

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

图书基本信息

书名：<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

13位ISBN编号：9787511328991

10位ISBN编号：7511328997

出版时间：2012-12

出版时间：中国华侨出版社

作者：严枝俏

页数：232

字数：120000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

前言

对女人来说，这是一个最好的时代。

女人们的感情观改变了。

一个女人仅仅通过嫁个好男人来提升自己生活质量的时代已经过去。

嫁得漂亮，一辈子就幸福的时代一去不复返，活得漂亮，活得丰富，用心经营自己才是正经事。

女人，正在重新思考自己的定位。

美与情感，才是一个女人一生中最重要的修行。

一个女人，可以生得不漂亮，嫁得不漂亮，但是一定要活得漂亮。

无论什么时候，渊博的知识、良好的修养、文明的举止、优雅的谈吐、博大的胸怀，以及一颗充满爱的心灵，一定是一个女人最突出的资本。

活得漂亮，就是活出一种精神、一种品位、一份至纯至真的精彩。

一个女人只要不自弃，相信没有谁可以阻碍她追求进步的步伐。

我们不张扬，不做女权派；我们也不低调，放弃做女仆。

我们选择明媚的生命，组合柔美的姿态，塑造一个漂亮的自我！你需要的，只是跟着这本书上所说的去做。

这本书里，都是教一个女人如何从内到外美化与提升自我的事情。

不一定要做什么惊天动地的大事，有的只是生活中触手可及的小事。

但是，如果这一件又一件的小事都去做了，你会发觉，你的生活质量改变了，你的一生，渐渐地，变得更完美了。

先让自己活得漂亮，变得美好起来，完美、幸福的感情与人生，自然就会如约而至。

我虽然不能指导你的人生，但我希望用我的经验陪伴你成长。

做一名出色的漂亮女人，也是我终生的愿望。

在本书的写作过程中，得到了杨丽、王静、牛洪坤、冯冰、王德凤等多位女性的关照，在此一并表示感谢。

仅以此书，献给爱我的女人，和我爱的女人。

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

内容概要

这本严枝俏编著的《嫁得漂亮不如活得漂亮》里，都是教一个女人如何从内到外美化与提升自我的事情。

不一定要做什么惊天动地的大事，有的只是生活中触手可及的小事。

但是，如果这一件又一件的小事都去做了，你会发觉，你的生活质量改变了，你的一生，渐渐地，变得更完美了。

阅读《嫁得漂亮不如活得漂亮》，先让自己活得漂亮，变得美好起来，完美、幸福的感情与人生，自然就会如约而至。

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

作者简介

严枝俏，女，金牛座。

12岁开始写作，22岁正式以写作为生。

15年资深纸媒记者，接触各行各业女性。

作品从散文、杂文、影视剧评论、人物传记开始，逐渐转向影视剧、女性励志书籍创作。

主要作品：纪录片《他与帝国同行》、《卢浮宫里的紫禁城》、《汽车百年》、《故宫·戏梦》、《故宫100》；54集情景剧《健康是福》、《社区医院的故事》第一季等。

苦其心志，坚持原创。

爱美术，音乐，手工。

最爱美好而精致的生活。

喜欢和从容善良、积极向上的人交往。

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

书籍目录

第一章 诗意人生，爱和自由是最好的态度

每年春天，去寻找花开的足迹
盘下一个店铺，去实现你一直想开个小店的梦想
在家灰姑娘，出外老板娘
找回我自己，买一双雨靴去踩水
把自恋当成一种生活方式
在全球范围内选择几位女前辈，阅读她们的人物传记
隔段时间在相同的地方拍张照片，看时光如何飞逝
院子里的长发太太都会画画
画个手腕表吧，做个草戒指吧，吹下蒲公英吧
打断思路，看看那只正在睡觉的猫咪抖动的胡须
找出妈妈的绣花白手帕，把头发扎在脑后
考虑好遭遇职场“潜规则”的退路
去自己童年生活过的地方走一走
认领一棵树，每年去看它
做一个“胶片控”
教爸爸学会网络订机票，然后说：我爱你！
记录你坚持一项活动的最长时间
翻出你上大学时最爱听的CD
允许自己长皱纹、长白发，也允许自己保持身材
秋天，收集椿树籽，玩斗草游戏
加入小动物救助协会
收集闲置的衣物、书籍寄给有需要的人

第二章 幸福的平衡是女人的艺术

拥有七双不同性格的鞋子
常听已婚女性聊聊
做一个面具女神
找机会，单独和老爸外出约会
重温一遍“金台夕照”的故事
你不需要别人叫你一声“美女”才快乐，生活不是选美
站在CBD看帅哥
不要相信“他不要我，只是我不够好”
允许自己向心仪的男生求爱一次
失恋的时候，为自己点个麻辣火锅，出一身汗
留住“蓝颜”知己
告诉你的朋友：此刻我不忙
躺在皱巴巴的床单上喝茶，不在意面包屑落在床单上
和性格开朗的人交朋友
临到午餐前十分钟取消约会，因为我发现了一件更有意思的事情
在农场度个周末，花掉下个月的房租
学会五句赞美别人的话
建立属于自己的女人圈
给自己一个空间，每周花半天去逛街
给爱情上保险
在性诱惑面前，给自己留一条后路

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

“4050”也要憧憬恋爱的甜蜜

每天度过25小时

拉着你的闺蜜熬通宵看电影

最脆弱的时候，别去找前男友

不想当后妈，就放弃当小三

再不离婚就老了

第三章 活在生活中

每天花半小时朗读，每年选一个宜居城市住几天

每年学一种舞蹈，熟练弹奏一首钢琴曲

每月发工资那天，给账户存入1000元

吃鸡蛋、喝白开水、穿按摩拖鞋

退掉那个贵得吓人的健身俱乐部年卡，开始健步行

做个豆浆美人

自己学酿红酒，做个红酒达人

每天晚上，让热水没过脚踝

去图书馆借阅心理健康书籍

了解自己的身体器官

照镜子的时候，别忘记转身看看

午饭后坚持半小时睡眠

该落泪的时候，一定要让眼泪掉下来

晒太阳

4个月里做3次“半断食疗法”

保持“净”生活

盛怒和悲哀时，给自己念咒语

每个月，选择三天睡懒觉

沿着砖缝走直线

每天花半小时消灭家庭琐事

盯着电脑的时候，嘴巴叼着一根筷子

收集每日喝过的茶叶废渣

赶紧写下路过心上的句子

背着书包去上学

好好挑选一台缝纫机，买回家吧

拿你的信用卡积分去兑换烤箱吧

驴友出行，别忘记去邮局盖邮戳

第四章 让智慧神灯点亮你的温馨小家

帮母亲整理一本私家菜谱

背诵法语、英语菜单

爱做手工的女子是温柔的女子

把自己的家改造成低碳家庭

把不用的首饰统统挂到墙壁上来

在餐桌旁准备一套毛笔水写布

会按摩的女人善解人意

一米阳台种蔬菜

自己磨花椒粉

为自己和家人刻一组名章

留下白菜头、萝卜头，做一个厨房小盆景

缝一个卡哇伊沙包，和孩子们一起玩吧

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

学会剪囍字

别忙着买电，拿出珍藏的手工蜡烛吧

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

章节摘录

版权页：插图：照镜子的时候，别忘记转身看看谈臀不是淫，女人性感的部位，应该多赞赏，多夸奖。

照镜子的时候，别忘记转身看看。

因为不太容易看到，所以我们常常选择不看。

照镜子的时候，你关照脸、关照身体面向镜子的那面，你对身后的屁股仔细研究过吗？别忘记转身看看，屁股有话说屁股构造简单，但是绝对好看。

在鸟山明的《阿拉蕾》里面，有一个反派外星人角色，猛一看就要喷饭，人的屁股竟然就是他的头顶，而眼睛、嘴巴都长在屁股的下面，在“排气”的时候头顶还会放屁，这样的逆向思维，令人感叹。

我也趁机关注了一下屁股，看上去还挺不错的。

结构那么简单，有时候也让人犯迷糊，人类为什么是两瓣屁股，如果分成三瓣、四瓣还会不会出这么多经典？屁股忍辱负重，常代脸受过被打。

大人打小孩，大概都会先从屁股入手，大概知道屁股肉多，打下去有一定的缓冲，被打者伤得不重。

其实，挨打的不仅仅是小孩的屁股，最近各种穿越戏、宫廷斗争戏比较多，常常看到宫女、大臣的屁股也经常被打，肉体上的疼痛倒在其次，精神方面的蹂躏是不可忍受的。

再加上，去医院看病，连打针这样的够刺激的事情，也要放在屁股上完成。

看样子，屁股绝对是卧薪尝胆的料。

屁股也很辛苦，走路要用力，坐着要受力，得了痔疮，特别是内痔，更加惨。

“十人九痔”的说法有点过了，但是痔疮的得来却是让屁股特别尴尬，它可以保持缄默。

当人行走、站立或坐着的时候，腹腔内部脏器的重量会压向盆腔，使直肠周围血液回流受到影响，久而久之，就会形成痔疮。

长时间保持直立体位进行体力劳动，更容易引发痔疮。

尤其女性朋友，得了痔疮不敢说，也不好意思去医院找医生看，耽误治疗，最后带来更大的痛苦。

屁股低调，永远在后，深藏不露，但是屁股决定脑子。

比如，屁股坐在什么位置，脑子再去想什么事情。

比如，热脸贴冷屁股，说明屁股还是有架子的。

屁股节俭，不用花钱保养也白净。

你买增白养颜霜，你让屁股用过吗？如果说美容的话，屁股也是身体曲线一个关键部位呢。

女人网上购物，顶多买个紧身裤子，也是用来提臀的……屁股一番话，你会发现，它在我们的生活里虽然不张扬，却是无处不在。

尤其对于女人，“丰乳肥臀”似乎是最高的褒奖了。

它虽然不是性器官，不直接承担生育的义务，但是它的存在却使女人更加有魅力。

正所谓“谈胸不是色，谈臀不是淫”，女人性感的部位，应该多赞赏，多夸奖。

腰围与臀围比是0.7，这样的女性最令男性着迷。

某种程度上来说，生育是古代男性考虑女伴的必要因素，这个观念发展至今，转而变成对女人外形的重视，包括对臀部的重视。

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

媒体关注与评论

在平等自由的现代社会，女性的人格独立不仅是时代之光，而且是个人价值之本。

女子和谐是为好，幸福自己掌控。

严枝俏的书，是德慧女性的幸福之悟，人生没有捷径，自己才是最好的梯子。

王子恢(搜狐微博执行总经理、搜狐网副总编辑) 一本关于生活美学的指南。

从男人的角度来说，得到一个漂亮的女人已属不易，得到一个懂得生活的女人更难。

看完这本引人入胜的书，我相信你会对如何成为一个引人入胜的女人有心得。

马一木(媒体人，《一个》网络杂志执行主编) 生活是个技术活，生活的愉快程度，与这门技术的熟练程度成正比。

严枝俏的这本书，是一个“熟练工”的心得汇报，它让我们发现自己的忽略，自己的粗糙，开始审视和锤炼那门不被当做技术的技术。

韩松落(作家) 关于“干得好”和“嫁得好”，面对长久不衰的争论，总觉得这并不是女性生活的两个对立面，但一时半会儿也没想好到底还能怎么更科学地去探讨这个问题。

直到打开严枝俏的新书《干得漂亮不如活得漂亮》，才算是推开了通往明亮答案的那一扇门。

女人只要懂得善待自己，就能活得漂亮! 邹琦(网易市场部总监、资深媒体人) 作为女性，看到其他女性潇洒自如地处理家务事、单位事的时候，总觉得那是一种享受。

如今这种享受就摆在案头，其展现出来的智慧令我欣喜，让我们在满足于世俗的成就之外，独享被心灵火花照耀之后的那份怡然自得! 吴红梅(北京林业大学经济管理学院副教授) 细腻的内心里，一层层绽放，正好适合我阅读。

书的重点在“活得精彩”，而“活得精彩”的秘诀，就在书中列出的120多条生活细节的点点滴滴中，读来非常亲切有趣。

我真想用我的笔，把它画下来。

东鼓离(新锐绘本画家) 我深深同意枝俏说的“嫁得漂亮不如活得漂亮”，因为我自己就是一个活生生的例子。

我不否认自己嫁得好，但是我应该说我让自己婚后活得更漂亮，漂亮到让自己的男人心中装不下别个女人!希望读者们细读之后，尽量按照她建议的方式来调整我们的人生，只要你用心了，你的日子会过得滋滋柯味，生命会变得甜蜜芬芳。

张辉林(美籍华人慈善家)

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

编辑推荐

《嫁得漂亮不如活得漂亮》从女人的生活态度、对生活的掌控能力、养生修身等几个方面，讲述了女人如何在生活细节中，找到幸福的平衡点。

无论什么时候，宽和从容的生活态度、积极进取的精神面貌，以及一颗充满爱与智慧的心灵，一定是一个女人活得精彩的资本。

万变不离其宗。

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

名人推荐

在平等自由的现代社会，女性的人格独立不仅是时代之光，而且是个人价值之本。

女子和谐是为好，幸福自己掌控。

严枝俏的书，是德慧女性的幸福之悟，人生没有捷径，自己才是最好的梯子。

——王子恢（搜狐微博执行总经理、搜狐网副总编辑）一本关于生活美学的指南。

从男人的角度来说，得到一个漂亮的女人已属不易，得到一个懂得生活的女人更难。

看完这本引人入胜的书，我相信你会对如何成为一个引人入胜的女人有心得。

——马一木（媒体人，《一个》网络杂志执行主编）生活是个技术活，生活的愉快程度，与这门技术的熟练程度成正比。

严枝俏的这本书，是一个“熟练—亡”的心得汇报，它让我们发现自己的忽略，自己的粗糙，开始审视和锤炼那门不被当做技术的技术。

——韩松落（作家）关于“干得好”和“嫁得好”，面对长久不衰的争论，总觉得这并不是女性生活的两个对立面，但一时半会儿也没想好到底还能怎么更科学地去探讨这个问题。

直到打开严枝俏的新书《干得漂亮不如活得漂亮》，才算是推开了通往明亮答案的那一扇门。

女人只要懂得善待自己，就能活得漂亮！

——邹琦（网易市场部总监、资深媒体人）

<<嫁得漂亮不如活得漂亮>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>