



幸福女人心
系列



为什么你的幸福遥不可及？在幸福的歧路上，你还要执迷多久？

渴望幸福的你，正是你的七类个性错误阻挡了幸福！

你的幸福还在“七步之外”，每改正一类个性错误，你就朝幸福迈进了一步！

只需要七步，就得到幸福！

麦 英◎著

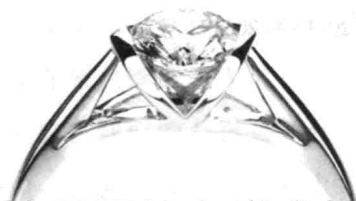


新女性易犯的七类个性错误

幸福不能 承受之轻



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



新女性易犯的七类个性错误

幸福不能 承受之轻

麦英◎著



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

图书在版编目(CIP)数据

幸福不能承受之轻：新女性易犯的七类个性错误/麦英著.

—北京：北京邮电大学出版社，2011.11

ISBN 978-7-5635-2764-9

I. ①幸… II. ①麦… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 206493 号

书 名：幸福不能承受之轻——新女性易犯的七类个性错误

作 者：麦 英

责任编辑：彭莎莎

出版发行：北京邮电大学出版社

社 址：北京市海淀区西土城路 10 号(邮编 100876)

发 行 部：电话：010-62282185 传真：010-62282735

E-mail：publish@bupt.edu.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京联兴华印刷厂

开 本：720mm × 1 000mm 1/16

印 张：15.75

字 数：247 千字

版 次：2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-2764-9

定 价：32.00 元

· 如有印装质量问题，请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

前言



当今社会，男女平等不再是一个空洞的口号，女人的地位逐步提高已是一个无须争议的事实。过去的女性，无论是大家闺秀还是小家碧玉，都是恭顺纯良在家相夫教子，她们的活动空间被困囿于狭隘的家庭。如今，她们开始走出家门，迈入社会，在这个精彩纷呈的世界里与男人平分秋色，支撑起女性的半边天。

然而，当精彩的世界大门打开，女性在接受一些温暖的、美好的、光明的一面时，也不可避免要面对各种纷繁复杂的社会现象，接受种种诱惑的考验。由于女性性格中固有的缺点（如很多时候不够理性），加之自身辨别是非的能力不足，对世界的认识不清不全，一招不慎，就容易犯下各类错误。女人不思考，世界会乱套。

通常，女人一生最容易在以下7个方面犯下“美丽错误”（赶紧来看看这些错误你是否也有）：

第一，女性需要抛头露面的机会越来越多，所以对自身形象也需要更为精心的维护。为了追求美容，女性对各色各样的美容秘笈都照单全收，在美容方面陷入误区，最终美容不成反伤身。

第二，女人的衣柜里永远都缺少一件称心如意的衣服，同样，在商场看到的漂亮物件都想据为己有。所以，她们通常难以控制住消费的冲动，盲目消费，尽买一些没用的东西。又或者也有一些生性纯良的女子，以为买得多就省得多，结果却误入了商家圈套。消费上不够精明，那么就会花大价钱却过着低廉的生活。

第三，职场上也有女性的一席之地，在为此欢欣的同时，也该注意到女人的诸多错误行为导致了她们无法取得更好的成就：要么就是为求饭碗，卑躬屈膝，当谁也不得罪的老好人；要么就是还当自己是娇生惯养的公主，以为别人都会宠着自己，趾高气扬，不懂收敛。

第四，许多女性掌握了家庭的经济大权，但是却忘了让钱生钱，或者是用钱来保障自己的生活。不理财的后果，就是财不理。

第五，情窦初开时，女人往往会为情所困。在面对自己心仪的对象时，有一些女子往往情难自持，对男人言听计从；还有一些则是把自己当作了公主，心安理得地享受着男子的百般呵护。无论哪一种，只要有一方跪着的，就不是爱情。

第六，一旦从浪漫得不食人间烟火的恋爱迈入了实质性的婚姻，一些女性在面对柴米油盐时方知道爱情不能当饭吃。出于想让丈夫更为上进的“善意”，她们往往会用错了方式督促自己的丈夫往高处爬——或借他人来侮辱，或是自己严加“管教”——却忘了给丈夫足够的温柔体贴。其结果可想而知。

第七，社会交往面的扩大，需要面对的人也更多。然而，有一些女性却任由情绪主导自己的行为。的确，女人都是感性的，但如果没有一些自控力，不把规则当回事，那么也没有人把你当回事。

幸福，不能承受女人的轻率。

世界或许有些丑陋，但绝对不是你一个弱女子所能撼动；在家中你可以无视规则，但到了社会上，你犯了错，后果就要自行承担。你已远离那段可以肆无忌惮的时光，既然无力抗衡，那就应该丰满自己的羽翼，在社会上争取自己的立足之地。

世界也没有你想得那么恐怖，只要你改正错误，学会生活、学会成长，

那么成熟之后的你将会散发果实般迷人的芬芳，变得优雅动人。

那么究竟世界是怎样的，又该怎样提升自己呢？本书会告诉你真正的世界是何种面貌，真正的职场是如何，真正的爱情是怎样，真正的处事良方是什么，持久良好的婚姻又是如何……作者帮那些努力寻找途径修炼成优雅女性的美女们指明了方向，摆脱萦绕心间的迷惘。

本书共分7章，分别从美容、消费、职场、理财、恋爱、婚姻和处世7个方面女性容易陷入误区入手，或旁征博引，或结合作者的自身体会，阐述了修炼成“轻熟女”所必须避免的个性错误：88个个性错误，改正了一个，我们就朝成熟迈进了一步——一步一步，实现美丽蜕变。

为什么后悔的总是你？姐妹们，不要再一厢情愿地活在华丽的美梦里，而是要理性清醒地活在现实世界中。幸福的生活、美丽的爱情和成功的事业都不会自动送上门来，你要知道哪些错误不可为，哪些过错不能犯，从而将自己的心态和表现调整到最佳水平！



目 录



第一章 幸福不能承受“美容之轻”：为求美丽不择手段地“自虐”	1
把一张俏脸当“画板”	2
频繁染发	5
用“快速美白”改造被晒黑的皮肤	7
没有最瘦，只有更瘦	10
用水果代替正餐	12
长期穿高跟鞋	15
十几年如一日地留披肩发	17
睡个天昏地暗的“美容觉”	20
一心只做素食女	23
一个痘痘引发一场“排毒”	25
第二章 幸福不能承受“消费之轻”：把“买得越多省得越多”当真理	29
总买打折货	30
在情绪的影响下购物	33
不区分哪些商品是需要的，哪些商品是想要的	35
认定“买得越多，省得也越多”	38
忽视商家的返利返现金及奖励航空里程活动	40
从来不做预算	44
屈服于推销员的“柔性攻势”	46





第三章 幸福不能承受“工作之轻”：忽视定位，职场发展受限于“无知”

.....	49
面试时羞于谈薪水	50
为了饭碗丢掉人格	53
甘愿从事待遇与个人能力不匹配的工作	55
自掏腰包贴补公司费用	58
不舍得为头脑投资	60
谁都不得罪等于把谁都得罪了	63
眼睁睁看着功劳被人抢走	66
在办公室好逞口舌之能	69
把自己太当回事	71
锋芒毕露，功高盖主	74
将“大小姐脾气”带进职场	76
苛求职场公平	79
职业规划不明晰	82

第四章 幸福不能承受“理财之轻”：行乐须及时，潮女落得“财不理” ...

.....	85
不清楚自己的净资产	86
不把财务健康视作首要任务	89
对自己积攒下来的钱，不做任何处理	91
没有自己名下的投资	94
没有明确的理财目标	96
拒绝学习理财知识	99
理财容易受他人思想的影响	102
把保险当储蓄购买	104
过度购买保险	107

第五章 幸福不能承受“恋爱之轻”：美男在前，感情很活跃大脑很短路 …	111
陷入单相思不能自拔 ……………	112
专好囤积男人 ……………	114
一味矜持等爱 ……………	116
把崇拜当成爱 ……………	119
为不是处女自卑 ……………	122
相亲时用“迟到”考验男方耐性 ……………	124
约会时变成“话痨” ……………	127
不爱自己却奢望得到别人的爱 ……………	130
无条件地为恋人改变 ……………	132
只顾享受被男人追求的浪漫感觉 ……………	135
用“献身”来证明爱情 ……………	138
认为结婚不如同居 ……………	140
试图用爱情“改造”男人 ……………	143
在恋人面前“说一不二” ……………	145
因为爱，忽视男人的严重缺点 ……………	148
分手不过因为一句话 ……………	150
在决定结婚之前，没有与男人交流过经济问题 ……………	153
失恋后失志 ……………	156
第六章 幸福不能承受“婚姻之轻”：对“专属领地”——丈夫严加看管 …	159
把婚姻当成避风港 ……………	160
无休无止的唠叨 ……………	162
对丈夫无端猜疑 ……………	165
跟丈夫做爱时心不在焉 ……………	167
有了孩子忘了丈夫 ……………	170



吵架时拿别的男人羞辱丈夫	173
一吵架就提离婚	175
在婆婆面前“改造”丈夫	178
利用娘家人来干涉婚姻	180
放纵子女养成不良的生活方式	183
被逼离婚时方寸大乱	185
以出轨报复丈夫的出轨	187

第七章 幸福不能承受“处世之轻”：情绪主导行为，规则似不存在

穿高跟鞋开车，高速公路上开慢车	192
说话时不加考虑	194
将闺房事尽告闺密	197
跟宠物“亲密无间”	200
装嫩无极限	202
玩笑开过头，当面揭人短	205
用眼泪换取男人的同情	208
做了好事必张扬	210
死要面子活受罪	213
人一有钱就变脸	215
日常穿着过于随便	218
用抓狂宣泄负面情绪	221
掺和是非，给人当枪使	224
事事与男人较劲	226
和朋友谈钱、做生意	229
稀里糊涂地捐赠	232
计较小事小利	234
热衷与女伴攀比	237
坚守“不和陌生人说话”的信条	239

第一章

幸福不能承受“美容之轻”： 为求美丽不择手段地“自虐”

爱美之心，人皆有之，而女人更甚：从头到脚，最好都要美不胜收，如同公主一般。然而，天生丽质的人毕竟是少数，所以很多女人要通过一些美容手段来达成自己变美的愿望，化妆、染发、美白，甚至登上高达十几厘米的高跟鞋。为了美丽，有些女人可谓是不择手段地自虐，只可惜这样的自虐收效甚微，甚至事与愿违。





把一张俏脸当“画板”

如今的时代，很少有从不化妆的女性。的确，稍微化一个淡妆，既能更好地彰显自己的美貌，也是一种礼仪。然而，一部分女孩子偏好“浓墨重彩”，把自己的脸当成画板，恣意涂抹，掩盖了原本干净亲和的眉目。过分的粉饰雕琢掩盖住年轻人该有的青春韵味，失去了本真，这种远离了和谐的美丽，又能有几分感染力呢？

为了化妆，赵蕾至少要比别人早起床1个小时。每当洗漱完毕，她就开始坐在化妆台前在自己睡眠不足的脸上涂涂抹抹：补水液、美白霜、隔离霜、眼影、腮红……从护肤、基础的底霜到粉底、彩妆，足足要经历十余道“工序”，她的妆容才算完成。稍有不满意的，她就卸妆重来。当然，付出也是有回报的。化妆前后，她判若两人。镜子里的她面容精致完美、气色红润，一扫原先的黯淡无光。她这才满意地上班去。

事实上，许多姑娘都和赵蕾一样，哪天不化妆就感觉浑身不对劲。即便是在寒冷的冬日，温暖的被窝也留不住她们，雷打不动地早起精雕细琢一番。这种追求美的执著精神，着实让男士们自叹不如，也大为感慨身为女子的不易。

爱美之心，人皆有之，无论是乡下村妇还是城里姑娘，无论是小家碧玉还是名门闺秀，女人都喜爱装扮自己，这似乎也是天经地义的事情。所以，自古以来，琳琅满目的化妆品应有尽有，从过去卖货郎担子里中的梳头油、谢馥春的鸭蛋粉到现如今商场专柜里的名牌护肤产品。

比起耗资不菲且伤身的整容，化妆无疑是能让一个平凡女子迅速变得光



芒四射的方法。睫毛加长、变浓，更显得眼睛的神韵；唇间一抹朱红，娇艳欲滴；胭脂轻涂，气色马上健康起来……略施粉黛，一个俏丽佳人就呈现在眼前。

然而，“擦上三斤雪花膏，俏嫦娥也变成了猪八戒”。在如今社会，化妆或许已成为一种礼仪，但如果把自己的脸蛋变成调色盘、油画布，恣意涂抹，往往会过犹不及。

马兴和小茜在一次朋友聚会中相识。当时，马兴一眼就注意到了人群中身形窈窕、活泼开朗的小茜，而马兴的阳光帅气也吸引了小茜，两人一见钟情。一来二往，很快就确定了恋爱关系。

然而，过了一段时间，当朋友问起马兴约会的进展时，他一脸的沮丧，说：“别提了，我第一次亲她的脸时，就感觉好像啃了一口桃酥，都往下掉渣……再仔细一看，五颜六色的眼影、猩红的嘴唇，感觉糟糕透了！”不难想象，有了这种糟糕的体验，两人的恋爱是没法再谈下去了，分手也是早晚的事情。

素颜的小茜其实长得清秀可人，但自从有一回有人夸过小茜化妆漂亮后，她就特意学习化妆，从此一发不可收拾。只要出门，她必然以浓妆示人：厚厚的粉底，加上闪亮的眼线和眉粉、性感的红唇，再配上适宜的发型，精心装扮过的她很快就为焦点，她也颇为享受这种虚荣。

马兴和她谈恋爱时，就从未看过她卸妆后的样子。她想时刻以最完美的面目出现在马兴面前，但却没想到弄巧成拙。

女为悦己者容，想要自己在情人眼中变得更为完美，本没有错，但许多女性却像小茜一样在妆容上犯了个大错误。想要使自己精神些，化点淡妆无可厚非。但浓妆艳抹，却是会让人倒足胃口。不仅仅无法产生美感，反而让人心生抗拒。又何苦做这种费力而不讨好的事情呢？如果要看那种不识庐山真面目的大浓妆，那男人大可去看日本艺妓；想要欣赏那种眉飞色舞的舞台化妆，男人可以多两眼 T 台模特或明星。对于依偎在自己身边的女子，还



是清新自然来得美。

其实，那些喜欢化浓妆的女子，多是对自己的美丽不够自信，所以要靠脂粉油彩来增加信心。如是出水芙蓉，又何需浓墨重彩呢？在《红楼梦》里，薛宝钗在咏白海棠时如此说道：“淡极始知花更艳”。花是如此，人亦如此。天生丽质的女子，一如虢国夫人杨玉瑶，她们不愿意用繁复的首饰装饰自己，也不屑粉黛脂粉来打扮自己的姿容。这种不屑和不愿意，恰恰是一种对自己容貌的自信。

作家毕淑敏在《素面朝夭》里说过这样一句话：“素面朝夭并不是美丽女人的专利，而是所有女人都可以选择的一种生存方式。”平常女子淡妆甚至素颜，较之浓妆艳抹，总更让人容易接受。她们往往眉眼干净、笑容干净纯澈，如邻家女孩般易于亲近，给人舒心悦意的感受。而那些妖艳浓重的女子，看上去总觉得像带了张面具，看不够真切，总要努力去想象她的脸的原始形态。

事实上，青春女孩，如花的笑靥和朝气蓬勃的活力便是最好的化妆品；成熟女性，那雍容的气质和风韵自有一番妖娆；即便是老姬，精神矍铄、体态健康就是种美。自然的美是健康的，是涂脂抹粉刻意雕琢的美所无法比拟的。

更何况，肌肤也需要透气，整日浓妆艳抹，如果没有将彩妆彻底清理干净，一系列的皮肤问题就会随之而至。只要是化妆品，就不可避免地添加了一些会危害肌肤健康的化学物质。许多经常化妆的女性，脸上往往会出现一些斑斑点点，更有甚者，还加速了肌肤的苍老速度。有一些姐妹无法面对自己没化妆的脸，所以试图用更厚的妆容遮盖瑕疵，结果周而复始，恶性循环。

将俏脸变为画板，有百害而无一利。所以，姐妹们，若可以选择不要化妆，素面朝夭；若一定要化妆，也只要淡淡的妆容，不要那粉饰了的浓重虚假的美丽。



频繁染发

色彩永远是时尚的宠儿。许多爱美的女性在注重服装色彩搭配的同时，也不忘给秀发添色。不同的发色，避免了千篇一律的黑，彰显着独一无二的个性，凸显自我魅力。时尚如你，也许早就迈入了染发的大军。然而，你可知道，频繁染发，也是一种美丽的伤害？

闪耀荧幕的明星很少有不染发的。其一，当然是工作需要，不同角色需搭配不同的发型发色。其二，则是为了张扬个性，展现青春活力。缤纷的色彩让原本就备受瞩目的他们，变得更为光彩夺目。

蔡依林的脸型不算好看，过去一头清汤挂面黑发的她看起来只像个普通的小女生，脸部的缺陷也暴露无遗。然而，越来越时尚的她不仅在妆容、指甲、服饰上大做文章，头上也开始缤纷艳丽起来。她把头发染成了栗色，再精心修理层次，多了几分不羁和浪漫。然而，她的粉丝们还来不及赞叹，才过几天，她又换了个白发魔女的造型。酒红、紫色、黄色……百变天后的发色也在变得不亦乐乎。

可以说，蔡依林那一袭莹亮光彩的秀发为她增色不少。事实上，染发并不是明星的专利，染发已经衍变成了一种时尚，不论男女，不论年龄，当今社会很少有不染发的。年轻人随心所动，于他们而言，一头黑发增了几许庄重，却少了几分轻盈和个性，用绚丽的发色搭配合适的服饰和妆容再好不过；而一些中老年人，迫于白发丛生，不得不频繁染黑，白发变青丝，青春焕发。

自古以来，女人的头发就显得要比男人的金贵。在过去，无论是名门还是小户，姑娘家的头上总少不了几件饰品。在现在，女人做一次头发的钱，



估计就足以让她的丈夫理一辈子头发。女人爱美，天经地义。女人之美，首先在容颜，而头发则是女人的第二张脸。再漂亮的脸蛋，没有一头健康的秀发搭配，那也变得黯淡。

然而，时代在瞬息万变，服装越发绚丽多姿，对于秀发，女人早已不仅仅满足于几件头饰和发质的健康，所以染发之风应时应景大兴起来。出彩的发色往往会对发型有画龙点睛的加分效果。新潮的发型、绚丽的色彩提升了许多人的自信心，添了魅力，也成为街头一道靓丽的风景线。大势所趋下，染发已变为美发界的重要一环。

然而，这种使女性魅力凸显、自信倍增的染发时尚，却也和化妆、抹指甲油一般，潜伏着危害健康的暗流。经常染发的女性，发质往往不复柔顺，干枯、毛躁，失去光泽。甚至还有一些女士，因为染发而导致各种疾病。

林琳是一个时尚个性的北京女孩。最新的潮流搭配她了若指掌，平常她背的大挎包里也装满了化妆品。然而，最让人惊叹的还是她不断变化的发型和发色。只要她在时尚杂志上看到觉得漂亮的各色发型，她就会去美发店找人去做这个发型。因而，在她生活的小圈子里，朋友都说，要想了解时下最时髦的发型，看林琳就知道了。

然而，今年年初，林琳却发现自己开始掉发。原本以为是工作压力太大所致，但换了个轻松的工作环境也不见好转。每天清晨起床，她都发现自己枕巾上有一缕缕的头发；梳头轻轻一扯，也会掉许多，这下她可慌了。到医院一检查，原来是化学性脱发，主要原因就是林琳过去为了追求时尚频繁染发。

这之后，林琳的生活开始发生了翻天覆地的变化，早已失去了往日时髦靓丽的风采。为了能治愈自己头上日益严重的脱发，她花钱不少，但是作用却是微乎其微。现在的她，已是悔不当初。

像林琳这样饱受染发之苦的人还真不少见。过度染发害处诸多，林琳的例子大家当引以为鉴。

现在市场上的染发剂为了追求艳丽的色彩，往往会添加一些违禁的化学



成分，所以一些频繁染发的人士会出现身体不适的状况。轻者出现过敏性皮炎、水肿、荨麻疹等，严重的会导致神经衰弱、贫血，甚至会诱发皮肤癌、膀胱癌和白血病等，危及生命安全。

既然频繁染发的后果触目惊心，那我们是不是就只能对美丽的发色遗憾地说声 Byebye 呢？其实，也大可不必。只要适当控制住染发的频率、注重染发剂的质量，健康和美丽，两者可以兼得。

在染发前，一些容易过敏的女性可以先进行一个皮肤测试。把染发剂稍稍涂一点在脖子或耳根，观察有无红肿、瘙痒等过敏反应。如此再染发会比较安全。染发时，注意染发剂要离头皮 1~2 mm，以免刺激到头皮，并注意加入一些护发成分，染发与护发同时进行。市面上染发剂的品牌参差不齐，使用前最好先询问资深美发师。

无论怎样小心翼翼，染发总是会伤害发质，伤害身体，所以不宜过频，染发间隔时间尽可能长一点。

现在是一个爱美的时代，时尚靓丽的女性怎么能没有新潮发型呢？我们要做的就是尽量减少染色对头发的伤害，要健康，也要时尚。

用“快速美白”改造被晒黑的皮肤

一白遮百丑。如凝脂的肌肤就如同刚从树上摘下的熟透了的桃子，令人垂涎。尽管时尚一度也存在过美黑或是健康的小麦色，但美白始终当仁不让地占据首要地位。为了追求美白，众女子无所不用其极，各种偏方、妙方满天飞。然而，你用快速美白法弄来的莹白透亮真的有利无害吗？

关注娱乐圈的人都知道，大 S 对美白的追求简直到了让人瞠目结舌的地步。她曾说过这样的一句话：“只要你还没白到卫生纸、电灯泡的地步，你就

