长相不好，一定要认清事实，要大度而愉快地接受“上帝馈赠给你的礼物”。

接受父母的贫穷与不完美的自己。

### 对自己说——不活成我妈那样

这一句话表明，你已经乐观地接受了你的出身与家境不好的现实。下一步，就是自己如何努力的问题了。

就算是与那些成功女人在一起，你也不会觉得比她低人一等，并且你会用那些同样出身低微的成功女人的事例鼓舞自己，因为，从这时开始你已经在悄悄地自我聚积能量，改变自己的现状，不想像你妈那样过一辈子了。

也就是说，妈妈没文化，是一个农民，不等于你没受过高等教育；妈妈一辈子吃苦受累，做最脏的苦力活，不等于你不能成为白领、银领，乃至金领……

### 对自己说——悲观的人没有未来

大家都知道唱歌的韩红，想必在女生当中有很多人都是她“最宽的粉条”，喜欢她唱的《天路》《青藏高原》。在美女如云的娱乐圈，她的体重是超“常规”的，她的脸蛋让人一眼就难“忘掉”。很多人都不看好她在娱乐圈的发展前景，理由是——那是靓男美女才能干的活。韩红，她漂亮吗？不漂亮。不漂亮不说，还那么胖。这样的外观条件，哪家公司愿意同她签约呢？答案是没有。

当年，她跑到北京，敲开了一家仰慕已久的歌舞团团长的门，毛遂自荐想当歌唱演员。那个团长打量了她一会儿，不客气地对她说：“如果你是那英、王菲，我们八抬大轿请你来。”

韩红当即有力还击：“现在，你八台大轿请我，我也不来了！”

后来，韩红用她的实力和努力证明：成功与外表无关。她成为一名家喻户晓，有着无数粉丝的著名歌手。她的成功，缘于她从来不对自己悲观。

### 对自己说——要看得起自己

很多女孩子觉得自己长得不好看，特别自卑，不敢交朋友，怕别人讨厌，怕别人看不起。越是这样，做事越畏首畏尾，自然不会有好的业绩。

看不起自己，造成的结果是封闭心灵，失去朋友，孤独，自闭，失去很多好工作与成长的机会。自然，你的人生也不会有什么起色。

有两姐妹，她们分别叫春曼、心曼，出生于黑龙江的农村。两姐妹从小身体残疾，无法行走，只能坐在轮椅上。医生说，她们只能活到30岁。她们俩没上过一天学，但是，她们自学认字，后来，又经营书报摊，再后来，她们开通了春曼心曼生命关怀热线，出版了她们的第一本书——《生命从明天开始》，用稿费还清了家里的外债，之后，她们又出版了第二本小说《假如我可以站起来吻你》……她们从百无一用的残疾人成了名人。

现在，两姐妹已经走过了三十多个春秋，没有因为医生说她们只能活到30岁而悲观，也没有因为自己身体畸形而看不起自己，她们依然快乐地活着。她们还喜欢给自己化妆，因为那样看起来更漂亮一点。

姐妹俩最大的心愿是做主持人，她们不怕别人笑话自己是痴人说梦。2009年6月19日，北京卫视圆了两个残疾姐妹的梦。看到电视中两个女孩子开朗的笑声，不由得让人感慨万分。那么，身体健康的女孩子，有什么理由看不起自己呢？

讨厌和看不起自己并不能让自己有所收获，反而让自己不快乐。与其痛苦地活着，不如愉快地接受自己的现状，投入到自己想要的生活当中去。

所以，尽管你长相不好，出身不好，父母离异，那有什么关系呢？

每个人都有不一样的身世，不一样的特长，不一样的成长环境，能够



接受无法改变的人和事，而不怨天尤人，就一定能够活出自己的快乐人生。

## 好的出身，不好的命运

一个好的出身只能决定你三分之一的命运。另外三分之二，是父母无法给你的，只能靠你自己努力去创造。

也就是说，有好的出身，未必有好的命运。

我有一个邻居，家境很好，父母只有她一个女儿，几乎所有同龄人都羡慕她的出身：父母亲经商，家境殷实。她呢，从小过着养尊处优的生活。

可是命运却在她二十八岁那年拐了一个大弯。父母在一次车祸中双双去世，给她留下一大笔遗产，可她早已经习惯了衣来伸手饭来张口的公主日子，哪里会经营公司？整天和一些人吃喝玩乐，生意一落千丈，不到年底，亏损几百万，公司只好关门，她把剩余的钱存到银行里，继续过着公主般的生活：旅游、打牌……不到十年，父母留给她的千万资产被挥霍一空。没有吃过苦的她，根本无法面对现状，只得靠行骗来满足自己奢华的生活，先后骗取一千八百多万元人民币，当然，最后法网难逃，被判了无期徒刑。

我和她一起读完小学、中学……见证了她的全部过程。二十八岁以前，她一直是命运的宠儿，不知吃苦为何物，也没有经历过任何波折，然而最终却成为阶下囚。

我曾去鲁北监狱看过她，见到我的那一刻，她泪流满面。她大概没有想到，中学时她从没拿正眼瞧过的人，像我这样一个出身很平凡的“咸鱼蛋”，会有什么出息？那时，她大概也不会想到，她那么好的出身，有那么多钱，又怎么会沦落到今天的地步？她没想到，一个曾经被她瞧不起的

人会在她人生最不得意的时候去看望她。她说，若不是父母对自己从小娇生惯养，也不会有她今天的下场。

从天堂到地狱，难道这是命运造成的吗？

当年，谁会把她那样一个命运的宠儿与诈骗犯联想到一起？由她的一生，我们可以得出这样一个道理——

出身并非个人命运的决定性因素。父母给了她公主般的生活，也把她送进了监狱。

我和她做过一次长谈。

她说她很羡慕我，羡慕现在的我：有喜欢的职业，有幸福的家庭，有自由的选择，有开心的笑容。曾经我没有的，现在都有了。而她，曾经拥有的，令人羡慕的，值得炫耀的，现在都没了。

我告诉她，我曾经也很羡慕她，有吃不完的零食，有各式各样的漂亮衣服，有花不完的钱。我羡慕她的好命，也为自己什么都没有难过。小时候吃一块糖都是奢侈，只能拼命学习，考上好大学，才是自己人生幸福的唯一出路，然后，就一直奔着这个目标努力，直至把它实现。

就这样，人生在我的努力下呈现出焕然一新的面貌。我改变自己，也改变了命运。

可见，好的出身，并不等于一生好运。

## 不好的出身，好的命运

晓艳的母亲是一个三陪女郎，父亲是一个街头混混，她从小跟奶奶在一起长大。上学时，很多同学欺负她。她的妈妈整天跟一些不三不四的男人在一起，很多同学不但不愿意和她在一起，还经常以此为笑料，并给她起了一个外号：小舞女。

为此，晓艳感到很自卑。她没有一个朋友。有一次，她被人家欺负，



伤心至极，从此，她和她妈妈断绝来往。她唯一的朋友就是书本。

除了学习，晓艳不知道做什么，而她取得的好成绩也令很多同学既羡慕又嫉妒，就在背地里说她是私生女，只有私生女才有这样超常的聪明。高中毕业以后，晓艳考上了北京外国语学院西语系。晓艳的想法很简单——出国，去一个陌生的国家，谁都不认识她，再也没有人叫她小舞女，也就不会有人嘲笑她是三陪女与街头混混的女儿了，更不会有人拿这个欺负她。

因为学习优秀，大二那年晓艳被学院公费送到英国留学，毕业后被外交部挑去做翻译。现在三十岁的她与从前的那个自卑与又自闭的小舞女早已不可同日而语。在去年的同学聚会上，那些曾经给她起外号欺负她的同学，为这件事向晓艳道歉。晓艳“相逢一笑泯恩仇”，早已不在意大家叫她小舞女了。晓艳笑着说，如果不是当初大家那样瞧不起她，她又怎会有“远大的理想”呢？如果不是当时那样的理想，她又怎会有今天的一切。

中国有句古话：“祸之，福之所倚。”也算是在她身上得到应验了。就因为当初讨厌自己的出身，讨厌有一个当舞女的妈，才有了她今天的幸福人生。

不好的命运，对她来说，又何尝不是一种好运呢？

出身不是绝对的。不好的出身可能会影响你一时，但不是一世。

## 忘掉出身，相信自己

出身不可改变，但自己的人生并非绝对的。

对你而言，虽然父母的人生不尽如人意，但不等于你的未来也和他们一样，关键是要学会如何经营自己的人生。经营人生就像学习和经商一样，每一天都会遇到新的问题，只有经过不断的学习和磨砺，一步步充实自己，才能改变现状，超越自我。

忘掉出身，好好规划自己的人生。

年轻的人生本来就是一张白纸，有充分的规划才会有圆满的收获。

学会为爱情而思索。嫁什么样的男人，过什么样的生活。

学会为财富而思考。你不理财，财不理你，这是很正常的事。所以，想要自己中年以后有更多的钱保证自己的幸福生活，那就要在每月发薪水时有计划地存钱，虽然是几百块钱，但是，几年之后，你就会给自己一个惊喜——哇！我存了这么多钱了。

学会为命运而思考。就是如何活法。

想成为软件设计师，就要努力学习编程；想成为翻译，就要把外语学得跟母语一样好……想成为什么，就朝什么方向去努力。把大目标分解成数个小目标，几年之后，你会发现，自己原来真的可以。

人生真正的伯乐不是别人，而是自己。

当你具备了一定的潜力和能力，好运自然会伴随你。当你对人生有了积极的态度和想法，循着这些想法的足迹，就会为幸福和好运创造最大的可能。

所以，从现在开始，忘掉出身的不幸，以乐观的心态面对未来。

如果你是一个年轻的女孩子——

遇到一份好工作，不要害怕自己做不好，大声对自己说：我能行！那么，你一定会把这份工作做得尽善尽美。

遇到一个特别欣赏你的上司，不要怀疑自己的能力是否配他的赏识，大声对自己说：我能行！那么，你就会朝着他期望的那样——越来越优秀。

遇到一个光芒闪烁如钻石一般优秀的男人，不要担心自己能否与他举案齐眉，大声对自己说：我能行！那么，你就会发现，他是世上最疼爱你的那个人。

……

一份体面的工作可以给你带来不菲的收入。

一个赏识你的上司可以给你锦上添花的前程。

一个优秀的男人可以给你幸福一生的爱情。





当你遭遇失业、失恋……都不可怕，可怕的是你从此一蹶不振。如果你从另外一个角度想：这是上帝给我一次重新开始的机会，那么，事情完全是另外一个样子。趁此机会好好休整一下，然后全身心投入下一次选择……

好的命运，不完全取决于出身，而是你努力的结果。