

女神日常修炼手册



[女神日常修炼手册_下载链接1](#)

著者:余点

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2015-12

装帧:平装

isbn:9787550241527

女神日常修炼手册：那些耀眼女孩从未告诉你的事……

—————
◆那些耀眼女孩从未告诉你的事。

◆与平庸决裂之书，献给每一个不愿辜负自己的女孩

◆豆瓣阅读有史以来最受欢迎的专栏，累计阅读量超过500万！

◆一本值得每个女孩珍藏的女神养成手册

◆从日常出发，教大家 如何在生活的方方面面升级换代

◆世上没有粗糙的灵魂，只有敷衍自己的懒人。

◆“我希望看到这本书的你，无论在单身时、恋爱时、生完孩子坐月子时、职场低谷时、婚姻暗淡时、85岁时，都拥有不将就、不狼狈、不妥协的力量与荣光。”——余点

—————

一本值得每个女孩珍藏的女神养成手册

从日常出发，教大家如何在生活的方方面面升级换代

在这个“女神”代替了“美女”，被肆意使用讨好大众的年代，余点心目中的“女神”定义不变：一生有追求，不甘于平庸地自我重复，勇敢不畏惧，特立独行不流俗，内心高贵纯净，远离阴暗龌龊。至于她的面目，可以是优雅的、温婉的，也可以是火热的、奔放的，还可以是娇弱的、萝莉的。坚持自我就是最有光的。

本书中，余点全方位讨论了关于护肤美容、塑形养生、服饰搭配，以及如何充实自己、管理情绪、与异性相处等女性自我提升的实用之道，用她在内外兼修的挑战之路上收获的宝贵经验，手把手教你如何变得更优秀。此外，本书还收录了余点对身边10位女神的专访，每一位女神都真情剖析了自己的成长经历与心路历程。

那些耀眼女孩从未告诉你的事，其实是每一个不愿敷衍自己的女孩都力所能及的事。

—————

名人推荐：

◆

余点外表是那种温温柔柔的漂亮姑娘，但看她的文字你才会惊觉，她内心是住了个多么犀利的汉子啊！一本《女神日常修炼手册》看下来，居然受了内伤。我这个自甘堕落多年的人，竟会在抱着薯片窝沙发看连续剧一整天后心生罪恶感。

——罗浅溪，漫画家，《手绘广院》作者

◆

我不算是了解余老师的朋友，但我通过短短几日的相处已经发现了她身上的那么多闪光点，这就是女神的魅力，这样的一位作者写出了这样的一本书，我相信它不是虚无的、鸡汤的、高不可攀的，它应该像是一本女神养成指南，直言不讳地指出你的问题，然后告诉你该怎么面对它和解决它。

——这么远那么近，豆瓣红人，畅销书作家



余点眼神中有一种蓬勃乐观的朝气，热腾腾的，接触下来，她为人爽朗，纯真而浪漫，喜欢思考，字里行间透露出一种锐智，属于向往小日子但绝对不甘于平凡，热爱工作但绝不工作妥协的那种人。

——张博瑞，环亚电影制片人



听说余点要出一本新书，叫《女神日常修炼手册》，我觉得这的确是她擅长的部分。在我最近的半年当中，有种西天取经的错觉，因为时常在解决很多非常难以解决的问题。我突然想起一句话“能力越大，责任越大”（不好意思我有点跑题），但是对于余点这样的外表出众，又有才华的女生来说，是不是日常也会遇到很多困扰的事情？我也想知道那个校园里阳光下，散发青春气息的女生，在经历了毕业，工作以后，写出来的故事。一定很有意思！

——黄修源，“游侠”电动汽车创始人，CEO



余点现在写就了这本《女神日常修炼手册》，创建的精英女性生活平台“Queen主义”也运营得风生水起。我想很多女孩都希望从余点的文字中习得真经，修炼成余点那样的“女神”。然而，白石老人有言“学我者生，似我者死”，我觉得，这本书固然好，却不是用来复制出成百上千个余点。余点应该永远是少数的，稀缺的，是那个永恒的“点”，正因如此，她才倍显珍贵。

——成长，北京晚报资深记者，微博红人



这个永远了解自己实力和下一个目标的女孩，将多年间充满能量和智慧的文章结集成精华，我正在如痴如醉贪婪的捧读中。在此祝愿每一个拥有此书的女孩与平庸告别，从平凡到卓越，在纷繁世界里修炼成自己的女神。

——微博大V雯婷茜子，美食专栏作家



余点是一个思想路径不同寻常的姑娘，你从她靓丽时尚的外表绝对看不出她竟然会去申请人类学硕士，但当你和她深入交谈，看她时而大开脑洞、时而冷静观察、时而侃侃而谈，就可以自行脑补一个反应机敏、口齿伶俐、俏皮可爱、衣着妆容品味不俗的女博士的形象。我最佩服她的是，能把周围一圈儿聪明能干的漂亮女孩儿聚在一起，举众人之力阐明一个道理：女人，美丽最重要，天地更重要，关键看你怎么活。

——郭楚函，北京人民广播电台著名主持人，“早安北京”“吃喝玩乐大搜索”主持人



我很羡慕余点天天和“美”打交道。年纪轻轻，就是专栏作家，创业成立了自己的精英女性平台，而且很成功。最近又去了时尚集团，担任《时尚Cosmo》杂志的专题总监。有伴、有事做、有憧憬……我真诚的祝福亲爱的点妹新书大卖，美丽的道路上有你同行

！

——刘睿，凤凰卫视《丝路文明》主持人，最年轻金话筒奖获得者

作者介绍:

余点，北京大学传播学博士，豆瓣阅读人气飙升最快的专栏作者，精英女性生活平台“Queen主义”创始人，该平台聚焦都市时尚新女性的生活方式和精华理念，创立半年用户达到15万人。

目录: ◆

I 自序 我们要引领这个世界上升

◆
Part 1 外貌篇 修炼皮囊是一生的事业

◆
2 “减肥”是世上最无聊的事

12 不精致，毋宁死

22 你的脸是不是被你“作”坏了？

30 你比女神差在哪儿？

35 如何调理出最理想的素颜肌肤

◆
Part 2 内心篇 耀眼的女孩都很拼

◆
48 高贵优雅习成大法

58 孤独是你气质进阶的最痛推力

69 坏情绪是毁容神器

81 那些牛人朋友教我的事

91 女人最贵的首饰是“自我”

103 如何保养你的社交圈

111 如何高效不痛苦地充实自己

124 拖延症也算病？

◆
Part 3 爱情篇 虔诚地追求爱情是为了贪婪地享受生命

◆
134 “剩女”是一场男人策划、笨女人实施的阴谋

140 爱情里的那些癌之毒舌癌

147 爱情里的那些癌之贴男癌

152 爱情里的那些癌之自欺癌

156 爱情里的那些癌之自毁癌

161 不要剥夺异性追求你的快感

167 结婚前请尽情纠结

182 世间没有不费脑的人际关系

198 请给丘比特一个射你的理由

204 说说我最喜欢的异性类型

210 所有悲剧都从选错人开始

222 先相信爱情，再遇到爱情

◆
Part 4 人物篇 我的那些女神朋友们

◆
228 刘睿：美好的外表下，有颗“铜豌豆”一般的心

239 刘硕：做自己才是最重要的事

261 麻宁：觅一切有趣之事物，做生活中的装备党

274 马思纯：气质比长相更显美貌
283 康逸琨：女神就是坚持带给别人正能量
291 帕丽扎提：当摩羯灵魂遇到女神肉身
303 田桐：自己决定的事从来不抱怨
314 杨姗姗：远游看世界，是我享受生活的重点
328 张沫凡：什么样的气场就吸引什么样的人
340 张抒扬：不强求的女人最优雅
· · · · · (收起)

[女神日常修炼手册_下载链接1](#)

标签

内外兼修，自我提升，时尚，生活方式，情感

女性

个人提升管理

自我完善

我想读这本书

个人管理

女人

想读，一定很精彩！

评论

不知为何老也上我的timeline简直神烦,神似成天见的营销号的鸡血文，这些并不新鲜的东西能编成书真是神奇。亚马逊上说就是扩大的专栏，我只读了专栏和试读章。姑娘们！愿意怎么吃怎么吃愿意怎么玩怎么玩你只能活一次干嘛在乎自己在别人眼里到底是不是女神呢！

订阅过作者的公众号，趁着豆瓣阅读新年赠书看了一眼。此书的目标人群大概是未毕业的小透明女大学生。我相信如果超过25岁，稍有些生活阅历，就会觉得这本书的论调完全免费在天涯帖子看一万遍，无比无聊的论调。

出乎意料的好看。道理都懂，但感觉还是需要一本纸质本放在身边
懈怠的时候拿出来常翻常新。

照本宣科真的就变女神了？

老生常谈

颓靡不振的时候翻翻，立刻会精神一点：我可是励志要做偶像那样的女神的呀！哈哈~
也算有用吧~

基本可以算是难看…观点不新，内容乏味～同质性太强…

坑钱工具书

这就是传说中的比你优秀却比你努力的那些人

这些女孩特别美，特别狠，特别勤奋。吃常人不能吃的苦，享受常人看不到的风景。这就是大道至简。一本我愿意推荐给朋友和年轻女生的书，它指了一个正确的方向。

如此鲜浓的鸡汤，偶尔喝喝就好了

专栏都看完了，受益良多。但是书确实有点水。

四星给肌肤保养篇

麻辣鲜香的鸡汤！

以为是鸡汤，读完发现确实不错~~

我本来想看看那个鸡汤啊薏米啊什么怎么做的，不过后面几个采访写得真不怎么样。

真·女神教大家如何成为真·女神！干货满满！

不少观点于我心有戚戚焉，女人任何时候都不要放松对自己的要求。

干货不是特别多，重在一种女性的独立自由理念上。作为一本女性励志鸡汤，有些话还是很走心，想做女神，若是没有从小教育的修养，就必定需要后天的努力与技巧。

北京大学传播学博士，精英女性生活平台“Queen主义”创始——余点，带着她的女神日常修炼手册款款而来，全书共分外貌篇、内心篇、爱情篇、人物篇4个章节，全方面讨论了关于护肤美容、塑形养生、服饰搭配，以及如何管理情绪等实用之道，并将其自身内在兼修挑战路上收获的宝贵经验献上。每一个女子都可以借由这本书内在的精华，完成内心的蜕变，你能发现那些气质优雅下的内心世界。

书评

一.睡眠 不熬夜指的是最晚11点，如果能每天9点就睡觉，皮肤很快会天翻地覆。
二.运动 1.运动健身是最好的排毒果汁，是最物美价廉的紧致霜；
2.运动可以使脸色变得红润，改变暗沉肤色，让毛孔清透甚至发出光泽，减缓皮肤衰老；
3.方式：瑜伽、郑多燕、快走、跑步。三．饮食 1...

圣诞节前夜，宅在家闲读，在朋友圈晒书：《女神日常修炼手册》，小伙伴们纷纷留言感兴趣。迫不及待读完后，也意识到很有必要与小伙伴们分享下读书心得。
第一次读余点的文字，是那篇著名的《修炼皮囊是件种豆得豆的小事》。她的文字干货足、鸡血足，她有很傲人的...

看过这本书，也关注了很多女神的微博，看了他们关于美丽的分享，发现真正的女神除了注重自己的外表，更注重自己的内心，注重自己心理素质和能力的培养。
女神是怎样炼成的？作者在《女神日常修炼手册》中讲述了很多方面的修炼方法。有关于美容的保养皮肤的，有感情方面的...

上一次给余点的书写文字，还是五年前余点大学毕业前夕，那本书叫《走近传媒》，她采访了众多广院的师哥师姐师弟师妹，满怀真情地为读者介绍广院是一个多么美好的学校，我有幸忝列其中。那本书是余点送给自己的毕业礼物，我当时就笃定地认为，余点和她的文字，绝不会止于...

自美女之后，女神似乎更成为评判一个女生的标准，如今各种励志篇，成功学充斥着各大社交网络，不知道这其中有几个是真女神？
今天开始看这本书，看到不到一半觉得甚为无聊，其中观点也不是很赞同（当然不是说作者三观不对），书中不乏梦想，旅行，独立，如何自信，如何优雅...

15年初看到点姐的豆瓣阅读专栏，欲罢不能于是接着follow了新创立的“queen主义”网站和微信公众号，虽然到后来网站不了了之，但我一直都是微信公众号的活跃读者。

如此“穷追不舍”自然有原因，首先点姐三观正，从专栏、微博和订阅号都可以充分感受到，连她的团队...

第一次在豆瓣上写自己的读书感想，开始每读一本书写感悟的行动，希望自己能够坚持，也渴望得到大家的支持和鼓励。

----- 因为关注了余点的公众号...

作为一本女性读物，我还是极力推荐的。
里面的都是干货，对提升自己有着极大的帮助，不管是在外表，气质还是情商方面。女神这个词离我太遥远了，但这并不妨碍我提升自己，成为更好的自己。
不为讨好任何人，只为讨好自己。余点姐，作为一个才...

一本被书名和书皮给掩盖的好书。（之前书评都是写给自己的，从不发豆瓣，但我自己买书前如果拿不准，都会来豆瓣看看书评，获益很多，这次在自己的笔记本写完觉得可能会对对这本书好奇的人有帮助，就发豆瓣上来了。几乎没删改，因为初衷是给自己读的，写一半了以后才想着给别人...

一天看完了这本书，一本心灵鸡汤类的书籍，看完确实能短期激励自己。

一、关于外貌

世上没有丑女人，只有懒女人，而我就是懒女人，出门不化妆，穿的像学生，情商不高，说话不经过大脑。

那些不老女神，每天坚持敷面膜，坚持运动，饮食克制，所以她们有我们羡慕的光鲜。25岁了，...

- 1.优雅就是不着急。不着急，就不会失态地指责别人；就不会做出更糟的判断；就可以慢下来享受好的、不好的、所有的。
- 2.坚持多喝水，早睡觉，吃清淡，常运动。种瓜得瓜，种豆得豆。
- 3.因为勤快和毅力，在任何领域，都有平地起楼的魔力。

经常需要看点这类型的书，鞭策自己好好吃饭、穿衣、保持仪态，有一些书隔一段时间会找出来看看，这本书第二次看了，鞭策力量还是足够的。
虽然做女神有点难度，但通过改变生活习惯、控制情绪、自我提升，至少可以比以前的自己美，这就够了。不想做一个油腻腻的中年人，不想老了...

一.睡眠 不熬夜指的是最晚11点，如果能每天9点就睡觉，皮肤很快会天翻地覆。
二.运动 1.运动健身是最好的排毒果汁，是最物美价廉的紧致霜；
2.运动可以使脸色变得红润，改变暗沉肤色，让毛孔清透甚至发出光泽，减缓皮肤衰老；
3.方式：瑜伽、郑多燕、快走、跑步。三. 饮食 1....

天地有阴阳，人有男女。今天听听这本书聊一聊女人。
女人最关心的外貌、身材、爱情、工作，相关话题都在里面，还有生活案例，对启发年轻妹子还是不错的。
对于现在来说，行文类似于微信爆文，关键走心的经典话+各种小案例穿插+态度+小技巧安利+方向指引，全本通俗易懂，启发性...

女神日常修炼手册 (千种豆瓣高分原创作品·懂生活) 余点 引用 (MLA): 余点.
女神日常修炼手册 (千种豆瓣高分原创作品·懂生活). 豆瓣阅读, 2016. Kindle file. Part 2
内心篇 耀眼的女孩都很拼 标注(黄色) - 那些牛人朋友教我的事 > 第 89 页 · 位置 1092
在这个“知道时代” ...

或曰：“以德报怨，何如？”子曰：“何以报德？以直报怨，以德报德。”坚持自我，可能才是成就最快的捷径。
作为一名男性，看这本书的初衷也只是更好地了解爱着的那位女生，但是确实，不仅仅是只针对女性的level
up，对男性的个人魅力的提升也有一定参考价值。多喝水，早睡觉...

[女神日常修炼手册_下载链接1](#)