

XINGFU NVREN
YAODUDE XINLIXUE

内外兼修
做个完美女人

幸福女人 要读的心理学

石油工业出版社

幸福女人 要读的心理学

完美女人15大心理优势

积极心态：善待生命中的每一天

人生中有晴天丽日，也有阴雨霏霏。悲观的女人总是看到红灯，积极的女人则总是看到绿灯，因此积极的女人才有了不衰的魅力。

快乐心态：天天保持好心情

快乐之于女人是要紧的。男人要“先天下之忧而忧”，这是对的，而女人刚好相反，是要“先天下之乐而乐”的。

自信心态：女人的名字不叫弱者

自信和魅力是女人永远美丽的法宝，拥有自信和魅力的女人一辈子都是美丽的。

个性心态：秀出自己独特的亮点

平凡的女人要去创造属于自己的亮点，用心灵点缀属于自己的春天，用优势展现自己独特别样的风采。

事业心态：做一只奔跑的羚羊

她们在努力工作中释放自己最大的价值，在不断进步中获得肯定和自我完善，她们才是城市街头一道道亮丽的风景线。

ISBN 978-7-5021-6291-7



9 787502 162917 >

定价：32.00元



张 扬◎编著

幸福女人 要读的心理学

XINGFU NVREN
YAODUDE XINLIXUE



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福女人要读的心理学/张扬编著.
北京:石油工业出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5021-6291-7

I. 幸…

II. 张…

III. 女性-成功心理学-通俗读物

IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156888 号

幸福女人要读的心理学

张扬 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523643 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市晨旭印制厂

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

787毫米×1092毫米 开本:1/16 印张:21

字 数:360千字

定 价:32.00元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



内外兼修，做个幸福女人

做个幸福女人，是每个女人一生最大的梦想。

炽热的夏为阳光喝彩，奔腾的浪为大海喝彩，飘零的叶为成熟喝彩，纷飞的雪为往事喝彩。作为女人，就要为自己喝彩，为自己欢歌，为自己拥有幸福而努力奋斗。

想想看，每天被浓浓的亲情包围，有甜蜜的爱情滋润，有喜欢的事业奋斗，善待生活中的每一天，“先天下之乐而乐”是多么幸福的事情。可是在现实生活中，许多女人觉得不幸福，她们失落，她们哀愁，她们悲怨甚至愤怒。

是的，这个世界上会有很多不公平的事情，有的女人会碰到困难，有的女人觉得自己长得不够漂亮，有的女人没有找到为之奋斗的事业，有的女人嫁的却是一个负心汉，她们都觉得不幸福。但是，在这些不幸福中，有很多是女人自身的原因，是她们自己让自己失去了幸福，是她们自己让自己失去了快乐。

其实，做一个幸福女人不难，只需有一个健康、积极、乐观、向上的心态，并做到自信、乐于付出、宽厚待人……

做幸福女人，要积极善待生命中的每一天。最幸福的女人并不认为一切东西都是最好的，而是满足于已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。

做幸福女人，要宽厚待人。宽容是最高尚的美德，最崇高的境界，最纯净的心灵。能宽厚待人的女人，不但让周围的人觉得与之相处如沐春风，而且自己也活得怡然自得。以这种心态去生活，相信你会是幸福的。



做幸福的女人，不依赖别人。女人的幸福谁能给予？是卿卿我我的爱情中的那个男人吗？不可能，因为在他还迷恋的时候，女人是捧在手心里的宝，是不沾人间尘土的天使；在他厌倦的时候，女人是墙角边的一块瓦，是想甩开的一个累赘。女人的幸福只在自己手上，是自己给予自己的。要有自己的生活，要独立。独立的美，才是新女性身上最耀眼的华服，不依赖、不倚撒娇去赢得一朵玫瑰，她们看重的是自己拥有什么，而不是向男人索取什么。依赖别人不如亲掌命运，怨天尤人不如努力打拼。

做幸福的女人，不羡慕别人的风采。因为太阳和月亮虽然光彩，但星星也为天空增添了一分光亮；牡丹固然尊贵，野百合却也有春天。就如红花和绿叶，一样的春去秋来，一样的年年岁岁，不同的只是位置和功能。所以，即使平凡，只要自己动手创造属于自己的亮点，用心灵点缀属于自己的春天，用优势展现自己独特别样的风采，你的世界同样天天精彩。

做幸福女人，要摘掉面具。尤其是职场中的女人，在忙忙碌碌的工作生活中，已经习惯于带着面具生活，不习惯于表露自己的情感。其实每个女人都希望自己被人疼爱，但是外表的刚强已经把人拒之于千里之外，让男人没有疼爱你的机会。所以要摘掉面具，回归女人的本然，做回真正的自己。想哭就哭，想笑就笑，想爱就爱。有泪要尽情地流，有爱就大声地讲，给男人疼爱你的机会。

我相信，聪明、自信、美丽、善良和快乐的女人，不管是20岁、40岁还是60岁，都会有人爱的，也会是幸福的！

目 录

第 1 章 善待生命中的每一天

人生中有晴天丽日,也有阴雨霏霏。悲观的女人总是看到红灯,积极的女人则总是看到绿灯,因此她才有了不衰的魅力。

女人的心态与命运相连	2
微笑是困难的挪动器	3
生命的美丽在于懂得珍惜	6
善待生命,敢于向命运说“不”	8
积极心态让女人的岁月生辉	10
命运在你自己的手中	13
用激情点燃消极心态的人生之火	15

第 2 章 天天保持好心情

快乐之于女人是要紧的。男人要“先天下之忧而忧”,这是对的,而女人刚好相反,是要“先天下之乐而乐”的。其实,女人的快乐很简单,似一片白云那么纯洁,似一杯浓茶那么清香,似一点星光那么宁静,似一抹朝霞那么绚烂。

欣赏生活,享受快乐	20
感悟人生,体味快乐	22
转换思路,选择快乐	25

寻找机会,制造快乐	28
舍弃小事,笑口常开	30
身处逆境,乐观对待	32
懂得微笑,拥有魅力	34
笑对风雨,活出精彩	36

第3章 女人的名字不叫弱者

女人拥有了自信,便获得了感染、影响他人的人格力量。自信女人的言谈举止给人一种如沐春风,如饮甘泉的感觉。自信和魅力是女人永远美丽的法宝,拥有自信和魅力的女人一辈子都是美丽的。

女人因独立而美丽	40
自信是女人的魅力	44
真正的自信是一种睿智	47
做自己的圣人	48
女人要有柔中带刚的自信	51
你自信,你才快乐	53
把握机会,磨炼自己	56
女人不是弱者	58
要想自信还得勤奋	59
自信地潇洒一回	62

第4章 忍让为先,大度为怀

女人学会宽容是一个成熟的标志,是一种“胸中天地宽,常有渡人船”的人生境界。宽容既然是人生的境界,我们就应该不惜一切去追求。

适当放弃也是一种美丽	66
宽容是女人一生要学的哲学	68
以宽人之心宽己	70

不妨做个“糊涂”女人	73
海纳百川,有容乃大	75
宽容是一种美德	78
凡事不必太认真	80

第5章 像玫瑰一样铿锵

女人就是要坚强,要把自己锻炼成具有坚强的品质的人。只要把自己炼得像钻石一般的硬,才经得起困难的打磨;同时,还要让自己像流水一样的柔,才能抵挡世俗的浸淫。

挫折是女人的炼金石	84
女人就是要坚强	87
坚韧是改变命运的必修课	88
勇敢是女人灵魂最杰出的力量	91
挫折是意志力的“运动场”	94
让太阳生长在女人的心底	96
黑暗也只是在经历黑暗	99
坚强的女人眼泪只流一滴	102
历尽艰辛得来的果实更甜美	104

第6章 做一条任意穿梭的鱼

著名作家冰心说过:“如果你简单,那么这个世界也就简单。”让我们喜欢着向往着简单的生活,喜欢用一双清澈的双眸来欣赏这个世界的美丽,喜欢用一颗纯洁的心灵来解读这个人间的真情。

幸福来源于简单的生活	110
平淡是真,平静是福	112
拥有一颗平常心	114
娱乐休闲是生活的必需品	117

再完美的女人也有缺憾	119
世界会因我而精彩	122
淡泊更能体验人生真味	124
勿以自己的容貌而自卑	127

第7章 爱心是女人的魂

真正的女人是那些善于调整自我,充满爱心而优雅的女人。她们在生活的尘嚣中总能保持着一颗真挚的爱心,她们是最有魅力的,最成功的女人。

善良是女人生命的宝石	132
有一种美丽叫做善良	134
充满爱心的女人才美丽	136
女人因善良而可爱可敬	138
帮助别人就是帮助自己	140
女人善良有时也是错	142

第8章 秀出自己独特的亮点

平凡的女人需要自己动手去创造属于自己的亮点,这种创造不是追求哗众取宠的效果,也不是东施效颦,而是根据自己的外貌选择属于自己的礼服;用自己的心灵点缀属于自己的春天;用自己的优势,展现自己独特别样的风采。

打理出令人喜欢的自己	148
内涵有言语不能述说的奥妙	151
让平凡的你绽放个性亮点	153
努力保持和创造美丽的曲线	155
塑造独具个性魅力的气质	158
征服一切靠的也是气质	160
拥有健康才能拥有美丽的人生	164
只做最优秀的自己	167

第9章 做一只善跑的羚羊

现在更多的女性努力工作是为了诠释自己最大的价值,在不断的进取和成绩中获得肯定和自我完善。她们和那些放弃工作,走入家庭的女性相比,更显独立自主,为社会创造价值,是城市街头匆匆奔走的亮丽风景线。

事业是女人独立的基石	174
及早确定自己的人生目标	176
找准自己的位置	180
让兴趣与职业相结合	182
重视自己的工作	184
工作不单单是为了薪水	186
在职场要懂得推销自己	189
大胆对不合理要求说“不”	192
努力“充电”,不在E时代止步	195

第10章 读书是魅力不竭的源泉

书是女人经久耐用的时装和化妆品。虽身穿普通的衣着,素面朝天,但她们走在花团簇锦浓妆艳抹的女人中间,反而格外引人注目。是气质,是修养,是浑身流溢的书卷味,使她们显得与众不同。“腹有诗书气自华”,这句名言对她们是再合适不过了。

提升底蕴,读书是根本	198
坐拥书城,享受优雅人生	200
以书润心,智慧永驻	203
书香相伴,梦想与心一起飞	208
呵护大脑,青春永不老	212
修炼“博乐”,读书是捷径	214
改变命运,知识是关键	216

第12章 不做爱情守望者

女人大胆追求爱情的过程可以称为“三步曲”：首先确定对方是否爱你，其次确定对方值不值得你爱，最后艺术化地表达你的爱。把握这三个脉搏，一定会成功获得自己所追求的真爱。

爱情就在伸手可及的地方	220
爱要激情，更要理智	223
真爱能战胜距离	225
爱就要爱他的一切	227
大胆把握恋爱脉搏	228
爱情不是女人的全部	232
别为爱情放弃友情	235
善待分手就是善待自己	237

第13章 做完美家庭的舵手

婚姻的幸福其实就是一种平淡，需要我们有用心去感受，它没有华丽的语言，只是心与心的牵挂、理解、支持、关心、爱护、包容，虽然一样的平淡，却有不一样的幸福。这就是婚姻的真谛。

懂爱的女人有旺夫运	242
赞扬是幸福的催化剂	244
隔阂要用心去化解	247
相知相契，患难与共	249
平淡才是婚姻最真切的幸福	250
好女人善于塑造好男人	253
营造浪漫，发掘生活情趣	256
做一个会爱的女人	258

第13章 学会先做别人的朋友

友谊不是凭空掉下来的,它需要培养、浇灌才能不断成长。虽然世间知音难寻,但如能学会做别人的朋友,你就会找到真正的友谊。

真诚是保持友谊永恒的基石	264
找到真正的友谊	266
用真诚的心对待朋友	268
拥有一颗爱人之心	270
用真诚浇开友谊的花朵	272
以信任化解友情危机	274
建立自己的朋友圈子	276

第14章 用品位提升气质美

品位,一个奇妙而美丽的字眼。对现代女性而言,没有什么比“品位”这个词更美好,更时尚,更具有诱惑力了,一个被赞美有品位的女人,即使貌不惊人,财富不能车载斗量,周身也会笼罩上一层耀眼的光芒。

品位是一种心境	282
用品位做底蕴的女人最优雅	285
修炼来的美丽才会光彩焕发	287
听乐符从心头划过的声音	289
用女人味打造极品女人	291
优雅是最美丽的衣裳	295
做个有气质的女人	298
铸就精彩觅品位	300

第15章 灵活应变秀生活

人的品格各有不同,有的人内心方正,有的人内心圆滑,有的人对外方正,有的

人对外圆滑。从这个角度来看,女人要学会与不同品性的人交往,用不同的交际之道。

交际中,带着耳朵去思考	304
幽默的女人到处受欢迎	306
自信的言谈举止助你“放大”形象	309
巧用温柔克刚强	310
语言是营造关系网的一道利器	313
女人善于交际的修炼	316
学会与不同的人交往	319



第1章

善待生命中的每一天

人生中有晴天丽日，也有阴雨霏霏。悲观的女人总是看到红灯，积极的女人则总是看到绿灯，因此她才有了不衰的魅力。



女人的心态与命运相连



最快乐的女人并不认为一切东西都是最好的，而是满足于自己已有的一切；最幸福的女人并不认为生命都是一帆风顺的，而是用积极的心态对待生活。其实，决定一个女人命运的关键就是“心态”。

一位伟人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”人生并非只是一种无奈，而是可以由自身主观努力去把握和调控的，心态就是调控人生的控制塔。女人有什么样的心态，就会有什么样的生活和命运。

生活中总会有各种各样的事情发生，没有人可以预料明天会发生什么，但女人可以用良好的心态做人生的指挥官，相信自己才是自己命运的主宰。

曾经有这样一个人，他嗜酒如命且毒瘾甚深，有好几次差点都没命了，因为在酒吧里看不顺眼一位酒保而杀了人被判了死刑。这个人有两个女儿，年龄相差一岁。其中一个跟父亲一样，有很重的毒瘾，靠偷窃和勒索为生，也因犯了罪而坐牢；另外一个女儿却与其截然不同，她担任一家大企业的分公司经理，有着美满的婚姻和三个可爱的孩子，既没有吸毒也没有不良的行为。

为什么出于同一个父亲，在完全相同的环境下长大，两个人却又有着这么不相同的命运呢？在一次访问中，记者问起造成她们现状的原因，二人竟是同样的答案：“有这样的父亲，我还能有什么办法？”





在生活中，我们总是说有什么样的环境就有什么样的人生，而由这则故事可知环境并不能决定人生，而我们面对环境持有的态度却可以改变人的一生。

一位名人曾经说过：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这句话的直接结果就是：心态决定命运。女人的命运在自己手里，因为女人掌握着自己的心态。聪明的女人不会只让自己看起来美丽，还会培养自己良好的心态，主宰自己的人生。当女人有了良好的心态，就能享受生活赋予的幸福，能够承受生活的种种压力，并有勇气挑战各种困难和挫折。

西方有一个名叫胡达克鲁丝的老太太，她的朋友和邻居迈克夫人和她是同龄人。她们在共同庆祝七十大寿时，迈克夫人认为人活六十古来稀，自己已年届七十，是该去见上帝的年龄了。因此她决定坐在家里，足不出户、颐养天年。她为自己做寿衣、选墓地、安排后事。而胡达克鲁丝则认为：一个人能做什么事，不在年龄的大小，而在于自己的想法。于是她开始学习爬山，其中有几座还是世界上有名的高山。就在她95岁高龄时登上了日本的富士山，打破了攀登此山年龄最高的纪录。

同样是接收到70岁生日这个信息，迈克夫人的心理反应趋向是消极的。她采取了足不出户，安排后事的行动，结果在好多年前就去见上帝了。而胡达克鲁丝的反应则是积极向上的心态，她采取了学习爬山的行动，结果创造了一项吉尼斯世界纪录。所以说：女人的心态与命运相连，不要让消极的念头占据你的思想，女人什么时候都应该保持积极向上的姿态。

无论一个女人多么有能力，如果缺乏好的心态，就什么事都做不成。良好心态的能量是巨大的，也是动力产生的源泉。有了它，女人就能把握住自己的命运，实现人生的理想，在人生的道路上勇往直前。



微笑是困难的挪动器



女人的美应该是一种综合的美，一个原本一般的女人，由于她的知识和阅历，而变得气质非凡，让人感到光彩照人，魅力无穷，因为她身上流露出的是一



种别人没有的乐观美。一名女子，也许并不美，但她伟大的母爱和对亲人无私付出的胸怀，她的知书达理和宽厚，撑起家庭一片温暖的天空，她也会因人性的美而让人羡慕不已。这种女子可能沧桑，而过早的衰老，但她面对困难挫折的勇气和毅力，会让人感到一种坚强的美。

但我认为，一个女人，以微笑视人，以微笑从容面对曲折的人生，坚持自我，才是最美的女人。因为微笑是一种恬淡、一种自信、一种执著，这种微笑能传染家人、朋友、同事，让人感到生活的轻松、愉快。同时，微笑也让人年轻，有活力，所谓“笑一笑，十年少”，微笑是生活最好的润滑剂，让人不感到负担和沉重。更重要的是女人的微笑是一种淡淡的幸福，因为幸福的女人都会开心，形之于色就是一种坦然的微笑，这是女人遮不住的春风。

斯提德说得极为精彩：微笑无需成本，却创造出许多价值。

女人若能保持心境平和，从容应对，微笑面对生活赋予我们的一切：微笑着面对诽谤，微笑着面对危险，微笑着面对坎坷崎岖的人生。所有的艰辛和磨难不但不能奈何她，反而更衬托出她那从容不迫的风度。闪光的微笑就是女人搏击人生的又一亮点！

曾经有一位30岁左右的女同事很吸引我，因为她是第一个向我微笑的人。看着她那张笑脸，我一天的心情都很好。慢慢地，我发现她有一面十分精致的小镜子。每当午休的时候，她都拿出来照一照。我发现，她常常独自一个人对着镜子微笑。有一次，我实在忍不住好奇心，试探地问道：“你为什么总爱照镜子？你为什么总是这么开心呢？”

于是，她用讲述亲身经历的方式回答了我的问题。原来，她在三年前得了乳腺癌，丈夫在她刚刚做完切除手术后，就和她离婚了。她带着只有5岁的女儿生活，整天垂头丧气，常常泪流不止。很长一段时间，她都打不起精神。她说，那时感觉天空都是灰色的。有一天，她站在镜子前，看到镜子里映出了一张陌生的脸：那张苍白的脸没有一丝血色，眼神也变得呆板而茫然。她当时就吓了一跳，自己原来那张年轻、俊美的脸到哪里去了？她努力对着镜子笑了笑，才稍稍感觉自己有了一丝生机。她接着又笑了笑，顿时变得神采奕奕。她的心情也随之振奋了一下。她暗自对自己说：“无论发生什么事情，我都要坚强、快乐地活下去。”

于是她痛下决心，常常对镜子里的自己微笑。此外，她用业余时间搞文学创



作，发表了许多文学作品，也收到大量的读者来信，她生活得越来越充实，工作也做得越来越出色，每年年终都能拿到很多奖金。她和周围的人相处得很融洽，因为她常常对人们友善地微笑，人们也同样回报她以微笑。

听了她的故事，我渐渐地明白了一些道理。懂得对自己微笑的人，她的心灵天空将随之晴朗；懂得对生活微笑的人，她将会拥有美丽的人生。

保加利亚哲学家吉里尔·瓦西列夫在《情爱论》一书中说：“爱的微笑像一把神奇的钥匙可以打开心灵的迷宫，它的光芒照亮周围的一切，给周围的气氛增添了温暖和同情，殷切的期望和奇妙的幻境。”微笑所释放出的能量也许是世上最惊人的奇迹，而奇迹本身就是它永恒的荣耀。

微笑貌似平平淡淡，其实却是恰到好处。它既是一种单纯，也是一种丰富；它既是出于礼貌，更是发自内心。微笑，是愉悦心灵的折射；的确，微笑是最美的。也是女人生活里最明亮的阳光！

当女人握住岁月的手，就学会了用微笑承受痛苦，学会了用微笑把眼泪揩干，让孱弱的双肩撑起抑郁的额头。不论经历了怎样的委屈、艰辛和误解，女人依然用最美的微笑来迎接灿烂的每一个黎明。人生苦短，女人的路若想走的远而长，必然要付出更多的努力和勇气，用真诚的微笑感染和打动身边的每一个人，那么你的脚印就会坚实而有重量！

一位少年对他母亲说：“我讨厌哭，所以我笑。”尽管那位少年的鸡蛋和牛奶掉到地上了，但他把哭泣换成了笑。拿破仑·希尔说：“我想提醒大家，当你追求成功的时候，一定不要把微笑收藏起来，可以说，世界上没有什么比微笑具有更大的力量，它是使困难挪动的启动器，它是铲除逆境的推土机，它是我们走向成功和辉煌的绿卡。”

当一个女人宠辱不惊，笑对成败，坦然面对一切时才是对微笑最完美的诠释。微笑是女人自信的翔舞，微笑是女性真诚的欢歌！

永恒你的纯真，永恒你的微笑，女人的微笑精彩无限！

所以当遇到困难的时候，请你笑一笑；当不安掠过你的心灵时，请你笑一笑；当你焦躁的时候记得笑一笑；如果你犯下愚蠢的错误，也请你笑一笑，将它忘掉；当你因不高兴而板着面孔时，别忘了笑一笑。



生命的美丽在于懂得珍惜



珍惜和善待生命，就是善待女人自己。它能让痛苦和烦恼远离女人的一生，让女人在恬静的生活中感知生命，让女人走过无痕的岁月而无悔无憾。

我一直相信生命本身就是个奇迹，而且生命对我们每个人都是公平的，不论你是美还是丑，是聪明还是愚钝，是健康还是残疾，至少上帝都赐给了我们生的奇迹、生的权利。可我并不认为每个人都真的懂得珍惜生命，因为珍惜生命并不是简单的让自己活着，而是在于你的生命是否更有价值，你是否能用你的生命创造更多的奇迹。

有的人虽然活着，但他们却放弃了很多应该努力坚持的东西，他们的生命因此暗淡无光；可也有的人非常珍惜这难得的生的机会，他们让生命在有限的时间里真正体现出生的价值。

曾经有一个女孩，她梦想成为一名伟大的演员，可是当她进入舞蹈学校不久，老师就因为她过于愚笨而让她退了学，她又到剧团去打工，虽然她一直不被允许上台演出，可是她却坚持和演员一起排练。十年过去了，她还是没有上台演出，而且她的腿还得了残疾，就在她遭受这所有打击的时候，她依然没有放弃过自己的梦想，终于在四十岁的时候她迎来了第一次上台演出的机会，而且取得了巨大的成功，后来她成为一名伟大的演员，她就是露西。

珍惜生命并不等于让自己不要死掉而已，虚度光阴，让自己的生命没有意义的浪费掉，这比死更让人遗憾。相反，珍惜生命并不等于怕死，并不等于单纯的生命的延续。

在可可西里，猎人们穷追一群藏羚羊，藏羚羊拼命的逃到一座山谷前，它们必须越过两米多长的山涧才能逃生，即便最强壮的藏羚羊也不可能越过这个山涧，但是奇迹发生了，成年的藏羚羊飞身跳向悬崖，而后面的小羚羊跳起来踩着成年羚羊的背飞身一跃，居然跳过了悬崖，而成年藏羚羊却摔下了深深的悬崖。猎人们惊呆了，这些藏羚羊居然在瞬间选择放弃自己的生命，只为了使自己的种



族得以延续。面对这些低等生物，我却似乎无法再评价太多了，我想我即便运用人类最华美的词语也无法像这些藏羚羊一样用自己的牺牲诠释生的含义，也许它们对珍惜生命的理解比我们这些活在物质社会里的人类更加深刻。

万物皆有所用，不管它们看上去是否卑微的像棵草，渺小的像滴水，但它们都有自身存在的价值。

有一个生长在孤儿院中的小女孩，常常悲观地问女院长：“像我这样没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”

女院长总笑而不答。

有一天，女院长交给女孩一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是‘真卖’，记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

第二天，女孩拿着石头蹲在市场的角落，意外地发现有不少人好奇地对她的石头感兴趣，而且价钱越出越高。回到院里，女孩兴奋地向院长报告，院长笑笑，要她明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场上，有人出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。

最后，院长叫小女孩把石头拿到宝石市场上展示，结果，石头的身价又涨了10倍，由于女孩怎么都不卖，竟被人们传为“稀世珍宝”。

女孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把这一切告诉给院长，并问为什么会这样。

院长没有笑，望着孩子慢慢说道：

“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜，惜售而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义、有价值。”

自己把自己不当回事，别人更瞧不起你，生命的价值首先取决于你自己的态度。珍惜独一无二的你，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实、发掘自己，最后社会才会认同你的价值。

与浩渺的世界相比，女人的生命是如此的短暂。经常看到网上和报纸上类似这样的报道：或青春年少忽遭不测；或刚过不惑之年身患绝症；或未及知天命撒手人寰等。这个时候忽然感到生命的脆弱，仅在呼与吸的瞬间。人生是没有后退的生命之旅，面对神圣和有限的生命，我们要学会珍惜静静地思考生活，细细地品味生活，在淡然豁达中享受生活，让自己的生命活得精致而有意义。因此，追



逐幸福的女人们，一定要懂得珍惜自己，善待生命，寻找属于自己的幸福人生。



善待生命，敢于向命运说“不”



当我们为渴望已久的东西付出很多的时间和心血，却发现自己依然与它失之交臂的时候，我们便常会想到命运。

命运，一种神秘莫测、若有若无的力量，总是在同我们执著地做着无休止的人生游戏。它就像一个无情的指挥棒，全然不顾我们的喜好，把我们推入一个个陌生的地方、危险的领域，让我们的生命起起落落。它又像一张大网，我们被束缚其中，苦苦挣扎，刚刚感到有些光明，有些希望，却又立刻被它毫不费力地拉了回来。

在命运的面前，我们能说什么？无奈、叹息、愤懑，抑或是坦然、平静？不，这都不应该是我们女人的选择，女人要善待生命，敢于向命运说“不”。

若你历经艰难险阻，却发现自己不仅没有到达目的地，反而迷失在路途上时；若你夜以继日地苦读，却总是与理想的学校无缘时；若你辛辛苦苦，兢兢业业的奋斗换来的却是一无所有时；若你愿意赴汤蹈火、一生相守的他毅然决然地离你远去时；若你被突然而来的灾难砸得麻木，几乎没有知觉时，你都不能惧怕命运朝你做出的各种狰狞鬼脸。

也许有时候你也能获得意外的财富，比如无心而赢得一笔大奖，比如得到丰厚的馈赠，或者突然间，由一只“丑小鸭”变为翱翔在天空的“天鹅”。这个时候，命运就是一个奇妙的精灵，向你现出了美丽的微笑。

但是没有一个人能在完全的好运中度过一生，每个人都会遇到坏的命运，都需要面对困





难，只是我们对它的态度不同罢了。

现实中有很多敢向命运说“不”的人。比如有个女子篮球明星，她身高1.6米，是她所在队最矮的球员。她从小就喜爱篮球，可因个子不高伙伴们都不喜欢她。

有一天她伤心地问妈妈：“妈妈，我还能长高吗？”妈妈鼓励她说：“孩子，你能长高，长得很高很高，会成为人人都知道的大球星。”从此，她的心里充满了长高的希望。

“业余球员”的生活即将结束，她面临着严峻的考验：只有1.6米的身高，能打好职业球赛吗？但是她非常自信，她说：“别人说我矮，反而成了我的动力。我偏要证明矮个子也能做大事情。”于是，在各个赛场上，人们看到她就像个“地滚虎”，从下方来的球百分之九十都被她收走，越是个子矮越是能飞速地运球过人。她始终牢记当年母亲鼓励她的话，虽然她没有长得很高很高，但她已经成为人人都知道的大球星了。

对生活失去勇气和希望，是最可悲的，只要有一线希望，我们都应该努力抗争，永不屈服！因为当我们选择“认命”的时候，其实是想逃避现实，因为我们觉得，将要面对的是沉重的压力，可是我们忽视了，在“认命”的同时，我们就已给自己背上更沉的包袱，而且这种包袱，随着岁月的流逝，会更使你感到窒息。即使躲避了一时，又怎能躲过一世？

古今中外，这种敢于向命运说“不”的人，举不胜举。为我们熟知并景仰的音乐家贝多芬，就经历了非常不幸的命运，正当他的音乐创作进入成熟期时，他的听力却急剧衰退，到了50岁左右，他就再也无法听见自己的音乐了。一个聋子和音乐，几乎是无法想象的组合。很多人都为贝多芬感到惋惜，但他并没有向命运低头，而是凭着自己对音乐的挚爱，用心去聆听、去感受音乐，终于创作出了震撼人心的《命运交响曲》、《英雄交响曲》等。这些音乐，是用生命谱就的，它象征着贝多芬在命运面前顽强拼搏的精神，也象征着人类在命运面前顽强拼搏的精神。是对于命运的不屈服，是对于音乐的挚爱，让贝多芬征服了命运，创造出奇迹。

我们选择“抗拒”的时候，就选择了艰难，这种艰难虽然强大，但你一旦选择了面对它，它就已经开始软弱了。就像只有不敢走进的黑夜才是最黑一样，越是不敢面对的挫折便会越难战胜。如果你敢于与命运抗争，那么一切困难都不



再是困难。

因此，作为女人，更应该敢于面对命运的坎坷和艰难，对命运说“不”，只有这样，才能善待生命，改变命运，为自己开创出一片更美的天空。



积极心态让女人的岁月生辉



一家报社举办了一次“求职成功故事”的征文，短短3个月内，稿件雪片般飞来。最后获得大奖的竟是一篇只有几百字的短文。组织者的评语是：这篇短文诠释了成功和失败往往相距如邻，积极的心态可以让人的岁月生辉，消极的心态可以使人的生活暗淡无光。

有个叫琳的女孩大学毕业后，到一家跨国公司去应聘业务员，毕业于名牌大学的她非常顺利地进入到了最后一轮的面试。面试是由公司的总经理负责。个头不高，微微有些发胖的总经理有四十几岁的样子，一双眼睛里透着精明、干练，他看了看琳的资料后，说道：“虽然你的表现很优秀，但我们仍不会聘用你。”琳有些意外，大脑不由控制地迅速膨胀着，不过她还是清醒地意识到应该保持风度，微微一笑，说：“没关系，我再到别的公司碰碰运气。”

“年轻人，请你告诉我，你走出大厅会先想到什么？”

面对这个已属额外的问题，琳坦然地说：“我应该首先想一下这次面试失败的原因，发现自己的不足，争取下一次成功。”

“你不用想了，我们决定聘用你，我们需要善于总结教训、承担失败的业务员。”

8个月后，琳已经成为这家公司的部门经理。

人们常说，性格决定命运，心态决定姿态。对待生活，不同的态度就会有不同的表现。我们的欢乐与痛苦，其实都是自己的心态所造成的。心态有“好”与“坏”之分，尤其是当它反射到我们心灵镜面上的时候，由于掺杂了主观臆断的因素，我们心目中的“好”与“坏”也就偏离了原来的真实本质。所以，懂得如何快乐生活的女人，遇事应该保持一个积极的心态。

余音是一家外企公司的白领，不俗的容貌，秀硕的身材，再加上一份好口



才，使得她在朋友圈里有一种佼佼者的形象。而她不这么认为，因为自己的肤色偏黑，一直耿耿于怀，谈了几个男朋友，她都遮遮掩掩，不情愿与对方面对面坐交谈，为此心里非常苦恼。曾有一个男友在约会分手时，送给她一套进口化妆品，有香水、补水液，还有一支增白霜，没想到，这表达爱意的举动，让她烦恼了好几天。

有一天，她终于下定决心走进美容院。凭着近万元的消费和高科技美容产品，她的肤色真的有了惊人的效果。从此，她一扫过去灰暗的心情，变得活泼开朗。几个月后，她闪电般地找到了自己心仪的对象，她暗暗感谢自己的聪明之举。新婚之夜，当他赞美她的美丽时，她鼓足勇气说出了她的秘密。令人惊讶的是，她先生听了却说：“你们女人呀，没事就爱给美容院作贡献，黑点又怎么样，还显得健康呢！”原来他根本就没把她的美容当过一回事儿。她追问：“那为什么以前不追我，现在才追我呢？”先生的答案是：你以前冷冷冰冰，总觉得难以接近，猜不透心思。后来，你忽然变成了阳光女人，交往中发现你特别有内涵。所以就努力追了。

像这位女士一样，很多简单的问题，是我们想得太多太复杂了。我们应该把问题看开一些，看远一些，或许就会“柳暗花明”、不解而解了。所以，你可能是“当局者迷”，为一些所谓的“不是问题的问题”而大伤脑筋，这实在太划不来了。

一位作家曾写道：“快乐是一种角度，从这边看是痛苦，换一边看未尝不是幸福。被刺到手时，你的快乐是因为它没有刺到眼睛。”看问题角度不一样，心态自然也就不一样了。

有一个法国人，42岁了仍事业无成，他自己也认为自己简直倒霉透了：离婚、破产、失业……他不知道自己的生存价值和人生意义。他对自己非常不满，变得古怪、易怒，同时又十分脆弱。有一天，一个吉普赛人在巴黎街头算命，他随意一试。

吉普赛人看过他的手相之后，说：

“你是一个伟人，您很了不起！”

“什么”，他大吃一惊，“我是个伟人，你不是在开玩笑吧？！”

吉普赛人平静地说：

“您知道您是谁吗？”



“我是谁？”他暗想，“是个倒霉鬼，是个穷光蛋，我是个被生活抛弃的人！”

但他仍然故作镇静地问：

“我是谁呢？”

“您是伟人”，吉普赛人说，“您知道吗，您是拿破仑转世！您的身体流的血、您的勇气和智慧，都是拿破仑的啊！先生，难道您真的没有发觉，您的面貌也很像拿破仑吗？”

“不会吧……”他迟疑地说，“我离婚了……我破产了……我失业了……我几乎无家可归……”

“哎，那是您的过去”，吉普赛人只好说，“您的未来可不得了！如果先生您不相信，就不用给钱好了。不过，5年后，您将是法国最成功的人啊！因为您就是拿破仑的化身！”

他表面装作极不相信地离开了，但心里却有了一种从未有过的伟大感觉。他对拿破仑产生了浓厚的兴趣。回家后，就想方设法找与拿破仑有关的书籍著述来学习。渐渐地，他发现周围的环境开始改变了，朋友、家人、同事、老板，都换了另一种眼光、另一种表情对他。事情开始顺利起来。

后来他才领悟到，其实一切都没有变，是他自己变了：他的胆魄，思维模式都在模仿拿破仑，就连走路说话都像。

13年以后，也就是在他55岁的时候，他成了亿万富翁，法国赫赫有名的成功人士。

在每个人的一生中，都处于不停幻想的自我心像之中，而一个人一天会进行上万次的自我暗示和对话。如果这些信息都是正面的、积极的，就会不断地激励自己，奋发图强，勇于向着理想的目标登攀，从而获得成功。反之，将一败涂地。

无论生活多么糟糕，都要保持一种积极心态。人生中有晴天丽日，也有阴雨霏霏，有了积极心态就可以超越恐惧、自卑、胆怯、气馁；有了积极心态就不怕失败；有了积极心态就有了健康的精神与信念，就有了永远保持魅力的资本，同时积极心态给你带来的一切也将受用终身。

因此，要做一个充满魅力的女人，就要选择积极的心态：从现在开始，爱你自己，爱你的工作，爱你身边的一切，你的岁月会奏起激扬的乐章，世界也将因你而精彩！



命运在你自己的手中

伟大的英国哲学家培根说过：“人的命运，主要掌握在你自己手中。”当悲惨的命运降临时，有两条路，一种是抗争，一种是放弃。有些人选择了抗争，有些人则选择了放弃。当这两种人作出不同的选择时，他们的人生已因此而改变，前一种人战胜了命运，他们在不断的磨炼中变得坚强无比，铸成了钢铁般的意志力，而后一种人则在悲观、痛苦中默默地消失。

在生活中，我们经常可以看到这样的例子，有些人能力并不十分突出却干得非常不错，而那些有能力的人的境况反不如他们，甚至于一败涂地。是什么原因使处在相同环境中的人有了截然不同的人生呢？我们往往认为有某种神秘的力量在帮他们，而我们身上有某种东西总是在拖后腿。但实际上却是我们的思想，我们的心态出了问题。

志红在一家大公司工作，但她只是一个小部门主管的秘书，做一些非常琐碎的工作。一天中午，同事们都出去吃饭了，只有她一个人留在办公室里继续工作。这时，公司的一位高级经理经过她的部门，突然想起一件很重要的事情，于是拐了进去，对志红说，他要找一份资料，请志红帮忙。这并不是志红分内的工作，但是她依然愉快地回答道：“虽然对您要找的那份资料我一无所知，但是，我会尽快地把它找到，并送到您的办公室去。”当她将他所需要的资料放在他面前时，高级经理显得格外高兴。

这个故事并没有结束。一个月后，志红被提升到了一个更重要的部门工作，并且薪水也提高了，而且在此后又有一个更高的职位空缺时，有人推荐了志红。推荐她的人正是那位高级经理。

我们一定要对自己有一个很高的评价，因为我们面临的问题不是没有能力，而是根本不知道该如何提高自己，我们对自己不够严格，要求也不够高。我们应该期待自己有更加辉煌的事业，有更加光辉灿烂的未来，应该认为自己是具有超凡潜质的卓越人物。这样的话，我们就会感到有一种强大的魔力，就会感到有一种真正的创造力去掌握自己的命运。



安娜受聘于一家顾问公司，她平均每年要负责处理100宗以上的案件，而且她的大部分时间都是在飞机上度过的。安娜以为和客户保持良好的关系非常重要，所以，在飞机上她就给她的客户们写信。有一次在机场等候提行李的时候，一个旅客对她说：“我从上飞机之前就在注意你，一直到现在，已经将近3个小时了，你一直在写信。我想你一定会得到老板的重视。”安娜则笑着说：“我早已是公司的副总了。”

在一个公司里，并不是具有杰出才能的人就容易得到提升，只有那些富有责任感、勤奋刻苦、绝对服从并有良好技能的人才会有更多的机会。给高级经理找资料并不是志红工作范围以内的事，但她生性乐于助人的性格帮她掌握了今后乃至一生的命运。而安娜勤奋工作的态度则为她的发展铺平了道路。这两位女士成功地把命运掌握在了自己手中。

对一个人来说，可能发生的最坏的事情莫过于他的脑子里总认为自己生来就是个不幸的人，命运女神总是跟他过不去。

其实，在我们自己的思想王国之外，根本就没有什么命运女神。我们是自己的命运女神，我们自己控制、主宰着自己的命运。对一个自认为天生就是失败者的人，你能做什么呢？成功是不可能来自于这种失败思想的，就好像玫瑰是不可能来自于长满荒草的土壤一样。当一个人总是想着可能会失败或贫困时，他的潜意识里就会形成这种失败思想的印象，久而久之他就会使自己处于越来越不利的境地。

现为全国政协委员，供职在山东作家协会，从事创作和翻译的张海迪就是一个众所周知敢于向命运挑战的人。她于1955年秋天在济南出生。5岁患脊髓病，胸以下全部瘫痪。从那时起，她就开始了独特的人生。

在残酷的命运挑战面前，张海迪没有沮丧和沉沦，她以顽强的毅力和恒心与疾病作斗争，经受了严峻的考验，对人生充满了信心。她虽然没有机会走进校门，却发愤学习，学完了小学、中学全部课程，自学了大学英语、日语、德语和世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。

1983年张海迪开始从事文学创作，先后翻译了《海边诊所》等数十万字的英语小说，编著了《向天空敞开的窗口》、《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。其中《轮椅上的梦》在日本和韩国出版，而《生命的追问》出版不到半年，已重印3次，获得了全国“五个一工程”图书奖。在《生命的追问》之前，这



个奖项还从没颁发给过散文作品。最后，她还完成了一部长达30万字的长篇小说《绝顶》。

当然，像张海迪一样的人还有很多。比如：战胜病魔最终成为天体物理学家的霍金，四次战胜死神的保尔·柯察金等等，他们战胜命运的方法不同，精神却相同，他们依靠的都是一种不怕困难，不怕挫折，敢于向命运挑战的精神。

每个人的手中都握着失败的种子，也有着迈向成功的潜能。我们有权选择成功，也有权选择平庸，没有任何人或任何事能强迫你，就看你如何去选择了。切记：任何时候都不要说没有希望，命运掌握在自己手中！

请坚强吧！命运掌握在你自己手中，当你跌倒的时候，激励你自己爬起来，继续朝前走，只要你认真做了，就一定能找到一片“沙漠中的绿洲”。



用激情点燃消极心态的人生之火



为什么有些人就是比其他的人更成功，赚更多的钱，拥有更好的工作、更好的人际关系、更健康的身体，而许多人忙忙碌碌地劳作最终却一事无成。其实，人与人之间并没有多大的区别。但为什么有些人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行呢？心理学专家发现，这个秘密就是人的“心态”。一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”

消极心态的人总是忧郁地叹息着：“唉，命运已由天注定，再多的努力也是徒劳，听天由命吧。”乐观心态的人总是充满激情，用积极的心态自信地鞭策自己：“一切不是与生俱来的，我可以把握命运，我可以改变我的人生。”幸与不幸，其实只是想法上的问题。一般说来，感到幸福的女人，通常都以一种积极的态度来面对事物。反之，感到不幸的女人通常都抱着消极的态度。

现如今都市里患抑郁症的人越来越多，而且呈现了年轻化，工作中出现的压力，感情的不顺，生活的平凡，种种状况都导致了这样症状的发生，不是说她们太不自信，有的甚至是因为太自信，而承受不了丝毫的打击，我们现在要学习的不仅是消灭消极，还有应该学习如何积极的生存。



有这样一个故事：一个跨国的鞋业公司，老总同时指派了两个新上班的女业务员到非洲的一个国家去考察、开发市场，这两个人兴致勃勃领命而去。

当第一个女业务员到达目的地后，看到这里根本就没有一个人穿鞋，全部都是赤脚走路。为了更好地完成老总赋予的使命，她不辞辛劳地深入调查，而调查的结果令她更加失望，这里的人们连“鞋”的概念都没有。她心里想：“老总怎么这么唐突，自己都没有一点底细，就指派我到这空白的市场来开发，真是智者千虑，必有一失。”

她望洋叹息后，就打道回府了。可想而知她向老总上交的调查报告内容了。老总看了她的调查报告后，若有所思地对她说：“你的报告写得很好，很细致，问题分析得有条有理，这证明你做事很扎实也很认真，计划的事情没有得到收获，你不用自责，是我一时疏忽。”说完老总就安排给她一个普通的工作岗位。

第二个业务员到达目的地后，看到的情景当然与第一个业务员看到的一模一样，调查的结果当然也是不差毫厘，然而她与第一个业务员得出的结论却是天壤之别。她想：“老总就是老总，他的精明之处就是独具慧眼，他的思想就是与众不同，真不愧为是鞋业大王。”她在调查报告中这样写道：“在老总的英明决策下，这次非洲

之行对我、对公司都取得了令人意想不到巨大的收获，我在这里发现了一个真空市场，简直就是哥伦布发现新大陆一样，这里没有竞争对手，这里完全可以让我们吃大餐！”她还在报告中详细地论述了如何引导这里的人穿鞋，如何投资建厂，利与弊及投入与收获的详细可行性论证，有理有据，并且充满信心与激情。老总看完她的报告后，才知道自己原来的自责是错误的，只是一个消极的心态影响了自己的思维。

第二个业务员毫无疑问成为这个市场的负责人。几年后，这个女业务员成为该公司赫赫有名的“鞋业老二”，然而第一个业务员还在公司一开始低层的岗位。





这个故事说明了一个简单明了的道理：消极心态的人将永远看不到机遇，幸运之神即使已经向你伸出了幸运之手，你也会拱手奉送。一切的微笑、一切的好运、一切的成功将把握在积极心态人的手中。

一个人能否成功，主要取决于他的态度。成功人士与失败者之间的差别在于：成功人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的人生。失败者则刚好相反，他们的人生是受过去的种种失败与疑虑向导和支配的。有些人总是抱怨他们现在的境况是别人造成的，但实际上我们的境况不是周围环境造成的而是由我们自己决定的。

曾经在图书大厦看到周士渊先生谈如何挑战命运的一本书。周先生这本书的主旨是：态度形成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。

周先生讲，他培养良好的习惯从小事做起：每天晚上三粒红枣。红枣富含丰富的维生素，坚持每天吃，不多不少，正好三粒。然后再养成其他一些良好的习惯，如：见人始终微笑，彬彬有礼，每天坚持早锻炼，时间一小时，等等。长此以往，自己的形象就会日趋完美，心态就会渐趋积极向上……

心态形成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。看，连命运都可以改变，还有什么会阻止我们向前的呢？



第2章

天天保持好心情

快乐之于女人是要紧的。男人要“先天下之忧而忧”，这是对的，而女人刚好相反，是要“先天下之乐而乐”的。其实，女人的快乐很简单，似一片白云那么纯洁，似一杯浓茶那么清香，似一点星光那么宁静，似一抹朝霞那么绚烂。



欣赏生活，享受快乐

21 世纪，女人的生活方式正在悄悄被改写：已婚的女人不再是只束缚在厨房，养儿育女，让青春悄悄流失。而是根据自己的渴求及希望，量身定做属于自己的享乐方式，最重要的是，你再也不需要因享乐而感到罪恶，而且不管你同不同意，享乐都已经是现代女人必备的新美德之一。

而且享乐并不是遥不可及的梦想，它应该是举手可得的快乐。享乐也和金钱多寡无关，更重要的是在于兴致和心情。生活本身就不是件易事，何不让自己随时随地处于享乐的心情呢？

包希尔·戴尔是一位眼睛几乎瞎了的不幸女人，但是她的生活却并不是像我们所想象的那样糟糕。因为她始终坚信，不论是谁，只要她来到了这个世界上，就是合理的。用她的话说，她相信有所谓的命运，但是她更相信快乐。因为她自己就是一个在厨房的洗碗槽里也能寻求到快乐的人。

包希尔·戴尔的眼睛处在几近失明状态很长时间了。她在自己所写的名为《我要看》的一本书中这样写道：“我只有一只眼睛，而且还被严重的外伤给遮住，仅仅在眼睛的左方留有一个小孔，所以每当我要看书的时候，我必须把书拿起来靠在脸上，并且用力扭转我的眼珠从左方的洞孔向外看。”但是，她拒绝别人的同情，也不希望别人认为她与一般人有什么不一样。

当她还是一个小孩子的时候，她想要和其他的小孩子一起玩踢石子的游戏，但是她的眼睛却看不到地上所画的标记，因此无法加入他们，于是，她就等到其他的小孩子都回家去了之后，她就趴在他们玩耍的场地上，沿着地上所画的标记，用她的眼睛贴着它们看，并且把场地上所有相关的事物都默记在心里，之后不久，她就变成踢石子游戏的高手了。她一般都是在家里读书，首先，她先将书本拿去放大影印之后，再用手将它们拿到眼睛前面，并且几乎是贴到她的眼睛的距离，以致她的睫毛都碰到了书本，就是在这种情况下，她还获得了两个学位，一个是明尼苏达大学的美术学士，另一个是哥伦比亚大学的美术硕士。



到了1943年，那时她已52岁了，也就在那个时候发生了奇迹。她在一家诊所做了一次眼部手术，没想到却使她的眼睛能够看到比原先所能看到远40倍的距离。尤其是当她在厨房做事的时候，她发现即使在洗碗槽内清洗碗碟，也会有令人心情激荡的情景出现。她写道：“当我在洗碗的时候，我一面洗一面玩弄着白色绒毛似的肥皂水，我用手在里面搅动，然后用手捧起了一堆细小的肥皂泡泡，把它们拿得高高地对着光看，在那些小小的泡泡里面，我看到了鲜艳夺目好似彩虹般的光彩。”

当从洗碗槽上方的窗户向外看的时候，她还看到了一群灰黑色的麻雀，正在下着大雪的空中飞翔。她发现自己在观赏肥皂泡泡与麻雀时的心情，是那么的愉快与忘我。因此，她在书的结语中写道：“我轻声地对自己说，亲爱的上帝，我们的天父，感谢你，非常非常的感谢你！让我们来感谢上帝的恩赐，因为它使你能够洗碗碟，因而使你得以看到泡泡中的小彩虹，以及在风雪中飞翔的麻雀。”

也许，你我都应该为自己感到羞耻，因为在我们人生已度过的日子里，我们一直是生活在一个美好的乐园里，但是，我们却好像是瞎子一样，没有去好好地欣赏它，也没有好好地去享受它。

如果我们想要不再忧虑，而好好地生活的话，那么，我们就要按照下面所说的方式去做，那就是在生活中要常去想一些美好的事物，而不要去想一些恼人心烦的事物：

买一瓶香水，用芬芳宠爱自己；

来个纯香沐浴，享受沐浴的快感；

卡个别致的发夹在发前，放纵一点小贪欲；

或是练瑜伽功、跳健身操；

或是赤脚走在鹅卵石的台阶上，享受细碎砂石爱抚、摩挲脚底的感觉；

周末的黄昏，挽着另一半出门，找家菜好、气氛佳的餐厅大啖美食；

约上知己朋友，去酒吧，听音乐品醇美的红酒；

进入网络，把心情变成优美的文字……

其实享乐的方式还有很多，个个都是多彩多姿，只看你如何选择了，但只要你选择了，你的心情就会奇迹般地回升，第二天又会是一个全新的开始。

比如享受大自然的乐趣，周末约了三五个好友去登山，驾车远离郊区，天高气爽，心情会格外的好。一周工作后，人会很疲劳，但回到大自然，和好友谈笑



风生，偶尔再放纵一下，索性一不做二不休，脱掉高跟鞋，把鞋拽在手上爬山，一路上虽然惹人注目，但其中的惬意自在你心中。

再比如享受网络乐趣。随着网络的普及，聊天可以使你打字速度突飞猛进，享受敲落键盘流飞语的快乐。其实网恋是一种比友情深一点，比现实爱情又浅一点的纯感情性的东西，如果理智地聊天，这种网恋应该是恋网才对。所以大可不必担心会误入歧途。如果觉得聊天没有意思，还可以到论坛看帖，帖子可能会让你看得眼花缭乱，但你总能找到自己感兴趣的帖子，也尝试着去跟在后边发表个建议什么的，或许你能在网络中找到在现实中无法找到的默契，网络谁也不认识谁，但可以选择适合自己口味的帖去跟帖。一来二去，其中乐趣不言而喻。是的，就是这样，我相信你总能找到一片欣赏的天地。

所以，作为女人，一个现代化生活中的女人，做一个活在当下的“享乐主义者”是不困难的，只看你有没有这份情趣，有没有这份心境了，享乐是女人的特权，你千万不要让其浪费哟。



感悟人生，体味快乐



快乐，是幸福生活海洋里激起的美丽浪花；快乐，是人生乐曲中振奋人心的音符；快乐，是一种积极向上的人生态度。快乐的春天纯洁无瑕；快乐的夏天绚丽多彩；快乐的秋天金光闪烁；快乐的冬天自然宁静。

其实，女人的快乐很简单，似一片白云那么纯洁，似一杯浓茶那么清香，似一点星光那么宁静，似一抹朝霞那么绚烂。快乐之于女人是要紧的。男人要“先天下之忧而忧”，这是对的，而女人刚好相反，是要“先天下之乐而乐”的。女人的快乐从何而来？温馨的家庭使女人快乐，挑战的工作使女人快乐，在自己愿意做的事情中感受快乐，在对人生的感悟中体味快乐。

不过，要说起女人来，烦心的事真是不少，不说工作的压力，岗位的竞争和职位的高低，光家里的事，就够女人忙活的了。一个女人，你是为子之母，为夫之妻，为老人之女、之媳，家人的一日三餐你要张罗，丈夫的西装领带你要操心，孩子的作业你要检查，水管漏了、电灯坏了你要去找人修理。到了双休日，一天收拾



房间洗衣服，一天忙着去老人那坐坐，还要抽空上街给孩子买衣裤，真忙啊。

可是，就是这些极其琐碎的小事，烘托出了生活的快乐。当你忙完了这一切，细心体贴的丈夫为你端过一杯热茶，清新的茶香充溢在鼻端、悠扬的乐曲缭绕飘荡于耳畔，孩子趴在你的怀里，望着窗外的阳光、小鸟，目光里透露出快乐与惊奇，咿咿呀呀地对你诉说着，你会感到生活是多么充实、多么温馨而又幸福，不是吗？

再看，当你梦寐以求的东西没有得到时，遗憾过后你只是一笑置之的那一刻，当你面红耳赤地与同事争执时，平息过后你能主动与对方握手言和的那一刻，当你正在暗中较劲的同伴获得殊荣时，嫉妒过后你能虚心向其学习的那一刻，当你一个不经意的、带有善意的言行为你的朋友带来希望与转机时，欣喜过后你倍感荣耀那一刻，当你挑灯夜战完成一篇小作时，刊发之后好评如潮的那一刻，当你拖着疲惫的身心从办公室回到家中时，享受天伦之乐的那一刻……你难道就没有感受到那是你最快乐的时刻吗？

其实，这就是快乐，或许生活中的辉煌绚丽便是由许许多多的这些简单而平凡的小事组成。快乐是精神的潇洒，快乐是个性的超脱，快乐是心灵的升华。

一位作家去美国访问，在前往旧金山的飞机上，与他同座的是一个年逾花甲的老太太。他们之间进行了一次友好的交谈。老太太说，她是一个英国人的后裔，她在加州距巴沙墩不远的地方，为年老的英国人建了一个家。她虽已年届86岁高龄，但不仅每天以“荣誉会长”的身份去探视这个家，还经常抽空去参加一个她所助建的老年人俱乐部集会。

“我每天都朝气蓬勃，”她对作家说，“我们现在活得很快乐，我不认为我的年龄是个问题。我知道我要的是快乐，并尽力使每一天的日子都过得有声有色。我喜欢与别人交谈，因为这样交流，使我们的距离很近，不是吗，孩子？”

“你是一位充满青春活力的老太太。”

“对我来说，每一个日子都趣味盎然。”她的两眼中闪烁着生命的火花。

世间没有什么能将我们击败，除非我们自己击败自己；同样，世界上没有什么能使我们不快乐，除非我们自己不愿快乐，或者已经不会快乐。

常言道：知足者常乐。而人性中得陇望蜀不知足的欲望与日俱增，也给人带来诸多烦恼。其实，快乐就在于心灵。有这样一则故事：一位郁郁寡欢的国王，让臣子去找天下最快乐的人，最后找到了荷锄而歌的快乐的赤脚农夫。国王询问



农夫快乐秘诀，农夫说：“我连鞋子也买不起，我曾悲哀过，可是，当我看见有鞋子却没有脚的人，我就没有理由不快乐。”快乐的赤脚农夫，并不是一位学道高深的智者，只是他善于发现和感悟，有知足的心态，不自觉地采取了比较的方法去理解快乐。他看到了生活中的阳光，寻觅到了原本就藏于自己心中的快乐。

快乐存在于我们每一个人的心中，犹如天空中云层深处的太阳，犹如尘埃下宝光虚掩的明镜，它始终存在着，只是有时被无明无智的烦恼所遮蔽；快乐时时就在我们每一个人的心中，只是我们常常视而不见，又无从感知，任由坏情绪陪伴左右而不曾察觉。当你感到郁郁不乐时，请赶快行动，转换一下你的思维方式，用心转境，转识成智，快乐便会倏然而至。

用智慧的心感悟生活，用感恩的心善待一切，用知足的心享受人生。驻守快乐，快乐会时时伴随我们宁静的心灵走进生命的故乡。

所以，不要为自身相貌不佳而苦恼，因为肌肤受之于父母，我们别无选择，只能坦然接受；不要为经济拮据而与爱人终日争吵，钱为身外之物，“赤条条来去无牵挂”，要相信明天更美好，要坚信没有过不去的坎儿；不要为判断爱人的忠心与否而整日猜疑，要相信不是你的求也求不来，是你的躲也躲不过；不要为孩子的调皮而烦心，那是他最原始的童真，我们应将其视为罕物，一旦孩子表现出与年龄不相仿的懂事与忧郁，你会心酸的；不要为工作中的不如意而自责，有则改之，无则加勉；金无足赤，人无完人，千万不要把昨日的不快带进明日的欢乐中；不要为丢失钱物而发脾气，因为世间万物是均衡的，也许今日你丢失了钱物，明日、后日你会得到一个意外的惊喜；不要为身患疾病而终日消沉，因为你不仅仅属于你自己，更属于你的爱人、你的孩子、你的家庭，你的喜怒哀乐会引发他们的喜怒哀乐。只要努力了，坚持了，即使仍旧不能改变现状，那也没有任何遗憾了。

有人说，女人是水。若无水，世间万物何以生存；有人说，女人是月亮。宇宙中若无月亮，人们何以抵挡终日炎炎；有人说，女人是花。世间若无花，何来美如画的江山。既然女人如此重要，为何不做一个快乐的女人呢？

我想，无论生活是给我们笑脸，还是给我们苦酒，我们都要保持快乐的心情，做个快乐的女人。只要我们快乐，就能永葆青春与健康。

寻求快乐，就应执著地追求，拥有快乐，就会享受生活的幸福。做个快乐的女人，真好！



转换思路，选择快乐

快乐，别人不能给予，也不用自己努力地去寻找，其实它就在你心中，不管你身处何境，只要你想快乐，你选择了快乐，你就不会痛苦。

事实上，快乐与否就是一个心态问题。心态具有多大力量呢？有一个教授找了九个人做试验。教授说，你们九个人听我的指挥，走过这个曲曲弯弯的小桥，千万别掉下去，不过掉下去也没关系，底下就是一片水。九个人听明白了，呼啦呼啦全都走过去了。走过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯九个人看到，桥底下不仅仅是一片水，而且还有几条在蠕动的鳄鱼。九个人吓了一跳，庆幸刚才没掉下去。教授问，现在你们谁敢走回来？没人敢走了。教授说，你们要用心理暗示，想象自己走在坚固的铁桥上，诱导了半天，终于有三个人站起来，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍，走的时间多花了一倍；第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，吓得趴在桥上；第三个人才走了三步就吓趴下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。大家现在不怕了，说要知道有网我们早就过去了，几个人呼啦呼啦又走过来了。只有一个人不敢走，教授问他，你怎么回事？这个人说，我担心网不结实。这个试验揭示的原理是心态影响能力。所以心态好，生理健康，能力增强；心情不好，生理差，能力差。心态就具有这么大的力量，从里到外影响你。

其实，事情没有好坏之分，关键是我们对事情的态度，换一个角度看问题，事情就没那么糟糕，换一个思维，快乐就离我们不远。

珍妮是一家化妆品公司总经理，她的心情从来不会太糟，快乐是她生活的主旋律。当有人问她近况如何时，她总是回答：“我快乐无比。”要是哪位员工心情不好，她就会告诉对方要乐观对待生活，要去看事物的正面。她说：“每天早上，我一醒来就对自己说，珍妮，你今天有两种选择，你可以选择心情愉快，也可以选择心情不好，我选择心情愉快。每次有坏事情发生，我可以选择成为一个受害者，也可以选择从中学些东西，我选择后者。人生就是选择，你选择如何去



面对各种处境，你自己也就选择了如何面对人生。”

有一天，她在车库门前，被三个持枪的歹徒拦住了。虽然歹徒抢走了她身上一切值钱的东西，但他们还是没放过她，残忍地朝她开了枪。

幸运的是事情发现较早，珍妮被送进了急诊室。经过6个小时的紧急抢救和一个月的精心治疗，珍妮出院了，除了身上留了几块伤疤外，她的身体恢复得不错，没有别的后遗症。

3个月后，她的一位朋友见到了她。朋友问她近况如何，她说：“我快乐无比。想不想看看我的伤疤？”朋友看了伤疤，然后问她当时是怎么想的。珍妮说：“当我躺在地上时，我对自己说有两个选择：一是死，一是活。我选择了活。医护人员都很好，她们告诉我，我会好的。但在她们把我推进急诊室后，还清醒的我从她们的眼中读到了‘她是个死人’。我知道我需要采取一些行动。”

“你采取了什么行动？”朋友问。

珍妮说：“有个护士大声问我有没有对什么东西过敏。我马上答‘有的’。这时，所有的医生、护士都停下来等我说下去。我深深吸了两口气，然后忍着剧痛大声说道：‘子弹！’在一片大笑声中，我又说道：‘请把我当活人来医，而不是死人。’”

珍妮就这样活下来了。

人生充满了选择，而生活的态度，就是一切。请舒展你紧皱的眉头吧，不要陷入生活中不如意的一面而心烦意乱，情绪消极低沉。不妨随时问问自己：“什么才是要紧事？”这样你就会发现你现有的某些选择与你既定的生活目标冲突，你就完全可以把它从你的工作表中划去。

在这个喧嚣繁冗的世界上，乐观地对待生活更能让女人的世界五彩缤纷。我们纵观古今中外的文学作品所塑造的女性形象，她们大都有着悲惨的身世，曲折的人生道路和一颗饱受痛苦折磨的心灵。然而，现实生活中依然有很多女子也同样活得痛苦，她们把自己的生活看成是炼狱，生活只是为了责任。

其实，一个真正懂得生活的女人是不会把自己的生活看做是炼狱的，她们懂得享受生活所带来的痛苦和欢乐。她们知道虽然生活并不尽如人意，但是生活本身就是一段历程，只有懂得去享受痛苦时的刻骨铭心，欢乐时的自由欢畅那才是生活的本来色彩。

曾经有一位作家在异国他乡做客，当他一进门就感到了主人家萦绕的快乐气



氛。女主人是一个50岁左右的中年妇女，在一般人来看，这样的年龄应该已经很稳重了，可是这位女主人却像一个20岁的小姑娘一样，十分快活。令这位作家更加惊讶的是，她们家70多岁的老奶奶也一样有充满快活的神情。作家在他的文章里这样写道：

“那位老人的眼中充满了孩童般天真的光彩，仿佛时光的流逝并没有在她的眼中留下任何印记一样。”如果女人老了的时候还能像那位老人一样保持着孩童般的纯真与快乐，那么她的一生应该是很美丽的。

下面是一些快乐的忠告，照着去做，你将变成可爱又美丽的女人。

- (1) 一旦发现错误就立即改正。
- (2) 牢记自己喜爱的诗词歌赋。
- (3) 不要花光所有的积蓄或贪睡。
- (4) 多读些书，少看些电视。
- (5) 毫无保留地去爱，虽然可能因此受到伤害，可是只有这样，才能拥有一个完整的人生。
- (6) 意见不合可以据理力争，但不可辱骂对方。
- (7) 与一个你喜欢并能谈心的人结婚，因为当你年纪越来越大时，你就会发现谈话的技巧变得越来越重要。
- (8) 尊重他人，尊重自己，为自己的行为负责。
- (9) 如果失败了，千万要记住失败的教训。
- (10) 微笑着接听电话，让别人感觉到你的微笑。
- (11) 让自己有独处的时间。
- (12) 随时准备接受新事物，但不要丢弃应珍惜的东西。
- (13) 沉默有时候是最好的答案。
- (14) 过快乐及有尊严的人生，那么，当你回想过去的岁月时，就可以再一次快乐地享受人生。
- (15) 家对每一个人都很重要，努力创造一个和睦温暖的家。
- (16) 多与别人分享你的思想和知识，是达到不朽的途径之一。
- (17) 专注自己的事务。
- (18) 如果你非常有钱，请用你的金钱帮助别人，这是富有所能达到的最大的满足。



(19) 有时候，得不到想得到的，是一种运气。

(20) 最美好的爱情是彼此对对方的爱远超过对对方的需求。

(21) 用付出的努力衡量你的成功。

不以物喜，不以己悲，控制好自己的情绪，保持一个乐观的心态可以让你的生活更加丰富多彩。

生活本身就是一个选择，快乐还是悲伤都由你自己做决定去选择。只有快乐的女人才是最美丽的，每天早上起床时告诉自己：我选择快乐，我快乐无比。



寻找机会，制造快乐



有一种美女，很美，但总是不快乐，这样自己累别人也累。林黛玉很美，“心较比干多一窍，病如西子胜三分”。娇喘微微，泪光盈盈，很是让人心疼。可是在现实生活中，有几个人能够懂她，并且有耐心天天陪她“寒塘渡鹤影，冷月葬花魂”呢？不能让自己快乐起来的人，往往是悲哀的。记得一位哲人说过：女人的软弱，说到底，就是希望有人爱她。对于这一点，男人们倒是乐意成全。但是过了度，软弱到不肯自立的地步，那么，多数的男人是要逃跑的。

快乐的女人也许不是漂亮的女人，但我认为她们是少有的掌握到了生命之要义的女人。假如说一个漂亮的女人不快乐，一个能干富有的女人不快乐，那么她们的漂亮和能干又有什么意义呢？

漂亮能干的女人固然好，但真正能够打动人心的还是快乐的女人。环顾四周许许多多的女人，漂亮能干的真是不少，但她们中间很少有生活的十分快乐的，不是对生活的不满，便是在追求许多东西的过程中失去了很多很多的快乐。她们或许会有她们自己的理由：事业、家庭、感情纠葛、社会竞争，让女人几乎晕头转向，哪里有快乐可言？就是想快乐也没有时间。

快乐是一种对人生的深刻理解和感悟，是一种对生活苦难的蔑视和潇洒。其实快乐很简单，笑对艰难的生活，放弃内心太多的不切实际的欲望，你就是一个快乐的女人。

常有人说，祸不单行，还真是如此。李丽刚刚下岗在家，她妈就得了病，孩



子学校又要收钱，种种困难接踵而至。于是烦恼顿生，心情坏到了极点，整天在失落、沮丧、懊恼、自怨自艾中打发日子。

一日，李丽正闷得发慌时，忽听得门外有口哨声，吹的是印尼民歌《哎哟，妈妈》，欢快的曲子穿门而入，带来一种久违了的蓝天、白云、绿草地的气息。仿佛使她一下回到了少年不知愁滋味的快乐岁月。少男少女吹着口哨唱着歌儿，骑着自行车去郊游，在天地间挥洒着青春的激情。长大后，便渐渐地开始为情苦，为钱累，为公忙，为私忙，忙得为自己的心灵唱首歌的时间都没有了。林间小径也没有了鸟鸣口哨，月下溪畔没有了小调轻曲，生活成了黑白的底片，了无生机。这时，许多人才发现自己在物质生活越来越好的今天，身心快乐却越来越少。

听着这轻快悦耳的口哨声，李丽猜想有这份闲情逸致的一定是那个年少不懂事的邻家大男孩，正享受着青春的快乐，令人羡慕不已。开得门来，却令她大感意外，吹出如此欢快流畅的口哨的竟然是这幢楼的保洁工，一个年近半百的下岗工人。清瘦，黝黑，一年四季都穿着那套看不出本色的工作服。李丽听隔壁的阿姨说过，他是一家破产企业的下岗工人，家中有个瘫痪的老母亲，妻子在家服侍老人和孩子，全家的重担落在他一个人身上，日子过得非常艰难。就这样一个被生活重担几乎压弯了腰的保洁工，竟然拥有如此爽朗而快乐的心境，吹着口哨，从顶层往下提走每家门前的垃圾袋，快乐地进行着他的工作。站在门口，与他眼睛对视的一刹那，李丽受到了很大的触动，因为她看出他的快乐，是发自内心的。



看着保洁工瘦削的背影和着欢快的口哨声一同下楼而去，李丽眼眶有些潮湿。突然间她觉得自己的痛苦与失落是如此的无病呻吟和苍白无力。每个人都在追求生活的深刻和完美，却忽视享受那原始的自然而简约的快乐。既以物喜，又以己悲，不以生活中原有的为满足，又为不能得到的而痛苦，让自己的心灵长满了世俗的、物欲的茧花，无法感受生活快乐的真谛，使快乐离我们远去。

有位哲人说：“生活是无可选择的，对它，我们必须接受。唯一的选择就是



如何生活。”李丽从内心深处感谢这位快乐而坚强的保洁工，因为是他真正教会了她如何选择生活。作为一个女人，很多时候我们无法躲避生活中的困难与磨砺，但我们可以笑对它，用自己快乐的心情、不断的努力和执著的追求去获取成功。

亚里士多德说，生命的本质在于追求快乐，使得生命快乐的途径有两条：第一，发现使你快乐的时光，增加它；第二，发现使你不快乐的时光，减少它。

为什么不制造一点快乐呢？天上不会掉下来免费的午餐，却常常落下免费的快乐，不见得落在金碧辉煌中，却常常散落在犄角旮旯里，是需要像觅宝一样地去寻找快乐，寻开心。所谓寻开心，既是获得快乐获得开心的最高境界，也是获得快乐获得开心的能力。

其实世上本无快乐不快乐，快乐是人造出来的，就像烦恼也是自己寻来的。只是快乐的人有一颗青春的心，青春使生命之泉清澈常在。一个聪明的人，他会争取百分之百的心力让自己快乐，快乐是最好的药，而且没有副作用，最具智慧的人才会算好这笔账，而很多人不懂这些。最傻的人不是白痴，而是不快乐的人！

快乐的人有开阔的心胸，通过改善心理机制，让自己明亮起来并且看到未来的光辉，如果说，这世界上有什么最宝贵的珍藏，那就是一颗会快乐的博大的心。

我想对女人们说：我们虽然不能永葆青春的容颜，但是可以永远拥有青春快乐的心态、坚强的意志、丰富的想象力、充沛的感情，对新鲜事物的向往和寻根问底，追求人生乐趣的不泯的童心。快乐的女人最美丽。



舍弃小事，笑口常开



作为一个女人，应大气一点，不要总是醉心于鸡毛蒜皮的小事。要知道在小事上纠缠，是对时间的浪费，也可以说就是对于生命的无端消耗。一个女人虽不能玩世不恭游戏人生，但也不能太较真，认死理。“水至清则无鱼，人至察则无徒”，太认真了，就会对什么都看不惯，也就无法在这个社会上生存。



有位朋友总抱怨她家附近商店里的售货员态度不好，像谁欠了她钱似的。后来，朋友偶然知道了女售货员的身世：丈夫因车祸去世，老母瘫痪在床，上小学的儿子患哮喘病，她每月只能开很少的工资。一家三口住的是一间十几平方米的小平房，难怪她一天天愁眉不展。这位朋友从此再不计较她的态度，甚至还悄悄地帮助她为她做些力所能及的事。最后，她们成了好朋友。

女人的家庭观念都很强，家是女人生活的重要组成部分。但家里难免有困难，有矛盾。清官难断家务事，如果一个女人在家里事事计较，非得争出个谁对谁错，那就愚不可及。亲人之间哪有什么原则、立场的大是大非，都是一家人，非要分出个对和错来，又有什么用呢？处理家庭琐事要采取“绥靖”政策，以安抚为主，大事化小，小事化了，和稀泥，当个笑口常开的和事佬。具体说来，妻子对丈夫的懒惰等种种难以容忍的毛病，应采取宽容的态度，切忌唠叨起来没完，嫌他这，嫌他那，也不要丈夫偶尔回来晚了或有女士来电，就给脸色看。家里是避风的港湾，应该是温馨和谐的，千万别演变成充满火药味的战场，狼烟四起，鸡飞狗跳。

在人际交往、工作、生活中可能发生的小错误很多，如将你的姓名搞错，或者在谈话所表述的内容上，把“广西壮族自治区”说成是“广西省”，“3元钱1公斤”说成是“4元钱1公斤”，“托尔斯泰”说成了“泰戈尔”等，诸如此类鸡毛蒜皮、无关大局的小错误，大可不必去当面纠正，假装没有发现好了。这是一个真正聪明的女人做人的智慧。

一个人最想拥有的东西，就是这个人的大事。只有专心致志地做大事，才有可能谈得上高效率。然而既有趣又悲哀的是，我们通常都能够很勇敢地面对生活里面那些大危机，却经常被一些小事情搞得垂头丧气。

在日常生活中，小事也会把人逼疯。例如在仲裁过四万多件不愉快的婚姻案件之后，芝加哥大法官埃尔文·约翰逊就曾经说过：“婚姻生活之所以不美满，最基本的原因通常都是一些小事情。”纽约的地方检察官派蒂·波森也说过：“我们的刑事案件里，有一半以上都起因于一些很小的事情。”

怎样化解这些小事对我们情绪的干扰，并且使我们把情绪波动的时间腾出来工作呢？

最专制的沙皇俄国凯瑟琳女皇二世在厨子把饭做坏了的时候，通常只是付之一笑。美国第三十二任总统富兰克林·D·罗斯福与夫人刚刚结婚的时候，罗斯



福夫人每天都在担心，因为她的新厨子做饭做得很差。后来她说：“可是如果事情发生在现在，我就会耸耸肩，把这事给忘了。”事实就是这样，“耸耸肩”就是一个好做法。

在多数的时间里，我们要想克服被一些小事所引起的困扰，只要把目光转移一下就行了——让我们有一个新的、能够使我们开心一点的看法。如此一来，热水炉的响声，也可以被我们听成美妙的音乐。很多其他的小忧虑也是一样，我们不喜欢它们，结果弄得整个人很颓丧，原因只不过是我們不自觉地夸大了那些小事的重要性。

当然，最重要的方法，就是果断地舍弃那些小事，让自己保持笑口常开。

身处逆境，乐观对待

不要奢望世界为我们而变，我们可以改变自己的态度。改变了自己，也就改变了一切。

一个女人有一个最爱的人——她的侄儿。她没有子女，侄儿是她像亲儿子一样从小带大的。一天，女人接到一封电报，说她的侄儿已经去世了。她悲伤得无以复加。在这件事发生以前，她一直觉得生命是那么美好，有一份自己喜欢的工作，有一个心爱的侄儿。而现在，她的整个世界都粉碎了，觉得再也没有什么值得她活下去。她开始忽视自己的工作，忽视朋友，既冷淡又怨恨。她决定放弃工作，离开家乡，把自己藏在眼泪和悔恨之中。

就在他清理桌子、准备辞职的时候，突然看到一封侄儿以前写给她的信，上面有这样一段话：“我永远也不会忘记那些你教我的真理：不论活在哪里，不论我们分离得有多么远，我永远都会记得你教我要微笑，要像一个男子汉一样承受所发生的一切。”

她把那封信读了一遍又一遍，觉得侄儿就在她的身边，正在向她说话：“你为什么不用你教给我的办法去做呢？撑下去，无论发生什么事情，把你个人的悲伤藏在微笑底下，继续过下去。”

于是，她重新回到工作岗位，不再对人冷淡无礼。她一再对自己说：“事情



到了这个地步，我没有能力去改变它，但我可以乐观地对待它。”

是的，坎伯也曾经写道：“我们无法矫治这个苦难的世界，但我们能选择快乐地活着。”

天底下没有绝对的好事和绝对的坏事，有的只是你如何选择面对事情的态度。如果你凡事皆抱着消极的心态来对待，那么就算让你中了一千万的彩金，也是坏事一桩。因为你害怕中了彩金之后，有人会觊觎你的钱财。

生活中的不如意就是这样的，常常会不期而至：失恋、离婚、失业、疾病、丧失亲人……所罗门王说：人有疾病，心能忍耐，也可承担；精神若已崩溃，一切就会成空。不幸来临，有的女人表现出心灰意冷，自暴自弃，让美丽在岁月蹉跎中枯萎；另一种女人则是直面生活，心在梦在，让精神的美丽永远摇曳在不屈的抗争里。

一位记者准备到一位生活在贫困线以下的女工家里“送温暖”。他打开这位女工的详细资料：丈夫早几年病逝，欠下了好多钱，两个破房间，两个孩子有一个是残疾。女工微薄的薪水养三个人，还要还债。“她家里该成什么样子呢？女人和孩子蓬头垢面，一脸悲苦，蜷缩在又黑又潮的小平房里，屋里屋外没有一点儿鲜活的生活色彩。看到他的到来，母子三人哭哭啼啼地诉说着自己的不幸。”他想象一定是这样一副情景。

第二天，这位记者怀着深深的同情，按地址找到了那个地方。但他惊讶了，他怀疑自己是不是找错了地方，以至于又向人核实了一遍。他看见女人脸上的笑容就像她的房间一样明朗，漂亮的门帘是用纸做的，灶间的调味品虽然只有油盐两种，但油瓶和盐罐却擦得干干净净。女工递给他的拖鞋，鞋底竟是用旧解放鞋的鞋底做的，再用旧毛线绣上带有美丽图案的鞋帮，穿着好看又暖和。女工说，家里的冰箱、洗衣机是邻居淘汰下来送给她的，用得蛮好。孩子很懂事，做完功课还帮忙干活……

这位女工是一位值得所有人学习的强者，强者就是即使别人将你的财产，你的丈夫……你身外的种种一切都带走，你依然泰然处之。如果谁都拿不走你的快乐，你的自信，你内心的宁静，那么，你已经强大到不可征服。

对于乐观自信的女人来说，即使再漆黑的夜晚，也能看到星星仍在闪烁；即使乌云再密，她仍然坚信太阳不久就会照耀头顶。她坦然地接纳生活中一切不幸的遭遇，微笑的态度犹如在接受一种财富。她没有抱怨，没有忧伤，反而感到光



明、快乐。她对记者诉说着太多的高兴事，那眼睛里流露出的光彩，那种欢快折射出的美丽，使整个世界都溢彩流光，灿烂无比！

面对当今越来越复杂，越来越纷乱的社会，在背负巨大心理压力的同时，我们经常还会碰到各种各样的困难和挫折，如失业下岗、家庭变故、婚姻失败、学业不顺、经济困难等诸多问题。当这一切突如其来，快乐与否就取决于我们内心是否强大。

是的，每个人的一生都会遇到诸多的不顺心，秉性柔弱的女人在遇到困境时，看不到前途的光明，抱怨天地的不公，甚至破罐子破摔，在精神上倒下；而秉性坚忍的女人在遇到困境时，能够泰然处之，认定活着就是一种幸福，无论是顺境还是逆境，都一样从容安静，积极寻找生活的快乐，不浪费生命的一分一秒，于黑暗之中向往光明，在精神上永远不倒。

其实，生活中很多事情真的降临到你头上，不管你愿不愿意接受，它都会发生，这就要看你怎样对待它了。著名的台湾佛学大师海涛法师讲：当今社会，不是让你去改变谁的时候，而是你要懂得学会接受，以一个好的心态坦然地接受它。当你凡事都以乐观的心态去面对的时候，你会惊讶地发现，无论多么大的困难，都不是可怕的，世界原来竟是那么的美好，我们的生活处处都充满了阳光。

作为追求美丽的女人，不仅要保持身体健康，而且还希望心情愉快。身心适宜的真正尺度是什么？那就是对生活和你自己保持乐观的心态。



懂得微笑，拥有魅力



“一笑倾人城，再笑倾人国。”女人的笑容往往具有强大的力量。一个真正懂得笑的女人，总能轻松穿过人生的风雨，迎来绚烂的彩虹。

一位学者说：“对人微笑是高超的社交技巧之一，也是获得幸福的保障。只要活着，忙着，工作着，就不能不微笑……”笑对女性而言，尤其重要，适当场合的笑，会给你带来良好的人际关系。

在一些不熟悉的场合，当别人友好地看着你时，你微微一笑，那么人与人之间的关系就不会显得紧张，反而会变得自然。这种笑属于淑女型，易使人产生好



感。一项调查询问数百位男士：“你最喜欢的女人脸部表情是什么？”答案大多是：微笑。

津巴布韦的乔伊夫人在巴克莱银行负责公共关系，她的办公桌就放置在银行大门内进口处的右边。她总是面带微笑，不厌其烦地解答顾客遇到的各种问题，在她的办公桌上，有一篇用镜框镶起来的题为《一个微笑》的箴言：“一个微笑不费分文但给予甚多，它使获得者富有，但并不使给予者变穷。一个微笑只是瞬间，但有时对它的记忆却是永远。世上没有一个人富有和强悍得不需要微笑，世上也没有一个人贫穷得无法通过微笑变得富有。一个微笑为家庭带来愉悦，在同事中滋生善意。它嫣然地为友谊传递信息，为疲乏者带来休憩，为沮丧者带来振奋，为悲哀者带来阳光，它是大自然中去除烦恼的灵丹妙药。然而，它却买不到，求不得，借不了，偷不去。因为在被赠予之前，它对任何人都毫无价值可言。有人已疲惫得再也无法给你一个微笑，请你将微笑赠予他们吧，因为没有一个人比无法给予别人微笑的人更需要一个微笑了。”

多少人曾被蒙娜·丽莎的微笑征服了？微笑具有挡不住的魅力。女人的微笑是世界上最美的表情，是最动听的无声语言，社交中最有力的武器。要想在社交中成为主角，就必须牢牢地把握住最有力的武器——微笑。

法国作家雨果说：“笑，就是阳光，它能消除人们脸上的冬色。”叔本华曾说：“笑口常开者幸福如春。”

微笑是你接近他人最好的介绍信。微笑的表情，是一种诚意和善良的象征，是愉悦别人的一种良好形象，同时也是一种引起兴趣和好感的催化剂。

微笑会使你的赞美词更加具有分量；微笑可使对方无法拒绝你的请求；微笑会加倍地让赠送礼品的人感觉到你的谢意。

当你不得不向某人发出“谏言”时，露出的笑容可以帮助你话语不得体、不中听的部分剔除或减少。

微笑给予每一个女人的权利都是同等的，不管是胖是瘦，是美是丑，它都给你以无穷的魅力。

微笑，一个简单得不能再简单的表情，却是女人最美丽的一种语言，它所传递的信息是丰富无比的——

微笑传递的关爱，可以驱散心灵的孤寂；

微笑传递的温情，可以融化心灵的坚冰；



微笑传递的友善，可以放松戒备紧张的心情；

微笑传递的宽容，可以拉近心与心之间的距离；

微笑传递的信任，可以让人感受到你的真诚；

微笑如绵绵春雨，滋润干涸的心田，又似徐徐春风，可以抚平或舒展心灵的皱纹。

微笑的女人笑容绽放在脸上，心里充满阳光，虽然她们不能改变世界，但最起码可以使自己的周围温煦如春，暖意融融。微笑是和煦的春风，微笑是快乐的精灵，微笑是看不见的财富。

微笑有挡不住的魅力，还在于它具有经济功能，能产生巨大的价值。打扮得体的女推销员，面带微笑，一定能招来更多的客户；女营业员面带微笑，会吸引更多的顾客、推销更多的商品；面带微笑的公关小姐，能更好地与周围世界沟通，建立自己公司、企业的形象，打开新的局面，获取巨大效益。

微笑与疾病一样，是会蔓延的。当你笑的时候，人们认为你感觉很好，很快乐，于是他也会跟着你笑。你与别人分享你的快乐，你就会发现，这些人脸上也会伴着微笑。

一个女性，不论身处何种困境，不论心里有多么的不高兴、受了多大的委屈，甚至在别人对她提出苛刻的要求时，如果她始终能够做到面带微笑，她就一定能赢得理解、同情和尊重。他人就像一面镜子，你给他以笑容，他同样给你以笑容。用心地去练习微笑，将会带给你意外的收获！

其实，女人的笑容，不止有“回眸一笑百媚生”的魅力，其背后往往还蕴藏了巨大的力量。这种力量不但能以温柔的方式化解人生际遇的各种坚冰，还能引导你直接到达光明的圣地，领略到生命的最美境界。



笑对风雨，活出精彩



女人的一生，难免有坎坷、遇困境，不可能一帆风顺。对生活充满信心的女人，总能笑对这些不幸，用快乐抹平生活的创伤，活出一分精彩。试着别让



“坏”的事物暗淡了你的眼睛，你的心灵才不会荒芜，你的前途也才会越走越光明。

翠花的一生充满不幸，但她却并没有因此而痛苦一生，因为她的心总浸泡在希望的蜜汁中。抗战时期，19岁的翠花嫁给了邻村跑生意的强生，可结婚不到半年，跑到邻省进货的强生便如同泥牛入海，再也没有了音讯。村邻们纷纷猜测：有人说他死在了土匪的枪下，有人说他被抓了壮丁，还有人说他可能是病死他乡了……而那时，她已经有孕在身。

丈夫失踪几年以后，村里人都劝她改嫁，没有了男人，孩子又小，这日子可怎么过？她没有走。她说，丈夫生死不明，也许在很远的地方做了大生意，说不定哪一天发了大财就回来了。儿子在她的精心照顾下，健康地成长，家在她勤劳的双手支撑下，虽艰辛但不乏笑声。

日子就这样一天天地过去了，在她的儿子18岁的那一年，一支部队从村里经过，她的儿子参军走了。儿子说，他到外面去寻找父亲。

不料，儿子走后又是音讯全无。有人告诉她说儿子死在战场了。她不信，一个大活人怎么能说死就死呢？她甚至想，儿子不但没有死，而且当了大官，等打完仗，天下太平了，就会回来看她。她还想，也许儿子已经娶了媳妇，给她生了孙子，回来的时候是一大家子人了。虽然儿子依然杳无音信，但这个想象给了她无穷的希望。她比以前更勤劳，对生活更有劲头，在下田种地之余，还做绣花线的小生意，不停地奔走四乡，积累钱财。她告诉人们，她要挣些钱盖一院新房子，等丈夫和儿子回来的时候住。

有一年她得了大病，医生说她没有多大希望，但她最后竟奇迹般地活了过来。她说，她还不能就这样死了，儿子还没有回来呢？翠花一直健康地生活着，她不时念叨着，她的儿子生了孙子，她的孙子也该生孩子了。而想着这一切的时候，她那布满皱褶的核桃壳样的脸上，总会变成绣花一样绚烂多彩的花朵。翠花最终活了102岁，她是村上最不幸的女人，但却是最长寿的一位。

翠花的一生，我们无法用语言评述，然而，一直处于不幸遭遇的她，却用别人无法想象的“快乐思维”，使自己不但顽强地生存了下来，而且到了百岁的时候还笑得那样灿烂，那样美丽。可以说，这全都是遇事总往好处想的结果。

也许你会觉得要改变自己的性格并不是那么简单。这时候你不妨遇事光想好的一面，用积极的心态改变自己的性格，就如前面所讲的那个翠花一样。



有许多女人的不快乐，其实并不是遇到多么不开心的事，而是只看到了消极的一面，并人为地把这种不开心放大了。所以，快乐的女人遇事总往好处想，总能以乐观的态度对待生活，笑待他人。

郝兰与王霞同在一家纺织厂上班。1993年，由于经营不善，工厂极度亏损，处于面临倒闭的境地，于是她们两个人便成了下岗工人。面对下岗的事实，王霞十分沮丧，她认为自己在这样的一个工厂工作太倒霉了。自己把青春和热情都毫无保留地奉献给了它，可到头来就这样毫不客气地被它给“踢”了出来，成了社会中游荡的“孤儿”。

与王霞的看法恰恰相反，失业后的郝兰不但没有一点悲哀，反而却有一种自己也说不清楚的兴奋。“过去一直在工厂中工作，每月一到日子便领那少得可怜的工资，然后再什么也不想地一心做好本分工作，常常觉得自己简直就是一台工序简单的机器。这是由于人的一种安于现状的本性吧？还舍不得把这个‘铁饭碗’给丢了。就只好有一天算一天，得过且过。所以当被主任通知停薪留职那天，我毫不犹豫地对他说，甭留什么职了，留职我也不会再回来工作，我要做自己的事去。就这样，我愉快地下岗了，我认为这是我的一种解脱。”每当提起下岗的那段时间，郝兰都有些兴奋，她时常对周围的朋友说，她真正意义的人生是从下岗那天开始的，因为直到那一天，她才是真正开始寻找自己想做的事。

也许正是由于王霞和郝兰对下岗的两种截然相反的看法所致，一直处于悲观失望中的王霞始终没有想好自己该做什么，除了看织布机自己还能做什么。所以，几年后的今天，她成了一个无所作为的待业人员，而郝兰经过几年积极的打拼，先后开过手工织手套作坊、制衣厂、棉纺厂等，现在已成为厂家品牌服饰集团公司的女老板。

任何人都有忧伤痛苦的时候，只是表现出来的方式是消极悲观或者积极对待罢了。如果选择了冷漠待人，便会觉得生活像是栅栏；选择了热情待人，便会觉得生活像是喷泉。

在人生的巅峰，事业有成、爱情美满时，我们当然可眉开眼笑，但更重要的是在挫折和困难面前，我们要保持笑容。因为，生活不相信弱者的眼泪，它只对乐观进取的人微笑，而在每个人的笑容背后蕴含的正是一种乐观的精神。它会给我们意志力、勇气和信心，是战胜困难的温柔而有力的“武器”。



第3章

女人的名字不叫弱者

女人拥有了自信，便获得了感染、影响他人的人格力量。自信女人的言谈举止给人一种如沐春风，如饮甘泉的感觉。自信和魅力是女人永远美丽的法宝，拥有自信和魅力的女人一辈子都是美丽的。



女人因独立而美丽

在感情中女人永远都是容易受伤害的那一个。这其中最大的原因就是因为在女人把爱当成了生命中最重要的一部分，甚至于说是全部。很多女人，除了爱情以外，一无所有。爱情一旦崩塌，她就什么都没有了。为了能留住这所有也是唯一，她就一再妥协一再忍让，在渴望避免伤害中一再被伤害。

女人的幸福谁能给予？是卿卿我我的爱情中的那个男人吗？不可能，因为在他还迷恋的时候，女人是捧在手心里的一个宝，是不沾人间尘土的天使。在他厌倦的时候，女人是墙角边的一块瓦，是想甩开的一个累赘。女人的幸福只在女人自己的手上，是自己给予自己的。要有自己的生活，要独立。也许你还没有经济独立，但是思想首先要独立，你第一是你自己，第二才是某个人的女朋友。你要在你规划中的未来的一步步实现中，把你的感情归纳进来。你不能为感情牺牲自己的快乐，更不能因为感情牺牲你自己。

不是我危言耸听，男人永远都不会把百依百顺为了自己舍弃一切的女人当成永远的宝。在男人眼里，她慢慢地就会失去最初的新鲜，而她也因为有了她认为是全部的感情生活而失去改变。她的好变成理所当然，她的不变变成让人厌倦。给了感情的女人再交上来童贞，除了这个厌倦她的男人以外她一无所有。

有句话是：“男人永远不会忘记那个对他狠的女人。”这个女人之所以能狠的起来，也是因为离开男人她还有自己的东西，自己的生活，自己的未来。她的人生不是构建在这个男人身上的。她狠的理直气壮，顺理成章。真是因为这份独立，这个女人才有吸引力，才有永远新鲜的魅力。

千百年来，因为女人不自立，才会有童养媳；

因为女人不自立，才会有三寸金莲；





因为女人不自立，才会男人有了三房四妾也麻木不仁；
因为女人不自立，才会男人在外“彩旗飘飘”，也睁一只眼闭一只眼；
因为女人不自立，才会婚后眼里只有家，家里只有他和娃；
因为女人不自立，才会迷失自己，成为男人的附庸；
因为女人不自立，才会工作没有目标，事业可有可无；
因为女人不自立，才会经济没有来源，怕男人离弃；
因为女人不自立，才会不敢“放纵”自己，总是小女人模样；
因为女人不自立，才会觉得离开男人自己没了生计；
因为女人不自立，才会总以外貌表现自己，却很少投资心灵；
因为女人不自立，才会有困难不能解决，总让悲凉情绪笼罩自己；
因为女人不自立，才会离婚后觉得自己是根草，不为自己的尊严战斗；
因为女人不自立，才会有钱后也找个老二，还以为这叫和男人抗争；
因为女人不自立，才会让男人以为三餐饱了就知足，没有其他的思想；
因为女人不自立，才会只知看管老公，而不懂美化自己以吸引爱情回归。
男人是女人的一切？不！自立才是女人的天！

自立是女人自信的重要元素之一。没有独立的经济来源，没有独立的情感世界，女人永远是男人的衣服；没有一个让自己安身立命的本事，女人迟早会成为怨妇中的一员；不能自立的女人，注定不能把握自己的命运。

女人在经济上的独立是自我实现的首要条件。现在普遍的观点都认同：同甘共苦才是家庭中的智慧。女人肩上任重而道远，旧时的一些观念不仅要改变，女人还要追求自己的地位和财富，追求自己的快乐和幸福。

真正能独立自主的女人，会得到社会及他人的尊重，这是女人寻回自我的首要前提。有事业的女人能与自己的男人平起平坐，能让他们不会轻易产生“是我在养你的”的心理，能得到男人的尊重和敬佩。

自立的女人不会把终生的幸福完全交在丈夫手中（尽管求婚时他说：我会让你一辈子幸福），他哪有那么多精力打理你的幸福，更何况女人对幸福的要求男人一般达不到。所以，女人要和他一起共同为家付出。这样即使当你面对一份支离破碎的生活时，你的自立也会让你重拾生活的勇气，重新开始打理自己的生活。

古今中外，任何一个值得尊敬的人都是用辛勤的工作，来换取事业的成功



的。事业不仅是为了满足女人生存的需要，同时也是体现个人价值的需要。自信女人的一个可贵之处就是能够拥有自己独立的事业，它能给我们以精神的寄托，同时又使我们经济独立、人格独立。

一个女人是某著名高校中文系的硕士生，在临近硕士毕业时，她结束了长达五年的爱情长跑，接受了先生的求婚。到该找工作的时候，她也和其他同学一样开始做简历、挤招聘会。当时她以为凭着硕士文凭和在报社、电视台实习的经历，一定能找到一份如意的工作。谁知道一跳进入才市场的海洋里，她就发现情况和她想像的大不一样。

周围的不少朋友劝她：“何必辛苦呢？你老公留学归来，又是工科博士，那么多单位开价都是一万两万的。你干脆不工作，在家写点小文章，赚点小钱，悠然自得不好吗？”于是她把档案往人才市场一放，选择了不工作。

可当最初的兴奋一过，才发现这样的生活过得并不美好，先生每天去上班时，她还在睡大觉，中午一个人在家随便吃点儿，一整天就在家里穿着睡衣到处晃悠。于是她开始觉得失落、觉得不快乐，渐渐地脾气越来越坏，动不动就发火。深夜梦醒的时候，她不断地追问自己：这真的是我想要的生活？答案是：不。我想去工作，不是因为别的，而是需要。

于是，趁着先生到上海去发展的机会，她也开始像一个应届毕业生一样，又开始了在上海的求职之路。终于，她在一家报社开始做编辑，尽管工资不高，却让她觉得很踏实。她说：“在这个人才济济的城市里，我看到了太多优秀的女人怎样在生活。如果你问我，现在累吗？的确有点儿累，但我很满意。现在，见到我的朋友总说我比以前更有神采了。”

现在更多的女性努力工作是为了释放自己最大的价值，在不断的进取和成绩中获得肯定和自我完善。她们和那些放弃工作、走入家庭的女性形成鲜明对比，更显得独立自主，她们为社会创造价值，是城市街头匆匆奔走的亮丽风景线。

独立自信的女人可以骄傲地对世人宣称她们是天空之中翱翔的鸿雁，是高原上奔跑跳跃的藏羚羊，是花丛中翩翩起舞的美丽蝴蝶……在世间，她们用自己的方式展现着属于自己的美丽。

独立自信的女人拥有广阔的心胸，高瞻远瞩的目光。她们没有临渊羡鱼而后感叹，她们用行动实践着“退而结网”的道理，她们用自己的双手规划自己的未来。她们懂得“靠山山倒，靠水水枯，靠自己永远不倒”的道理，她们学会



用自己手中的笔，在蓝图上描绘自己将要创造的山水。

独立自信的女人会给人一个轻松自在的感觉，让人惬意的像漫步在幽静的山林之中；即便面对变幻无常的社会，她们也不会丢掉轻松的微笑。

我们还记得初中课本上有一篇舒婷的《致橡树》吧，这首诗就是独立自信女人的自动写照。

致橡树

舒 婷

我如果爱你——
绝不像攀缘的凌霄花，
借你的高枝炫耀自己；
我如果爱你——
绝不学痴情的鸟儿，
为绿阴重复单调的歌曲；
也不止像泉源，
常年送来清凉的慰藉；
也不止像险峰，增加你的高度，衬托你的威仪。
甚至日光。
甚至春雨。
不，这些都还不够！
我必须是你近旁的一株木棉，
作为树的形象和你站在一起。
根，紧握在地下，
叶，相触在云里。
每一阵风过，
我们都互相致意，
但没有人
听懂我们的言语。
你有你的铜枝铁干，



像刀，像剑，
也像戟，
我有我的红硕花朵，
像沉重的叹息，
又像英勇的火炬，
我们分担寒潮、风雷、霹雳；
我们共享雾霭流岚、虹霓，
仿佛永远分离，
却又终身相依，
这才是伟大的爱情，
坚贞就在这里：
不仅爱你伟岸的身躯，
也爱你坚持的位置，脚下的土地。

自信是女人的魅力

现代社会为我们女性提供了和男人一样的工作机会，为女性创造了一个充分展示自己才能的舞台。女性可以和男性一样参加社会工作，实现自己的人生价值，也就有了“女人当自信”的魅力体现。所以女人从头到脚都要洋溢着自信，因为女人的魅力首先来源于自信。你虽然不可能十全十美，也可能不漂亮，但你可以学习做魅力女人。学会展示自己的优势，用自己的优势掩盖劣势，坚信自己的努力会获得一片属于自己的天空。

虽然很多女性认为，只要把自己打扮得妖娆动人、新潮时尚就能吸引男人。然而英国一家时尚网站对1万名男性进行的调查表明，素面朝天的女子更受异性青睐，如果她还自信、有能力，在男人眼中就更有魅力了。

这项调查的结果也告诉人们，女性习惯上认为的打扮得越时尚、表现得越小鸟依人，男人就越喜欢的想法已经过时，这还是若干年前的观念，而社会在进步，时代在发展，男人的观念也在更新。男人早已不再对女强人敬而远之，有



67%的45岁以下男性喜欢自信有能力的女人。表现在爱情上,59%的男性还希望女人更主动一点儿。令人吃惊的是,68%的男性都明确表示,憎恶女性过度使用化妆品。

心理学专家艾威塔说:“现代男士认为,女性过分向自己‘示弱’,只能让男人产生压力。而适度显示女人的能力,才能使男性感到对未来有安全感。”

所以只有美丽而又自信的女人,才是一幅令人赏心悦目的旖旎画卷,她们既有迷人的风韵,又有惊人的魄力。对这样的女人而言,人生不是等待而是创造,命运从来都掌握在自己手中。因而,在角逐人生,实现自我的竞技场上,她们更是巧于利用上苍赋予女人的天然姿色进行自我推销、自我展现,获得异性扶助的机缘就较寻常女子要多,赢得成功人生的机遇尤其令人钦羡。

2003年的中国环球小姐吴薇,单从外表来看,清秀纯情,落落大方,普通



得就像一个邻家女孩。但她非常耐看,而且越接触感觉越好。她淑女式的微笑后面裹挟着的是无比的镇定和自信,她在不同的场合都用真诚的眼神和话语回答着不同的问题,没有一丝的拘谨。让人感觉她的美丽来自她的自信、她的聪慧、她的踏实和平淡。

吴薇在参加环球小姐比赛之前,只是一家银行的普通职员。后来多次参加选美比赛,均以卓尔不群、古典的气质和亲和力让评委和现场观众赞叹不已,先后获得过世界福清小姐大

赛的第三名和石狮形象小姐冠军。

女孩子去参加选美,多少总会受到身边人的不解和非议,但吴薇认为:“选美本身并没有错,它可以把美和爱带给世界上每一个人。而参加选美对于一个女孩子来说也是一种锻炼的过程,比如像我以前如果面对大场面可能会害怕,但是现在不会了,通过这样的大赛,我成熟了。”

吴薇第一次参加选美比赛,由于经验不足,决赛时败下阵来。不过,这个“第一次”无疑对吴薇的心理承受能力是一个很好的考验,也为她日后奠定了良好的参赛基础。2003年4月,环球小姐中国赛区的比赛在济南举行。23岁的吴薇抱着“最后一搏”的心态再次出征。“当时我想不管结果如何,中国小姐的选拔



都是我最后一次参加比赛，我希望趁自己还有比较好的状态时去见识一下五湖四海的女孩。”吴薇注重的是参与的过程而不是结果，所以尽管在分赛区的比赛中，她只得了第四名，还是积极地参与到总决赛的培训中，把自己最好的精神风貌带到总决赛。这次，吴薇笑到了最后，把中国环球小姐的桂冠紧紧握在自己手中。

问到吴薇夺冠的最大优势是什么，吴薇笑着说，自信是对美丽最好的表现。“其实我始终都认为自己是个平常人。环球小姐的比赛就是为我这样的普通女孩准备的，每个自信的女孩子，都能站到这个舞台上，我得了奖，是我刚好得到了一次机遇。”

美丽的女人通常会有更多发展机会。吴薇在摘得环球小姐桂冠不久，就有很多影视制作公司向她伸出橄榄枝，在美国的一位华裔导演也有意让她参演一部电影，但都被吴薇拒绝了。吴薇认为青春很短暂，要多尝试一些自己感兴趣的事。

吴薇很珍惜银行里的工作。“我觉得那里是最适合我的地方。明星的光彩毕竟只是一时的，而职业的美丽才是永远的。”别看她只有二十几岁，却已经是行里最年轻的副经理了。她认为一个人只要相信自己的能力不比别人弱，带着自信的笑容和充满自信的眼光看待每一件事、每一个人，并学会宽容，就可以在工作中游刃有余。

吴薇就是一个有魅力的自信女人，她时时刻刻都在为自己的事业而忙碌着。因为她相信自己的智慧，相信自己的才干，相信只要自己努力，就不比别人差。

不要怀疑自己不美丽，自信就是女人的魅力。自信不像容貌是天生造就的。而是后天培养出来的，是在孜孜不倦地追求人生、生命的最高质量和境界中，用内在的灵感和魅力去拥抱和欣赏自己的生活自然形成的。不论在什么场合，能谈笑风生，落落大方，衣着得体，动作恰到好处，定能在众多美女中脱颖而出，成了男人们眼里的一道风景线。

虽然从女人的天性而言，往往容易相信别人，而不相信自己。总是在敬佩别人，而不懂得欣赏自己。但是如果你能认识女人天性中这一弱点，并有意克服它，你就能彻底战胜自己，成为一个强者。女人拥有了自信，便获得了感染、影响他人的人格力量。自信女人的言谈举止给人一种如沐春风、如饮甘泉的感觉。自信和魅力是女人永远美丽的法宝，拥有自信和魅力的女人一辈子都是美丽的。



真正的自信是一种睿智

这个时代充斥着物欲的身影和浮躁的气息，自信在不经意间就成了一种奢侈。时下所谓的自信，多流于无知的轻率或任性的固执，或目空一切，或刚愎自用，或一意孤行。人们把目光短浅的狂妄叫做自信，却不在意其盲目。人们把阻言塞听的自负叫做自信，却不在意其狭隘。人们把掩耳盗铃的鲁莽叫做自信，却不在意其愚昧。自信仿佛成了点缀个性的奢侈之品，体现性格的装饰之物。而事实上真正的自信是一种睿智，那是胸有成竹的镇静，是虚怀若谷的坦荡，是游刃有余的从容，是处乱不惊的凛然。

有一个墨西哥女人和丈夫、孩子一起移民美国，当他们抵达德州边界艾尔巴索城的时候，她丈夫不告而别，离她而去。留下她束手无策地面对两个嗷嗷待哺的孩子。22岁的她带着不懂事的孩子，饥寒交迫。虽然口袋里只剩下几块钱，她还是毅然地买下车票前往加州。在那里，她给一家墨西哥餐馆打工，从大半夜做到早晨6点钟，收入只有区区几块钱。然而她省吃俭用，努力储蓄，希望能做属于自己的工作。

后来她想自己开一家墨西哥小吃店，专卖墨西哥肉饼。有一天，她拿着辛苦攒下来的一笔钱，跑到银行向经理申请贷款，她说：“我想买下一间房子，经营墨西哥小吃。如果你肯借给我几千块钱，那么我的愿望就能够实现。”一个陌生的外国女人，没有财产抵押，没有担保人。她自己也不知道能否成功。但幸运的是，银行家佩服她的胆识，决定冒险资助……

15年以后，这家小吃店扩展成为全美最大的墨西哥食品批发店。她就是拉梦娜·巴努宜洛斯，曾经担任过美国财政部长。

这是一个平凡女人的自信带来的成功。自信使她白手起家寻求生路；自信给了她战胜厄运的勇气和胆量；自信也给她带来了聪明和智慧。任何人都会成功，只要你肯定自己、相信自己一定会成功，那么你也将如愿以偿。

自信与胆量密切相关，自信可以产生勇气，同样，勇气也可以产生自信，而



缺乏胆量或过分的自我批判就会削弱自信。

自信是成功人生最初的驱动力，是人生的一种积极的态度和向上的激情。

同是享用一盘水果，有的人喜欢从最小最坏的吃起，把希望放在下一颗，感觉吃过的每一颗都是盘里最坏的，这盘水果就彻头彻尾成了一盘坏水果了。相反，有的人喜欢从最好最大的吃起，那么吃下去的每一颗都是盘里的最好的，美好的感觉可以维持到最后。

这是一种奇妙的非逻辑性的感觉，充满心理错觉和心理暗示。

自信与自卑，也是如此。主动与被动仅一字之差，但生命情调却如同吃这盘水果，神情感觉悬隔万里。

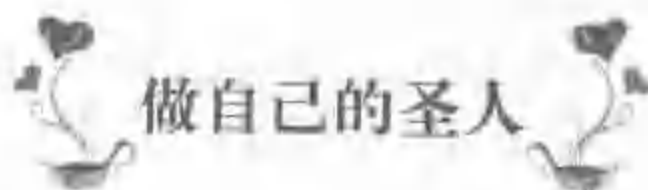
同是看一个比自己优秀的人。自信的人懂得欣赏，并在欣赏的过程中充实自己，相信“我可以更好”；自卑的人萌生嫉妒，并在嫉妒的过程中不断丑化对方，让自己相信“原来我看错了”。

自信不是初生牛犊不怕虎的意气，也不是搬弄教条经验的冥顽。自信不是孤芳自赏，不是夜郎自大，也不是毫无根据的自以为是和盲目乐观。

真正的自信者，必有深谋远虑的周详，有当机立断的魄力，有坚定不移的矢志，有雍容大度的豁达。它蕴涵在果决刚毅的眉宇之间，是夸父追日，生生不息。它潜藏在宽阔博大的襟怀之中，是高瞻远瞩，胸怀全局。它浮现在力挽狂澜的气势之上，是审时度势，取舍自如。

乐观的态度、自信的人生，是充实而又富有的，是一种别样的财富，这种财富只有拥有了乐观自信的人才会拥有它。

自信的魅力在于它永远闪耀着睿智之光。它是深沉而不浅表的，是一种有着智慧、勇气、毅力支撑的强大的人格力量。



每个人的一生都是自己的，走怎样的路都只能由自己决定，从没有什么圣人、高人可以帮你。幸福也是一样，每一个人对幸福都有不同的感觉，真正属于自己的幸福，只有自己能感觉得到。



1947年，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作。在卫生间里，他看到一位黑人小伙子正跪在地板上擦上面的水渍，并且每擦一下，都虔诚地叩一下头。贝里奇感到很奇怪，问他为何如此？黑人答，在感谢一位圣人。贝里奇问他为何要感谢那位圣人？黑人说，是他帮自己找到了这份工作，让他终于有了饭吃。

贝里奇笑了，说，我曾遇到一位圣人，他使我成了美孚石油公司的董事长，你愿意见他一下吗？黑人说，我是个孤儿，从小靠锡克教会养大，我很想报答养育过我的人，这位圣人若使我吃饱之后，还有余钱，我愿去拜访他。

贝里奇说，你一定知道，南非有一座很有名的山，叫大温特胡克山。据我所知，那上面住着一位圣人，能为人指点迷津，凡是能遇到他的人都会前程似锦。20年前，我去南非登上过那座山，正巧遇到他，并得到他的指点。假如你愿意去拜访，我可以向你的经理说情，准你一个月的假。这位年轻的黑人谢过贝里奇后就上路了。在30天的时间里，他一路披荆斩棘，风餐露宿，历尽艰辛，终于登上了白雪覆盖的大温特胡克山，他在山顶徘徊了一天，除了自己，什么都没有遇到。

黑人小伙子很失望地回来了，他见到贝里奇后，说的第一句话是：“董事长先生，一路上我处处留意，直至山顶，我发现，除了我之外，根本没有什么圣人。”贝里奇：“你说得很对，除你之外，根本没有什么圣人。”

20年后，这位黑人小伙做了美孚公司开普敦分公司的总经理，他的名字叫贾姆纳。2000年，世界经济论坛大会在上海召开，他作为美孚石油公司的代表参加了大会，在一次记者招待会上，针对他的传奇一生，他说了这么一句话：你发现自己的那一天，那就是你遇到圣人的时候。

作为女人，最应该对自己说的一句话就是：“做自己的圣人”，因为只有自己才是自己的圣人，遇到困难，遇到险境没有人可以帮你，你只能靠你自己。女人要活出自己的尊严，活出自己的自信，活出自己的精彩。一个乞丐来到一个庭院，向女主人乞讨。这个乞丐很可怜，他的右手连同整条手臂断掉了，空空的袖子晃荡着，让人看了很难过，碰上谁，都会慷慨施舍的，可是女主人毫不客气地指着门前一堆砖对乞丐说：“你帮我把这砖搬到屋后去吧”。

乞丐生气地说：“我只有一只手，你还忍心叫我搬砖，不愿给就不给，何必捉弄人呢？”



女主人并不生气，俯身搬起砖来。她故意用一只手搬了一趟，说：“你看，并不是非要两只手才能干活。我能干，你为什么不能干呢？”

乞丐怔住了，他用异样的眼光看着妇人，尖突的喉结像一枚橄榄上下滑动了两下，终于他俯下身子，用他那唯一的一只手搬起砖来，一次只能搬两块，他整整搬了四个小时，才把砖搬完，累得气喘如牛，脸上有很多灰尘，几绺乱发被汗水濡湿了，歪贴在额头上。

妇人递给乞丐一条雪白的毛巾，乞丐接过去，很仔细地把脸和脖子擦了一遍，白毛巾变成了黑毛巾。

妇人又递给乞丐20元钱，乞丐接过钱，感激地说了声：“谢谢你”。

妇人说：“你不用谢我，这是你自己凭力气挣的工钱啊！”

乞丐说：“我不会忘记你的，这条毛巾留给我作个纪念吧”。说完深深地鞠了一躬，就上路了。

过了很多天，又有一个乞丐来这里乞讨，那妇人又让他把以前搬到屋后的砖搬到屋前去，可乞丐却以身体有残疾，不能劳动为由，拒绝了妇人的要求，不屑地走开了。

妇人的孩子不解地问母亲：“上次你让那乞丐把砖从屋前搬到屋后，为何这次你又让这人搬到屋前呢？”

母亲对他说：“砖放在屋前屋后都一样，可搬与不搬对他们却不一样”。

若干年后，一个很体面的人来到这个庭院，他西装革履，气度不凡，美中不足的是，这个人只有一只手。他俯下身，对坐在院中的已有些老态的女主人说：“如果没有你，我还是个乞丐，可现在我成了公司的董事长”。

老妇人只是淡淡地对他说：“这是你自己干出来的”。

依赖别人就像乞讨，这种习惯会消磨你的斗志，是阻止你步向成功的一个个绊脚石，要想成大事你必须把它们一个个踢开。

有些女人一遇到什么事，首先想到的是求人帮助；有些女人不管是有事没事，总喜欢跟在别人身后，以为别人能解决她的一切疑难。这样的女人在生活中到处都是。这样的女人，就是有依赖心理的人。

对于成大事者而言，拒绝依赖他人是对自己能力的一大考验。这就是说，依附于别人是肯定不行的，因为这是把命运交给了别人，而失去做大事的主动权。

一个完全健康的人的特征之一就是充分的自主性和独立性。每一个人的一生



都是自己的，走怎样的路都只能由自己决定，从没有什么圣人，高人可以帮你，你是你自己的圣人。

女人要有柔中带刚的自信

如果说水的灵性赋予了女人的柔情，那么自信就赋予了女人的魅力。自信是女人立身处世十分难得的气质袈裟；自信是女人自我欣赏，自我肯定的性格点化。如果说苦难可以使女人变得坚强，那么自信却可以使女人变得挺拔，就像女人的资质玉琢石雕，光泽可鉴；女人的自信亦浓墨淡彩，风格各异。

河南的常香玉把“刘大哥说话理太偏，谁说女子不如男。男儿打仗在边关，女子纺织在家园。”一段戏曲唱遍了中国大江南北的每一个角落，可以说是无人不知，无人不晓，就连很多外国人也能用不太标准的普通话唱出来。

因此，即使你是一个非常平凡的女人，只要你对生活充满信心，在人生的舞台上，定能焕发出你那一份女性的魅力光彩。

看过一则故事，一对夫妻去登山，就在丈夫不小心坠下山崖的时候，妻子用牙咬住了系在丈夫身上的绳子，这一咬就是几个钟头，直到丈夫被赶来的人救下。虽然没过多久，妻子的牙齿全部脱落，却创造了人类的奇迹，这便是女人的奇迹。

有一部电影我记忆深刻，片名是《过埠新娘》，男女主角是洪金宝和张曼玉，两人在影片里是一对冤家，却阴差阳错地在一起了。为了挣点儿钱，俩人去实验室接受男女忍耐力的测试。测试的方法很简单，男女各在一个独立的小空间超长时间的静立，结果在预料之中，男人神志开始错乱时女人却浑然无事。这些事例，都在无形中证明了女人的挺拔和坚韧，她们并不比男人差。

或许，在很多人的眼里，封建社会的女子柔弱如丝，命薄如纸。“一朝春尽红颜老”，纤纤女子，亭亭玉立，真可谓是弱不禁风。就是当代女子，又何尝不是细腰长腿玉指葱茏呢？似乎上天创造女子，是以“弱”为美的。的确，如果说男子是那巍峨挺拔的高山，那么，你一定会说女子就是那恬静柔情的湖水；如果说男子是那壮实昂扬的松柏，那么，你一定会说女子就是那纤细柔软的小草。



是的！自古以来，女子的娇柔，女子的妩媚，女子的温情，无不给女子以“弱”的形象！女子的小巧玲珑似乎天生就是为了衬托男子的雄奇伟大的，这使得世间的多少男子骄傲得意啊！

可是，我们要说，事实上她们是世界上最坚韧的人，在某些时候，会像男人一样刚强。

君不见王昭君，于寒风苦雨中远别长安，骑马穿越黄沙大漠，千里迢迢来到匈奴，做了呼韩邪单于的阏氏。她出塞六十年，“边城宴闭，牛马布野，三世无犬吠之警，黎庶无干戈之役”！这样的女子，是纤柔秀美的湖水，更是坚实伟岸的高山！是生生不息的小草，更是风姿绰约的松柏！她用柔弱的身躯铺平了汉匈文化交流的道路，她用轻巧的琵琶弹奏出了旧时代女子的最强音！“柔”是她的外形，而“韧”才是她的本性！



君不见宋庆龄，她柔和、娴静、深情。1925年3月12日，孙中山病逝时，她才32岁。然而，把一生最美好的光阴献给了她的丈夫和革命事业。从孙中山逝世一直到1981年5月16日宋庆龄去世，56年的漫长时光，她继承孙中山的遗志，始终宛若磐石屹立不倒。她被人们尊敬地誉为“国之瑰宝”。宋庆龄独自坚强地走过了她人生的漫漫旅途，这样的女子是不是坚如钢铁、韧如蒲草啊？

君不见林巧稚，中国一代医学圣母，她把自己的一生奉献给了医学事业。她“柔”吗？是！当她看到刚诞生的婴儿的时候，她会如慈母一样露出柔情的微笑；当她看到痛苦的山村妇女挣扎在死亡线上时，她会如亲人一样柔声地安慰；当她接受党和人民给予她的荣誉的时候，她会如孩子一样害羞地低头。她“弱”吗？不！她“怀着非凡的爱做平凡的事”，这需要何等的耐力啊！她“以纯洁和神圣之精神”，终身认真执行她的职务，这需要多大的韧性啊！她60多年接生了五万多个婴儿，创造了医学界妇产科的奇迹，这需要多么的执著啊！

君不见罗莎·帕克斯，美国有一位极令人敬佩的年轻女士，她于1955年的某一天，在阿拉巴马州蒙哥马利市搭乘公车，理直气壮地不按该州法律规定让位给一位白人。她这个不服从的举动造成轩然大波，招来白人强烈的抨击，然而却也成为其他黑人效法的榜样，结果掀起了随后的民权运动，使美国人民的良知普

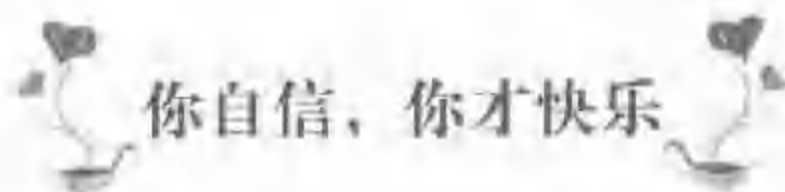


遍觉醒，为平等、机会和正义重新界定出不分种族、信仰和性别的法律。罗莎·帕克斯当时拒绝让位，可曾想过自己会遭遇什么样的后果？她是否有什么能够改变现有社会结构的高明计划？我们不知道，然而我们相信，她对这个社会抱有更高期许的决定，促使她采取这种大胆的行动。谁能想到这个弱女子的决定，却给后人带来如此深远的影响？

或许你会说上面这些例子还不够，那些都是美女名人，可是现实当中，你的母亲，你的妻子，你的姐妹，她们不正是用结实的针线为你缝补内心的创伤，用坚强的臂膀和你一同在黑夜里行走，用勇敢的目光支持你正确的选择吗？就是那田地里耕作的妇女，那工厂里忙碌的女工，那街头卖菜的妇人，她们，不也是以绵绵不绝的气力，以吃苦耐劳的个性，以日复一日的劳作显示她们的价值吗？

的确，在当今社会女人能顶半边天，女人在很多方面都展现出了特有的优势。记得法国作家梅里美在《赫尔曼》里有一句话，“她每一个优点后面都有一个缺点，这缺点让优点更加醒目。”上帝是公平的，给了你柔弱的外壳又赋予你坚强的心灵。任何人都不应轻视女人，也没有资本去轻视女人，如果你做不到，请回头看看站在你身后的母亲。这些都是柔中带刚的自信的女人，她们都在努力地展示着属于她们的魅力。

自信的女人是自己生活的主人，自信的女人是自己的公主，因此自信的女人自然最有魅力。超越男人的方法不是整天向男人发出战书或摆出一副“皇帝轮流做，今年到我家”的进攻态势。自信，不是自大、自负，更不是自卑、自贬。自信，是对自己判断力的相信，是对自己能力的把握，只有相信自己把握自己，才能创造属于自己的幸福。



每一个人来到这个世界上，都拥有自己独特的东西，拥有别人所不能拥有的东西，同样你也不可能拥有所有你想拥有的东西。例如每个女人都想拥有靓丽的容颜，苗条的身材，惹人爱怜的似水柔情，可这些也往往会成为无法摆脱的重负，将她们羁绊在尘世当中。为了容颜和身材她们花大把的金钱和时间去美容、



去健身，为了似水柔情她们放弃自我的个性。其实她们追求的漂亮与美丽是有区别的，真正的美丽，是一种光彩，是自然而然的流露，是一种扑面而来的感觉。美丽就是女人的自信、从容，这样的女人会从头到脚都透出优雅，那是漂亮的脸蛋所比不了的。

自知快乐与美丽应该源于对生活的感觉，所以女人只能把美容作为闲暇时的一种享受，把健身作为生活中一项快乐的活动，而不能由此失去自我，盲目所为。

许多人在人生的旅途中，因为困难，因为压力，因为自馁，因为误解，便会失去对生活的自信，其实自信也需要不断的修整自己、提升自己，需要不断地调整自己、积累自己，需要不断地充实自己、改变自己。所以不管今后怎么变化，女人都应该用一颗热爱生活、开朗豁达、淡泊宁静的平常心面对生活，因为在平静幸福的生活中要满足自己所拥有的，然后才能过上自信而快乐幸福的生活。

海伦·凯勒被认为是美国历史上最伟大的女性之一。一生只有十九个月光明和声音的海伦·凯勒，却给全世界的人们带来了无穷的光明与希望。海伦的一生，是创造奇迹的一生。海伦用惊人的毅力面对困难，用苦难成就奉献，用爱心拥抱世界。她的去世，被认为是整个世界的损失。

海伦·凯勒1880年出生于亚拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇。在她一岁半的时候，一场重病夺去了她的视力和听力，接着，她又丧失了语言表达能力。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她竟然学会了读书和说话，并以优异的成绩毕业于美国拉德克利夫学院，成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教育家。她走遍美国和世界各地，为盲人学校募集资金，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。她赢得了世界各国人民的赞扬，并得到许多国家政府的嘉奖。

一个聋盲人要脱离黑暗走向光明，最重要的是要学会认字读书。而从学会认字到学会阅读，更要付出超乎常人的毅力。海伦是靠手指来观察老师莎莉文小姐的嘴唇，用触觉来领会她喉咙的颤动、嘴的运动和面部表情，而这往往是不准确的。她为了使自己能够发好一个词或句子，要反复的练习，海伦从不在失败面前屈服。

从海伦7岁受教育，到考入拉德克利夫学院的14年间，她给亲人、朋友和同学写了大量的信，这些书信，或者描绘旅途所见所闻，或者倾诉自己的情怀，



有的则是复述刚刚听说的一个故事，内容十分丰富。在大学学习时，许多教材都没有盲文本，要靠别人把书的内容拼写在她手上，因此她在预习功课的时间上要比别的同学多得多。当别的同学在外面嬉戏、唱歌的时候，她却在花费很多时间努力备课。

海伦用顽强的毅力克服生理缺陷所造成的精神痛苦。她热爱生活，会骑马、滑雪、下棋，还喜欢戏剧演出，喜爱参观博物馆和名胜古迹，并从中得到知识。她21岁时，和老师合作发表了她的处女作《我生活的故事》。在以后的60多年中她共写下了14部著作。

是的，海伦·凯特又聋又盲，但她通过触觉感知的世界同样丰富多彩。是自信给了她光明，使她的内心阳光灿烂。同时，她的自信又驱散了多少人心头自卑沮丧的阴霾。

自信很难吗？不难，鲁迅说，只要做起来。人生路上，难免会遇到坎坷险阻急流险滩。如果困难是一座山，你躺在山下哀号，那么山高不可攀，因为你仰视它。无须顾盼，只要踏踏实实地登山。一路上，有流泉飞瀑、虫鸣鸟唱为你伴奏；有翠树红花、紫岚白云与你同行。面对山路蜿蜒，崎岖跌宕，又有何惧？路是人走出来的，踏平坎坷成大道，人生能有几条越不过的沟坎，几道爬不上的坡呢？

或许会有人说，伟人当然自信，我差距太大，已无可逆转，无可挽回，不如得过且过，何必自信。其实，自信并不是伟人的专利，而是快乐的源泉，成功的支柱！

在我们的周围就有不少的女性，她们或许没有迷人的外表，或许没有骄傲的年龄，但是她们却拥有自己独立的人格，拥有自己的事业和朋友，她们不会为丈夫冷落自己、或者丈夫离开自己就感觉天塌下来，而变成一个怨妇，整天哭哭啼啼、怨天尤人、寻死寻活的，她们每天依然开心地工作、生活，依然给孩子、给朋友最灿烂的笑容，最甜美的声音，最真诚的祝福，她们总是给人一种赏心悦目、如浴春风的感觉，因为她们深深地懂得“不经历风雨，怎么见彩虹”这一幸福定律。

女人，不管你的外表是美的还是丑的，也不管你的心智是聪明的还是愚笨时，都应凭着自己的心性去过自己想要的生活，而不要依附于某一个男人，心情也不要随着他心情的潮起潮落而沉沉浮浮，做一个独立的个体，经济独立、事业



进步、感情丰富理智，这样的女人永远自信快乐，这样的女人也是男人心甘情愿为之效劳、为之追逐一生的女人。

自信的人生，才是美丽的人生，也才是快乐的人生。

把握机会，磨炼自己

每个人生活中的每时每刻都充满了机会。你在学校里的每一堂课是一次改造思想机会；每一次考试是一次检验自我的机会；每一篇发表在报纸上的报道是一次自我完善的机会；每一次商业买卖是一次走向成功的机会；每一次人际交往是一次展示你的优雅与礼貌、果断与勇气的机会，也是一次表现你诚实品质的机会，同时也是一次结交朋友的机会。

物竞天择，适者生存。你要利用一切机会，充分施展自己的才华，那么这个机会所能给予的东西要远远大于它本身。

有智慧眼光的自信女人能够从琐碎的小事中发掘出机会，而目光狭窄的女人却轻易地让机会像时间一样从眼前飞走了。有的人在其有生之年处处都在寻找机会。他们就像千里马找伯乐一样，寻找一个展示自我，提升自我的平台。对于有心成功的女人而言，每一个她们遇到的人，每一天生活的场景，都是一个机会，都会在她们的知识宝库里增添一些有用的知识，都会给她们的个人能力注入新鲜的血液成分。

伟大的成功和不俗的业绩，也永远属于那些有准备的女人们，而不是那些一味等待机会的人们。年轻女性更应牢记，良好的机会完全要由自己创造。如果以为个人发展的机会在别的地方，是别的什么因素，那么你一定会在机会面前碰得鼻青脸肿，面目全非。机会其实包含在你良好的素养、学识的积累，进取的身影之中。

失败的女人喜欢说，自己之所以失败是因为天时不时，地利不利，人和不和，因此好位置就只好让别人捷足先登，等不到她们去竞争；而有意志的女人决不会找这样的借口，她们不是在等待机会。而是靠自己苦干努力去创造机会。她们深知，唯有自己才能给自己创造机会。而一旦有了机会，她们决不放弃磨炼自



己，完善自己的阶梯。正是顺着这些阶梯，她们才一步步走向理想之巅。

其实，成功是没有秘诀的，要有的话那就是立即行动起来。天上是不会掉馅饼的。要掉的话，只有陨石。你只有行动起来，才会发现异样的景色，才会发现原来的景色是那样单调与乏味，也才会发现更五彩斑斓的地方其实并不遥远。

许多女性做事都比较缜密，一件事非等筹划到自己认为万无一失，才开始行动，刚刚踏入社会的年轻女性尤其是这样。人算不如天算，所谓的周密计划往往会使你坐失良机。

其实，不管是生活中还是工作中的目标，并非都是“生死攸关”的。而事实上，又有多少事坏于拖拉迟疑。许多女人一开始行动，步子尚未迈出，就想到消极的一面，想到失败，这种恐惧心理削弱了她们的自信，限制了她们的潜能，束缚了她们的手脚，使她们遇事不敢轻举妄动，从而失去机会，流于平庸。

有这样一则寓言，老鹰苦口婆心地教小鹰飞行的技巧。可一遍又一遍的解说效果却不尽如人意，小鹰总有这样那样的问题：“我是先扑左翅呢，还是右翅？平衡到底怎样做到？”老鹰顿了顿，说：“先行动起来吧！”

刚踏入社会的女人一定经常会说“这样贸然行事，无法达到最好。”其实，人根本无法达到最好，但通过实际行动就可以做到更好。只有行动，才会发现自己的不足，积累弥补不足的经验，也只有行动才能使人进步。因此，最踏实的做法就是大胆向前，想做什么就去做，既而去实现自己所向往的目标，完善自我或完善生活的目标。只要向着你的目标大胆地行动起来，生活就会走上正轨并使自己创造奇迹。

当然，在行动中去学习，付学费也就不可避免。就像走路，你总不能因为怕摔跤而不去学习它。为此，每个成功人士都敢于尝试、敢于冒险、敢于做前人未做过的事。其实，尝试、错误，尝试、错误……再尝试直至成功，这正是学习和进步的唯一途径。

行动起来，就有了希望，成功没有捷径。只有在行动中尝试，改变，再尝试……才会达到成功。有的女人成功了，只因为她比我们行动的更早，犯的错误更多、遭受的失败更多。“没有行动的地方，就绝对没有成功。”停止行动之日，便是完全失败之时。

无论是爱情、事业、家庭也好，得不到的和失去的并不是最好的和最重要的，珍惜和把握眼前的才是最重要的。自信的女人，赶快行动起来吧！把握每一



个稍纵即逝的机会，人生的成功便由此而筑就。

女人不是弱者

在中国的封建社会中，女性一直处于偏“弱势”的地位，这也似乎佐证了女性即弱者的观念；然而，有人又提出，生孩子要承受那么巨大的痛苦，而千百年来这一痛苦一直是女人来承担的，因此女人是最坚强的。那么，是什么造成了这一悖论？个人觉得，是爱，让女人在社会生活中偏“弱”，有了爱，她们可以不食人间烟火；抽去了爱，她们就像被悬空的物体，没有支撑，无法独立。是女人对爱的专一让她们在爱情中吃尽了苦头，也让她们在社会中一直扮演“弱者”的角色。若有一天，女性重拾母系社会的坚强与独立，相信女人不会是弱者。

莎士比亚曾经说：“女人，你的名字是弱者”，这让许多人误解为女人就是弱者。其实这句话是有着相对的局限性的。它并不是肯定女人是弱者，而只是针对当时社会妇女地位的一种真实写照而已。可是它的影响却是有着强大的生命力，直到今天，女人“弱者”的形象也并没有完全改变，在社会的各个求职场所中，对于女性的求职还是有较多限制的。比如说，女人的理性思维不如男性，女人的办公效率不如男性……但是现在的女性绝不会认同这种观点。她们会大声说出：女人不是弱者。看看那些浩浩荡荡在生意场上的女人，看看那些和男人一样在政界叱咤风云的女人，看看那些和男人一样出生入死保卫祖国的女人……这些都是最好的证明，证明女人不是弱者，女人是铮铮铁骨般的女人。

随着社会的进步，女人的地位在社会上有了不小的变化和提高，“男人是女人的一半”，“半边天”等词的出现都说明了女人在当今社会中的地位和作用。

玲玲是一家大酒店的总经理，她之所以有今天的成功，原因就是她从来都没把自己当成是一个弱女子，一个需要社会和其他人来袒护的女人。她站在和男人一样的出发点，一路走来，永不言弃。从一名普普通通的下岗女工成长为一名酒店经理，其中的辛酸自不必说，每当她遇到困难时，她就会告诫自己，别以为自己是女人就可以找各种理由来逃避现实，只有坚持到底才是真正的女人。所以我们也才能看到她今天的成功。

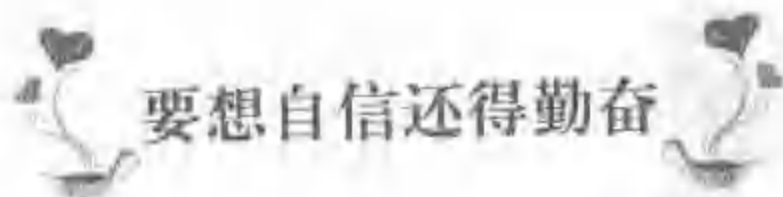


现代社会，像玲玲一样的女人越来越多了。在商界有意气风发的精英，有冲锋陷阵的英雄，有游刃有余的弄潮儿；在政坛有气质高雅的政界要人；在军营有英姿飒爽的巾帼英豪。即使是再普通的一个女性，一般也要承担一半的家庭经济开销。除此之外，她们还要照顾老人，教育孩子，还要照顾那个自称是男人的家伙。由此看来，谁还敢说女人柔弱不如男！

作为女人，我们除了要自尊自爱以外，还要相信自己绝不是一个平凡的弱女子。男人能干的事情，女人也一样能干，更要相信自己能找到使人生不断发展不断进步的真正生活。女人不可能完全依靠着男人来实现自我的完善。所以，女人必须摆脱那种错误的女人理论，而要做一个真正的女人，一个可以创造任何奇迹的女人。但前提是需要自己大胆地设计这种创造，我们可以设想，如果占人类总数一半的女性都能充分发挥自己的聪明才智，那么人类将获得一笔多么巨大的财富！

作为女人，我们要相信自己不是弱者。女人能撑半边天，要树立信心，自强不息，不能依附男人，不管是在经济上还是在精神上要有和男人平分秋色的霸心。不断的完善自我，通过自身的努力，不断的进步，用实力来证明自己是一个充满朝气、富有魅力、拥有特质的完美女人。

女人，一个富有诗情画意的特别称呼，一个人类社会组成的另外一半。女人，要相信自己不是弱者，褪去自己的懦弱，披上坚强的盔甲，用自己的能力抵挡生活中的所有冲击，大声为自己的未来“加油”吧！找回真正实现自己价值的欢笑，过一个无悔的人生，和所谓的女人天生为弱者郑重道一声——再见！



成功的女人有很多，且大多气质优雅。曾经有一个这样的美女老总，虽然她一直是“总”的级别，但这“总”的级别却在一年内越了两三级，如今更是名副其实的的美女老总了。其实，她这连升三级可能并不让人惊叹，她工作十分勤奋，也算是人尽其才了。让人惊叹的是，她的形象也随着事业的进步而连连越级，如今她给人的感觉是，修饰得体、气质优雅、婉约扑面，和以往的形象有了



很大区别。

由此可想，一个女人，仅仅被爱情滋润，可能只会变得心态平和，但被事业滋润的女人，往往就会变得智慧而优雅。她是否被爱情滋润，不得而知，但她一定是一个在事业中被不断出现的成就感滋养的女人。

平常她工作繁忙，公司委予信任，往往担当重任。她给人的感觉是，工作中十分勤奋和投入，而她的态度又十分亲切，总让人感觉到融融暖意，就像邻家的姐姐一般，从无居高临下之势。她知识的储备已丰富了她的内涵，并使她恰当的自信，而内在的修养在不经意间焕发出时，也恰到好处地烘托了她外在的形象。当然不能否认，她越来越会打扮自己了，她知道如何把自己身上的美展现给众人。

所以，在一定的条件下，勤奋和优雅当是一对孪生姐妹。勤奋的女人，因知识的丰富而自信，从而谈吐和举止优雅，而这些又会促进工作的进步，工作中的成就感则会使她更加自信，循环往复，也就成就了一个智慧型的女人。当然，作为女人，还要学会修饰自己，所谓没有丑女人，只有懒女人，这个简单的道理确实是个道理。做到这两方面的勤奋，优雅的气质也就水到渠成了。

由此我们可以得出，只有勤奋，才是我们最靠得住的伙伴；只有勤奋，才能为我们指明前进的方向，助我们直达成功的圣地。而抛弃了勤奋，再聪明的人总会败下阵来，一旦失败，自信心必然会受到打击。所以，要想自信还得勤奋。

世界上留存下来的辉煌业绩和杰出成就无一例外都得益于勤勉的工作，不管是文学作品还是艺术作品，不管是诗人还是艺术家。鲁迅说得很清楚：“其实即使天才，在生下来的时候第一声啼哭，也和平常的儿童一样，绝不会就是一首好诗。”“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在学习上的。”



“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”勤奋，能让丑小鸭变白天鹅，能使智力平平的女人走向自信，走向成功卓越。勤奋，为我们构建了起飞的平台，助我们展翅遨游，创造出自己的美好明天。勤奋，是一种美德，是一种成功者必备的素质。

一个自信女人的背后绝对离不开



“勤奋”二字，无论她有多么好的资质。对知识必须踏实，好高骛远要不得，好吃懒做更要不得。只要不懈耕耘，成功的阳光一定不会错过你的枝头。上帝是公平的，因为天道酬勤。只要心灵没有荒芜，那片土地就一定有再绿的时候，只要我们手上还握着桨，我们就一定能够到达成功的彼岸。

中国实力派歌手韩红最初是作为文艺兵被特招到部队的。谁知在电话机前一坐就是十好几年。因为从小一直顺口唱歌唱习惯了，刚入伍那几年，工作之余总情不自禁地哼唱出声。可是，别人并不理解她：想唱歌到歌舞团唱去！通信女兵们耳朵累了半天，实在太需要休息。楼下就是欢声鼎沸的卡拉OK厅，各种腔调顺着楼梯蜿蜒爬上四层，军纪严明的女兵们并不能够涉足那里。在愤恨与无奈中，韩红开始读书、写诗、写小说、写剧本，最长的一个剧本指向明确，名字就叫《闹市区居住的女兵们》。

在无数近似机械的日子里，她一样没有荒废。没有钱买原音带，她就买空白带请别人给翻录。等把毛阿敏、苏芮的歌听得差不多了，她就把自己每月几块钱的津贴省下来，买了吉他与教材，三下两下她就能自如地弹拨出和谐的音符。偶然有幸摸到钢琴，1、2、3，3、2、1地来回几次，她便在钢琴上奏出了流畅的曲子。在音乐方面，她的确有着过人的天赋。但歌舞团仍然不要她，她只好选择去歌厅唱。大奖赛也总拒绝她进入最后的决赛，一次二次三次。每每大哭之后，她都会认真在镜子里瞧瞧自己，但她无论如何看不出哪里有什么缺陷（除了胖点儿）。痛定思痛，她知道必须调整作战方针。她不再一根筋非要去考这个，赛那个，她开始不停地写啊写啊，把经历与挫折、失望与希望，统统都写进去，写成词，变成歌……

一年有365天，在如此这般地走过了十个365天之后。有一天，央视半边天节目女主持人张越，坐进了歌厅。不经意地听着歌手们的演唱，突然觉得被拨动了某根神经，女主持抬头认真打量起了台上的歌者，这才看清了非常有实力的韩红，她正忘情于她的《雪域光芒》。“跑啊挣脱你的绳索/找回渴望已久的自由/啊”歌厅里竟有如此美妙的歌喉？见多识广的张越一时被震了。也许还夹杂着点惺惺相惜，张越当即拍板做了决定。很快，韩红头一次作为嘉宾，与张越面对面，庄严地坐进了中央电视台的录播间。这是1998年发生的事。

若论学历，韩红还上初二时就被挑选入伍。但有谁规定过只有课堂才是汲取知识的唯一场所？没有课堂，她就勤奋地自学。几年的工夫，她先考上中央音乐



学院，隔了几年又考入解放军艺术学院。

走过了那些总是碰壁的日子，韩红迎来了扬眉吐气的生活。从1998年她的第一个专辑投入市场之后不到两年时间里，她就与毛阿敏、那英等歌坛数巨头齐名，成为中国人气最高的实力派女歌手。但你在她身上，见不到任何张狂的痕迹。她有个很好的解释：“人生如登山，而我只不过刚刚登到五分之一处，接下来仍需要努力、努力、再努力！”

韩红的成功经历告诉我们：不管你是不是天才，不管你有没有天赋，勤奋都是成功不可或缺的重要因素。只有勤奋，才是我们最靠得住的伙伴。

正如有位名人所说：“成功与不成功之间只差别在一些小小的事情上，每天多做5分钟阅读，多思考一下，多努力一点，就能逐渐提高自己的能力，达到人生的巅峰。”

女人要想获得超人的自信，必须借助于勤奋的风帆。失去了勤奋，我们就失去了前进的动力。勤奋是我们从一无所有到名利双收的法宝。勤奋让一切变得如此简单，又如此美丽。



自信地潇洒一回



“自信是女人最好的装饰品，一个没有信心，没有希望的女人，就算她长得不难看，也绝不会有那令人心动的吸引力。”这是著名小说家古龙所说的一句话。而潇洒则是一种洒脱，毫无拘束的状态。而这种状态需要理性思考后享受情感的一种体验。在现实生活中，不如意之事十之八九，也难怪人们常说，人生苦短，可见潇洒需要一种良好的思想境界。

如果说人的表情凸现人思想全部的话，那潇洒聚焦的就是生活中最阳光得意的部分。灿烂的笑容是一种潇洒的表现，因为笑容背后包含着自信的力量。

美国的权力女人希拉里，即使面对女人最无法接受的事实时，仍然是潇洒无比。是什么在支撑着她？是自信。

希拉里1969年从韦利斯利大学毕业后，被耶鲁大学的法学院录取。大学时代的希拉里常因衣着朴素落伍而显得不合群，带着厚如瓶底的眼镜，她曾自嘲：



“瞎得像蝙蝠。”但是希拉里在大学的社交活动中却非常活跃，她很快投入到反战的罢课活动中，还组织了校园的游行活动。但她给同学们更深刻的印象来自她的“勤奋努力、严肃认真”，甚至独来独往。“她从来都是按时去大学生体育馆练健身操，对自己非常严格，有时甚至苛刻。”她的同学曾这样描述。

在大学里，她遇到了学法律的同窗比尔·克林顿。很快他们相爱了，希拉里嫁给了他。在丈夫准备竞选州长和总统后希拉里决定重塑自己的形象，她摘掉眼镜、染了头发、穿上了得体的名牌套装。1996年初的总统大选中克林顿夫妇大获全胜，政治上的默契终于把他们从阿肯色州的小石城带进了白宫。

然后，不幸的事情还是发生了。克林顿的丑闻事件传遍了全世界。当自己的家庭生活成为几十亿人的笑柄之时，希拉里这位公众眼中一向严于律己的女强人的尊严几乎被践踏得一丝不剩。各种各样的评论想继而现，有些人说这是桩交易性的大婚姻，另外一些人则问她怎么可能还能再忍受下去。

在回忆录《活的历史》中，希拉里回答了我们，她写道：“我只能回答是我们之间的爱，几十年的相爱、共同经历的岁月、共同抚养女儿和赡养父母，拥有共同的好朋友，共同的信仰，对我们的国家共同的义务……”2001年1月，希拉里竞选纽约州议员成功，克林顿的任期也到了，那个时候，她意识到，她依然希望维持他们的婚姻，她爱克林顿，珍惜和他共同度过的时光，她希望，他们能一起变老……

女强人的婚姻触礁如同普通人的一样并不鲜见，但希拉里的与众不同在于，她的人生风光并没因婚姻这意外的动荡而到此为止。就在丈夫传出丑闻的日子里，她为自己建立的魅力形象也毫发无伤，以至于竟登上了美国《VOUGE》杂志的封面作为封面人物的她依然风采熠熠、光彩照人，完全见不到被婚姻打败的颓丧与失意。

面对这场突如其来的灾难，没有人看到她被愤怒扭曲的脸，没有人看到她悲伤哭泣。拥有高度政治智慧的希拉里显示出了她坚毅的性格，在人们同情和唾弃的目光中她扬起尊贵的头颅。她平静地宣称仍爱着克林顿；如常陪伴他飞往各





地，把一家三口的相亲相爱画面传遍全球。

希拉里明白，权力的竞技场不相信眼泪。她后来在接受一位美国广播公司的记者采访时曾说到：“这是一场战争，我们绝不会输给政敌。”从克林顿入主白宫那天起，希拉里就已经认定了自己的职责，她要与克林顿一起共同面对政敌的各种攻击，决不屈服。希拉里在面对丈夫丑闻所表现出来的异乎寻常的勇气与智慧使她的公众形象不仅没有因为克林顿的性丑闻而受影响，反而大为提升。

这就是希拉里，一个不以外物而喜，不以他人之见而悲的真正现代的独立女子，她知道自己最想要的是什么，最珍惜的是什么。所以，婚姻出问题了，她没有倒下，克林顿下台了，她依然风光在美国政治的舞台上，她不因婚姻的风浪而摇摆，也不因克林顿而存在，更不趋附民意而生活，她就是她自己。

美貌可使人骄傲一时，自信可使人骄傲一生。自信的人，总是精神焕发、神采奕奕，她们昂首挺胸、信心十足地投到生活和工作中去。自信的人不惧怕失败。她们用积极的心态面对现实生活中的不幸和挫折；用她们的微笑面对扑面而来的冷嘲热讽；她们用实际行动维护自己的尊严。这一切都淋漓尽致地表现出自信者的气质，一种坦诚、坚定而执著的向上的洒脱精神。

一个自信的人，即使貌不惊人，甚至外表极其平凡，在人堆里照样抢眼。她对任何事物都是干脆果决地肯定答案：我能做，并且能做得比别人好。自信最美，不必存心讨好别人，也不必刻意扭曲自己。这不是心高气傲，是相当执著地保留自我。

自信不是自负，也不是刚愎自用，有智慧的女性懂得怎样才能培养自己的自信。女性由于自己有专长或有丰厚的学识，她们表现出来的风度，在言谈和举手投足之间会溢散着美好而让人舒服的感觉。

那么如何让自己自信地潇洒一回呢？

1. 端正自己人生观。从我做起，广阅书籍，丰富生活，影响身边每个人。
2. 规范处世态度。尊重每一个人，不计较个人得失，以帮助别人为最大的乐趣，施以别人自信成功的力量。

3. 有好的生活习惯。让自己更潇洒，重要需要好的心态，潇洒原本是洒脱无拘束的状态。在社会中，真正的自由是不存在的，相对的自由在人的心中，自由的伸张由你心情来控制。如果我们以感谢生命，感恩生活来诠释人生，不以毒害，欺诈，尔虞吾诈等坑害我们的同伴，我们就是潇洒无阻的。



第4章

忍让为先，大度为怀

女人学会宽容是一个成熟的标志，是一种“胸中天地宽，常有渡人船”的人生境界。宽容既然是人生的境界，我们就应该不惜一切去追求。



适当放弃也是一种美丽



多年来，一直坚持看王小丫主持的《开心辞典》，觉得这个节目是个非常需要智慧与机遇的节目，因为每达成某个梦想后，挑战者都会面临两种选择：一个是继续，一个是放弃。如果继续，结果会有两种：要么成功，圆了新的梦想；要么失败，又退回到起点。不进则退，不会让你保持原本取得的成绩。这种规则不但是游戏规则，也很像是我们的人生规则。

曾经有一次看《开心辞典》。答题人相当幸运，一路顺利地答到了第九题。他怀孕的妻子就在台下，而此时，去掉个错误答案、打热线给朋友、求助现场观众，他都用过了。答完第九题，当他把自己设定的家庭梦想都实现后，小丫微笑着问：“继续吗？”“不，我放弃！”他干脆地回答。

我一愣，王小丫也一愣，我想在现场的观众以及在电视机前的观众也会一愣。因为很少有人会在这时候放弃，全国观众都盯着你呢，怎能说放弃就放弃？别人又会怎样看待你的“退缩”呢？但他似乎心意已决，小丫连问了三次“真的放弃吗？不会后悔？”他依然点头，坚定地说，真的放弃，我不会后悔，因为应该得到的已经得到了。这样，他就只回答了9道题，没有冲向完美的终点。

另一位主持人李佳明又问：“如果将来你的孩子问你，爸爸，那天你在《开心辞典》为什么放弃了，你会怎么说？”他说：“我会告诉孩子，人生不一定要走到最高点。”李佳明追问：“那你的孩子如果说，我以后只考80分就满足了，你怎么说？”答题者微笑着回答：“如果孩子觉得高兴，而且也付出了应该付出的努力，那么我认同！”

此言未落，台下已是掌声雷动。显然，大家都被他这种明朗的人生态度和宽广的胸襟打动了。在理智面前，适时的放弃并不是退缩，而是一种冷静的智慧，一种成熟的象征。很多时候，成熟并不意味着你更加懂得去珍惜什么，而是你更加明白了适时放弃的重要。有舍才有得，这是放弃之美！

明白的人懂得放弃，真情的人懂得牺牲，幸福的人懂得超脱！

说到放弃，对于女人来说似乎只有爱情或者婚姻，而这两者也是女性心中天



平上最重的那块砝码。可能放弃，是一种无奈，是种痛苦，但也不乏是一种深沉的美，不乏是一种智慧。因为，放弃之后也许会得到更多。

女人对于爱情的放弃是一种智慧。

缘生缘来，缘起缘落。两个本陌生的人由于某根红线相识于美丽的空间，一切是那么美好。在海边，雨过天晴的七色彩虹映着你幸福的笑脸，你挥洒着汗珠大声感叹“海内存知己，天涯若比邻”；在熙熙攘攘的人群中望不见她的身影，你会发短信问“我怎么看不见你了？”，你不想让她离开你的视线；在香山的山头，我们会为坐不坐缆车而打赌，争着抢着去爬到最高点……真的，真的不希望这一切是梦。可美丽的梦都是容易破碎的，美好的只能远远地欣赏，不能占为已有。

女人对于某种生活的放弃也是一种智慧。

中国有句名言：“有所为才能有所不为”，是的，有所得，就必有所失。什么都想得到，上帝不会那么眷顾你，满足你，你只能是生活中的侏儒。要想获得某种超常的发挥，就必须放弃许多东西。瞎子的耳朵最灵，因为眼睛看不见，他必须竖着耳朵听，久而久之，耳朵功能达到了超常的功能；会计的心算能力最差，2加3也要用算盘打一遍，而摆地摊的是速算专家。生活中也一样，当你的某种功能充分发挥时，其他功能就可能退化。

爱一个人，就是要他幸福、快乐，即使要选择放弃。

当你想起每一次为他放弃的一点一滴，放弃某一个心仪已久却无缘的朋友，放弃某种投入却得不到回报的事，放弃某种心灵的期望，放弃某种思想，或许你都会产生一种莫名的伤感。其实伤感并不可怕。因为这是一种告别与放弃。

凡事不必太在意，更不需去强求，就让一切随缘。逃避，不一定躲得过；面对，不一定最难过；孤独，不一定不快乐；得到，不一定能长久；失去，不一定不再拥有。可能因为某个理由而伤心难过，但你却能找个理由让自己快乐，两个人不能一起快乐，不如一个人快乐；两个人痛苦，不如成全一个人的快乐。

放弃是一种伤感的美丽。曾经有过的种种感觉，想让它成为永远的永远。也许过了许多年，你就会发现它会渐渐消逝，并且还能悟出：原来把握在手的不一定就是我们真正所拥有的，我们所拥有的也不一定就是我们真正铭刻在心的！所以明白人生很多时候都需要一种对宁静的关照和自觉的放弃！

生命给了我们无尽的悲哀，也给了我们永远的答案。所以要安然于一份放



弃，固守住一份超脱。不管红尘世俗的生活如何变迁，不管个人的选择的方式如何，更不管握在手中的东西轻重如何，我们虽然逃避但也勇敢，虽然伤感但也欣慰。让我们像往常一样向生活的深处走去，让我们像往常一样逐步放弃，又逐步坚定。

学会放弃，以求精神愉悦；学会放弃，以求人格独立；学会放弃，以求心理安全；学会放弃，以轻装前进是我们每一个人都有应修炼好的基本功。不能得到的，我们必须坦然地放弃。

大千世界，芸芸众生，人们在天地间奔波忙碌，不辞劳苦，寻找着属于自己的人生坐标。人们渴望成功渴望收获，又有几个人愿意放弃、敢于放弃呢？也许过了若干年后我们会在蓦然回首中发现：放弃，也是一种美丽。



宽容是女人一生要学的哲学



泰山不辞土壤，所以泰山才会高大；大海不拒细流，所以大海才更宽广。富兰克林说：“对于所受的伤害，宽容比复仇更高尚。因为宽容所产生的心理震动，比责备所产生的心理震动要强大得多。”凡事如果能够宽容别人，不但自己可以及时释放心理垃圾，而且别人也能够因此而宽容自己，保持好的心情。假如别人伤害了自己，千万不要只会怨恨，关键是要学会宽容，并避免被别人再次伤害。宽容别人不仅是自己的一种美德，更是让自己健康长寿的秘诀。所以，女人应该学会宽容。

学会宽容，并以宽容的眼光去看待世界，你会觉得绿水青山、碧云蓝天无一不是令人赏心悦目的彩图。因为宽容已经表明你有大海般的胸怀，蓝天般的心量；你能大度虚心，海纳百川。一切的偏见、仇恨、怀疑、猜忌，皆是毁灭自己的涓涓细流；一切的困难挫折，皆是蓄积自己搏击长空的动力，是生活坦然的精神支柱。

有两个失落的少年到加州的一个林场里玩，恶作剧地点燃了那片丛林。他们想象着消防警察们灭火时的慌乱和焦灼，得意万分。但他们万万没有想到，因为他们的恶作剧，一名消防警察在扑救火灾的时候不幸牺牲了。

牺牲的警察才22岁。是在他全力以赴地履行自己的职责时，被浓烟熏倒后



烧死在丛林里头的。更让人伤痛的是，他早年就没有了父亲，是母亲独自将他抚养长大的。成长的过程充满艰辛，他很爱他的母亲，并时常表示成人后一定会好好回报她。而这正是他参加工作后的第一周，连第一次薪水都没领到就……

在查明这是一起蓄意纵火案后，整座城市的人们顿时愤怒了，市长表示一定要将罪犯抓捕归案，让他们接受严厉的惩罚。警察开始四处追捕，那两名被列入嫌疑人的少年照片也开始出现在各个角落。而这一切这两个少年最初都没有想象到，听着来自四面八方的愤怒声，他们陷入深深的悔恨、无奈和恐慌之中。

除了这两个少年，媒体的目光更多地投放到那位警察的单身母亲身上。但是当她说出第一句话时，所有人都震惊了。她是这样说的：“我很伤心地看到我的儿子离开了我，但是我现在只想对制造灾难的两个孩子说几句话——你们现在一定活得很糟糕，很可能生不如死。作为这个世界上最有资格谴责你们的我，我想说，请你们回家吧，家里还有等待你们的父母。只要你们这样做了，我会和上帝一道宽容你们……”

那一刻，所有的人都无语了，没人想到这位刚刚失去儿子的母亲居然会说出这样的话，他们没有等到这位母亲的哀伤或是愤怒，最后竟然还是宽恕。更让人们没有想到的是这位母亲发表讲话后的一个小时，在邻城一个小镇的一家旅馆里，两名少年投案自首了。

两名少年告诉警察就在那位母亲发表电视讲话的那天下午，他们因为承受不了这巨大的社会压力而购买了大量安眠药，准备一道离开这个世界。但就在这时，他们从电视里听到了那位母亲的声音。他们顿时泪如雨下，而后，将安眠药丢到一边，拨通了警察局的电话……

如今这两名鲁莽的少年已为人父，他们时常领着自己的孩子去看望那位可敬的母亲，那已经是他们心灵上的另一位母亲。一个悲剧故事就这样以温馨的结局收尾了，而谁都可以想象，如果这个母亲当时说出的是另一番话语，这两条鲜活的生命就将从此逝去，母亲也就永远陷入了孤寂之中。

宽容是女人的一种智能。懂得宽容的女人，是生活的智者，她因为目光远大，所以心胸开阔，善明事理，勇于开拓。她追求的是不变的将来，永恒的春天，竞争的人生。

生活不可能总是春光明媚，花香烂漫，事事如愿。生活有如梦如幻的精彩，也有很多无奈。因而要成为一个生活以及灵性生命的强者，就应豁达大度，笑对



人生。一个微笑、一句幽默，也许就能化解人与人之间的怨恨和矛盾。学会宽容的女人永远保持一种恬淡、安静的心态。

女人的宽容还是一种非凡的气度、宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳。宽容是女人一种高贵的品质、崇高的境界，是女人精神的成熟、心灵的丰盈。也是一种仁爱的光芒、无上的福分，是对别人的释怀，也即是对自己的善待。女人宽容的心态，是一种生存的智能、生活的艺术，是看透了社会人生以后所获得的那份从容、自信和超然。

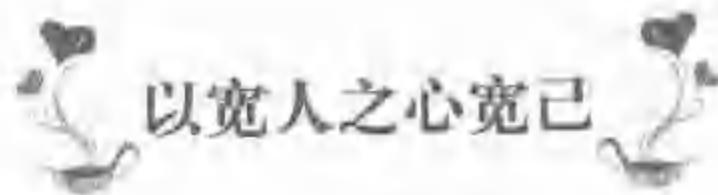
女人学会宽容是一个成熟的标志，是一种“胸中天地宽，常有渡人船”的人生境界。宽容既然是人生的境界，我们就应该不惜一切去追求。

学会宽容，懂得忍让，就会进入鸟语花香的新天地，就会觉得天是那么高远，地是那么广袤，一切都那么可爱。时时宽容，常常忍让，人才会达到精神上的制高点而“一览众山小”，才会宠辱不惊，心境安宁。

同在一片蓝天下，宽容别人就等于宽容自己；心是张绘画的画纸，浓颜淡色绘成一副完整的画面。

为生活的平淡心存积隙的女人，应该选择宽容。这丝毫无损于你的尊严，反而有助于你在漫长的生命之河中穿越平庸，让你的生命丰富而灿烂。宽容也是一门生活的艺术，具有宽容的心胸与境界，自会悟得人生的真谛。

雨果说：“世界上最宽广的是大海，比大海更宽广的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”当我们以一种宽容的心态来看待周围的事，以一颗仁爱的心来对待这个多样纷杂的社会，以一种宽厚的胸怀接待这个具有缺失的世界，我们就会在他人的和自己的身上创造出生命的力量、光芒！就会看世界因人与人之间的宽容而变得美丽，和谐！



如果你仔细观察周围，你就会发现，在我们宁静的生活中，大多数人都是亲切的，富有爱心的，也是宽容的。如果你犯了错，而且真诚地希望他人宽恕时，绝大多数人不仅会原谅你，他们也会把这事儿忘得一干二净，使你再次面对他们



时一点愧疚感也没有。

可贵的是，我们这种亲切的态度对所有人都一样，没有什么人种、地域、民族的分别；但就只对一个人例外。谁？没错，就是我们自己。

也许你会怀疑：“人类不都是自私的吗？怎么可能严于律己、宽以待人呢？”是的，人总是会很容易原谅自己，不过，这只是表面上的饶恕而已，如果不这么自我安慰的话，如何去面对他人？但在深层的思维里，一定会反复地自责：“为什么我会那么笨？当时要是细心一点就好了。”或者是：“我真该死，这样的错怎能让它发生？”

如果你还不相信，请你再想想自己有没有犯过严重的错误，如果想得出来的话，那你一定有过耿耿于怀，并没真正忘了它。表面上你是原谅了自己，实际上你是将自责收进了潜意识里。

我们可以对他人这么宽大，难道就没有资格获得自己这种仁慈的对待吗？

没错，我们是犯了错。但这个世界上谁能无过？犯了错只表示我们是人，不代表就该承受下地狱般的折磨。我们唯一能做的只是正视这种错误的存在，由错误中学习，以确保未来不会发生同样的憾事。接下来就应该获得绝对的宽恕，再下来就得把它给忘了，继续前进。

人的一生中犯的错误很多，要是每一件事深深地自责，一辈子都背着一大袋的罪恶感过活，你还能奢望自己走多远？

犯错对任何人而言，都不是一件愉快的事情，一个人遭受打击的时候，难免会格外消沉。在那一段灰色的日子里，你会觉得自己就像拳击失败的选手，被那重重的一拳击倒在地上，头昏眼花满耳都是观众的嘲笑和失败的感觉。在那时候，你会觉得不想爬起来了，觉得已经没有力气爬起来了。可是，你最终会爬起来的。不管是在裁判数到十之前，还是之后。而且，你还会慢慢恢复体力，平复创伤，你的眼睛会再度张开来，看见光明的前途。你会淡忘掉观众的嘲笑和失败的耻辱。你会为自己找一条合适的路——不要再去做挨拳头的选手。

玛丽·科莱利说：“如果我是块泥土，那么我这块泥土，也要预备给勇敢的人来践踏。”如果在表情和言行上时时显露着卑微，每件事情上都不信任自己，不尊重自己，那么这种人得不到别人的尊重。

造物主给予人巨大的力量，鼓励人去从事伟大的事。这种力量潜伏在我们的脑海里，使每个人都具有宏韬伟略，能够精神不灭、万古流芳。如果一个人不尽



到对自己人生的职责，在最有力量、最可能成功的时候不把自己的力量施展出来，那么你不可能成功。

记住，宽恕，忘怀，前进。宽恕自己，才能把犯错与自责的逆风化为成功的推力。

然而，唯有宽容待己，才能懂得宽容地对待他人，才会爱他人。

一位美国医生曾做过这样的—个研究：有 200 名参加宴会的宾客品尝了同样的食物之后，其中一半的人食物中毒，但另一半人却安然无恙，他觉得好奇，想了解其中的奥妙，结果发现那些未中毒的人生活态度较积极，自我价值极高，对事情较看得开，处事较有弹性。用一句精神心理学的话来说，就是他们的心灵的力量，也就是心能较大、较强，因为免疫系统较强些。换句话说就是心越大，人就越健康。其实关于心能的大小强弱对人的各方面都有影响，医生、心理学家等人早已提出各种理论与实验结果。

喜欢自己，因为你是自己今生的唯一；善待自己，你将获得对自己的认同和理解；只有爱自己，才能更好地给予他人，让别人喜欢自己。

26 岁的公关部经理苏琪，失恋后变成一个泄了气的皮球。她说，我是一只折断翅膀的丑小鸭，整个世界都把我抛弃了。可是，她忘了，这个失恋的苏琪是天下独一无二的苏琪。如果她学会喜欢自己，爱自己，她就不这么傻了。

你应该这样告诉自己：若没有我，自我将变成—纸空文；若没有我，我的生命将戛然而止；若没有我，我的世界将变成—片废墟。尽管在整个宇宙我不过是沧海—粟，但对于我自己，我是我的全部。为此我首先珍重自己，才能得到别人的珍重；我必须善待自己，才对得起造物主的恩赐。

其实，心灵的力量是很容易培养的，因为人的心灵是很单纯的，唯一的要求是要相信你自己，肯定你自己，相信你自己是个好人，勤奋、努力、认真、节俭，肯定自己的大方、仁慈、善良……但是，要相信自己的最大困难，就是永远与别人比较：我不够好，因为别人比我更好；我不够仁慈，因为有人比我更仁慈；我不够漂亮，因为……

活着，是一种责任，最重要的是要有爱，爱自己、爱他人，这才是生命的意义。学会爱自己的第一步，是不再用别人的标准来评判自己，而必须建立起自己的一套价值。然后开始作为生活的依据。我们还必须学习如何与自己相处，不要常常批判自己，对自己多一些宽容。



不妨做个“糊涂”女人

常言所说的“大事要清楚，小事要糊涂”，即指对原则性问题要清楚，处理起来要有准则，而对生活中的一些小事，则不必认真计较。在日常生活中，我们对一些非原则性的不中听的话或看不惯的事，可以装作没听见，没看见或是随听、随看、随忘，做到“三缄其口”。这种“小事糊涂”的做法，不仅是处世的一种态度，亦是健康美容的秘诀之一。

做女人，何谓“聪明”，何谓“糊涂”，糊涂到极致就是聪明，聪明到极致是什么——聪明反被聪明误。“机关算尽，太聪明，反误了卿卿性命。”这是《红楼梦》一书中对聪明伶俐的琏奶奶王熙凤的最后评述。所以说，做个糊涂的女人又何妨？

世人都愿当智者，不愿做糊涂虫，更不会心甘情愿地由聪明而堕入糊涂。然而事实上，人世间凡事复杂善变，我们不可能把每一件事都掰扯得清清楚楚，而且有些事情越是清楚越是让人烦恼。所以古人有“大智若愚”和“难得糊涂”之说。

清代著名诗人、书画家郑板桥曾写过一个条幅：“难得糊涂”，条幅下面还有一段小字：“聪明难，糊涂难，由聪明转入糊涂更难……”当然，这里所讲的“糊涂”是指心理上的一种自我修养，意在劝人明白事理，胸怀开阔，宽以待人。所以真正难得的糊涂，是一种聪明升华之后的糊涂；是一种涵养，心中有数，不动声色；是一种气度，得到高深，超凡脱俗；是一种运筹，整体把握，不就事论事；一个女人要是做到这些，她一定是最“糊涂”而又是最聪明的女人。

作为女人，对一些生气烦恼也无济于事的情况，要学会糊涂对待。“糊涂”既可使矛盾冰消雪融，又可使紧张的气氛变得轻松、活泼，从而保持心理上的平衡，避免许多疾患的发生。当你处于困境时，“糊涂”一点能使你保持心胸坦然、精神愉快，减少对“大脑保卫系统”的不必要刺激，还可消除生理和心理上的痛苦和疲惫。

在男女的爱情中，更是需要难得糊涂。爱之火把两个人烧得傻里傻气，呓语



连篇。男人发誓说：“我要把月亮摘下来给你梳妆！”女人相信了。男人又发誓说：“我要把星星摘下来做你的项链！”女人又幸福地相信了。对于爱恋中的女人，男人的誓言就是甜蜜的明天，她们明白摘月亮摘星星是一堆永远实现不了的空口诺言，但她们更明白这是男人们许诺给她们的体贴和温暖。

其实，仔细想想，男人的爱情誓言差不多全是捉襟见肘的。如果女人认起真来，略加考证便可将男人的许诺驳得片甲不留。但女人竟然乐于相信和默认它。不得不承认，女人的这种糊涂，某种程度上体现了女人的精明。她们面对男人那一堆一堆的爱情诺言不作批驳，反而自己十分认真地从中寻找被爱的温暖和幸福，她们一方面佯装糊涂，一方面却又体味着爱情的甜蜜。

有一位女士，如今已是不惑之年。人们都称羨她的清醒和聪慧。可她先后谈了不少男朋友，到头来还是孑然一身。男友向她许诺：“房子问题很快就解决了。”她便会深入男朋友的单位调查，然后批驳说：“分房子根本就没考虑你！”男友向她许诺说很有可能要提升，她又进入他的办公室左论证右考察，最后又批驳：“你根本别抱幻想。”于是她的男朋友像走马灯似的一个个走开了。谈到她的婚姻，大家都喟叹说“她太清醒了。”



“水至清则无鱼。”我想同样适用于爱情，太清醒了也许就没有疯疯癫癫的爱情了，我们汉字的“婚”字，拆开来看，就是一个“女”字和一个“昏”字，这很让人玩味。假若女人不昏了头不昏得稀里糊涂，说不定这世上就没有爱情和婚姻。

世事沉浮，婚姻情爱，女人们还是糊涂一些的好。

况且糊涂的女人还可以更自我一点，自得其乐有什么不好。何必非要做聪明女人，有一双善于发现的眼睛，有些时候有些内容不要发现，或者不需要发现。糊涂的女人不懂，从不研究任何“拴”老公的方法，自信老公跑不丢。老公不用拴，要放。社会就是大草场，容不得你不放手，想不放，行吗？索性放他驰骋，糊涂的女人不会让可笑的联想累了两个人的心，得不偿失的是自己。

女人的一生都是美的，不同的年龄段会演绎着不同的美。小女孩的美似山涧奔跑的小溪，洋溢着清新明快；少女的美似一湾湖水，恬静宜人；成熟女人的美



更像碧蓝的大海，博大包容，静谧深邃。女孩子在遭遇爱情进入婚姻成为女人后，便会成为集多种角色为一身的综合体，这时的女人正是接受生活给你鉴定是否真正美丽的关键时刻，经过细细品味和感悟，进入这一时期的女人糊涂一些才是最美的。

试想如果我们在工作中能做到：非原则性问题不计较，细小问题不纠缠，不便回答就佯装不懂，闲言碎语假作不知，以理智的“糊涂”化险为夷，以聪明的“糊涂”平息可能爆发的动乱。这样不仅可以化干戈为玉帛，冰消雪化，云开雾散，更可以使人心胸坦然，精神愉悦，从而消除心理上的痛苦和疲惫，何乐而不为呢？在对待爱情上我们也应该是这样。

那么如何装糊涂且恰到好处呢？

1. 宽宏大度，胸襟开阔。用宽宏大度来包容男人的过错，用开阔胸襟来接纳爱人的瑕疵。

2. 理解信任，明白事理。家庭生活中会遇到很多事，糊涂的妻子只会相信丈夫，不会捕风捉影、自寻烦恼。

3. 爱心在前，责备在后。如果丈夫偶尔购物兴致勃勃地回来，妻子对丈夫买回的东西品头论足，百般挑剔，男人心里不烦才怪呢。糊涂的女人会投来欣赏的目光，口中念念有词，买了就好啊。

4. 克制情绪，理智处事。两个人在一起生活不可能总是风平浪静，一旦发生争执，倘若过分热衷于搞清谁是谁非，一味地斤斤计较，或只顾发泄心中的愤恨，无异于“火上浇油”，结果反而会激化矛盾，对于身心健康没好处。糊涂的女人虽然是苦中求乐，但却找到了生活的乐趣。

最后，最重要的一点，糊涂女人不等于傻女人。切记！



海纳百川，有容乃大



女人的一生就像一篇童话，有开始，有发展，有高潮，有结束，在这波澜起伏、曲折迂回的历程中，人人都要走好每一步，不能一失足成千古恨。但作为女人，究竟应该如何走好每一步呢？那么宽容便是最好的方式。



明朝年间，山东济阳人董笃行在京城做官。一天，他接到家信，说家里盖房为地基而与邻居发生争吵，希望他能借权望来出面解决此事。董笃行看后马上修书一封，道：“千里捎书只为墙，不禁使我笑断肠；你仁我义结近邻，让出两尺又何妨。”家人读后，觉得董笃行有道理，便主动在建房时让出几尺。而邻居见董家如此，也有所感悟，同样效法。结果两家共让出八尺宽的地方，房子盖成后，就有了一条胡同，世称“仁义胡同”。这个“仁义胡同”的典故非常准确地诠释了宽容的含义。

人与人相处，难免会有些摩擦与不愉快。在铜墙对铁壁，互不相让，僵持不下时，宽容是最有效的。俗话说得好：“宰相肚里能撑船。”有了宽容，人的理性就会提高，有了理性就不会冲动，鸡毛蒜皮的小事就不会引起大动干戈的大事，而此时他们也很有可能化干戈为玉帛。

林则徐曾经说过：“海纳百川，有容乃大。”人就像大海一样，只有广泛吸取周围的河流，包容天下的雨水，它才会像大海那样广阔无垠，如果人不像大海一样心胸宽广，而像羊肠小道那样心胸狭窄，不愿容纳别人的一点过失，更不愿吸取别人的一点教训，那么他永远都是井底之蛙，看不到广阔的天空。

我们常听人说：“有理走遍天下，无理寸步难行。”其实，“有理”与“无理”仅是一步之遥。在我们的现实生活中，有的人常常喜欢“得理不让人”，一批评起人来总是穷追不舍，气势汹汹地予以指责，大有痛打落水狗，恨不能打死的架势。其实，这样做不仅于事无补，而且也让有理变成无理，授人以权柄，反过来制服自己。成功的人生，不应是这个样子，而应学会宽容。

当别人的失误给自己带来损失时，不同的人表现是不同的。有的人会大发雷霆，甚至用抱怨和责罚来发泄自己心中的怒气，这样会失去一个好朋友；而有的人却会对自己的损失表现得不屑一顾，用宽容和体谅消除自己内心的不满，这反而会赢得朋友进一步的信任和尊重。

一位德高望重的长者，在寺院的高墙边发现一把坐椅，他知道有人借此越墙到寺外。长老搬走了椅子，凭感觉在这儿等候，午夜，外出的小和尚爬上墙，再跳到“椅子”上，他觉得“椅子”不似先前硬，软软的甚至有点弹性。落地后小和尚定眼一看，才知道椅子已经变成了长老，原来他跳在长老的身上，后者是用脊梁来承接他的。小和尚仓皇离去，这以后一段日子他诚惶诚恐等候着长老的发落。但长老并没有这样做，压根儿没提及这“天知地知你知我知”的事。小



和尚从长老的宽容中获得启示，他收住了心再没有去翻墙，通过刻苦的修炼，成了寺院里的佼佼者，若干年后，成为这儿的长老。

无独有偶，有位老师发现一位学生上课时常低着头画些什么，有一天他走过去拿起学生的画，发现画中的人物正是龇牙咧嘴的自己。老师没有发火，只是憨憨地笑道，要学生课后再加工画得更神似一些。而自此那位学生上课时再没有画画，各门课都学得不错，后来他成为颇有造诣的漫画家。通过上面的例子，设想一下除去其他因素，归集到一点：主人公后来有所作为，与当初长老、老师的宽容不无关系，可以说是宽容唤起的潜意识，纠正了他们人生之舵。

宽容不仅需要“海量”，更是一种修养促成的智慧，事实上只有胸襟开阔的人才会自然而然地运用宽容。在上文中，长老若搬去椅子对小和尚“杀一儆百”，小和尚可能从此收敛但绝不会真正反省，也就没以后的成功。同样，老师对学生的恶作剧通常是大发雷霆继而是狠狠批评，但也因为方式太“通常”了，就很难取得“不通常”的效果。

所以说，如果生活是大海，那美德就是汇成这汪洋大海的河流，而宽容这条小河，别看它不起眼，但却是不可缺少的。

宽容也是一门交往的艺术。它可以润滑彼此间的关系，消除彼此间的隔阂，扫清彼此间的顾忌，增进彼此间的了解。宽容能打开两颗相对封闭的心灵，像一种明澈而柔润的调剂，使之相融相知。“大度能容，容天下难容之事”，懂得宽容的人生是美丽的。

用宽容来安慰别人因失误而愧痛的心，让别人心存感激，是最容易得到别人的信任和尊重的。宽容是安慰剂，如一江春水，抒写着温馨、闲适与融洽，让人在柔和舒适间倍感亲切，教人在壮美和激情中意气风发。世间因为有了宽容而爱意浓浓，美丽祥和。当我们深陷苦闷，孤独难挨，山重水复之时，突然获得别人的理解与鼓舞，谁不会因之心潮澎湃，热泪盈眶，感激之情溢于言表呢？

宽容更是一门修身养性的学问。它可以戒除急躁，抑制悔憎恨怨，平息郁闷烦恼，避免嫉妒猜疑，舒展沉郁的思绪，如一缕清风，将自己化作一朵漂泊的云，游于碧空之上，悠然自得。

但宽容不是怯懦，不是在威逼利诱前诚惶诚恐，阿谀奉承，低头哈腰；不是在是非曲直面前，唯唯诺诺，人云亦云，颠倒黑白。是着眼于向前看，以大局为重，即使是仇深似海，也可相逢一笑，化干戈为玉帛；即使是不共戴天之敌，也



会伸出和解之手。华子良和沈醉之间，东德和西德之间，南韩和北朝之间，中美之间无不如此。

宽容更不是交易，不是为了得到别人的信任，甜言蜜语，口是心非，笑里藏刀；不是为了获取更多的权益而小恩小惠，虚情假意，收买人心。

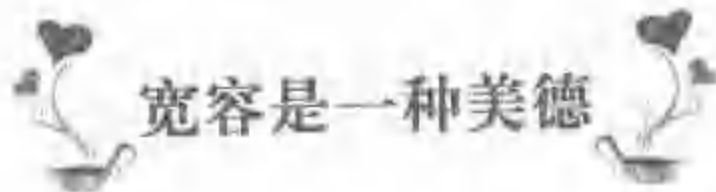
蔺相如因为“完璧归赵”有功而被封为上卿，位在廉颇之上。廉颇很不服气，扬言要当面羞辱蔺相如。蔺相如得知后，尽量回避、容让，不与廉颇发生冲突。蔺相如的门客以为他畏惧廉颇，然而蔺相如说：“秦国不敢侵略我们赵国，是因为有我和廉将军。我对廉将军容忍、退让，是把国家的危难放在前面，把个人的私仇放在后面啊！”这话被廉颇听到，就有了廉颇“负荆请罪”的故事。

宽容是火，它能使两个人冰释前嫌，化除心中的冰块；宽容是水，它能熄灭人心中的那股怨气；宽容是美，它是品质的试金石。宽容是无价之宝，拥有它，就拥有世界上最大的财富。在生活中，在学习上，在方方面面，我们都不能失去宽容，宽容，只有这个字眼，才能消除人与人之间的一切隔阂，才能使人与人之间相互理解，相互尊重，才能得到别人对你的信赖。如果你想要得到宽容，你就要先学会宽容。

世界上没有什么对和错，重要的自己看开，自己过得开心，生活质量很重要，但是生活态度和为人更加重要，调整自己的看法，原谅别人，也是在体谅自己。

歌德说：“人不能孤立地生活，他需要社会。”良好的人际关系，不仅能给人生带来快乐，而且能助人走向成功。而宽容的品质则是建立良好人际关系的基石，在相互宽容谅解中求得共同的发展和进步是一种良好的愿望。

一个女人只有具备了宽容的品质，才会懂得理解和尊重他人，才会有爱人之心，有容人之量，成为识大体、顾大局的人。



对于宽容的女人，如果有一百个朋友，只有一个敌人，那也太多。契诃夫说，只要一个人，不管走到哪儿，总是带去温暖、光明、快乐，而且宽恕伤害，那么她内心必然清静，而且无敌无争。



“爱世界容易，爱身边的人难。”毕竟，世界是遥远的，我们不至于和整个世界发生摩擦，却很容易和身边的人发生冲突。当你在生活中与朋友有某种不和的时候，你该做些什么？显然，反戈相击不是什么好办法，虽然不费吹灰之力便可做到。其实女性真正吸引人的是能够用一颗包容的心来广结善缘、化敌为友，并使之成为亲密伙伴的气度。

如果说女人是水做的骨肉，那么宽容的女人是海水。是海，就一定很深，能荡涤一切、抹平一切，包括自己身心的狭隘与委琐。人与人之间情感的建立就如同在银行储蓄，储蓄得越多，支取回报的机会也越多。有人这样形容：宽容是一股和煦的春风，能消融凝结在人们心头的坚冰；宽容是明媚的阳光，能拨开人们心头的阴云。

生活中“勺子碰锅沿”的事是不可避免的。有时候不被理解，以至于委屈，甚至遭到诬陷。有人认为容忍吃亏、受气、丢面子，是懦弱的表现。其实宽容忍让是一种美德与修养。宽容也是豁达大度的表现，人的一生，不愉快的事情十有八九，有的事情还会让你怒火中烧，此时此刻最能体现一个人的涵养、气质和风度。为人处世，只能得不能失，吃不得半点亏，受不得半点气是不切合实际的，也是不利的。情绪乐观的女人也有烦恼，但她们善于排遣解脱，大凡乐观的人往往是憨厚的女人，不太计较个人得失，而愁容满面的女人，又总是那些不够宽容的人，她们看不惯社会的一切，不是觉得自己生不逢时，怀才不遇，就是同事、朋友让她上火，反正是处处不顺心，生活被怨恨情绪占领，整天哀叹不已，灰心丧气，牢骚满腹，怨天尤人，而不善于排遣解脱。这样的女人总是活得很累。

完美的女人具备很多美德，宽容就是其中之一，因为宽容可以让女人变得更加有魅力！

人与人相处，免不了有摩擦，免不了有矛盾，如果两个人都互相比较劲，谁也不肯退让一步，就好比两只同时站在独木桥上相向而行的山羊，谁都不愿意先退回去，就这么僵持着，结果因为互相角斗而落得个两败俱伤……

懂得宽容的女人好比夏日的阳光，可以融化别人心里的冰雪，很少会与人起冲突，同时她不会因为愤怒而伤害到自己，也不会因为生气来惩罚自己；而不懂得宽容的女人，往往会因为一点鸡毛蒜皮的事情把自己也把他人置于尴尬境地，有时甚至还会没来由地发脾气闹情绪，搞得自己还有身边的人都很不愉快。这样

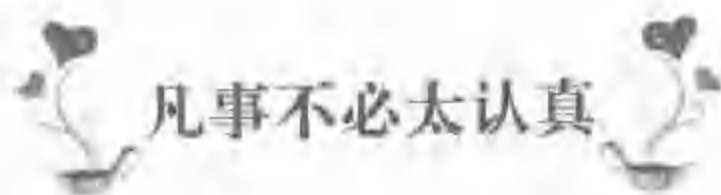


的女人，即使再美貌也会显得肤浅、愚蠢，让人感觉索然寡味。

宽容是最高尚的美德，最崇高的境界，最纯净的心灵。懂得宽容的女人，是拥有宽广胸怀的女人，这样的女人不但让周围人觉得与之相处如沐春风，而且自己也活得怡然自得！

有句话叫做：退一步海阔天空。其实没有什么事情非得弄到两败俱伤不可。退一步也并非就意味着放弃原则，而是一定原则之下的有条件的妥协，是为人处世的一种柔性和韧性的表现。在这一点上，女人可能有着先天的优势，因为女人相对男人有着更大的性格上的柔韧性。有个说法：女人往往通过改变自己，以求来适应这个社会；而男人则常常梦想着如何靠自己去改变这个社会。这没有什么对与错之分，只是造物主天然地赋予人的不同特性罢了。女人如果不学会宽容，那可真是浪费了造物主的一片良苦用心啊……

拥有宽容，可以让女人拥有迷人的个性，由内而外散发出一种从容、祥和、自信和优雅，这样的女人难道不是最美丽的么？！



今天在一本书上看到了这样的一段话，觉得写得蛮好的：“生活中充满了许多遗憾的东西，你也可以称之为‘缺陷’，但我却喜欢叫它‘生活’，是的，这就是生活，不幸的是，有些人有意无意地拒绝它们，试图制造一种纯净水般的理想生活，这样的生活会好吗？常言道：水至清则无鱼，人至察而无徒。也就是说，这样的生活根本就不存在。”

人活于世，要有多少欲求，便有多少烦恼。无欲无求，也就无烦无恼了。所以生活中凡事不要太当真，能过就过，别人怎么做不要管，管好自己就好。人生福祸相依，变化无常。少年气盛时，凡事斤斤计较，锱铢必究，这还有情可原。一个人年事渐长，阅历渐广，涵养渐深，对争取之事应看得淡些，凡事不必太认真，顺其自然最好。如果少年就能如此，那就可称得上少年老成了。

话说师徒二人东游，来到一个地方感觉腹中饥饿，师傅就对徒弟说：“前面一家饭馆，你去讨点饭来。”徒弟领命就到了饭馆，说明来意。



那饭馆的主人说：“要饭吃可以啊，不过我有个要求。”徒弟忙道：“什么要求？”主人回答：“我写一字，你若认识，我就请你们师徒吃饭，若不认识乱棍打出。”徒弟微微一笑：“主人家，恕我不才，可我也跟师傅多年，慢说一字，就是一篇文章又有何难？”主人也微微一笑：“先别夸口，认完再说。”说罢拿笔写了一“真”字。徒弟哈哈大笑：“主人家，你也太欺我无能了，我以为是什么难认之字，此字我五岁就识。”主人微笑问：“此为何字？”徒弟回答说：“不就是认真的‘真’字吗！”店主冷笑一声：“哼，无知之徒竟感冒充大师门生，来人，乱棍打出。”

徒弟就这样回来见老师，说了经过。大师微微一笑：“看来他是要为师前去不可。”说罢来到店前，说明来意。那店主一样写下“真”字。大师答曰：“此字念‘直八’。”那店主笑道：“果是大师来到，请！”就这样吃完喝完不出一分钱走了。徒弟不懂，问：“老师，你不是教我们那字念‘真’吗？什么时候变‘直八’了？”大师微微一笑：“有时候的事是认不得‘真’啊。”

凡事不必太较真，就拿夫妻生活来说，夫妻二人每天见面，天天生活在一起，可二人又是完全独立的两个个体，摩擦加矛盾就是在所难免的了。那么这样的生活就存在一个凡事不能太认真的问题。

俗话说：金无足赤，人无完人。作为夫妻，食的是人间烟火，谁也不可能完美无缺，所以双方都应当学会宽容对方的缺点，只要不是原则性的大问题，就不要要求全责备，该装糊涂就装糊涂，该和稀泥就和稀泥。对方无意间带给你的小小伤害或不悦，不要放在心上或挂在嘴边，过去了的事就让它过去。适时的宽容对方，可以消除婚姻的阴影。

婚姻的秘密在于“求大同，存小异”。有人比喻夫妻就像两块拼在一起的木板，双方的结合并非天衣无缝，质地和纹路也不尽相同。夫妻不会像两滴水一样，他们在性格、爱好、生活方式上都存在着差异，任何一方都不能用自己的特点去消灭对方的特点，也不能按照自己的标准去塑造对方。夫妻双方应允许各自保留一块独具特色的“自留地”。

凡事不必太认真，如果太较真，由于人是相互作用的，你表现出一分敌意，他有可能还以二分，然后你则递增为三分，他又会还回来六分……把敌意换成善意，你会有多么大的收获。当“冤冤相报何时了”的双负，能成为“相逢一笑泯恩仇”的双赢时，不是人生最大的成功吗？



对周围的环境、人事，假如你有看不惯的地方，不必棱角太露，过于显示自己的与众不同。喜怒不形于色，是保护自己的一种方式。凡事不必太较真，不求全责备，该装糊涂就装糊涂，才是潇洒的处世哲学。



第5章

像玫瑰一样铿锵

女人就是要坚强，要把自己锻炼成具有坚强的品质的人。只有把自己炼得像钻石一般的硬，才经得起困难的打磨；同时，还要让自己像流水一样的柔，才能抵挡世俗的浸淫。



挫折是女人的炼金石



挫折难免，既不可悲，也不可怕。可悲、可怕的是在挫折面前不及时总结经验教训，或者被挫折吓破了胆，打退堂鼓，“一朝被蛇咬，十年怕井绳”；或者麻木不仁，不当回事，依然故我；还有一种情况是固执己见，强调客观，怨天尤人。这几种态度都不能从挫折中吸收应有的经验教训，必定会一而再，再而三地犯同样的错误，在同样的问题上反复失败。这样，如果不认真转变态度，根本谈不上反败为胜，而只能是一个失败接着一个失败，一次挫折跟着一次挫折。

哲学家罗素说过：“遇到不幸的威胁时，认真而仔细地考虑一下，最糟糕的情况可能是什么？正视这种不幸，找到充分的理由使自己相信，这毕竟不是那么可怕的灾难。这种理由总是存在的。因为在最坏的情况下，在个人身上发生的一切决不会重要到影响世界的程度。”

所以，当我们遇到挫折时，要坚持面对最坏的可能性，怀着真诚的信心对自己说：“不管怎样，这没有太大的关系。”然后理智地评估形势，选择下一步的做法，这样，你就能在挫折中得到最好的结果。

作为当今中国最具影响力的十大女富豪之一，张琰的成功自有她的特别之处。一个外形柔美的女性，统领着一个在信息技术、生物与健康和房地产三大领域进行投资与经营的大型民营高科技企业。张琰始终坚持说，她只是一个普通的女人，如果说自己有什么区别于常人的话，那就是她更努力、更执著、更积极，她始终在以积极的心态面对着每一个挑战。





见过张璨的人一定都会惊讶：这位年轻、美丽，脸上带着一股学生气的女士，竟会拥有如此令人羡慕的财富：自己的大厦、多家分公司，以及上亿美元的净资产……

1982年，张璨考进了北京大学，就读于国际政治系。在大学里，张璨是个活跃分子。1984年，在北京大学举行的第一届大学生演讲大赛中，张璨以《我与中华同崛起》为题，获得了第一名。当时20岁的张璨还当上了北大学生会文化部的副部长。那时，她的梦想是当一名出色的外交官，一名女大使。

但是，在大三的时候，张璨却被告知，她的学籍被注销了，原因是3年前张璨曾考上了某大学，但她没有去报到，第二年又考上了北大。按当时的规定，有学不上的考生必须停考一年。这件事对张璨打击挺大的，在学校里，同学们都对她说：“你散散心吧。”她们怕她想不通会做傻事。

“这件事至少让我懂得了1个道理，”张璨说，“就是遇到什么事都不能哭，遇到什么问题都要想尽办法去解决。”

张璨暗暗对自己说：“一定要坚强，一定要坚定，一定要比别的同学读更多的书。”

1986年7月，同学们毕业了，很多人被分到国家机关当干部，让张璨很是羡慕。她自己也完成了学业，却因没有文凭，只得到一纸说明，大意是说她被注销了学籍，但坚持上课，成绩合格，学校不管她的分配。在张璨的毕业纪念册上，同学们给她留下这样一句赠语：“与众不同的经历，造就与众不同的道路。”

工作没有着落，张璨一离开校门就开始在中关村到处找工作。她鼓励自己说：没有工作也许会更有前途，因为自己面对的机会更多。

1992年，她的公司刚刚起步，而她们家四位老人纷纷患癌症住院，她的母亲和婆婆去世的时间只相差九天。除了创业的艰辛，张璨同样有着不为常人所知的甚至难以置信的挫折。“面对这些，我只能逼着自己熬过去。其实我是个普普通通、会退缩会懦弱的人，可是当这些事摆在面前的时候，怕也没用，只有坚持……”失败在张璨眼里只是个人生必经的坎儿。抱着这样的思想，她成功了。

张璨出身军人家庭，她不是军人却胜似军人，过往的一切稚嫩，挫折，困境以及无奈，在张璨身上似乎已成了拂袖烟云，洗礼后留下的烙印是一个理性的企业家，一个拥有精彩生命的女子，且将精彩延续下去的女子，不是吗？

许多人面对挫折时总是悲观失望，萎靡不振，对自己的前程心灰意冷，失去



了向上的信心。其实，他们不知道，挫折对于人生来说是一个良好的开端。

“风筝与强风对抗，方能升向高峰”。这是张璩贴在她办公桌面上的一句自己的“名言”。一开始就要认清这一点：要成功并不容易。想要获得成功的人得像风筝，与强风对抗，方能升向高峰。基于成功的信念，便能坚定向前，无惧于沿途所遭逢的困难。

确定你的信念能支持你，在迈向成功的旅程中，忍受一切艰难险阻。当你确知自己在做什么，当你有个明确的目标和实施计划，你或许得与周遭的狂风搏斗，却不至于有被吹垮的顾虑。风势愈强，你会飞得愈高。

一位哲人说：并非每一次不幸都是灾难，逆境有时候通常是一种幸运。

挫折是一个人的炼金石。面对挫折，跌倒了站起来便能成就更好的自己；硬是在地上赖着，自怨自怜悲叹不已的人，注定只能继续哭泣。

挫折是人生的原色。人类的成长，通常是由许多的挫折组成的。就如口香糖广告说：“幻灭是成长的开始。”

奥斯特洛夫斯基说得好：“人的生命也会似洪水在奔腾，不遇着岛屿和暗礁，难以激起美丽的浪花。”

闲云有时会遮住太阳，但是总有一天会拨云见日的。不管你愿不愿意，人生都是没有直达的坦途的，挫折就像影子一样，总是伴随着你。有位哲人说：没有磨难的人生是空白的人生。没有倒下就没有跃起，没有失败就难言成功，也不可能具备百折不挠的坚韧。大凡成功的女人都有着一种承受生活变故的能力，她们性格上更加坚强不屈，意志更加坚定，更有韧性。

面对挫折，有的女人害怕它；面对挫折，有的女人躲避它；面对挫折，也有女人会克服它。害怕它的女人失败了，成功成为水中月、镜中花；躲避它的女人麻木了，意志消沉，“难得糊涂”成为窗前的警句；而克服了挫折的女人却取得了成功，收获了幸福。

昨天的挫折会为今天铺路，明天的灿烂定会抚平今天的痛苦。哪个站在台面上的人，不是有一堆令人心酸的过去？挫折往往令这些人站得更稳。生命因挫折而精彩！



女人就是要坚强

世上有千千万万女人，有千千万万种幸福。被大款一掷千金，享用着的，有着在金钱上的为所欲为，不可不谓幸福；蝇营狗苟，猥猥琐琐，踩着他人痛苦快乐的，不可不谓幸福。但这种幸福是禁不起岁月炙烤的，风吹过，徒留一地黯然，因为没有坚强做支撑，幸福是不会长久的。因为她们是少了坚强作伴的女人，她们或是唯唯诺诺，没有自我；或是哀哀怨怨，陷在一件可小可大的事里，挣扎在一段越理越乱的感情里不能自拔，一生没有个明白。

其实生活是一座熔炉，而真金是不怕火炼的。女人就是要坚强，即使不坚强，锻炼也要把自己炼出坚强的品质。只有把自己炼得像钻石一般的硬，才经得起困难的打磨；同时，还要让自己像流水一样的柔，才能抵挡世俗的浸淫。

上帝在创造亚当和夏娃的时候一定会架着一杆秤，多少克的水，多少克的铁镁锶钙。无一不清清楚楚。如果让一个消极被动的人走上考场，那不公平；如果让一个跋涉者这么容易就摆脱了苦海，那不公平；如果让一个意志不够坚强的人获得了胜利，那不公平。无论你唱了多少赞美诗，上帝都不能给你一切，他能赐予你的只能是一个最后的考验，到最后一切的苦难终究会变成你口袋里的钻石。

美国著名电台广播员莎莉·拉菲尔在她30年职业生涯中，曾经被辞退了18次，可是她每次都放眼最高处，确立更远大的目标。

最初由于美国大部分电台认为女性不能吸引观众，没有一家电台愿意雇用她：她好不容易在纽约的一家电台谋求到一份差事，不久又遭辞退，说她跟不上时代。莎莉并没有因此而灰心丧气。她总结了失败的教训之后，又向国家广播电台推销她的节目构想。电台勉强答应了，但提出要她先在政治台主持节目。

“我对政治所知不多，恐怕很难成功。”她也一度犹豫，但坚定的信心促使她大胆地尝试。她对广播早已轻车熟路了，于是她利用自己的长处和平易近人的作风，大谈即将到来的7月4日国庆节对她自己的意义，还请观众接听电话来畅谈他们的感受。听众立即对这个节目产生兴趣，她也因此而一举成名。



如今，莎莉·拉菲尔已经成为自办电视节目的主持人，曾两度获得重要的主持人奖项。在解释自己的成功经验时，莎莉说：“我被人辞退18次，本来可能被这些厄运所吓退，做不成我想做的事情。结果相反，我让它们鞭策我勇往直前。”

生活对每一个人都是一样的，别人经历了磨难，克服了磨难，走向成功。你没有克服磨难就不能获得成功。比如，面对一些工作，没有选择的余地，不干不行。在这种情况下，至少应该还有一样可以选择：是好好干，还是得过且过。

唐娜出生在阿肯色斯的一个小镇上，她的青春期就像大多数的青少年一样，生涩、害羞，对自己的将来不知所从。那个时候她想象自己是只丑小鸭，并不是选美的皇后。可是唐娜有一些远比外在的美丽更要紧的特质——她的气质清新，风度稳健。从审美的角度来看，她是一块璞玉，稍加琢磨就能大放异彩。至少她相信是的。

她决定要把自己的内在美表现出来。她去练健身，学习仪态，然后报名参加一场选美比赛。那场比赛她没进入决赛，可是唐娜并不灰心，接着又参加了好几场比赛，直到参加过16场选美比赛之后，她终于当选阿肯色斯小姐，然后又成为美国小姐。以后她带着同样那一份自然芬芳的内在美，以及辛勤努力的工作，踏入娱乐界，目前她已是一个出色的艺人，拥有自己的节目。

记得巴尔扎克曾说过：“苦难对于天才是一块垫脚石，但对于弱者是一个万丈深渊。只有辩证的看待逆境，才能正确地面对它，通过不懈的努力，最终取得成功。”通俗一点讲，逆境就有如逆水行舟，当划过了一段最艰难的河道之后，我们常能感到一种放舟千里，直奔大海的气势与喜悦。成功不是一天造就的，遇到挫折的时候一定要咬着牙，坚持着走到底，一定会有回报的。



坚韧是改变命运的必修课



女人的生活多磨难，女人的命运多险滩。她们负载着诸多不幸，也经历着无数的磨难，但她们大多数都没有倒下，尤其是视困难为垫脚石的女人，她们可以让命运在坚韧面前转变，她们用坚韧一步一步走向了自己的成功。是的，任何一个女人，要想摆脱困境，改变命运，坚韧是必备的素质。坚韧可以让女人苍白的



脸绽放灿烂的花朵，让胆怯的眼神放射自信的光芒。

中央电视台播出的《半边天》节目曾对几位女性做了访谈。其中第一位女人是王自萍，54岁，她的年龄已经是阿姨辈的人了。但是她的状态，也可以说是心态，丝毫不亚于年轻人，甚至强过年轻人。她的乐观、自信、热情，瞬时就能感染所有的观众，让人羡慕不已。她是退休后，以不惑之年闯北京的，在这之前，她坚决地结束掉了一段不幸的婚姻。到了北京，种种努力自不必说，终于做上了一家会计事务所的经理，通过了三项非常困难的资格认证考试。工作之余，她也有着同样精彩的业余生活，她的幸福是每个人都可以感受到的，我们从她风趣的话语中知道了幸福的来源——坚强。还有一个残疾姑娘，她身上所拥有的自信同样让她光彩照人。她来自石家庄，尽管残疾，但偏偏是个不服输的人。为了做一名职业歌手，她坐着轮椅跑到了北京，要实现自己的梦想。一个四肢健全的人要到北京生活都有那么多的艰难，何况她一个残疾人。她真是有一千个不会成功的理由，但就是有一千零一个成功的理由给予了她成功。她现在是一名签约歌手。这一千零一个理由便是永不放弃、坚强。当主持人问她：“上帝为什么要给你一个这样的命运？”她说只是要她活得更艰难一点儿。她在地铁站中的歌声嘹亮而高亢，远远地听去，就像是对命运的宣战，坚强是她的武器，任何困难都不能逃过她的冲击。

在实现自己梦想的过程当中，年轻的女性一般都会有急功近利的思想，但这每一个女性都必须克服的，做事必须能够脚踏实地，坚持不懈。因为唯有坚持才会有效。

只有坚强的女人，为了坚强而追求着坚强，停不下脚步，才能掌控命运，改变人生，并带给你一生的幸福。总而言之，女人要活得自我，活得幸福，坚强是第一要素，因为它就是一把开山的斧，远航的帆。

1987年3月30日晚上，洛杉矶音乐中心的钱德勒大厅内灯火辉煌，座无虚席，人们期盼已久的第59届奥斯卡金像奖的颁奖仪式正在这里举行。在热情洋溢、激动人心的气氛中，仪式一步步地接近高潮——高潮终于来到了。主持人宣布：玛莉·马特琳在《小上帝的孩子》中有出色的表演，获得最佳女主角奖。全场立刻爆发出经久不息的雷鸣般的掌声。玛莉·马特琳在掌声和欢呼声中，一阵风似的快步走上领奖台，从上届影帝——最佳男主角奖获得者威廉·赫特手中接过奥斯卡金像。



手里拿着金像的玛莉·马特琳激动不已。她似乎有很多很多话要说，可是人们没有看到她的嘴动，她又把手举了起来，可不是那种向人们挥手致意的姿势，眼尖的人已经看出她是在向观众打手语，内行的人已经看明白了她的意思：说心里话，我没有准备发言。此时此刻，我要感谢电影艺术科学院，感谢全体剧组同事……

原来，这个奥斯卡金像奖颁奖以来最年轻的最佳女主角奖获得者，竟是一个不会说话的哑女。

玛莉·马特琳不仅是一个哑巴，还是一个聋子。

玛莉·马特琳出生时是一个正常的孩子。但她在出生 18 个月后，被一次高烧夺去了听力和说话的能力。但即使这样，这位聋哑女依然对生活充满了激情。她从小就喜欢表演。8 岁时加入伊利诺伊州的聋哑儿童剧院，9 岁时就在《盗斯魔术师》中扮演多萝西。16 岁那年，玛莉被迫离开了儿童剧院。所幸的是，她还能时常被邀请用手语表演一些聋哑角色。正是这些表演，使玛莉认识到了自己生活的价值，克服了失望心理。她利用这些演出机会，不断锻炼自己，提高演技。

1985 年，19 岁的玛莉参加了舞台剧《小上帝的孩子》的演出。她饰演的是一个次要角色。可就是这次演出，使玛莉走上了银幕。

女导演兰达·海恩丝决定将《小上帝的孩子》拍成电影。可是为物色女主角——萨拉的扮演者，使导演大费周折。她用了半年时间先后在美国、英国、加拿大和瑞典寻找，但竟然都没找到中意的。于是她又回到了美国，观看舞台剧《小上帝的孩子》的录像。她发现了玛莉高超的演技，决定立即启用玛莉担任影片的女主角，饰演萨拉。

玛莉扮演的萨拉，在全片中没有一句台词，全靠极富特色的眼神、表情和动作，揭示主人公矛盾复杂的内心世界——自卑和倔强、喜悦和沮丧、孤独和多情、消沉和奋斗。玛莉十分珍惜这次机会，她勤奋、严谨，认真对待每一个镜头，用自己的心去拍，因此表演得惟妙惟肖，让人拍案叫绝。

就这样，玛莉·马特琳成功了。她成为美国电影史上第一个聋哑影后。正如她自己所说的那样：“我的成功，对每个人，不管是正常人，还是残疾人，都是一种激励。”

由此可见，成功需要坚忍和毅力，没有毅力的女性，难以做到自强自立；没有毅力的女性，难以撑起自己的那片天空。俗话说：“只要工夫深，铁棒磨成



针”。只要坚持不懈，再大的困难，再远的目标，你也能把它变成现实。所以，面对不幸的困难，要想改变自己的命运，做一个成功的女人，坚韧是必修课。

记住：如果你想成为一个面对磨难能灵活应对的女人，面对生活能有所成就的女人，不管你自身条件如何，都不能坐等和指望苍天，一切都取决于自己。只要充满坚定的信念，保持恒心，不放弃努力就有机会！



勇敢是女人灵魂最杰出的力量



“女人啊，你的名字是弱者”，舞台上哈姆雷特的一句台词成了定义女人的经典名言，但经典就是用来被颠覆的，“活出自己！”已经成了新时代女性最响亮的宣言。

在这竞争激烈、你死我活的社会中，女人面临太多的压力，太多的艰难，甚至太多的不幸。如果不能勇敢起来，又拿什么为自己挡风避雨？女人们不得不奔跑，逃避被生活淹没的厄运。女人太需要一种力量，一种来自内心的力量来拯救自己。美丽的外表不过是一时动人，勇敢的灵魂才能被人一世传颂。

女人，你勇敢吗？勇敢是灵魂最杰出的力量，当你勇敢起来的那一刻你就会坦然！请记住人生的岔路千万条，脚下的仅是其中一条，即使没能成为那个人，却依然可以幸福地成为这个人。

那些勇敢地去干她们想干的事的女人是值得赞赏的，即使有时在众人面前出了丑，她们还是洒脱地说：“哦，这没什么！”就是这么一类人，她们还没学会反手球和正手球，就勇敢地走上网球场；她们还没学会基本舞步，就走下舞池寻找舞伴；她们甚至没有学会屈膝或控制滑板，就站上了滑道。

不管是女人还是男人，若要改变一下自己的生活位置，总要勇敢地冒一些风险。除非你决心在一个地方、一个水平上“钉死”了。记住：永远不要因为害怕而闭塞自己的机会，限制自己的乐趣，禁锢自己的生活。勇敢的女人才是最美丽的。

安娜读书时网球打得不好，所以老是害怕打输，不敢与人对垒，至今她的网球技术仍然很蹩脚。安娜有一个同班同学，她的网球比安娜还打得差，但她勇



敢，她不怕被人打下场，越是输越打，后来成了令人羡慕的网球手，成了大学网球代表队员。

伊米莉只会说一点点可怜的法语，她却毅然飞往法国去作一次生意旅行。虽然人们曾告诫她：巴黎人对不会讲法语的人是很看不起的。但她坚持在展览馆、在咖啡店、在爱丽舍宫用法语与每个人交谈。不怕结结巴巴，不怕语塞傻笑、出丑吗？一点也不。因为伊米莉发现，当法国人对她使用的虚拟语气大为震惊之状过后，许多人都热情地向她伸出手来，为她的“生活之乐”所感染，从她的对生活的努力态度中得到极大的乐趣。他们为伊米莉喝彩，为所有有勇气干一切事情而不怕出丑的人欢呼，这类人还包括那些学习对他们来说并不容易的新学问的人。

一位双亲连遭不测的女孩强忍泪水，选择了笑面人生。“不是不想崩溃，不是不想痛哭。只是崩溃之后，痛苦之后，还得自己从头收拾旧河山，现实生活中去哪里找一个让你鼻涕眼泪挂满胸膛的男人呢？也许此刻他正烦着呢……”这位顽强的女孩把痛苦压在心底，依然满面春风、精力充沛地出现在上班族里，以致有的亲朋好友都不知道她家曾发生过惊天动地之事。女孩的内心是痛苦的，她就像一棵每天都要挨一刀，每天都要缝合伤口的橡胶树，但她用微笑不停地释放着内心的痛苦。

有一个女人叫王如，在病休之前是幼儿园老师，因为乳腺癌手术不成功，癌细胞扩散。双腿血管栓塞，肿得跟像腿一样。左乳房被切除。因为生病多年，家里经济不宽裕，女儿还在念初中。但是你很难在她的脸上看到病痛的阴影。她风趣健谈，还爱笑，尤其喜欢孩子和动物。附近的小孩都跟王如很好，因为她讲故事是一绝，还会教儿歌。谁家有点事，都喜欢把孩子放在王如那里，大家并没有把她当作病人。王如每天都会变着花样给丈夫做好吃的，给女儿准备早餐，喂好她养的两只猫，像一个标准家庭主妇。但实际上王如的病已经恶化，现在下楼都费劲。她说：“不能把病太当回事儿，否则躺在床上不是更难受？我要倒下了，丈夫孩子怎么办？”

一位被丈夫抛弃而割腕的女人，她最终选择了勇敢面对自己“淋漓”的伤口。“从绝望中醒来，看见洒在床前的阳光，我的心豁然就亮了，他值得我这样吗？太不值了。那一时刻，我如同凤凰再生，觉得自己重活了一次……”这位坚强的母亲，化泪水为力量，用全身心的母爱去爱着女儿，将日子过得有滋有味。



她的内心是痛苦的，但她用勇敢、自信找到了让痛苦流淌的出口。

在2004年8月的雅典，金牌获得者罗雪娟在游泳池边重复了一遍自己的勇敢宣言。在她湿淋淋地爬出游泳池后以惊人的勇气对记者宣布：“我身后的泳池不干净，但我是清白地爬出来的。”这个女子的锋芒如同锥处囊中，锐利的触角刺痛众人的内心。当她获得金牌之后，她要感谢的是“所有关心我、喜欢我和憎恨我的人。”

敢于打破一种运行多年的潜规则，敢于坦然感谢别人对自己的憎恨，这不仅是罗雪娟，更是新时代勇敢女人所表现出来的特质：以勇敢者的名义确立一种新规则。

全国首例名人名誉侵权案是杨澜发起的，她状告重庆某报所谓《杨澜注定破产》的报道，这个下海拼搏了4年的传媒女人仅低调索赔1元人民币的精神损失费，但这1元钱却大声对传媒的声音说了句：NO！毫无疑问，在杨澜的故事中，商业上的起落操纵仅仅是技巧，令人惊叹的是这个成熟女人身上体现出来的勇气，那才是成功与失败的操纵杆。扬起“我勇故我在”的大旗，在世界坐标上刻下自己的名字，一个人要想成功的话，最重要的就是先要明白自己到底要干什么。

小S是一个大大咧咧，口无遮拦，敢爱敢恨的女人。她从来不在乎别人怎么说她，是夸她还是骂她，是喜欢她还是讨厌她，她通通都无所谓，她就是要做她自己。她可以勇敢地说：“从我有记忆以来，我就认为自己很漂亮，即使有那么多人说我姐比较漂亮，我也完全不把她当一回事，我很诚心的投入在自己是美女的世界里。”有多少女人能够在自己还是丑小鸭，在自己最不美丽，最自卑时，说出这样的话，在姐姐光彩的衬托下依旧能如此自信。她的勇气还表现在爱情上，这些年来，她在感情受过很多伤害，可她偏偏是那种无论多痛都不会留下阴影的女人，失去一段再找一段，直到现在浪漫王子的出现，他儒雅，体贴，是个能给她安全感的男人，一段倒追开始的爱情竟然开花结果了，她爱他，她不在乎谁先主动。在爱里太考虑自己的面子的人是最难得到幸福的。她成功了，又一次因为她的勇敢，当他捧着大束的玫瑰和钻戒跪地求婚时，她哭了，像个在爱里迷路的孩子找到了回家的路。

对勇敢的女人来说，她们的命运始终掌握在自己手里。女人是伟大的、勇敢的、宽厚的，当你漫步在那条纵贯古今、源远流长的中国母亲河，你就会聆听到



那一曲千古吟哦、响遏行云的母爱绝唱，你会感到作为女人的无比骄傲与自豪。正是女人的孕育之痛，才换来了几千年骄人的中国文明；正是女人的无私负重，才换来了泱泱华夏的盛世繁荣。女人因勇敢而自信也因勇敢而更美丽！



挫折是意志力的“运动场”



逆境是达到真理的一条通路。不懂得在痛苦中丰富和提高自己的人，多半是愚蠢和懦弱的。对我们遇到的麻烦和问题，既不回避，也不沮丧，而是多想办法，这样才能使自己与智慧结下缘分，成为生活的强者。

在生活中，成功不仅仅意味着取得胜利，而且包括从失败中奋起的闪光意志。我们每个人身上都存在着一种失败机制，它产生于以往的挫折。这种失败机制的构成要素有——惧怕、怒气、自卑、孤独、无常、不满和空虚。

在某种程度上，遭遇厄运的境况和遭受失败是一样的。每一个人都遭受过失败，而且不止一次，正如我们经常会遇到倒霉事一样。从未遭受过失败的人，从未遭受过挫折的人，那他一定什么事都没做过。不做事固然不会有失败与挫折，当然也没有成功与战胜挫折的体验。

《包法利夫人》的作者福楼拜曾说：“你一生中最光辉的日子，并非是成功的那一天，而是能从悲叹和绝望中涌出对人生挑战的心情和干劲的日子。”

研究失败者，你会发现他们都患有一个通病，那便是为自己找借口。

你将发现，借口很好地向你解释了为什么有的人能不断进取，而有的人却原地踏步。你也将发现，借口千姿百态，其中最糟糕的莫过于以健康、智力、年龄和运气等为借口。越是成功的人，越少寻找借口。而那些停滞不前的人却总有无限的借口可寻。平庸的人总能很快地自我辩解为什么他没有或不能成功。

我们所有的人，现在或过去，都不免在某件事中失败。失败使我们焦躁不安，失去安全感。有些人因失败而愧悔不已，终日为曾经遭受的困顿挫折左右，不能自拔。有时，我们正准备尽心尽力去干某件值得一干的事情时，却因以往的失败经历而彷徨不前、左右为难，生怕重蹈覆辙。

如果我们被这些失败机制所慑服，我们便会背离正常的生活。因为，我们忽



略了自身具备的珍贵财富，即自身固有的成功机制，失败最终吞噬安宁，导致紧张不安，信心丧失殆尽。

我们必须学会接受自己的现状。我们永远不是完美无缺的，可能犯错误，自我形象遭到扭曲，但我们必须从中吸取教训，而不是因噎废食，从此抛弃我们辛辛苦苦开拓的事业。从失败中奋然而起，最终带来的是信心和快乐。

最大的失败莫过于害怕失误，不敢冒一个使我们的生活更富有意义但又经过仔细谋划的风险。如果我们能战胜这一担忧，那么自我就自动得到了改善，这必将为我们带来梦寐以求的幸福。

我们没人喜欢面对困难和不幸，但聪明的人善于把它当作成长的机会。

著名作家梭罗每天早晨的第一件事，是告诉自己一个好消息。然后，他会对自己说：我能活在世间，是多么幸运的事。如果没有出生在世，我就无法听到踩在脚底的雪发出的吱吱声，也无法闻到木材燃烧的香味，更不可能看见人们眼中爱的光芒。于是，他每一天都满怀对生命的感激之情。

人一生是由幸福和悲伤、成功和失败、欢乐和痛苦交织而成的，只有当你经受得住成功和失败的考验，才能展示你的真正价值。

挫折与失败是一种挑战和考验。适度的失败与挫折，可以帮助人们驱走惰性，促使人奋进。英国哲学家培根说过：“超越自然的奇迹多是在对逆境的征服中出现的。”

挫折助人成长。人的成长过程是适应社会要求的过程，如果适应得好，就觉得宽心和谐；如果不适应，就觉得别扭，失意。而适应就要学会调整自己的动机、追求和行为。一个人出生时，根本不知道什么是对，什么是错，正是通过鼓励、制止、允许、反对、奖励、处罚、引导、劝说，甚至身体上的体罚与限制才学得举止与行为的适应和得当，学会在不同环境、不同时间、不同对象、不同规范条件下调整行为。反之，从小无法无天的孩子，一旦独立生活就会被淹没在矛盾和挫折之中。

如德国天文学家开普勒，从童年开始便多灾多难，在母腹中只呆了七个月就早早来到了人间。后来，天花又把他变成了麻子，猩红热又弄坏了他的眼睛。但他凭着顽强、坚毅的品德发愤读书，学习成绩遥遥领先于他的同伴。后来因父亲欠债使他失去了读书的机会，他就边自学边研究天文学。在以后的生活中，他又经历了多病、良师去世、妻子去世等一连串的攻击，但他仍未停下天文学研究，



终于在59岁时发现了天体运行的三大定律。他把一切不幸都化作了推动自己前进的动力，以惊人的毅力，摘取了科学的桂冠，成为“天空的立法者”。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。巴尔扎克说：“挫折和不幸，是天才的晋身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，弱者的无底深渊。”

生活中的失败挫折既有不可避免的一面，又有正向和负向功能；既可使人走向成熟、取得成就，也可能破坏个人的前途。关键在于你怎样面对挫折。

挫折增强你的意志力。现在的女性朋友长期生活在被服务的环境中，从进小学到读大学，直到工作选择，都由父母去承受压力，因而他们对各种困难体验都不深，缺乏忍耐力，没有坚强的意志，一旦遇到挫折就被击垮了。实际上生活中许多轻度挫折，是意志力的“运动场”，当你大汗淋漓地跑完全程，克服了生活的挫折，就会获得愉快的体验。心理学家把轻度的挫折比作“精神补品”，因为每战胜一次挫折，都强化了自身的力量，为下一次应付挫折提供了“精神力量”。

要认识到，挫折的价值，就是刺激你奋起。只有当你失去信心时，你才真的被打败了。



让太阳生长在女人的心底



不曾经历过挫折的人生，根本不算是人生，挫折根本是人生的原色。女人的成长，通常是由许多挫折组成的。

面对挫折和逆境，女人一定要调整好自己的心态，把它看做是有益于人生的一种磨砺，乐观面对。像大诗人纪伯伦所说的那样：“当你背对太阳时，你只会看到自己的阴影。”

金棕榈奖只授予过一位女性，那就是在1993年，新西兰女导演简·康萍以《钢琴课》获得最佳影片奖。

简·康萍在读书期间，就无师自通地拿起摄影机，拍下了她的第一部短片《薄纸》。《薄纸》让简·康萍一下成了学校里的风云人物，也由此让她产生了成为一名电影编导的梦想。



1981年，凭借着《薄纸》这部优秀的短片和简·康萍在电影编导方面的天赋，澳大利亚电影电视学院将简·康萍录取为学员。拿到电影编导专业学位后，简·康萍在澳大利亚女性电影公司开始实现自己的梦想。简·康萍最初的工作是编导电影短片。那些经过简·康萍精心制作的短片在国际电影节上大出风头。1986年戛纳电影节上，她导演的短片《剥果皮》获得金棕榈奖。

从她的第一部故事长片《甜心》开始，简·康萍每部电影里的主角几乎都是女性。作为一位冷静、细腻、个性十足的编导，简·康萍将女性的喜怒哀乐、一颦一笑真实地进行了描摹。她的影片显示了她对于女人的独特洞察，“我感觉就像有人问我为什么讲英语一样，女演员之所以在我的影片中占主导地位，是因为我也是女人，我理解女人，我理解女人的灵魂，女人的一切，这就是我的独特洞察力。”《甜心》是简·康萍对于女性敏锐洞察力观察的一个绝佳注脚，它获得了澳洲影协最佳影片、最佳导演和最佳女主角等大奖。

在充满谎言与虚伪的成人世界里，简·康萍自懂事那天起就一直在努力保持真我，保持乐观。她用澄澈的目光打量这个世界，她用犀利的笔记录这个世界，她将现实素材借助电影来展现这个世界。当简·康萍登上领奖台，接受《我的同桌天使》为她赢得的威尼斯影展评审委员会特别奖时，她这样表达自己的思想：“我讨厌虚伪，讨厌矫揉造作，讨厌伤感。我认为那些都是对真实情况的曲解。真实是解释生命神奇之处的唯一方式，如果曲解、怀疑或使之混乱一片，那么你真是对真实的背叛，我的生活缺少多愁善感，但我知道这是真实的，无论多么不容易，无论多么困难，我都要恪守真实的原则，情感与感伤是两个完全不同的事，彼此毫不相干，感伤是做作的情感表达的结果，而情感则是随故事发展而自然产生的，没有任何人为的操控。”

每一份成熟的成功后面都会有厚重的付出，每一份厚重的收获背后都饱含着沉甸甸的汗水。艺术学院出身的简·康萍将电影编导事业作为毕生的事业来追求，她把全身心都投入到电影事业中。在业余时间里，她也喜欢边写，边画，边想，不经意里脑海中会闪现出灵感光芒。

1993年，简·康萍拍出的《钢琴课》接连获得了戛纳电影节金棕榈大奖和奥斯卡奖。但简·康萍的事业并非总是一帆风顺。1999年简·康萍推出了自己的新作——《圣烟》。影迷们并没有如她期望那样接受并喜欢这部电影，相反，很多原本喜欢她作品的影迷也黯然神伤。评论家们竞相选择消极悲观的词汇来评



价简·康萍和她的作品。简·康萍的亲人和朋友都担心她接受不了这样的打击，从此一蹶不振。然而，简·康萍没有被流言飞语压倒，她淡然地直面媒体：“坦白地说，我认为很多人都比我更有天赋。我的优势在于我无所畏惧。我不是偏执狂，每当我想起我正做着让自己感觉轻松的事，我会不自觉地感到很兴奋，这是一种巨大的自由。我见过一些人被恐惧吓得裹足不前，当然，在生活的某些领域，我也会遇到同样的情况，我的电影开始放映时，我会感觉有些紧张，但拍电影时，我有太多太多的乐趣，这是属于我的游戏。”

简·康萍就是这样——一个演绎着爱和坚强的女人。

人生，是注定了要去承受很多的痛苦和挑战的。成功的彼岸没有男女之分，女人也可以在波涛汹涌的海面上航行，那此起彼伏的冲激不是苦难，而是一种快乐。

面对当今越来越复杂、越来越纷乱的社会，在背负巨大心理压力的同时，我们经常还会碰到各种各样的困难和挫折，如失业下岗、家庭变故、婚姻失败、学业不顺、经济困难等诸多问题。当这一切突如其来无法解决时，一切取决于我们内心是否强大。

是的，每个人的一生都会遇到诸多的不顺心，秉性柔弱的女人在遇到困境时，看不到前途的光明，抱怨天地的不公平，甚至破罐子破摔，在精神上倒下；而秉性坚忍的女人在遇到困境时，能够泰然处之，认定活着就是一种幸福，无论是顺境还是逆境，都一样从容安静，积极寻找生活的快乐，不浪费生活的一分一秒，于黑暗之中向往光明，在精神上永远不倒。

人生充满了选择，而生活的态度，就是最重要的选择。请舒展你紧皱的眉头吧，不要陷入生活中不如意的一面，而让自己心烦意乱，情绪消极低沉。不妨随时问问自己：“什么才是要紧事？”这样你就会发现你现有的某些选择与你既定的生活目标冲突，你完全可以把它从你的工作表中划去。

在这个喧嚣烦冗的世界上，乐观地对待生活更能让女人的世界五彩缤纷。

不以物喜，不以己悲，控制好自己的情绪，保持一个乐观的心态，可以让你的生活更加丰富多彩。

“谁也别想把黑暗放在我面前，因为太阳就生长在我心底。”这是一句挺美的歌词，也说出了坚强女人的心声。



黑暗也只是在经历黑暗



国外有位名叫杰克·韦尔奇的CEO这样说过：“没有什么细节因细小而不值得你去挥汗，也没有什么大事大到尽力了还不能办到。”既然许多艰难注定了要经历，那么与其烦恼不堪，不如坚定地告诉自己：“黑暗不是我人生的色彩，我只是在经历黑暗。我相信抬头是片蓝蓝的天。”

人生不可能一路光明，说不定什么时候，我们就可能身处黑暗。日出日落乃自然规律，任何人都无法违背。从我们来到世间的那一刻起，每隔一定的时间就要经历一次白昼交替。秋去春来，虽然夜晚每天都会来临，但这也只是在经历黑暗，黎明还是会来临，生活又何尝不是如此……

张小春是一个性格内向，不善言谈的女孩，却是很坚强的女孩。她说在她小的时候，每天起床后就能看见太阳已经高高的挂在天边，毫不吝啬地把它的光洒向了大地，把四周所有的物体似乎都给渡上了一层金边，发出耀眼的光芒，是那样的璀璨夺目，她都会情不自禁地伸出手，想捧起一束阳光，并高声地对它喊：“太阳，你早！”。

一天的好心情就会从这一刻开始，可是往往等不到太阳西下，她就会犯或大或小的错误，免不了要挨父母的批评或责骂，这时的她总觉得像掉进了黑洞，再也无心顾及外面是否阳光灿烂，幼小的心灵感觉受到了莫大的委屈，死也不肯再笑一下，即使抬头看到太阳也觉得它发出的余晖是在嘲笑她。然后她就躲进小屋，逃避太阳的观望，其实不躲避，太阳也会走开的。黑幕慢慢的降临，她不怕，因为她知道睡醒了太阳还会再来，这只是在经历黑暗。

伴随着一个又一个的日出日落，眨眼她已经上了初三，每天除了吃饭，睡觉，唯一的事就是学习。为了能考上重点高中，她连走路都在低着头想问题，似乎已经忘记了阳光的存在，好像没有白天和黑夜的分别了。

走出考场的那一刻，她忽然发现阳光原来这么强烈，刺得她眼睛只敢留一条缝，不过这只是一瞬间发生的事，阳光还给她带来一丝的兴奋，一下子觉得自己



像一只小鸟一样投进了大自然的怀抱。心中暗自高兴，啊，她觉得她已经可以飞得更高了！

但小鸟毕竟只是小鸟，她不想满足于只作一只小鸟，她应该像雄鹰一样能够展翅高飞。她继续努力着，并等待新的黎明，去拥抱更多的阳光。

但高中三年的没日没夜，却没有出现她要的黎明。她没有改变，仍然还是一只小鸟，只能是原地再逗留。高中又一年的复读，饱尝了失败与希望的精神折磨，心中一遍又一遍的呼喊：“不能再落榜了”。然而，走出考场的一刹那，还是心冷如冰，丝毫没有感受到苦暑炎夏那烈日炙烤的燥热。

年轻的心一瞬间要承受苦战后的希望却化为了泡影的打击，又怎么能感受得到夏日阳光的关爱，又怎么能不认为灿烂的阳光也是对她的嘲讽呢？她多么希望那时那刻四周是一片黑暗呀，哪怕只是躲避一时也算是一种心灵的安慰吧。

当她走过街道时，从租借音像带的厅子里飘出来的音乐，不管是欢快的曲调还是忧伤的曲调，经过了汽车超强音流的切割，经过了超强射线的切割，统统像秋风扫落叶，给人一种嘶哑的，苍凉的感觉。一首《爱无止境》传入耳中，这是一首在苍劲中倾诉着绝世之爱的歌，让她经历了在忧伤中静思，在静思中疼痛，在疼痛中忍耐几乎有些绝望的感觉。她其实从来都不知道它的歌词，也听不清听不明白它的歌词，可是，那在冥昧中燃烧着的旋律，那在嘶哑中张扬着的激情，使她觉得已经无法真正的站立。八十多年之前，泰坦尼克号在大西洋海域遇到冰山，给船上的人留下两小时四十分面临死亡的恐怖与奋争；八十多年后，一个美国人将它重新导演搬上银幕，在用了一个惊心动魄的爱情故事唤出了几十亿人的眼泪的同时，一首歌曲就又将她推入了绝望的境地。谁能说清，她在那一刻不是在经历船体遇到冰山之后的恐怖与奋争呢？

泰坦尼克号是艘必然沉没的船，因为生活中总会有冰山，总会要经历黑暗。既然许多艰难注定了要经历，那么与其烦恼不堪，不如坚定地告诉自己：“黑暗不是我的人生色彩，我只是在经历黑暗。”她走出落榜的阴影，心中默念失败也是一首歌，放下思想包袱，继续向前走。





随着火车的一声长鸣，她又踏实上了新的征程，走了一条艰苦的不归路——自学考试。又是二年的没日没夜，为了尽快拿到毕业证书，她暖热过学校教室里多少条凳子，浸湿过教室里多少张桌子，数肯定是数不清的了，一门、二门、五门、八门……两年的时间修完了大专所有的课程，她拿到了中国人民大学工商企业管理的毕业证书，她成了一名名副其实的大学生！

有工作的日子阳光是灿烂的，不但尝到了第一次拿到薪水时的那种快乐，也知道了独立意味着什么。工作是比较学习轻松多了，但是工作中带来的压力却没有比上学时少一丝一毫，工作中你强我弱就不甘心。一段安逸的生活，引出了她不能满足于现状的想法，于是乎又拿起课本，一头扎进北京大学新闻与传播学院专升本培训班，为了工作也为了自己的大学梦，为了能成为北京大学新闻与传播学院中的一员，她又开始了积极努力。

一滴汗水一分收获，经过几个月的拼搏，功夫不负有心人，她如愿以偿走进了北京大学新闻与传播学院，找到了考上大学的难以掩饰的喜乐，脸上带着以前少有的自信的笑坐在北大的教室里听老师讲课，细细品味在课堂中的每分每秒，生活依然是这般美好！

学业的顺利并不等于天天都有阳光，日日都会灿烂。既是自然现象，肯定也少不了刮风下雨，甚至闪电雷鸣，夜晚更是会准时准点的到来。一时的兴奋，换得对现有工作的不满，不曾经历过多时事的她，哪里会有辞职容易就业难的先知先觉。为了换个环境，也为了能多挣点 MONEY，毫不犹豫的辞掉了原有的安定。殊不知有时找工作比考大学还难，考大学前只要自己努把劲，分数达到了录取线必被录取无疑，而找工作就不止只看你的成绩了，那些面试的人似乎总带着一种有色眼光看待来面试的每一个人，无不是百般刁难，更有甚者恨不能把祖宗十八代都给问个清清楚楚，这就不仅仅是她个人努力所能办得到的事了。她还得要知识根底牢固，能够玲珑八面，有以不变应万变的本领，她不知道是用的她还是她的关系！

从夏天穿连衣裙，到棉衣加身，三个月的东奔西走，报纸买了一大堆，上网费和电话费飞速上涨，自行车的车胎也磨损了两圈，简历投了上百份，却依然是没有结果，她心中的悲凉自不必多言。夜晚躺在床上腰酸背痛心难受，泪水在眼睛里直打转，却流不下来，只好在心中默念：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……”，“会好的，会好



的，这只是黎明前的黑暗，这也只是在经历黑暗，一切都会好的……”

生活中总会有冰山，现在的她又到了绝望的境地，又有经历船体遇到冰山后的恐怖与奋争，黎明迟迟不肯再出现，考上北大时的那份自信已荡然无存，心中充满对自己的怀疑。事实也的确如此，没有一技之长，学历平平，既不会能言善辩，又不是外貌出众，单凭匹夫之勇又怎么会不处处碰壁呢？

不过，有一点是可以相信的，那就是张小春是个坚强的、有毅力的女孩，她的生活一定会雨过天晴，幸福就在不远处等着她。

其实，人的一生只是一个“不断到达”的过程，所有我们想要的东西，都不会立刻如愿呈现。心若在，梦就在，所以我们可以没有让旁人惊羡的姿容，也可以在经济上忍受“缺金少银”的日子，甚至可以长时间渺小如蚂蚁一般，不为四周人所关注，但是只要我们在生活中不断的努力再努力，并学会用心制造，等待一些慢慢舒展开来的温柔，竭力不让自己的理想搁浅和褪色，那么黑暗也只能是经历黑暗，黎明后的阳光才真正属于你，也只有经历了黑暗，我们才更能体会到白天阳光灿烂的美好。



坚强的女人眼泪只流一滴



在苦难的面前，选择消沉还是选择坚强，这永远是一个艰难的选择题，即使那些在一开始就选择坚强的人，在历尽千灾百难仍茫茫然看不到前途的时候，最终也难免不会选择消沉。

但是，苦难往往不会因为我们放弃了坚强，就会仁慈地放过我们，反而会变得更加肆无忌惮，不断地消磨我们最后的意志。

《易经》上有：“天行健，君子以自强不息。”

也许有时候，我们无奈于生命的长度，但是坚强能够让我们选择生命的宽度与厚度。在这个世界上，我们会遇到赏罚不公，我们会遇到就业压力，我们会遇到竞争，我们会遇到病魔，我们会遇到……

但是，女人可以运用自己手中坚强的画笔，为自己在逆境中描绘一片属于自己的蓝天，为自己绘出红花绿草，清风习习。



前一段时间，看了中央8台的一部只有两集的电视剧——《小小的我》。

《小小的我》的主人公叫栗欣。在她4岁的时候，一场车祸使她失去了双手，两腿也折了。小小的她忍受着巨大的痛苦，艰难的活着。晚上更是小欣欣痛苦的时候，因为她浑身都疼。当她忍不住的时候，就大声地哭了出来，可是她的爸爸一直鼓励她，并告诉她：眼泪只能流一滴。她就靠着这句话，没有对自己失去信心，坚强地继续生活着。

她有一个梦想，就是上学，但学校的老师都因为她的残疾而不愿接纳她。迫于小栗欣强烈的学习愿望，她的父母把家迁到了学校附近。她每天靠趴在阳台上看学生们做操，听小朋友们读书的声音过日子。

突然有一天她向爸爸说了一句令人震惊的话：“爸爸，我想学走路，那样我就能上学了。”功夫不负有心人，在父母的帮助和她自己的努力下学会了走路。

看着她艰难的学习走路的样子，每迈一步、摔一跤，我都心痛地泪流满面。

学会走路后，她做的第一件事就是到学校去请求老师收下她。一个小女孩哭着，求着，最后用她那瘦弱的膝盖跪在了校长的面前。面对这样一个坚强而又瘦弱的小女孩谁又能不为之感动，谁又能不为之哭泣呢？

学校接收了她。后来她的很多行为都感染了身边的人，她告诉一个自杀未遂的人：她快死了，她每天都很疼，别人都不知道，只有爸爸妈妈知道，但是她还是努力读书，活着真好。她告诉那个人说：“爸爸说了，眼泪只能流一滴……”她的话挽救了一个轻生者生存下来的希望和信念。



在学校里老师看她没有双手，就不发作业给她。但她不抱怨，只是用自己的汗水，甚至血水学会了写字，并且在考试中获得了年级第一的好成绩。

她在医院接受治疗的时候得每天吃很多药，为了不让爸爸妈妈伤心，她告诉医生叔叔那是巧克力，妈妈经常控制不住哭泣，她心里都知道，她求医生叔叔：“让我多活几天吧，让我多活几天吧，那么爸爸妈妈就可以多开心几天了。”

.....

就这样，大家被感动了，眼泪只能流一滴，她才多大啊！



《小小的我》给人们的震撼可不仅仅是感动和敬佩。电视中的小女孩至今让人无法忘怀，她那积极的人生态度是我们很多成年人所无法企及的。曾记得最后她是这样说的：“爷爷奶奶，叔叔阿姨，哥哥姐姐们，当你们看到我的故事的时候我已经离开了你们，我会在天堂种一棵太阳，让它永远照着你们，温暖你们，就像你们曾经给我的温暖一样。”

“眼泪只能流一滴”是电视剧中主人公——栗欣常说的一句话，也正是这句话撞击着观众的心灵。当你面临困难时，你能这么坚强地说出这么一句话吗？我相信大多数人，尤其是女人都不能，因为很多人做不到，很多人眼泪会忍不住地往外滴。

当我们面对困难时，虽然我们也在不停地鼓励自己迎接困难，但你有多少次最终选择的是后退，有多少次最终选择的是逃避，有多少次是哭得一塌糊涂。

有的女人因为家庭的压力，头疼难忍，无奈地接受；有的女人，在外漂泊，应对所有的事、所有的人，做得不够好；有的女人，爱情不顺就痛哭流涕，选择逃避。但也有更多的女人在努力地生活：学业不顺，她们不会退步；工作不顺，她们努力扭转；不能妥善地处理好的人或事，她们会努力学习；身上的缺点，每发现一个，她们会尽可能地用最短的时间消灭或改善……在小小的她面前，她的一滴眼泪成了大家的一面镜子，让所有的观众看清了自己，认识到了“我”做得远远不够，应该向小栗欣学习乐观地面对生活，坚强地面对困难。



历尽艰辛得来的果实更甜美



一个女人如果具备自强不息的精神，她的情感和心态就会充满活力，让她不会在消极、失败、成见、怀疑面前止步。那种对自己永不满足的态度表现到外面来，她就会不自觉地洋溢出生机与魅力。

真正令人心仪的，往往是具有精神品味的女人。容貌不能说不重要，但绝不是最重要，徒有其表，腹中空空的女性只能是昙花一现，最重要的是女人的自强不息的精神，她使普通的女性也变得富有气质与魅力。

任何一个女性的成功都来之不易，正如冰心所说：“成功的花儿，人们只惊



羨它现时的明艳，却不知道当初它的芽儿，浸满奋斗的泪泉，撒满牺牲的血雨。”

梅子是一家广告公司的设计总监。她家四口人：爸爸、妈妈、她和妹妹。她长得很普通，平平常常，毫无特色，再加上皮肤黑糙，从来不曾引起人们的注意。所以，她从懂事的时候起，便知道自己是个不起眼的“丑小鸭”。老天好像故意与她作对，偏偏把妹妹生得肤白貌美，大眼睛明亮多情，长长的睫毛还打着卷。她已经习惯了亲友们毫不避讳地夸赞妹妹，她也习惯了妹妹那掩抑不住的神气，习惯了妈妈自豪的笑声。她明白，相貌平平，注定不会受人关注。

因此，她的心理从小就十分脆弱和敏感，非常害怕别人说自己丑，无论这个“说”是用嘴、用眼或用形体语言。她不仅忌讳“丑”字，就连形容人漂亮之类的词语也觉刺眼。别人谈起谁谁漂亮时，她也希望他们转移话题，或是找个借口走开。因为她的相貌平平，在家里处处都小心为是，而妹妹像个小天鹅高仰着脖子，霸气十足，吃苹果她挑大个的，买衣服要买她看中的，一切人都要顺从她。

少女时代她和妹妹性格截然相反，妹妹娇气任性，整天梳洗打扮，对什么总是浅尝辄止。她则稳重、深沉、爱学习、善思索，她将更多的时间用来博览群书，在书的海洋里心灵得到了净化，也在读书的过程中，对美有了正确的认识。她开始坦然地面对现实，不再将容貌当成自己在同龄人中地位与尊严的全部象征来看待了。她坚信，没有谁能简单地仅凭脸蛋拼天下。大学期间，除了学好专业课程，梅子攻外语、学电脑、练写作、参加演说……整体素质得到了较大的提高，成了系里屈指可数的才女。毕业时，在严峻的就业形势下，梅子凭个人的综合能力，进入了北京市一级政府机关工作。

梅子踌躇满志地进入单位，却又一次失望地发现，这个世界仿佛一直是男人的，许多单位当领导的、挑大梁的，大多是男人。女人，即便是漂亮女人，也好像只是单位装点门面的花瓶，就连端茶送水，也要找个眉清目秀的。身为丑女，在这个被挤压得十分逼仄的生存和发展空间里，要想求得一席之地，梅子只有凭借自己的内在实力，并且注定要在工作上比别人付出更多。

刚参加工作时，领导都不知道安排点什么活儿让梅子干更合适。梅子接到的第一桩任务便是校稿。梅子以一般人少有的细致功夫，几千字的文稿一次便校对成功，这在以前几乎是从来没有过的，领导开始对梅子有了好感。但梅子知道，自己的价值并没有真正体现。在以后几次校稿中，梅子把握好时机，显得有点“多嘴”似的向撰稿人委婉地指出文稿的不妥之处，并提出很好的建议。没想到其貌



不扬的梅子竟然有过硬的写作功底，领导和同事开始对她刮目相看，并安排她起草一些工作材料。接到写作任务后，只要领导简单授意，梅子便能一气呵成，并且别人很难挑出毛病。很快熟悉了单位业务后，梅子开始承担起方案计划、总结报告、领导讲话等一系列重要文稿的起草任务，并在专业报刊上发表了一些研究论文和工作简讯，有点张扬但又让人信服地显示了自己的才华。

当时，网上办公，信息高速公路等都还是口头上的时髦词，而梅子利用自己的电脑和网络技术，在免费的主页空间上建成了本单位的信息网站。领导一乐，又拨了笔资金购置了一批设备，在梅子的主持下，建成了内部局域网，基本实现了办公现代化。为此，她们单位受到上级部门的好评，于是，领导也在许多场合夸奖梅子是个人才。

梅子的外貌也并没有影响她与同事们的交往，男同事们似乎更愿意和能力强、吃得起苦的梅子合作；由于不会像漂亮女人那样争宠吃醋，梅子成了所有女同事的好姐妹。梅子很快就融入集体中，并成了其中积极活跃、不可或缺的一分子。

工作不到三年，梅子就被提升为中层领导，开始从幕后默默耕耘的角色走向台前。后来她又被推荐出国深造，而妹妹从本市的护士中专学校毕业，当了一名护士。今天，梅子的亲友们见到她爸妈总爱问起她，她成为亲友心目中关注的对象。相貌和成绩，外在与内在的较量，今天有了最后的结果，妹妹也不是让父母百依百顺的小天使了。虽然至今梅子并没有认为事业上已经很成功，但梅子至少成功地实现了心理转变，从一个自卑、敏感的女孩变得自尊、自信和自强。

许多人都说，幸运一次又一次像天上掉馅饼一样不断砸到梅子的头上。对此，梅子有自己的说法：“馅饼根本就没有老往我头上掉。好机会是有过，比如说碰见几个领导和同事，但是我的大学不是掉下来的馅饼，我所取得的成绩更不是天上掉下来的馅饼，是我用坚强的毅力努力得来的。任何人要想真正成功，根本不可能靠天上掉馅饼，只能靠自己的坚忍和奋斗！”。是的，她的领导和同事给了梅子机会，但也是梅子的坚强和文化底蕴使她能够抓住机会，并展示自己，才有后来的成就，这可是梅子历尽艰辛才得来的甜美果实。

作为女人，一定要做个自强的女人。因为自强的女人，无论家庭、事业、交际，都能一帆风顺，偶尔出现的挫折、打击，总能被她们轻巧化去，一举手、一投足间，便能使事情向着有利于她们的方向转去；自强的女人，也许会疲劳，因



为自強会带来众人的期待和信任，会令她们走进一个又一个劳心劳力的圈子，但是，自強的她们，总有办法用最短的时间、最恰当的方式巧妙地处理妥当，在众人的赞叹声中，保持她们自信的微笑，给大家送去定心的精神动力；自強的女人，不一定天姿国色，不一定闭月羞花，甚至可能相貌平平，但是，因为那份自強，她们瞬间便变得光彩耀人，变得淡雅高贵，因而，无论在哪个场合，她们都是最耀眼的焦点，而且永远不会因为容颜的衰老而失去自己的魅力；自強的女人，拥有的东西不一定很多，但是，她却拥有一份富可敌国的财富——自強。正是这种精神使得她们获得的果实更甜美，使得世界如此美丽。



第6章

做一条任意穿梭的鱼

著名作家冰心说过：“如果你简单，那么这个世界也就简单。”让我们喜欢着向往着简单的生活，喜欢用一双清澈的双眸来欣赏这个世界的美丽，喜欢用一颗纯洁的心灵来解读这个人间的真情。



幸福来源于简单的生活



当今世界纷繁复杂，但大多数都是人为制造使然。美国作家莉萨·普兰特说：“幸福来源于简单生活。简单其实是一种全新的生活哲学，当你用一种新的视野观察生活、对待生活，你就会发现简单的东西才是最美的。”

是的，幸福来源于“简单生活”。文明只是外在的依托，成功、财富只是外在的荣光，真正的幸福来自于发现真实独特的自我，也就是要你永远保持心灵中的那份宁静。

有一个女孩子，她生性乐观积极，也很懂得过日子，更知道要如何排解自己的不快。

清晨醒来，她会对镜中的自己大声说：“今天是个好日子。”即使昨天的坏情绪尚未消除，她还是会大声地说。

然后刷着牙，想着刷牙是一件多么令人愉快的事，牙齿将变得洁白干净，不会受到蛀虫的侵袭，口气清新。

洗脸也是一件非常愉快的事，因为清水的湿润，会使脸上的皮肤感到无比的舒畅。这都使她的脑细胞感到无比快乐。

她把细胞快乐论告诉人们，如果我们身上的每一个细胞都很快乐，我们自身当然也会非常的快乐。因为人的身体是由 60~70 兆个细胞组合而成的，所以让所有细胞和睦相处，是生活中最重要的一桩大事。

女孩的细胞快乐论正是告诉人们必须从内心深处去爱身体中的每一个细胞，不停地与它们对话，让这些原本就健康、活跃的细胞更新苏醒，并发挥正常的功能。

虽然有人觉得这种与细胞对话的方式有些可笑，不过既然是一个不错的方法，就值得试试。渐渐地，你的生活模式就会发生改变。

每天清晨起床，对镜中的自己说：“今天将是美好的一天。”

总是保持着笑容，变得比以前开朗，不再把事情看得太严重，反正天塌下来



还有别人顶着，无论何时、何地，总是积极地挑战明天。开始懂得与大家和睦相处，而不是明争暗斗，从心底去爱人，而不是做做表面文章……

幸福其实就是这么简单，正如杨万里的“儿童急走追黄蝶，飞入菜花无处寻”是一种回归童真的简单；陶渊明的“采菊东篱下，悠然见南山”是一种回归自然的简单；读书人的“平生不慕黄金屋，灯下窗前自满足”是一种回归自我的简单；李白的“举杯邀明月，对影成三人”是一种回归天地合一的简单；苏东坡的“一蓑烟雨任平生，也无风雨也无晴”是一种回归超然物外的简单……还有如此种种的数不尽的“简单”铸就了永恒的洒脱和美丽，吟唱在历史的长河中，犹如不落的太阳熠熠生辉。

所以，不要过于以自我为中心，不要将工作、赚钱的行为视作生活的全部，而是要把它当作游戏般去处理。

当消极心情出现时，要让自己的心情转换成积极心态；当忧郁心情出现时，要立即想办法将自己的心情调适到开朗的地步。

当身体有苦痛时，除了休息及看医生外，还要时常与自己的细胞对话：“我们必须联合起来共同摆脱生理困境。”自己一定要具备比以往更坚强的意志力，并试图回想让心情愉快的往事。

人生只有一次，无可取代，为什么要因身外之物而烦恼，无辜损伤了自己的细胞。在这里，我不仅要叹：简单是一种生活态度，简单是一种人生智慧，简单是一种人生境界。著名作家冰心也说过：“如果你简单，那么这个世界也就简单。”让我们喜欢着向往着简单的生活，喜欢用一双清澈的双眸来欣赏这个世界的美丽，喜欢用一颗纯洁的心灵来解读这个人间的真情。

简单的生活能让我们抛弃浮华，实现心境的宁静致远；简单的生活能让我们跨越平庸，焕发生命的无穷张力。《易经》有句名言：“乾以易知，坤以简能。”真的期盼精髓曰简，简省凝静，让我们的生活在简单中海阔天空、返璞归真、知足常乐。人生归于简单，伟大归于平凡。

呼唤简单的行为和心境，让简单呈现淳朴本真，消除生活的羁绊；让简单保持清醒认识，提炼纷繁的人生。最后，不妨品味下巴金的话：“我的经验很简单，很平常，一句话，简傲绝俗……”



平淡是真，平静是福



钱钟书先生说：“世界就像个围城，城里的人往外挤，城外的人往里挤。”生活中的确如此，身居繁华都市的人，往往追求寂寞平静的田园生活；而身在林深竹海的乡人，却又很是向往灯红酒绿的都市生活。

其实，平静是福，真正生活在喧嚣吵闹的都市中的人们，可能更懂得平静的弥足珍贵。与平静的生活相比，追逐名利的生活是多么不值得一提。平静的生活是在真理的海洋中，在争流波涛之下，不受风暴的侵扰，保持永恒的安宁。

心灵的平静是智慧美丽的珍宝，它来自于长期、耐心的自我控制。心灵的安宁意味着一种成熟的经历以及对于事物规律的不同寻常的了解。

人人向往平静，然而，生活的海洋里因为有名誉、金钱、房子等在兴风作浪而难得宁静。许多人整日被自己的欲望所驱使，好像胸中燃烧着熊熊烈火一样。一旦受到挫折，一旦得不到满足，便好似掉入寒冷的冰窖中一般。生命如此大喜大悲，哪里有平静可言？人们因为毫无节制的狂热而骚动不安，因为不加控制欲望而浮沉波动。只有明智之人，才能够控制和引导自己的思想与行为，才能够控制心灵所经历的风风雨雨。

是的，环境影响心态，快节奏的生活，无节制的对环境的污染和破坏，以及令人难以承受的噪声等等都让人难以平静，环境的搅拌机随时都在把人们心中的平静撕个粉碎，让人遭受浮躁、烦恼之苦。然而，生命的本身是宁静的，只有内心不为外物所惑，不为环境所扰，才能做到像陶渊明那样身在闹市而无车马之喧，正所谓“心远地自偏”。一个人如果能丢开杂念，就能在喧闹的环境中体会到内心的平静。

有一个小和尚，每次坐禅时都幻觉有一只大蜘蛛在他眼前织网，无论怎么赶都不走，他只好求助于师父。师父就让他坐禅时拿一支笔，等蜘蛛来了就在它身上画个记号，看它来自何方。小和尚照师父交代的去做。当蜘蛛来时他就在它身上画了个圆圈，蜘蛛走后，他便安然入定了。



当小和尚做完功一看，却发现那个圆圈在自己的肚子上。原来困扰小和尚的不是蜘蛛，而是他自己，蜘蛛就在他心里，因为他心不静，所以才感到难以入定，正像佛家所说：“心地不空，不空所以不灵”。

事实上，平静是一种心态，是生命盛开的鲜花，是灵魂成熟的果实。平静在心，在于修身养性，平静无处不在，只要有一颗平静之心。追求平静者，便能心胸开阔，不为诱惑，坦荡自然。平静是一种幸福，它和智慧一样宝贵，其价值胜于黄金。真正的平静是心理的平衡，是心灵的安静，是稳定的情绪。

这个世界有太多的诱惑，因此有太多的欲望。一个人需要以清醒的心志和从容的步履走过岁月，他的精神中必定不能缺少淡泊。虽然我们渴望成功，渴望生命能在有生之年划过优美的轨迹，但我们需要的是一种平平淡淡的快乐生活，一份实实在在的成功。这种成功，不必努力苛求轰轰烈烈，不一定要有那种揭天地之奥秘，救万民于水火的豪情，只是一份平平淡淡的追求，但这足矣！

生活，并不是只有功和利。尽管我知道我们大家必须去奔波赚钱才可以生存，尽管我知道生活中有许多无奈和烦恼，然而，只要我们拥有一份淡泊之心，量力而行，从容不迫，坦然自若地去追求属于自己的真实，能做到宠亦泰然，辱亦淡然，有也自然，无也自在，如淡月清风一样来去不觉，生活，不是要轻松得多了吗？

有了这份平淡的处世心态，你就会在简简单单的生活中快乐地生活。当你忙里偷闲与爱人、孩子一同去逛公园、去看场电影、去搞一次野炊时，相信我们都会懂得，生活其实有很多内容。我们大可不必为了一个出国名额而彻夜不眠，大可不必为一次职位的晋升而寝食难安。在平日忙碌而充实的生活中，你忙你便有所收获；你岗位平凡但你乐在其中；你斗室而居，但衣食自足；你普通，普普通通如一颗草；你平凡，平平凡凡如一朵花，但你同样可以骄傲，默默绽放的花朵也会芳香宜人！

也许，你没有辉煌的业绩可以炫耀，没有大把的钞票可以挥霍，但你拥有淡泊，这才是人生求之难得的幸福了。诸葛亮有言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”淡泊是一种真我，是英雄本色。追求淡泊者，生活的道路上永远开满鲜花，永远芳香四溢；追求名利者，生活的道路上会遍布陷阱，只能在生命终结的一刹那体会到稍纵即逝的一丝快乐。

人生的大戏不可能永远处于高潮，平平淡淡才是真，拥有淡泊之心，便能拨



云见日，体会到生活的真正内涵，否则，只能在生活的边缘徘徊，只能是舍本逐末。

学会淡泊，拥有淡泊，你就能在当今社会愈演愈烈的物欲和令人眼花缭乱、目迷神惑的世相百态面前神宁气静，你就会抛开一切名缰利锁的束缚，在人生的大道上迈出自信与豪迈的步伐，让心灵回归到本真状态，从而获得心灵的充实、丰富、自由、纯净！

拥有一颗平常心

有一个故事：说一高僧正带一群小沙弥在佛堂闭目，静坐打禅。忽一阵风吹过，将悬挂在老和尚后面的幡（悬挂的字画）轻轻吹起，一摇一晃。此时，小和尚们纷纷睁开了双眼，开始争执：“是风在动，还是幡在动？”一时间，谁也不能说服谁。正待此时，老和尚微睁双眼，说道：“不是风动，也不是幡动，而是你们的心在动。”

其实人的生活也大抵如此。在喧嚣而躁动的世界里，因为太多的纠葛和羁绊，而使原本平和的心，饱受世事的碾压，顾虑过多的得失。如果心胸宽阔，不以物喜，不以己悲，就足以承受任何过错得失，也足以抵挡住任何是非恩怨。保持一颗平常心，实质上也就是把外在的世界和内心保持一个平衡点。有了这种平衡，女人，会少些焦虑，少些浮躁；多一份安适，多一份恬静，心似一泓碧水，清澈明亮，继而胸襟为之开阔。在现代紧张生活的压力下，仍有心情去感受“宠辱不惊，闲看庭前花开花落，去留无意，漫随天外云卷云舒”的那份自在！这才是我所想要的真实而快乐的人生。

作为女人，固然不可能像佛家高僧那样进入一种无我、心外无物的高超境界，但至少还可以努力去做到临危不惧，临辱不惊，不以物喜，不以己悲吧？成功时不要得意忘形，失败时也不要灰心气馁，以一颗平常心坦然处之。

女人贵在拥有“平常心”与“大气度”，有了平常心之后，才能在追求成功的过程中处变不惊。很难想象一个心胸狭小的女人能在各种场合谈笑风生，没有大气度也是很难成事的，因为没有大气度便不敢追求新奇之事，也不能突破陈规



旧俗，当然也就很难取得好成绩。据科学研究显示，女人的智商不低于男人，但为什么女人的成功率却大大低于男人呢？除了传统性别的限制外，最主要的原因是女人自身造成的。因此，改变思维方式是首要之举。一颗平常心，一种大度非常重要。讲个例子：

公司要裁员，名单公布后，内勤部办公室的小灿和小燕按规定一个月后离岗。那天，大伙儿看她俩都小心翼翼，更不敢和她们多说一句话，因为，她俩的眼圈都红红的。这事摊到谁身上都难以接受。

第二天上班，这是小灿和小燕在单位的最后一个月，小灿的情绪很激动，谁跟她说话，她都像吃了火药似的，逮着谁就向谁开火。裁员名单是老总定的，跟其他人没关系，甚至跟内勤部都没关系。小灿也知道，可心里憋气得很，又不敢找老总去发泄，只好找杯子、文件夹、抽屉撒气。

“砰砰”、“咚咚”，大伙儿的心被她提上来又摔下去，空气都快凝固了。人之将走，其行也哀，谁忍心去责备她呢？

小灿仍旧不能出气，又去找主任诉冤，找同事哭诉。

“凭什么把我裁掉？我干得好好的……”旁边的人心里酸酸的，恨不得一时冲动让自己替下小灿。自然，办公室订盒饭、传递文件、收发信件，原来是小灿做的，现在却无人过问。

不久听说，小灿找了一些人到老总那儿说情。好像都是重量级的人物，小灿着实高兴了好几天。不久又听说，这一次是“一刀切”谁也通融不了。小灿再次受到打击，愤愤的，异样的目光在每个人脸上刮来刮去，仿佛有谁在背后捣她的鬼，她要把那人用眼钩子勾出来。许多人开始怕她，都躲着她。小灿原来很讨人喜欢的，现在，她人未走，大家却有点讨厌她了。

小燕也很讨人喜欢。同事们早已习惯了这样对她：“小燕，把这个打一下，快点儿！”“小燕，快把这个传出去。”小燕总是连声答应，手指像她的舌头一样灵巧。

裁员名单公布后，小燕哭了一晚上。第二天上班也无精打采，可打开电脑，拉开键盘，她就和以往一样地干开了，小燕见大伙不好意思再嘱咐她做什么，便特地跟大家打招呼，主动揽活。

她说：“是福跑不了，是祸躲不了，反正这样了，不如干好最后一个月，以后想干恐怕都没机会了。”小燕心里渐渐平静了，仍然勤劳地打字复印，随叫随



到，坚守在她的岗位上。

一个月满，小灿如期下岗，而小燕却被从裁员名单中删除，留了下来，主任当众传达了老总的话：“小燕的岗位，谁也无法替代，小燕这样的员工，公司永远不会嫌多！”

以平常心观不平常事，则事事平常。平常心不是“看破红尘”，平常心不是消极遁世；平常心是一种境界，平常心是积极人生，平常心是道。不以物喜，不以己悲。其实，不要指望自己的每一次付出都必然得到回报。如果你抱着一颗平常心，在日常的工作、生活中，多多体谅别人，你最终必然会得到回报，而且是各方面的丰厚的回报。

不是每个人都能天生一副好脾气，好脾气是一种修养，它是你千百次的忍耐而完成的一种修炼，坏脾气是一把剑，它伤了别人，也伤害了你自己。逞一时口舌之快，而导致出严重的后果，你认为值吗？话到嘴边等一会儿。如果静想上三分钟，你就会发现事情有很多种解决方式，而冷静与心平气和绝对是上策。

佛教讲“平常心是道”，平时我们也常常听到有人说要用平常心做人，要用平常心处事。“平常心”究竟是什么意思，怎样才能保有一颗“平常心”？

第一，失意事来，治之以忍。《史记·汲郑列传》说：“一死一生，乃知交情；一贫一富，乃知交态；一贵一贱，交情乃见。”一个人失意的时候，最能感受“人情冷暖，世态炎凉”。有的人因此自怨自艾，消极颓唐；有的人则怨天尤人，愤世嫉俗，这都是一种负面的情绪作用。真正有修养的人，尽管世情浅薄，仍以一忍治之，自能不以物喜，不以己悲，所以能忍的人，他就是有平常心。



第二，快心事来，处之以淡。“人逢喜事精神爽”，遇快心事时，一般人莫不是欢天喜地，欣喜若狂，恨不得天下人都能分享他的快乐。“喜形于色”固是人之常情，然而能如谢安在“淝水之战”，侄儿谢玄以寡击众，取得胜利后，消息传来，犹能弈棋如常，不动声色。这种“快心事来，处之以淡”，就是一种平常心。



第三，荣宠事来，置之以让。人有荣誉之心，而后知所向上，值得嘉许。然而自古以来多少文武大臣、后宫佳丽，为了争宠显荣，彼此钩心斗角，甚至导致政争战乱，祸国殃民，反而骂名千古。

所以，荣宠不是争取而来的，所谓“实至名归”，名实不符，有时候求荣反辱；能够洞彻澈此中道理，在荣宠之前，以平常心视之，就是明哲保身之道。

第四，怨恨事来，安之以退。人有不平，易生怨恨。怨恨犹如一把双刃刀，伤人又伤己。遇有委屈不平时，不必难过、不必计较，何妨退一步想；能以平常心安之以退，自能泰然自适，则怨恨无由生起。

平常心是一种透析世情，了悟人生的智能。能以平常心处世，自能“超然物外见真章”。

平常人而没有平常心，就会有许多的烦恼、贪痴、恶念、妄想，会做许多白日梦，会有许多不现实的梦想，也会因为这些梦想的破灭而陷入失望甚至是绝望。因此常听人说一夜无眠，其实，只因想得太多，不肯入睡罢了。

有了平常心的人，无论在什么样的位置，无论是做什么的，都能够在普通或者不普通的工作中发现自己的价值，感受着生活的美好。

所以，能不能“守住一颗平常心”，是人生历程中的一个选择，因为，社会的复杂多面性，决定了人的一生是要面对许许多多。但一些人为了奢望的“追求”，往往迷失了自己。说到人对生活的迷失，一般来讲，都是索要或想得到的太多，而一时又达不到目标所致。有这种想法人，大多对生活失去了方向，反而错过了许多近在眼前的美好景色，丢掉了一些随时可以把握的机会。这就需要我们能用一颗平常心去面对人生，感悟人生。



娱乐休闲是生活的必需品



很多女人为了事业的成功只会工作而不会娱乐，整日像机器一样疯狂地运转。人类的文明创造和高科技的娱乐场所，她从来没有享受过。这也不是一个真正成功的女人。而几乎是最成功的人的居里夫人也都把娱乐列为成功的因素之一。21 世纪的成功人士，一定是会工作，会休息娱乐的人。因为，学会娱乐是



为了更好地工作。其实，娱乐休闲也是极有价值的生活，人们能从休假中获得更大的益处和更多的生命资本。

这是最浅显的道理。与其花钱去医院看病吃药，不如到乡间去寻找健康。自然界的治愈能力要超过一切的人工。每年放长假坚持到乡下去吸收新鲜空气，娱乐健身，休闲度假的人们，是不会与世界上任何的医生、药物发生关系的。

看看那些家庭主妇一年到头终日困在家中为家务操劳，为烦琐的事情而烦恼，显然，她们太需要到大自然中去休息一下了。这些女人，时间一久必定弯腰弓背，好似枯萎的花木。她们也需要田野森林来丰富她们的生活。

聪明的女人会不惜代价，去换取娱乐休闲的时间。从此以后，她们就能带着清醒的头脑、诱人的魅力、饱满的精神和新的希望，她们简直像一个新人，不再感觉疲劳和厌倦，而是充满了愉悦和快乐。花掉一些时间，而可以使你重新获得充沛的精力，使你重获应付各种问题的更大能量，使你对生命、对工作、对事业有一种新的认识和愉快的感觉，这是一项成功的人生目标。

在快节奏中工作的现代女性更应该善待自己。成功女性也要学会痛痛快快地享受生活，彻彻底底地放松自己，当今的女性休闲娱乐越来越丰富多彩，也一定会让你“玩”出一份好心情。

健身也许不属于一般的休闲范畴，但是对于一些工作繁忙的白领女性而言，健身已经成为她们最自觉自愿参加的休闲活动，她们在那里挥洒着汗水，舒缓着压力，她们在富有节奏感的动作中忘却了烦恼、忘却了疲倦，她们得到的不仅是容颜的光彩，更有一份“身体是革命本钱”的自信和从容。

每周三下午下班后，朱涛都要和几个同事结伴到首都体育馆包下几块羽毛球场，大汗淋漓地打上两个小时。以前没锻炼之前，朱涛早上一起来就晕乎乎的，不喝一杯浓咖啡一天都睁不开眼，现在她每天头脑都特别清醒，工作效率也提高了。因为职业的原因，她有许多机会跟客户、同行、朋友们出去玩。吃饭、唱歌等等，她不是不喜欢，但是因为这其中还添加了休息以外的目的，自然就既不可能“休”，更谈不上“闲”了。打球是她自认为最好的选择，跟同事们一起，全身每个骨节都是放松的，这是最为彻底的休闲娱乐。

的确，对于众多忙于工作，忙于应酬的女性，休闲的意义就在于此。新世纪女人的休闲不是放纵，不是傻玩、疯玩，而是需要在休闲的基础上还有所收获。不仅是打球，游泳馆、健身房、舍宾俱乐部等等，凡与“锻炼身体”有关的场



所，都能吸引众多的职业女性。在劳累一天之后，换上时髦的运动服去健康消费，也是因为她们太需要让全身的骨节都放松一下的缘故。

娱乐休闲还有一种很特别的方式，就是聊天。中年女性是家庭事业中最忙碌的一族，然而许多中年女性再忙也不会放弃每月一次的同学聚会，这是目前许多中年女性热衷的聚会，因为大家在一起可以畅所欲言，从而缓解心中的压力，赢得自信的自己。

李桦是某进出口公司的职员，10多年前读研时的一批女同学，如今都在各家公司供职，一年前学校举行校庆时，大家曾在一起议定，以后每个月聚一次会，由各位女同学轮流坐庄。自那以后每个月都相聚一堂，大家既交流各自工作的体会，又畅谈社会、家庭的变化，成了各位女士们最为喜欢的一件事。

成功女性平时工作、生活、学习都比较紧张，她们需要有一种较为轻松的休闲活动，于是许多成功女性便选择了聚会形式，有老同学的聚会、有老同事间的聚会等等。她们不拘形式，只希望通过聚会来放松放松，同时也能相互交流信息，促进了解，增进友谊。

今天，女人的快乐生活，由你自己打造。



再完美的女人也有缺憾



这个世界本来就不是完美的，过去不是、现在不是、将来也不是，它本来就是以缺陷的形式呈现给我们的。人如果事事追求完美，那无疑是自讨苦吃。人生中，我们应该静下心来，一步一个脚印地去拣你认为是相对完美的树叶。

缺憾有其独特的意义，我们不能杜绝缺憾，但我们可以升华和超越缺憾，并且在缺憾的人生中追求完美。缺憾可以当作我们追求的某种动力，如果我们能这样看，就不会为种种所谓的人生缺憾而耿耿于怀。

有了缺憾就会产生追求的目标，有了目标，就如同候鸟有了目的地，即使总在飞翔，累得上气不接下气，有期望的目标，总是能够坚持下去。

如果事事追求完善，都要拼命做好，这会使我们自己陷入困境，不要让尽善尽美主义妨碍我们参加愉快的活动，而仅仅成为一个旁观者，我们可以试着将



“尽力做好”改成“努力去做”。

谢尔·西尔弗斯坦在《丢失的那块儿》里讲过这样一个故事：春天来了，一个曾经完美的圆又踏上了寻找的征程。

它忘不了那年的那一天，它被疾驰而过的汽车压去了一个角，一个顽皮的孩子捡去了它身体的一部分。从此，它再也不是同伴们羡慕的“圆圆”。终于有一天，它再也不能忍受同伴们的嘲笑，自己偷偷溜出来，寻找残缺的一部分。圆相信，自己有能力也有信心让自己重新完美起来。

几年了，圆都是行走在路上。慢慢地，它开始喜欢了在路上寻找的感觉。因为自己的残缺，它的转速有些慢，但这也让它同时有时间欣赏路上的风景。和煦的阳光温暖地照着，风轻轻地吹着，它和美丽的鲜花打招呼，和天上飞过的蝴蝶交朋友，听蜜蜂歌唱，甚至为自己能轻巧地避开爬过的蚂蚁而感到自豪。有时候，它甚至忘记了自己寻找的目的。因为，路上的风景似乎给它带来了许多的快乐。

功夫不负有心人，它终于在一片树林的小路上找到了自己的另一块，圆欣喜若狂，它终于又可以回到伙伴的中间了，它迫不及待地求过路的朋友帮它复“圆”。

终于可以结束寻找的日子了，然而它并没有因此而快乐。因为，恢复后的圆运行速度实在太快了。它来不及欣赏，来不及和朋友们打声招呼，就匆匆远去了。有几次，它分明看见了，那可爱的小蚂蚁还死在了自己的速度之下。

在来不及停住的那一刻，它听见了它千辛万苦找到的碎片剥离的声音。它没有停下来抚摩自己的疼痛，甚至没有回头看一眼拼在它身上让它完美的碎片。它继续着自己的脚步，这一次，它不是去寻找，而是让自己真实地享受生活。

其实，生活中的人又何尝不是如此。有些女人为了追求一种完美，不停地苛责自己。在这个过程中，她们忘记了一种达观的心态，忘记了春天的美丽。有多少人在垂暮之年幡然醒悟：一辈子只在追求生活，却从未认真地体会生活、感悟生活！

一篇很有意思的文章描述了“最完美的女人”需要具备的特点：“意大利人的头发、埃及人的眼睛、希腊人的鼻子、美国人的牙齿、泰国人的颈项、澳大利亚人的胸脯、瑞士人的手、纳维亚人的大腿、中国人的脚、奥地利人的声音、日本人的笑容、英国人的皮肤、法国人的曲线、西班牙人的步态……”，即使是这



些也还不够，还需要有“德国夫人的管家本领、美国女人的时髦、法国女人的厨艺、韩国女性的温柔……”。

事实上，将所有这些“优点”放在一起，说不定还会很可怕。“金无足赤，人无完人”，女人又何尝不是如此，所谓的完美不过是一些虚幻的想象而已。世上有很多优点，但绝不可能集中在一个人身上，更何况还有许多优点是互不相容的，甚至还是相互矛盾的。

人生确有许多不完美之处，每个人都会有各式各样的缺陷。其实，没有缺憾我们便无法去衡量完美。仔细想想，缺憾其实不也是一种完美吗？

人生就是充满缺陷的旅程。从哲学的意义上讲，人类永远不满足自己的思维、自己的生存环境、自己的生活水准，这就决定了人类不断创造、追求。没有缺陷就意味着圆满，绝对的圆满便意味着没有希望，没有追求，便意味着停滞。人生圆满，人生便停止了追求的脚步。

生活也不可能完美无缺，也正因为有了残缺，我们才有梦，有希望。当我们为梦想和希望而付出努力时，我们就已经拥有了一个完整的自我。生活不是一场必须拿满分的考试，生活更像一个足球赛季，最好的队也可能会输掉其中的几场比赛，而最差的队也有自己闪亮的时刻。我们的所有努力就是为了赢得更多的比赛。当我们能继续在比赛中前进并珍惜每场比赛时，我们就赢得了自己的完整。



大多数人都知道断臂的维纳斯塑像，她的断臂当然不是雕塑家的初衷，而是从地下挖掘出来时无意中给碰掉的，可是人们却惊讶地发现她是如此之美。也许这种美恰恰就在于她的残缺——失去双臂，这就是残缺美。失去也是得到，有缺憾的地方正好给人们留下了广阔的想象空间。没有最好，只有更好，有志者总是在这样的信念下追求着。要做到这一点，就要打开两扇心灵窗户，只开一扇窗户，就会视野狭隘，使自己变得孤陋寡闻，只能看到比自己逊色的人；多打开一扇窗，眼前就会变得豁然开朗，不仅会欣赏到自然美景，而且还会接触到智慧和才能比自己更优秀的人。

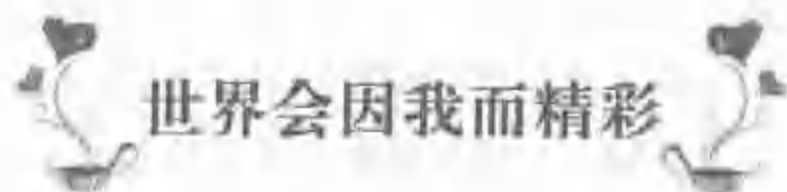
即使是中国古代的四大美女，也有各自的不足之处。历史记载，西施的脚



大，王昭君双肩仄削，貂蝉的耳垂太小，杨贵妃还患有狐臭。道理虽然浅显，可当我们真正面对自己的缺陷、生活中不尽如人意之处时，却又总感到懊恼、烦躁。其实，完美的标准是相对而言的，因人的审美观不同而不同，今天以肥为美，明天就可能以瘦为美。古人以脚小为美，如果今天有“三寸金莲”走在大街上，路人肯定会笑掉大牙。

追求完美没有错，可怕的是追而不得后的自卑与堕落。即使缺陷再大的人也有其闪光点，正如再完美的人也有缺陷一样。能够充分发挥自己的长处，照样可以赢得精彩人生。

最后，如果你是“完美主义”者，建议你变成“完成主义”者吧！不必在乎成果如何，也不要管别人的批评，只要开始行动就可以了。做快乐的自己才是最重要的。



许多时候，我们太在意别人的感觉，因而在一片迷茫之中迷失自己。

随意地活着，你不一定很平凡，但刻意地活着，你一定会很痛苦，其实人活着的目的只有一个，那就是不辜负自己。

别人的眼光和议论，你不必太在意，我们又何必太在意那些属于我们生命以外的一些东西呢？我们所应牢牢把握的只是生命本身，如果我们一直活在别人的目光下，那么属于我们自己的生命还有多少呢？

有位名人曾经说过：“生命短促，没有时间可以浪费，一切随心自由才是应该努力去追求的，别人如何议论和看待我，便是那么无足轻重了。”毕竟我们在属于我们自己的人生道路上昂首挺胸地一步步走过，只要认为自己做得对，做的问心无愧，就不必在意别人的看法，不必去理会别人如何议论自己的是非，把信心留给自己，做生活的强者，永远向着自己追求的目标，执著地走自己的路，也就对了！

莫尼卡·狄更斯二十几岁时虽然已是有作品出版的作家，可是仍然举止笨拙，常感自卑。她有点胖，不过并不臃肿，但那已足以使她觉得衣服穿在别人身



上总是比较好看。她在赴宴会之前要打扮好几小时，可是一走进宴会厅就会感到自己一团糟，总觉得人人都在对她评头论足，在心里耻笑她。

有个晚上，莫尼卡忐忑不安地去赴一个不大认识的人的宴会，在门外碰见另一位年轻女士。

“你也是要进去的吗？”

“大概是吧，”她扮了个鬼脸，“我一直在附近徘徊，想鼓起勇气进去，可是我很害怕。我总是这样子的。”

为什么？莫尼卡在灯光照映的门阶上看看她，觉得她很好看，比自己好得多。“我也害怕得很。”莫尼卡坦言，她们都笑了，不再那么紧张。她们走向前面人声嘈杂，情况不可预知的地方。莫尼卡的保护心理油然而生。

“你没事吧？”她悄悄问道。这是她生平第一次心不在自己而在另一个人身上。这对她自己也有帮助，她们开始和别人谈话，莫尼卡开始觉得自己是这群人中的一员，不再是个局外人。

穿上大衣回家时，莫尼卡和她的新朋友谈起各自的感受。

“觉得怎么样？”

“我觉得比先前好。”莫尼卡说。

“我也如此，因为我们并不孤独。”

莫尼卡想：这句话说得真对！我以前觉得孤立，认为世界其余的人都自信十足，可是如今遇到了一个和我同样自卑的人，迄今为止，我因为让不安全感吞噬了，根本不会去想别的，现在我得到了另一启示：会不会有很多人看来意兴高昂，谈笑风生，但实际上心中也忐忑不安？

莫尼卡有时为他们撰稿的那家本地报馆，有位编辑总有些粗鲁无礼，问他问题，他只只字答复，莫尼卡觉得他的目光永不和自己的接触。她总觉得他不喜欢自己，现在，莫尼卡怀疑会不会是他怕自己不喜欢他。

第二天去报馆时，莫尼卡深吸一口气，对那位编辑说：“你好，安德森先生，见到你真高兴！”

莫尼卡微笑抬头。以前，她习惯一面把稿子丢在他桌上，一面低声说道：“我想你不会喜欢它。”这一次莫尼卡改口道：“我真希望你喜欢这篇稿，大家都写得不好的时候，你的工作一定非常吃力。”

“的确吃力。”那位编辑叹了口气。莫尼卡没有像往常那样匆匆离去，她坐



了下来。他们互相打量，莫尼卡发现他不是个咄咄逼人的特稿编辑，而是个头发半秃，其貌不扬，头大肩窄的男人，办公桌上摆着他妻儿的照片。莫尼卡问起他们，那位编辑露出了微笑，严峻而带点悲伤的嘴变得柔和起来。莫尼卡感到他们两人都觉得自在了。

后来，莫尼卡的写作生涯因战争而中断。她去受护士训练，再次因感觉到医院里的人个个称职，唯自己不然。她觉得自己手脚笨拙，学得慢，穿上制服看来仍全无是处，引来许多病人抱怨。“她怎么会到这儿来的？”莫尼卡猜他们一定会这样想。

工作繁忙加上疲劳，使莫尼卡不再胡思乱想，也不再继续发胖。她开始感觉到与大家打成一片的喜悦，她是团队的一分子，大家需要她。她看到别人忍受痛苦，遭遇不幸，觉得他们的生命比自己的还重要。

“你做得不坏。”护士长有一天对莫尼卡说。莫尼卡暗喜：她原来在称赞我！他们认为我一切没问题。莫尼卡忽然惊觉：几星期来根本没有时间为自己是否称职而发愁担忧。

不要过分关心别人的想法。你过分关心“别人的想法”时，你太小心翼翼地想取悦别人时，你对于别人其实是假想的不欢迎过分敏感时，你就会有过度的否定反馈、压抑以及不良的表现。最重要的是，你对别人的看法不必太在意。

把眼光盯住别人不放，以别人的方向为方向，总难超越别人。要想有成就，你得自己开路，而你所开的路是你自己的理想、见解与方式，所以是你所独有的。老子认为：“以其不争，故天下莫能与之争。”

所以，请你大胆追随你的热情，追随你的心灵，唱出自己的声音，世界会因你而精彩。



淡泊更能体验人生真味



“生活本身就是一条河流，它需要激流，但更多的时候，它得平静向前。”这是歌德说过的话。是的，淡泊更能体验人生真味，尤其女人更应如此。

女人一旦心浮气躁，急功近利，必然盲目狂热，追名求利，希望快速达到目



的，立即拥有所要的一切，就不可能脚踏实地，耐住性子，就不愿意去用脑子想问题，花力气干事情。其结果是在物质和精神都毫无准备的情况下披挂上阵，轻狂浮夸，好大喜功，情绪烦躁，手忙脚乱，仓促从事，草草收场。

1998年12月，钱钟书先生去了。一位深居简出、远避尘嚣的学者，何以在逝世之前和逝世之后引起这么大的社会关注？一个重要原因，就在于这位老人坚守淡泊宁静的个人风范，以拥有自足自在的精神生活把所有的浮躁关在门外。虽然人们纷纷参与在追利逐名的喧闹中，但心中向往、暗许、肯定的，还是老人的价值尺度。

浮躁是大多数女人的通病，女人事多、事杂，加上天生的多愁善感，更容易分散精力，急躁烦闷。浮躁是工作学习的大敌。患有此症的女子，轻则心绪不宁，无所事事，重则善恶不分，误入歧途。闲暇之余，或是双休日，虽有安静的学习环境，但现代媒体特别是电视、电话、电脑、广播等大量信息纷至沓来，使人难免有眼花缭乱之感。加之变化纷纭、多姿多彩的外部环境，又使人受极大诱惑，故如何远离浮躁，潜心学习，就成为对我们学海荡舟的考验。

浮躁不仅使人失去思想上的冷静，失去心理上的平衡，更会使人不再用脑子去思想，而是用眼睛和耳朵去思想，看到什么、听到什么就是什么。浮躁的人不再考虑自己的长短优劣，只与别人比较所走的途径和结果。

远离浮躁，就要志存高远。诸葛亮有句名言：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”平和宁静的心态来源于淡泊寡欲的心绪，严谨刻苦的治学态度来源于对自身差距和肩负责任的深刻理解，而强烈的求知欲望和责任意识来源于崇高的人生追求和正确的价值取向。只有把理想和追求树得高一些，把事业和责任看得重一些，把名利和享受看得淡一些，真正坚持不懈地把学习作为完善自身素质的根本途径，才会远离浮躁。

远离浮躁，就要挡住诱惑。现代社会，成功的比例明显增大。这本是好事，可以鼓舞许多不甘落后的进取心，但同时也会使人们产生盲目的攀比心理，眼红心动，沦于浮躁，再也坐不住了。他们不问别人成功背后的艰辛，只图别人令人羡慕的结果，于是自己也做起了“心想事成”的美梦，陷入了“这山望着那山高”的误区。在他们看来，自己的能力不比别人差，吃的辛苦不比别人少，而待遇、荣誉、地位却样样不如人，实在冤哉枉也。实际上，别人能够做到的，当然不是说这些人就一定不行，但要赶上别人甚或超过别人，有一个前提条件，那



就是首先必须远离浮躁。人贵有自知之明。只有冷静地分析自己的长处和短处，劣势和优势，有利条件和不利条件，然后立足现实，确定目标，制定措施，付诸实践，才有成功的可能。

中国近代学者王国维在他的《人间词话》一书中谈到，古往今来，凡能成就大事业、大学问的人，无不经过读书的三种境界：第一种境界，“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。”是说必须站得高，看得远，选定自己的奋斗目标。第二种境界，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。是说一个人在认定自己的目标之后，就要刻苦学习，为实现自己的目标奋力拼搏，即使衣带宽了，人渐瘦了，也始终不悔。第三种境界，“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”是说经过千百次寻求知识后，回头一看，忽然发现自己为之奋斗的目标就在眼前，成功正在向你招手微笑。有了这三种境界，浮躁之心自然会远离我们而去。

喧嚣的都市，淡泊的心情，远离浮躁从不同的角度来体会淡泊的韵味，那真的是人生一大福事。淡泊，不是一种心如枯井的无所谓心情，它是空中的一轮明月，在静谧寂寞的夜里，我们依然会感受它生动的光辉；淡泊更非冷漠，它是山间的清风，无论世事如何沧桑，它依然会为我们展现其柔美，轻拂美丽人生。淡泊并不是要拒绝波澜壮阔，也不是叫我们放弃执著的人生追求，淡泊只是让我们在所有的成功和失败面前，始终保持一种平心静气、乐观豁达的人生态度。



淡泊不是排斥我们的责任，也不是叫我们放弃工作上的努力，它是要我们用一种超然的心情对待眼前的一切，“不以物喜，不以己悲”，不做世间功利的奴隶，也不为凡尘中的各种搅扰、牵累、烦恼所左右，在令人眼花缭乱、目迷神惑的世间百态面前，让自己神凝气静。既不放弃工作、生活中的努力和责任，也不为其伴随而来的虚幻名利、种种纷扰而改变自己的心境，守住自己的精神家园，达到“太行摧身而不瞬，盛夏流金而不炎”。

淡泊，会使我们的心灵更加鲜活生动，让人性回到本真状态，使心灵获得一



种充实、丰富、自由和纯净；淡泊犹如天上的白云，地上的泉水，它是一种气质、一种修养、一种成熟而坚强的人生理念。

一家有名的饭庄，有一位有名的厨师，谁都知道他最拿手的是最后那道羹：奇鲜无比，妙不可言。后来他的徒弟请教其中奥秘，他只用五个字道出玄机——淡些，再淡些。

宋人欧阳修有一句诗云：“世好竟辛咸，古味殊淡泊。”世事都有辩证法在其中，情浓到了极致时，反而成为淡，就像人悲到极点时，常常无泪，而喜到极点时，反而泪雨滂沱。

古往今来，中国人对“淡”的境界可说是情有独钟。“淡泊以明志，宁静而致远”，这是人生最高境界；“大羹以有淡味”，这是品味知味的美食家们的经验之谈；“君子之交淡如水”，这是士人崇尚的交友之道；“品清似水，人淡如菊”，这是超凡之人推崇的品行高洁清雅之气；“不以物喜，不以己悲”，这是忧国忧民者的高洁而伟岸的人生境界！

人的一生难免会有烦恼，但你淡然处之，你便会觉得，原来生活并没有亏待你，一切原来都很美！



勿以自己的容貌而自卑



相貌是先天的，我们无法为自己选择，但我们不能因为相貌微瑕就为此失去自信，世上的事都不是绝对的，有些外表不美但智慧美、心灵美的女人同样可以以其精神面貌成为强者。

战国时期的钟离春，是我国历史上有名的丑女。她额头向前突、双眼下凹、鼻孔向上翻翘、头颅大、发稀少、皮肤黑红。她虽然模样难看，但志向远大，知识渊博。当时执政的齐宣王政治腐败，国民昏暗，“朝政大厦，顷刻将倾”。钟离春为了拯救国家，冒着杀头的危险当面向齐王陈述国之劣政，并指出若再不悬崖勒马就会城破国亡。齐宣王听后大为震惊，把钟离春看成是自己的一面玉镜。他认为有贤妻辅佐，自己的事业才会蒸蒸日上，正所谓妻贤夫才贵。这个身边美女如云的国王，竟把钟离春封为王后。



貌丑惊人的钟离春不以自己的容貌而自卑，用智慧美、品德美取代了相貌丑。她之所以那么胆大狂妄，就是因为她自信。自信能给强者勇气、力量和智慧，敢于做别人不敢做甚至不敢想的事；自信可以使一个坐在轮椅上的残疾人与健康的同龄人并驾齐驱并超越了健康人，从大学生到博士生；自信可以使一个靠打工起家的女人成为富甲天下的老板……自信可以使人有骨气、挺起腰杆做人，面对强大的敌人毫无惧色，反而会使敌人胆怯。拥有自信，是成大事的女人必备素质，也是人一生中最宝贵的财富。

一个女人的美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于她的内心。

如果一个人自以为是美的，她真的就会变美；如果她心里总是嘀咕自己一定是个丑八怪，她果真就会变成尖嘴猴腮，目瞪口呆，显出一脸傻相。

一个人如果自惭形秽，那她就不会变成一个美人；同样，如果她不觉得自己聪明，那她就成不了聪明人；她不觉得自己心地善良，即使只是在心底隐隐地有这种感觉，那她也就成不了善良的人。

有这么一个例子说明了同样的道理。心理学家从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜，姿容动人，连她的举止也同以前判若两人。她高兴地对人们说：她获得了新生。确实，她并没有变成另一个人，然而在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有当我们相信自己，周围的所有人也才会相信。

近几年来，随着物质条件的不断优越，很多地方开始流行整容，这实在是追求美的误区，实在是一种女人极端不自信的表现。

有这样一个故事：一个老女人在梦中梦到了上帝，于是她便问：“上帝啊，你能告诉我我能活到多大吗？”上帝告诉她，她还可以活几十年。老女人一觉醒来，觉得非常高兴。于是第二天，就去了美容院，做了一番整理。她想，反正是要活很久的，把自己变得漂亮一点不是很好吗？整容之后的女人果然变得漂亮极了，许多朋友都认不出她了。可是，在她整容的第二年，她就被车子撞死了。老女人的灵魂上了天堂，她生气地问上帝：“你不是说我还可以活几十年吗？”上帝看了看她说：“啊，原来是你，我刚才没有认出是你啊。”

这只是一个故事，而现实中也不乏其真实的存在。一个女人和一个男人过着



幸福而快乐的生活，但长期以来，这个女人一直都为自己的身材和相貌而感到自卑。即使其丈夫从来没有对她评说过什么，但她内心始终结着一个心结。后来女人对丈夫撒谎说单位派她出国深造，其实是她想到国外去整容。两年以后，当她兴致勃勃地回到家时，面对的是丈夫的默然和疑惑。两人别扭地生活了一段时间后，丈夫提出了离婚。女人困惑而苦恼，她没承想她为他去美容，可换来的却是离婚的结果。当她问丈夫为什么不喜欢现在美丽漂亮的她时，其丈夫说，在他眼里，妻子永远是那个身材有些臃肿下巴长着一颗痣的女人，而绝不是眼前的她。

事实上，决定一个人是美与否，主要不是外貌，而是心灵。一个人的外貌是无法选择的，而内在的美，却是可以由自己来塑造的。再美貌的女子，也无法牵住逝去的岁月，无法红颜永驻。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。

再美貌的人，也无法牵住逝去的岁月，无法红颜永驻。而内心的美，却将随着岁月的增加，心灵的日益净化，而越加显示它的光华，受到人们的敬重。



第7章

爱心是女人的魂

真正的女人是那些善于调整自我，充满爱心而优雅的女人。她们在生活的尘嚣中总能保持着一颗真挚的爱心，她们是最有魅力的、最成功的女人。



善良是女人生命的宝石



善良是一种人生的境界，是一种对事情的高瞻远瞩，是一种从容的理解，懂得善良的女人是高贵而成熟的，可以永远保持好心情。

女人若是拥有了善良，就会拥有一种美好的感觉，就会拥有一种亮丽的情怀，平凡的生命也会因此生动起来，普通的世界便会渲染出迷人的色彩。

想必大家都看过这样一个故事：一个母亲遇到一个独臂的行乞者来家中乞讨，母亲却让那个独臂人将门前的20块砖搬到后院。

起初行乞者很吃惊也很气愤，认为母亲是在捉弄他，但是那个母亲却用一只手示范搬完了20块砖。行乞者似乎明白了什么，按母亲的话做了。完成后，那个母亲给了行乞者10元的劳动费，行乞者鞠躬而去。

十几年后，那个昔日的行乞者已经变成了富有的老板，当他找到那家人准备报恩时，那个母亲却淡淡地说了一句：“我有两只手，你把东西送给没有手的人吧！”那个人一愣，接着热泪纵横，又深深地一鞠躬。

这位母亲是位伟大的母亲，因为她不但善良，而且不会滥用她的善良，即使对行动不便的人，也会以善良的方式去尊重别人，使得被她帮助过的人的灵魂受到净化。她就像过滤器一样，使世界变得澄清。

善良的女人就像润滑剂一样，使历史的车轮滚滚向前。

善良是最美的品德，善良的女人她们用善良的心去善待别人，就好比是清晨的露水滴入濒死的草木，让它瞬间得到生命的滋润，重新焕发生命的光彩。善良是纯洁无瑕的，善良才是女人生命中的宝石。因为善良需要人有真诚的心灵，任何虚伪的谎言都无法在善良面前现身，因为它是神圣不可侵犯的；善良是友谊的桥梁；善良的人都有一颗理解别人的心，能让人通过平等的沟通打开彼此误会的心灵，拉近彼此的心的距离，消除了隔阂，扫清了障碍，增进了感情。

女孩在一所著名的大学中文系读书，授课的老师中有一位五十出头风度翩翩的男教授。教授不仅学识渊博，而且谈吐幽默风趣，经常走到学生们中间和他们



谈古说今，成为班里女学子们心中的偶像，许多女生甚至主动接近他，希望得到他的提携和指点。

女孩也是其中一个。一天，她约了两位要好的女同学一块儿去教授家请教几个问题，来到教授门前女孩伸出手来正欲敲门，却发现门是虚掩着的，于是她轻轻地推开，看到了令她目瞪口呆的一幕。

教授正在屋内，拥吻着一个女孩子，而那个女孩子也是他的学生。看到不速之客，教授的手像触电一样一下子猛然移开，脸色霎时变得惨白。

其实教授已经结婚了，有一个他所深爱也深爱着他的妻子，他的妻子在同城的另一所高校任教，他们有一个阳光帅气的即将大学毕业的儿子，这是一个幸福而完美的家庭。他们的家庭和教授本人洁身自律的品质在校内一直有着良好的口碑。

不知所措的双方就这么站着，也许仅仅只有几秒钟的时间，却像一个漫漫的世纪，空气死一样的沉寂，听得见彼此猛烈的心跳和呼吸。

仅仅是几秒钟的犹豫和停顿后，女孩坦然地站在教授面前，一脸笑容地说道：“教授，我们都是您的学生，您可不能偏心哟，您也吻我一下好吗？”

教授马上清醒过来。他轻轻地拥抱并轻吻了一下她的额头。另两位女同学也马上会意过来。走到教授身边提出了相同的请求，教授一一应允了她们。

几年过去了，教授依然拥有一个美好的家庭和良好的口碑，他变得更加勤奋地研究和著述，并取得了极为丰硕的成果。女孩毕业那年，他曾寄给女孩一张贺卡，上面只有一句话：“我永远感激你的善良和智慧，是你拯救了我。”

女孩的行为给了“善良”一个很好的解释，即善良是广阔无垠的。女孩胸怀比海洋和天空还要广阔，她可以包容万事万物，但却容不下一丝的不洁之事，好像海洋容不下破坏它干净和自然的事，天空容不下破坏它宁静的事一样。善良也是一种尊重。所谓“退一步海阔天空”，一时退让可以换来别人的感激和尊重，避免矛盾的加深，何乐而不为。

善良是这个世界上最美好的一种情操，是人类先天存在的唯一崇高的根基。有人说过善良的女人能像明矾一样，使世界变得澄清，女人的善良是人类温情的源泉。

善良的女人同时应该是宽容的。这是因为，这个世界存在各种遗憾和残缺，宽容如同空气清新剂，能给人带来一缕温馨、一丝余香。



善良的女人才算得上是真正的女人。善良的女人应该是一阵轻风，走到哪儿就会给哪儿带来一缕缕凉爽。

有一种美丽叫做善良

莎士比亚说，外在的相貌其实是内心世界的一面镜子：善良使人美丽。拥有一颗善良的心，远胜过任何服饰、珠宝和装扮。善良所带来的美丽，不仅发自内心，溢于言表，并且持久高贵。所谓相由心生，说的就是一个人的相貌是可塑的，人的心灵对他的外表有很大的影响，我们可以用自己的行为和思想来改变自己的相貌。

曾经在报上看过这样一篇文章，内容大概如下：妈妈去上公厕了，姐姐头上戴着爸爸昨天给她买的生日礼物——一个红红的蝴蝶结，站在马路边静静地等待。一位拾破烂的中年妇女向姐姐讨水喝，姐姐连忙很有礼貌地把手中的矿泉水给了她。中年妇女一饮而尽后用手“摸了摸”姐姐的头，说：“你是个美丽而善良的好孩子！”妈妈出来后，立刻察觉到姐姐头上的蝴蝶结不见了，而此时姐姐还沉浸在刚才的快乐中，把事情高兴地讲给妈妈听。妈妈最开始沉默不语，随即却提出要带她去买新衣服。来到商店，妈妈趁姐姐试衣服的时候又去悄悄地买了一个红蝴蝶结。妈妈回来时，姐姐已在照镜子时发觉蝴蝶结不见了，投进妈妈怀里哭泣，并说一定是那个中年妇女偷的，妈妈则从荷包里拿出刚买的蝴蝶结说：“傻孩子，妈妈是见你又蹦又跳的，怕你弄丢了这件生日礼物，所以才趁你不注意取下保管的。这都怪妈妈，没有及时告诉你。”



姐姐的小脸蛋马上雨过天晴。晚上，姐姐戴着蝴蝶结进入梦乡，半夜，她竟意外地说起梦话，很清楚的几个字：“我是个美丽而善良的好孩子……”

就这么一件本不好的事，妈妈的举动却使女儿永远地沉浸在阳光里，让她看到的永远是真诚、善良和美好，这是一位多么有智慧的母亲，一种多么理智的母爱啊！可能那位中年妇女的一句夸赞来源于虚假与邪恶，但在姐姐心中的回忆将



永远是美丽与善良！

有时候，你也会发现，美丽竟能如此容易：一个并不完美的外表，因为有了美丽的灵魂，折射出的美感竟是如此动人心魄。而一个人，不管是否漂亮，是否聪敏，若其心底盘着一条毒蛇，无论如何也难以让人喜欢。

心里的瑕疵是真的污垢，无情的人才是残废之徒，善即是美。

善良的人外表并不一定美，他的美在于内心。有句话说得好：“人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽”。善良，可以使一个相貌平平的人增添几分可爱，几分美丽。善良，可以给一个女人增添几分“女人味”。女人，可以不漂亮，但不可以不善良。

善良能使人美丽，美好的品行能帮你塑造美好的外貌。你做过的事，说过的话，动人之处都会存在心里，点点滴滴积累起来，渐渐改变你的眉目、鼻子和嘴巴，慢慢地令你周身透出可亲、动人和美丽的光芒，充满迷人的魅力。真正的美，是从心灵深处散发出来的，它是善良的代名词。这样的美，才会热烈、持久，不管你是18岁，还是80岁，都一样充满迷人的魅力。

《巴黎圣母院》中的卡西莫多是世界文学史上的一个最著名的丑人，但在读者和观众看来，他实在要比那位卫队长和祖父美丽得多。读者和观众之所以会有这样的审美感受，显然是因为他的奋不顾身的善良。

至于生活中不断涌现的舍己为人者，无私奉献者及慈善家们，他们更是因为善良的品性与行为，而令我们深觉可爱可敬！是他们撑起了我们生活中的美丽，令我们在遭遇丑恶时有助，并确信阳光是不会消失的，且明日更加灿烂！

善良的人，生活一定很美丽，善良的美丽在于她的内心世界很纯洁，每一个人都拥有她善良的一面。

一个有着善良之心的人会是越来越美丽的人。善良的人或许没有做善事，做善事的人，一定都是善良的；美丽的人或许不善良，善良的人，一定是美丽的！

善良是一种人性美，一种道义美，一种良知美。它的美是内在的，是一种值得崇尚的美。



充满爱心的女人才美丽



懂生活的女人才是精致的，有爱心的女人才是美丽的。女人似水，女人如花，但女人更是一道靓丽的风景，远看心驰神往，近看赏心悦目。女人不需要长的多漂亮，但只要有自己独特的气质和内涵，给人的印象是风采但不做作，活泼但不轻浮，高雅但不傲气，温柔但不矫饰。

斯普兰妮女士曾说：“女性的内在价值是通过多方面体现出来的。事业仅是价值的一部分，更多的是那种关心弱者的爱心。”

女人天生充满爱心，对弱者的不幸会给予深切的同情，这也是她们很有人情味的表现。随着社会的发展，女人的价值观、道德观发生了很大的变化，许多传统的美德在逐渐消失。所以，怎样把她们这种传统的美德发扬下去，怎样使自己富有爱心和同情心等问题值得女人思考，也是向女人提出了挑战。

无论怎样都不要把工作和生活混在一起，抛弃了女性应有的温柔，把在工作中的成功经验运用到日常生活中，这样不分时间地点的处世方法只会带来不尽的麻烦和困扰。由于工作繁忙，没有时间和精力去表达爱心，去做比较有人情味的事，也使自己的情感处于压抑的状态，无从发泄，时间长了，自然会感到烦躁不安，并不经意地表现出来。工作成为表达自身内心活动的唯一手段。这种唯一性使得她把对自身的形象永远定格在工作这个层面上。因此，从这种意义上说，这个女人是一位不懂得生活的人。

美国前总统夫人希拉里毕业于麻省理工大学，曾为费城 IBM 公司的部门经理，当时已是炙手可热的人物，在别人看来，她是风光无限。可实际上，她的内心却充满烦恼。

她想摆脱这些烦恼，想得到帮助，于是就找到了 CMB 公司。她向工作人员倾诉道：“我实在是太累了，周围的人似乎都在奉承我却又似乎都在算计我，我不知道该相信谁，我觉得没有一个真正的朋友。”

“以前的那些好朋友似乎也一个个地远离了我，我想可能是嫉妒我事业上的



成功……”

CMB 工作人员在听了她这番话后，就问了她几个问题：

“你喜欢养小动物吗？”

“你常参加一些社会慈善活动吗？”

“你和朋友间主要谈些什么？你的语气又怎么样？”

对前两个问题，希拉里的回答是否定的。后一个问题她回答说主要谈些工作上的事，语气也是像工作时那样。

烦恼的症结终于找到了，希拉里的不愉快正是由于她把工作和生活混在一起了，抛弃了女性应有的温柔，把在工作中的成功经验运用到日常生活中，这种不分时间地点的处世方法给她带来了不必要的麻烦和困扰。

CMB 的工作人员给她提了一些建议，要她抓住每一次出席慈善活动的机会，多让自己感动，多抽出时间和朋友们聚会。工作之外用一种平和的态度与人交谈，使自己的内心得到放松。这样就会从根本上改变自己所有的那种工作气质，富有爱心而以一种成熟的真正的女人味道去得到他人的信任和尊敬。希拉里最后的成功就充分证明了这一点。

由此可见，任何一个女人，特别是那些为自己的事业的工作而奋斗的女人，千万不要因为事业而影响了个人的形象表现价值，不要因为繁重的工作而关闭自己的爱心之窗。

那样的结果，即使你的穿着打扮再华贵和谐，也不能算是一个有气质、有韵味的女人。真正的女人是那些善于调整自我，充满爱心而优雅的女人。她们在生活的尘嚣中总能保持着一颗真挚的爱心，她们是最有魅力的、最成功的女人。

也许你漂亮，也许你富有，也许你聪明，但若你没有爱心，你的内心将会是一片没有绿洲的荒漠，那你绝不是一个真正幸福快乐的女人！

要想做一个幸福快乐的好女人，首先要拥有饱满的热情，无论是对事业还是对家庭，都要拥有一颗善良的爱心，只要爱的暖流在心中涌动，像甘泉一样滋润着亲友和朋友们，用女性的温柔、善良、宽容、贤惠、谦让、真诚的美德来对待自己身边的每一个人，无论是繁忙还是辛苦，但人们永远看到的是一张灿烂舒心的笑脸，用自己充满爱的笑容给予亲人朋友一份开心、一份美好，笑容给自己自信，给朋友力量，用充满爱的魅力把工作干出色，把家庭变成欢乐的港湾。这就是充满爱心的魅力女人。



爱心是一种情感，而不是一种欲望，爱心是一种给予，而不是一种索取。爱心博大而热烈，高尚而悠远，如父母对子女之间的爱，细腻而宽广，夫妻之间的爱，炽热而缠绵，朋友之间的爱，清淡而真诚。爱心是不绝如缕的春风，用炽热的体温催发冰冻的种子，慢慢绽放出一棵新芽，爱心是滋润久旱的甘露，让枯黄的叶苗重新焕发勃勃生机，爱心是一团燃烧的火焰，耗尽自己的能量，给人以温暖和幸福，纵然付出也值得，纵然苦涩也满足，爱在心里，你就是我，我就是你，充满爱心的女人美丽无比。

爱心的正面是完美，爱心的背面是善良，爱心的主题是真诚，以心暖人是基础，以诚相待是根本，付出爱心的人是满足，得到爱心的人是感动。爱是最博广的意境，爱可以使怯懦的人变的勇敢，爱可以使脆弱的人变的坚强，爱可以使虚伪的人变得真诚，女人因爱而美丽，人际因爱而和谐，心胸因爱而宽广。

女人的美德是善良贤惠，要拥有一颗柔软的心灵和母性的博爱，女人是社会的半边天，女人是家庭和谐幸福的纽带，温柔的女人老公才会更爱，贤惠的女人亲朋才更喜欢，善良的女人才会散发魅力，聪颖的女人才是独特风景。爱是女人的美容液，爱是女人的护肤品，心中有爱的女人容光焕发，脸色红润，精神饱满，神采飞扬，精力充沛，笑靥如花，魅力无限。



女人因善良而可爱可敬



身为女人，有哪一个不希望自己天生丽质，楚楚动人呢？所以女人爱美就是天经地义的事了。

不得不承认，外表的漂亮确实能给人造成外露的诱惑，尽管很可能这种诱惑是暂时的，总让人发现这漂亮后面隐藏着的丝丝浅薄。很多漂亮女人很着意呵护自己光洁的肌肤，也很注重自己的一颦一笑，但她们往往忽略了内在的修养，凭着漂亮的脸蛋，虽一时能得到他人的青睐，日久却难免让人生腻，最终被淡忘。

其实，漂亮与美是截然不同的。美不会轻易让人觉察，只有用心灵才能感觉到它的存在，它源于一个人的心灵，内心的善良是这种美的先决条件。

曾经有一份杂志组织过一个讨论会，主题是：“什么样的女人最让人喜欢？”



答案是五花八门。

有人说：“我喜欢漂亮的女人。因为漂亮的女人使我赏心悦目，就好像是看到了一处美丽的风景。此外，如果能娶漂亮的女人为妻，在自己内心满足的同时，不也在向世人证明自己的魅力吗？”

有人说：“我喜欢聪敏的女人。因为聪敏的女人能令我心智大开，跟她们在一起可常常使我受益匪浅，感受智慧的魅力。那是一种真正的愉悦。何况，和她们出去办什么事见什么人，起码可得到一种轻松与默契，那岂不也是一种愉悦？”

.....

到底什么样的女人最让人喜欢，大家七嘴八舌，各抒己见，但最终讨论的结果是：善良的女人最让人喜欢。其中有一位参与者的发言赢得了最热烈的掌声。他讲道：“比方说我的母亲吧，她已经去世好多年了，我自然会常常念起她的。她年轻时的照片我见过，按照一般社会评价标准，应属于比较漂亮，何况她又是我的母亲，自有彼此的深情在；然而却怪，有一次我偶然发现，我对她的回忆竟主要是她的善良。在我的记忆中，只要有讨饭的人路过我家门口，我母亲就总是请他们进屋，端来热水请他们洗手洗脸，然后把热热的一碗饭和一盘菜让他们热热地吃下……有一次，一位河南来的女人讨饭到我家，我母亲请她吃饭时和她聊天，得知她死了丈夫又受公婆和小姑子的气才逃了出来，听得两眼潮潮的，随后便让她在我家洗了澡，然后张罗着把我们村上的一个单身汉介绍给她，后因男的不同意才罢。送那女人走的时候，我母亲还把自己的衣服给了她。人们常说，善良是一种美德；但在我看来，善良更是一种美丽。就是说，善良使人美丽，女人因善良而更美丽。”

可见，善良是女人最宝贵的品德，女人的这种内在美，是最永恒的美丽。

看过电视剧《大长今》的朋友都会很喜欢长今，但我想更多的人是喜欢长今的善良，更多的人会认为是长今的善良才使她更显得美丽，当然她的确也拥有美貌，并能烧一手好菜。在韩国这样注重传统礼貌的社会，可能会认为女人做手好菜，能干家务活，如果再加上美貌简直就是完美的女人。而依我的看法，长今的美丽超越于此，因为在古代的韩国宫廷社会中，竞争得很激烈。在这样混乱尔虞我诈的生活环境中，长今并没因为自己的悲惨经历，自己的卑贱地位而向生活低头，她也没有通过一些奸诈的手段提升自己的地位或是报复他人，她之所以那么受欢迎是大家在她身上看到一股向上的精神，那种精神在现在的社会中也不多



见，那种精神可以激励我们前进，让我们看到生活中的希望，而且故事的结局也是善有善报，最后长今得到了美好的爱情，经历风雨后的她得到了灿烂的阳光。

善良是女人最宝贵的品德。一个女人即使再漂亮，再有才能，再聪明，如果具有一颗邪恶的心，那她最终只能成为一个恶婆。

善良的女人外表可能不漂亮，不引人注目，但她的一举一动却显示出内心的丰富与深厚。

善良的女人还会有很深的涵养，她绝不会斜眼瞧人，也不会在大庭广众之下指手画脚，哪怕你踩上她的脚尖，她也只是轻轻一笑，让你觉得她无比的美丽动人。

其实，女人一旦拥有一颗善良的心，就会善解人意，变得极富感情。她可以牺牲自己的利益，而去成全别人，可以俭朴却心志不变，也可以委屈而不失自尊。善良的女人不会轻易埋怨世人，不会牢骚满腹，她只知道默默地工作，同时不忘理解、体贴他人。就算其貌不扬，或者韶光早逝，但她那颗善良的心却不会荒芜，这难道不比靠脂粉装扮的面孔更美丽吗？



帮助别人就是帮助自己



人们常说，“助人就是助己。”作为一个女人，特别是一个想做出一番成就的女人，就要牢记这句话。因为，在你奋斗的过程中，需要许多人的帮助，而只有先付出了，别人才会回报你。

有一个中年妇女，丈夫因病去世，自己一个人带着女儿艰难度日。她原本在一家工厂上班，几年前，由于经济不景气，工厂面临着倒闭，她下岗了。好在她平时待人很好，在街坊邻居中极有人缘，下岗不久，便在亲戚朋友的助力下，在小镇兴隆服装市场旁开了一家饭店。

饭店刚开张时，生意较为冷清，全靠朋友和街坊邻居们的关照。后来，由于女店主忠厚老实，又热情公道，小饭店渐渐开始有了回头客，生意也一天一天地好了起来。

也许是女店主慈悲善良的缘故，几乎每到中午吃饭的时间，小镇上的五六个



大小乞丐都会相继光顾这里。客人们常对女店主说：“快把他们轰走吧，这些都是好吃懒做的主，别可怜他们！”这时女店主总是笑笑说：“算了吧，谁还没个难处，再者你看他们风餐露宿的，也挺可怜的。”

人们都说，这女店主太善良了，从未见过小镇上其他店主能够像她那样宽容平等地对待这些肮脏不堪令人厌恶的乞丐。若是别的店主，一见到乞丐上门，就会严厉地呵斥辱骂，毫不留情地赶走他们。而这位女店主则每次都会微笑着给他们的饭盆里盛满热饭热菜，而且多是从厨房里取出来的新鲜饭菜。更让人感动的是，在她的施舍过程中，没有丝毫的做作之态。她的表情和神态十分亲切自然，就像她所做的一切原来就是一件分内的事情似的。



日子就这样一天一天地过着。一天深夜，服装市场里一家经营童装生意的店铺，由于电线短路，结果引发了一场大火。那些服装几乎都是易燃物品，加之火借风势，眨眼工夫整个市场便成了一片火海。

而小饭店紧邻服装市场，势单力孤的女店主，眼看辛苦张罗起来的饭店就要被熊熊大火所吞没，那刚刚添置的冰箱和彩电也都化为灰烬，心急如焚。这时，只见那班平常天天上门乞讨的乞丐，不知从哪里冒了出来，在老乞丐的率领下，他们冒着生命危险将冰箱彩电，还有一个笨重的液化气罐奋力地搬运到了安全的地方。紧接着，他们又冲进马上就要被大火包围

的店内，将女店主的财物全都搬了出来。消防车很快就开了过来，大火被扑灭了。小饭店由于抢救及时，只遭受了一点小小的损失。而周围的那些店铺，却因为得不到及时的救助，全变成了一片废墟。

大火过后，人们都说是女店主平时的善良行为得到了回报，要是没有这些平时受她恩惠的乞丐们出力，饭店恐怕也会变成一堆瓦砾。

人们常说：“恶有恶报，善有善报。”其实拿到现实生活中来，这种所谓的“因果报应”只不过是心存感激的受惠者对施恩惠者的一种报答而已。

正如故事中的女店主一样，当你帮助别人时，自然在助人为乐之余还会得到回馈，这么美好的事情，为什么不愿意干呢？

乐于帮助别人的人，不仅会受到别人的尊敬，同时也能在危难之际得到别人



的关照；而平日里便孤独一人的人，在需要帮助时，恐怕只有靠自己了。

人生的不幸往往在于，当不需要别人的帮助时，想不到去帮助别人，然而一旦需要别人帮助时，才想起该去先帮别人一把，可是一切都为时已晚。

有人曾和上帝谈论天堂与地狱的问题。上帝对这个人说：“来吧，我让你看看什么是地狱。”他们走进一个一群人围着一大锅肉汤的房间。每个人看来都营养不良、绝望又饥饿。每个人都拿着一只可以够到锅的汤匙，但汤匙的柄比他们的手臂长，没法把东西送进嘴里。他们看来非常悲苦。

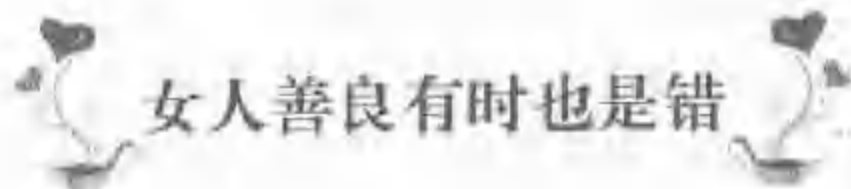
“来吧！我再让你看看什么是天堂。”上帝说。他们进入另一个房间，它和第一个没什么不同：一锅汤，一群人，一样的长柄汤匙。但每个人都很快乐，吃得很愉快。因为他们互相用自己的汤匙舀肉去喂对方。

因为自私，人们不肯帮助别人，不肯为别人而牺牲自己的一丁点利益，结果却是害人不利己，自己却失去的更多。其实，帮助别人就是帮助自己，为别人而付出的同时，快乐和富裕便会进入你的心中，相反，如果困守在自设的真空中，不肯接受也不愿意付出，那很有可能使自己窒息，很有可能像地狱的人们一样，守着食物饿死。

这虽然是一则寓言故事，但道理却值得深思。不管何时，不管何地，只要你肯付出，就能得到回报。只有在别人需要帮助的时候你能不假思索地伸出援助之手，才能在你陷入危机时得到别人的帮助。

帮助别人就是帮助自己，生活中当你为别人付出的时候，本身就会体验到快乐，因为付出也是一种快乐。为别人付出你的爱心，就种下一片希望，就会有硕果累累的一天，就能品尝到丰收的喜悦。

生活中的每一天，都不要吝惜我们的付出，主动地帮助别人，其实也是在帮助我们自己。



“人之初，性本善。”善良是做人最基本的品质，女人将其发扬成品牌，代代相传。当女人还有善良，她就是美的。所以，女人的善良让人间温暖；女人因善良所受的伤害和负重让人同情；女人因善良为他人所做的牺牲让人敬重。



可有的时候，女人善良的因却没有良好的果，那是因为，那样的善良缺少智慧的调控，没有清晰的是非方向；或者，那其中包含了太多私我，被一种“小我”牵制；抑或那只是女人的一种为人习惯。没有原则的善良习惯，付出的心思越多，得到的苦果越多。

善良是女人的优点，但没有原则的善良也容易纵容别人的缺点；任没有原则的善良放纵，受伤害的就会总是自己——女人，善良有时也是错。

一位女大学生毕业后和同窗师哥结了婚，温柔贤淑的她非常依赖她的丈夫。婚后，他们一直没有小孩，4年后，下海的丈夫有了婚外恋，但她不知道。丈夫以“在一起生活不合适”为由提出离婚，经过痛苦地挣扎，他们最后还是离了。为了证明自己有骨气，为了证明自己不是为了男人的钱，她没有提任何条件。而当时已有百万家产的男人，只给她留下了一套价值几万元的房子。然后，那男人结了婚。非常戏剧性的是，男人再婚2年后，居然得了绝症。新妻子与其协议离婚，拿了部分财产出国了。男人的前妻、那个善良的女人知道他得了癌症后，又回到了他的身边。男人对她说他其实很爱她，说他离婚是因为不想连累她。女人被这些话感动得一塌糊涂。

男人的财产又维持了男人3年的生命，最后守在他身边的女人哭成了泪人。因为女人一直都相信前夫是最爱她的，相信男人的话是真的，所以她认为自己得到了爱情，她是幸福的。这也是她能够陪护前夫3年的精神支撑。

男人死后，女人始终不能从怀念的痛苦中自拔，她显得苍老憔悴。同学们都希望她忘记那个虚伪的男人，开始自己的新生活。可是，女人始终不相信大家说的是真的。为了让她忘记过去，几位热心的同学设法找到了男人的第二个妻子，并让两个女人见了面。而那个善良的女人，在知道真相后，并没有解脱，她更加沉默，最后竟然精神失常。

当年任贤齐因一首有点“女性心情”的歌《心太软》在内地一炮走红，因为这首歌的内容顺应了大部分人的心理。对于大部分生活在俗世的人来说，许多善良的因并不能让自己心安地承受现实的果。

“你总是心太软、心太软，把所有问题都自己扛。”心软是一种善良，问题是，所有的问题你能不能“扛”？值不值得去“扛”？能不能心安理得地去“扛”？只有善良，又能扛住多少负重？

透明、善良、聪明，这些词适合一切女人，保持善良纯真的本性，保持健康



清醒的头脑，就是女人中的极品。

有人调侃老实人“除了善良没有别的了”；还听过一个男人说一个有涵养、有文化、非常温和的女人“充其量是个好人。”有时候，如果有人说一个人“太”善良，其实就是说那个人有点“傻”。当然，傻人有傻福，有点傻的人往往是很可爱可信任的人。

当然，这并不说要让女人去“坏”，去充满心计地处事，更不是说女人要以男人或他人的说法作为评介自己做人的标准，而是希望女人在坚守善良的同时增强判断力，提高综合素质。其实，谁又比谁傻呢，哪个人又是不善良的呢？只是，此时彼时，是否合乎时宜。

男人在择偶的时候，已经说了几百年：女子无才便是德。这种“德”就是善良、包容、忍让、坚强。现在的男人们则大喊：女人，一定要冰雪，但聪明就不要了。这其中有男人的一点私心。女人善良、有“德”，再有眼光遇到一个好男人，那就是幸福，如果缺少判断力，只有善良忍让没有勇气抗争和改变，遇到的是不负责任的男人，就是悲剧。

丐帮子弟是很懂得人心的，他们要么向身边有女人或者开着小车的男人伸手，要么就选择女人乞讨。选择那样的男人是为了成全男人的英雄情结；选择女人是因为女人的善良单纯。骗子也一样，他们主要是利用女人的虚荣贪小、善良单纯行骗。

有些女人，在遭受伤害后成为最“毒”的妇人，其实，那往往是女人拿善良做血本搏输的结果。还有的女人，受功利驱使，将女人善良的本性剥离。功利、贪婪、狠毒，结局也不是很好。

在词典上，善良是这样被解释的：形容心地纯洁，没有恶意。

心地纯洁，没有恶意。就是心要没有杂质。比如你帮了一个人，你觉得那是你力和心所能及且很愉快的事情，即使后果和真相完全出乎你的意料，也无所谓。我们接受着别人善良的给予和帮助，我们也会给予别人善良的回报，这样的良性循环起来的生活才充满阳光。

尝试做下面至少一件事，你得到的将是任何物质也换不来的快乐和真正的富足：

领养一只被遗弃的小动物，不管是残疾的，还是重病的。

用你的爱心去照顾一个小学生，资助一个失学的孩子，哪怕每月寄100元，



都能让这个孩子感受到社会的爱和温暖。

参加一次慈善活动，义卖也好，捐款也好，不要拘泥于形式，关键是要参与，让需要的人多一分关爱。

选择一个志愿者组织或活动，积极参加所有的活动，从中体会无偿付出帮助需要帮助的人所得到的快乐。

马上就去做下面的事，让自己变坚强，让别人知道你是善良的，也是坚强，不容欺负的：

当面告诉那个每次都指使你为他做事的人，只要这件事是他自己能做的事，或者应该是他自己做的事，他有能力做的事，告诉他，这是你最后一次“帮忙”，告诉他“自己的事情自己去做”。

遇到曾经欺骗自己的人，毫不客气地指出对方的招数，还要让身边的人都知道这个人的所作所为，有必要的时候，向有关部门揭发，保护自己不受伤害，也保护身边人。

告诉那个屡次欺负你，从来不承认自己有错的男人，鄙视他的这种行为，然后主动离开他，不做“林妹妹”。

告诉那个所谓的“朋友”，你不会再包庇她，不会再帮她隐瞒错误的事，不做“帮凶”。



第8章

秀出自己独特的亮点

平凡的女人需要自己动手去创造属于自己的亮点，这种创造不是追求哗众取宠的效果，也不是东施效颦，而是根据自己的外貌选择属于自己的礼服；用自己的心灵点缀属于自己的春天；用自己的优势，展现自己独特别样的风采。



打理出令人喜欢的自己



浓妆淡抹应相宜

女人的脸，是上天赐予的最珍贵的礼物；白皙晶莹的面孔，精致美妙的五官，美目一开一闭，红唇一张一合，都在传递着来自心灵的信息。

对女人而言，这样的礼物，需要用一生去爱惜，需要用一生去呵护——化个美丽的妆，呵护你的容颜，展示你的娇美，是你一生的责任。

说到化妆，有的人以为只是做一些表相的功夫，不值得太卖力，无需多在意。事实真是这样吗？其实不然，任何表相中都蕴藏着深刻而丰富的内涵。

一位有名的化妆师说：

“化妆的最高境界可以用两个字形容，就是‘自然’，最高明的化妆术，是经过非常考究的化妆，让人家看起来好像没有化过妆一样，并且这化出来的妆与主人的身份匹配，能自然表现那个人的个性与气质。”

“次级的化妆是把人凸显出来，让她醒目，引起众人的注意。”

“拙劣的化妆是一站出来别人就发现她化了很浓的妆，而这层妆是为了掩盖自己的缺点或年龄的。”

“最坏的一种化妆，是化过妆以后扭曲了自己的个性，又失去了五官的协调，例如小眼睛的人竟化了浓眉，大脸蛋的人竟化了白脸，阔嘴的人竟化了红唇……”

爱化妆的女人，懂得追求生活的美；会化妆的女人，懂得把握艺术的美。无论如何，女人是离不开美的，在这个世界上，到处都充满了美，在这个现实中，又到处都缺乏美。因此，女人不仅是美的追求者，还应该是美的创造者、表现者。

通常好的妆容所表达的美，是可以超越本体的。那份与身体的和谐，那份洋溢于周身的风采和神韵，那份内心世界精彩的描述和渴求，是需要用心去表现的。相反，不良的妆容会损坏女性的美感——视觉的美感、品位的美感和素养的



美感。

因此说，爱化妆，是一个自信女人积极生活的需要，会化妆，是一个自信女人智慧人生的体现。不合时宜的浓妆艳抹，会给人一种层次、品位不高的感觉。

让秀发飘逸飞扬

头发的整洁程度会衬托出一个人的精神状态。

光彩照人的发型会使你一天都神采奕奕，如果你蓬头散发，那么你穿任何衣服都不会有好的感觉。

对于女性来说，发型有个性固然重要，但还要易于梳理，能最为有效地节约你的时间，头发过多看起来显得缺乏必要的自信。

头发与女性的脸型很有关系。对长圆的鹅蛋脸来说，可真是幸运，梳什么发型都比较合适。

如果你不是鹅蛋脸型，那也没什关系，只要把棱角处修饰得柔和些就可以了。

圆脸女性，头发应向后集中，往后梳，要么就留长发使自己的脸蛋看上去并不那么圆。

长脸的女性绝不能留长发，那样会使你脸的长度有明显增加，应该剪一个两侧蓬松的发型。

方脸的女性不要把头发剪到腮帮处，应把头顶的头发修出层次，最好成一定的角度，那样看上去立体感较强。

不要把头发挤到腮边，发梢稍微长一点儿，能较分明地勾勒出你的脸部轮廓。

至于头发的颜色，也是要因人而异的。

很多女性都热衷于染发，对于那些发质较差，发色灰暗的女士来说，一头染发的确会更好。

染发要选一种自然的颜色。如果你本来并非黑发，那么就算你染成那样，别人也会一眼看出非本来颜色，而且那样的头发也不会有光泽。

发色必须使你显得健康自然，凡是让你变得苍老，或者与眉的颜色冲突，或者使人眼睛黯然失色的颜色，无论多么时髦也是不可取的。

去找位专门的色彩专家，请他为你建议染什么颜色，而平时那些美发师，对色彩方面可能并不一定精通。



随随便便去美容院里染头发，是很有可能造成不必要的尴尬的。女性头发也并非都是绝佳的，由于先天的决定，只有一小部分人的发质是比较好的。

幸亏有了烫发水，定型发水和摩丝，这些物品完全可以为你提供有效的帮助。当然要提醒你的是，改变发型后一定看一看镜中的自己是否变得更年轻、更漂亮了。

穿出漂亮

穿衣规则就是要扬长避短。

要选择穿什么衣服、梳什么发型、用什么化妆品都取决于你的最终目标。

很客观地看待你自己，你的五官、发型、体型等等。如果你的腿很漂亮，就把它显露出来，你身上不漂亮的地方，穿合适的衣服把它遮住。

比如你的脖子很短，你的衣领上又有很多花边，这样，你的脖子看上去就更短了。如果你的臀部很大，你就不要穿衣摆到腰部或臀部的衣服，更不要系一条腰带，这样会更强调你的臀部。如果你的腿很粗，再穿短裙子，就把你身上不美的部分显出来了。如果你个子很矮，你的裙子不要太大，因为这样会使你显得更矮。这都是一些不聪明的穿衣法。

使用香水

一个年轻恋人一嗅到自己所熟悉的娇兰香水气味，就立刻知道，正是她来过了。

一位埋头看报的年轻人正在站台上等电车，突然他抬起了头，目送着一位刚刚从旁边走过的女人，原来这个女人留下了一股难以描述的温馨的香气。或许，她的美貌根本没有使人注意，或许，他从来也不去注意女人的美貌，然而，香水味却牵走了男人的心！

通常，有格调的女人知道哪一种香水最能显示其个性。年轻姑娘不要使用强烈的、具有麻醉作用的香水，最好选用那种柔和淡雅的香水，突出自己妙龄年华和明丽清秀；运动型女性大多使用酸涩型的香水。





在香水的使用上，有格调的女人通常也不会朝三暮四。她们不认为，只有经常换来换去，才可以突出她的个性。她们从来不会把香水洒在衣服上，而是洒在耳垂后、脖子上或者衣服前胸开口处滴上几滴。

过多地洒香水不是良好的风度。过于强烈的香气，往往会像麻醉剂一样刺激周围的人。有时候，在音乐会上，那种具有麻醉作用的香气会使周围的人感到头痛，以至使人所有的感觉都变得迟钝，破坏了贝多芬交响曲的欢快气氛。

要注意：你所用的香水、花露水、香皂的香味混合起来，应该不至于令人感到不快。



内涵有言语不能述说的奥妙



有内涵的女人，因为对内在的自我充满信心，所以做起事来就敢于打破条条框框，独出心裁地走自己的路。

她们明白：款式新颖、造型独特的物体常常是市场上的畅销货；见解与众不同，构思新奇的著作往往供不应求。独特、新颖便是价值。物如此，人亦然。他人不修边幅，你则不妨稍加改变和修饰；他人好信口开河，你最好学会沉默，保持神秘感，时间越长，你的魅力越大；他人总是扬长避短，你可试着公开自己的某些弱点，以博得人们的理解与谅解；他人自命清高，孤陋寡闻，你应该尽力地建立一个可以信赖的关系网；他人虚伪做作，你要光明磊落，待人坦诚；他人只求可以，你则应全力以赴，创第一流业绩；他人对上司阿谀奉承，你却以信取胜。倘若你愿意试试以上方法来表现自己，就一定可以收到异乎寻常的效果的。

曾记得在一次选“香港小姐”的决赛中，为了测试参赛小姐的思维速度和应对技巧，主持人提出了这样一个难题：“假如你必须在肖邦和希特勒两个人中间，选择一个作为终身伴侣的话，你会选择哪一个呢？”

其中有一位参赛小姐是这样回答的：“我会选择希特勒。如果嫁给希特勒的话，我相信我能够感化他，那么第二次世界大战就不会发生了，也不会有那么多的人家破人亡。”

这位小姐的巧妙回答赢得了人们的掌声，因为这个问题难度较大。如果回答



“选择肖邦”，则答案没有特色，显得平淡；如果回答“选择希特勒”，则很难给予合理的解释。那位小姐选择了出人意料的答案，又寻出了合理而又充满正义的回答，从而成功地推销了自己的特色，以幽默、机智给观众和评委留下了深刻印象。

作为社会中的女人，只有努力避免平淡，追求特色，才能够在现代世界里脱颖而出。

有一位美术系刚毕业的女生，对于设计服装的布料和花样非常有兴趣，她决定要涉足这一行。只是，刚开始进入这个行业非常困难，因为无论是使用布料的服装设计师，或者是制造服装的工厂都有自己已经很习惯的供应商。对于一个完全陌生，甚至还只是初出茅庐的布料设计者，他们根本就没什么兴趣。

女生拿着一堆自己长期呕心沥血设计的作品，来到一个著名服装设计师的公司。助理设计师本想打发她走，可是见她一副渴求的模样，便于心不忍地对她说：“好吧！我拿进去给我们的设计师看一下。”

过了一会儿，助理设计师出来对女生说：“设计师说，我们的设计图太多了，根本没时间看。”

这位女生又跑到制造服装的工厂，结果也是一样。她四处碰壁，心情十分沮丧，但心想一定要坚持下去。她想，只要方法用对了，不断地尝试，她一定能打开僵局。

有一天，这位女生来到一位名歌星的签名会上，大名鼎鼎的名歌星拥有许多歌迷。女生挤在一堆歌迷里面，也以一副十分崇拜的样子望着歌星。好不容易轮到她和歌星握手时，女生由背包里拿出一些布样和自己的设计图，对歌星说：“我好崇拜你哟！真想为你设计漂亮的服饰。请您在这几块布上为我签名。”女生摆出崇拜的模样。

歌星看了这些布料和设计图说：“哇！好漂亮哟！请你和我的服装设计师联络，我想用这些布料做衣服。这是她的电话，就说我叫你去找她的。”

女生开心地说：“好啊！我明天就去。”

第二天一大早，女生就来到先前她被泼了一头冷水的著名设计师的公司。

女生拿出有女歌星签名的布料来，对助理设计师说：“是她叫我来找你们的，她说要用这些布料做衣服。”

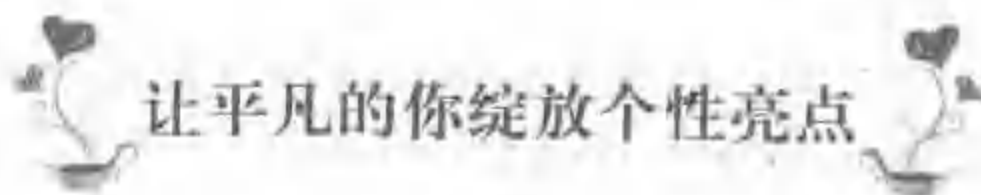
助理设计师进办公室不到几分钟，名设计师就带着满脸的笑容走出来见她。



女生就这么走进了这个行业，而且愈来愈受客户的欢迎。

灵活用脑，借助名人的力量推销自己，这就是内秀之人的聪明之举。

有内涵的人，是拥有大智慧的人。正是大智慧使他们在处于困境的时候，不沮丧，不落泪，反而积极地用头脑去想尽各种办法，从而在芸芸众生中脱颖而出。



让平凡的你绽放个性亮点

“没有花香，没有树高，我是一棵无人知道的小草，从不寂寞，从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角……”

这是一首很久以前的老歌，尽管歌中的小草平凡无华、默默无闻，尽管光阴荏苒、枯荣变换，但它却依然与它的朋友乐观地生活，快乐地享受着阳光雨露，自信地成长，并用快乐铺满大地，用身躯点缀着春之神韵。

顽强而乐观的小草成为春的使者，它在细雨之后，轻展腰身，替春之神叩开了大地的门，迎着清风唱着动人的歌谣，谁又能说它是平凡的呢？

平凡的妇人，或许没有清淡女人的雅致、没有温柔女人的柔情、没有心仪女人的清丽。她不讲究自己的装束、不注重自己的走姿、不看重他人的认可。但她们以孩子为中心，以老公为半径，一切围绕家庭转。但也正是她们的平凡与默默无闻的奉献，任劳任怨的服务给社会增加了和谐，给家庭带来了安详，这谁又能否认她们的平凡不美丽呢？

或许再年轻一点的女性，更是不能否认她的美丽，因为她也会在平凡中创造属于她自己的亮点。比如在大学校园里的女孩，来自五湖四海齐聚一堂，她们有的贵如牡丹，有的艳若桃李，有的静似幽兰……或明媚动人，或秀外慧中，或活泼灵动。

而你却是一个像小草一样平凡无奇的女孩，没有姣好的容貌，没有聪明的头脑，也没有幽默爽朗的性子，似乎上帝就是这样不公平，把美好的一切都放在别人的身上，独独忘记了为你的衣襟别上一颗闪亮的珍珠。

你抱怨过吗？你恼怒过吗？当你发现所有的懊恼都是无用功的时候，你是否



自卑过？你现在是否依然被困在那阴暗的地带，沮丧徘徊？

上帝虽然没有给你塑造一个美丽的外表，让你失去了登上华丽舞台的机会，让你不能拥有炫目的光彩，也不能拥有轰轰烈烈的爱情，但是你却多了一份闲暇，一份宁静，从而能够更好地远离喧嚣，远离异彩，用自己那颗敏感的心，感受着世界种种感情的碰撞，感悟着别具特色的悲欢离合的情景剧。

舒婷曾说：“我简单，所以我快乐；我平凡，所以我丰富。保持一颗平凡的心，做出不平凡的事业。”

是的，平凡的你同样可以生活得丰富多彩，同样可以尽情地品味幸福。既然没有万人注目的场景，因而你也不会害怕失败的压力，你完全可以心平气和地制造属于自己的亮点。

也许你并不天生丽质，但是你可以有一双创造美丽的双手，当它落在钢琴的黑白键上，就如一股山泉倾泻石板之上，明朗欢快；就会有一阵微风吹过挂在窗前的风铃，清脆悦耳。虽然只是简单平凡，但是它却能抚去别人心头的烦恼、落寞与惆怅。

当然，这需要有一颗恬淡的心灵，虽然在那里没有灯火闪烁的绚烂，也没有名山大川的豪迈，但是，有几缕清风，有一片草地和散落其间的不知名的小花，有一池水光潋滟的碧波，那不也是令人耳目一新的风景吗？

小含是一个五音不全的女孩，同学相约去卡拉OK，她只能默默地在点歌台旁，做一个无声的DJ。但是，她非常喜欢音乐，特别是轻音乐。午饭之后，她会躺在学校的草地上，享受着温暖的阳光，听着梦幻般的《神秘园》。偶尔，遇到好听的歌曲，她会毫不犹豫地买下那盘CD，与朋友们一起分享音乐中的快乐。

平凡的她总是能够让身边的朋友发出惊奇的感叹。久而久之，朋友们给了她一个好听的名字——音乐精灵。

所以，作为女孩，你不必羡慕别人的风采。因为太阳和月亮虽然光彩，但星星也为天空增添了一分光亮；牡丹固然尊贵，野百合却也有春天。就如红花和绿叶，一样的春去秋来，一样的年年岁岁，不同的只是位置和功能。平凡的是我们的位置，却不是我们的心。做个平凡的人容易，但有一颗平凡的心，做一个快乐的凡人，做一个知足的凡人却不是那么容易，需要加倍努力。

平凡的女孩需要自己动手去创造属于自己的亮点，这种创造不是追求哗众取宠的效果，也不是东施效颦，而是根据自己的外貌选择属于自己的礼服；用自己



的心灵点缀属于自己的春天；用自己的优势，展现自己独特别样的风采。

努力保持和创造美丽的曲线

天生的美丽也不是不会失去，重要的是要抓紧时间，不仅要学会享受，更要学会珍惜。

当人们对女人匆匆一瞥时，瞬间最打动人的是什么？

不是皮肤是否洁白细腻，不是头发是否乌黑富有光泽，也不是眼睛是否大，鼻梁是否高，而是身体的形态，是胖是瘦，是否有美感。

大多数女人都曾经拥有过美丽过人的身材，你也如此——在充满青春活力的少女时代。当青春之神款款降临到你的身上时，你的身体就发生了奇妙而令人欣喜的变化。当你渐渐地拥有了优美的曲线，并且身体的每一个部位都能吸引周围热切的目光时，你也许会在下意识里觉得自己就是维纳斯。

但美妙的身材并不是可以持久地让你轻易拥有的。在你没有好好珍惜的时候，它就会悄悄地变化，变得走样，生活中的很多人总有着这种无法言表的惋惜和遗憾。

爱美之心人皆有之，如何塑造自身的美好形象，已成为广大女性共同关注的问题。高耸的胸、纤细的腰与修长的腿，都是我们共同追求的目标。不用急，只要你在平日里做好日常塑身功课，日积月累，好身材自然随心而来。

第一，胸——做女人“挺”好。

做女人还是挺好，柔和而丰满的线条、结实挺秀而有弹性的轮廓，给人无限的视觉美。决定乳房的形态美，主要有形体、大小、位置等要素。女人的乳房，形态大约有三种，即圆锥形、圆盘形与半球形。半球形乳房是指乳房基底圆的半径与其高大致相等。乳房若过于下垂或位于外侧就不算美，如果半球形乳房下部曲线弧度稍大、圆更为丰满、乳头在第四肋骨处，则被视为最标准的乳房。就东方美女的体形而言，女性的胸围 = 身高 × 0.515 为最妙。

要想收获自信的“挺胸”，你需要注重这些细节：

(1) 胸围保养。一定要戴有较强承托力的胸罩，更不能贪凉快而不戴胸罩，



而且要常作胸部运动，让乳房保持长时间的结实和弹性。

(2) 按摩。经常按摩乳房可使其丰满挺耸，可收到令人满意的效果。常用的方法有三种：按压大椎穴、旋转按摩法和轻压法。下面介绍轻压法的具体步骤：先用右手托住右乳房，再将左手轻放右乳房上侧，右手沿着乳房用掌心向上托，左手顺着乳房向下轻压，20次以后，再按摩左乳房。此法可增加乳房弹性，有益于乳房发育。上述方法如在洗浴时进行，效果更好，如坚持3个月，一般可使乳房隆起1~2厘米。

第二，腰——做个迷人“腰”精。

腰是运动的中心，腰部的动作极富优雅感与韵律，因为它承上启下，有蜿蜒施展之妙，予人以无限的遐思。因此，细腰成为美人的一大要件，古人以“小腰”、“纤腰”、“楚腰”等形容美女腰的柔软、纤弱。柳腰迷人，在于腰细能更好地衬托出高耸的胸和丰满的臀，让上高下圆的双曲线更诱人。故有“腰肢风外柳”、“纤腰宛若步生莲”之叹。一般说来，女人的腰围 = 身高 × 0.37 最为合适。

拥有纤腰是每个女人的梦想，许多健身专家都有这样的结论：相对腿部而言，腰腹部是最容易瘦下去的。纤腰最实际的做法就是做运动，只要动作到位，并结合饮食控制，一个月就能有明显效果。下面介绍几种纤腰运动，望大家好好练哦！

(1) 简单收腹运动。这个运动虽然简单，但非常有效，躺在地上伸直双腿，然后提升，再放回，不要接触地面，重复做15次。运动密度：每日3~4回，每回15下。

(2) 仰卧起坐——练正腹肌。要诀：膝盖弯成60度，用枕头垫脚；右手搭左膝，同时抬身使肩膀离地，做10次，然后换手再做10次。

(3) 呼吸——练侧腹肌。要诀：放松全身，用鼻吸进大量空气，再用嘴慢慢吐气，吐出约7成后，屏住呼吸；缩起小腹，气上升到胸口上方，再鼓起腹部将气降到腹部；将气提到胸口，降到腹部，再慢慢用嘴吐气，重复做5次，共做两组。

(4) 转身——练内外斜肌。要诀：左脚站立，提起右脚，双手握着用力扭转身体，左手肘碰右膝。左右交替进行20次。





第三，腿——美腿自然成。

生活在浮躁都市里的白领丽人，那些除了中午用餐和上洗手间外必须全天坐在写字间的美眉，办公桌上脸庞秀美依旧，办公桌下肢体却臃肿不堪，于是乎，信心与美丽渐行渐远。

跳操——没时间，节食——没毅力，辞职——没勇气。可怜有些女人，为了守住一份高薪舒适的工作，放弃了美丽，透支了健康，甚至失去了与爱人的亲密。

其实，要想让下半身同上半身完美结合，真的是很简单，只要你坚持按下列步骤去做，相信你不久就会自信如初！

(1) 上楼梯：尽量不坐电梯，多为美腿制造机会。上楼时两个台阶一起迈，尽量抬起脚跟走，将重量移向前腿，这样可以消除大腿内侧赘肉。为了维护淑女形象，走楼梯前左右瞧瞧，确定没人看见你的粗犷动作。

(2) 坐椅子：将两条小腿用力盖在一起，从一数到八后再交换两腿。重复该动作N遍，呼吸不要停止，据说这样可以锻炼小腿线条。数数时心中默念就行了，切忌不要数出声来贻笑大方。

(3) 走路：即使是去五米开外的厕所，也不要像逛街似的慢慢溜达，尽量将步子迈得大些，更大些，让腿上全体肌肉都得到锻炼。

(4) 除了上面几种方法之外，你还可以参加一些长时间、低强度的有氧运动来减肥，如游泳、慢跑、单车、步行等。以有氧运动减肥，不需要太注重提升心率，反而要注意在运动中消耗多少能量。此外，你也可以舒舒服服地享受香熏，香熏功效神奇，具有减肥功效。同时适当增加对身体的投资，如各种身体保养、水疗等。

总之，只要你用心，拥有好身材并不是件困难的事情。要相信自己，相信自己一定会拥有完美而健康的身材，坚持就是胜利，只要持之以恒，其实，美丽身材离你并不遥远！



塑造独具个性魅力的气质



“做一个成功的人，仅有一个符合逻辑的大脑是远远不够的，还要有一种成功的气质。”《红与黑》的作者司汤达这样教育后人。

女孩真正的魅力主要表现在她特有的气质上。外表的美总是最初的、静态的、肤浅的，也总是短暂的，似天空中的流星，倏忽即逝，没有生命力。光靠美丽的脸蛋、窈窕的身材，而胸无点墨，只能称之为“金玉其外，败絮其中”。

现实中，再漂亮的女孩，如果没有高雅的气质，也是一朵几近枯萎的鲜花，一潭永久不流动的死水。相反，天生并不漂亮的女孩，一旦插上气质的翅膀，神采便会立刻飞扬起来，乃至明眸顾盼，楚楚动人……

什么是气质？气质是指人相对稳定的个性特点、风格以及气度。气质培养，就是找出并确定气质主体在相关公众心目中区别于其他气质主体的气质特色或个性。只有“万绿丛中一点红”的气质才是成功、丰满、有魅力的气质，假如“千人一面”，绝无独立气质可言，也不会有吸引力。

现代社会是一个个性张扬的社会。适度张扬的个性气质在某种意义上已成为个体获得更多更好的发展机遇的“法宝”。“是金子总会闪光的”，这在现代社会已经有些过时。快节奏的社会生活，日新月异的变化，社会空间的日益扩大和丰富，人们交往的对象也空前多样而复杂，而社会的注意力资源是有限的，人们的目光往往会锁定在那些独具个性特色的气质身上。自诩“肚里有货”而不注重个性气质塑造、张扬的人，往往会沉寂在人们的视线之外。个性气质对个体的意义是全面性的，从交友、恋爱到婚姻、职业等方面，善于塑造个性气质的人无疑将占得先机。

个体气质定位是在对自己的实际情况包括个性、性格、价值观、兴趣、性别、职业、年龄等因素的综合分析的基础上，以确定自己气质塑造的方向、目标，从而塑造出独具个性魅力的气质。在这样的一个时代，准确的气质定位，对于扩大我们每个人的发展机会和空间具有决定性的意义。

气质定位，首先得决定在气质的多面体中究竟突出哪一面，或者说，如何挑



选出最具个性魅力的局部气质?

突出自身特色就是要突出“是什么”，不过没有真空中的特色，特色总是相比较而存在，正如中山服相对西服才显出特色。

还可以突出差异，也就是突出“不是什么”，突出自己相对于竞争对手的不可替代性。从突出差异中来反衬自身特色。有时候，它甚至成为主导。如果不突出差异，你与对手相同，意味着两者可以相互替代，这时竞争最为激烈，一有疏忽，你就会让对手替代了下去。而你与对手不同，你就占据了强有力的侧面竞争位置，你再有失误，由于你的不可替代，对手也就不容易把你排挤出竞技场。

但有差异并不必然导致不可替代，如果你的特色、差异与公众的欲求无关，只算你在某些方面的专长、特征，如庄子讲过的那个学“屠龙术”的人，现实中没有龙，公众也不需要他来杀龙，故公众对他的绝技掉头不顾。你的特色、差异符合了公众的欲求，你的供给与公众的需求有了互补性，公众才欣赏你的特色，才确实认为你不可替代。因而，在多面体中突出一面，不管是侧重突出“是什么”还是“不是什么”，都还必须考虑到“公众能接受、愿接受什么”。

我们都很熟悉的香港金牌主持人——肥肥，可以说她拥有许多女性都无法接受的身材，但她并没有因此而悲观绝望，自叹自怜，而是乐观豁达地面对现实，把自己活泼可爱的一面淋漓尽致地展现出来。一直以来，她的发型是洋娃娃式的小卷发，服装风格是公主裙、背心裙并饰有蝴蝶结、小花朵等颜色明快的少女式风格，甚至眼镜是蝴蝶型的都几乎没有变化，正是因为她懂得挖掘自己的个人魅力和风格，并将它保持，直至成为她自己的标志。而事实证明，她的努力成功了，她活泼可爱的气质定位被广大电视观众接受并越来越喜欢了。

我们每个人都有属于自己的独一无二的优点和气质，问题是你能不能充分将它挖掘并展现出来。

综上所述，在多面体中突出一面，尽管有些时候可侧重强调某一极，但必须全面综合平衡，才能挑选出那“最具个人魅力”的一面。衡量它的标准是：这一面既能体现自身特色，又与目标公众有互补性。

气质培养，首先得决定在气质的多面体中究竟突出哪一面，或者说，如何挑选出那“最具个人魅力”的局部气质？这得考虑自身、竞争对手、目标公众三极的综合平衡。

在现实生活中，有相当数量的女性只注意穿着打扮，并不怎么注意自己的气



质是否合乎美的标准。诚然，美的容貌、入时的服饰、精心的打扮，都能给人以美感。但这种外表的美总显得浅淡短暂些，如同天上的流云。如果你是有心人，则会发现，气质给人的美感是不受年龄、服饰和打扮的制约的。而且真正的美是来自于你的气质。

气质美看似无形，实为有形。它是在通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。气质美还表现在举止上。一举手，一投足，待人接物的风度，皆属此列。朋友初交，互相打量，立刻产生了好的印象，这个好感除了言谈之外，就是举止的作用了。举止要热情而不轻浮，大方而不造作。追求美而不褻淡美，这就要求我们每一个热爱美、追求美的人都要从生活中悟出美的真谛，把美的形貌与美的气质结合起来。只有这样，才是真正的美。



征服一切靠的也是气质



女人有女人的优势，女人有女人的强项，而气质就是女人征服世界的利器。

达里克巴特是当今世界最有名的美探，作为一位世界知名的自由摄影家，他的工作就是发现美女。关于美丽，他有一段堪称经典的话语：“漂亮是一种表面的、比较泛化的女人形象，而美丽不同，美丽的女人有着稀有的气质，她们一出现，就让人感受到正面的影响。总之，美丽比漂亮更高一筹。美丽是心灵，是女人精神方面的魅力。”

女人可以凭借自己漂亮的容貌吸引人们的眼球，赢得极高的回头率，但真正能让人们为之倾倒的，却是女人那蕴含如诗的美丽气质！

天赋的容颜是一道最容易消逝的风景，无情的岁月在夺走女人那面如桃花的容貌的同时，也会在那张曾经漂亮的脸上烙印下岁月的痕迹，而留存下来的正是生命中最本质的内容——气质！

气质是女人征服世界的利器，就如同一座山上有了水就立刻显现出灵气一样，一个女人只要插上了气质的翅膀，就会立刻神采飞扬、明眸顾盼、楚楚动人起来。

著名化妆品牌羽西的创始人靳羽西说过：“气质与修养不是名人的专利，它



是属于每一个人的。气质与修养也不是和金钱权势联系在一起，无论你是何种职业、任何年龄，哪怕你是这个社会中最普通的一员，你也可以有你独特的气质与修养。”

女人的气质犹如花之魂、水之韵、松之魂，无影无形，很难用语言形容。诗人徐志摩曾被一位日本少女的温柔气质所感动，写下了著名的诗句：“最是那一低头的温柔，像一朵水莲花不胜凉风的娇羞……”

女人的气质是可以辐射的，是具有震撼力、穿透力的。中国古代的“环肥燕瘦病西施”，形体容貌似乎算不上完美，可她们却有着“沉鱼落雁、闭月羞花”的“杀伤力”，靠的就是她们那无形的“逼人”气质，让平庸的人们在她们面前自惭形秽、局促不安、手足无措！



女人的气质是很容易被人感知的，哪怕是偶然的一次邂逅，几句不经意的交谈，都会让人久久回味。即使是在虚拟的网络论坛里，女人的气质也是掩饰不住的。女人可以装酷，可以扮嫩，可以故作深沉，可以调笑撒娇，但优雅的气质就是隐含在帖子的字里行间中，那绝不是做作出来的。

女人的气质是一种香水，当一种香水散发出幽香时，你怎么能不闭着眼睛陷入沉醉之中？香水是无数花蕊成就的一段精华，无色透明的它早已不再与美颜有关，正如女人的气质与其外在的容貌关系不大，却和她内在的性格、修养密切相关。

有一首歌的名字为《我爱花香不爱花》，如果说美女如花，而那花香就是女人的气质。只有将这股香气渗透到骨子里去的女人，才是真正的气质女人，才会在举手投足、一颦一笑间透出一份雅致、一份飘逸、一份温柔细腻的精致。

一个有气质的女人，即使没有窈窕的身材，没有高档的时装，没有新潮的前卫追逐，没有蜂拥而来的赞美，但她却具有一种自然与清新、一种庄严而凝重、一种豪气与洒脱，一种风格与气度……

是的，正是这些修炼，提升和造就出具有坚忍不拔的精神、锲而不舍的素质、不卑不亢的胸襟的气质女人——

她们感情深沉，只有真诚，没有虚伪；



她们心胸宽大，乐观向上，从不气馁；

她们豁达大度，善解人意，体谅别人，很少抱怨；

她们自尊、自信、自强，自爱，温柔、可爱、可亲，具有十足的女人味；

她们还兼具勘明世事的全方位修养在酒色、财气、名利的袭击下亦不失态、不凋败，且应付自如，落落大方；

她们的生命与气质相伴始终，练成了一付金刚不坏之身，面对突如其来的飞沙走石、惊涛骇浪，仍有一种闲庭信步的泰然……

刘薇出生于1956年，与她同年龄的女人早已是众人眼中的“老太婆”，好一些的也只能被人称为“半老徐娘”，但是，刘薇在所有人的眼中，却仍然是一个充满魅力的时代女性。

人们对刘薇的一致评价是，她是“气质女性”而非“漂亮女人”。她那不逊于男子的智慧常常在瞬间击中与她接触的人，让人不由得感叹：要想保持青春不老，首先应该是智慧的。

在进入中年以后，刘薇就逐渐开始调整自己的心态，她觉得，虽然年轻人比自己有体力、有朝气、有激情，但是自己具有相当丰富的人生阅历和经验，思想的成熟度、待人处事的方法等，这些可都非年轻人可比的。

因此，刘薇认为，现在自己的事业正在逐渐进入巅峰状态，对事物的判断也几乎很少出错，而这样的状态，自己至少还能维持10到20年，这就是自己丰厚的人生资本。

刘薇的工作非常繁忙，往往每一分钟都要计划好，但是，她却没有因此而把自己绷得太紧。她认为，工作总是无止境的，就是一天做16个小时，也还会有事做。所以，她给自己制订了最有效的8小时工作计划，并且严格遵守，即使是出差，也不例外。这使她保持了很好的生活状态。

刘薇的性格特别活泼，而且特别爽朗。她总是保持着一种乐观平和的心态，很少感觉不舒服，如果觉得不痛快，她一定会把烦恼处理掉，从不压抑自己的情绪。她认为，女人只有心里舒展了，脸上也就跟着舒展，魅力自然也就展现出来了。

刘薇的身体也的确非常健康，极少生病，1.6米的身高，体重保持在51公斤，夏天时身材火得让年轻女孩嫉妒。不过，她从未想过刻意减肥，只是很爱唱歌、跳舞，尤其是迪斯科和交谊舞，为此，她一周去两次健身房，参加拉丁舞和



爵士舞训练班。

刘薇还保留了一份殊于世俗的浪漫情怀。到现在，她还像年轻女孩子一样爱做梦，她形容自己“做梦”时的感觉，“就那么坐在床上想很美好的事，感觉真是很舒服的。”

但是，和一般女人不同的是，她能区别现实与梦想的差别，不沉迷，也不回避现实。她说，人生的任何一个成功都是从梦开始的，所以要不断做梦，即使不成，也不妨做做。

然而，“人生不如意事，十有八九”。出色的刘薇也不例外，失恋、离婚、下岗、公司出现严重问题，人生中种种严峻的挑战，她都一一遭遇过。

但刘薇却没有被任何挫折打倒，她常常想起的是“一二”而不是“八九”。她说，人生的道路是艰辛的，但必须走，而且要开开心心地走，人生的成功就是“我快乐”，这是多少金钱也换不回的。

在现实生活当中，几乎所有的男人和女人都喜欢与这样有气质、有修养的女人相处，因为这种女人使你既有眼球上的好感，还有一种吸引人的特别力量，能不断地感染你，使你羡慕，让你追随。

就像冰心，就像三毛，就像罗曼·罗兰，兰心惠质，优雅迷人，即使经过世事的演变，经过年轮的沉淀，她们却始终具有大海一样的胸怀和丰富的内涵，披挂着一件永不褪色的气质时装，绽放着女人独有的馨香和韵味。

而一个没有气质的女人，即使涂上高级化妆品，也只能暂时让人的眼睛一亮，转瞬就会如流星飞逝，不会在人们的心中留下半点痕迹，因为她的生活是无聊而苍白的，说话是刻薄而伤人的，做事是防人害人的，所以她始终无法让人亲近或喜欢。

气质是一种灵性，一个女性如果靠化妆品来维持，生命必定是苍白的。

气质是一种智慧，一点点地雕琢着一个人，塑造着一个人，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光。

气质是一种个性，蕴藏在差异之中，只有不断创新，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人。

气质是一种修养，在城市流动的喧嚣中，洗练一种超凡脱俗的“宁”与“静”，面对人间沧桑，才会嫣然一笑。

对女人而言，气质是一种永恒的诱惑，因为气质不仅仅靠外貌就能获得，而



且还要拥有丰富的智慧与常识，拥有做人的气度与素质。

在物质生活日益丰裕起来的今天，用来美化包装女人的手段可谓层出不穷，皮肤不白可以增白，五官不正可以再造，脂肪过剩可以吸除，形体不美可以训练，但至今还没有听到有“女人气质速成”之类的机构面世。

事实上，女人的气质首先是先天的或者说是与生俱来的，其次后天长期的潜心修养也很重要，而刻意模仿、临时突击则是难以从根本上改变气质的，弄不好“画虎不成反类犬”，成为效颦的“东施”，反为不美。

真正高贵脱俗、优雅绝伦的气质，需要的是全方位的修养和岁月的沉淀，像一抹梦中的花影，像一缕生命的暗香，渗透进女人的骨髓与生命之中，让她们能够在面对岁月的无情流逝时，仍然能够拥有一份灵秀和智慧，一份从容和淡泊……

“零落成泥碾作尘，只有香如故”，这就是女人真正永不凋谢和枯萎的芬芳气质。



拥有健康才能拥有美丽的人生



十之八九的男孩在林黛玉、薛宝钗之间，都会果断选择后者。可见，做一个健康的人，保持一份健康的心态何等重要。可以说，女孩必须身心健康才能拥有美丽和谐的人生。那种捂胸口、皱眉心的病美人已经被时代淘汰了。

世上人人都企望美，追求美。人的一生都在为梦想中的美而奋斗。尤其女性，更是爱美，也更注重自身的美，通过美化自身以显示自我的存在和获得心灵上的满足。这应该说是一种天性。何为美？美只是人们对客观的一种感受，它涉及的范围实在太广，对这一抽象的概念难以十分明确，更无法找到绝对客观的、量化的标准，只是凭借人们自身的感觉而已。

当前世界科学技术和经济的高速发展，使人类的文明程度不断提高，相应的竞争意识也不断地加强。由此，人的审美观也随之而改变。尤其是我国从改革开放以来，女性在建设有中国特色的社会主义中，担起了半边天的作用，男人们能做到，女性同样能做到。



社会的意识，高效率的工作重担，激烈竞争的参与，要求当代女性具有精明强干、反应敏捷、承受力强的特点。要做到这些，首先要有健康的身体。这就形成了当代我国对女性审美意识的主流。今天，有愈来愈多的女性讲究健美的身材，神采奕奕的精神面貌和柔中有刚的气质，因而积极参加各种体育锻炼的女性也愈来愈多。随着开放和物质文化水平的提高，女性对美的享受和对自身美的追求，其内容和形式也愈来愈丰富。当然，适当的美容，美发和美的服饰的确会增添女性美的风采。可是美的容貌和服饰依附于身体，若你的精神萎靡不振，骨瘦如柴，有气无力，宛如林黛玉那样的“病美人”，恐怕只有古人才会爱，与现代社会审美观已是格格不入的。打扮是相对的，而健康的身体才是美丽和谐的人生的根本。

进入新世纪，国际上对健康的定义更为广泛，世界卫生组织认为现代人身体健康的具体标准为“五快三良好”，这“五快”即“吃得快、便得快、睡得快、说得快、走得快”。别看这5条标准内容简单，但真正做到并不容易。

吃得快：是指胃口好。什么都喜欢吃，吃得迅速，吃得香甜，吃得平衡，吃得适量。不挑食，不贪食，不零食，不快食。不是吃得越快越好，中老年人吃饭，要做到细嚼慢咽，充分分泌唾液，可以减轻胃的负担，提高营养吸收率，甚至可以减少癌症的发生。

便得快：是指大小便通畅，胃肠消化功能好。良好的排便习惯是定时、定量，最好每天1次，最多2次。起床后或睡眠前按时排便，每次不超过5分钟，每次排便量250~500克，说明肛门、肠道没有疾病。假如便秘，大便在结肠停留时间过长，形成“宿便”，有毒物质就会吸收得多，引起肠胃自身中毒，产生各种疾病，甚至得肠癌。

睡得快：是指上床后很快熟睡，并睡得深，不容易被惊醒，又能按时清醒，不靠闹钟或呼叫，醒来后头脑清楚、精神饱满、精力充沛，没有疲劳感。睡得快的关键是提高睡眠质量，而不是延长睡眠时间。睡眠质量好表明中枢神经系统兴奋、抑制功能协调，内脏无任何病理信息干扰。睡眠少或睡眠质量不高，疲劳得不到缓解或消除，会形成疲劳过度，甚至得疲劳综合征，降低免疫功能，产生各种疾病。

说得快：是指思维能力好。对任何复杂、重大问题，在有限时间内能讲得清清楚楚、明明白白，语言表达全面、准确、深刻、清晰、流畅。对别人讲的话能



很快领会、理解，把握精神实质，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，大脑功能正常。

走得快：反映心脏功能好。俗话说“看人老不老，先看手和脚”，“将病腰先病，人老腿先老”。加强腿脚锻炼，做到活动自如、轻松有力，不要事事时时离不开车，不要忘记腿是精气之根，是健康的基石，是人的第二心脏。

“三良好”的标准是针对人的心理健康而言，即：

良好的个人性格：包括性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

良好的处事能力：包括观察问题客观实在，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

良好的人际关系：包括在人际交往和待人接物时，能助人为乐，与人为善，对人际关系充满热情。

身体健康还有 16 种具体表现：

(1) 眼睛有神：眼睛是脏腑精气汇集之地，脏腑虚衰，必影响于眼。相反，眼睛有病也反映了内脏的病变。因此，双目明亮，炯炯有神，是一个健康者的明显特征。

(2) 二便正常：二便排出要靠心神主宰，靠肝、脾、肺、肾的协同运作，排出废物，直接关系着人体各器官的功能。

(3) 脉象缓匀：指脉象要从容和缓，不快不慢，反映了气血的运行状态。

(4) 形体壮实：指皮肤润泽、致密，肌肉丰满，不胖也不瘦，躯体强壮。

(5) 面色红润：面色是五脏气血的外表，内脏有病面色必显示不同形色或枯槁。

(6) 牙齿坚固：牙齿坚固，必然消化好，营养吸收好，反映肾功能良好。

(7) 双耳聪敏：人体各部分器官出现病变，都可以通过经络反映于耳部。出现听力下降，失聪是脏器功能衰退的表现。

(8) 腰腿灵便：肝主筋，肾主骨，腰为肾之腑，四肢关节之筋皆赖肝血以养，所以腰腿不痛，四肢灵便，步履稳健。

(9) 声音洪亮：声音洪亮反映肺功能良好，精神焕发。

(10) 须发润泽：须发生长与本人的营养血运有密切关系。

(11) 食欲正常：食欲好坏，食量大小直接反映胃肠功能。



(12) 生长发育良好：健康的人，身体发育比较好，主要表现身高和体重正常，身材匀称，肌肉丰满，四肢有力，胸围呼吸、肺活量、握力、弹跳力、反应速度等监测指标达到国家规定的良好标准。

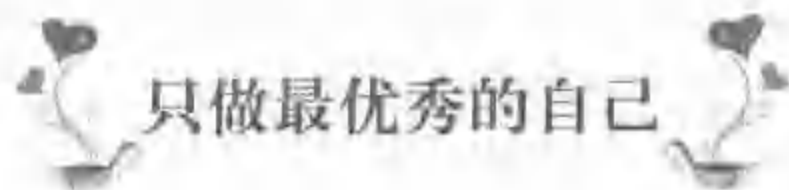
(13) 身体素质好：健康的人，肌肉运动所表现出来的力量、速度，耐力、灵敏和柔韧等素质，其监测指标达到国家规定的良好标准，它既能反映出人的神经系统和内脏的功能，同时也是健康的重要指标。健康的人，肌肉的体积大、力量大，可占体重的40%~50%。

(14) 心肺功能好：健康的的心脏，心肌发达，心容量大，每跳动一次能排出血液80~110ml，比一般人多20~30ml。健康的肺脏其肺活量比一般人大，胸廓发达，呼吸肌强壮，呼吸缓慢而深沉，每分钟呼吸10次左右就能满足身体对氧气的需要（一般人为13~18次）。由于心功能增强，其肝脏、胃肠等内脏器官的血液循环旺盛，营养供应充足，也处于健康状态。

(15) 神经系统的功能好：无论是学习、工作、思考、判断，还是日常生活中各个方面的行动，或是进行体育运动，各种活动都受大脑的支配，并且效率高，不头痛不失眠，吃得香睡得甜，无疑是一种健康的表现。

(16) 对外界环境的适应和抗病能力强：人体必须适应外界环境的各种变化。当外界气温降低时，躯体通过肌肉产热，皮肤血管收缩，减少向外散热，以保持体温平衡。健康的人，天热了不易中暑，天冷了也不易感冒，就是这个道理。人体对传染病的抵抗力也是一样，身体健康的人，血液中的抗体多，在同样的情况和环境中，不容易得传染病。

总之，有了健康的身体，才会精神抖擞，端庄稳重，处事乐观，机智敏捷，落落大方，才会拥有和谐美丽的人生。



在相同的条件下，没有一片叶子完全相同，不同形状和脉络的叶子，才能抖开一树葱郁。

一个国外教育考察团被中国的一所乡镇小学所迷惑：这所小学上课时的喧哗



吵闹的确让他们吃惊不小，他们是早已习惯了沿途小学整齐划一的动作和语气。校长回答：“一位园艺师曾告诫我幼时的兴趣不可以修剪。”

一位优秀的服装设计师领奖时，说过这样一段发人深省的话：我多年前就理应站在这儿，假如当年父亲不强迫我学我不感兴趣的专业，假如工作单位不阻挠我的业余创作，假如社会对我的奇异创造多一丝理解。

没有人如此致辞。良久，无言的沉默。猛然，掌声轰然雷动。

世界上，从不缺少破土欲出的人才，只是多了些对人的气质、兴趣以及隐私的侵犯。

树叶不同于机器的产品，不能标准生产，不能复制，它是生命，享受阳光、吸吮土壤、阐释生命的绿色。个性是什么？个性就是风格，就是每片唯一的叶子所体现出来的生存的光芒、生命的美丽。

有个性的女孩会说：“宁愿不做外表重复的美女，也要做个性不同的女孩。”

所以——尊重个性，就是尊重生命。

那么，应该试着开创属于自己的风格，了解自己的力量，又善于适当地发挥它。

人人都有自己的长处和短处，有的人长处多些，有的人长处少些。有的人可能还暂时没有发现自己的长处，但你大可不必灰心丧气，总有一块属于你的天地，你将在那里比你的合作者们在竞争中更能得心应手，纵横驰骋。

每个人只应该做最优秀的自己，而不要去做最好的别人。有的人对自己不很满意，也想完善自己，但他们往往喜欢羡慕别人，如内向的人羡慕外向的人能言善辩，外向的人羡慕内向的人稳重等。当今社会，人们似乎更喜欢那些性格外向的人，外向仿佛成了活泼、开朗、大方、能说会道的代名词，而内向之人则蕴含着有不少不受欢迎的品质，如怯懦、木讷、无能等。

有这样一则寓言故事：

有一天，一群动物聚集在一起，彼此羡慕对方的优点，抱怨自己的缺点，于是决定成立一所学校，希望通过训练，自己成为一个通才。他们设计一套课程，包括奔跑、游泳、飞翔和攀登。所有动物都报了名，选修了所有的科目。





最后的结果是：小白兔在奔跑方面，名列前茅，但是到游泳课的时候，就浑身发抖；小鸭子在游泳方面，成绩优异，但奔跑起来却摇摇晃晃；麻雀在飞翔方面，遥遥领先，但不能奔跑，碰到水就几乎精神崩溃；至于小松鼠，爬树的本领固然高人一等，奔跑的成绩也不错，却在飞翔课中，尝到了走麦城的滋味。大家愈学愈茫然、愈学愈苦闷，终于下决心停止盲目学习别人，好好利用自己的长处。他们不再抱怨，不再羡慕，因此又重现了往日的活泼与快乐。

从这则故事中你得到启发了吗？世间万物，各有短长，不能勉强；人的价值，在于自我回归，也就是把最优秀的我充分展示出来。世上找不到两片相同的树叶。每个人生活的方式、努力的方向也互不相同，何去何从，必须从自己的实际出发进行思考。

比如，气质类型不同的人，不可能在个性优化之后成为同一气质的人。因此，个性优化，也需从实际出发，扬长避短、因人制宜。再者，要确定目标的核心作用，认真发现自己的个性中需要改变的部分、不需要改变的部分。如有人想成为一名学者，他可以专心做学问，肯钻研，有毅力，这是其优势，但他人际关系不畅，不善表达自己的看法，这会阻碍其发展，这就是他要努力改善的方面。你可以在一张纸上认真记下自己思考的结果，这样才能确定前进的方向。每个人自身具备独特的价值，优化自己不等于全盘否定自己，东施效颦，邯郸学步只会适得其反。要根据自身目标的要求，来明确自己努力的方向。

善用你自身所具有的优秀品质，恰如其分地认识自己的能力，是你走出迷失自我，拥抱成功朝阳的资本。

一个人，只因为唯恐与别人失散，而忘其所以地和别人挤在一起卷来卷去，把别人的方向当成了自己的方向，这是一种迷失，是对个人思辨能力的障碍与约束。大家牵牵绊绊，拥向同一个目标，每一个都无暇旁顾，人们却称这种现象为“竞争”，以为这就是“进步”的原动力。人们时常为了怕与别人失散而不敢自寻出路；人们也怕离开了跑道去给自己另辟蹊径会被淘汰出局，而只得盲目地继续跟着别人奔跑，以在跑道上的胜利为胜利，以能参加众人的拥挤为安全或成就。

把眼光盯住别人不放，以别人的方向为方向，总难超越别人。要想有成就，你得自己开路，而你所开的路是你自己的理想、见解与方式，所以是你所独有的。老子认为：“以其不争，故天下莫能与之争。”



1888年，法国巴黎科学院发起关于“刚体绕固定点旋转”问题有奖征文，征文条件规定：应征论文的作者除提供论文外，还必须附一条格言。一篇附有“说自己知道的话，干自己应干的事，做自己想做的事”格言的论文，被一致认为科学价值最高。原来论文出自38岁的俄国女数学家苏菲·柯瓦列夫斯卡娅之手。

柯瓦列夫斯卡娅实现了自己的格言“做自己想做的事”。在妇女处于被压迫、被奴役的悲惨地位的19世纪，她成了走进法国巴黎科学院大门的第一个女性，成了数学史上的第一个女教授。

美国著名作家马克·吐温的著作《汤姆·索亚历险记》中的主人公汤姆，他拥有的那段惊险刺激的童年人生，令无数读者对他的那份敢于向传统礼教挑战的勇气所折服。他的人生正是我们每个人所向往却永远都不敢付诸行动的。

汤姆生活在一个宗教思想浓厚的小镇。他们视背圣诗、做礼拜、上主日学校为最崇高神圣的事，而汤姆却对这些恨之人骨。他会逃学跑去游泳，与别人打架，将全镇最虔诚的斯普拉牧师视得一文不值。但当这个调皮捣蛋的小鬼展现在我们眼前时，我们内心深处却涌出了一股蠢蠢欲动的热情。那是一股兼羡慕与赞叹于一体的热情。那是因为汤姆的行为唤起了我们埋藏在心底的自由的渴望，但我们却没有勇气去冲破礼教束缚，这都源于我们对别人眼光的重视，一味地想到别人眼中的能人而丧失了自己的思想。

汤姆因揭露印第安人乔杀人嫁祸波特的事实而成为全镇的英雄，人人称赞。汤姆这样做难道只是为了得到别人的赞赏？面对杀人不眨眼的亡命之徒和乐善好施的波特，一面是一条人命，另一面也是一条人命，而且有危及自己生命的可能。作为一个小孩子，他仍然毫不犹豫地选择了真理，这种勇气是难以用任何言语赞美的。

正如首选推出“日心说”的哥白尼，在宗教信仰如此盛行的形式下，毅然推翻了统治者们推崇的“地心说”，将真理公布于世，在这场用生命做赌注的必输的赌博游戏中，他输得伟大，输得壮美，坚定与勇气造就了伟大，世界因伟大而先进发达。

作为知识时代的建设者，一批站在巨人肩膀上的新人类，更应该有灵活的思维和独到的见解，勇于发展创新，标新立异，勇于向腐朽的旧思想挑战，让真理放飞于广阔无垠的天际。



人生只属于自己，一味遵循他人的思想，不敢面对真理是懦弱的表现，这样的人生是一种悲哀，我们应该成为主宰自己生命的人。



第9章

做一只善跑的羚羊

现在更多的女性努力工作是为了诠释自己最大的价值，在不断的进取和成绩中获得肯定和自我完善。她们和那些放弃工作，走入家庭的女性相比，更显独立自主，为社会创造价值，是城市街头匆匆奔走的亮丽风景线。



事业是女人独立的基石



家庭和事业对每个人来说都很重要。然而对女人来说，不同的人或许会有不同的选择。我们身边不乏温柔、体贴、善良的女人，对她们来说家庭应该是她们生活中最主要的。但是对于雷厉风行、我行我素的女人，她们的事业是光彩照人的。或许你会不屑于有事业的女人，但总的来说在家庭和睦的基础上，女人应该有自己的事业，这样的女人才更完美。

现如今，身为“半边天”的女人，“闲妻凉母”绝不再时尚。现在大概有两类人不愿自己的老婆去做事业，一种是大老板，一种是当大官的，为了个人所谓的面子把老婆当花瓶。曾经听一位成功学老师说过，“女人真正意义上的解放那就是经济上的独立”。所以女性应该向传统挑战，向命运挑战，用智慧和勇气打造一片属于自己的天空，创造出属于自己的事业。女人应该用自己的方式主导自己的工作和生活，发挥个人的特长，博取事业的成功，赢得理想的实现。在这样的身上折射出现代女性的生活品位和文化底蕴，她们才是真正意义上的成功女性。

有个女人不愿意工作，最后只好当了乞丐。她每天祷告，希望奇迹能够降临到自己身上。一天，当她祷告完毕时，发现有个白发老人站在眼前。老人告诉乞丐，上帝可以实现她的三个愿望。

她毫不犹豫地许下了第一个愿望：变成一个有钱人。刹那间，她就置身于一座豪华的大宅院中，身边有无数的珍宝，终其一生也享用不尽。

女人又许下了第二个愿望：希望自己变得年轻漂亮。果然，她立刻变成了一个漂亮的美女。

接着，她许下了第三个愿望：一辈子都不需要工作，更不要事业。

老人点头答应了，姑娘又变回了原来的样子。女人不解：“这是为什么？”一个声音从天际传来：“事业是上帝给你的最大祝福，你怎么能不要事业呢？如果你整天什么都不做，那是一件很可怕的事，只有投入事业你才有可能变得年



轻、美丽和富有，你的生命才有活力。现在你把上帝给你的最大恩赐扔掉了，当然一无所有了！”

女人的生命价值，从根本上来说就在于女人事业方面的成功和成就。古今中外，任何一个值得尊敬的人都是用辛勤的工作，来换取事业的成功。事业不仅是为了满足女人生存的需要，同时也是体现个人价值的需要。

自古以来女人都非常注重感情生活，她们总是以为，好的职业与名誉地位永远都比不上一段美满的婚姻，这其实是女人的最大弱点。现代女性最珍贵之处就是能够拥有自己独立的事业，它能给我们以精神的寄托，同时又使我们经济独立，人格独立。

丽华第一次看到王府井百货公司时，这座北京商业的标志性建筑就深深地吸引了她，那条闪亮的银色曲线从她的眼睛映到了她的心里。丽华是学设计的，她告诉自己——这就是她要的未来。半年后，大学毕业的她如愿进入了这家百货的设计部门担任一名文员。

能够在自己喜欢的地方工作也是一种动力，随着对公司事务的逐渐熟悉，她越发欣赏这一行，加班也成了平常。老板对她的工作态度相当满意，男友志鹏却不乐意了。

志鹏是一个银行经理，收入颇高。以前最喜欢和丽华去听听歌剧，看看足球赛。但自从丽华进了这家公司，他们相处的时间就越来越少了。原来买好的足球套票也随着丽华周末一次次的加班而渐渐作废。难得一起吃个饭，丽华也经常会接公司的电话。日复一日，志鹏虽然有不少埋怨，但还是可以忍受。当然他也曾不止一次试着暗示让丽华换一个比较宽松的工作，丽华都谢绝了。

有一次，轮到志鹏的年休，本来他和丽华已经约好去丽江。就在志鹏刚订好机票，正准备告诉丽华具体行程时，丽华却满怀歉意地打电话告诉他，公司刚接了个设计，老板很器重她，让她也开始参与其中。所以近期她不能休假了。志鹏很平静地应了一声后就挂了电话。

随后丽华就陷入了不分日夜的工作中，志鹏一直没有打电话来，听说他独自去了丽江。一个月后，设计稿成功交付，丽华在团队中的作用也得到了老板的肯定，她终于成了一名真正的设计师。

从此以后，丽华在自己的事业上正式起航。然而，志鹏没有再来找她，她暂时也没有更多的时间进入新一段的感情。得到一些，往往意味着同时会失去另一



些，对于人生，丽华作出了自己的选择，选择了事业，放弃了爱情，但她仍然还是那么光鲜照人。

现在更多的女性努力工作是为了诠释自己最大的价值，在不断的进取中获得肯定和自我完善。她们和那些放弃工作，走入家庭的女性相比，更显独立自主，为社会创造价值，是城市街头匆匆奔走的亮丽风景线。

现代社会，对每个人而言，经常会遇到事业或是家庭的抉择。特别是今天的职业女性们，投身事业还是献身于家庭，要工作上的辉煌还是为了爱而甘于相夫教子？两方面都经营得非常优秀的屈指可数，不得不放弃其一的却比比皆是，如果真是无法两全时，你又会做怎样的选择呢？不管你作出什么样的选择，都必须遵循一条道理，即作为一个女人，只要有一份好的职业与健康的身體，总会获得理想的配偶，而最后可以为你扬眉吐气的人，并不是自己的丈夫，而是女人自己。



及早确定自己的人生目标



1952年7月4日凌晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾之中，在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的女人涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游去。要是成功了，她就是第一个游过这条海峡的女性，这位女性叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个女性。

那天早晨，海水冻得她身体发麻。雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头又一个钟头过去，千千万万人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑。她仍然在游。在以往这类渡海游泳中，她最大的问题不是疲劳，而是刺骨的水温。

15个钟头之后，她又累，又冻得发麻，她觉得自己的能量释放到了极点，她朝加州海岸望去，但令她失望的是除了浓雾，什么也看不到。又坚持了55分钟，她招手示意叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上，他们告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但浓厚的大雾锁住了视线，使她因此感觉到更疲乏。上船以后，她又感到失败的打击，她不思索地对记者说：“说实在的，我不是为了



自己找借口，如果当时我看见了陆地，我一定能坚持下来。”

原来人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来她说：“令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为浓雾中看不到目标。”

费罗伦丝·查德威克的失败是因为看不到目标，由此让人联想到生活中的女人。为什么有的女性可谓天资聪慧，事业却不见起色，甚至一塌糊涂，一再失败，其原因也许就是生活中的“浓雾”让她没有看清的目标。最大的可能是她根本没有个人目标，这幅画面可能就是她们的写照：一位柔弱的小姑娘刚走出校园，步入社会，为了生活而工作。几年过后，她站稳了脚跟，而且有了点小成就。现在她的工作有了新的理由，例如舒适和地位。然后又过了好几年，她仍在继续工作，但是这个时候她已经忘了她为什么工作了。每天在同一个时间来上班，打同样的电话，写同样的文件，和同样的人吃同样的盒饭，而且阅读同样的商业刊物。我们若问年事已高的她为什么要做这些事？答复乃是一张怪异的表情或是一阵尴尬的笑声。事实上她根本就不知道是为什么。她终其一生在工作，只此而已。她唯一的目标就是退休，工作已经变成她根深蒂固的习惯。多可悲呀！

目标计划是实干与想象的结合，它的效果神奇，非但可以帮助你把握机会，更能使你拥有强大的动力去达成具体目标。最富有活力、最令人激赏而且最成功的人物，不论其年龄大小，乃是那些最能确切注意人生、事业目标的人物。对于这种类型的人物探问她的目标是什么，她将给你确定的答复。她也许说：“我今天的目标是完成公司的工作报告，本周内我要在三个潜在客户中争取一个订单，这样我就能在本周末轻松一下，带孩子去钓鱼了。这个月之内，我还要聘请一位优秀的助手。在年底前，我希望能达到20位合作伙伴。五年后，我希望能进入公司中层。十年后，我计划辞职，以便能重新学习，然后到某个编辑部去工作，实现我儿时的梦想。”我们应该注意到这位女士目标非常具体，长短期兼具，而且定妥期限。她知道为什么而工作，怎么去工作，唯有如此她所做的每一件事才都配合一个有目标的、和谐的模式，才会使目标有达成的保障。

正像富兰克林所说，明确的目标，清清楚楚地形成在自己的头脑里，是对自我实行系统管理的关键性一步。

人生就是这样，虽然短暂，但有的人可以掌握自己的命运，有的人却成了命运的俘虏。其实成败得失之间的区别，是取决于自己是否找到了自己的定位，是否确立了自己人生的目标。人生目标确立得越早，成功的几率就越大。对人生目



标永远无法确定的人是不可能成功的；如果到了七十岁才明白自己的道路在何方，则为时已晚。

女性要想在男性的天下里争得一席之地，那么及早确立自己的人生目标尤为重要。至于如何选择，当然有其原则、途径及方法。

选择人生目标的原则，一是自己所追求的目标能否被社会所接受；二是目标能否为自己带来精神与物质上的收获。

而选择的途径也有多种：一是在目标中综合判断、比较筛选；二是根据市场的需求，再加以分析确定；三是在别人认为是“瓶颈”的地方和一些被人忽视的领域中寻找；四是根据自身的优势和优点，到相关的领域中去发现和确定；五是根据科学发展做预测；六是跳出无法发挥自己才能的旧领域，在其他领域中重新寻找目标。

目标的设定与清晰程度，最能直接影响女人的成败。

有魅力的女人是有正确的、肯定的人生目标的女人，她不会和社会上自贱自轻、只关心首饰行情的少数女人为伍，也不会为了工作而忙碌一生。她知道自己今天要做什么，明天会到达哪里。她心里永远的梦以及执著的追求所赋予她的魅力，远比姣好的外表美更持久、更有吸引力。

冰心说：没有梦想就没有未来，是不能有所作为的。对理想的热爱，可以给予人追求成功的强大动力，可以释放人潜在的能力和天才。她心里永远的梦以及执著的追求赋予了她无限的魅力。

确定人生最佳目标的方法：

先写出自己心中曾想过的目标，再写出自己的优点、价值观、心理素质类型及健康状况、家庭及社会情况，自己心中所希望成为的成功类型，最后将自己的目标逐一对照，便能筛选出最佳的人生目标。

无论目前的你是否有工作，都请尽量抽出时间到职业交流中心看看，收集相关信息资料，转换行业的咨询，同时多与朋友联系，多关心了解社会资讯，才能找到不盲目、适情适性的最佳目标。

有些领域很专精且冷门，若此领域正好是你的专长或兴趣所在，就应当全力突破并持之以恒，便可于无人之处见奇观，成就自己的事业。





对已有工作的女性来说，最忌讳的事便是得过且过，现今的社会是竞争的时代，若你不进取学习就会退步。如果目前的工作并非你兴趣所在，也不能发挥你的特长，但自己又暂时离不开工作时，就更应该向前看，不妨考虑到相近的工作领域中发挥你的聪明才智。下班后多多学习，以储备更多的专业知识和技能，当新的机会来临时，便能轻松地把握。

同时多看报留心经济信息，多关注社会，并能根据科学发展的趋势进行预测，随时走在时代最前端，自然能够有宏观的视野。

如果你目前的工作无法让你完全发挥自己才能，或是因长期从事相同的工作，使你的创造力衰竭，不妨大胆放弃原有的工作转换跑道，重新开始自己人生的另一个目标，让自己重新再动起来，也许会有另一种不同的结果出现。

目标确立后，就得由外到内地武装自己，并随时观察外界动态，随时出击。因为好的机遇往往如昙花一现稍纵即逝，唯有洞察先机才能不失之交臂。

首先应“耳听八方”，接触大量信息。

其次是培养敏锐的洞察力。

其三是训练自己的判断能力，能在短时间判断出，哪些是对自己有利的事，且其有何意义。

其四是要常自我反省，可以借由每天写日记的习惯来对自己的言行进行分析，同时还要经常检查自己是否确实依计划实施，并勤做学习和工作笔记。

其五是保持自己的好奇心，培养丰富的想象力，因为善于借助想象和灵感的人，往往最能创造机遇。

最后一点是非常重要的，就是你应在生活工作中多交一些益友，以获得朋友的帮助，也利于发现和把握机遇，而早日实现你的目标。

人生是变化无常的，而客观世界也没有一定的准则可言，所以你原先确立的目标可能会有所变化。面对这种变化，就应随机调整修正目标，再根据世事的变化适时作出取舍，更应当机立断重新确立新的目标，才不至于“竹篮打水一场空”。

成就目标时尚有许多重要的变因，如朋友、资金、婚姻家庭和自身健康等，所以在确立事业目标之前，应将这些目标也随之确立，以求相辅相成，这才是对自己有益之策。



找准自己的位置



工作的方式有无数种，工作的种类更是有无数种。作为女人，最重要的就是要找出最适合自己的工作方式和种类，找准自己的位置。只有这样，女人才找到工作的乐趣所在，也最容易让自己在工作中收获成功。

山里人有一尊巨大的石像，石像面朝下躺在门前的泥地里，他毫不理会。对于他来说，这不过是一块石头。

一天，一个城里的学者经过他家，看到了石像，便问这个人能不能把石像卖给他。这个山里人听了哈哈大笑，十分怀疑地说：“你居然要买这块又脏又臭的石头，我一直为没法搬开它而苦恼呢？”

“那我出一个银元买走它。”学者说。山里人很高兴，因为他得到了一个银元，又搬走了石头，这使他的门前场地宽敞多了。

石像被学者设法运到了城里。几个月后，那个山里人进城在大街上闲逛，看见一间富丽堂皇的屋子前面围着一大群人，有一个人在高声叫着：“快来看呀，来欣赏世界上最精美、最奇妙的雕像，只要两个银元就够了，这可是世界上顶尖的作品！”

于是，他付了两个银元走进屋子去，想要一睹为快。而事实上他所看到的正是他用一个银元卖掉的那尊石像，可是他已无法认出这曾经属于他的石像了。

宝贝放错了地方就是废物。其实人与人之间没有什么本质的区别，就像天空中的繁星，都有自己的位置，虽然有的灿烂，有的暗淡，但是只要换一个位置，我们就能发现星星各自的光辉。对于成功而言，最关键的就是选准自己的位置和目标。而生活中，很多的女人也都在犯着同样的错误。她的眼里总是羡慕着别人的工作，羡慕别人的职位，却找不准自己的位置。女人要想成功，先要明确自己喜欢做什么，能胜任什么工作，当你能搬运砖头的时候，你非要找个大石头，无疑会伤了自己；而当你搬动大石头，却在搬砖头的时候，也会浪费自己的才华。

现实中，人最不了解的便是自己，女人更是如此。想要做到更好地了解自



己，那首先要学会敢于不如人。因为敢于不如人其实就是承认自己的不足，这是一种期待成长的过程及勇气。每个人都有长有短，真正看清这一点，你才能最后胜于人。只有敢于不如人，才能更好地认识自己。才能找到属于自己的位置，因为自己的位置是用自己的努力垫起来的。

在这个竞争激烈的世界里，只有学会了比较，才能发现自己的弱小，然后化不平的心理为奋斗的动力，你才有超越一切的可能。

一位怀才不遇者去寺院拜访一位高僧。

“失主，”高僧合掌问道，“你为什么愁眉苦脸？”

“我已经快40岁了，大师。”怀才不遇者说：“至今仍找不到自己的位置！”

“你要找什么样的位置？”

“不知道。”怀才不遇者想了想，又改口说：“适合我的位置！”

“你的位置就在你的脚下！”高僧说毕，弯腰拾起一片落梅的花瓣，拈花微笑。

怀才不遇者一愣，顿悟。自己正断然肃立在高僧的对面，头顶是一树怒放的腊梅，脚底是落满梅花的土地，夕阳西下，暗香浮动近黄昏，感觉真好，这不正是自己目前所处的位置吗？

人都在寻找自己的位置。从政的盯着主席台，经商的盯着金字塔，从医的盯着各种奖，一律目不转睛，垂涎三尺，满肚子覬觐之心。是呀，谁会满足于自己的位置呢？谁会安于现状，而接受自己所处的位置呢？

每个人都在寻找中奋斗，到头来呢？奋斗好比马拉松赛跑，跑到终点又能如何？冠军只有一个！实际上，这个冠军也未必心满意足，因为他的眼睛不是在俯视芸芸众生，而是在仰视万里无云的晴空。他确信，他的位置是天上的某一个星座，为此，他还继续拼搏。

位置并不取决于自己的选择，寻找也无异于海中捞月。是父母生了你，你一呱呱坠地，你的位置就注定是做父母的孩子。上学去，你是学生，排座位，也不是你想坐哪儿，就能坐哪儿。你生在中国，你就是中国人，即使你移民加拿大，你仍是加籍华人。你走进会场，你坐的总是属于你的位置。没有你的位置，你就不会去开会。

位置可遇不可求。你可以奋斗，刻意追求，但不可以死盯着某一个位置，认定非己莫属。安于自己的位置，才会使自己真正安心。



我想，在我们的人生道路上将有无数风景美不胜收，将有无数的金钱名誉的诱惑，但我们不能失去自己的位置。站在自己的位置上，扎根在自己的位置上，你的人生必将会是一番旖旎的风景。

让兴趣与职业相结合

许多年轻的女性喜欢玩，认为工作是枯燥和令人头痛的。其实，你完全可以改变这种不正确的态度。

不妨把工作当成你的最爱吧。你正在做着你疯狂热爱的事情，你一刻也不肯离开它。你将慢慢地体会到，你的工作变得轻松简单了，你的工作效率也莫名其妙地提高了。在日常工作中，也许你会发现，即便你的专业对口，一个你不喜欢的环境也会令你心生不耐，进而怀疑自己是否选错了专业。其实，这不是你的问题，而是环境的关系。有时，也许你只要改变一下现在的工作环境，你就会有一个质的飞跃。

玛丽毕业于某名牌大学的心理学专业，毕业后幸运地被留校任教。当时的玛丽非常开心，怀着对这一崇高事业的敬重和一股青春的冲动，她鼓励自己一定要努力学习、工作，把自己所学的知道再传递给她的学生。

随着时间的飞逝，玛丽却开始感到有一种不可调和的空虚在困扰着自己。这并不是说她厌恶这项工作，相反，几年的教育经历足以让她终身受益。玛丽不仅学了丰厚的事业知识也在磨炼中日渐成熟。只是，校园里太平静，太单调，太循规蹈矩，不痛不痒的日子让天性好动好强的玛丽渐趋麻木。玛丽强烈地感觉到如果不及时解决问题，她将失去自我，失去本可以升华的灵魂。

于是不甘平淡的玛丽开始了新的追求。她热爱自己的专业，尽管目前的工作并没有脱离她的专业，但是玛丽更希望自己能够在实践中运用它，让自己头脑中的东西在枪林弹雨中得到锤炼，而不仅仅是纸上谈兵。对玛丽而言，她需要的是能在一个更加广阔的天地里施展拳脚，那是她真正的情趣所在。

最后，玛丽跳槽到了一家咨询顾问公司做心理医生，帮助别人解决心理问题，日子过得充实而开心。



所以说，当你对现在的工作不满意的时候，一定要弄清楚不满意的真正原因是什么？是不喜欢这份工作，还是不喜欢这个环境？

有时候，一个专业可以有相关的许多职位，即便你热爱自己的专业，但却不满意那个环境，那就试试找个适合自己的地方吧。往往，只是一些环境的改变，就会激发你工作的天性，从而在你面前展现出一片宽广的天地。

职业或岗位的选择，是否与自身的特点相吻合，直接关系到人生事业的成败。那么，如何才能使自身特点与职业相吻合呢？

首先，注意性格与职业的匹配。

性格比能力重要。其原因是，一个人能力不足，可通过培训提高，一年不行，两年，两年不行，三年总可以开发出来。但一个人的性格与职业不匹配，要改变起来，就困难多了。所以，公司招聘新人时，将性格的测试放在首位，当性格与职业相匹配时，才对其能力进行测试考查。

单位选人重视人的性格，个人选择职业时更应对性格加以重视。你的事业成功与否，也你的性格密切相关。简单地说，如果你是一位典型的性格内向的人，见人就脸红，说话就紧张，选择营销工作，就难以做成生意，是不会有好业绩的。如果你的情绪易激动，起伏波动较大，控制力较弱，就不能去玩股票。

所以，在职业选择时，要充分地进行自我分析，认识自己的性格，并考虑其与职业的相互匹配。

其次，注意兴趣与职业的匹配。

在选择岗位时，不仅需要了解自己的性格，还需要了解自己的兴趣：有的人兴趣倾向于情感世界，活跃于人际关系领域；有的人则倾向于理智世界，在程序化的领域自由翱翔；有的人对智力操作感兴趣，对读书、写作、设计乐而不疲；有的人则对技能操作感兴趣，对摄影、绘画等兴趣盎然。不同的职业也需要不同的兴趣特征，一个擅长技能操作的人，靠他灵活的双手，在技能领域会得心应手，如果硬要把他的兴趣转移到理论探索上来，他就会感到无用武之地。正是这种兴趣上的差异，构成人们选择职业的重要依据。

更为重要的是，如果一个人选择的职业与自己的兴趣吻合，那么枯燥的工作也会变得丰富多彩、趣味无穷，就会产生一种动力，自主地进行钻研，有时甚至能达到痴迷的程度。而痴迷就能深入，深入就能钻透，钻得透往往就会有惊人的发现，就会有丰硕的成果，就会有成功的人生。



最后，注意特长与职业的匹配。

在职业选择时，要特别注意特长与职业的匹配。很多人往往将兴趣当作特长，其实不尽然。比如你喜欢唱歌，那只是你的兴趣，而特长则是你的嗓音、音质等东西。只有兴趣，而你的音质不行，即便你白天唱，晚上唱，也难以成为歌唱家。

所以，要想获得事业的成功，还要注意发展你的特长，并将其与你的职业相匹配。

此外，选择职业时，还要考虑内外环境因素的影响。如果你能将这几个因素融为一体，权衡利弊，综合考虑，正确选择与你自身特点相适合的职业，那么，你离成功也就不远了。

重视自己的工作

初入社会的女孩，切记，无论从事何种职业，你不但要在自己的岗位上做出成绩来，还要在自己做事的过程中，形成自己完美的职业精神以及高贵的品格。无论是做一个律师、一个医生，一个商人、一个职员、一个老师、一个公务员还是一个家庭妇女时，你都不要忘记，你是在做一个保持自己风格的人；你是在做一个具有真正高尚品格的人。这样，你的职业生涯才能有重大的意义。

许多年前，一个名叫圣子的妙龄少女，来到东京帝国酒店当服务员。这是她涉世之初的第一份工作，因此她很激动，暗下决心：一定要好好干！可是她没想到，上司竟安排她洗厕所！

当她用自己白皙细嫩的手拿着抹布伸向马桶时，胃里立刻“造反”，翻江倒海，恶心得想吐。而上司对她的工作质量要求特别高：必须把马桶抹洗得光洁如新！

这时候，她面临着人生第一步怎样走下去的抉择：是继续干下去，还是另谋职业？继续干下去？太难了！另谋职业？知难而退却不是她的习惯。她不甘心就这样败下阵来。因为她想起自己初来时曾下过的决心：克服一切困难，走好人生第一步。



正在这关键时刻，酒店一位前辈及时地出现在她面前，给她上了生动的一课——前辈一遍遍地擦洗着马桶，直到擦得光洁如新。然后，他从马桶里盛了一杯水，一饮而尽！

圣子感到极为震惊。震惊之余，她顿时明白：只有让马桶的水达到可以喝的洁净程度，才叫光洁如新。她同时明白：只有对自己的工作成果完全信任，才达到了优秀标准。她暗下决心：“即使终生洗厕所，我也要做一个洗得最出色的人！”

自此，她勤勤恳恳地干好自己的本职工作。洗完厕所后，她经常很自豪地从马桶里舀一杯水，毫不勉强地喝下去，就像那个教导她的前辈一样。因为她确信马桶已经被她擦洗得光洁如新。

从此，她一直秉着这样一种真正的职业精神：不论做任何事，都一定要求做到最好。当一个人决定将任何一项工作做到绝对优秀的标准时，事实上已具备了担当重任的能力。后来，她成为一位著名女官员，出任日本政府的邮政大臣。每次当她站在演讲台上为台下成千上万的人做报告时，她的题目就是：上帝偏爱我，让我扫厕所。在很多场合，她都这样介绍自己的身份：最出色的厕所清洁工，最忠于职守的内阁大臣。

还有一个同样出色的中国女人的故事：现任北京外交学院副院长的任小萍女士，她不管在什么样的工作岗位上都选择了认真对待，全力以赴。所以，才取得了最终的成功。

大学毕业那年，她被分到英国大使馆做接线员。在很多人眼里，接线员是一个很没出息的工作，然而任小萍却在这个普通的工作岗位上做出了不平凡的业绩。她把使馆所有人的名字、电话、工作范围甚至连他们家属的名字都背得滚瓜烂熟。当有些打电话的人不知道该找谁时，她就会多问，尽量帮他准确地找到要找的人。慢慢地，使馆人员有事外出时并不告诉他们的翻译，只是给她打电话，告诉她谁会来电话，请转告什么，等等。不久，有很多公事、私事也开始委托她通知，使她成了全面负责的留言点、大秘书。

有一天，大使竟然跑到电话间，笑眯眯地表扬她，这可是一件破天荒的事。结果没多久，她就因工作出色而破格调去给英国某大报记者处做翻译。

该报的首席记者是个名气很大的老太太，得过战地勋章，授过勋爵，本事大，脾气大，甚至把前任翻译给赶跑了，刚开始时也不接受任小萍，看不上她的



资历，后来才勉强同意一试。结果一年后，老太太逢人就说：“我的翻译比你的好上十倍。”不久，工作出色的任小萍又被破例调到美国驻华联络处，她干得同样出色，不久即获外交部嘉奖……

当你在为公司工作时，无论老板安排你在哪个位置上，都不要轻视自己的工作。小事情其实正是大事业的开始，既然接受了这个职业，接受了这个岗位，就必须接受它的全都。如果说一个清洁工人不能忍受垃圾的气味，她能成为一个合格的清洁工吗？如果一个接线员，不忍受工作的烦琐，她能成为一个合格的接线员吗？

那些在工作中推三阻四，老是埋怨环境，寻找各种借口为自己开脱的女人；那些只有才华，没有责任心，以善于耍小聪明为荣的女人，需要记住：只要你依然在做某一位工作，就不要轻视它。轻视它，就等于轻视你自己。

敬业是能够获得好的回报的。即使暂时不能得到好的回报，最终的受益者依然是自己。记住：世上没有卑微的工作，无论做什么都要尽全力去做。



工作不单单是为了薪水



不要只为薪水而工作，即使现在薪水微薄，未来也一定有所收获。从积极的态度来看，把工作看成一种经验的积累，任何一项工作都蕴含着无数成长的契机。人们钦佩的是那些不论老板是否在办公室，都会努力工作的人，敬佩那些尽心尽力完成自己工作的人。

世界著名的成功学专家拿破仑·希尔曾经聘用了一位年轻的小姐当助手，替他拆阅、分类及回复他的大部分私人信件。当时，她的工作是听拿破仑·希尔口述，记录信的内容。她的薪水和其他从事相类似工作的人大致相同。

有一天，拿破仑·希尔口述了下面这句格言，并要求她用打字机打印出来：“记住：你唯一的限制就是你自己脑海中所设立的那个限制。”

她把打好的纸张交给拿破仑·希尔时说：“你的格言使我获得了一个想法，对你、我都很有价值。”她仔细地想了想，然后有了新的工作法则。她开始在用完晚餐后回到办公室里来，并且从事不是她分内而且也没有报酬的工作。她开始



把写好的回信送到拿破仑·希尔的办公桌上。

她已经研究过拿破仑·希尔的风格，因此，这些信回复得跟拿破仑·希尔自己所能写的完全一样好，有时甚至更好。她一直保持着这个习惯，直到拿破仑·希尔的私人秘书辞职为止。当拿破仑·希尔开始找人来补这位私人秘书的空缺时，他很自然地想到这位小姐。

不仅如此，这位年轻小姐高效的办事效率引起了其他人的注意，有很多人为她提供更好的职位请她担任都被她婉言谢绝了。后来她的薪水也多次得到提高，现在已是她当初作为普通速记员时薪水的4倍。她使自己变得对拿破仑·希尔极有价值，因此，拿破仑·希尔不能失去她做自己的帮手。

没有女人不关心自己的薪水，但如果仅仅把工作当作赚钱的工具，那么，女人恐怕就要一辈子来解决生存问题，而不是事业问题。固然，薪水要努力多赚些，但那只是个短期的小问题，最重要的是在工作中获得宝贵的经验、过人的能力，为事业打下良好的基础。

小丽在一家房地产公司做电脑打字，她长得并不好看，学历也不太高，小丽的打字室与老板的办公室之间只隔着一块大玻璃，老板的举止她只要愿意就可以看得清清楚楚，但她很少向那边多看一眼，小丽每天都有打不完的材料，小丽知道工作认真刻苦是她唯一可以和别人一争短长的资本。她处处为公司打算，打印纸不舍得浪费一张，如果不是要紧的文件，她会把一张打印纸两面用。

一年后，公司资金运作困难，员工工资开始告急，人们纷纷跳槽，最后总经理办公室的工作人员就剩下她一个。人少了，小丽的工作量也陡然加重，除了打字，还要做些接听电话、为老板整理文件的杂活儿。有一天，小丽走进老板的办公室，直截了当地问老板：“您认为您的公司已经垮了吗？”老板很惊讶，说：“没有！”“既然没有，您就不应该这样消沉。现在的情况确实不好，可很多公司都面临着同样的问题，并非只是我们一家。而且虽然您的2000万砸在了工程上，成了一笔死钱，可公司没有全死呀！我们不是还有一个公寓项目吗？只要好好做，这个项目就可以成为公司重整旗鼓的开始。”说完她拿出那个项目的策划方案。隔了几天，小丽被派去负责那个项目。两个月后，那片位置不算好的公寓全部先期售出，小丽为公司拿到3800万的支票，公司终于有了起色。

以后的4年，小丽作为公司的副总经理，帮着老板做了好几个大项目，又忙里偷闲，炒了大半年股票，为公司净赚了600万。



又过了4年，公司改成股份制，老板当了董事长，小丽则成了新公司第一任总经理。老板与相恋多年的女友结婚了，在婚礼上，新郎（老板）一定要请小丽为在场数百名员工讲几句话。

小丽说：“我为公司赢利了，许多人问我是如何成功的，我说千万不要只为薪水而工作。”

凯伦是一家大饭店的服务生，常因努力工作被评为最佳店员。这天，一位正在饭店进餐的顾客突然倒地，口吐唾沫，四肢无力。众人见状大惊失色，纷纷指责饭菜中有毒。在这关键时刻，她镇定自若，先打了急救电话后又竭力安抚顾客，并向其他顾客保证饭菜里面不会有毒，但是绝大多数人还是不相信她说的话。这时，她不顾其他服务生的劝阻当场吃下很多饭菜。为防止谣言扩散，她还请求大家等医生来评判。这样，大家的情绪才有些安定。

不一会儿，急救车停在饭店门口。经验丰富的医生立刻断定，所谓的“中毒”者实则“癫痫病”发作。凯伦的勇敢和机智避免了一场虚惊向灾难的演化，极大地维护了公司荣誉，因此，受到公司的高度赞扬，不久被提升为外事部主管。

小丽和凯伦的经历告诉我们，我们工作的目的绝不仅仅是为了每月有一份不错的薪水，或者是为了有一份可以谋生的职业，我们还追求一种认同感、归宿感和成就感。

刚跨入社会，每个女孩都希望能够得到一份有很高薪水的工作。的确，每个人都希望能够挣高薪，但女性更应该切切牢记，“不必太顾虑薪水的多少。而一定要注意工作本身所给予你们的报酬，比如发展你们的技能，增加对你们的考验，使你们的人格受人所尊敬等等。”

在工作时，一定要时刻告诫自己：我要为自己的现在和将来而努力。无论工资收入是多还是少，都要清楚地认识到：那只是从工作中获得的一小部分。

要想在职场上成为一个成功人物，最好不要老是想薪水的多少！在工作过程中，尽量发挥出自己的才能和智慧，努力提高工作效率，不断追求进步，积极





地做好工作。这样，老板自然就会对你另眼相看。

正所谓“不计报酬，报酬更多”。因工作获得大量知识和经验，以及踏进成功者行列的各种机会，这才是有极大价值的酬报。

如果不管薪水如何低廉，对一切工作都愿付出至善的服务与至高的努力，成功应该指日可待。

如果你只专注自己的薪水，此外便再也没有其他目的，也就是说，在工作中，除了得到一份薪水之外，你没有远大理想，没有高尚目标，不关心薪水以外的任何东西，那么你的能力就无法提高，经验也就无法丰富，机会也就无法垂青于你，成功也就与你无缘了，那你无异于在自掘坟墓，自毁前程。

请你切记：世界上最卑微的人，就是那些只为了薪水而工作的人。如果一个女人轻视自己的工作，而且做得很粗陋，那么她决不会尊敬自己。工资袋中的区区之数的取得，只是工作的最低的动机。尽管这可以使你获得面包，所以是必要的。但除此之外，你还应该有高尚的追求，要做一个正直的人，要尽最大的努力去做那最正确、最公平的事。



在职场要懂得推销自己



古人所言“沉默是金”的年代，早已一去不复返，现代人如果不懂适时地包装好自己的形象，把握机会推销自己，就很难有出人头地的机会。

今天的女影星们就很善于推销自己，她们不惜被媒体曝光，甚至不在意披露她们鲜为人知的私生活。现在许多当红的歌星、球星频频在电视屏幕上为一些知名品牌的企业、商品做广告，既为企业争取到“名人效应”，也大力推销了自己，还会有一份不菲的广告收入，真可谓推销和展示自己形象的成功之道。

今天，懂得推销自己的人，才容易快速成功。

受中国传统文化的影响，很多女人在职场中相较于男性多表现得比较含蓄和克制，许多时候是甘愿默默勤勉地去做自己不感兴趣的工作，也不愿积极向上司展示自己的才华，争取学有所用的位置，而寄希望于上司能看到自己的勤奋和能力，坐等伯乐的出现。



一个女人从名牌大学毕业后，她放弃了本可以进入国家机关的工作机会，选择了一家国内知名的民营企业去工作。她认为民企办事效率高，没有那么多的条条框框，更容易施展自己的才华。

几年过去了，她一直很努力地工作，但是她并没有多大发展，于是有些心灰意冷。准备离开，走前她去向一直对她还不错的副总告别。

她对副总提出了一些工作建议，和一些必须要做的机制改革等等。这位副总听了她的意见之后大惊：“这些正是公司的问题，既然你早就发现了，为什么你一直都没有说呢？你看到了公司的种种漏洞，为何不上报并拿出具体的改革措施？你现在走等于承认自己没有发展的本事，并不能证明你确实有才华，是公司没有发现你。如果你真心想走，就把你的改革方案拿出来，看看老总会不会执行，如果他不肯采纳你的建议，你再走不迟。”

这个女人接受了副总的挽留，她想反正几年都呆了，也不差这么几天，就决定再干一个月。于是她在这一个月里出了60多页的材料，不但分析了公司的行政管理、销售管理，就连公司的组织结构也分析得很透彻，并且拿出了改革的具体实施方案。她在报告里用了一些尖锐的语言，一针见血地分析了公司出现的种种问题。

以后的一周里，她一直过得很平静，因为她终于按自己的设想规划了公司的发展。又是一周过去了，她以为自己真的没有必要再留下去了。就在这时，老总亲自打来的电话，约她面谈。

老板非常激动她能提出一套改革方案，并设身处地为公司着想，也很后悔这几年就没有发现她这个大人才，于是任命她为公司执行副总，让她就按照她的报告来实施改革方案。最后还没忘记告诫她：你更需要表现勇气！

这个女人确实雷厉风行，经过半年的大调整，公司呈现出一派欣欣向荣的景象。随着公司的日益壮大，她的薪水也在不断提高，更重要的是，她明白了该怎么做工作，这让她很有成就感。

机会是要去争取的，若想脱颖而出，女人除了努力工作外，还必须懂得展示自己的能力，才能主动给自己创造机会。

虽说桃李不言，下自成蹊，那也得看人们是否有良好的鉴赏力。还有一个女孩是学服装设计的，但毕业后被分配到一家剧团剧务组工作，虽然她对服装造型有极好的感觉，但她却从没有对演出时服装不到位提出过任何建议，更没有向领



导反映过自己愿意干本行的愿望，只能在打杂中消耗自己的才能。

有所学校有个有名的才女，不但琴棋书画无所不通，口才与文采也是无人可与之比肩。大学毕业后，在学校的极力推荐下去了一家小有名气的杂志社工作。谁知就是这样的一个让学校都引以为自豪的人物，在杂志社工作不到半年就被炒了鱿鱼。

原来，在这个人才济济的杂志社内，每周都要召开一次例会，讨论下一期杂志的选题与内容。每次开会很多人都争先恐后地表达自己的观点和想法，只有她总是悄无声息地坐在那里一言不发。她原本有很多好的想法和创意，但是她有些顾虑，一是怕自己刚刚到这里便“妄开言论”，被人认为是张扬，是锋芒毕露，二是怕自己的思路不合主编的口味，被人看作为幼稚。就这样，在沉默中她度过了一次又一次激烈的争辩会。有一天，她突然发现，这里的人们都在力陈自己的观点，似乎已经把她遗忘在那里了。于是她开始考虑要扭转这种局面。但这一切为时已晚，没有人再愿意听她的声音了，在所有人的心中，她已经根深蒂固地成了一个没有实力的花瓶人物。最后，她终于因自己的过分沉默而失去了这份工作。我们常说沉默是金，但也不想忘了，沉默同时也是埋没天才的沙土。

再好的酒也怕巷子深。作为女人，如果想在现代社会谋得一席之地，除了自己努力之外，还要把握机会适时展现自己的优点。尽量利用传媒或是公开露面的机会，发表自己的看法，是一种推销自己的方式。

一位法官接下了一件很特别的案子。一个姓李的女子向法院起诉，控告一个年轻的女言情小说家。理由是她自从结婚5年以来，丈夫每日下班回来吃过饭，就着迷地捧着这位女言情小说家的连环集，对她不加理睬。如今已近中年，夫妇俩还没有小孩。李太太要求女言情小说家赔偿20万的精神损失费。

法官看过这奇怪的案情之后，觉得啼笑皆非。开庭当天，双方当事人来到庭上，法官原本认为这种无理取闹的案件，应该可以很快地结束，但是结果却出乎他的意料之外。

原告李女士述事实之后，轮到被告答辩。站在被告席上的女言情小说家慢条斯理地回答：“我很同情李太太的处境，我愿意赔偿20万给李太太。”大吃一惊的法官当场愣住了。这女言情小说家是不是傻了？法官要女言情小说家想清楚择日再审。当再度开庭的时候，记者席上坐满了记者。

女言情小说家态度亦然，法官在双方当事人和解的情形之下，只好宣布双方



回去等候判决书结案。女言情小说家和李太太各互投了一个有些狡黠的眼神，有礼貌地向法官道谢之后退下庭来。在法庭的走廊上，镁光灯此起彼落地闪着，女言情小说家被一群记者团团围住。

这位名不见经传的女言情小说家，忽然之间声名大噪，摆在书店里销售的言情小说一下子销售得精光。

想在最短的时间里成功，如何将自己的名声大噪，并且在社会上取得一定的美誉度，是走向成功必经的一步。不论是在自己工作的团体里，或是在所参与的社会活动里，都应该要尽量争取表现的机会，让自己的风采尽情展现。

不要犹豫了，大胆地做自己的宣传大使吧！因为不是所有你做的，别人都看得见；不是所有的努力都能得到他人的认可。“精诚所至，金石为开”当然不错，但是，这其中耗费的时间，难道不是女人最珍贵的吗？



大胆对不合理要求说“不”



近年来在职场上，女性遭遇性骚扰的事件频频见诸报刊和网络，作为女职员，不能不考虑自己如何面对这种可能发生的情况。

方小姐是自费读完大学，通过招聘考试被一家宾馆录用到公关部的。这家宾馆是一家集吃、住、购、娱为一体的涉外旅游单位。由于总经理魏某经营有方，生意十分兴隆，在当地有一定的知名度。

年方23岁的方琼，不仅长得身材端庄，容貌美丽，而且谈吐高雅、气质不凡。加上她天资聪颖，乐于助人，在宾馆人缘极好。

年近50的总经理魏某在事业日益壮大的同时，好色之心也日渐膨胀。为了顾及面子，维护自己的形象和威信，在自己经营的宾馆他处处小心、事事注意，甚至极少和女员工说话。

但是，方小姐的出现，打乱了他那颗不安分的心。终于，他压抑不住自己的欲望，以谈工作为名把方小姐叫到了办公室。

“小方呀，你来咱们宾馆两个月了，还满意吗？”

“谢谢魏总关心。”方小姐礼貌地回答道。



“我听你们部经理说，你的工作很有成绩。好好干，可不要辜负了我的希望哟。”说着，他取出一条金项链，“小方，这是我送给你的，作为对你这一段工作的奖励，也是我的一点心意。”

说着话，他走到了方小姐身边：“来，我给你戴上，看看怎么样？”

方小姐已经从他的眼神中看出了他的心思，出于女性的本能，她推开了魏某的手说：“魏总，谢谢你。不过，项链我不能收。宾馆好像也没有这个先例。”

“这有什么？小方，就算我个人送给你的还不行吗？”

“不行。魏总，这样我更不能收。对不起，我还有工作，如果没有事我就告辞了。”说完，不等魏总回答，她转身走了出去。

过后，虽然老板郑重向她道了歉，但是，考虑了一整夜后，第二天，梁小姐还是选择了离开。

虽然她现在的这份工作没有先前那份工作具有挑战性，而且待遇要比先前那份工作低很多，但是，她并不觉得后悔，如果要她为一份工作而委屈自己，甚至要她为这份工作付出代价，她觉得太不值得。

天下没有免费的午餐，因此，对有些人的来路不明的“好意”，一些女性职员，特别是年轻、漂亮的女性职员，一定要多个心眼。当他的面目暴露出来后，就当明确拒绝。否则，吃亏的，只能是自己。必要时，还要积极争取同事的支持。假如他知道了你在同事中有众多的支持者，就不敢贸然打你的主意了。

合理维护自身利益与忍耐是相对应的，有时必须通过一定的手段来维护自身的利益。例如，对待某些人存在的一些大问题和一些原则性问题，单凭忍耐是解决不了问题的。这时必须需要我们表明立场和观点，加以抵制和斗争，以维护我们的自身利益。

一位从事社会心理学教育的专家指出，如果女性一直都能坚信“尊严无价”的话，那么就没有特别难解决的问题。

有的女性为了升迁，为了保全职位，为了利益，逆来顺受地接受上司和男同事的不合理要求，虽然是不得已而为之，但在她们内心深处，却有一种利益和尊严在“讨价还价”。在一些人看来尊严是虚的，利益是实的，所以才在不合理要求面前不敢“翻脸”，甚至连一点不悦之色都不敢表露出来。而某些漂亮的女人在不合理要求时，敢于站出来，满脸正义地捍卫了她们的尊严。结果，这些敢于为尊严而“战斗”的女人，不但没有被辞退，而且还成了单位离不开的骨干，



赢得了男上司和男同事的尊重。尊严没了，利益即便有，也长久不了，而且麻烦还会越来越多。因此，在不合理要求面前一定要保持自己的尊严。

因为心思缜密，有些女人对周围的人际关系反应多比较敏感，她们深知人言的可畏，因而为了给自己赢得一个安全的人际关系，在工作中表现得处处留心，对每个同事笑脸相迎、有求必应，生怕得罪人。然而这种不对他人说“不”的行为，其结果却不乐观，不仅常常委屈自己而且还费力不讨好，有时甚至遭到排斥。

一位女大学毕业生到机关后深知人际关系的重要，所以她处处小心以防枝节横生，有时即便委屈自己，她也没对周围人说过“不”，别人怎么讲，她就怎么做。

她本以为自己处事可算天衣无缝，可谁知时间久了，她却成了机关中最没地位的一个。她委屈，因为她对别人有求必应，做出了许多让步牺牲。直到一位要好的同事告诉她，她才明白，原来是她的无原则和妥协，让别人把她当成了不经世事，委曲求全，承担不了大事的黄毛丫头。

为什么会觉得“不好意思拒绝别人”呢？首先，当然是接受请托比拒绝请托容易。其二是想做一位广受爱戴的女人。其三是担心拒绝会触怒对方导致报复。

当一个女人能够克服“不好意思拒绝”的心理，敢于对他人不合理要求说“不”，并具备“拒绝他人”的技巧，那么将会让自己摆脱很多不必要的麻烦。这里，对于如何拒绝有几个建议：

第一，先倾听，再说“不”；

第二，温和坚定地说“不”；

第三，多一些关怀与弹性；

第四，切忌通过第三者拒绝。

总之，只要你是真心地说“不”，对方一定会体谅你的苦衷。自信的女人大胆对不合理要求说“不”，不要再担心害怕了，说出你的心声，你不但不会损失什么，还会得到更多的尊重。



努力“充电”，不在E时代止步

以前在密苏里的一所大学里，有一个女孩经常在晚上独自偷偷地哭泣，因为她实在太孤独了。然而若干年后，兴奋的人群如潮涌向她出现的任何地方。乃至世界上每一个角落，都有数不清的人熟悉她的面容和名字。她就是露西尔·莱休，你从来没有听说过吧？这是她的真名，实际上她就是妇孺皆知的好莱坞明星琼·克劳馥。

很早以前，女孩露西尔不得不在斯蒂芬女子学校的食堂里做侍者，以此维持生计，遇到手头紧的时候，她还向那位守门的妇女借五六毛钱作为零用，她不敢去参加任何晚会，虽然她也接到过请柬，因为她除了同学们送给她的旧衣服，就没有什么衣服可穿了，那时她郁郁寡欢，穷得连一件新衣服也买不起。

可后来，她的衣着是那么时尚和漂亮，世界各地的女人们都热烈地效仿着她，服装商们经常请求她在公共场所穿上他们新设计的时装，因为这样立刻就能使他们的服装畅销。

她对贫困的体会是那样深切，她体会过沦落异乡、孤苦无助的滋味，也体会过身无分文时挨饿的痛苦，她知道从贫困中挣扎出来要承受什么样的艰辛。那时候她生活在俄克拉荷马州的劳顿，和小伙伴用一些破旧的箱子，在马棚里搭了一个舞台，还点了一盏汽灯来模仿舞台的水银灯，当琼·克劳馥学习猫步的时候，她那惊人的事业就已经开始了。

稍大一点以后，她决心去接受更多的教育，于是就到密苏里州的斯蒂芬女子学校注册，但是她手中一分钱也没有。于是，她穿着别人不要的旧衣服，她在学校餐厅做侍者也只是为了免掉食宿费用。当然，现在那些从前冷落过她，看不起这位女侍者的同学说：“噢，琼·克劳馥啊，我和她很熟，我们以前还是好朋友呢，我们俩经常一块儿去上学。”

从小到大艰苦的生活也没能摧毁她学习怎样走上舞台的激情。她向人借了点路费，回到了堪萨斯城。她不辞劳苦地工作、攒钱，也锲而不舍地学习。多少年



来，她刻苦学习各方面的知识，为了练习唱好各国的歌曲，甚至还学习研究法文、英文并且开始减肥。有三年的时间，她经常让自己挨饿。即使是现在，她还是除了喝些橘子汁加白开水外，甚至不吃早餐。她有时一整天就喝一点酸牛奶，此外什么都不吃。她只是为了在歌唱艺术上做得更好。

对于自己的经历，连琼·克劳馥自己都感到很惊奇，她虽然出身贫寒，但现在她可以买下任何最昂贵最精美的东西；虽然她曾在马棚的木箱舞台上学习演唱，但现在无论她走到哪里，都有成群结队的崇拜者追随着她；虽然她以前并不美丽，可后来她成了银幕上最靓丽的明星之一。

其实，一切的原因都能在她锲而不舍地不断为自己充电中找到。

据调查，在女性中，闲暇时间看书学习的仅占 7.64%，业余时间学习过科技知识的占 21%，看电视时关心科技知识的仅占 0.86%，65% 以上的女性是看文艺节目或婚姻家庭知识。

许多职场女性由于对工作缺乏强烈的进取心和上进心，容易满足，再加上繁琐的家务，她们会放弃主动学习。久而久之，因为过于依赖家庭，她们的工作能力就会相对下降，无法满足工作的要求，职业生涯发展也进入了死胡同。她们中很多人并没有意识到，应该不断更新知识弥补职场发展中的不足。

“知识折旧”定律显示：一年不学习，你所拥有的全部知识就会折旧 80%。

今天我们刚刚掌握的知识，到了明天仿佛就又陈旧，眨眼的功夫，一大堆新名词、新观念、新概念、新时尚、新潮流便铺天盖地地出现，势不可挡，“神女应无恙，当惊世界殊！”在这样的环境中，如不及时补给，马上就要变成新时代的文盲了。因此，女性要培养自学精神，养成终身学习的习惯，不断为自己充电。

终身学习化，即人生学习化。若让人生成为“学习化的人生”，就要不断在实际生活中学习，真正做到“无一事而不学，无一时而不学，无一处而不学”。学习化，不仅是女性在新世纪的最佳生存方式，还是家庭、企业、国家在新世纪的最好生存方式。



第 10 章

读书是魅力不竭的源泉

书是女人经久耐用的时装和化妆品。虽身穿普通的衣着，素面朝天，但她们走在花团簇锦浓妆艳抹的女人中间，反而格外引人注目。是气质，是修养，是浑身流溢的书卷味，使她们显得与众不同。“腹有诗书气自华”这句名言对她们是再合适不过了。



提升底蕴，读书是根本



女人不可不读书。世界因女人的存在而美丽，女人因书籍的滋养而变得更加聪慧。

爱读书的女人，她们心有琴弦，纵然是独自漫步，也并不寂寞与孤单。有自由的清风邀约一些花香或者白云为伴，有心而识灵魂，有梦而知远方的天空应该有一弯绚丽的彩虹。

爱读书的女人，她们生活情趣高尚，很少去叹息、忧郁或无望地孤独、惆怅。因为她们懂得与其长吁短叹，不如把时间和精力用来读书，使自己从“忧郁”的境遇中解脱出来。

爱读书的女人，她们拥有健康的身体，从容的心态，能够保持年轻的心境，从而对于年华的逝去无所畏惧。不怨环境，也不艳羡别人，让心情一天比一天愉快起来。

爱读书的女人，她们以聪慧的心，宽广质朴的爱，善解人意的修养，将美丽写在心灵上。读书，使她们更潇洒，读书，为她们添风韵。即使不施脂粉也使她们显得神采奕奕、风度翩翩。

爱读书的女人，她不管走到哪里都是一道美丽的风景。她可能貌不惊人，但她有一种内在的气质：幽雅的谈吐超凡脱俗，清丽的仪态无需要修饰。那是静的凝重，动的优雅；那是坐的端庄，行的洒脱，那是天然的质朴与含蓄混合在一起，像水一样的柔软，像风一样的迷人，像花一样的绚丽……

有人说，世界有十分美丽，但如果没有女人，将失掉七分色彩；女人有十分美丽，但远离书籍，将失掉七分内蕴。读书的女人是美丽的，“腹有诗书气自华”是人人都明白的道理。的确，书是女人修炼魅力之路上最值得信赖的伙伴，依靠她，你将不再畏惧年龄，不会因为几丝小小的皱纹而苦恼几天。因为，你已经拥有了一颗属于自己的独特心灵，有了自己丰富的情感体验，你的生活，你的点点滴滴，将会书香四溢。



书籍是人类智慧的结晶，不管你现在的的生活状态如何，读书都是提升你魅力指数的重要路径。读书，特别是阅读那些出自大师之手的书籍，就是一次与大师的对话，与智者的交流，即便你不能完全理解，也是一次难得的精神之旅，一定会在什么时候，在那个你自己也不曾注意的一瞬间，就表现出来了。那些经过岁月淘洗而依然被奉为经典的著作，是所有希望自己有魅力的人都必须要接触的，即便不能一下子达到大师的境界，但一定都会有自己的理解，这就已经是一笔不可轻视的财富了。智慧、灵气、锐气，就在，这一次次次的阅读中自然获得了，胜过那许多空洞的追求。

但读书也分场景，分种类。不同的书，适合于不同的环境去读，比如有一类书，适合与阳光、小雨、清茶做伴。在暖日洋洋的午后，在小雨淅沥的清晨，在你舒适的书房或者阳台，泡一杯清茶，随意而坐，捧起一本书，你的休闲时光就这样惬意地开始了。或者是一本小说，或者是你喜欢的作家的随笔集，又或者是一本配有作者心灵抒怀的赏心悦目的画册，捧起来，你的思绪不再乱，你的心情不再浮躁，你的心暂时远离了那尘世的喧嚣，进入了超凡脱俗的纯净空间。这书籍不是美白祛斑的特效化妆品，但它的功效却超过一切涂在皮肤表面的东西，它美化了你的心灵，提升了你的气韵，让你容光焕发，魅力难舍。

女人读书，不仅要读名著，读画册，读随笔，还有一种广义的书，也是需要你花时间的，可以把它们都叫做“阅读品”。比如，你要看报纸，了解时事；你要浏览专业杂志以便更出色地工作；你要定期购买文化类、生活类的期刊，让自己紧跟时尚、解读潮流；你需要音乐的灵魂来安抚你的内心，你的耳朵也需要“阅读”；你要关心新上映的电影，不忘给自己视觉和听觉一点享受；你还要带着灵敏的鼻子到网上冲浪，去捡拾那些晶莹的浪花，让自己永不枯竭……

魅力女人是充满书卷气息的，有一种渗透到日常生活中不经意的品位，谈吐中超凡脱俗；有一种不同于世俗的韵味，在人群中超然独立；有一种无需修饰的清丽、超然与内涵混合在一起，像水一样柔软，像风一样迷人。

作家林清玄在《生命的化妆》一书中说到女人化妆有三个层次。其中第二层的化妆是改变体质，让一个人改变生活方式、保证睡眠充足、注意运动和营养，这样她的皮肤会得以改善、精神充足。第三层的化妆是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考，对生活乐观、心地善良。因为独特的气质与修养才是女人永远美丽的根本所在。



人的心灵成长是一生中最基本和最重要的，心灵的成长需要滋养。如果你关注她，持续不断地滋养，她的成长是会良好和健康的，否则心灵也会像人的肌体一样萎缩和退化。

很多女人不注意扩展自己的心灵，这样的女人会被抛弃在自己狭小的天地里。曾经看到不少40岁左右的中年女性，整日生活在抱怨和恐惧中，恐惧失去功成名就的男人，抱怨情感的失落，痛恨生活中可能在她的男人身边出现的其他女人。她们将年龄当作了生命的终点，总以为情感的失败和失落，缘于自己的年龄和衰老，心灵变得越来越狭小。其实，对于注重心灵滋养的女人来讲，生活是永无止境的精神之旅。

女人要养成读书和读好书的习惯。要尽可能把更多的时间用在阅读名著上，那些娱乐的、通俗的书籍会被时间淘汰，而那些名著保留下来的已经不仅仅是一本书，而是人类思想和经验的精华。读好书，会花掉更多的时间，但你是与伟大的思想和不朽的经验碰撞和交流。不管你有什么样的学历和教育背景，都可以通过阅读接受教育，改变人生。阅读是一个丰富的精神旅程，一旦你养成了阅读的习惯，投入其中，你会体验到什么叫滋养和心灵的成熟。

女人容易缠绕在琐碎的事务中，让心灵变得荒芜，甚至庸俗，而阅读著名的书籍，是促进心灵滋养和成熟的必经之路。唯学能提升气质，唯书能永葆魅力，滋养女人的心灵。



坐拥书城，享受优雅人生



女人最高雅的风韵，是由内而外散发的文化气质。

当代许多成功女性在回顾自己的成长道路时，常常将人生一些最真诚、最辉煌的瞬间与不可一世或几本好书联系在一起。一本好书能够给予一个人最初的人生启蒙甚至终生的影响。

只有读书，才能“每临大事有静气”。清代文学家张潮在《幽梦影》一文中，有几句话说得很好：“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲。人莫乐于闲，非无所事事之谓也。闲则能读书……”喜欢读书，就等于把生活中平常的时光转换



成了巨大享受的时刻。读书，可以增长见识，陶冶性情。使人的情感更细腻，兴致更优雅，气质更深沉。淡泊以明志，宁静以致远，非读书是不能达到的。读书为人生带来了美妙的时光，一个人当他（她）沉浸于文学世界中时，几乎可以称得上是世界上最幸福的人。

读书是一种心灵的活动。书可以改变一个人的气质，也可以培养一个完人。

有一对姐妹，姐姐身材高，脸蛋美，如花似玉，遗憾的是爱翻舌弄嘴，街坊邻居都叫她“长舌头”，妹妹个儿矮，鼻子塌，街坊邻居都叫她“丑小鸭”。她俩也许是遗传基因的缘故，脸蛋上都长着一块黑痣。

姐姐三天两头去美容厅，每月的工资全花在美容上。美容虽抹盖了她脸上的黑痣，却抹不掉她心中的俗气。妹妹喜欢读书，每逢假日就去图书馆。她的工资除去生活费，其余全买了书。她读了很多很多的书。她从英国诗人艾略特的书中品尝出人生的深奥，眉宇间增添了睿智和思考；从海伦·凯勒的书中咀嚼出战胜自我的力量，从自卑的困扰中走了出来；从冰心的书中找到了做人的完美，将爱心融进自己绵绵不尽的生命长河里……这个不起眼的妹妹变成了名副其实的白天鹅，从言谈举止中流露出一种超俗的魅力，连她脸蛋上那块黑痣也变得招人喜欢了。

到美容厅去只能进行外观的美容；到图书馆去读书，那是心灵的美容。一个人的外貌是天生的，再高明的美容师也无法将丑变为美，可心灵的美容可以把丑变为美。心灵的美容，能使人风度高雅，气宇轩昂，远胜过胭脂口红的美容和服饰的高贵豪华。英国著名的唯物主义思想家培根说：“读书足以怡情……读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩。凡有所学，皆成性格。”





书能影响人的心灵，而人的心灵和人的气质又是相通的。

书能教你为人宽厚，心地善良，使你生出纯真、热情的气质。

书能教你谦虚谨慎，持重内向，使你生出成熟、稳健的气质。

书能教你自强不息，不畏艰难，使你生出刚毅、坚定的气质。

书能教你勤于思考，勇于创新，使你生出深沉、进取的气质。

一个人要想把自己打扮得漂亮，打扮得可爱，就去读书吧，这是世界上一流的美容。即使长得很丑的人，只要经常读读书，就可补天然之不足，丑也能变美。长得丑不要紧，如果有了美的心灵，必然会产生美的气质，有了美的气质，就能一俊遮百丑。托尔斯泰说：“人并不是因为美丽才可爱，而是因为可爱才美丽。”

轻鄙读书就会走上无知和愚昧。听人讲过一个鄙视读书的故事。有一个女性，她趁着改革开放，钻了法律的空子干着肮脏的勾当，成了暴发户。她常常夸耀自己：“我没读过书，照样能做人上人。”她有一儿一女娇生惯养，儿女双双都未曾上完小学三年级就离开了学校，整天餐厅出舞厅进，仗着家里有钱，学会了打架斗殴，吃喝嫖赌，心灵一天天在扭曲。这位女性去世时，留给儿女每人一座别墅，每人50万美金，还给儿子办了绿卡。她死后不到三年，女儿吸毒变成一个无家可归的娼妓；儿子在国外与黑社会搅在一起，最后命丧黄泉。

这位女性虽然捞了很多很多的钱，她自认为是“人上人”。其实她始终没有跳出“愚昧”的怪圈。他以为儿子女儿有了钱，有了别墅，就可以成龙成凤。他哪里知道，不跳出这愚昧的怪圈，即使是龙种凤种，也会变成“跳蚤”和“臭虫”。

不读书，人往往会走回到从前的愚昧和野蛮状态，精神田园永远是一片光秃秃的荒漠。相反，人一旦有了书读，就会走近文明，走近成功，也就会获取一份智慧，一份欢乐，一份沉甸甸的人生感悟。

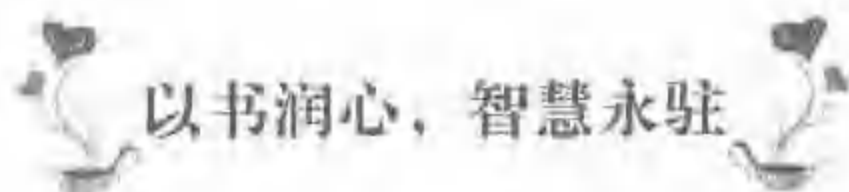
一个优秀的女人，仅仅拥有高贵的外表是远远不够的，它更需要坚实的内在因素做后盾，这就是良好的文化修养。

岁月无痕，娇颜依旧，这是古往今来每一个女性所追求的梦想。然而，岁月无情，时间是摧毁女性娇容最残酷的杀手。谁也无法拦住时间的列车，也无法使自己的肌肤永远像少女一样娇嫩白皙。于是，用化妆来掩盖岁月之痕，便成为古今中外女性留住青春的重要手段。



其实，浓妆艳抹仅仅只是一种精神上的自我安慰，化妆品美容的功效毕竟只能起到表面作用。女性的美不仅仅表现在肌肤的细嫩白皙上，更表现在气质优雅、成熟美、有文化的内涵上。于是，一些聪明的女性在充分认识化妆品美容功效的局限性后，开始将心思用在了培养气质美、成熟美、情操美，丰富心灵的内涵上，因为这样的美才能愈久愈醇，永葆活力。

总之，一个气质优雅的女孩，并不是上天的恩泽，而是后天修炼结果。这一切主要来源于智慧、来源于知识、来源于修养。书是人类最好的朋友，是人类智慧的来源；读书不仅使人睿智，而且可以塑造优雅的人生。



女人真正的美丽源自于心灵的智慧，而阅读的力量即在于充实我们女人的精神空间，滋养我们的心灵，给我们带来圆融的生命智慧，是对女人生命最恒久的化妆。

阅读是心灵的对话，是思想的放牧，也是开启心智的钥匙，更是我们获取心灵满足与快乐的源泉。在阅读中，天上人间，尽收眼底；五湖四海，就在脚下；古今中外，醒然可观。阅读，让我们懂得什么是真、善、美，什么是假、丑、恶；阅读，让我们丰富了自己，升华了自己，突破了自己，完善了自己。

如今我们明白，真正的美丽是源自于心灵的智慧，而且美丽的精神伴随女性的成熟而日渐丰厚。拥有丰厚的内涵和扎实的“功底”非常重要，因而从阅读中汲取滋养心灵的营养和智慧就成为女人的必修功课。

撒切尔夫人在一次公众演说中说过：“智慧是优雅女性必备的素养。”可见，是智慧成就了优雅的内在，任何一位女性的优雅与美丽都必须以智慧做底，否则，外在的优雅只是一个易碎的玻璃外壳。一个人的智慧、才华、灵气是生长在知识平台之上的，知识越多，女人智慧的底气就越丰厚，美丽也就越能脱出小家碧玉的拘谨，成就大家风范。

一个女人最具魅力之处，即在于心中藏有一座开掘不尽的精神矿藏，它有能力让自己的美丽与时俱进，任岁月渐长，亦能给人一种常新的迷人魅力。想要获



取这种魅力，秘诀就是内外兼修，从美心开始打足底气，持之以恒地积累自己美丽的资产。

而阅读诗书，正是充盈智慧、美丽终身的途径所在。

书是上一代传给下一代的精神遗产，是智慧老人给奋发进取的青年人的忠告，是准备休息的哨兵给接班的哨兵的命令。人类代代相传的生活智慧完全被写在书里。

要想具有丰富的知识，做一个有文化素养的女人，使自己散发书香的魅力，就要与书为友。一本好书就像是一个最好的朋友，它始终不渝，过去如此，现在仍然如此，将来也永远不变。它是最有耐心最令人愉快的伴侣，在穷困潦倒、临危遭难的时候，它也不会抛弃我们，总是一往情深。在人们年轻时，好书可以陶冶人们的性情，增长知识；年老时，它又给人们以安慰和勉励。

人生的境界，就在于其思想的境界。好书如最精美的宝器，珍藏着人一生思想的精华，若将一本好书的崇高思想铭记于心，那么这本书就成为我们忠实的伴侣和永恒的慰藉，优美纯真的思想会像天使一样，净化我们的灵魂。

袅袅书香，薰养出女人丽影清质的芝兰之气，更让女性最美丽的灵光——聪慧与日俱增。以书润心，可以成就一个完美女人。当然，在今天这样一个快节奏的时代，一个聪明的女人不一定需要博览群书，只消读到其中的一部分，适当弥补自己的知识体系的一些空白与不足，就能比别人多几分典雅的风神韵味。

因此，我们并不提倡女人做一个博古通今的学者，对每个人来说，都有不同的品味和不同的选择，有些书可以增强女性自身修养，有些可以陶冶女人性情，有些可以抚慰女人的心灵，有些则具体指导衣食住行，让女人活得更加滋润。

当然，要做一个内涵丰厚的现代自信女人，其文化视野仅停留在一点上是远远不够的。现代生活需求和心理需求的多元化要求我们进一步扩大阅读面，广泛涉猎文学、哲学、艺术、生活服饰、美体美容、职业成功、婚姻家庭、育儿、旅游等诸多不同领域；同时还要与时俱进，吸纳最新的信息和技能，将之服务于自己的生活。

优秀的文化产品可以让女人变得聪慧，大气，成熟，一本好书可以帮助女人不时地清理心灵尘埃，释放压力与重负，经营生活与感情，这种对心灵的滋润可以让女人美丽一生。

在此，我们简单罗列一些供女性朋友参考阅读的书目。



(1) 修身。关键词：增强自身修养、有识而显富足。

《红楼梦》

《西厢记》

《飘》

《金粉世家》

《荆棘鸟》

《呼兰河传》

《生为女人》

《简·爱》

《围城》

《嘉莉妹妹》

《洗澡》

《茶花女》

《女人传》

《傅雷家书》

《安娜·卡列尼娜》

《金锁记》

《包法利夫人》

《玩偶之家》

《小城三月》

《傲慢与偏见》

(2) 养性。关键词：陶冶性情、因爱愉悦生命。

《世界美术名作二十讲》

《随想录》

《外国古建筑二十讲》

《石评梅散文》

《叶芝抒情诗全集》

《音乐气质》

《雪莱抒情诗选》

《音乐心情》



《草叶集》

《艺术的故事》

《西方艺术的故事》

《美学散步》

《李清照诗词评注》

《艺境》

《美的历程》

(3) 抚心。关键词：心灵安顿、有情而识灵魂。

《时间草原》

《一个女人的成熟》

《关于女人》

《女性潜意识》

《安徒生童话故事集》

《小王子》

《在天涯寻觅你》

《一个女人的成长》

(4) 扮靓生活。关键词：关注日常生活，有心而知美。

《卡尔·威特的教育》

《女性个人色彩诊断》

《懒女孩的健康指南》

《世界上最美的女人》

《女人的健康顾问》

《非常女人健身书》

《一生要去的66个地方》

《谁是最美的女人》

《婚姻宝典》

《美容圣经》

《创造真爱的五项修炼》

《美丽一百分》

《女人的身体，女人的智慧》



《女性的身体》

《斯波克育儿经》

《完全母亲手册》

(5) 历练才干。关键词：增强自身才干、有梦而致远方。

《居里夫人传》

《女人的圣经》

《名女》

《魅力女人素质阶梯》

《女人的资本》

《女人的 22 条天规》

《假如给我三天光明》

《写给女人》

《女人自信 12 课》

《女人一定要精彩》

(6) 增长智慧。关键词：关注思想哲理、有才而明得失。

《圣经》

《中国哲学史大纲》

《第二性》

《苏菲的世界》

《女性的奥秘》

《野火集》

《智慧的探险》

《这个动荡的世界》

当然，这里只是简单地罗列一小部分，以期起到抛砖引玉的作用。你完全可以按照自己的兴趣、爱好及阅读的侧重点选择自己的书目清单。

阅读的力量即在于以知识充实我们女人的精神空间，增长我们的智慧，终生滋养我们的心灵。阅读给我们带来圆融的生命智慧，它是女人生命最恒久的妆容。

当我们沐浴在暖暖的阳光下，泡一杯清茶，手捧书香沁脾的精品，如痴如醉地欣赏那一行行欢快跳跃的文字，似一位美食家，品尝佳肴满口噙香，它的养分



早已融入我们的血液。

当我们在静谧的月夜，夜阑人静时，亲近书香，细细品味咀嚼，生活便向我们打开一扇窗户，透进来的是全新的空气，不露痕迹地弥漫在我们周围，不取分文地滋润我们的心腑。

阅读使我们怡情增智，美丽容颜，使我们找到一片心灵的净土，从而使我们焕发真正的快乐。

以书润心，智慧永驻！



书香相伴，梦想与心一起飞



女人是人间的精灵，而读书的女人正如天上的星星，明亮中透着深邃。

罗曼·罗兰劝导女人说：“和书籍生活在一起，永远不会叹息。”书使女人变得聪慧，变得成熟，使女人懂得包装外表固然重要，然而更重要的是心灵的滋润。

正如著名女作家毕淑敏所说：“日子一天一天地走，书要一页一页地读。清风朗月水滴石穿，一年几年一辈子地读下去。书就像微波，从内到外震荡着我们的心，徐徐地加热，精神分子的结构就改变了、成熟了，书的效力就突现出来了。”

沈琪出生于书香世家，从小就在当教师的父母的熏陶下，读遍了中外名著。人虽然长得并不漂亮，但每当她走在花团锦簇、浓妆艳抹的女人中间时，却格外地引人注目。

那是一种超尘脱俗的气质，是修养，是浑身流溢的书卷味使她显得与众不同。跟她说话总能使人感觉神清气爽，俗气全无；跟她交往常常使人了无城府，阳光灿烂。

的确，一个女人，在读过足够的好书之后，她会变得很优秀，因为书给了她底气，熏陶了她至真、至美、至纯的情感，使她变得温文娴雅，善解人意，充满书卷气息。

爱读书的女人是善于思考的人，有思想的人。因为读书能使人变得睿智与坦



荡——无欲则刚，心底无私天地宽。

读书能使人修德养性、智慧无穷、目光远大、美化心灵。人生在世，吃山珍海味是一种享受，读一些振聋发聩的书更是一种享受，前者只能饱一时的口福，后者会让你终生受益。

诚然，在今天这个物欲横流、充满着金钱和欲望的时代，已经没有几个女人能静下心来读书了，闲暇时间不是看电视就是逛商场，上美容院，上健身房、打扑克、搓麻将、闲聊……

漂亮的女人尤其如此，因为她们拥有美貌，拥有让男人愿意为之付出的外在之美，可以相对轻松地获得很多女人都想要的舒适、安逸，甚至奢侈的生活。

这样一来，美貌与智慧兼具的女人就更显得难能可贵。

张小婷是个漂亮的女孩，浑身散发着青春的朝气，美丽的眼睛和娟秀的面孔充满了灵气。小婷也是爱美的女孩，不过她和街头时尚女孩的爱美却不一样。那些紧随潮流的时尚元素在她的身上很少出现，那些奇怪的装扮和惹眼的彩妆也很少出现在她的身上。她一向不挂金，不戴银，素面朝天，却总是给人一种心清气爽的感觉。

小婷的穿着一向是简约大方，既不追逐新潮，也不让人觉得落伍。有人评价说她整个人的形象似乎像一篇清丽的散文，一本黑白之间透露着色彩的书。对，小婷就像一本外表简单朴素，却蕴涵深刻的书，大家对她的印象总是很难离开书。

小婷从小就是个爱书如命的女孩，从刚刚能独立地阅读童话开始，她就深深地陷入了这个用文字和图画构建出一幅美妙风景，充满了神奇的世界中。从童话到小说，当小婷涉猎到更多的书籍时，她便视读书为人生的最大快乐了。

从儿童时代到大学，小婷不管功课多么繁忙，她总会抽空看一会儿喜欢的书。在学习的间隙，其他的同学或者游戏，或是调皮，或是休息的时候，她总是沉浸在文字编织的故事之中，用眼睛作桨划开波浪，去寻找遥远的精神彼岸。

小婷最喜欢去的地方也是书店或图书馆。当别的女孩子正津津乐道时尚流行，研究化妆打扮时，小婷已经坐在图书馆的某个角落，陶醉在书的世界里了。偌大的阅览室内，安安静静，偶尔传来窸窣的书页翻动的声音，或读者轻轻脚步声，反而更给这种宁静平添了一种情趣。在书中，她还能听到属于自然的一切声音：风声、雨声、浪涛声，犬吠、鸡鸣、蟋蟀叫。每当听到它们的时候，小婷



都觉得这是心情最宁静的时候，耐得住寂寞，没有争逐的安闲，没有贪欲的怡然。

在小婷眼里，这是一种无比的享受，在文字的海洋中洗涤自己，充实自己，忧伤自己，快乐自己，仿佛整个世界都是自己的，没有嘈杂，没有纷争，没有虚伪，没有疲惫，只有愉悦与惬意。

爱读书的人，总是喜欢写点东西。小婷也不例外，日记就是她真实心灵的坦白，是每日里最愿完成的功课。日记里盛满她的心情，是心灵栖息的小阁楼。所有的酸甜苦辣、喜怒哀乐都能在这里得到合理又合情的宣泄，最终使她归于平静、坦然。

爱读书的人，心也会有许多美丽的梦想。小婷在丰富多彩的书籍中了解到了世界的广阔，人生的奥秘——任何人都应该有所追求，即使平凡如小草，也能创造属于小草的美丽、浓绿和摇曳的身姿。

美妙的书籍把小婷引向有花鸟树木、有蓝天白云、有繁星明月的地方，那永不失去的梦想更是她生活中的一首诗、一幅画、一段遐想、一片心境、一点安慰、一些希望。

人说“熟读唐诗三百首，不会做诗也会吟”，小婷阅书千万卷，日记也记了好几十大本，每当有所意会和感悟，她就随意写来，投寄出去，偶尔发表，便得到一份额外的惊喜。

这些本来是平时的爱好和兴趣，是“无心插柳”的事，可毕业时却都派上了用场。小婷在毕业前夕找工作时，多家报社看中了她曾经发表过的作品，并很欣赏小婷身上的那种优雅而灵魂的气质，欣然向她伸出了橄榄枝。

当其他的同学还在忙于为找工作和奔波，甚至焦头烂额时，小婷则在欣喜之余感激书籍带给自己的优势，欣慰自己有这样的兴趣和爱好。

由小婷的故事可见，读书不仅可以给你工作，也是永葆青春的源泉。所以，





女人要想有味道，不妨自己多读书。读书的女人，永远有一份不过时的美丽。

读书的女人无论走到哪里都是一道风景。或许貌不惊人，或许相貌平平，但有一种潜在的高雅气质，举手投足间如脱俗的玉兰，散发着沁人心脾的香气。幽雅的谈吐超凡脱俗，清丽的仪态无需修饰，那是静的凝重，那是动的幽雅，那是坐的端庄，那是行的洒脱，那是质朴与含蓄的混合。

书会滋润心灵，让女人永远保持内心的那份宁静。她们很少沉沦悲苦，因为书让她们知道乾坤之大，天外有天。她们很少孤独惆怅，因为书是她们招之即来，永远不倦的朋友。她们很少怨天尤人，因为书让她们懂得，人只是江河一砾，沧海一粟。她们很少刻毒卑劣，因为书中美好的一切日积月累地浸染着节操，鞭打着心灵。

读书的女人心有见地，必将温和、善良、美好、娴静。读书的女人有品位，那是书给了她底蕴，知识陶冶了情操，使她变得温文尔雅、善解人意，因而就有了一般女人所没有的味道。

读书足以怡情，读书足以博彩，读书足以长才。怡情，见于独处幽居之时的安然宁静；博彩，见于高谈阔论之时的妙语连珠；长才，见于处世判事之际的果断理性。

读书可以充实，读书可以脱颖，读书可以升华。

读书使人明智，读书使人冷静，读书使人灵秀，读书使人谦逊。

读书的女人，心有梦想，会把自己引向蓝天白云、鸟语花香。

读书的女人，心有琴弦，纵然自由漫步，亦有清风作陪，花鸟为伴。

读书的女人，有豁达的心胸和高尚的情趣。即使容颜逝去，心境仍然年轻，因为她们懂得，与其沉浸在忧郁里劳神，不如释放到书中放松。

读书的女人，以聪慧的心，质朴的爱，将美丽写在心灵。

知识让她们更洒脱，知识让她们增风韵。不施脂粉依然风姿卓越。

读书的女人，书就是她们的化妆品。即使布衣素面，在浓妆艳抹的女人中亦是别具一格，赏心悦目。那是气质，是修养，是浑身流溢的书卷气，才使得她们与众不同。

人说：世界因为有了女人才美丽。

我说：如果没有读书的女人，美丽将失掉内涵。

读书的女人懂得：人生有风雨，书是遮雨的伞；人生有险滩，书是明亮的



灯；人在山穷水尽时，书有柳暗花明处。

女人可以不漂亮，但不能没有味道，女人可以无金钱，但不可以没有修养。只有懂得不断完善自己的女人，才会优雅的变老。

“茶亦醉人何须酒，书能香我何须花？”

做一个读书的女人吧，试着把自己的人生轨迹写进“生活随笔”，把喜怒哀乐写进“情感阁楼”，把彷徨迷惑写进“灵魂浴室”。

梦想与心一起飞，但得书香伴一生……



呵护大脑，青春永不老



有人说过“不读书的人，天和地是狭小的，他充其量只能活一辈子；读书的人，天和地是广阔的，他能活上三辈子：过去，现在和将来。”

读书可使人生达到充实，进而善美。读书益处多多，知识进补总是有百利无一害的。所以有许多人称“读书”为人生的助推器、加油站、营养室、起跑线。读书使人思想活跃，智商超人，也确实应当承认，在这个世界上，什么物质的东西都有其兴起、旺盛、衰老、死亡的生存运动规律，唯独书籍不具备这一特点。

书，永远是生生不息和不朽不死的精神物质，人生必须进补的精神食粮。“书，药也，善读可医愚。”“读得千卷书，知晓万古事。书，能够影响人的心灵。人的心灵和人的气质又是相通的，一个人要想把自己打扮得可爱、漂亮或者具有吸引力，那就去读书吧。”

对于书，不同的女人会有不同的品味，不同的品味会有不同的选择，不同的选择得到不同的效果，因而演绎出一道女人与书的风景线。

有的女人，读书是为了获取知识，增长才干，她们比较注重思想性强、有哲理、有深度的书。书提高了她们的人生境界，使她们生活得很充实。这样的女人本身就是一本书，一本耐人寻味的好书。

有的女人，读书是为了愉悦身心，陶冶情操，她们喜欢读唐诗宋词，读古今中外优美的散文，在悠悠哉哉的闲适中修身养性，铸就了淡泊平静的一生。这样的女人像一首诗，清新素净非常可爱。



读书是女人的立身之本。喜欢读书的女人，学历可能不高，但一定有文化修养。有文化修养的女人大都知书达理，处事冷静，善解人意。经常读书的人，一眼就能从人群中分辨出来。特别是在为人处世上也会显得从容、得体。有人描述，经常读书的人不会乱说话，言必有据每一个结论会通过合理的推导得出，而不是人云亦云，信口雌黄。

经常读书的人，她们做事会思考，知道怎么才能想出办法。她们智商比较高，她们能把无序而纷乱的世界里出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法，科学拒绝盲目；她们做的每一步都是深思熟虑过的。这些都是平时乏读书的人所欠缺的。

爱读书的女人很美，爱读书的女人美得别致。她不是鲜花，不是美酒，她只是一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶即使不施脂粉也显得神采奕奕，风度翩翩、潇洒自如、风姿绰约，秀色可餐。

读书的女人把大多数时间耗用在读书上，读书对于她，是一种生命要素，是一种生存方式。与“金玉其外，败絮其内”的某些漂亮女人相比，她是懂得保持生命内在美丽的智者。

书让女人变得聪慧，变得坚韧，变得成熟。它会使女人懂得包装外表固然重要，而更重要的是心灵的滋润。和书籍生活在一起，永远不会叹息。知识是唯一的美容佳品，书是女人气质的时装。书会让女人保持永恒的美丽。女人，请抓紧时间读书吧。

读书可以丰富你的人生，陶冶你的情操。一个女人不能没有书读。没有书读的女人其人生肯定苍白平淡，生活也是无滋无味，空耗虚度。而有书可读的女人则会生活多彩，情趣多多，快乐无限。一个读书者的人生就是一个会做人、会做事、成大器、有大为的人生。所以，高尔基才有了现身说法的总结：“每一本书都是人生的一级小台阶，我每爬上一级，就更加脱离了畜牲而上升到了人类。书是人类进步的阶梯。”

读书使人生豁然开朗，柳暗花明。人生因读书而前程光明，事业鹏程。读书可使人类摆脱愚昧，达到聪慧明智。女人因读书而实现进步，拥有精神财富。

用一颗豁达的心去读书，才能体味书中的微妙之处，汲取书籍中的养料。一本好书，相伴一生。古人云：熟读唐诗三百首，不会做诗也会吟。书中自有黄金屋。学习别人的优点，你将成为一个精品；学习别人的缺点，你将成为一个



废品。

读书是一种快乐。假如你是一个热爱读书的人，当你刚刚从繁忙的事务中抽身出来，你的心绪此时是那么疲惫，那么你不妨坐下来，拿起一本书，漫不经心地翻阅。这个时候，你一定会感到是那么惬意，似有一阵柔风迎面轻拂，你的心像花蕾在轻轻绽放：书籍会让你体验到情感的一切滋味：生、死、爱、恨，欢乐和痛苦，进取和消沉，英勇的和悲壮的，它们穿越时空而来，你的心被情感紧紧抓住，不能自禁，时喜时悲时怒时哀，在书籍的情感河流中浮沉。读一部平庸的书，你是在同一个平庸的人对话；读一部高雅的书，你是同一个高尚的人对话。通过想象，你才能真正走进书本，去体验情感，去跟作者和人物对话，去陶醉去沉迷。



修炼“博乐”，读书是捷径



此“博乐”非彼“伯乐”。没错，不是慧眼识千里马的伯乐，而是要你做一个无论何时何地都能妙语连珠机智幽默地博得大家一乐的“博乐”！

一个女人，她可以温柔，可以妩媚，可以有智慧，可以善交际，而如果她可以很幽默，令与她相处的人总感到愉快的话，这样的女人无疑是更加具有吸引力的。

“博乐”们总是能够激起听众的愉悦感，使人轻松、愉快、爽心、舒情，在笑声中拉近双方的心理距离，让人感觉到亲和力，愿意与之交往。

比如，每一个成年人都要经历的谈情说爱阶段，谈情说爱着重于“谈、说”二字。如果能采用幽默的语言，对于爱情的获得不无好处。尽管幽默的力量不可能叫别人对你一见钟情，但是它确实对你大有裨益。无数事实证明，男女之间互相怀有好感，长出了感情的幼芽，能否使它健康地生长，直到开出花朵，结出果实，如何浇灌语言之水是其中一个重要的因素。

在谈情说爱的过程中，如果你能发挥幽默力量的作用，更能使你的爱情语言妙趣横生，进展顺利时更加甜言蜜语；磕磕碰碰时开个玩笑，逗逗乐趣，化干戈为玉帛，和好后感情会胜过当初。假如有“情”不能谈，有“爱”不能表，久



而久之，已萌发幼芽的爱情便会枯萎。请看一则“找绳子”的幽默故事。

小青姑娘交上了一位胆怯、寡言的男朋友，他的名字叫李逊，他常去找她，很想接近她，但又没有勇气向她求爱。小青喜欢他的诚实，但又清楚地知道他的弱点。一个月儿当空的夜晚，万籁俱寂，他和她在小河边的柳树下坐着，为了打破僵局，小青想法子要给他一个亲近的机会。

小青：“有人说，男子手臂的长度等于女子的腰围。你相信不？”

李逊：“要不要找根绳子来比比看？”

“谁要你找绳子！”小青生气地责怪。

“你不是要量腰围吗？”李逊不解地问。

这位李逊，也确实太老实巴交了。现代青年的思想充分活跃，婚姻全是男女青年谈情说爱的结果。如今自由恋爱，只有通过“交谈”，才会有“恋”有“爱”，而语言的幽默显现出举足轻重的作用。它能增添或削减你的魅力，促使你恋爱成功或失败。

幽默风趣可以使矛盾双方从尴尬的困境中解脱出来，打破僵局，使剑拔弩张的紧张气氛得以缓和平息，使你获得更多的朋友，在人际交往中显得游刃有余。

然而真正懂得做“博乐”的女人却并不多。很多时候我们把缺乏幽默归罪于先天的不足。其实幽默风趣的语言风格固然有先天因素的影响，但更多的是需要后天的学习。如果你能够养成经常阅读一些幽默故事、机智故事和脑筋急转弯方面的书籍的习惯，你会发现自己的幽默感在潜移默化中就被渐渐培养起来。在阅读的时候要注意掌握一些幽默的构成方法，在语言中多加练习，来训练自己思维的敏捷性。日积月累之后，幽默词汇日益丰富，在逐渐的应用过程中，大家自然都会认为你是个幽默的女人了。

当然，要做一个幽默的女人还要保持乐观、积极向上的心态，这是幽默的心理基础，一个悲观颓废的人是没有心情幽默的。要培养自己的抗挫折能力，做事情不怕失败，即使失败也要看到事情积极的一面，而不是一味地怨天怨地。

真正的博乐，其实是自信的人，不怕受人嘲笑，而且非常善于自嘲，这种自嘲实际上是建立在自信的基础之上的。幽默的人是智慧的，因为幽默常常需要机智。而且幽默的人观察事物有自己的角度，不因循守旧，对事物有自己的看法，观点新颖，因而常常语出惊人。

注意多培养自己的理解能力。真正的幽默，需要用心体味，更要能欣赏别人



的幽默。多与人交往，多学习新的知识，有广博的知识才能天马行空、不拘一格。孤陋寡闻的人是难有真正的幽默的。



改变命运，知识是关键



当今社会，竞争日趋激烈，不学习就落后已成共识，知识改变命运也实实在在体现出来了。

几年前，在安徽省大别山区全寨县，一个普普通通的农家小女孩，一双大眼睛中流露出渴望上学和求知的神情，给世人以强烈的震撼，这双“大眼睛”成为“希望工程”救助农村贫困孩子上学的标志。后来，这个叫苏明媚的“大眼睛”女孩在社会的帮助下，完成了九年义务教育，成为安徽大学的一名大学生。她的命运改变了，是知识改变了她的命运。

原微软公司中国区 CEO 吴士宏，一个自考外语专业的毕业生，用自己在自学考试中所获得的知识将这艘美国电脑业的航空母舰平平稳稳驶入了中国这个巨大港湾。从一个平凡的小护士转变为一个笑傲商海的女强人，是知识改变了她的命运。

科学进步日新月异，知识更新空前加快。据有关资料研究表明：2000 年产生的知识总量，相当于前 30 年产生的知识量的总和。到 2020 年，知识的总量是现在的 3—4 倍；到 2050 年，目前的知识总量仅占那时知识的 1%。女人不学习知识，就只能在无知的世界里来回打转。

学习知识的途径是很多的。首先我们从第一天入学起，就可以从书本上学到很多的知识，但书本的内容毕竟是有限的。一个拘泥于书本的女人，将来走上社会，是很难适应的。这就需要在成长的过程中，学会阅读无字之书。

社会是一本无字之书，读懂它是要一个过程的。读“无字之书”，最好是在缤纷的“社会大学”中。《我的大学》的作者大文豪高尔基只读过五年级，但他把投身于“社会”当作是在上“大学”。这个苦难的学徒工在“社会大学”里做过厨工，卖过苦力，饱尝了沙俄黑暗统治的辛酸。不过，他在流浪漂泊之中读了很多“无字”的“活书”，学到了很多知识。



“无字之书”有很多，需要我们用头脑，用嘴巴，用交往去获取。

我们可以去股票市场，了解股民的投资行为和心态；

到互联网上去周游一番，看看各类“网虫”的风采；

去大中小学校了解各类学生的学习生活和思想风潮；

去认识认识那帮自诩为“新人类”的“新生活”；

去游山玩水，了解各地的民俗风情和名胜古迹；

到民间去听听老百姓对社会现象是怎样评说的；

到收入底的人群中去了解社会底层的生活……

总之，社会是一个五光十色、精彩非凡的大舞台，鲜活生动的戏份很多，这些“戏份”都是一种知识，会令你眼花缭乱、感想无穷。你应该花时间花精力自己录下来，归纳总结出来，成为经验，成为理论，丰富自己。

不管从什么渠道获得的知识，都是女人改变命运不可或缺的养分。美容改变的是外表，难以渗透潜质，来也匆匆，去也匆匆。知识凝聚的是内核，改变由里到外，依附于心，焕发于神，放射着恒久的光芒，使你秀外慧中。

有知识的女人给人的印象是高贵、神秘，缺少知识的女人给人的印象是单调、浅薄。生活中也有一些看起来容貌娇美、衣着时髦的女孩子，但是却满嘴脏话，使漂亮的外表也失去了光彩，登不上大雅之堂。所有知识和各种文化艺术的长期融合锻造形成的风度、气质都不属于她，由深邃的思想形成的自信、机智、幽默不屈于她，这样的女人何美之有？

我们不反对女人把自己打扮得漂漂亮亮的，但是作为女人，在爱好修饰的同时，不要忘记学习一切有用的知识，知识也是一件时髦的连衣裙，它会增添你的风采。

充满知识的女人犹如一杯醇香的佳酿，外表深不可测，喝一口下去，滋味却叫人再三回味。知识使女人面对大小问题时懂得分寸，能够做出明智的抉择。知识能一点点从内心雕琢一个人，塑造一个智慧的人。知识使女人能真正把握好自己，并获得从容自信，使你的周身散发出超然的气质，使你从人群中脱颖而出。



第 11 章

不做爱情守望者

女人大胆追求爱情的过程可以称为“三步曲”：首先确定对方是否爱你，其次确定对方值不值得你爱，最后艺术化地表达你的爱。把握这三个脉搏，一定会成功获得自己所追求的真爱。



爱情就在伸手可及的地方



对爱情的渴望，延续了几百万年，是人类永恒的话题。错过和获得总是一对神秘的双胞胎。对爱情的错过，来自对将来生活的未知，永远存在。生活给我们带来了太多偶然，太多如果，太多可能，每一天都会发生很多改变两个人距离的事情，错过也许只需一瞬间，获得却需要一辈子。对于爱情，对于错过，只有认真对待，细细品味，感谢命运。我们无法预知一个名叫“生活”的大师傅在做晚餐的时候会多加的一种叫“偶然”的调料，但如果我们发现了，我们品味了，我们努力了，我们投入了，我们忘我了，它就变成了爱情。

人往往以为得不到的才最美，匆匆追求，却错过了身边的风景。很久以来一直感触于一篇文章，也许就因为它教会了我们珍惜。愿在这里与大家分享。

从前，有一座圆音寺，每天都有许多人上香拜佛，香火很旺。在圆音寺庙前的横梁上有个蜘蛛结了张网，由于每天都受到香火和虔诚的祭拜的熏托，蜘蛛便有了佛性。经过了一千多年的修炼，蜘蛛佛性增加了不少。

忽然有一天，佛祖光临了圆音寺，看见这里香火甚旺，十分高兴。离开寺庙的时候，不经意地抬头，看见了横梁上的蜘蛛。佛祖停下来，问这只蜘蛛：“你我相见总算是有缘，我来问你个问题，看你修炼了这一千多年来，有什么真知灼见。怎么样？”蜘蛛遇见佛祖很是高兴，连忙答应了。佛祖问到：“世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛想了想，回答到：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖点了点头，离开了。

就这样又过了一千年的光景，蜘蛛依旧在圆音寺的横梁上修炼，它的佛性大增。一日，佛祖又来到寺前，对蜘蛛说道：“你可还好，一千年前的那个问题，





你可有什么更深的认识吗？”蜘蛛说：“我觉得世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖说：“你再好好想想，我会再来找你的。”

又过了一千年，有一天，刮起了大风，风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着甘露，见它晶莹透亮，很漂亮，顿生喜爱之意。蜘蛛每天看着甘露很开心，它觉得这是三千年以来最开心的几天。突然，刮起了一阵大风，将甘露吹走了。蜘蛛一下子觉得失去了什么，感到很寂寞和难过。这时佛祖又来了，问蜘蛛：“蜘蛛，这一千年，你可好好想过这个问题：世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛想到了甘露，对佛祖说：“世间最珍贵的是‘得不到’和‘已失去’。”佛祖说：“好，既然你有这样的认识，我让你到人间走一遭吧。”

就这样，蜘蛛投胎到了一个官宦家庭，成了一个富家小姐，父母为她取了个名字叫蛛儿。一晃，蛛儿到了16岁了，已经成了个婀娜多姿的少女，长得十分漂亮，楚楚动人。

这一日，新科状元郎甘鹿中土，皇帝决定在后花园为他举行庆功宴席。来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝的小公主长风公主。状元郎在席间表演诗词歌赋，大献才艺，在场的少女无一不被他倾倒。但蛛儿一点也不紧张和吃醋，因为她知道，这是佛祖赐予她的姻缘。

过了些日子，说来很巧，蛛儿陪同母亲上香拜佛的时候，正好甘鹿也陪同母亲而来。上完香拜过佛，二位长者在一边说上了话。蛛儿和甘鹿便来到走廊上聊天，蛛儿很开心，终于可以和喜欢的人在一起了，但是甘鹿并没有表现出对她的喜爱。蛛儿对甘鹿说：“你难道不曾记得16年前，圆音寺的蜘蛛网上的事情了吗？”甘鹿很诧异，说：“蛛儿姑娘，你漂亮，也很讨人喜欢，但你想象力未免丰富了一点吧。”说罢，和母亲离开了。

蛛儿回到家，心想，佛祖既然安排了这场姻缘，为何不让他记得那件事，甘鹿为何对我没有一点的感觉？

几天后，皇帝下召，命新科状元甘鹿和长风公主完婚；蛛儿和太子芝草完婚。这一消息对蛛儿如同晴空霹雳，她怎么也想不通，佛祖竟然这样对她。几日来，她不吃不喝，穷究急思，灵魂就将出壳，生命危在旦夕。太子芝草知道了，急忙赶来，扑倒在床边，对奄奄一息的蛛儿说道：“那日，在后花园众姑娘中，我对你一见钟情，我苦求父皇，他才答应。如果你死了，那么我也就不活了。”说着就拿起了宝剑准备自刎。



就在这时，佛祖来了，他对快要出壳的蛛儿灵魂说：“蜘蛛，你可曾想过，甘露（甘鹿）是由谁带你到这里来的呢？是风（长风公主）带来的，最后也是风将它带走的。甘鹿是属于长风公主的，他对你不过是生命中的一段插曲。而太子芝草是当年圆音寺门前的一棵小草，他看了你三千年，爱慕了你三千年，但你却从没有低下头看过它。蜘蛛，我再来问你，世间什么才是最珍贵的？”蜘蛛听了这些真相之后，好像一下子大彻大悟了，她对佛祖说：“世间最珍贵的不是‘得不到’和‘已失去’，而是现在能把握的幸福。”刚说完，佛祖就离开了，蛛儿的灵魂也回位了，睁开眼睛，看到正要自刎的太子芝草，她马上打落宝剑，和太子深情地拥抱着……

故事结束了，你能领会“蛛儿”最后一刻所说的话吗？世间最珍贵的不是“得不到”和“已失去”，而是现在能把握的幸福。

曾经失去的和我们所得不到的东西都不足为贵，紧紧握在手心里的才是最珍贵的。

走进一份爱情，带着一份平常心，不要给自己的爱情戴上过多的光环，别给自己的爱人带上虚伪的假面，妄想着童话中的故事情节可以重现在自己身边，别把爱情想象得太完美，其实每个人都很普通，每段爱情都不是完美，每段情感都会存在点滴瑕疵。

爱情之真先苦后甜，先要打碎自己，总是有些痛的，有如清茶一盏，常喝无碍，还解油腻。总有人不断地呼喊追寻真爱，却徘徊于寻找与确定之间，爱情在人生犹如兴奋剂，追寻是一种更强烈的刺激和麻痹，所谓持续追寻爱情，并不是对爱情成瘾，而是对追寻成瘾。

在爱情国度里，很多人喜欢不断地前行，不断地寻找着可能属于自己的缘分，然而很多人却在一味的行进中忘记了去欣赏身边的风景，总是把期望放在遥远的未来里，而往往就是这些路程上不经意间经过的风景，却很可能就是我们一直在寻找的缘分。

爱情就在我们的身边，伸手可及的地方，不要因为贪恋未来征途上那些虚无缥缈的风景，而错过了那份真正应该属于自己的感情，停下奔驰中的脚步，也许你会发现，其实一直寻找的那份真爱就在自己的身边，也许他没有想象中的那么完美，更没有期待中的那么奢华，但却在平实中透着安全……



爱要激情，更要理智

著名的教育家陶行知的言行影响了中华大地无数的年轻人。有这样一个关于他的故事，给我们无限启发。

一天，有一个青年因为对另外两位青年的恋爱不满，便跑来向陶行知告状，他说：“陶先生，你应该管一管，他们太不像话了，简直是把恋爱当饭吃！”

“是吗？”陶行知好像发现新大陆似的，眼睛里闪耀着惊奇的光：“他们真的是把恋爱当饭吃吗？”

“谁还对你说假话，他们就是这样的，你应该批评批评他们。”

“批评？——不，我认为应该赞扬他们。”陶行知若有所思地说，头在不停地点。

“陶先生，请你不要说笑话，他们这样发展下去，对集体的影响是很大的。”

“为什么？”

“因为他们把恋爱当饭吃，如果不管，就会影响别人也把恋爱当饭吃。”

“那很好，我一定完全赞同。”陶行知一本正经地说，并拍拍他的肩膀：“假如今后你搞恋爱，我也希望你和他们一样。”

“陶先生又在讲笑话了。”

“不，这绝不是笑话，把恋爱当饭吃，这是人生最正确的恋爱观！”陶行知的态度变得很严肃，并开始把他的理由全部叙述出来。他说：“人每天吃饭不过三顿，每顿按十分钟，加个倍，一共也不过一个钟头。假如青年们真能把恋爱当饭吃，每天只花一个钟头谈恋爱，除了这一个钟头，其余的时间就可以专心工作，专心学习，就可以发生力量，发生热，发生光。一句话，就可以使一天的工作和学习得到更大的成效，这岂不是很好吗？我想应该是很好的。我担心你们的，并不是你们把恋爱当饭吃，恰恰相反，我就怕你们不把恋爱当饭吃，而是把它当成工作和学习，当成生活的全部啊！”

陶先生的本意很清楚，爱情的美酒是甘醇的，但喝多了就可能醉倒。爱要激



情，更在理智，这样，它才会成为我们生活的助力，我们青春才不会为爱所累！人不能没有恋爱和婚姻，但它们绝不是生活的全部。

每个女人都会面临对爱的选择。而我们对爱情所做的抉择，也许是一生中最重要的选择。因为爱人是想要和你共度一生的人。

不管是被爱神射中，还是自投爱神编织的罗网，爱情都充满着幸福和神秘的色彩。但是恋爱也是最难驾驭的，巴尔扎克曾对年轻人提出过忠告：“恋爱，尤其是初恋，等于少女们的陷阱，如果缺少对恋爱生活的认识，她们是很容易跌落陷阱而不能自拔的。”很多女人，追求感情上的默契和微妙，而没有很好地综合考虑，因而带有一定的盲目性和不成熟性。

有一则报道说，某大学一名漂亮的女研究生，有多少优秀的男子苦苦追求她，都被她拒绝，而她自己则深深地爱上了一个无业青年，没有别的原因，只因为那青年脸上有一道刀疤，正好符合她要找一位具有“英雄气概”的“男子汉”的择偶标准。后来，她了解到他因偷窃而被关了10年牢，脸上的刀疤是小时候被玻璃割开的，她陷入了不能自拔的痛苦中。她在报纸上告诫她的同学和师姐、师妹们：“一见钟情”的爱情，多是先让人“心醉”，然后是令人“心碎”。

请记住阿瑟米的话吧：“一失足而遗恨千古，走错一步是非常容易的，正在择偶的青年男女，当引以为戒！”

在追求快节奏的现代生活中，恋情一旦擦出火花，其进展很可能就是加速的。在爱情之火越来越旺的时候，如何控制好火候至关重要。因为热恋能够引发人的潜力，让人奋进，使人有幸福感，但是如果处理不好可照样会“引火烧身”。

烧伤轻度：出现“期望效应”，把自己所希望出现的特征赋予对方，所谓“月移花影动，疑是玉人来”。把自然景物和周围环境都打上爱情的印记，但此时易出现学习和工作时心猿意马，注意力不集中，导致成绩下降。

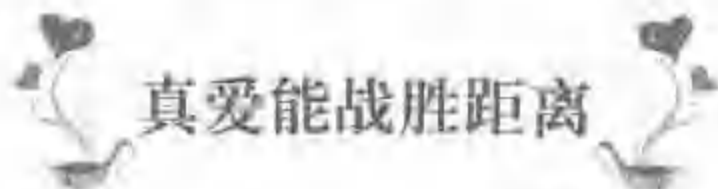
烧伤中度：情绪变化莫测，热可达到白热化，冷则骤降至冰点，高兴时神魂颠倒，云里雾里，迷迷瞪瞪；懊恼时垂头丧气，无精打采，仿佛世界末日，这种情绪的大起大落，会给身心健康带来不良影响，也不利于爱情的顺利发展。





烧伤重度：热恋时人的认识活动范围会缩小，理智分析能力受到抑制，习惯行为受到破坏。由于自我控制力减弱，不能约束自己的行为，不考虑后果，因而可能导致性行为，未婚先孕，甚至作出违法乱纪的事情，使自身的名誉和自我评价受到损害，甚至影响自己一生的幸福。

因此，在坠入情网之前，我们还是应该保持足够的理智，用理智头脑拴住爱的“小草”。爱情是把双刃剑，舞弄不好就会伤己且及人，而自信的女人却有着独特的体会：爱情在我的眼里像个助推器，运用得当能把我送上九霄云外，一饱苍穹的震撼与撞击。



既然彼此相爱，何必在乎间隔的距离，不妨用坚持真爱打破彼此之间的距离。正如诗中所说：“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？”爱情的空间距离无论有多远，只要心在、爱在，爱情终究会开出最美丽的花朵！

爱情是否需要朝夕相守，亲密无间？这是一个仁者见仁、智者见智的问题。不过，现实中很多人确实有这样一种感觉，“人芝兰之室，久而不闻其香。”人世间再美好的事物，习以为常了，不但不觉得美好，有时反而会生出厌倦和反感来。

有一个故事，说的是有一种刺猬，身上的毛硬而尖。天气寒冷的时候，它们就聚在一起互相靠身体取暖，但是当它们靠近时，身上的毛尖会刺痛对方，于是它们立刻分开，分开后因为寒冷它们又聚在一起，聚在一起因为痛又分开，这样反复数次，最后它们终于找到了彼此间的最佳距离——在最轻的疼痛下得到最大的温暖。

其实，爱情也像故事中的刺猬一样，需要保持一个小小的距离。当爱情保持着它应有的距离时才是最自由的、最完美的。它像是一幅油画，太近了看着不大像画，太远了又看不清楚，只有不远不近，恰到好处，才能看出“效果”。这里的“距离”指的是心理上的距离。

那么，爱情会输给物理上的“距离”吗？答案可能也不一，但只要坚持，



真爱一样可以战胜距离。

有人说，爱情总会输给距离，输给时间。可是别忘记了，时间和距离总会输给坚持。真正相爱的两个人，不管距离多么遥远，总是会心灵相犀。距离不是问题，难得的是坚持。在现在的社会，分隔两地的恋人与夫妻很多，但是，只有坚持自己真爱的双方，才能得到幸福。

曾经认识一个女孩子，家世很好，又难得不骄矜。每次文艺晚会上她都会弹琵琶，雪白的手指在琵琶上一抹一跳，长发垂在面颊上，只露出一个尖尖的下颌。我纵然是同性，也觉得真有活色生香这回事。

爱慕她的人自然是不计其数，其中有一个老实的男生，别人追女孩都会些小伎俩，他只勤勤恳恳替她抄笔记。她有时去学琵琶，他就远远地跟着。送她到了楼下，就靠在一棵树上，看本《围棋》杂志，从头看到尾，再从尾看到头，一等就是三四个小时。

那时她也不在意，青春太美好了，有人肯跑遍整个城市只为给她买一张CD，也有人肯为她抄写完厚厚一本乐谱。我们都以为，这男生的心意，不过就是春天的第一片树叶，很快就会有新的枝叶生长出来，代替它的位置。

弹琵琶的女孩子留学去了美国，写信回来，总是说那里如何苦寒，如何枯燥，如何艰难。她那只琵琶，恐怕也是闲置已久了。偶尔会想起那个等在楼下看一本《围棋》杂志的男生，不知道他后来是否找到了一棵新的树呢？

不久，接到女孩的电话，说回国来完婚，一问之下，新郎竟然是那看《围棋》杂志的小子。

隔着一个太平洋的国度，两边昼夜都是颠倒的。她每日里上课，打工，能闲下来接一个越洋电话，只有下午四五时那一段空暇。12个小时的时差，就成为一条分水岭，昔日那些热情的追逐者，纷纷流向了别处。距离太遥远，美色和吸引也都成了虚空。唯独只有他，每回都是凌晨4时，站在街边的电话亭里，一次又一次拨她的电话。

深沉美丽的爱，总是安静地潜行在时间和空间的底层，缓慢地，坚韧地表达着自己永不退缩的决心。这样的爱，才是能陪伴一生的爱，才是生命中应该追寻应该珍惜的情感。珍惜这份爱，那是用距离换来的，遥远的距离都不能分开彼此，天天在一起的夫妻又怎么能不珍惜这段距离呢？



爱就要爱他的一切

大学同学董琦，追他老婆小文的过程十分艰苦，当时不论大舅子、小舅子，皆百般阻挠；但最后他是如何通过岳母大人这一关，终于娶得爱妻的，我们并不十分了解。

不久前的一次同学聚会，董琦突然把当年求婚的秘密说出来。

当他和小文希望厮守终身时，从不肯见他的盛妈妈终于把他叫去家里。她把小文支开，很严肃地问他：“我要知道你有多爱我的女儿。”

盛妈妈给他一张纸和笔，要他立时写出小文10个“最大的缺点”。

董琦很惊愕，做妈妈的当然希望女儿的爱人是死心塌地爱着女儿，女儿在她的心中，应该是圣洁完美零缺点的。他想，盛妈妈是不是在做“反测验”？

盛妈妈严厉地望着他：“你不必骗我，我自己的女儿，我会不知道吗？”董琦于是实实在在把小文的缺点写出来。盛妈妈看了，脸色缓和了，竟然以欣慰的口吻跟他说：“嗯，你和她真的是交往很深啊，这些都是她要不得的缺点。”

盛妈妈随即凝重地问他：“她有这么多缺点，你还是爱她吗？我不要你告诉我她有多少优点吸引你，我只要知道，你会不会包容她的缺点？”

而后他们结婚了。一年又一年，董琦发现当年认为可以忍受的缺点，在婚姻中却变得不太能忍受，而有更多当时没发现的缺点，又一个一个地跑出来了。结婚十年、二十年后，他发现，常常要强迫自己去接受有各种缺点的妻子。他恍然大悟当年岳母考他时的用心了。

现在他的宝贝女儿上大学了，他想要教女儿如何去交男朋友，心里清晰地浮起当年岳母和他谈话的那一幕。他知道自己女儿有多好，但是，女儿的许多缺点，更是父母心中的牵挂！找一个能宽容女儿缺点的男孩子，是他现在的愿望。

爱 + 尊重 + 信任 + 包容 = 完美情人

这是我从一个朋友口中听到的，我想了很久……

男女之间在交往时，最重要的除了在两人之间有“爱”以外，“尊重”、“信



任”和“包容”也能让两人的爱更加美好。

当您跟另一半在吵架或生气时，不妨想想这几个字：“培养幸福的习惯”。

在吃饭时，记得：细嚼慢咽。在恋爱时，记得：用心体会。

美满的婚姻并不是因为两个人都优秀，而是因为他们能包容彼此的缺点。真正的爱情只有在婚姻中才能得到最好的诠释。一位夫人对她丈夫的情人说过的一句话很有哲理：“你可以爱我的丈夫，但你同时也要爱他的臭袜子”。爱，就要爱他的一切。

大胆把握恋爱脉搏

有一首歌叫《爱你的人和你爱的人》，歌词是这样写的：

爱你的人永远在你的身后默默注视着你，关心着你

你为了你爱的人付出一切无怨无悔

爱你的人愿为你付出所有痴心绝对

你想和你爱的人共历风雨比翼双飞

爱你的人想和你同抗艰险生死相对

你想让你爱的人平平安安快乐相随

爱你的人想让你高高兴兴如鱼得水

你想和你爱的人坐在山顶仰望流星的泪

爱你的人想和你一同观望落叶凄美

爱与被爱都是同样的唯美学会面对

这首歌唱得是那么唯美，却那么无奈，自信的女人才不需要这样的爱情，她们要爱自己的人同时是自己的所爱，她们要的是生活中两者真真切切的统一。

首先，她们要明确判断对方是否喜欢自己。只要把各种信息集合起来，加以整理，你就会从中发现一些特别之处证明他是爱你的。一般来说，这些特别之处表现在以下若干方面：

他对你事情极为关心。你的学习，生活，工作情况，兴趣、爱好，他都表现出非常浓厚的兴趣，经常询问，极为关心。这种关心甚至表现为极为琐碎的小



事上，你新理了发或化了淡妆、新穿一件衣服，他都会加以点评或夸赞。你过去在某种场合下说的某句话，你本人都忘记了，他却还记得。更不用说，在你生病、情绪不好时，他会忙前忙后，比谁都关心你。

他对你的家庭、亲友和童年往事感兴趣。一般人交往，对对方的家庭、籍贯、过去的生活经历也会偶尔问及，但都是礼貌性的聊天或介绍性的，如果是喜欢你的异性，会经常提及这些话题，而且听得认真、问得仔细，甚至包括你的性格特点、工作情况都会问及，对你过去的生活经历不管有无意义都会不厌其烦地了解。

他特别注意你与异性的交往。你与任何一位异性的交往都会在他的监视之下，如，他会经常漫不经心却有意地问：“是不是你的男友呀？”“你与他很般配嘛！”带有明显的醋意。

他经常寻机与你在一起。有事没事，总爱黏着你，即使是参加集体活动时，也总要占据最靠近你的位置，唱歌第一个邀你对唱，跳舞时会主动坐在你身边。总之，带有明显的倾向性。

他主动把你带入他的生活圈子。向他的亲友、同事、同学介绍你，明显让你感到他在自己的生活圈子中“隆重”推出你，让你与他的朋友、同学交往，在他们中间“亮相”，这表明他对你已很特别了。

他漫不经心地送点小礼物。这是一种惯用伎俩，似乎是随意地给你一些小礼物或者说是别人给的，他虽然用转手给你为借口，实则是他精心购置的，因为他经常有这种小礼物，而且小礼物总是对你的心思，让你很喜欢，那么，这就是很特别的小礼物了。

他对你的求助有求必应。你要求他帮助办点小事，他从不推辞，就是费九牛二虎之力也要办成，除非实在是无力办到的事。对为你办事他不但热情有加，而且感到特别高兴，一旦没办成，极为懊丧，总是不断地检讨自己无能。

他总有很多事要你帮忙。他似乎事特别多，这也找你，那也找你，明显不用你帮忙的事，也要烦你一下，但实际上没有哪一件真算一件事，只是多了一次说话或在一起的机会而已。

如果以上几点都能在你身上发生，那不用说他一定是对你动心了。这时候，你还需要判定他值不值得你爱、值不值得你托付终身，这也是需要把握技巧的：

去他家看一看他的生活方式和生活用品。他的家里摆满书还是挂满球赛优胜



奖状？是否摆着与家人的合影？不经消毒你敢用他的卫生间吗？家里凌乱不堪吗？可能他一时没空收拾房间，但如果他就是不爱整洁，那他将很难改变恶习。你必须做出决定，你能与这样的男人生活在一起吗？你能忍受长期生活在如此脏乱的环境中吗？

观察他结交的朋友。你不可能喜欢他所有的朋友，但如果你不喜欢他的大多数朋友，这就提醒你跟他不适合。男人的朋友圈最能反应他的品位。男子结交一些女友也不是坏事，这有助于他理解女性的弱点和生理特点，表明他能与异性交流。如果他只有女朋友而没有男朋友你就要当心了。这样的男子极有可能时常受到其他男性的威胁，他需要在异性面前坚定自信心。

约会时带上亲友的孩子。他如嫌孩子麻烦，拒绝对孩子的亲近，那他永远不会成为好父亲。如果他非但不讨厌小孩，还乐于与小孩交谈甚至伏身听孩子说话，趴在地板上与小孩一起游戏，这男人无疑将成为一个好父亲，你值得与他发展关系。

看他的时间观念。约他8时会面9时才到，说明他没把你放在心上。他觉得自己的时间比你的时间更重要，这实际上是他缺乏对你的尊重。

听他说什么。在自己女友面前充满温情地谈自己的家庭，这种男人最能打动女士。他希望你与他共享欢乐或分担痛苦，这将是可靠的伴侣。只顾自己滔滔不绝，而不顾你是否感兴趣，这人比较自私。还有一类男人喜欢对别人品头论足，看不起任何人，听信传言，甚至对别人的遭遇幸灾乐祸。这种男人趁早离他远点。

看他如何评价以前的女友。讲女友坏话的男人靠不住。既然曾经相爱，为什么要诋毁其名誉，尊重自己以前的女友，才是大度的男人。如果他总是在你面前说前女友的坏话，说明他仍然念她，旧情难忘。

见见他母亲。对母亲不好的男人，你最好别去亲近他。男人对母亲的态度就能说明他对女性的态度。尊重母亲的男人，他同样懂得爱自己的妻子。但是，如果男人过分依恋母亲，言听计从，很可能有恋母情结，就会失去了男子汉气概。

男人对金钱的态度往往表明他的权力欲。有的男人总是抢着付账，这并不能证明他大方，反而表明他想控制女友；而吝啬的男人、小气的男人的情感方面，也注定斤斤计较。至于挥霍无度，经常透支，甚至负债累累的男人，你千万不可与他交往。



看他对自己的工作是否满意。从一定意义上讲，男人对工作的态度就是对生活的态度：凡是在工作上稍不顺心就跳槽的男人，几乎可以预料有朝一日，当夫妻关系出现一点点挫折时他也会一走了之。

他是否精神健康。爱讽刺别人的男人总是借贬低别人抬高自己。这类男人缺乏细微的情感，心理不健康。还有些男人无缘无故发火，有时冲着电视节目喊叫，还可能对餐厅服务员非礼。他可能在精神方面潜藏着隐患，有发展成抑郁症的危险。

当你确信对方对你有意，而你亦有情时，就该表达爱意了，虽说这已是很简单、水到渠成的事，但表达爱意对于女孩是必须要讲究技巧的。自信的女人会技巧性地表达出自己的爱意，捅破隔在彼此心中的那张纸，揭开爱的帷幕，以便双方携手共度爱的海洋。

比如电影《归心似箭》中，玉贞与在她家养伤的战士魏得胜互生爱慕但都未表达，一天，魏得胜抢着帮玉贞挑水，玉贞撒娇地说：“好，让你挑，你给俺挑一辈子。”这种一语双关式的表达方式非常适合女人。其实，女人应委婉、含蓄地表达自己的爱意。这样才能增添爱情的艺术性和浪漫感，也有助于爱情的成功。

再比如爱国将军冯玉祥的爱情故事就很有意思：当时他采用了征婚办法，许多姑娘闻风而动，冯玉祥将军每见一位，都要问同样一个问题：“你为什么和我结婚？”许多如花似玉的姑娘不是回答“你的官大，结婚后好做大官太太”，就是说“你的钱多，结了婚好享福”。他失望了。这时，来了一个不同凡响的姑娘，他问：“你喜欢我什么？”姑娘回答：“什么也不喜欢。”这让冯玉祥将军很奇怪：“那你为什么到我这里来？”那位姑娘说：“老天怕你在人间做坏事，特意让我来管管你。”冯玉祥将军哈哈大笑，立即喜欢上这位豪爽、机智的姑娘，与之喜结良缘。

总结一下，女人大胆追求爱情的过程可以称为“三步曲”：首先确定对方是否爱你，其次确定对方值不值得你爱，最后艺术化地表达你的爱。把握这三个脉搏，一定会成功获得自己所追求的真爱。



爱情不是女人的全部



一位知识女性，她深爱着她的丈夫，但是，她爱她丈夫的时候也没忘记珍爱自己。她的丈夫常年在外经商，但他们的感情十分融洽，从未有过一丝半点的裂缝。有人问：你不担心他在外面寻花问柳吗？这位女士回答：我和他的爱从来都是平等的。从接受他的爱那天起，我就给了他信任，我爱他但不苛求他。我希望他成功完美，但我从未把自己的一切抵押在他身上，我担心什么呢？

男人往往就是这样：你过于看重他，也就是昭示他可以轻而易举地主宰你的感情和幸福了。在这一点上你首先就输了。因此，感情是最在乎尊重和平等的。不用说，有这种见地和胸怀的女人，男人自然会感到她的可爱了。因为男人爱上一个女人的同时，并不希望在爱的约束下丧失自己的一方世界，男人在乎爱情的默契、宽容和理解。因为这种爱不至阻止男人身心释放地闯荡人生——毕竟，在男人的眼里爱情并不能代表人生的全部。

女人常常在爱情中倾其所有，把自己一生的幸福维系于爱情之上，这是一种错误的方式，它对爱情有百害而无一利。其实，爱情也要划清界限。真正的爱情，是需要分清你我的，你的时间、你的事业、你的隐私、你的想法、你的空间……爱情是一种感受，产生爱情没有固定的模式，留住爱情却有许多规律可循。适时划清界限是爱情和婚姻的保湿因子。



生活中，许许多多的女人成了生活的附属品，成了悲剧的主角。其归结原因，根本一点就是她们爱得太投入了，以至有一天梦中醒来，名誉、财富、爱情也全部不见了。

克洛岱尔就是这方面的一个悲剧主角，她是雕塑大师罗丹的学生兼情人。

在罗丹第一次见到克洛岱尔时，就爱上了她。这一半由于她那带着野性的



美，另一半则由于她罕见的才气。而同时，克洛岱尔也主动地向这位比自己年长24岁的男人，敞开了自己纯净和贞洁的少女世界。这完全是由于罗丹的天才吸引了她，因为男人的才华就是魅力。罗丹的一切天性都从属于雕塑——他炯炯的目光、敏锐的感觉、深刻的思维，以及不可思议的手，全都为了雕塑而生，而且时时刻刻都闪耀出他超人的灵性与非凡的创造力。虽然当时罗丹还没有太大的名气，但他的才气已经咄咄逼人。于是，他们很快地相互征服。正当盛年的罗丹与洋溢着青春气息的克洛岱尔，如同急风暴雨，烈日狂潮般，一同拥入他们爱情的酷夏。同时，罗丹也开始了他艺术创作的黄金时代，而克洛岱尔不过是青涩的学生。

而对于克洛岱尔来说，她所做的，是要投身到一场需付出一生代价的残酷的爱情游戏中去。这是一场赌博。因为，罗丹有他长久的生活伴侣罗丝和儿子，但是已经跳进漩涡而又陶醉其中的克洛岱尔不可能回到岸边重新选择。她和他只得躲开众人视线，在公开场合装作若无其事的样子，寻找任何一个可能的机会，一点空间和时间，相互宣泄无尽的爱与无法克制的欲望。从学院小路到大理石仓库，到莺歌路的福里·纳布尔别墅，再到佩伊思园……在工作室幽暗的角落里、在躺椅上、在满是泥土的地上，两个人沉浸在无比美妙的情爱中。

罗丹曾对克洛岱尔说：“你被表现在我的所有雕塑中。”可以看出，克洛岱尔不仅给罗丹一个纯洁而忠贞的爱情世界，还给了他感悟艺术的一切。无论是肉体的、情感的，还是心灵的，克洛岱尔给罗丹的太多了。

后来，罗丹名扬天下，克洛岱尔却一步步走进日渐昏暗的阴影里。克洛岱尔不堪承受长期厮守在罗丹生活圈外的那种孤单与无望，这种感觉竟纠缠了她15年，最后精疲力竭，颓唐不堪，终于离开了罗丹，迁到一间破房子里，离群索居，她拒绝在任何社交场合露面，天天默默地凿打着石头。尽管她极具才华，却没有足够的名气。人们仍旧凭着印象把她当作罗丹的一个弟子，所以她卖不掉作品，贫穷使她常常受窘并陷入尴尬，还要遭受雇来帮忙的粗雕工的欺侮。这期间，罗丹却已接近成功。他属于那种活着时就能享受到果实成熟的艺术家。他经历了与克洛岱尔那种迎风搏浪的爱情生活后，又返回平静的岸边，回到了在漫长人生之路上与他分担过生活重负与艰辛的罗丝身旁。他买了大房子，过起富足的生活，并且又在巴黎买下了文艺复兴时期的豪宅别墅，以应酬上流社会那些千奇百怪的人物。这期间，还有几个情人曾进入了他的华丽多彩的生活。当然，罗丹并



没有忘记克洛岱尔。他与克洛岱尔的那场轰轰烈烈、电闪雷鸣般的恋爱是刻骨铭心的。他多次想帮助她，都遭到高傲的克洛岱尔的拒绝。他只有设法通过第三者在中间迂回，在经济上支援她，帮助她树立名气，但这些有限的支持都对于克洛岱尔而言，都是一种屈辱，是一种更大的伤害。

在绝对的贫困与孤寂中，克洛岱尔真正感到自己是个被遗弃者了。这种感觉对于她而言如同刀子，往日的爱与赞美也都化为了怨恨。她本来是激情洋溢的性格，逐渐变得消沉下来。

1905年克洛岱尔出现妄想症，身体很坏，脾气乖戾，狂躁起来会将雕塑全部打碎。1913年3月3日克洛岱尔的父亲去世，克洛岱尔已经完全疯了。她脱光衣服，赤裸裸披头散发地坐在那里。

克洛岱尔从此与雕刻完全断绝，艺术生命就此完结。1943年，她在蒙特维尔格疯人院中去世。

在疯人院里保留的关于克洛岱尔的档案中注明：克洛岱尔死时没有财物，没有任何有价值的文件，甚至连一件纪念品也没有留下，克洛岱尔自己也认为罗丹把她的一切都掠走了。那么克洛岱尔本人留下了什么呢？卡米尔·克洛岱尔的弟弟、作家保罗在她的墓前悲凉地说：“卡米尔，你献给我的珍贵礼物是什么呢？仅仅是我脚下这一块空空荡荡的土地？虚无！一片虚无！”

看完罗丹和他的情人克洛岱尔的故事，真不知道是想哭还是想笑。罗丹对于一个情人、一个第三者的冷酷，丝毫无损于其大师的称号，就像一颗小星星和太阳的光芒无法比拟一样。但是克洛岱尔作为一代才女，命运对她太残酷了。

依附男人是阻碍女人独立和成功的最大障碍，不论一个女人多么富有才华和智慧，总是容易在感情上受到致命伤害，而找不到正确的人生航向。天才少女克洛岱尔为她的导师和情人罗丹奉献得太多了。她丧失了自己的独立性后，失去了本该属于自己的盛名和财富，到最后连爱情都失去了，可以说她铸成了自己的人生悲剧。

女人对感情的期望值往往很高，甚至有一种不屈不挠、执迷不悟的坚韧与痴迷。要知道爱情为女人所赢得的世界是有限的，如果女人能将身心从一个男人那里尽早转向整个世界的话，那么这个女人的人生必将是丰富充实而色彩斑斓的。



别为爱情放弃友情

每一个女人，在她漫长的一生中，一定要拥有几个亲如姐妹的好友，这种好友，有一个温暖的名字，叫“闺中密友”。闺中密友的情分，细细绵绵，悠悠长长，一辈子也倾诉不尽。在各种角色压力充斥女人生活空间的今天，懂得爱自己的新女性在拥有“闺中密友”的同时也经营着自己的“蓝颜知己”。

有了朋友就会有惦念，被人惦念是一种幸福；而朋友多了，惦念就会多，幸福便像春日里的花，盛开在每一个角落。时光可以沉沦，岁月可以磨钝，朋友的友谊却颠扑不破。事实上，更多的时候，朋友是港湾，使你在心神疲惫时得以停靠。有了朋友，可以尽情地释放心情，愉悦地跨越人生旅途的障碍，轻松舒展地走过四季。

很多女人都体会到来自于“死党”、“闺中密友”的幸福。有了那种喁喁私语、亲密无间的女朋友，她会在你受到委屈、误解、伤心时耐心地倾听你的苦恼，给你以安慰；在你遇到困难、经受困苦、需要帮助时，她会无私地伸出双手，给你以帮助。交了这样的女友真是应该珍惜。



然而，女人间的友谊，一定要把握好分寸。亲如闺中密友，也应该有一定的距离，这样，才会让你们间的友谊长久保鲜。在你们的交往中，最重要的一点就是尊重对方的隐私，不要把“无话不说，无所不谈”作为情深的最高标准。是否成为知己，不在乎言语的多少，关键在于理解。

除了几个闺中密友之外，自信女人还应有“蓝颜知己”。与“蓝颜知己”的感情是女人友情世界中的珍品，它是升华了的精神友情，它没有爱情中的卿卿我我与无端牵挂，它不像爱情那么娇嫩且易夭折。它是无须侍弄的仙人掌，充满水



分，时时滋润你的心灵沙漠；它坚强而毫不鲜艳，在一切都凋零时依旧在你身边泛着翠绿。

一个“蓝颜知己”，并没有人苛求你去爱他，你可以喜欢他，比喜欢一个朋友还要喜欢，但不是相爱。你和他不必因走得太近而造成彼此的伤害，而与友情相比，它又多了一份来自异性相吸的引力和魅力，其丰富隽永的意蕴与单纯的友情相比，彼此间的关注已经渗入到心灵深处，这是一种奇妙而现代的感情。一个男人与一个女人深沉的友谊，对于彼此，是一种阳春白雪的照耀，值得一生珍藏与呵护。

拥有蓝颜知己的女人应该算是这个世上最幸运的一类女人。与一个没有感情纠葛的男人交往，彼此都有着那样多的共同语言，彼此都有息息相通的感觉，在滚滚红尘中，得以用一种深沉的感情互相照看，使她们有机会冷静地换一种眼光看待自己，同时更深入地了解异性的世界。一个懂得欣赏与沟通的女人，必定对于世界有一种更加宽容的态度，在这种态度的吹拂下，世界在她眼中，无疑是美好而温情的。

正是这些“蓝颜知己”们用自己健康的心灵去安慰、关怀着现代女性。使女人们走出家庭和婚姻为主的情感旧旋律而构建起更为丰富、完整的现代新型感情世界。

冰心曾说：“爱情在左，友情在右，他们在生命之路的两旁，随时播种，随时开花，将这一径长途，点缀得花香弥漫，使穿枝拂叶的人，踏着荆棘，不觉痛苦，有泪可落，也不是悲凉。”

因为朋友是陪伴你一生的人。一生中，除了亲人，没有别人能像朋友一样为你祈祷平安，所以，要珍惜朋友，热爱朋友，像爱护眼睛一样呵护与朋友之间的友谊，这样，你就会享受百分百的快乐。如果找到了知己朋友，你们会比亲姐妹还亲，你可以尽情地倾吐一切，不必像在父母面前那样考虑辈分的尊严，不必像在上司跟前那样拘谨，也不必像在同事之间那样照顾身份和形象，只要你想到了，就可以畅快地流露，尽情地宣泄，一吐为快，还原扭曲的自我。只有朋友可以毫无顾忌地接受这一切，所以，朋友才是永恒的财富，是在你困难时给你帮助，在你软弱时给你勇气的人。

生活中，人人都会有朋友、知己，这种友情是一种最纯洁、最高尚、最朴素、最平凡的感情，也是最浪漫、最动人、最坚实、最永恒的感情。人人都离不



开友情，你可以没有爱情，但是你决不能没有友情；一旦没有了友情，生活就不会有悦耳的声音，就死水一滩；友情无处不在，它伴随你左右，萦绕在你身边，和你共度一生。



善待分手就是善待自己



一个女孩失恋分手了，哭着去见上帝。上帝问她：“你为什么这么难过？”

“他离开我了。”

“你还爱他吗？”

女孩重重地点了点头。

“那他还爱你吗？”

女孩想了想，哭了。

上帝笑了说：“那么该哭的人是他，你只不过是失去了一个不爱你的人。而他失去的是一个深爱他的人。”

这个故事恰如其分的告诉我们，如果失恋分手了，请不要哭泣！当爱已成往事，潇洒地和他说再见吧！

善待分手就是善待自己。谁都有可能失败，谁都有可能抓不住命运的舵，要给自己一个改正错误的机会。何况后来发生的错，并不能证明一开始你就是错的。事物总在变化之中，何况人的感情。

通常女人失恋分手以后会有哪些心理呢？

首先，不愿面对——相信“他会回来的”。你伤心地但又充满希望地等待他，只要楼道里的电梯一动或者电话铃一响，就会想：这是他吗？可他可能永远不会再回来啦！

其次，愤怒——“他是个彻头彻尾的混蛋！”你不再哭泣，却气得发抖。只要有会，你会毫不犹豫地进行报复。但是，在愤怒之后的冷静期，痛苦会再次光临你的内心。

再次，纠缠——“他的家里有灯光。”你像幽灵一样游荡在他身边，却不知自己到底想要干什么。自由是每个人的权利；如果我们不尊重这条真理，最后失



去的是自己的尊严。

第四，蔑视——“不管怎样，这个家伙一钱不值。”为了避免太受伤，我们本能地去挑对方的毛病。

第五，自怜——“他从没爱过我，今后也不会有人真的爱我。”别再自虐了。你昏天黑地地睡觉，毫无节制地大吃，谁会心疼你呢？没有人！

第六，妥协——“如果我再减掉两公斤，他一定会回来的。”只要我付诸行动，他一定会改变主意，哪怕他已经有了新的女朋友。

凡事不必太在意，更不需去强求，就让一切随缘。逃避，不一定躲得过；面对，不一定最难过；孤独，不一定不快乐；得到，不一定能长久；失去，不一定不再拥有。可能因为某个理由而伤心难过，但，你却能找个理由让自己快乐，两个人不能快乐，不如一个人快乐；两个人痛苦，不如成全一个人的快乐。

女孩晓娜从失败的爱情中走出来的经历值得我们借鉴：

晓娜和男友是在学校组织的辩论赛上认识的。他作为商学院的代表，在场上和她针锋相对。几轮激烈的论辩中，晓娜的出色表现让他分外关注，他们敌对的情绪中包含着欣赏。赛场上他们正视对方时，眼神中多了一些东西。最后，晓娜所在的一方赢了，他却当上最佳辩手。他们一起上台领奖，他就站在晓娜的旁边。晓娜能感觉到他温柔的眼神，但是不敢看他，心情比比赛时更紧张，以至下台时险些摔倒。他在后面扶住了她。爱情故事就这样开了头，却不曾想到分手的结果来得也快。

和他在一起的日子，晓娜真的很幸福，像被宠的孩子。她生病的日子，他天天守在宿舍楼下，托室友带药和好吃的东西，室友们的羡慕让她多了一份幸福感。她有点任性，不够温柔。他想看球赛，她硬拉着他看电影；他想去踢球，她要小姐脾气让他陪着逛街……这是她喜欢他的方式，却并不是他喜欢的方式。所以，他们分手了。





分手那天，他坐在晓娜的对面，表情异常的平静，眼神不再温柔。“算了，我还是直说吧。我们分手吧。”他说，“我知道这对你来说太突然，但我想了很久。对不起，我也不想这样。我爱过你，但是和你在一起的时候，我不是真的开心。为了迁就你，我不得不放弃我喜欢做的事。或许，我们性格不合吧。”

整整一周，晓娜都在失眠。她拼命告诉自己：只不过失去了一个不爱自己的人，但是关于他的记忆挥之不去。上自习时，她总是习惯性地去看他们常去的教室，看见身边情侣重复他们的画面时，禁不住流泪，一个人的晚餐充满了孤单。但最后，她告诉自己：我需要冷静。一切都是因为我习惯于索取，我只在乎我的感受。我觉得自己是女生，理所当然地要受到呵护。我和他的交流仅限于辩论，为了说服他接受我的观点，尊重我的习惯和爱好，我像个骄傲的公主，充分发挥了辩论场上的优势。然而，爱情不是辩论赛，我想起自己为他做过什么了……

实质上，一个人爱你的时候，他无法装出不爱你；但当他不再爱你的时候，他也无法装出爱你。对你，他的感情都是无法伪装的。爱是不能要求和强迫的，你更无法向他证明你有多优秀，多么适合他，因为这种感觉是他自己的。既然他不适合你，你也该走开了。不愿意放手对任何人都没有好处。

后来，晓娜在朋友的劝导下想通了一些。她开始把这段过去的经历抛开，忙碌于眼前的生活，大大小小的活动凡是有兴趣的她尽量去参加，期间得到了许多锻炼，也收获了许多令人艳羡的荣誉。她重新洒脱起来。

相信晓娜的经历，是很多女孩曾经遭遇过的，或者将要遭遇。这当然不是一件令人愉快的事，但它确实是人生经历的一部分，或者说，是生活的一部分。发生了这种不愉快的事，痛苦在所难免。我们何不把它当成患了一场重病呢？患病了怎么办？最好的办法不是用懊恼、悔恨摧折自己，让自己缠绵于病榻，而是努力治疗，使身心恢复到正常状态。

善待分手首先就是善待已经分手的他。既已分手，再纠缠往事，再去论青红皂白都是没有意义的。你想去说清，就只能平添烦恼。谁会心甘情愿承认自己错了，谁都觉得自己委屈。尤其是男人，他即使心里有愧嘴上也不会认的。

善待分手其实也就是善待自己的过去。毕竟你们曾经相爱过，曾经相互给予过慰藉，曾经在一个屋檐下躲过风雨，看过彩虹。你彻底否定他，不也等于彻底否定自己的过去吗？而且否定了，心情又能好转吗？恐怕会更沮丧。

善待分手也就是善待未来。只有心平气和地将过去安置好，才可能在较短的



时间里振作起精神，开始新的生活。分手又不是患了婚姻绝症，只是一次失误而已。只要你冷静下来，就可以为自己开出药方，治好自己的失误。

善待分手也包括善待他人。不要因为自己的丈夫对不起自己，就痛恨所有的男人；自己的婚姻失败了，就厌恶所有的婚姻，嫉恨所有完整的家庭。

说到底，善待分手就是善待自己。不要一味地埋怨自己软弱，埋怨自己无能，埋怨自己瞎了眼看错了人。

面对分手，自信女人如是说：

失恋让你年轻5岁，发现自己原来是很天真幼稚的。

失恋的时候，你的朋友会特别多。

失恋给了你一个借口，你可以去尝试你平时不敢尝试的事情：独自在酒吧买醉、与陌生人调情等等。

失恋有可能使你从此开始关注事业。

没有失恋，怎么能光明正大地换一个男人？

没有一次又一次的失恋，怎么能成为情场高手？

失恋不是好玩的，让我们疼痛，让我们委屈得痛哭，让我们失去一切欲望。其实失恋的感觉很像我们小时候玩的跳房子游戏，每一格都必须跳过去，才能到达目的地。借助以上的建议，我们可以大步地、快速地穿越必经之路，到达自由的胜利彼岸。



第 12 章

做完美家庭的舵手

婚姻的幸福其实就是一种平淡，需要我们用心去感受，它没有华丽的语言，只是心与心的牵挂、理解、支持、关心、爱护、包容，虽然一样的平淡，却有不一样的幸福。这就是婚姻的真谛。



懂爱的女人有旺夫运



女人大多期望婚姻中的对象同时拥有财富和地位，而男人期待着有贤妻助力的不会比指望在婚姻中再投胎的女人为少。所以，一个能够“旺夫”的妻子，在男人心中，并不比一个绝色美女为轻。虽然绝色美女更多会成为男人酒桌上的话题。

那么什么样的女人才有旺夫运呢？

旺夫的最基本素质是“独立的”“耐得住寂寞的”“不能太娇气”的，比如南宋诗人陆游和唐婉，这二人琴瑟和谐每天吟诗作对快乐似神仙，婆婆觉得长此以往，儿子必然没有大出息，逼着陆游休妻再娶。结果第二年就生了儿子，陆游从此走上仕途。唐婉年轻漂亮又是一个才女，多好啊，可是从“旺夫”的角度想想，做这样女人的丈夫，被“旺”的几率大吗？有事没事的“晓风干，泪痕残。欲笺心事，独语斜阑”，动不动就“梨花满地不开门”，整天“纤云弄巧飞星传恨”，人还没有走远就要人家“归来看取明镜前”，爱上这么一个女人，男人得费多大心思哄她呢？这样的男人能旺得起来吗？



“旺夫”的第二种基本素质是让自己的爱人永远保持信心，为目标而坚定奋斗。男人就算再强健，也会有疲惫不堪之时，也会有迷茫之时。让自己的爱人能够保持斗志，是“旺夫妻”的“绝杀技”。比如说乐羊子妻，老公出门求功名，中途思念妻子，跑回家看到老婆正在织布，这要是没有“旺夫素质”的女人，肯定是不分青红皂白地上去一顿乱捶口里说“冤家，想死你了”；稍微含蓄一点，来个“最是那一低头的温柔”，等着老公上



前来温存着。可是，你看人家乐羊子妻是怎么做的？人家问明情况，当即把快要织好的布给剪断了，还告诉老公说这叫“半途而废”。娶了这样的女人，男人能不发达吗？

“旺夫”中最难得的素质是能够自觉地把丈夫的成功看作高于一切，把丈夫的事业当作自己的荣誉，而不是太看重名分以外的东西，永远站在男人的身后，失败了鼓励他。如克林顿夫人，美国人说没有希拉里就没有克林顿，可见希拉里的“旺夫素质”是百里挑一的，但是更难能可贵的是，希拉里能做到“让克林顿的利益高于一切”，无论发生多少丑闻，她都始终站在自己老公这一边，绝对不给老公拆台，这一点，有多少女人能够做得到？相信大多数女人都做不到。

以上的几种素质综合起来，其实就是懂爱，即懂得爱护自己的丈夫、体贴自己的丈夫。想丈夫所想，急丈夫所急。懂爱的女人才是实实在在的旺夫女人。

懂爱的女人，深知爱情和家庭对一个女人的重要，她们绝不会使自己成为这样的女人——在社会上让男人佩服，而在家中让男人惧怕。

艳是湖北人，娇小，可爱，虽然相貌平平，但她高超的厨艺吸引了大批的男孩子，艳总说：“我妈总是对我说，要想拴住男人的心，先要拴住他的胃。”果真，她的老公就是这样被她拴住的。

艳是个持家高手，绝对能花最少的钱，过最有品质的生活，刚结婚时，两个人收入不高，但却在短短的两年内有了属于自己的房子，而且没有靠家里一分钱。到现在她的老公还总是说，家里能有今天，都是艳的功劳！

艳是个老师，但她很喜欢心理学，所以很会揣摩人的心理，对待事情，一直很冷静，总是能以旁观者的心理去分析她所遇到的问题，这也是她超于他人的高明之处。

在她认识老公之前，她老公谈过多次恋爱，即使与艳恋爱的同时，也是脚踏3只船，不要说艳是如何争取到她老公的心，光是她的厨艺与持家的手段就足够了，因为她老公看中的正是这两点。

她老公是农村出来的，家庭条件很一般，甚至说不好，但有那么多的追求者，也说明她老公有他的过人之处。艳也是看中了他这一点，坚信她老公就是她的潜力股。

艳一直孜孜不倦的推着她老公朝前走，短短的5年，她老公从一个一文不名的穷小子到身价千万的老板，艳的付出是有目共睹的。



很多人是不看好她老公的，有人觉得他太穷了，负担还重，有人觉得他太花心了，担心以后她老公还会朝三暮四的，有人觉得她老公太耿直了，将来不会有什么出息的，而艳却从别人认为的缺点中找到了她老公的优点：

首先，他的花心，虽然他有很多女朋友，但从来没有乱来，说明他做事情谨慎，负责。

他很穷，负担重，但非常乐观，积极，而且聪明孝顺，逆境中的人保持着积极的心态，说明他很自信，自信的人加上聪明的脑袋离成功不远了。

他耿直，可以说他比较坚持原则，有成就的人都是正直的。

.....

不被人看好的他如今在某个领域里有了一定的名气，很多人都说艳是个有旺夫的女人，他也这样认为，他说：“因为艳的勤俭持家，使我们积累了第一桶金，艳的善良，体贴，孝顺，使我没有了后顾之忧，一心扑在事业上，艳的聪明的脑袋，缜密的思维，使我在事业上少走了很多弯路……”

旺夫的女人往往都是善良的，体贴的，全心全意为爱人考虑的人，这样的女人知道支持、照顾她爱的人。而艳就是这样的一个聪明女人。



赞扬是幸福的催化剂



大多数人在婚前恋爱时都是花前月下、卿卿我我，甜言蜜语，赞美之词随时道来。但婚后却对赞美之词十分吝啬，取而代之的则多是互相批评、抱怨指责，均以为结了婚就如进了爱情的保险箱，用不着像婚前那样挖空心思讨好、赞美对方，因此很多夫妻婚前甜言蜜语，婚后争吵不休，难怪有人会说“婚姻是爱情的坟墓”。

其实，大多数男人不懂得婚后妻子更需要丈夫的欣赏，每一个女人都喜欢丈夫能看到自己身上的优点，即使是把身上的优点说上一万遍也听不烦。比如丈夫下班回家看着妻子烧好的菜，边洗手边夸赞：“夫人今天你烧的菜真香，我都垂涎欲滴了。”妻子明明知道这是丈夫在讨好她，但心里还是很高兴地把赞美之词照单全收。第二天肯定还会做出更好的菜来供丈夫享用。反之，丈夫回到家里对



妻子做的饭菜总是挑三拣四，那妻子就会不耐烦地说：“你也有一双手啊，不好吃你自己来做啊！”可能妻子再也不会有做饭的积极性了。

丈夫也一样，生活、工作中渴望妻子的鼓励。比如丈夫在工作中遇到困难时回家对妻子诉说。妻子不无关怀的对丈夫说：“别着急，我相信你的能力，你肯定会做好的。”看似简单的一句平常话，说不定就会使丈夫信心倍增，放松了紧张的心情，也许工作中的困难就会迎刃而解了。假如妻子对丈夫的诉说不予理解还加以讽刺：“我就知道你什么事都做不好，就你那么没用，能干什么？”这么伤丈夫自尊心的话，不但对他的工作于事无补，而且还会伤害了夫妻之间的感情。因此，夫妻之间的批评挑剔，互相揭短，长期下去只会使夫妻关系慢慢地变得脆弱，变得冷淡。因此，当进入婚姻后的爱情，温度渐渐变冷时，我们就要学会时不时地去给感情升温，其中最好的办法就是彼此之间多些赞美，少些指责和抱怨。因为婚姻需要赞美，就如同女人每天需要鲜花一样。

曾看过一则故事叫“王大姐训夫记”。王大姐之夫平日懒惰，从来不做家务，无论王大姐如何唠叨指责毫无效果，王大姐无奈之下只好求教于心里医生。得到心里医生的指点后，王大姐一反常态，再不唠叨抱怨，代之以刻意观察寻找丈夫偶尔表现出来的良好行为。某日，其夫无意中洗了一次自己用过的碗，于是王大姐大加赞赏，并承诺做几道好菜予以鼓励，其夫心里颇为受用。再一次，其夫又无意中顺手洗了自己的袜子，王大姐马上如法炮制，大做文章。渐渐地，其夫感到家庭颇为温暖，一回家即主动寻找家务活，并逐渐乐在其中。

这虽是一则故事，但由此可见，婚姻中的人们需要赞美、需要鼓励。所以要使婚姻不生病不老去，首先要在婚姻里立一面镜子，常常地看清自己，时不时地换位思考，再以一份责任，两份关爱，三份包容，四份付出，五份信任为引，用爱的温度慢慢地熬。还要再加上六份互相赞美，这样的婚姻才会永远幸福、温馨。

结婚、组成家庭这个理由，虽然足以说明自己是如何爱对方，但却不能够让对方受用一辈子。人们往往有点痴狂，喜欢有人不时肯定他们的行为，尤其是女士。通常，男士们比较容易知道自己的定位。假如他们工作表现不好，上司很快就会提醒他们；假如他们做成了一笔大生意，也很快就会晋升、加薪或在同事之间得到表扬。但女士们便不同了。她们更看中生命中的另一半告诉她、肯定她。家人的感谢和赞美是自己唯一的奖励。当你拥有一个舒适的家庭，有情爱、有乐



趣，食物也可口……这些都来自于你温暖的家庭。所以，我们更需要时时全心全意地感谢对方，赞美对方。

适时的赞赏是储蓄感情的良方。大凡有矛盾的家庭，都是表扬严重不足的。正因为表扬的欠缺，才会常常自我表扬。自我表扬在女士身上，又往往以絮叨这种表现形式为开始，在男士的沉默或暴躁中结束；男士的自我表扬多闷在心里，急了时会千言万语归为一句话：“我还不是为了这个家！”

表扬，不是人事鉴定，更多是一种感受性的东西，是对对方价值和付出的肯定、认可和尊重，可以起到“一句好话三冬暖”的效果，化怨气为力气。仅在心里记着对方的好处是没用的，还得表现在口头上，落实在行动中。要记住，如果你想赞赏对方，任何小事都会有闪光之处。

人人都把家看成自由的港湾，爱说什么就说什么。在单位，领导是万万不能得罪的，同事也是一团和气地你好我好他也好，客户更是得罪不起的。憋了一天，回到家终于可以彻底放松了，脾气也就上来了。但很少有人想到，最影响你生活质量的恰恰是身边的那个人，最不能伤害的也是你的另一半。要知道，爱恨多由小事生。寻常夫妻吵架就像小虫啃噬树根一样，吵多了，伤人的话难免会说出口，天长日久会影响夫妻感情。

女人爱唠叨，那是天性。其实她在说今天谁如何如何了，工作不顺心了，菜价涨了，交通堵了，天要下雨了，都是一种表达惯性，只要男士给个耳朵听，做出认真听讲并思考的样子就行了。多数时候，女性要的是一种“你关心我”的态度，而不是你提供的答案。这是一个感情体贴与否的问题。日本的一项调查发现，大凡爱听妻子唠叨的家庭，夫妻和睦，且妻子大都身体健康。聪明的丈夫会在认真听，起码是显得认真之后，适时地发出“嗯”、“啊”、“唉”、“是吗”，然后巧妙地引出别的话题或吃饭看电视，于是天下太平。

最有效的交流，应该是让你的话走进对方的心。虽说是“良药苦口利于病”，但心理学早就证明，人在接受负面信息时会产生自我防卫心理。说话者认为是真理的东西，到了听话者耳中就变了味儿。聪明的做法是，把苦口的良药包上糖衣喂给对方。

人际关系专家指出，夫妻之间可以讨论，但不能争论。争论是人际关系的一个陷阱，在争论中是没有赢家的，对夫妻来说更是如此。

如果没有赞赏，只有批评，那婚姻就不会幸福。使许多罗曼之梦撞击离婚礁



石的一个原因，就是因为批评——无用的，令人心碎的批评。赞赏是婚姻兴奋剂，批评则是一剂毒药。要想让婚姻幸福，家庭快乐，就要学会赞赏的技巧。

隔阂要用心去化解

3岁的查尔斯最近总是闹脾气，凡事喜欢拗着来，这在父母看来真是有点莫名其妙。以前的查尔斯是多么懂事、听话啊，让他做什么他就做什么。他的爸爸妈妈开始感到头疼，他们有时甚至觉得自己生了一个“怪胎”！

妈妈使出最大的耐心跟查尔斯讲道理，可查尔斯就是直摇头，根本不把妈妈的话当一回事。

“查尔斯，听妈妈说，你不应该爬那么高！”

“查尔斯，你应该像以前一样听话，不要做那些危险的事，爸爸妈妈不是跟你说过了吗？那样很危险！”

“查尔斯……”

妈妈讲了一大堆话，可查尔斯呢，根本就没有听。

一天，查尔斯又不听话了，本来按照爸爸妈妈的计划，应该去萨尔玛湖边郊游。可小查尔斯就是不去，怎么拽他都不去。妈妈生气地问：“你想干什么？你说啊！”查尔斯小声地回答说：“我想去皮洛的城堡，我喜欢那里。”爸爸说：“嗯，不错啊，皮洛城堡也不错！查尔斯，你的主意真好呢！”

小查尔斯的想法终于得到了爸爸的支持，查尔斯高兴地跳了起来，他赶紧跑进屋里收拾自己的东西……整整一天，小查尔斯都没有闹过一点脾气。

为什么当他的父亲说到要带查尔斯去皮洛城堡时，查尔斯就听话了呢？他们仔细回想了今天所发生的事，终于明白小查尔斯已经“长大”了，他开始有自己的主意了，他再也不是过去那个任人摆布的小家伙了！

此后，他们开始尝试倾听小查尔斯的想法，尝试理解小查尔斯各种举动背后所蕴藏的含义。果真，小查尔斯再也不像他们以前所想的那样不可理喻了！

理解与尊重是融洽生活的第一步，没有理解，你将无法走入孩子的心灵。夫妻是一个家庭的主要支柱，夫妻之间更是如此。也可以说夫妻之间对理解与尊重



有更多的需要，因为只有理解与尊重，才能真正消除彼此之间的隔阂。

托尔斯泰有句名言：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”要创造良好的家庭氛围，首先必须加强夫妻双方的心理修养，做到互敬、互爱、互信、互帮、互慰、互勉、互让、互谅。夫妻之间要经常进行情感沟通，彼此相敬如宾，恩恩爱爱，相依为伴，使家庭成为生活中平静的港湾，在家里能得到鼓励，得到关心，得到欢乐，让家庭生活充满生气，充满绚丽的色彩。

读过西方哲学的人，大多知道尼采的一句名言：“你到女人那里去吗？别忘了，带上你的鞭子！”这条给男人世界带来无限风光的鞭子，同时也给无数的妇女和儿童带来一片凄风苦雨。家庭是人们心灵的港湾，情感的驿站，一旦充满了暴力，港湾将不再宁静，驿站也不再祥和。中国古代在夫妻关系上一直强调婚姻是合两性之好，夫妻间举案齐眉、相敬如宾一直是受到人们称赞的。《诗经·小雅·常棣》上说：“妻子好合，如鼓琴瑟。”夫妻应如琴瑟一样相互和谐，共同演奏生活的乐章。

无礼，这是侵蚀爱情的祸水。当我们对别人彬彬有礼的时候，我们很容易对自己亲近的人无礼。我们绝对不会想到要阻止陌生人说：“哎哟，你又要讲那旧故事了吗！”我们决然不会未经许可而拆朋友的信，或窥探他们私人的秘密。而只有对家中的人，对最亲近的人，我们才敢因为他们的小错而侮辱他们。狄克斯曾说：“那是一件惊人的事，但唯一真实地对我们说出刻薄、侮辱、伤感情话的人，都是我们的自家人。”

家庭礼仪仿佛是婚姻中的营养剂，它能带来加分的效果。丹姆罗希与他夫人一直过着幸福的生活。“除了慎重选择自己的伴侣外，”丹姆罗希夫人说，“我以为结婚后的礼貌是最重要的。年轻的妻子们对她们的丈夫应该像对刚见面的人一样有礼。无论哪一个男人都要逃避一个泼妇的口舌。”

一家人能够在这个世界上集结，是一种无法言语的缘分和幸福。那么维护一个幸福、稳定的家庭，也是一件伟大的使命。

夫妻之间彼此的尊重与理解，就像自然界中的阳光与雨水，于是爱就在家中无拘无束的生长了，枝繁叶茂，能经风雨。

小时候我们需要父母的理解与尊重，到了我们自立，主宰自己的路向时，我们也要把理解与尊重传给下一代，让下一代在理解与尊重中快乐成长，幸福生活。



相知相契，患难与共

两户人家门对着门住着，一家是普通的健全人，另一家男人是个瞎子，女人是个瘸子。很多人都认为这样的两户人家住着，必然是健全的一家健康快乐，残疾的那一家注定艰难。事实却恰好相反。

健全的夫妻总是为一些小事情争吵，而残疾人的一家脸上，却始终有幸福在闪烁。于是，健全的那家向邻居求教：为什么我们什么都有，却不快乐？而你们家，这么艰难却始终保持着这么高的生活热情？

瘸子妻子说：“我有什么理由不高兴呢？我虽然不能自己出去，但是他背着我，让我一同看到世界上最美丽的花朵啊。”

瞎子丈夫说：“我虽然看不到任何东西，但是有了她在，我也就知道哪里有最美的风景啊。”

健全的夫妻回家后反思，这才明白，他们一直按照自己的方式生活，从来没有考虑过对方的需要。所以，他们一直争吵不断，总是埋怨对方不体谅自己。

爱情需要相知与共。真正相爱的两个人，可以冲破一切所谓的世俗礼教，只要相信对方是那个可以和自己分担一切的人。身体健全的人，心理不一定健全，因为他们体会不到什么是患难与共，总希望对方让着自己，而不肯迁就对方一点。现代女性大呼着要独立要自主，但却忘了爱情有时候是需要牺牲和付出的，如果你坚持所谓的独立自主，简单的小事都要针锋相对，那爱情迟早会消失。

大千世界芸芸众生，对于爱情的理解、体验和诠释会因当事人的态度不同而大相径庭。有一种爱情，在热恋之中会山盟海誓、永不变心，可是一旦碰到点风吹草动，就像“夫妻本是同林鸟，大难临头各自飞”还有一种爱情，没有太多的缠绵，没有如火的激情，也没有刻骨铭心的爱情宣言，有的只是涓涓细流般浸润心田的爱、至尊至纯的情，如清泉一般清澈透亮不掺杂质，又如老酒一样越久越浓……

曾有一部《哑巴新娘》的电视剧，讲的就是“问世间情为何物，只教人生死相许……”的一段凄惨的爱情故事。剧中男女主人公少朴和静云的经历让人扼



腕叹息，感慨不已。

周少朴和林静云生活经历都很坎坷，是命运把他们紧紧连在一起，又是爱让他们经风雨磨难勇敢面对生活的考验。戏如人生，在安逸舒适的生活中，爱情带给人们的是幸福、是享受；但在疾病甚至是死亡突如其来的关口，爱情面临的就将是考验，承受的就是责任。一对从相识、相知到相恋，在慢慢培养感情的同时，还要做好随时付出的准备。在很长的时间里，静云无微不至的关心照料着病重的少朴，如果没有对少朴发自内心的挚爱，很难想象静云是如何支撑下去的，因为这需要多大的勇气和毅力呀？

他们夫妻二人，虽然一个是哑巴，一个是生命即将结束的病人，但他们早已心灵相通了。剧尾有个场景令人感慨不已：少朴自知时日不多了，他饱含深情地在竹林中对静云安排交代身后之事，当着自己的爱妻笑谈生死，这同样需要爱和勇气！越是在亲人面前表现出对死亡的从容，就越是流露出对亲人的留恋和保护，为的是不让亲人过度悲伤。

这就是真爱。真爱一个人，可以为对方做很多以前没做过的事。因为这样做的人应该很了解自己的爱人，林静云相信周少朴每次赶她走，都是因为知道自己时日不多，想让她能生活得更幸福，让她早点找到真正属于她自己的生活。所以，尽管在周家受尽百般委屈，也决不离开周少朴，至死也要与周少朴共度最后的时光。

由这则少朴和静云的爱情故事可知：当面临生死考验之时，生活在现代文明社会中的男男女女又该怎样用心诠释自己的爱情故事呢？在爱与现实面前，如何抉择呢？一首剧中的歌词总是萦绕在我的耳际，代表了很多人的心声：相依相伴永不悔……

爱情是一艘船，航行在生活的海洋里，而海洋是不可能一帆风顺的，总会有风浪，这就要船上的两个人齐心协力，否则下场自然不言而喻。



平淡才是婚姻最真切的幸福



婚姻生活就像浩瀚辽阔的大海，大海总是将最珍贵的东西藏得最深……



婚姻中，需要激情，也需要平淡。两个陌生的男女因为激情相爱了，因为激情结婚了，因为激情有了爱情的结晶。婚姻生活开始了，漫长而持久的生活，想保持永远的激情，真的很难。

所以婚姻中只有平淡才是最真实最永久的，只有平淡才是婚姻生活的真谛。这份平淡中有最初的激情，有爱，有相依相偎的深情。这份平淡不是淡漠，不是疏远，不是无情。

一个浪漫的女人喜欢上了一个学理科的男生，因为他的稳重，她倚靠在他肩上时有种暖暖的踏实的感觉。三年的恋爱，两年的婚姻，日子平淡地过着。

女人渐渐产生了厌倦的心理，甚至当初的喜欢也成了厌倦的根源，她是个感性的女人，敏感细腻，渴望浪漫。而丈夫却天性不善于制造浪漫，木讷的他让女人感觉不到爱的气息。

某天，女人鼓起勇气提出离婚。男人没有回答，他抽着烟，一句话也没说。女人的心越来越凉，她想：这个连挽留都不会的男人，也许我真的该放弃了。

很久之后，丈夫问：“你认为我该怎么做，才能让你改变主意？”

女人望着丈夫的眼睛，慢慢地说：“问你一个问题，你答得让我满意就可以了。比如，我非常喜欢悬崖上的花，而你去摘就会掉下去，你会摘给我吗？”

他沉默了一会，说，“明天早晨给你答案好吗？”女人的心彻底凉了。

早晨醒来，他已经不在，她看见了一张纸条，她想：这应该就是他最后的留言吧。

“亲爱的，我不会去摘。但我也有我的理由：你出门总忘记带钥匙，我要留着双脚跑回来给你开门；你只会打字，却对程序一无所知，我要留着双手给你整理程序；你总是分辨不出东南西北，我要留着眼睛为你带路；你不爱交朋友，我要留着嘴巴陪你说话；你眼睛近视，我要好好活着，等你老了，我会给你做饭，给你画眉，拉着你的手，到外面享受阳光的温暖；你总是不注意饮食，我要好好活着，维护你的健康，让我和你一起慢慢变老……所以，在我不能确定有人比我更爱你之前，我不去摘那朵让我丧命的花朵……”

女人的泪流下来。

“亲爱的，如果你已经看完了，答案如果让你满意的话，请打开门，欢迎你的爱人归来，因为，我买了你最爱吃的早餐。”

打开门，丈夫有点羞涩地站在门外，但笑得很灿烂。



女人紧紧地拥着木讷的丈夫。女人觉得非常幸福。

是的，被平淡的生活包围着，一些平凡的爱意，总被渴望激情浪漫的心灵忽略。爱从来没有固定的模式，花朵、浪漫，不过是浮杂生活表面上的点缀，它们下面的平淡，才是最真实的生活，才是女人真正的幸福。

女人感性，爱追求浪漫本不为过，但是一味地追求，甚至不珍惜眼前的幸福，那么，她的结局就可能是悲剧。

日子在细水长流，生活中有甘有苦，我们爱的人也不是完美的神。总有一天，我们会有一种疲倦的感觉，觉得生活枯燥无味，觉得身边的人没有当初的狂热和激情。我们会有一种失落感，我们单纯的爱情已经在柴米油盐中化成了简单的句子，甚至是一个眼神，一个动作。我们没有发现爱情的变化，还以为自己或对方失去了年轻的资本，以为爱情被琐碎的生活冲得无影无踪了。

其实爱情并没有离开，激情也没有走远。我们婚姻中的爱情已经升华，已经成熟，已经长大。

你最牵挂的是谁？难道不是你身边的爱人？当你失意的时候，难道你最想见的不是爱人关心的眼神？当你欢乐的时候，难道不想让爱人与你共享这份喜悦？

生活给我们丰富的经历，夫妻是战友，是同事，是朋友，是亲人，在困难面前并肩作战，在成功面前共同庆贺，在每一个命运考验的时刻都是心心相印。婚姻生活，是夫妻最好的学校，美满的婚姻，培养的总是相亲相爱的夫妻！

我们不可能对生活总是充满热情，充满活力，我们也有疲惫的间隙，也渴望休息。对待我们生命中最亲的人，我们也同样不可能时时刻刻充满激情，充满爱慕，我们也有疏忽对方的时候，也有想躲开对方，一个人安静地待一会儿的小憩。

但是我们并不是逃避对方，我们内心深处有一个结，已经将自己和自己爱的人紧紧地系在一起。我们需要安全感，我们需要责任心，婚姻生活给我们的就是这份安全感和责任心。





我们离不开自己内心的渴望和爱，这就是我们婚姻中的爱情，平淡却真实，一份不舍的依恋和深情。

一个女人很漂亮，有很多男人追求她，但她却喜欢上了平凡的教师。狂热的恋爱，终于带着他们走过了红地毯。丈夫对她宠爱有加，几乎包揽了所有的家务。对她的任性和坏脾气也都包容着，因为他爱她。

日子很平常地过着，有了孩子后，家庭经济明显下降，他们的工资除了养孩子、交房子贷款，仅够维持正常的生活。女人再也没有多余的钱买化妆品和时装，也没有多余的钱去维护从前的浪漫。

她的心里渐渐滋生了不满，牢骚也多了起来，丈夫从不多说什么，只是尽己所能承担着生活的压力，并在业余时间写稿子补贴家用。但这些妻子并没有感觉，她开始怀念那些花前月下的日子，那热烈的爱情才是她最终的追求。

妻子变了，越来越不爱回家，打扮也洋气了起来。丈夫终于从朋友那知道，妻子找了一个有钱人。但他没有吵闹，只是暗示妻子，平凡的日子才是最真实的，不要迷失了自己。

然而妻子此时已经对新的生活有了狂热的喜爱，尽管丈夫对自己很好，但她却无法抵挡有钱人的诱惑，他们出入高级宾馆，买高档时装，吃西餐，打高尔夫……她觉得这样的日子，才是自己希望得到的。

她终于提出了离婚，丈夫平静地签了字，他说：保重。

两年后，有钱人并没有离婚娶她，而是找了更漂亮的女人。备受冷落的她又想起了那平淡而幸福的日子，有意想复婚。她找了他的好朋友去说情，但朋友并没有带回来肯定的答复，而是带回了一张丈夫的纸条。

男人写道：“有一种伤痕是永远也擦不掉的，那就是爱的伤痕。因为它深深地刻在心里，并且随着岁月的流逝而一触就痛。爱就像镜子，破裂的镜子即使重圆，也无法隐藏裂痕。”女人久久地看着，潸然泪下，她知道，自己永远失去了他。



好女人善于塑造好男人



女人一生最大的安慰莫过于拥有这样一个男人：你可以怀着发自内心的圣洁



之爱去倾慕拥抱他并与他融为一体；你可以让你的精神在他身上休息，你可以把你的灵魂托付给他；你愿意和他谈话，因为与他的谈话宛如悲伤的世界中一首充满慰藉的歌。他那时刻都为你敞开着怀抱是这个陷阱密布的世界上一个免受伤害的安全空间，你可以毫无顾忌地对他那慈爱的心灵吐露你心中的一切隐秘。好女人温暖男人，好男人关爱女人。如果说好女人是山涧清甜的甘泉，那好男人就是那悠扬悦耳的山歌。一个好男人需要一个好女人，一个好女人也需要一个好男人，假如人人都能满足，那该有多美好。

但常听女人感慨万千地说：好男人都到哪去了？殊不知你说话的同时已经忽略了你身边的他。世上并不是缺少好男人，而是缺少发现的眼睛。好男人比比皆是，如果你有一双慧眼，如果你有一颗真诚的心，怎么又不能发现？

好男人身边都有一个好女人，是女人用自己纤纤细手、聪慧贤淑、温情灵气、善解人意塑造成好男人。好女人是一所学校，一个好男人通过一个好女人走向世界。好女人身上散发出一种清丽的春风化雨般的气息，她鼓舞男人充满斗志，笑看人生，豪迈地踏上征途。

曾在书上看到关于改造男人的一段话：我们女人不是心灵手巧善于剪裁吗？只要质地优良，管他什么式样，先拿回家再说。尽管有些诙谐幽默，倒也赞同。好男人不是天生的，也是后天的努力和不断地学习，不断地充实，不断完善的结果。女人何不发挥自己的优势，以自己的聪明才智，以自己良好的素质修养，优美的人格重塑出一个好男人呢？当然外因还得通过内因起作用，假如这个男人很明智，他又何乐而不为呢？而女人自己在塑造好男人的同时也在完善自我，使自己更加完美。

好女人是人间的珍品，她们用自己的灵性和智慧不断参悟人生，修剪完善着自己，也修剪完善着男人。好女人宽容善良，对待男人，她们多赞美少苛责，不求现在的他如何成功，只求他在努力中创造着。好男人都是好女人精心塑造的优秀作品。

好女人不会对男人指手画脚，颐指气使，因为温柔是她化解一切的武器。温柔女人是家中的琼浆蜜汁，男人饮了它会展露温和与笑容，即使粗暴简单的男人也会被慢慢改变。

男人是女人手中的风筝，有些女人往往怕风筝飞走不再飞回，就用线将其死死牵住，妄图将他牢牢地拴在自己的身边。当男人失去了动感与飘摇的活力时，



女人活得也并不快活。好女人却放心地将手中的线越放越长，风筝越飞越高，越飞越远，她也越有成就感。“风筝”因此而感激好女人给予的放纵与牵挂，在努力高飞的同时，会自觉加固牵引的线。

男人要在社会上获得认可，得到尊重，实现自身价值，起码也要有立身之本，有自己的事业追求，能创造大量的财富。可是光这样还不行，妻子不满意，说你只顾外面不顾家里，冷落了自己。男人，也是“难人”，既要阳刚又要温柔，既要在社会上拼命竞争又要有足够的时间陪妻子。一个人的精力毕竟是有限的，男人没有分身术，做男人太不容易了。因此一个好女人应该体贴男人，理解男人。

若妻子是一个温柔贤惠、善解人意的好女人，那是男人的幸运，那他自然也会成为一个好男人。但是这种幸运的男人并不多。谈恋爱的时候，什么都好，一切表现得无可挑剔，男人以为选了位温柔贤惠的好姑娘。没想到婚后女人表现出自己不好的一面，竟变得使人难以接受。

倘若妻子是个自私的女人，她只会为了自己的快乐向男人索取金钱，索取一切，而且欲壑难填。那么，男人就是累死累活，在这样的女人的眼里也难成为好男人。

倘若妻子是个粗俗而又缺乏教养的女人，见识短，狂隘无知，动不动就骂人，满嘴脏话，还整天跟个老太婆的跟你絮叨个没完，为鸡毛蒜皮的小事与你纠缠不休，甚至哭闹不断，让你永无宁日。就是再有涵养，再有耐心的男人，也会被折腾得心烦气躁，忍无可忍。

任何事物都不可能是孤立的，都有一定的因果关系。有些男人不够好，这肯定和有些女人有关系。相反，有些男人很优秀，肯定背后有个好的女人。

如果说男人是一座金矿，我们女人又为什么不做那个挖掘者，去发现，去开采？当你付出了努力和耐心，你会惊喜地发现荡去黄沙是闪光耀眼的金子。总是羡慕别人手捧闪光的金子，总是羡慕别人身边的好男人，自己又为何不尽心尽力地去挖掘开采？“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”只要坚持，只要努力，只要耐心，不轻言放弃，我相信你也会有双手捧满金子的那一天。



营造浪漫，发掘生活情趣



浪漫是一种纯真的心态，也是一种生活的热忱。只有当你热烈地付出爱时，它才会翩然而至，这样的浪漫甘若晨露。突如其来的鲜花是浪漫，餐桌上的蜡烛是浪漫，包装精美的礼物是浪漫，手拉手漫步街头也是浪漫。浪漫就像古代仕女的花手绢，制作的时候是一种兴趣，而使用的时候则是一种情趣。一个善于营造浪漫的女人，同样也是一个懂得生活的女人。

女人喜欢浪漫，而男人则喜欢浪漫的女人。所以，聪明的女人应该懂得创造浪漫，也懂得享受浪漫，珍惜浪漫。

聪明的女人还懂得浪漫的真谛，懂得在平凡的生活中去追寻浪漫。一个温柔的眼神，一次简单的牵手，一声轻松随意的赞美，都会让她们感到满足。所以浪漫没有大小之分，其实都是一种同样美妙的感觉。

女人的浪漫，往往来自瞬间的冲动和兴奋，它的到来完全没有先兆。可以是追求者意想不到的表白，也可以经年累月的相思情怀，甚至可以是突如其来的情感之暴风雨，而且毫无理性可言……恰恰是这种无可捉摸的情绪，更让男人们为之心驰旌摇。

浪漫使得女人更加美丽可爱，当女人浪漫的时候，必然敏感娇柔，而内心里那朦胧的感动，会让她的思想也因此惶惑。当这种心情从她的明眸中一览无余地展现时，对于男人来说，就是致命的诱惑。

天桥上，一个女人背着男人，费劲地往前走着，一边走着还一边数着数。

路人的侧目并没有影响到他们的心情，他们似乎并没有痛苦，因为，两个人的脸上都有着灿烂的微笑。

有好心人过来问：“需要帮忙吗？”

女人笑了笑，说：“不需要，我们只是在做一个游戏。”

接着，男人又将女人背上，他们从天桥上走了一个来回，然后拉着手离开。众人目送他们离开，有羡慕也有不解。



这个游戏也许只有他们最懂。他们是农村来城市打工的，微薄的薪水大多数都寄回了家；但是，他们也有浪漫的心情。那一年男人的生日，女人搜遍了口袋，也没找到几个钱，而且离发薪水还有一段时间，于是就想到了这个主意：背丈夫在天桥上走一圈。男人当然不忍，结果男人也要背女人一个来回。

接下来的每一年，他们都要玩这样的“游戏”，这是两个人浪漫的秘密。

浪漫不一定是玫瑰，不一定是花前月下。一个温柔的眼神，一次简单的牵手，一声轻松随意的赞美……都可以成为浪漫，也都可以成为一种生活的情趣。女人的浪漫，不是赤裸裸地说“我爱你！”女人的浪漫，不着痕迹，却让人意外与惊奇。

一个女人结婚两年多了，她没感觉到幸福。虽然丈夫依然对她很好，虽然她也有着不错的收入，但是她总感觉到生活中缺少了什么。

她经常会想起那些恋爱的日子，那时候，丈夫会在某一刻忽然出现在她面前，手捧着玫瑰；丈夫会约她去咖啡厅、酒吧，有时候还会去看电影。她觉得自己是最幸福的女人，她很满足，也很欣慰，找了这样一个懂得浪漫的丈夫。

结婚后，丈夫再没给她买过玫瑰，每天下班的时候都是手里提着菜，还有一些必要的生活用品。他们再没去过电影院或咖啡厅，甚至餐馆都很少去，即便偶尔去一次，也是去大众菜馆，丈夫的眼睛也是盯着菜，而不是她。

她感觉很失落，于是，她在自己的生活中回忆浪漫，经常找些诗歌来读，而这些并没有让她快乐起来，相反，她越发觉得自己很不幸福。她甚至有了这样一个念头：原来婚姻真的是爱情的坟墓。

想到这儿，她自己都被这样的想法吓了一跳。曾经自己不是非常爱他吗？不是非常希望与他生活在一起的吗？

偶然间，这个女人在书中读到了这样一句话：“草地上开满了鲜花，可牛群来到这里所发现的只是饲料。”她一下子醒悟过来：原来情感的粗糙和浅薄，缺乏浪漫，才会使婚姻生活变得毫无情趣，缺乏色彩。

此后的她不再抱怨，而是自己营造起浪漫。

那天，她去超市买了很多东西，还到花店买了鲜花。回来后，她把鲜花插到花瓶里，又做了一顿丰盛的晚餐，点上蜡烛，等着丈夫回来。

丈夫一进屋，就被眼前的景象惊呆了，只见屋里放着很多气球，摇曳的烛光，还有精心修饰过的女人，丈夫深情地抱着她，她感觉到了久违的幸福。



后来，女人不时的营造各种浪漫，有时候买点小饰物装饰卧室，有时候买回几条小鱼等等，他们似乎又重新回到了恋爱时光。受她的感染，丈夫也会偶尔制造一次浪漫大餐，还会买花回来，甚至还买过几次音乐会的票。

他们只是用了不多的钱，却找回来了从前的感觉，这让他们喜不自胜，逐渐养成了制造浪漫的习惯。

在现实生活中，有些女人婚后爱情破裂，大多都是因为忽略了感情的细节，没有用心体会对方细微的情感需要而造成的。女人的生活情趣不一定要等着男人给予，有时候简单的一次浪漫就会让你找到久违的幸福和快乐。

所以，聪明的女人懂得营造浪漫，也懂得享受浪漫，珍惜浪漫，这不仅仅让生活更有色彩，也能增进彼此的感情。

做一个会爱的女人

在爱情的殿堂里，夫妻都是雕塑家，既精心地雕塑着对方，也悄悄地被对方所雕塑。会爱的女人都幸福！

如果说恋爱是一场艺术，那么婚姻便是万花筒，里面迷人的景色，缤纷的世界，总让人一辈子也看不够。

一个会爱的女人，从她准备做新娘的那天起，就用毕生的努力来维系、更新她的爱情。因为，她深知，一纸婚约并不能替他永远守住另一颗心。她懂得，激情总会冷却，唯有平平淡淡的相依相守才是婚姻的真谛。

娜是个很要强的女孩子，和我从小就是同学，因为我爸爸与他爸爸是一个单位的，所以什么事情都喜欢和我比。一直到高中毕业，我高考失利，她也不怎么样，最后她选择复读，而我去了那所令我伤心的学校继续我的梦。之后我们的联系少了很多。怎么说娜呢，我觉得她智商不高，但很努力，很用功，所以成绩还算可以，复读一年后，考上了一所不错的大学。

高中时，因为娜长得漂亮，而且家庭条件相对很多农村的孩子来讲，是很不错的，所以娜属于那种比较骄傲的女孩子，有着一些人在追求她。我记得有个男孩子，对她非常好，男生的数理化非常好，总是给她补习功课，确实，娜的成绩



也提高了很多。男孩子有很大的功劳，男孩子的家庭条件很不好，父母都是农民，娜的母亲不同意他们交往，觉得娜完全有能力找个条件好的男朋友。

后来娜到了大学之后，说她爱上了一个同学B，是天津人，比较帅气，但与高中的同学A比，我想还差一点。她说他们是如何如何相爱，B的家庭条件很好，对她更好，别人都说他们是天作之合，娜的父母也欣然同意了他们的交往，可怜A，与娜分手后心灰意冷，成绩一般般，最后回到我们的小城市里。

毕业后，娜与B回到了天津，B的父母已经为他们准备好了房子，他们也都找到了很不错的有前景的工作，没有任何负担，美好的生活就摆在这对热恋中的青年的眼前。

不想，一个晴天霹雳，娜在婚检的时候查出有慢性肾炎。医生建议他们推迟一年结婚。B动情地说：“娜，你放心，我爱你，我会守护你一辈子。”

娜是个要强的女孩子，她的要强也表现在工作中，短短的一年时间，她就成了公司的业务骨干，整天加班加点，完全忘记了医生的嘱咐：要好好休息，但因为有爱，有B的呵护，所以娜也没有觉得这个病对她有什么影响，还是那么意气风发，还是一个骄傲的公主。

娜不仅要求自己优秀，也以同样的标准来要求老公。娜相信夫贵妇荣，所以她总是在推着老公前进，陪B练习口语，做模拟面试，查招聘信息，终于在他们婚后一年B成了大区产品经理，年薪15万，在天津算是高薪了。

娜的婚礼是非常隆重的，是让人羡慕的，令人向往的。我们祝福她，羡慕她，觉得她真正找到了自己的幸福，虽然身体有点不健康，但其他的一切远远地弥补了这一点点不足。

2005年春天，突然与娜在网上遇见了，也带给我一个不可思议的消息。

她说B有外遇了，而且还是在他们结婚之前。

之后她吵也吵了，闹也闹了，好话也说了，但还是没有挽回这段曾经令人羡慕的婚姻，最后B把所有的财产都留给娜。

她不明白，为什么B口口声声说要照顾她一辈子的同时还背叛了她，她不明白，自己这么辛苦这么努力结果B却说和她在一起压力太大。

对于娜，我不知道应该说什么，但我觉得，无论男人女人，首先都应该有个健康的体魄，身体是自己的。还有，不要给对方太大的压力，丈夫成功了，他可能珍惜你的付出，也可能与他人享受这份喜悦。我想，人还是要顺其自然……会



爱的女人明白：两个在不同环境下长大，有着不同的经历不同个性的人走到一起，必然会有一个相互了解相互适应的过程。在这个过程中，选择放弃就是选择新生选择希望。她不会企图去改造她的丈夫，她知道那将得不偿失，男人们的固执有时候需要我们用一生的光阴才能真正领略。而固执的男人一旦产生逆反心理，他离你而逃的日子也就不远了。

一个会爱的女人特别重视提高家庭的生活质量。她不会整天趿拉着鞋蓬头垢面地面对丈夫，她总是把自己最漂亮最精彩的一面展现给爱人；她不会以洗衣做饭养孩子为由，而扔给丈夫一张倦怠的面容，一双冷漠的眼睛，一副粗俗的嗓门。会爱的女人深知丢失了自己也就丢失了一切，她很注重提高自身的素质，与时代一同前进。她拥有自己的思想自己的追求，这令她永远充满活力与魅力，令她的丈夫不得不一次又一次地对她重新认识。他们的爱情也不断得到升华。她知道这叫做：爱情与婚姻同步。

会爱的女人心里有数。她明白：女人受到挫折还有男人的臂弯可以依靠，而男人却必须赤裸着胸膛承受着一切重负。因而，她把家精心营造成一个温馨的小巢，带给她的丈夫妻子的娇柔和母亲的宽容，使丈夫顿时能得以安歇调养，情绪激烈时能得以舒缓释放，遇到矛盾也可以在这里得到温柔式的化解。

会爱的女人深知：与第一次婚姻相比，第二次婚姻的家庭关系会更复杂，家庭成员的沟通会更困难，夫妻间的相互接纳和适应会更需要耐心。所以她不会因为一时的软弱无助而匆忙投进另一个男人的怀抱。她学会了放弃，也学会了等待、宽容，更懂得理解、尊重，不片面强调自己的心理感受，不提让丈夫为难的非分要求，考虑问题处理关系首先检讨自己是否存有偏心或私心。

什么样的女人是会爱的呢？

会爱的女人更清楚，过太平淡的生活会让人乏味，单调，枯燥的结果会让男人想入非非。因此，她也会在不平常的日子里浪漫一回。如在他的生日举办一个烛光晚餐，在情人节陪他去纵情“蹦的”一晚……

会爱的女人明白，她绝不会要求男人为她放弃自己的个性，或放弃自己的过去，她不会企图去改造她的丈夫。她只会用爱心，耐心，去包容他，理解他，支持他。

会爱的女人懂得，男人的口袋里不能有太多的钱——有钱男人就变坏这是真理！所以经济大权还是内当家的。但是，男人的口袋里也不能没有钱，没有钱



的男人在人前会抬不起头来，藏个小金库，撒撒不圆的谎，会让他觉得生活太累而失去了激情。

会爱的女人清醒地记住，女人不能太严，太强，太厉害。太严，丈夫会觉得生活的累，太强的女人让男人没有了尊严，没有了地位，太厉害了的女人听不到丈夫的心里话。小鸟依人，温顺贤淑，永远是丈夫眼里的美女子！

会爱的女人最忌讳挑剔，她知道，每个人都不是十全十美的，他也会有缺点：和朋友喝喝酒，找同事打打牌，抽抽烟，聊聊天，只要不是本末倒置，只要不是成了癖好，就可以原谅他，宽容他。

会爱的女人会牢记：一个人要时时警惕自己的猜疑心，因为它像发酵的面团，会在不知不觉中膨胀。信任他，永远相信他才是幸福的基础！

会爱的女人永远不会抱怨“我爱的得不到，得到的我不爱”，因为你不能“满目山河空念远”而应该“不如怜惜眼前人！”这样，你才不会轻易投入到别人的怀抱，你才会固守你自己的家庭，你自己的幸福！因为，并不是所有的亲吻都是为了爱，蚊子的亲吻就是为了吸你的血！

会爱的女人珍惜她所拥有的一切，会爱的女人快乐着她的每一天，会爱的女人满足她的粗茶淡饭，会爱的女人心里都是灿烂的阳光……会爱的女人都幸福！



第 13 章

学会先做别人的朋友

友谊不是凭空掉下来的，它需要培养、浇灌才能不断成长。虽然世间知音难寻，但如能学会做别人的朋友，你就会找到真正的友谊。



真诚是保持友谊永恒的基石



友谊是什么，友谊是一个圣洁而神秘、古老而年轻的话题。真诚的友谊会像露珠一样纯洁，像阳光一样温暖，像春风一样和煦……

真诚的友谊，是朋友间一种美好的、高尚的情感交流，相互支持、帮助、合作。

真诚的友谊，不会因时间流水的冲洗而变淡，也不会因此争吵而破裂，更不会因金钱的多少，地位的悬殊而断绝。

真诚的友谊，是一种默契，不必追求，需要的时候，他自会出现。

真诚的友谊，应出自内心，无目的地与他共处。

真诚的友谊，是在你最需要的时候可以不计任何报酬的给予，是在你困难时陪你前行的动力，是在你最失落时宽厚的肩膀，更是你生命中最不可或缺的力量。

真诚的友谊，没有非分之想，没有性爱的信念，没有情爱的张扬，是一种欣赏而不是占有，一个人可以同时拥有很多朋友。

真诚的友谊，不需要充足理由，它只需忠诚去播种，热情去浇灌，原则去栽培，谅解去呵护。

从前，有位女孩住在海边，非常喜欢鸥鸟，鸥鸟也乐于亲近他。每天晨曦初露，当她摇船出海的时候，总有一大群鸥鸟尾随在她的渔船四周，或在空中盘旋，或径直落在她的肩上、脚下、船舱里，自由自在地与女孩一道嬉戏玩耍，久久不愿离去，相处十分和谐。

后来，女孩的父亲听说了这件事，就对她说：“人家都说海上的鸥鸟喜欢跟你一道玩耍，毫无戒备，你何不乘机抓几只回来，也给我玩玩？”她于是满口答应道：“这有何难？”

第二天，女孩早早地出了家门，她将小船摇出海面，焦急地等待着鸥鸟们的到来。可是，那些聪明的鸥鸟早已经看出了她今日的神情不对，因此总只是在空



中盘旋，而不肯落到她的船上。当女孩准备伸手抓它们的时候，鸥鸟们就“呼”的一声全飞走了女孩只好干瞪眼。

人与人之间的交往要想达到和谐友好的境界，就必须以互相真诚为前提。如果你自以为聪明，想心计去算计朋友，那么朋友必然会弃你而去。

真诚一般指的就是真实，诚恳，没有一点虚假。真诚是朋友之间的交往得以持续下去的保证。真诚是一种美德，是一种境界，也是每个人应具备的交际品质。古人曰：“交友之道诚为本”。“一两重的真诚，超过一吨重的聪明”。我们每个人在交往中最喜欢的人，其品质往往是真诚。真诚，是打开友谊之窗的钥匙，也是保持友谊永恒的基石。只有真诚，才能使别人放心，别人也才会与你推心置腹，披肝沥胆。虚假永远令人生厌，望而生畏。人的真情实感对他人有潜移默化的作用，你如果把真诚的心交给他人，你就会收获真诚的果实，因为真诚能打开人的心灵大门，也就是人们常说的“精诚所至，金石为开”。

在我国历史上，长期流传着“管鲍之交”的佳话。管仲和鲍叔牙都是我国春秋时期的政治家，年轻时，管仲家里很穷，但鲍叔牙没有因为穷就看不起他，与他合伙做生意，赚了钱还多分给他一些。管仲曾三次当官，又三次被罢免，在作战失败，蒙受侮辱的困难时刻，鲍叔牙没有对他“落井下石”，而是和他分析失败的原因，继续保持密切交往，给予安慰和鼓励。鲍叔牙的一片诚心，令管仲感激不已，呼出了“生我者父母，知我者鲍叔牙也”的肺腑之言。

待人真诚，首先，要肝胆相照。对朋友讲真话，吐真言，开诚布公，实事求是，相互之间不要“心眼”，拐弯子，也不能当面一套，背后一套，始终做到言行如一，表里如一，摒弃“与人只说三分话，未可全抛一片心”，“害人之心不可有，防人之心不可无”等旧社会遗留下来的处世教条。其次，要言而有信。对朋友的正当要求和实际困难，答应帮助解决的，就要信守诺言，认真办好；因情况变化，一时不能办到，也应如实讲清原因。否则，言而无信，行而无果，是很难搞好同志之间关系的。再次，要勇于批评。待人真诚，还要做人的“诤友”。这就是说，在与人的交往中，发现对方的缺点和错误，不应该掩盖和隐瞒，而要直言不讳地指出来，给予善意的批评和帮助。批评时，应注意讲明自己希望帮助对方的初衷，并指出缺点，提出有助于对方利益的建议。但要注意不要在大家面前当面指责，伤及面子。批评一个人的缺点和错误，被批评的人开始是不那么好受，但他认识了缺点和错误，有了进步之后，就会感谢批评帮助过他的人，这样



彼此的情谊就会更加深厚和巩固。



找到真正的友谊



多愁善感一向是女性朋友独有的特性，那么，开心的时候最好能有人知道你在开心并与你分享，伤心的时候还有人安慰与分担，孤独的时候再有人来陪。那么，这就是女人更需要朋友的原因。好的朋友，可以点缀你的生命，使你的生活色彩斑斓。但是朋友不是仅仅靠缘分等到的，你必须修炼自己，让自己成为一个让别人欣赏并愿意接近的人，当然，你也要去接近别人，做他人的朋友，体会做朋友的快乐。

公元前4世纪，意大利的一个叫皮斯阿司的小伙子触犯了暴虐的国君犹奥尼索司，被判处绞刑。身为孝子的他请求回家与老父老母诀别，可始终得不到暴君的同意。就在这时，他的朋友达蒙愿暂代他服刑，并同意：“皮斯阿司若不如期赶回，我可替他临刑。”这样，暴君才勉强应允。

行刑之期临近，皮斯阿司却杳无踪迹，人们都嘲笑达蒙，竟然傻到用生命来担保友情！当达蒙被带上绞刑架，人们都悄无声息于这悲剧性的一幕时，突然，远方出现了皮斯阿司，飞奔在暴雨中的他高喊：“我回来了！”既而热泪盈眶地拥抱着达蒙做最后的诀别。这时，所有的人都在拭泪。国君出人意料地特赦了皮斯阿司，他说：“我愿倾己所有来结识这样的朋友。”

友谊不是凭空掉下来的，它需要培养、浇灌才能不断成长。虽然世间知音难寻，但如能学习先做别人的朋友，你就会找到真正的友谊。

下面是一道纪伯伦诠释友谊的优美诗歌：

一个青年说：请给我们谈友谊。他回答说：

你的朋友是你的有回应的需求。

他是你用爱播种，用感谢收获的田地。

他是你的饮食，也是你的火炉。

因为你饥渴地奔向他，你向他寻求平安。

当你的朋友向你倾吐胸臆的时候，你不要怕说出心中的“否”，也不要瞒住



你心中的“可”。

当他静默的时候，你的心仍要倾听他的心。

因为在友谊里，不用言语，一切的思想，一切的愿望，一切的希冀，都在无声的喜悦中发生而令人可以共享了。

当你与朋友别离的时候，不要忧伤。

因为你觉得他最可爱之处，当他不在时愈见清晰，正如登山者在平原上望山峰，也加倍地分明。

除了寻求心灵的深邃之外，友谊没有别的目的。

因为那只寻求着要显露自身神秘的爱，不算是爱，只算是一张撒下的网，只能网住一些无益的东西。

把你最佳美的事物，都给你的朋友。

假如他必须知道你潮水的下退，也让他知道你潮水的高涨。

你找只为陪你消磨光阴的人，他还能算做你的朋友么？

你要在成长的时间中找他。

因为他的时间是满足你的需要，不是填满你的空虚。

在友谊的温柔中，要有欢笑和共同的喜悦。

因为在那微末事物的甘露中，你的心因寻到他的清丽而焕发精神。

获得朋友的唯一方法，就是先学会做他的朋友。

这道理说来简单，起而行却不容易。现代人强调以自我为中心，讲得好听一点是非常独立，实际上却是自私，往往一味要求对方配合自己。如果不能如愿，就大发“知音世所稀”的慨叹，最后在寂寞中走完一生。要知道，友谊不是凭空掉下来的，它需要培养、浇灌才能不断成长。不是你一味付出，对方就会全盘接受。

生活就像园林，朋友就是风景。不断前行，移步换景，新人依次登场，相见颇多欢喜；蓦然回首，旧人却在时间、空间的更迭里，与自己不经意地走散。虽说衣不如新，人不如旧，可朋友之流失，终究是躲避不了的现实。比流失朋友更可怕的，是心情的淡漠——只要不丢掉那份与人交往的兴致和诚挚，或许那些渐行渐远的温馨友情，还是会在前路的某处，暖暖地在我们心底回流……

许多时候，我们用自己的方式与标准去经营友谊，却往往忽略了对方的存在。坚持只用自以为是的方法经营友谊，会带来许多压力。你会认为付出许多，



对方却无动于衷。拉扯之间，友谊即出现裂痕。积怨压在双方心中，时间一到，火山就会在瞬间爆发，友谊就此寿终正寝。

虽然世间知音难寻，但如能学习先做别人的朋友，你就会找到真正的友谊。一个有智慧的人，会先选择交往的对象，其后视情况决定交往的程度。有的朋友在特定时空中如鱼得水，换个环境则船过水无痕。唯有知音，历经岁月沧桑而更加灿烂，双方的付出却是先决条件。

因此，当你在人生旅途中巧遇好友时，最好用经营事业的心情来处理友谊。许多人跟着感觉走，最后多半抱憾终生。人会改变，但许多特质却恒久不变，例如喜欢别人了解自己的爱好与背景，不喜欢被人捉弄，渴求对方的谅解，厌恶朋友的疑心等等。人们多半希望受苦时朋友伸出双手，成功时也赢得对方的祝福，而后者却往往很难做到。

真正的友谊是人们高尚的精神追求，是一种催人向上的力量，是人们生活的强大精神支柱；真正的友谊，对人的一生产生积极的影响；真正的友谊，就是彼此间坦诚相待，无私支持，是生命中最伟大的一种感情。

用真诚的心对待朋友

友谊是美好而宝贵的东西。古今中外，有多少伟人动情地写下了一首首赞颂友谊的诗章。孔子曰：“有朋自远方来，不亦乐乎？”唐代诗人王勃写下了“海内存知己，天涯若比邻”的诗句；李白形容友谊比金重比渊深：“人生贵相知，何必金与钱”，“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。”现代著名大作家巴金先生写道：“友情在我过去的生活里就像一盏明灯，照亮了我的灵魂。”现代伟大的科学家爱因斯坦写道：“世间最美好的东西，莫过于有几个头脑和心地都很正直的朋友。”马克思是这样评估友谊的：“真诚的、十分合理的友谊是人生的无价之宝。”以上诗章深刻论述和说明了人们需要结交朋友，人们不能缺少友谊；朋友的情谊是亲密的、幸福的；友谊是宝贵的，它是人生的无价之宝。那么我们该如何珍惜朋友间的友谊，如何对待自己亲爱的朋友呢？

“化妆品女皇”玫琳·凯年轻时曾经有过这样的经历：用真诚和赞美，为一



一位想轻生的女孩子带来了光明。

一天，她在海边看到了一位坐着的女孩子，脸上写满了忧郁和哀愁，还挂着泪痕。玫琳·凯微笑着走上前去，问她：“您好，我叫玫琳，能跟你说几句话吗？”

女孩子并不愿意理她，依然在那里感受着落寞。玫琳·凯继续温柔地说：“虽然你心情非常糟糕，让你显得有些忧愁，但你依然很美。你有什么伤心痛苦的事情，可以跟我说说吗？”

她想了一会儿，就真的跟玫琳·凯倾诉了起来。当她说得动情时，还流下了眼泪。而玫琳·凯给她的一直是真诚的眼神、用心的倾听和适当的点头。玫琳·凯的聚精会神，让女孩子感觉到了一种关注和理解。最后，女孩子还说，自己今天来海边，就是想结束自己的生命的。因为自己爱上的那个人事业有成后就把自己抛弃了。

玫琳·凯听了后，不但为她感到忧伤，还气愤地大骂那个男人有眼无珠。最后，她真诚地鼓励女孩：“你放心吧，天底下好男人多的是，你一定会找到一位责任心强且很有爱心的男人的。你看你长得多漂亮，连我这样的女人都喜欢，更何况是男人呢。所以，你一定要振作起来。”

最后，女孩用极其感激的语气对玫琳·凯说：“从来没有人和我说过这么多话，我感觉自己到今天才算是真正地发现了自己。我现在才相信，活下去会是很美好的。”

是的，能够主宰自己生命的玫琳·凯知道，每个人都希望获得别人的真诚关怀、理解和尊重。大多数时候，一句真诚的赞美，可能只花说出者一分钟时间，但对于听者，可能会影响一天、一年甚至一生。

俗话说，“人心换人心”，你若想别人关心尊重你，你就必须对别人也付出一份真心。这也是获得朋友的秘笈。所以，你要是希望朋友关心你、体谅你，就必须先用一颗真诚的心对待朋友。

也许你自觉对朋友很好，你请他们吃饭、喝酒，陪他们玩乐，请他们到家中时也奉为上宾。但是，这些并不能使朋友对你有深入的好感，也无法满足友情的需求，有时反而会加重朋友在应酬上的负担。

一个善于交朋友，关心、体贴别人的人，一定是个能为对方着想、欣赏对方、处处满足朋友需要、解决他们的困难，而又避免去麻烦对方的人。所以，要



成为受欢迎的人物，不仅要能够“锦上添花”，更要懂得“雪中送炭”、“人心换人心”的艺术。

有一句话常用来形容人事沧桑，我们拿它来解释朋友之间的相处之道，也颇合宜——“眼看他起高楼，眼看他楼塌了”，而不管他楼起、楼塌，是真朋友就长伴左右，绝不因对方的穷富而改变人情的冷暖。换言之，别人起高楼，你要为他祝福、欣赏他能力的胸襟；当他时运不济时，你可别幸灾乐祸，而要以实际的行动安慰鼓励对方。

如果说，你能将关心、体贴的心意建立在这种风度上，你对别人的关心和体贴才是真心诚意的，别人也才会以真心来回报你。古训也有“路遥知马力，日久见人心”，只有真情才能历久弥新，使友谊的芬芳愈陈愈香。如果你始终以同样的一颗赤子之心与人相处，还怕没有朋友吗？



拥有一颗爱人之心

一个极其寒冷的夜晚，路边一间简陋的旅店迎来一对上了年纪的客人。然而不幸的是，这间小旅店早就客满了。“这已是我们寻找的第16家旅社了，这鬼天气，到处客满，我们怎么办呢？”这对老夫妻望着店外阴冷的夜晚发愁地说。

店里的小伙计不忍心这对老人出去受冻，便建议说：“如果你们不嫌弃的话，今晚就住在我的床铺上吧，我自己在店堂里打个地铺。”老夫妻非常感激，第二天要照店价付客房费，小伙计坚决拒绝了。临走时，老夫妻开玩笑地说：“你经营旅店的才能真够得上当一家五星级酒店的总经理。”

“那敢情好！起码收入多些可以养活我的老母亲。”小伙计随口应道，哈哈一笑。

没想到两年后的一天，小伙计收到一封寄自纽约的来信，信中夹有一张往返纽约的双程机票，信中邀请他去拜访当年那对睡他床铺的老夫妻。

小伙计来到繁华的大都市纽约，老夫妻把小伙计引到第五大街和三十四街交汇处，指着那儿的一幢摩天大楼说：“这是一座专门为你兴建的五星级宾馆，现在我们正式邀请你来当总经理。”



年轻的小伙计因为一次举手之劳的助人行为，美梦成真。这就是著名的澳大利亚大饭店经理乔治·波菲特和他的恩人威廉先生一家的真实故事。

另外一个故事：有一个女孩，有一天她正在街头行走时，被一个抱孩子的妇人叫住，那妇人说去买点东西，一会就回来，让她抱一会孩子，可妇人却再也没有回来。

孩子抱回家后，她才发现孩子似乎健康有问题，到医院检查后，医生说：孩子是先天性心脏病，要五万块钱的手术费。

她在想，我该怎样渡过难关呢？我是不是该放弃我的坚持呢？我该去哪给捡来的小姑娘筹集五万块钱的手术费呢？可是，她找不到答案，除了这样漫无目的地行走，她不知道怎样解决这些棘手的问题。

第二天，她去找她的好朋友倾吐心思，或许她能给她出个主意。

她到朋友那里的时候，朋友正在给一位老人画像，这是一个很奇怪的老头，看上去和乞丐差不多，满脸的皱纹、污垢，让人不敢看第二眼。姑娘想：为什么贫穷总是这样折磨人的梦想！既然手中的钱还不足以给孩子做手术，那我想办法先解决这个老人的吃饭问题吧！



就这样，善良的女孩把手伸进了自己的口袋，紧紧攥住了口袋里刚发的那点可怜的工资，犹豫了一会儿，她把工资袋给了这个老人。做完这件事之后，她甚至觉得自己有点伟大！虽然没有足够的钱给孩子做手术，但自己可以把孩子交给有关部门。

她没有想到的是，第二天，她的朋友跑来告诉她，说她撞了好运。朋友说：“昨天那个老头其实是个亿万富翁，昨天他只是想知道自己如果是乞丐会是什么样子，老人只是体验生活。结果被你碰上了，决定培养你，因为他认为你是善良而富同情心的人。他说，孩子他会收养，同时邀请你去他的公司工作。”

还有一个发生在英国的一个真实故事：有位孤独的老人，无儿无女，又体弱多病。他决定搬到养老院去。老人宣布出售他漂亮的住宅。购买者闻讯蜂拥而至。住宅底价8万英镑，但人们很快就将它炒到了10万英镑。价钱还在不断攀升。老人深陷在沙发里，满目忧郁，是的，要不是健康情形不行，他是不会卖掉



这栋陪他度过大半生的住宅的。

一个衣着朴素的青年来到老人眼前，弯下腰，低声说：“先生，我也好想买这栋住宅，可我只有1万英镑。可是，如果您把住宅卖给我，我保证会让您依旧生活在这里，和我一起喝茶、读报、散步，天天都快快乐乐的。相信我，我会用整颗心来照顾您的！”

老人颌首微笑，把住宅以1万英镑的价钱卖给了他。

完成梦想，不一定非得要冷酷地厮杀和欺诈，有时，只要你拥有一颗爱人之心就可以了。有爱心的人，他会关心自己身边的亲人、朋友，他会同情弱者，会伸出自己的双手，尽自己的所能去帮助那些需要帮助的人。

也许他没有能力去扭转世间的苦难，也许他没有能力去拯救战争中流离失所的人们。但他用自己的爱温暖着他周围的生命，一点点驱走他们头顶上的乌云，让阳光慢性地挤进每一处阴暗的空间。当一张张曾经沮丧的脸上重新露出欢颜，他会感到无比的满足与愉悦。

生活中有了爱，寒冷的风雪会变得温柔。

生活中有了爱，阻路的荆棘也会低头让步。

生活中有了爱，有时连死神也会生出慈爱之心。

在人人为我的时候，做一个像天使一样博爱的人，世界将会因你的存在而到处充满阳光！



用真诚浇开友谊的花朵



友谊是关心，友谊是互助，友谊是春风，友谊是暖流，友谊是一个人进步的动力。但只有真诚才能浇开友谊的花朵，也只有在朋友中首先献出你的真诚，你才能品味到真正的友谊。

彼此交往要想达到和谐友好的境界，必须以真诚为前提。一个真诚人的心声，才能唤起一大群真诚人的共鸣。“投之以木桃，报之以琼瑶。”真诚，应该成为我们征服环境，征服人心的最佳法宝。

友情是生活中的一盏明灯，它是人精神生活中最日常，最自然，最淳朴，也



是最需要的；而它却和艺术的理想，诗的感情一样，最受着时代精神的影响。电影《马达加斯加》讲述的就是四位好朋友间真诚友谊的力量故事。

故事发生在一片茂密的森林里，原本在纽约动物园幸福生活的四位好朋友，聪明可爱的斑马玛蒂，重情重义的狮子亚力克斯，滑稽的长颈鹿梅尔曼，还有怀孕的河马格洛莉娅。玛蒂十分向往野外生活的新鲜刺激感，就在它生日那天，独自出发了。于是另外三个好友自发逃出动物园去找它。后来，他们四个虽然重新团聚，但都被抓住关在木箱里，误打误撞流落到了马达加斯加岛上。面对新的动物成员和陌生的境地，他们互帮互助，勇敢地接受挑战，在历经千辛万苦后，四个好友不仅学会了野外生存的本领，增进了彼此间的友谊，还扶弱惩强，成了马达加斯加岛的大英雄。

古罗马的普拉图斯曾说过：“在患难中结下的友谊是世界上最宝贵的东西。”所有的观众都会被那四个好友的真挚友谊深深感动。在斑马失踪时，伙伴们没有抛弃它，冒着危险逃出动物园，展开了大范围寻找。在狮子无助、痛苦、孤独时，伙伴们又给予了它赤诚的爱心，让娇艳的友谊之花在每个人的心田绽放，在它们身上，闪烁着夺目的生命之光，它们拥有了世界上最珍贵的东西——友谊。这些动物的心灵如质朴的泥土般纯洁，能培育出无数美丽的花草，它们是至高无上的。

是啊，友谊是毕生难觅的一种珍贵财富，世上最大的快事莫过于相互的情谊，相互的关心和帮助，智慧、友爱，是照亮我们黑暗的唯一光亮。最让人佩服的是斑马玛蒂和狮子亚力克斯这对好朋友，它们被爱与友谊的温暖之光包围着，被彼此之间的真诚感动着，它们是最幸福的。

友情是一种极需小心积蓄和保存的财富。得不到友谊的人将是终身可怜的孤独者；没有友情的社会也只是一片繁华的沙漠。人与人之间的友谊是把多数人的心灵结合在一起，这种可贵的联系，是最温柔甜蜜的。友谊需要信任，信任是架设在人心的桥梁，是沟通心灵的纽带，是震荡情感之波的琴弦；友谊更需要宽容，宽容是人际关系中最具魅力的黏合剂、润滑剂，它犹如栽花，回报你的是姹紫嫣红，是双倍的快乐。友谊是一盏在黑暗中照亮我们前行的灯塔，是在冰冷中温暖心灵的火把；它是春日的雨，夏日的风，秋日的果，冬日的阳，没有人能测量出友谊脚下的路有多长，友谊心中的海有多深，它虽无形，却孕育着一份惊人的伟大。

真正的友情应该真诚。



真诚，是待人处世的最好方法；真诚，也是沟通心灵的桥梁。人与人之间需要真诚，真正的朋友之间更加需要真诚，敞开心扉，与朋友坦诚相待，就不会有隔膜，心与心，也就因此而靠得更近，连得更紧。

真正的友情是一株成长缓慢的植物。它需要我们用真心精心去慢慢地培养，经常用水轻轻地浇灌，给它充足的阳光，让它渐渐地成长为一颗成熟的植物。

在你遭遇不幸的时候，友情就是你避风的港湾，它会帮助你走出不幸，给予你最贴心，最真切的关怀，使你不再悲伤，不再忧郁，重新扬起生活的风帆；在你获得了荣誉，取得了成功的时候，友情就是鞭策你的绳索，让你不要骄傲，朝着更新的目标前进。

把自己的快乐分给自己的朋友，就会变成两份快乐，当自己的痛苦跟朋友一起承担，它就变成了半个痛苦。

友情，是点缀青春的乐章，它是我们的人生中最美妙、最动听、最能打动人心弦的乐章，它每一个音符无时无刻不在我们每个人的心灵中跳动着；友情，是我们生活中的阳光，它使我们每个人的心都变得更加温暖，使人与人之间更近了。

只有真正懂得友情的人，才能真正懂得什么是生活。让我们珍惜身边的友情，用自己的心去体会一下“友情”这个美妙的词语吧！你会感觉到，它，就在你心灵的最深处缓缓地流过！



以信任化解友情危机



一提到“朋友”，总会感到一股暖流从心中淌过。真正的朋友不需要朝夕相处，不需要与我同生共死，但他会在最困难的时候悄悄出现在我身旁，伸出援助的手。

作为朋友，多一点信任，少一点猜忌；多一点友情，少一点妒忌；多一点宽容，少一点苛求。孔子说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”以君子的胸怀与朋友相处，潇洒一些，大度一些，快乐将永远陪伴着你。蒲松龄说：“天下快意之事莫若友。”有了真诚的朋友，你便可以将灰心化作奋进，将醋意化作宽容，将冷



漠化作热情，将空想化作行动。

朋友之间像一条河，此岸是你，彼岸是他，真诚是连接两岸的桥，真诚是维持朋友之间纯洁深厚友谊的纽带，而理解是桥上给你照明方向的明灯。理解在一定程度上是一个人很容易做到的，但对被理解的人是极其有影响的，他会永远感激你的。

从前，有三只牛在一起生活，它们形影不离，无论吃草还是做游戏，它们从不分开，而且彼此友爱互助，因此，谁也不敢欺负它们。

有只狮子，自以为是百兽之王，一直想对这三只牛下手，可是它知道三只牛很团结，恐怕很难对付它们。

狮子想一个计谋对付三只牛。

他趁着三只牛分散吃草的时候，先走近花色牛身边，装着很亲热的样子和它打招呼：“你好啊，花牛。我知道你们很厉害，但不知你们之中哪个最厉害？”

“我们三个都一样，不分上下。再说，我们之间从来不打架，怎么能比较出谁比谁更厉害呢。”

狮子听了花牛的话，故意摇着头，一本正经地说：“不会吧？据我所知，可不像你说的那样。”

花牛被狮子的样子给弄糊涂了，它不解地问：“那你到底听说了什么？”

狮子心里暗自高兴，却装着没事儿似的说：“最近，我常听红牛对人讲，你们三个顶属它厉害，如果没有它，你们俩早没命了。”

花牛听了，心里很生气。狮子一看自己的计谋得逞了，高兴极了，于是，又依照同样的办法分别到红牛和褐牛那儿搬弄是非。红牛和褐牛也都相信了狮子的话。

从此以后，三只牛再不像以往那么和气、那么团结了。它们一见面就打架，谁也不服谁，打得不可开交。狮子终于如愿以偿，一只一只把它们都吃掉了。

朋友之间要互相信任，团结友爱。不要听信谣言和谗言，以免上了某些别有用心的人的当，也伤害了自己的感情。

在友情中，相互信任是首要条件。记得美国《芝加哥日报》的创办者劳生有一件为人称道的事。

在当时的美国新闻界，纵情饮酒是相当普遍的风气，但劳生是一个极端的禁酒者，他对什么好酒都点滴不沾。当时劳生手下有一位很得力的助手，也是公司



的重要职员。将近有半年的时间，这位助手请假在家，于是公司里散播了许多流言飞语，说那位助手的病是因为老是纵情酒色所致，说他是个酒鬼。

劳生听了当然很生气，但他没有立即表态，他要看看他的助手有什么反应。以后，那位久病初愈的年轻人上班后很快明白这流言飞语是一位争职位的人散布的，他觉得有必要向劳生阐明情况。

劳生说道：“你要告诉我的话都说完了吗？你的困扰我都知道了。”于是，劳生叫侍者拿来一瓶香槟和两个酒杯，斟满酒后，劳生对他的助手举起酒杯说：“我相信你，祝你健康。”

其实，这个故事并没有精彩感人肺腑的情节，只是故事给人一个启迪，那就是友人相知，贵在信任。

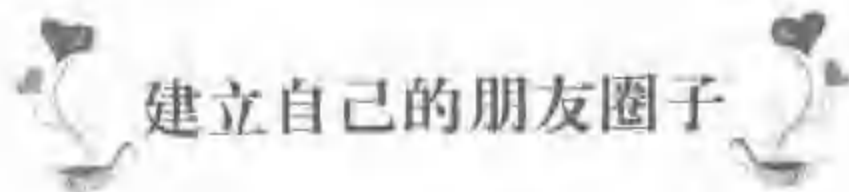
与人交往时适当保持警惕的态度是应该的，因为这个社会毕竟是复杂的。友情是一个对等的双向活动的过程，如果你对朋友总是抱以猜疑的态度，朋友又有什么理由来信任你呢？

除了信任以外，友情还需要包容。我们应该知道，即使再好的朋友、同事、同学，偶尔也会为了不足挂齿的小事情产生争论或分歧，这就需要我们注意处理方法，否则，友情很可能会产生危机。

处理产生争论或分歧的办法只有一个，那就是不要计较谁是谁非，更不要顾全面子，如果你是真心实意的话，那么结局一定是你获得对方一颗真诚袒露的心。

朋友与朋友之间，交往贵在知心、彼此袒露心扉，犹如打开一本书一样，不掩饰，不虚伪，相互谅解，谈诚相待，有矛盾及时交换意见，有问题及时谈心。

有了信任，危机就会化解，那么，在友情的道路上就不会出现绊脚石。



建立自己的朋友圈子

有的女人有了爱情之后就不再交朋友了，也不和原来的朋友联系了，觉得自己已经有爱人家人了，已经不需要朋友了。这些女人觉得自己的精力有限，顾得了家里人，就顾不得朋友了，友谊似乎也不那么重要了。



真的是这样吗？为了爱情放弃朋友的女人是傻傻的。即使有了爱情，也不代表会永远保持快乐，总有烦恼的时候，找不到倾诉对象的你，难道不需要朋友吗？

爱情可能会结束，那个曾经爱你的人会离开，当你一个人的时候，有朋友陪伴和没有朋友陪伴是完全不同的。即使你还有父母，可你伤心的时候是不会希望父母也因为你的伤心而难过的。这时候只要有个朋友，哪怕隔着千里万里，只要能通过电话、网络交流，那都会给你带来最好的帮助。

如果一个女人只把精力放在家庭小事的斤斤计较上，把和朋友在一起时的快乐都忘记，那么她的胸怀也会一天天变小，开始为一点小事歇斯底里，或者觉得自己很委屈。朋友可以拓宽我们的视野，给我们更大更广阔的生活，把我们的胸怀一起放开。所以女人千万不要因为爱情而放弃友情，保持和朋友之间的交往，就是保持自己的爱好，保持除了爱情之外的情感，从而完善自己，充实自己，让爱情保持更长久。

其实朋友也无所谓多少，关键是不是知心。有不少女人的手机里也存着很多人的电话，都被称为是朋友，却在需要帮助的时候找不到能求助的朋友；有的女人有陪自己去购物，去吃喝玩乐的朋友，却没有在没钱的时候能借钱给自己的朋友；还有着很多天天和你在一起口口声声说是你的朋友，却在你想找人倾诉的时候就“消失”的朋友。

如果是这样，你的朋友都是泛泛之交，没有一个能和你分担烦恼，能为你担心的朋友，没有一个是在知心的朋友。

温青下岗后，一时找不到工作，闲着无事，打算回家乡一段时间，但又怕信息不灵，误了找工作的机会。因此临走前，便请十几个特好的朋友吃了一顿。饭局快结束的时候，温青趁机要朋友帮忙留意一下招聘信息。

朋友小林当时就答应绝对没问题，朋友多活动活动，帮温青找份轻松活。“对！”朋友们各个保证，都帮忙留心信息，一有什么信息立刻通知温青。温青看到朋友如此积极帮她，感动地说：“谢谢！谢谢！等我找到工作后，再请大家吃饭。”

这时，一直不说话的小月站起来，建议她回家乡开一个门面，挣些钱解决温饱，静心发挥特长，自由自在的，比再找工作强多了。此话一出，热闹的局面突然安静下来了，大家全瞪着小月。温青不高兴了，心想：小月真不够朋友。于是



只将联系电话告诉其他几个，便离开回了家乡。

温青回到家乡，整天待在家里无事干，人也没了精神。母亲劝她在家看看书，写点东西什么的，别把自己憋死了。可温青惦记城里的工作，惦记朋友帮她找到工作后打电话来。她往往一会儿就瞧一下电话机。如果有事外出，一回来就慌忙去翻看电话的来电显示，然而半点音讯也没等到，温青觉得日子挺难挨。半个月后，小月意外地来到温青家，告诉她市晚报正招聘记者，截止日期就快到了。

温青应聘当上了记者，又在酒楼请朋友们吃饭庆祝。喝着喝着，小林突然说：“晚报招聘广告一登出来，我就和温青联系了，我知道她一定能成，是吧，温青。”温青心里掠过一丝不快。接下来，一朋友说有旅行社招人，打了好几次电话却找不到温青。另一个说有家通讯公司招业务经理我还帮你报了名，但打几次电话也没联系上温青。

几个人越说越动听，却没注意到温青的脸色。

这时候一直一言不发的小月站了起来，举起酒杯说：“大家都为温青的再就业出了不少力，我们不说这些，都来喝酒，庆祝。”温青感激地看一眼对方，暗地里用力捏捏小月的手说：“好朋友，谢谢。”

朋友不在多，而在于精。一生中知心一个就好，知音两三个就行，为难之时见真情的，三四个足矣。要把全部的真诚献给这几个朋友，相处不在一朝一夕，不在一时一事，要从长远考虑。朋友相处，要不计个人得失。心比天大，胸比海宽……

还有些女人在有了爱情之后，就断绝了与异性朋友的交往，因为她们担心和异性做朋友会造成误会，其实这样完全没有必要。和异性朋友相处，无论是单身的时候，还是有了爱情之后，只要你把握好尺寸，他们就只是你的朋友，而你也不会介意他们的性别。

女人有几个异性朋友是应该的。当爱人不在身边，而又迫切需要帮助的时候，他们就是最好的帮手；可能你的爱人生病了，或者受伤了，你的异性朋友就是你们最好的帮手；你还可以让你的爱人，和你的异性朋友成为朋友，成为你们共同的朋友。

如果你的爱人非要你不再和异性朋友来往，你要弄清楚他的目的，如果他是毫无根据地怀疑你和你异性朋友的正常交往，那就直接告诉他。如果他还是不放



心，你就该怀疑他是不是一个大度、一个值得你爱的男人了。

所以，女人不能没有自己的朋友圈，那么如何建立自己的朋友圈呢？

1. 工作的时候保持微笑，无论是对男同事还是女同事，让对方感觉到你不是不苟言笑的人。

2. 拿出你很少穿的裙子，改变一下平时过于古板的形象，尝试着化点妆，会让你有个好心情。

3. 改变过去时不时发短信“查问”男朋友的习惯，尝试着改变每天都见面的习惯。

4. 不要什么事情都先问对方的意见，能自己做判断的，就自己做决定，不要总问。

5. 恋爱后和你就少有联系的朋友通个电话，哪怕只是问候对方一句，千万不要失去联系。

6. “清理”一下你的手机电话簿，把需要的时候能立刻联系到的朋友的号码设成快捷方式。

7. 恢复过去交过的异性朋友的联系，介绍你的男朋友和他认识，但要记得保持适当的距离。



第 14 章

用品位提升气质美

品位，一个奇妙而美丽的字眼。对现代女性而言，没有什么比“品位”这个词更美好，更时尚，更具有诱惑力了，一个被赞美有品位的女人，即使貌不惊人，财富不能车载斗量，周身也会笼罩上一层耀眼的光芒。



品位是一种心境

品位是内在的一种宁静，一种淡泊，一种心境，一个女人有没有品位完全是个人心灵的一种流露。你若能有一份坦荡明净的心境，你便拥有了一种高贵的品位。

有品位的女人是看不见花开，只闻暗香浮动。“品位”两字，女人没有内涵便强作不来。那么，什么是品位？品位女人的标准：有一定的文化修养，受过良好的教育，待人有礼貌、重礼节、有涵养，看问题独到而深刻，举止恰当有度，衣着自然大方，语言婉转柔和……总之，有品位的女人一定有独特的气质和个性。

但品位不是虚无缥缈的一种自我感觉良好，它是全面的，整体的，由表及里的综合表现。品位是一种集个人的出生背景，文化层次，生活素养为一体的，只能靠感觉去体验的东西，不是什么人都能够拥有的。也就是说：品位是女人由内到外产生的韵味。它像清风拂动，像月光挥洒，你只能感受它的存在，却难以真切地描述它。

品味现代女人要看三眼：第一眼从静态上看，主要看女人的外表；第二眼从动态上看，主要看女人的言谈举止，生活工作；第三眼从动静结合上看，也就是用心看，主要看女人的内涵，即思想、品德、才学、修养。

曾有人绝妙地说品位女人如画。有清新，有高雅、有浓墨、有重彩。纯真的少女，犹如一幅清秀的国画，无论远近都耐看；窈窕的淑女，犹如一幅清新的水粉画，使人百看不厌，越看越有味。温柔的女人，犹如一幅优美的工笔画，给人一种善良而温情的美感；刚强的女人，犹如一幅有棱有角的木刻画，乍看似粗，但细看却细，粗中有细，细中也有粗；内涵的女人，犹如一幅高雅的艺术画，耐人寻味；能干的女人，犹如一幅色彩丰富的油画，刚中有柔，柔中带刚，油画色彩层次多；能干的女人感情丰富且情感也厚重。

泰戈尔则说：“女人有两种，一种是母亲式的，一种是情人式的。如果可以用季节来比喻的话，那么，母亲便是雨季。她赠给我们清水和鲜果，调节酷热，



又从天上洒下来，驱走干旱，她使人富足。情人式的女人却像春天。它非常神秘，充满了甜蜜的魅力。它从来不肯安分，在血液里掀起浪涛，又窜进心灵的宝库，去拨动它里面的金七弦琴上的寂寞无声的丝弦，使肉体 and 心灵都弹奏出无字 的音乐。”

所以判断一个气质高雅的女人绝不仅仅依靠脸蛋的漂亮，还要看女人潜在的 质感，也就是有品位。女人欣赏女人往往注重外在的东西多一些，男人更多的是 从一个人整体的气质上去欣赏。女人漂亮的外表，不一定会打动男人，但女人的 品位，会轻而易举地俘虏男人。

有品位的女人不但养眼，丰富男人的视野，也让人如饮清醇，通体的 “爽”。通常她的回头率很高，男人的视线会追逐女人的身影，脑袋会扭转 180 度，直到女人看不到为止。

漂亮的女人不等于是有品位的女人，而有品位的漂亮女人，一定是女人之 魁。这样的女人不动一枪一弹，却极富杀伤力，即使你不倒下，也会使你不知魂 归何处。

女人的钱包为了美丽而鼓，也为了美丽而瘪。上帝造女人男人的时候，让男 人追求事业，让女人追求美丽。所以有的女人追求美丽有一种很悲壮的勇敢，女 人的理智一到美容院便完结了为了有个诱人的尖下巴，美容师来吧！平时打针都 紧张的女人出息得都不怕手术刀了。眼睛小，拉双眼皮；鼻子塌，垫一下；瘦 了，不够丰满；胖了，那叫臃肿……哪怕是再粗心的女人也会察觉到哪里添了一 根白头发，脸上添了几道小细纹。平常的女人嫌自己不够完美，已经很漂亮的女 人，又怕青春悄悄溜走。也正因为女人对美丽的挑剔，才从某种程度上促进了经 济的繁荣。聪明的商家总是会赚女人的钱，她们知道女人容易在那个环节心动， 看不完广告就打订购电话。女人爱美，成就了多少千万富翁，不必担心此类企业 会关闭，因为用户不会少的，老了这一批，还有后来人！

女人光忙着追求美丽了，忙得失去了方向。她们也忽视了一个重要问题：其 实外表漂亮的女人不一定有品位，有品味的女人也不一定要漂亮，但是有品位 的女人一定有夺人的美丽，万绿丛中一点红，动人春色何须多？仅凭一片言语，一 个微笑、一束回眸，就成就了品位，和人造美女是天壤之分。

有品位的女人常常淡抹面世，话是高雅的，笑是温婉的，人是清纯而真实 的，爱是明智而执著的。无论在什么样的场合，都会认真地把握自己，使自己一



如八月的秋桂，温馨拂面，暗香浮动。缺乏品位的女人常常是不够“女人”。叉着腿坐在咖啡店里，在高雅的音乐声中，大声的搅动着勺子，大口的“滋溜”着咖啡，一接电话就是：“喂，谁呀？你还活着呢？”要不染着鲜艳的头发，出门能把小孩吓哭那种，甚至脚趾甲都不放过……这样的女人毫无品位可言。

女人与年龄无关，与相貌无关，与金钱无关。品位需要女人修炼修养，修炼人格，这种品位应该是独立、自主、自尊、自爱，自强不息，秀外慧中，这样的女人一如画家笔下清新、细腻、淡雅而百看不厌的工笔画，又如弱柳、青烟、飞雨、薄雪般灿烂美丽。其风度飘逸如清风明月，清纯、高雅、圣洁而不媚俗，如清水芙蓉一样纯洁，像带露的蓓蕾一样无暇皎洁。

一个女人外表漂亮不漂亮是天生的，而有无品位是后天的。一个内涵丰富的女人是最具魅力的品位女人。她的举止谈吐，举手投足之间都那么含蓄，深沉，温柔、善良，给人一种亲切、温暖、安慰、怡人的愉悦和享受，她不但自己对生活充满热情，而且还能唤起别人对生活的热情，使生命变得光彩照人。有品位的女人也是成熟的女人，勇敢、干练、自信、从容、镇定，她可以使狂热变成冷静，软弱变成坚强，挫折变成奋进，迷惘变成清醒。这种女人所折射的光辉是理性和感性的，所以才富有迷人的持久的魅力。

幽雅有品位的女人靠的是质朴，真诚，善良，知识和智慧。她们总是善于恰到好处地选择表达自身风情韵致的外在形态，使人产生可信的感受；她们就是她们自己，她们不试图借助他人的影子来炫耀自己、美化自己。因此，女人要保持和发展幽雅的风度，高尚的品位，就得注意自己的言行举止，博学多识，自立自强，自尊自爱富有爱心。

有品位的女人没有一丝虚假成分，她们对人对事不虚伪，不狡诈，又肯予别人以诚信。那是一种自然淡泊的美，不是为表现而表现。

“品味”就是一个女人内在气质的完美体现，有品位的女人有女人特有的善良美德，她知书达理、善解人意。欣赏品位女人是一种充实，一种满足，一种愉悦。品味女人，如同品味一杯清茶，透着一缕浓浓的清香；品味女人，又如同观赏春光无限，感受到生活中的诗意和浪漫。有“品味”的女人永远是男人餐桌上的一道精美的甜点；“品味”也是男人视野中一道优美亮丽的韵致景观。

品位女人美丽自己，同时也美丽别人。



用品位做底蕴的女人最优雅



就像蒙娜丽莎的微笑一样，优雅是一种恒久的魅力。从一个人优雅的举止里，可以看到一种文化教养，让人赏心悦目；从一个人的优雅中，亦可以品味出一种独特的滋味，让人开怀大笑。

优雅的女人无人不喜欢，不管是男人还是女人。愚钝的女人总是在抱怨：上天是如此不公，为何不将那样的身材与美貌赐予给我？而优雅的女人往往是通过后天的努力，让人心服口服。当女人从表面的自我，过渡到一种深厚的内在之中，便呈现出一种升华过后的极致美丽，与从前相比，不可再同日而语。一如水涨船高，是一样的定律。

在一次世界文学论坛会上，有一位相貌平平的小姐端正地坐着。她并没有因为被邀请到这样一个高级的场合而激动不已，也不因自己的成功而到处招摇。她只是偶尔和人们交流一下写作的经验。更多的时候，她在仔细观察着身边的人，一会儿，有一个匈牙利的作家走过来。他问她，“请问你也是作家吗？”

小姐亲切而随和地回答：“应该算是吧。”

匈牙利作家继续问：“哦，那你都写过什么作品？”

小姐笑了，谦虚地回答：“我只写过小说而已，并没有写过其他的东西。”

匈牙利作家听后，顿有骄傲的神色，更加掩饰不住自己内心的优越感，“我也是写小说的，目前已经写了三四十部，很多人觉得我写得很好，也很受读者的好评。”说完，他又疑惑地问道：“你也是写小说的，那么，你写了多少部了？”

小姐很随和地答道：“比起你来，我可差得远了，我只写过一部而已。”

匈牙利作家更加得意，“你才写一本啊，我们交流一下经验吧。对了，你写的小说叫什么名字？看我能不能给你提点建议。”

小姐和气地说：“我的小说名叫《飘》，拍成电影时改名为《乱世佳人》，不知道这部小说你听说过没有？”

听了这段话，匈牙利作家羞愧不已，原来她是鼎鼎大名的玛格丽特·米歇尔。



这就是有品位的女人，她不经意间所流露出来的优雅，让人佩服得五体投地。可见，优雅不是天生的，也不是夸夸其谈地知道几个所谓的时尚代名词就优雅了，优雅是一种气韵，一种坚持，一种时间的考验。从一个女人优雅的举止里可以看到一种文化教养，让人赏心悦目，当优雅成为一种自然的气质时，这位女性一定显得成熟而温柔。

时髦，可以追可以赶，可以花大钱去“入流”，而优雅却是模仿不来、着急不得的事。

女人怎样才能优雅呢？有人说，除非她遇到一个好男人，这个男人给予她所有优雅的动力与勇气，还有物质条件。男人们总有一种感觉，赚了足够的钞票供养女人，让她衣食无愁，在丰富的物质面前，女人优雅的气质和内容就会表现出来。其实并非如此，女人的优雅不是物质生活堆积出来的，但优雅的生活多少与物质有一定关系。

你想知道一个女人是否过着优雅的生活，你首先要问她，她是否有能力创造幸福？她的生活内容是否真实？她的感受是否是自然流露出来的？如果她无法确定，那么她必然是生活在别人设计的图纸上，优雅的生活就无从谈起。其实，只有不断提升自己的品位修养，才能逐渐向优雅靠近，品位高了，你的生活中优雅的内容也就会自然而然地增加。

优雅的生活是简单而丰富的，个人的品位和素养或许是其中的关键。

优雅，是一种知识的积淀，不管是直接还是间接的，都是一种必需的积累；优雅不是一种形式上的东西，它需要你在生活中学习，需要你以丰富的人生经历来成就。优雅有着终生学习的特性，它是台阶式的，学一点，修一点，修一点也就提升一点。优雅需要女人学一生，坚持一生，它才会让你受益一生。

女人优雅之树的根要深扎在文化与经济的沃土里才枝繁叶茂。当优雅成为一种自然的气质时，你一定显得成熟、温柔；当优雅代表你的性格时，事实上你已把握了自己的人生。

女人的优雅又像一口泉，智慧之水在涌动中展示充分的人格魅力，散发着令人仰慕的内在品位。生活中的女人们尽量提高自己的品位，多一些优雅，实在是人生中的崇高境界。

有品位做底蕴的优雅女人不见花开，只闻暗香浮动。



修炼来的美丽才会光彩焕发

美丽不是漂亮。漂亮会随着时光的流逝渐渐飘逝，是一瞬即去的；而美丽则会随着生活的历练与修养的滋润而永远散发着崭新的气息，是会永恒的。

就如居里夫人说的：17岁时，你不漂亮，你可以怪罪于你的母亲，她没有遗传给你好的容貌；但是，30岁了你依然不漂亮，你就只能责怪你自己了，因为在那么漫长的日子里，你没有往你的生命里注入新的东西。

姣好的容貌远远没有气质有吸引力，而气质是知识与修养的结合，不由自主地散发出的魅力，一个没修养的美女，大家都称之为花瓶；而一个满腹经纶的女子，即便她很丑，她的人格魅力也会令许多人折服。生活中，比美丽的容貌重要的东西还有很多很多。奉劝美貌的女子，镜子并不是你的出门通行证，男人也不是你生活的唯一体验。真正的美丽是在漫长的岁月里不断修炼出来的。

美丽是坚持追求美丽这个好习惯得到的结果，修炼的美才会越来越光彩焕发。

开阔的胸怀、绝顶的聪明、出众的才华、丰富的阅历、岁月的磨砺，这样一股内在的精神画卷，才是一种大家的从容、宁静、谐和之气，一种不怕红颜褪尽，可以穿越岁月磨蚀的圣洁之美。

修炼过后的美丽，是怎样的？

它不仅仅是高贵的出身，不仅仅是时髦的妆饰，不仅仅是优雅的言行，不仅仅是华丽的背景，也不仅仅是以上一切的相加。都不是的。那么这种美丽究竟是什么？

这种美丽是一种朴素的教养和宽容，一种恬淡的向往和行走。它是自心灵深处生发出来的光辉，透过骨骼、肌肤，不仅映照着自己身上的每一个细节，还照耀着外面的世界。这种光辉不必精彩四射、艳惊四座，它只是那么柔和，柔和得近乎微弱，不需惊动谁。美丽，从不追求喧哗。

这种美丽还在于恬静，不为外界的诱惑所动，任风生水起，依然和煦淡远；



在于淳朴，清水出芙蓉，天然去雕饰，一篱野花要远远胜过花篮里的九百九十九朵玫瑰；在于专一，心无旁骛，自能返璞归真。一朵美丽的花，它的开放不是为了赞美，不是为了飞舞不定的蜂和蝶，而是为了平平静静地萌芽、生长和绽放；美丽，在于热爱，热爱生活，热爱世界，犹如一棵草绿着大地，一滴水润了嫩芽。这种美丽，是内心的需要。反过来也可以说，这种美丽，需要内心。

这种美丽如林徽因，她有着美丽的容貌，优雅的气质，过人的胆识，超群的智慧。她是学者，是诗人，是作家；她可以跟着丈夫到穷乡僻壤像其他男士一样爬梁上柱进行精确的测绘；可以和徐志摩一起用英语讨论英国古典小说和中国新诗；可以和金岳霖做哲学的思辨和理论，她是一个会令所有女人都汗颜的女人。她死去数十年后，我们还记得在那暗淡的时代背景下，她清俊的面容和恬淡、坚定而深远的眼神。

这种美丽还如戴安娜，她魂归天国之后，在遥远的国度，还有很多人难以忘记她在非洲贫民面前真挚的微笑，和向艾滋病患者毫不犹豫地伸去的纤纤玉手。

人类的审美趣味像小孩的脸，动不动就要改变。一会儿是燕瘦，一会儿是环肥；一会儿是绝艳，一会儿是清纯。但对灵魂的要求却始终不变：纯净、热情而坚贞，因此美丽需要从容的心情。如玉石一样静默，只有在别人细细欣赏的时候，它才透出内在的光辉来；如草叶一样恬静，无论雨雪风霜，青绿枯黄！它总等到春风来的时候。

让自己的美丽得到一些修炼吧。只有修炼过后的美丽才能独树一帜，永远是花样年华、月样精神，是令人向往的大美女人。

说实话，张曼玉不是很漂亮的女人，她的美丽是这些年来，一点点磨炼和积累起来的。

张曼玉刚刚出道的时候，几乎没有什么特色，很多人评价她是花瓶。可是张曼玉懂得，明星只是一时，而演员，才是永远的。在外界给予的光环背后，张曼玉懂得珍惜更多朴素的东西。2003年，随着张艺谋的大片《英雄》在全国热映，片中的女主角飞雪在大漠风沙中明艳逼人的完美肌肤给爱美的女人们留下了深刻的印象，人们不由感慨，岁月的痕迹似乎从不曾在张曼玉的脸上驻足。

张曼玉的美丽是修炼出来的，是坚持追求美丽这个好习惯得到的结果，而不是保养成的。保养来的美丽是标本，顶多不褪色罢了，修炼的美丽才会越来越光彩焕发。十年前风华正茂的她不过尔尔，十年中她抓住每一个角色机会认真修炼



自我。十年后年事渐长的她是不折不扣的美人，温润晶莹，优雅高贵。支撑这些的不是她风韵十足的外貌而是她的内心，看她明亮的眼神，从容不迫的谈笑，仿佛可见其内心的饱满丰盈。在她身上，岁月的消逝根本没什么可怕的，给她更多的是好心情与自信。不信，你看看她是怎么修饰头发的。“我站在镜子前就可以自己剪了，脑后的位置我一摸就知道哪里太长，我剪得很干脆，当然也有失手的时候，但几个星期就好了，不必太介意。”

都说女人的美丽常常是需要其他东西来点缀的，就像大街上时尚女孩子各式各样的饰物。晶莹的珠宝、亮丽的衣服、娇媚的笑容都可以把一个女子装点得楚楚动人。殊不知，这世界上最能使一个女子越过年龄的羁绊而呈现出一种大方、典雅、谐和之美的，却是她的气质，一种内在精神修养充溢于外表的柔和之光。这东西可不是美容师用高科技能做出来的，她依赖于岁月磨砺中的修炼……



听乐符从心头划过的声音



没有音乐，生活将是一个错误。

没有音乐，“品位女人”将成为一个空洞虚伪的词语，毫无生命。

音乐是天使的语言，它最容易触动我们的心灵，带给我们至美的享受。

音乐是心灵的伴侣。美妙的音乐，带给人们的是美的享受，情的陶冶，心的传递。

虽然文明的演进在很多方面改变了人们的生活形态，但并没有改变音乐在人们生活中的重要性，反而现代人能够享有更多、更充实的音乐生活。尤其对于格调女人来讲，音乐是生活的一部分，没有音乐的生活是难以想象的。她们在聆听优美音乐的过程中，总是会让那清新纯音，富含灵气的音符，轻轻滑过满是尘埃的心头，使自己进入一个浑然忘我的自然境界。

听音乐的时候，可以让人忘记一切。忘记痛苦，忘记挫折，忘记寂寞，忘记悲伤。忧郁的时候，不妨在音乐中寻找乐趣；失意的时候，不妨在音乐中寻找自强；彷徨的时候，不妨在音乐中寻找真诚；迷惘的时候，不妨在音乐中寻找友爱。音乐，可以打开我们闭塞的心灵，获得生命的永恒。



音乐是女性心灵的伴侣，欣赏音乐不仅可以简单地缓释情绪，纯净心灵，还可以成为心理治疗中音乐疗法的有效工具。

大量的科学实验证明，人们在听音乐的时候，生理会发生很多变化，例如，肌肉电位（紧张度）下降，去甲肾上腺素含量增加（导致身体放松），内啡肽物质含量增加（产生愉悦和欢欣感）等。音乐精神减压是音乐治疗的方法之一，是在音乐的生理功能的基础上，融合心理学中的肌肉渐进放松训练技术、催眠以及自由联想技术，帮助人们达到生理和心理的深度放松。

1975年，美国音乐界的知名人士凯·金太尔夫人因乳腺癌缠身，身体状况每况愈下，濒临死亡的边缘。这时候，金太尔夫人的父亲不顾年迈体弱，天天坚持用钢琴为爱女弹奏乐曲。或许是充满爱心的旋律感动了上苍。两年之后奇迹出现了，金太尔夫人胜利地战胜了乳腺癌。重新康复后，她热情似火地投身于音乐疗法的活动，出任美国某癌症治疗中心音乐治疗队主任。金太尔夫人弹奏吉他，自谱、自奏、自唱，引吭高歌，帮助癌症病人振奋精神，与绝症进行顽强的拼搏。

德国科学家马泰松致力于音乐疗法几十年，在对爱好音乐的家庭进行调查后注意到，常常聆听舒缓音乐的家庭成员，大都举止文雅，性情温柔；与低沉古典音乐特别有缘的家庭成员，相互之间能够做到和睦谦让，彬彬有礼；对浪漫音乐特别钟情的家庭成员，性格表现为思想活跃，热情开朗。他由此得出结论说：“旋律具有主要的意义，并且是音乐完美的最高峰。音乐之所以能给人以艺术的享受，并有益于健康，正是因为音乐有动人的旋律。”

音乐是女性心灵的伴侣，是女人心事最时尚最浪漫的表达，也是抚慰女人心灵的和煦之风。音乐能刺激你的感官，激发联想，还能使心灵得到满足，身体得到放松，并且可以抚慰压力下积累起来的紧张情绪，让人精神振奋、欢欣、轻松自如。

音乐的魅力是无穷无尽的，或如《高山流水》气势磅礴，或如《梅花三弄》婉转缠绵，或如《二泉映月》哀婉动人，或如《梁祝》凄美断肠……不一样的时刻，不同的心事和心情，皆可用音乐来释怀。当你独上西楼，望断天涯，寂寞无处遣的时候，或许，音





乐是最好的寄托，依水而立，一曲诉尽无限心事。

工作的张力、待人的态度、接物的分寸、处事的节奏，所有这一切都有一种乐感。喧闹嘈杂混乱的，自然难以容忍，唯有那些美妙才能让人如沐春风，让人心灵净化的天籁之音，才能与女性风格合拍，成为生活中不可或缺的重要内容。

只要你能领悟其中的内涵，只要你有愉悦欣赏的感受，就足够了，因为真正的音乐其实就在你的心里，一旦焕发出来，你的身心自然会情不自禁地随音乐而舞。

对于现代女性，心灵音乐及传统音乐都是最好的听觉来源。在办公室的背景音乐中，在寓所客厅环绕音响之间，或者就是一个随身听，都能让你随时随地沉浸在音乐的洗礼中，让心灵更加宁静与纯净。

你可以逐步培养起自己对某位音乐家的作品，或者某种乐器，或者某个民族的音乐文化，或者某首曲子的特别爱好，从中听出一些常人无法知觉的东西。不过，你的生活际遇和情绪变化也会影响你对音乐的选择及爱好，这种“只可意会，不可言传”的阶段性的欣赏习惯，其实正是自己成熟的心理变化造成的。你不用刻意去讲究什么欣赏的品位与方式，音乐是非常私人、非常情绪化的东西，只要你自己觉得好听就可以了。如果能什么都不做，就让自己很单纯地享受音乐，这样更能滋润身心，带来更深层的抚慰。

试试看每天早晨闭上眼睛静静听上15分钟的音乐，再开始一天的工作，相信你今天的心情一定会比较愉快。听音乐时，让思绪自由地流动，你可以准备一本笔记，随时写下心中的想法。有时心中盘旋已久的问题，随着音乐，便会从心中流出答案。重要的是，不要太刻意想要有什么效果，在静静听音乐的15分钟里，先抛开一切利害得失。睁开眼睛，你会有惊人的发现。

音乐是天使的语言，它最容易触动我们的心灵，带给我们至美的享受。音乐是高尚的艺术形式，它可以陶冶情操、交流情感，为生活增添魅力。



用女人味打造极品女人



“现在的女孩子都一副咄咄逼人的样子，一点儿也没有女人味！”经常可以



听到男士对现代女性发出类似的怨言。对于男士的“悲叹”，有些女人可能会柳眉倒竖、杏眼圆睁，愤愤不平地辩驳：“时代不同了，现在我们可是和男人‘平起平坐’的；你大学毕业，我还念过研究生呢；你月收入三千，我年薪五万！我干吗要对你百依百顺，做出一副可怜兮兮的‘弱者’状？”

这些话虽然有一定的道理，但是也未必完全正确。

所谓女人味，是指看起来含蓄、优雅、稍带羞怯感的，也就是令一般男性不可抗拒的力量。尤其是处于保守的东方社会，男人所期望的仍然是充满了母爱的女性，行为太开放、言语太大胆，只会使男性望而却步。

在生活中我们看到，男性的严肃显示出一种深沉、成熟、沧桑、刚毅之美；而女性的严肃则更多地给人以冷漠、严厉或刁蛮、凶狠的感觉，甚至会得到“不像个女人”的评价。观察你的身边，讨人喜欢、人缘好的，往往不是那些“冷面美人”、“病态西施”，而是面相“喜性”、随和温柔的女性。即使她的五官不精致，身材欠婀娜，但她洋溢着善良与爱心的神情气质，却能给人一种精神上的美感和情感上的抚慰。因为人是有血有肉的，需要的是鲜活生动感情上的相互交融与关爱。对于女性，人们期待更多的是一种蕴含着母爱的美。这是一种崇高的美。这种美能够弥补先天的缺憾，使年轻的女性可爱，年老的女性更有魅力。

女人味就像上天专门为女人量身定做的永不过时的服饰，它既能让芳华已逝的女人将自己的美丽延续下去，又能让充满朝气的女性永远洋溢着柔情。

青春永远只是人生的美丽过客，但女人味却是女人魅力的来源。青春无法把握，失去了无须惭愧，但女人味却是一种精神，若把它丢失了则是女人自己的错！

失去女人味的女人就像鲜花失去了香味一样可怜可悲。其实，女人味是一首节奏明快、旋律生辉的浪漫诗歌，恰似春光明媚；女人味也更是一篇情愫悠悠、蕴涵深邃的抒情散文，令人会心耐读。“宁可抱香枝上老，不随黄叶舞秋风。”珍惜这份上苍赐予女人的华美礼物吧。让女人味伴随一生，应该是每个女人毕生的追求。

对任何一个女人来说，女人味就是上天赐予她们的礼物。一个真正有魅力的女人时刻都应该记住，要以女性角色自居，以女性的气质特点来检验自己的行为举止。

由让·雷诺和广末凉子主演的《绿芥警探》中，有一句台词非常打动人心。



剧中那位很有风韵的女人对男主人公说：“我不漂亮，也不会做饭，但我懂得爱。”这样一句女人味十足的话，哪个男人听了不动容呢？

智慧的女人永远不会放弃自己作为一个女人的魅力，她们浑身总是散发着一缕缕令人陶醉的女人味。女人味就是造物主特意送给女人的精美礼物，它既能让韶华已逝的女人将自己的美丽延续下去，又能让雷厉风行、刚强坚忍的女性永远洋溢着柔情。聪明的女人永远都珍惜这份礼物，她们在与时间的斗争中懂得了，只有女人味才能使自己永久保持魅力。她们在工作中从不摆出一副冷冰冰的女强人的面孔，而是在柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。她们在赢得异性的佩服和尊敬的同时，也赢得了同性的赞同和拥护。

女人味不是某个女人的特质，而是所有女人都具备的特质。它更像一种无形的力量，传达出女人的气息。它所代表的不仅仅是成熟、温柔、美丽和性感，还是一种风度、优雅、韵味和修养。

有时人们往往误认为有女人味的女人一定是温柔的，或拥有姣好的容貌，或会展露青翠欲滴的可人的媚态。实际上女人味也是女人的内在修养。千万别小看女人的内在修养，它可以令男人振奋，也可以使男人颓废；它可以造就英雄，也可以使英雄毁灭。

好女人，犹如一季春光，犹如一片内涵很深的园林。男人走近她，首先是被她那娴静的、生机勃勃的一片浓绿所吸引，于是男人很快便体会到了女人的温柔，女人的吐气如兰，男人会觉得与女人打交道是件令人轻松愉快的事。因此，男人会暂时忘却尘世的喧闹、世事的纷争，以及人与人之间的尔虞我诈，眼前只剩下苍翠欲滴的绿色，男人的心灵被这纯而又纯的绿色涤荡得干干净净。此时男人会恍然大悟，好女人之所以诱人，不仅仅因为她有漂亮的面孔和迷人的躯体，还在于她给男人创造一个神秘清幽的境界，一种舒心轻松的气氛，一副宽容可亲的面容和心态，好女人的好处只能意会不可言传。

一个有女人味的女人，她内在优雅温柔的气质，不仅可以令男人动情，而且也可以令其他的女人倾心。能凭自己的内在气质令女人倾心的女人，是最有女人味的好女人。

今天，在现代社会的激烈竞争中，在个人能力和职位不再与性别有关的今天，多少女人把自己包裹在职业装里，收藏起从前的柔弱和娇嗔，用干练和硬朗去与男人打拼。职业女性们是否已经忽略掉自己的性别身份，忘记了女人味。可



以说现在有相当多的女人不满男人的世界，却错误地一心要做女强人。她们理解的“女强人”，就是那种风风火火、慷慨激昂、好争好斗，如猛虎狮子一样果敢行动的女人。男人在主导着这个世界，这已经是人类的不幸，如若某一日女人也主导了这个世界，那同样也是人类的不幸。男人就是男人，女人就是女人，男人与女人向各自的两极发展，这才是真正的男人和女人，才是上帝造人的原意。男女不分，则世界阴阳失衡，反倒非人类之祸。

男人为什么会喜欢女人味的女人？因为你跟他们不一样。上帝让你做女人，你就好好地做个女人。一个女人每天很漂亮地来到办公室，她坦然、风趣、得体、细心、赏心悦目，他凭什么不喜欢你？女人如果老想学男人一样强硬，那你就彻底失败了。这样的结局是你只能做个失败的女人和蹩脚的假小子。

失去女人味的女人就像鲜花失去了香味一样可怜可悲，谁还会欣赏一朵失去芳香的鲜花呢？如果说青春少女是一首浪漫的诗歌，节奏明快、旋律优美，恰似春光明媚；那么，中年女性则应该是一篇抒情散文，优美隽永，情愫悠悠，蕴涵深邃，给人美的享受，给人生活的启示。

失去女人味的女人容易心胸狭窄，她们会对陌生的漂亮女人横眉冷对，讽刺贬低，对熟悉的女人胡乱干涉，风言风语。遇到熟悉的女人穿戴整齐，略施脂粉，她们就会大惊小怪说什么用这么高档的化妆品不值得。甚至背着人她们还会不负责任地胡言乱语，仿佛略施脂粉的女人就一定是红杏出墙，有了外遇。

失去女人味的女人容易忽视人格的修养，也不注意衣着的种种细节，缺乏人际交往中必须具备的常识和礼貌，穿着很不得体地出现在公众场合。她们在不经意间的失误已远远地掩盖了她们在生活中的种种努力和辛劳。假如她们的儿女对这种不加修饰略有不满，她们还会勃然大怒，认定这是对母爱的背叛，是年轻人的虚荣心作怪。

失去女人味的女人假如能够清醒地认识到自己的不足，重视服装、交际和化妆，那么她们将会变得清新、稳重、善解人意，会真正显示成熟女人的风韵。

女人味是一种内涵，是一种精神，是女人所能拥有的真正财富，是一个女人的成功之巅。懂得女人味的女人应该是女性世界上最聪明的女人，在男人和女人的世界里，她们懂得进取，也适时地妥协；她们承认差异，也利用这种差异；她们才是世间的极品女人。



优雅是最美丽的衣裳

陈燕妮是一个众所周知的优雅女人。说起她，就要说一说她的文字。在陈燕妮的文字里，她是个轻灵敏感多于沉稳干练的女子。因为在她的笔下，女人所有的触觉和感性的思维都在轻轻地颤动，让那一个一个被人们忽略、遗忘的故事重新以活的面目再现。你可以不佩服她细腻的文笔，但你不能不为她纯属女性的敏感洞察力而倾倒。这样的一个女人，又如何不会充满着优雅，不是成为力求完美学习的对象呢？

从《遭遇美国》的轰动开始，陈燕妮的书就成了国人认识美国的一个感性的窗口，人们在她的充满女性意识的笔下认识了美国更多的角角落落，也看到更多中国人在大洋彼岸的艰辛和奋斗，以及中西文化碰撞中曲折的心灵体验。从做《美东时报》的新闻记者，到在中文电视台工作，陈燕妮在5年后出了第一本书《告诉你一个真美国》，随后几本讲述华人在美创业以及华人回国经历的书一经面市，就成了当季的畅销书。后来，她创办了《美洲文汇周刊》，自己担任总裁。

在陈燕妮的言谈举止中，有种不经意流露出的自信。对于一个经历丰富的女人来说，这种自信比年轻美貌的自信似乎来得更有理由。

当有人问她：“你一直就是这么自信吗？”陈燕妮沉思片刻，眼睛里开始浮动着一一些朦胧的东西。“或许吧。在很多的时候，我的脑子里会突然出现‘第一名’这个词，一定要做第一名的想法支撑我度过很多艰难的时刻。可能我是个好胜的人，但人有什么理由不好胜呢？你的资质、才干都不比别人差，那你为什么要甘于人后呢？当然，要在美国有足够的自信，就要有足够的实力。比别人更多的付出，是在所难免的。在做记者的时候，我是最勤奋的。每期的报纸大到头条小到消息，几乎被我一个人包揽。白天上班，晚上写书，把所有的业余时间都用在写书上。即使如此，在美国写书也仍然是件奢侈的事。要知道，美国人把所有的时间都要用来挣钱，维持生计。好在现在我已经没有了这方面的困扰，但自己办报也是件头绪很多的事，白天忙得团团转，到晚上开始整理思绪写书，经常要



写到夜里三四点钟。”原来大家熟悉的这些书，这些充满感情的文字，竟然都是她在工作之余写的！

那么，陈燕妮怎么看待优雅女人呢？

“我认为优雅的女人首先应该知道自己是谁。其次她应该是个成功的女人。试想一个身着高贵的晚礼服的女人，在宴会上可能做出各种优雅的姿态，可一转身，她却向身后的男人要生活费，你还会觉得她优雅吗？有了成功事业的女人，才会有充足的自信体现出气质的优雅。”

有人问陈燕妮：“作为一个成功而忙碌的女人，你认为最幸福的是什么？”

“当然还有家庭的和睦。”陈燕妮笑了。看得出来，她有个幸福的家庭。

“在过去我并没有真正认识到，可能是在美国的时间里我才慢慢意识到。可以说，年纪渐渐大了，觉得一个和睦的家庭对女人的影响太大了。不然，人在社会里感觉特别漂浮，很难受的。”

与陈燕妮接触过的人都说她是那种可以在说笑间让你接受其想法的人，不经意间，让你感受到她的力量，是那种有特殊魅力的人。

再看她的书时，每个人都要换一种心态了。

由陈燕妮的优雅可知，真正的优雅是来自内心的“神韵”之美，是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，是自信的完美个性的体现。

在女人的心目中优雅有着特殊的内涵：优雅是女人最美丽的衣裳。用拆字法对“优雅”进行分析的话，“优”所指的是一个人内在的品质、涵养、气度、心态所具有的完美状态，而“雅”则是你内心所处的完美状态的外化，是你那优雅的举止、文雅的谈吐和高雅的形象。因此，优雅实际上是内在和外在完美结合的产物，要找回我们生活中的优雅，就必须从内、外两方面共同着手。

真正的优雅是来自内心的“神韵”之美，是充实的内心世界、质朴的心灵付诸于外的真挚表现，是自信的完美个性的体现。而所有的这些都来自于你所受的教育、你的自身修养以及你对美好天性的培养与发展。但是同时必须注意的是，真正的优雅是装不出来的，最真诚的往往是最动人的。它是你完美的自信个性的体现，要知道你要做的不是奥黛丽·赫本或张曼玉，而是做你自己，培养那份真正属于你自己的优雅气质。只要你自信自己是优雅的，并时刻提醒自己这一点，那么，你的优雅必定会闪耀出属于自己的光芒。

拥有优雅内心的你必定也会具有优雅的仪态，但是在平常的生活中经常听到



有人抱怨说：“我也希望自己长裙拖地，步履轻盈，神情高贵地行走在华丽的宫殿里面，展现无限的优雅，我也希望在落日沙滩、椰树摇曳的美丽画面中悠闲地躺在长椅上，展现迷人的优雅啊，可是，我没有金钱，也没有时间，更糟糕的是，现代社会这么紧张快速的生活节奏已经不允许行优雅生存的空间了。为赶时间上班，我只能在拥挤的公车或地铁上大口大口地啃手里的汉堡而不顾任何不雅，你怎能要求我端坐桌前，举止文雅地一小片一小片撕好手中的面包，再从从容地放进嘴里呢？总而言之，对现代女性（尤其是上班族），谈优雅是一种奢侈！”

确实，忙碌的生活节奏为生存而奔忙的压力让现代女性无法生活得悠闲、精致，但是，我们至少应该在现实的生活背景下尽可能地活出优雅品位来。

实际上，优雅的展现方式有很多种，一个眼神、一句话语、一个动作、一抹微笑，无不让你优雅万分。曾听人说起过俄罗斯女郎的浪漫与优雅，哪怕她身上贫困得只剩下一个卢布，也要为自己买一枝玫瑰花，而不是几块可以充饥的面包，这样的优雅让人吃惊，甚至想流泪。所以，不要以没有时间和金钱为理由而允许自己丧失能让你魅力指数大增的优雅，正所谓“只要有心，立地成佛”，只要留意，优雅无处不在。

有什么办法可以减轻无休止的压力，营造一个优雅的你呢？

每周至少一次，关上电视，听一曲优美的莫扎特小夜曲或外国经典萨克斯曲等柔情似水的轻音乐。

不要偏爱廉价化妆品。你应该拥有至少一种以上优质香水。

选用声音悦耳的闹钟来叫醒你。由一个既设计美观又声音柔和的闹钟每天早晨把你从睡梦中唤醒，开始美好的一天。

举办晚宴时，你不必亲自下厨，可事先从各餐厅预订一桌精美的饭菜或者是请哪位想露两手的朋友代劳，这样你就可以远离满是油烟的厨房，保持着优雅的仪态来好好招待客人了。

购买纸巾时，最好买那些带清新空气味道的湿纸巾。其他女性随身用品也应注意情调和色泽，尤其是粉红色的物件给人的感觉最有情调。

坚持定时做健身运动，而不要在工作得筋疲力尽之后，径直去洗桑拿浴。

尽量经常微笑。没有比快乐的、开朗的面容更令人喜爱的了。

优雅的魅力不是模仿人或跟着时尚的东西就能得来的，它是靠从自身的各个方面一点一点修炼出来的，女人在交际场上适度展现自己迷人的优雅能让自己光



彩照人。优雅是女人最美丽的衣裳，穿上她，再普通的女人也会神采奕奕。

做个有气质的女人

我们发现在熙熙攘攘的人群中，总有那么一种人光彩照人，虽然一闪而过，却总会让人久久回眸，难以忘记。那一举手、一顿足总是惹人注目，与众不同，这就是气质的魅力。

气质是一个女人的含金量，是由外在的漂亮上升到内在美的必要条件，一个没有气质的女人可以漂亮但决不会美丽。气质是生命炫目的花朵，绽开在自信人生的枝头，随四季轮回，花开不败，香袭魂魄。

气质美看似无形，实为有形。它是通过一个人对待生活的态度、个性特征、言语行为等表现出来的。

女人不是因为漂亮而美丽，而是因为美丽才漂亮。这种美是外在的形美与内在的秀美的结合。气质的女人是最具魅力的，即便是美人迟暮，那种韵味依然犹存，让人一眼就能看出那份恬淡的气质和舒卷的宁静安然。

有气质的女人，她是豁达而随和的。既能全心融入热闹的氛围，又能点燃独处的日子。她富聪慧而欠精明，有涵养而少心计。

有气质的女人，是内敛而稳重的。不咄咄逼人，让别人丧失信心。不大喜大悲，人情世故，世态炎凉，她懂得怎样生活才能值得珍重。能淡然处世，绝少贪奢。

有气质的女人，是温柔而天真的。她会给爱人以温柔，一杯浪漫的红酒或一个会心的微笑。她的天真恰如其分，让你怜惜，给你惊喜，自然中透着楚楚动人。

有气质的女人是充实而知性的。久经翰墨的熏陶，深蕴着一种灵性与娴静。她能够在欣赏作者灵魂乐章





的同时，读懂另外一个灵魂的高贵。那种沁骨的书香，让她生活单纯而逸然，但不缺乏诗意。

有气质的女人心境清明，庄重典雅。

有气质的女人既赏心又悦目。

那么如何能做一个有气质的女人呢？

气质美还表现在合理着装上。一个善于着装的女人不但受人欢迎，还使人显得高雅富有气质。朋友初交，互相打量，立刻产生好的印象，这个好感除了容貌之外，就是着装的作用了。要庄重而不呆板，新潮而不花哨。

气质美还表现在性格上。这就要注意自己的涵养，要忌怒、忌狂、能忍让、体贴人。温柔并非沉默，更不是逆来顺受，毫无主见。相反，开朗的性格往往透出天真烂漫的气息，更易表现内心感情，而富有感情的人更能引起别人的共鸣。

高雅的兴趣也是气质美的一种表现。爱好文学并有一定表达能力，欣赏音乐且有较好的乐趣，喜欢美术而有基本的色彩感等等。有许多人并不是大美人，但在她们身上却洋溢着夺目的气质：聪明、洒脱、敏锐，如工作的认真、执著、精明、干练，这是真正的美，和谐统一的美。

有气质的女人是一道风景，你只能远观而不可亵玩。要是你才情出众，志趣相投，才有幸与之结得梅兰之交。与有气质的女人共事，只觉心脾清凉静谧，所有恶俗的浊气侵入不得，只能流离于九霄云外。

有气质的女人就是一本好书。她不会任人翻阅，也不是每个人都读得懂。

有气质的女人懂得生活。烦恼、焦虑、失望……总是悄无声息地从潘多拉的盒子里跑出来，伺机侵占我们惬意的心。有气质的女人会先把它们尘封，暂时“生活在别处”。待到心平气和、神清智明时在杀一个漂亮的回马枪。“诗意地生活”是她恪守的准则。清晨醒来，摘一朵白云放在衣袋里，于是一天的心情都会轻盈曼妙。即使工作繁忙她也能忙里偷闲，适时地放飞心情。

有气质的女人可不是不食人间烟火的仙女，打理起生活来秩序井然，又别有情趣。如果时间允许，会做一顿丰盛的晚餐。一边听着花腔女高音的歌剧唱段，一边在厨房煎炒烹炸。收拾停当后，一幅色香味俱佳的油画跃然于桌上；烛光摇曳，格子台布与蓝印花瓷盘映衬出的典雅色调忽浓忽淡。觥筹交错，暗香浮动。细心品味的不只是菜肴，还有心情——吃饭不再是件简单的事情。

有气质的女人时刻让心保持温润。某个夜半十分，她会在枕旁的老公呼吸均



匀之后悄然起身，捻亮书房的台灯，看一段美丽文章，或者，只是冥想。望着窗外如水的月夜，淡淡地任思绪在时空里飞舞，也许是想起了某段馨香的往事，一丝微笑绽放在唇边，晶莹得如天上的新月。

铸就精彩觅品位

有人说，好女人是一本好书，而一个有品位的女人更是一本永远也让人读不够的书，因为品位女人总是不断地为自己充电，让自己更完美，更充实，让你总能在人群堆里一眼就发现她，发现她身上那夺目的光彩，发现她那犀利如暗夜中光芒般的独到的眼光。

假如女人是一枝花，那么，品位就是滋养它的水分。

作家黄明坚有一句话：“女人是一种指标，如果女人都散发出品位，社会自然成为泱泱大国”。

品位，一个奇妙而美丽的字眼。对现代女性而言，没有什么比“品位”这个词更美好，更时尚，更具有诱惑力了，一个被赞美有品位的女人，即使貌不惊人，财富不能车载斗量，周身也会笼罩上一层耀眼的光芒。

于是，很多女性愈加疯狂地追逐着格调和品位，比如法国巴黎、夏奈尔、SKII、钻戒、威士忌……所有算得上值钱的享受和消费品，都被她们列入有品位的范畴。她们滔滔不绝地讲述对法国高档时装的情有独钟，讨论高级护肤品牌的成效，炫耀无名指上光芒四射的戒指，精心策划下一次前往欧洲的旅程。偶尔也谈及文学、艺术，比如喜欢看什么样的书，喜欢听什么类型的音乐，她们的学识、家世背景，以及她们身边的男人。如果这一切都让她们感到满意和骄傲的话，那么她们应该是属于有品位的女人了。

然而，品位真的就这么简单吗？

亦舒的《圆舞》中，有这样一段耐人寻味的话：“真正有气质的女人，从不炫耀她所拥有的一切，她不告诉别人她读什么书，去过什么地方，有多少件衣裳，买过什么珠宝，因为她没有自卑感。”

真正有品位的女人，漂亮是当然的，因为她会打扮，穿的、用的不一定昂



贵，但适合自己；真正有品位的女人，健康、快乐，因为她爱惜自己，身材不一定性感，容颜也会老去，但是心态依旧年轻；真正有品位的女人，不一定多么聪明，但学识不能够少，因为她用智慧武装头脑，坚守着属于自己的思想与格调；真正有品位的女人，思维清晰，眼光独到，在人格与文化之间张弛有度，有着独特的视觉和感官……

美貌与生俱来，气质浑然天成，但品位却全靠后天培养！那么品位又该怎么培养呢？

让披肩长发和染发优美来增加你的性感。不过如果你身材较胖或两颊太宽，留长发则是弄巧成拙，不如干脆剪成俏丽的短发，看起来会既丰盈又充满智慧。电视上的明星，不少都染了棕褐色的头发，看起来是那么美丽而富有魅力，但她们只有在舞台灯光和艳丽服饰配合下才有那么好的效果，一般人如果没有特别的交际，大可不必染发，多多保养自己乌黑秀丽的头发更能体现东方女性的韵味和审美品位。

浓妆艳抹的确能增添性感魅力，但一般必须是参加晚宴或舞会时。若是职业女性，上班时应化淡妆。眉毛过分纤细、唇部太“丰厚”、脸部化“酷”妆，虽说有艳丽和俏皮的成分，但在正式场合会被人认为是不礼貌或俗气的。如果不是同情人约会，千万别洒太浓烈的香水，只能在腕上和耳垂下方喷些淡型香水，浓厚的香水味不是让人误会，就是让人感到媚俗。

若隐若现更能引起遐思。透明的上衣，搭配胸围式内衣，简单的直裙或长裤，性感而又潇洒，但如果搭配红色的迷你裙，即使去参加舞会，也显得庸俗。体形苗条修长的女性，穿小背心、迷你裙、跳伞装、贴身长裙都很好看。但是，体态丰腴、凹凸有致的女郎穿来，绝不会更加性感，反而有点卖弄风骚。“女人背后无禁区”，这是对身材窈窕、肌肤白皙而有光泽的女郎而言的，如果过于瘦小或肥胖、后背有瑕疵的女士也穿露背装，非但不妥还显俗气。如今衬胸垫大行其道，丰腴的胸部是优质文胸和高档礼服的影子，而对于普通的着装，胸部一旦有夸张的成分，就是妖冶了。

性感与品位在不同场合含义是不同的。性感的家居服，在家里穿会很性感，穿着上街则有欠端庄。露脐T恤、网眼薄衣、超短裙等，休闲着装尚可，应聘、谈公务就不妥了。高贵得体的晚礼服或旗袍在晚宴、舞会等场所肯定性感而卓然出众，若穿着去写字楼上班，则有失严肃。裙子和长筒袜强调一定的“层次



美”，露一截大腿出来，参加舞会，性感十足，若待客访友，则韵味尽失。形象师们认为，性感就是让人看起来舒适高雅。穿得舒适有品位是现代人对衣着打扮的要求。金银高跟鞋、凉鞋已成女士新宠，搭配典雅华贵晚礼服，相当漂亮；搭配钉亮片、绣金银线的衣服或牛仔裤，则有过度抢眼之嫌；搭配男装式衬衫，看来相当不错；搭配小背心或胸围式上衣，品位低俗。穿上窄得不能再窄的衣服、摇摇欲坠的高跟鞋，再挂满大型的首饰，不但自己穿得辛苦，让人看了也不舒适。哪有性感可言。

搭配高档的套装，不懂得色彩搭配，也会被认为是廉价的。从头到脚，配合协调，是性感和品位的前提条件，否则，只要有哪一细节出错，就会大打折扣。如果你的衣服可以搭配成套的少之又少，且衣服颜色又很杂乱，那你就该好好研究一下衣服颜色搭配的关系了。一般，灰、褐、蓝、白、黑是适合许多人的基本颜色，选择好自己喜欢的基本色，配上一些能和基本色协调的配饰，你的穿着就能较有品位了。例如，一般褐色是不与红色搭配的，如果褐色上衣配红色裙子，则是俗不可耐的。学点服装配色学，将受用无穷。

其实，在平时的生活中只要注重一些细微之处，天长日久，自然会形成你个人的风格，那么你个人的品位也会相继形成。但是在注重这些细节时，还要注意不要追求品位不成反媚俗。因为高品位与媚俗之间，只隔一层薄纸，扮出品位和性感，常常只差画龙点睛之术。如果分不清性感和媚俗之间的差异，在梳妆打扮上花再多的心思和金钱，都是徒劳无用的，甚至会起到相反的效果。



第 15 章

灵活应变秀生活

人的品格各有不同，有的人内心方正，有的人内心圆滑，有的人对外方正，有的人对外圆滑。从这个角度来看，女人要学会与不同品性的人交往，用不同的交际之道。



交际中，带着耳朵去思考



怎么来培养自己与人沟通的能力，怎样打造一个良好的社会关系，很多人都有自己的心得，比如幽默，比如主动，比如真诚。这些毫无疑问都是与人交往中必须注意的事情。而成功女人在这里要提醒你一个很容易做到，同时又是很重要的方面——善于倾听。

古希腊有一句民谚说：“聪明的人，借助经验说话；而更聪明的人，根据经验不说话。”中国人则流传着“言多必失”和“讷于言而敏于行”这样的济世名言。

这些都给了我们这样的建议：在个别交往中，尽可能少说而多听。在我们身边，经常会有这样的人，他们喜欢多说话，总是喜欢显示自己怎么样怎么样，好像他博古通今似的。这样的人，以为别人会很服他们，其实，只要有点社会阅历的人，都会不以为然。更聪明的人，或者说智慧的人，往往会根据自己的经验，知道自己要是多说，必然会说得错得多也就多，所以不到需要时，总是少说或者不说。当然，到了说比不说更有效时，我们一定要说。

有位网友用了很唯美的语言来描述会善于倾听的女人：

有一种女人，也许不是你的妻子，也许不是你亲密的朋友，只是你认识的众多女性中的一个。你和她的交往很普通，很普通的相识，很普通地过着各自的日子，偶尔接触一下，谈完该谈的事情，没有多聊，就各奔东西。分别之后，你的心里不会若有所失，不会心旌摇动，一切还是原样，没有任何的改变。很多的时候，你不太容易记得她。只是随着时间的流淌，自然平静地交往。

也许你有温柔体贴的妻子，也许你有柔情似水的情人，也许你还有能够畅谈通宵的女性朋友，也许你什么都没有，一切还在寻寻觅觅之中。可自从你认识她以后，你会在某一天，或许很多人，或许独处时，想起她，想和她聊聊，不一定要见面的。你和她的聊天没有太多的客套，你不会和她开那些朋友间熟络的玩笑，也不会故作深沉地欲语还休，只是淡淡地聊几句，直奔主题，无意渲染什



么，烘托什么。你和她的聊天仿佛是雪片轻轻地飘落在水面，然后化去。聊天的话题时宽时窄，时而虚无时而现实，没有一定的规范。聊完，你心中坦荡，有踏实感。

你和她的交往总是淡淡的，甚至你和她的交往比普通朋友更少。但你的心里有她的一个位置，不是在什么秘密的地方，也没有一个确切的位置，时阴时晴，忽明忽暗，若隐若现的一个存在。有些时候，你会忘记她，忘记好长一段时间，可在某些时候，或许是走在街上，或许是在外地出差，或许是挤在公共汽车里，你会突然想起她，把她从记忆某处的角落打捞起来，却非常鲜明。你会很惊讶，这时候为什么不会想起自己那些非常亲近和熟悉的朋友？想起她时，你也不会对谁有什么抱歉，只是觉得亲切，只是觉得美好。

这样的女人，也许并不漂亮，气质也有可能并不出众，但一定会有一颗善良宽容的心。在你失意时，她会安安静静地坐在那里，听你诉说着生活中的种种坎坷，然后婉转地说出自己的看法和建议；在你意兴风发时，她也会和你一起击桌而歌，衷心地为你而欣喜；在你因故被几乎所有的人放弃，感觉四处漆黑时，她会用自己的方式告诉你生活的另一面就是阳光。这样的女人，和她在一起，你不会去计较生活中的得失，只是觉得安静熨帖，如沐春风。

这样的女人就是善于倾听的女人。她在人们心目中的形象是那么的美好！

天下的女人，一定要明白一个道理：上帝给我们两只耳朵一个嘴巴，就是要我们少说多听的。善于倾听，等于是在表达自己的过程中，也给别人表达的机会。

倾听，听来很简单，不就是坐着保持沉默吗？不，好听众要求的远远不止这些，许多时候还需要听众主动做出一些反应，或者是适时地说声“是吗”，或者是友好地点头。人人都有被尊重的欲望，只有先尊重别人，别人才会尊重你。因此，要让别人感到你在重视他，学会倾听是必不可少的。富兰克林说过：“我不太在意自己能否成为交谈讨论时的中心人物，只有先成为一名好的听众，才会处处受欢迎，人们总不会拒绝一名乐于倾听他说话的人。”

对朋友的倾诉，他们的喜悦、忧伤和细细密密的心事，有时我们也许不必发表意见，我们的朋友，他需要的可能就是一个听众。他只是想把自己心里的委屈和快乐倒出来，我们安静的倾听，对他来说就是最好的安慰和鼓励了。用我们关注的眼睛告诉他，我们在倾听。倾听他内心的独白；倾听他狂热的爱恋；倾听他



失意时的悲伤。用倾听告诉他，我们是心灵相通的朋友！

善于聆听的女人不但可以赢得好的人际关系，还可以从别人的说话中吸取有益的、新的东西，将别人的观点和自己的作了比较之后再加以综合，可以得出最佳的构思和方案，这都是倾听带给我们的好处。



幽默的女人到处受欢迎



有一种力量，它可以变抗拒为接纳，变陌生为亲切，变天堑为坦途。这种神奇的力量其实就来自一个人尽熟知的东西——幽默。不懂幽默的女人，就像绿叶缺少红花一样没有情致。

一个女人，她很温柔，很妩媚，她有智慧，善交际，如果同时她也很幽默，令与她相处的人总感到愉快，这样的女人无疑是非常有吸引力的，她们会吸引异性，而同性也愿与之交往。因此幽默为女人的魅力起到了锦上添花的作用。

幽默是一种智慧的表现，具有幽默感的女人到处都受欢迎，她们可以化解许多人际间的冲突或尴尬的情境，往往能使人怒气难生，亦可带给别人快乐。人们说：“笑是两人间最短的距离。”

幽默，可以出奇制胜，化腐朽为神奇。

女人扬扬讲了幽默给她带来好运的经历。她说：“记得一次应聘一个职位，简历寄去后，对方将抱歉未能录用的 e-mail 发给了我。可能是由于系统错误，对方发了两封抱歉信给我。我毫不犹豫地回了一封信：‘既然您对未能录用我如此遗憾，为什么不给我一次面试机会呢？’不知是不是这封信起的作用，后来我得到这个公司另一个更好职位的面试机会。”

“在与我的外国经理相处的过程中，我不失时机地幽他一默，总能‘化险为夷’，永远是快乐的结局。有一天，经理不小心把可乐打翻在他办公室的地毯上，他激动地告诉我蟑螂部队准保会因此大规模地袭击他的办公室。我想了想，微笑着说：‘绝对不会发生这种事，因为中国蟑螂只爱吃中餐。’经理的脸色放晴了，高兴地朗声大笑。”

有人说，一个没有幽默感的女人，就像鲜花没有香味，只有形没有神。那外



表的光鲜，让人感觉却是还少一种活力。走在明媚的阳光下，甩一甩长发，俏皮地幽自己一默，勇敢地自嘲几句，难道不更加迷人吗？美人兮，窈窕兮，有的女人美丽精明，难以接近；有的女人漂亮柔弱，让人怜惜，但作为女人千万不要把自己处于一种怨天尤人的氛围之中，要用幽默的语言轻松化解对环境的不满，合理、适度地调整大家的心情。

女人的幽默不同于男人，它更多地来自女人对生活的独特体验与理解，是一种点点滴滴中的智慧的释放。一个懂得幽默的女人，她不一定美丽，但却是智慧，而且善解人意的。这样的女人喜爱生活，懂得用自己的方式化解怨愤，用微笑放松自己。她们既没有“储存快乐，过时作废”的担忧，也没有“怨艾郁积，累累成愁”的隐患，她们之所以招人所爱，是因为她们懂得生活，懂得用智慧增添自己的魅力。公共车上，男孩踩了女人一脚，男孩赶紧说：“对不起。”女人却风趣地说：“不，是我的脚放错了地方。”这样的女人是不是更可爱？

幽默是一种真正的生活智慧，是经历了动荡和挫折，享受过富贵与排场以后，依然保持的一种达观、积极，决不轻言放弃的人生态度，既不自怜自艾，也不妄自菲薄，现代女性的魅力，往往因此而生。没有比一个懂得幽默的女子更加性感的了，这意味着她聪明、善解风情，并且还有勇敢的自嘲精神。请放轻松，请保持你的微笑，幽默地过好你的生活。

幽默可以使女人在交际场上压倒别人，同时也能感染他人，激起高昂情趣，还可以缓解沉闷紧张的气氛，使大家在快乐、融洽、亲切、祥和的氛围中相处。在一个公益性组织举办的舞会上，一个初涉社会的男青年邀请了一位自视甚高的女人共舞。糟糕的是女青年的舞技不熟，几次踩了对方的脚，男青年故作不安地问：“哦，小姐，你怎么会答应与可怜的我跳舞呢？”这个女青年听后马上机智地回答说：“这是个慈善舞会，不是吗？”幽默的回答使尴尬顿无，二人继续共舞，并结下一段甜美的情缘。

幽默也是摆脱窘境良方。有一次一位女作曲家和一位将军同时被邀请参加





一个宴会，客人都唯恐一不小心占了上风惹得对方不快，女主人却开始极力向客人炫耀她对音乐的造诣有多深，接着她宣布说：“我的这位作曲家朋友现在要为我谱一首钢琴曲，并当场演奏。”“哦，不！”这位女作曲家忙推辞说，“还是让这位将军发一枚大炮吧！”

幽默是上天赐予女人的美丽法宝，因为女人的幽默不仅能够传递出她们心里的欢愉，也是她们赠送给世界的一份美好礼物，可以传染给她们身边所有的人，让人们保持愉快心境的同时，也深深折服于女人的美丽智慧。

俄国文学家契诃夫说过：“不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。”

幽默的女人是智慧的，因为幽默必须具备一定的文化底蕴，没有“喝”过墨水的人是学不会幽默的，但喝墨水虽多，没有灵气也是不行，所以，但凡幽默的女人总是兼具才气与灵气。

幽默的女人是自信的，因为幽默有时就是一种自嘲，一个姿色平庸的女子若是能将自己的外表当作玩笑，那么，可以肯定她已经并不以此为卑，而且，她的身上肯定还有更多让她引以为傲之处。

幽默的女人是乐观的，因为幽默的机智反应并非只是能言善道，它也是一种快乐、成熟的达观态度，当身处险境之时，并不会因此沉沦丧志，却总能开朗豁达，从容不迫，笑对人生，从而领略到人生的别样风景。

幽默的女人是真实的，欲求幽默，必先有深远之心境，不为浮名，不作滥调，不扭捏作态，不博庸人之欢心，举止言谈之间只是超脱淡然的率真性情。

幽默的女人是可爱的，她总是能适时地在一汪清水之中激起点点涟漪，使得平日里琐碎的生活增添几分韵味与情趣。

一个幽默的女人，肯定是一个热爱生活的女人，有着淡淡的从容和无惧，会用带笑的心去体会生活、感受生活，去化解生活路上的一切问题。

这样的女人，这样幽默的女人，必然自在、自信和优雅，必会收获快乐、成功和幸福！

幽默是一种风度，一种优雅，一种大家风范，一种灵魂修炼，一种自我美育，一种文化品格，一种高层次的人生况味。毕竟，幽默着，是一份生命的潇洒与美丽……



自信的言谈举止助你“放大”形象



言谈举止是一个人精神面貌的外在体现，开朗、热情，会让人感觉随和亲切、平易近人，容易接触，而自信的言谈举止则可以在交际中“放大”你的形象，因为自信的目光是自豪的，自信的微笑是成熟的，自信的力量是巨大的，自信的言谈举止是从容的。

很多人在社交中总担心没有出众的言谈来打动大家、吸引别人的注意，以至于造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是自尊心太强造成的。因此，应放松心情，保持自己的既有特点，而不要故意矫揉造作。

有的人在“亮相”时昂首阔步，气势逼人，在跟别人握手时要像钳子般有力，跟人谈话时死死盯住对方……这样故作姿态，不仅会令别人感觉难受，连你自己也觉得别扭。其实最好的办法是保持你原有的个性和特质，再加上大方的言谈举止与自信的神态，足以让你成功地展示出一个优秀的交际形象。

那么一个自信的人应该是什么样的呢？首先自信的人比那些没把握或企图有所掩饰的人，正常正视别人的眼睛，而且凝视的时间也较长；一个自信的人，谈话时可能没有掩口、摸鼻和抓头等姿态。因此在观察自信的姿态时，要注意与其相矛盾的表现怀疑或其他消极的姿态。

杨澜是传媒中优秀的主持人，凭着开朗的性格，敏锐、智慧而自信的言谈举止征服了亿万观众。

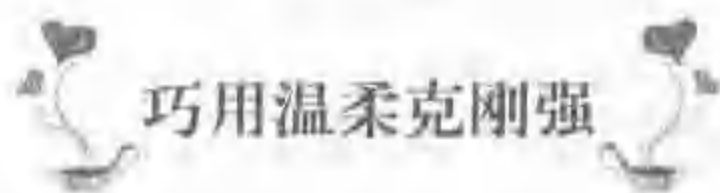
有一次观众问她：“如果没进《正大综艺》，你将选择怎样的生活道路？”她一笑之间便举出一个例子来：“我相信，如果我是一个饭店销售部人员的话，也不会做得很差的。假如今天主持人代表剧组来找到我说：‘杨澜小姐，我们剧组想在你这儿包几间客房，能不能给点儿优惠呀？’我肯定会说：‘可以，可你必须把我们饭店的名字打在后面的鸣谢字幕中，还必须停留多少秒！’”瞧，如此自信、精明、善于盘算的狡黠劲头，不是有股子令人不敢小觑的意味在其中吗？她的一番话不也是在无形中放大了形象吗？



再者就是谈到网络的时候，杨澜同样显示出一种万物皆备于我的自信和睿智来，说：“我做网，不是为了做网而做网，而是为我的内容找到一个新媒体的出口而已。”如此实际，真乃商人的精明算计了！于是有人诘难：“那么，网络就只是一个新鲜的工具？”她回答道：“我觉得它只是我的一个水管，我还有其他的水管，还照样可以疏通的。”这个以水管来比喻网络的说法，可谓聪敏过人，那种出人意料的语言中，既无咄咄逼人的傲气，却又不乏某种藐视一切困难的味道。

杨澜面对刁钻难题时自信的形象、睿智的言谈，以及那种天马行空般的自由自在意蕴，更容易在五花八门的问题中，闪现出自身那五光十色的诡谲色彩来。

一个有相当成就且知道自己目标的人，在他身上常可感觉到自豪、朝气蓬勃的生活态度。这种人往往身板挺得很直，表明其自信心很强。正如上文中的杨澜那样，无论身处何种场合，面对何种刁钻难题，都会用充满自信的姿态去面对，让人不敢有任何小觑的念头闪现。或许这就是我们常劝年轻人要站直的理由。我们的一位同事也对此深有体会：只要挺胸站直，就可以把他的感觉从沮丧变为坚定。



我们来读一篇一位作家的美文：

夜已阑珊，那些花朵和小鸟都睡了，我却醒醒。还有一颗温柔的心也醒着，那是伴我苦度这寂寥长夜的妻。她就这样静静地守着她的心爱，仿佛守护一件无价之宝，为我添一点茶水，披一袭外衣，或者为我检拾起书案上飘落的稿笺。做这一切的时候她是那样轻盈，仿佛怕惊破一个梦。但我却如此深刻而清晰地像感知空气中的花香一样，感觉到那种熟悉却令我永远痴迷的温柔的气息，让我忘却痛苦和孤独，并且热烈地爱恋这世界上的一切温柔而美丽的事物。

只有温柔，才是无价的。

柔性作为女人拥有的特性，不仅为男人世界所认可，更是吸引和征服男人不可抵挡的力量。女人的柔性并非指女人的强弱，而是指女人的特性，女人特有的



温柔、细致和耐性是女人的优势所在。懂得运用女性的特性，实质就是掌握了女人的生存手段和竞争方式。

人们常把女人比喻为水。水是柔性的东西，却可以融化、穿透坚硬的岩石，以柔克刚就是这个道理。可以说，上天造出女人的温柔体贴，就是叫你去“四两拨千斤”。

维纳斯是从神话中走出来的完美的女人。她拥有超凡的能力，她能得到她想要的一切。古罗马以来，维纳斯成了女性魅力的典范，她代表女性的美丽风格和成功。其实，我们每一个女人都是潜在的维纳斯，每一个女人都是温和的、强大的、有所作为的。温柔细致是上天赐予你的不同于男性的一份独特的财产。

古代阿拉伯有一个叫列依的小国。人们都把列依王国的王后尊称为“斯苔”。她是个十分善良、温柔而又贤惠的女人。当国王法赫尔·杜列驾崩以后，其子继位，号为玛智德·杜列。由于玛智德年纪尚幼，只好由母后代政。

一天，强大的苏丹玛赫穆德，派了一使者到列依，向斯苔恐吓道：“你必须呼我万岁，在钱币上印铸我的肖像，对我称臣纳贡。否则，我将率军攻占你的国家，将列依纳入我们的版图。”使者还递交了一封重要的信件——战争的最后通牒。

列依王国的百姓得到这个消息，群情激奋，与敌人誓死血战的气氛笼罩着这个弱小的国家，但列依王后却宣布与敌人讲和。一时间权臣和百姓对王后的行为都百思不得其解，甚至有人诽谤她是“靠出卖身体换回权力的荡妇”，大家都怀疑她与强大的苏丹有暧昧关系。但是这个明智而坚强的王后宁愿做“坏女人”，亲自赴苏丹的鸿门宴，为自己的祖国争取和平的机会。

苏丹确实早就倾慕王后的美貌与风韵，而且宴会的地点还选在了国王的寝宫，不准王后带一个随从。苏丹的目的不言而喻，如果能得到列依王后，便也心满意足。

可事实的真相到底怎么样呢？

在华丽的苏丹床榻边，盛妆高贵的王后用温和、不卑不亢的语气对苏丹说：“尊敬的玛赫穆德苏丹，假如我的丈夫法赫尔还活着的话，您可以产生进犯列依的念头，现在他谢世归天，由我代行执政，我心中思忖：玛赫穆德陛下十分英明睿智，决不会用倾国之力去征讨一个寡妇主持的小国。但是假如您要来的话，至尊的真主在上，我决不会临阵脱逃，而将挺胸迎战。结果必是一胜一败，绝无调



和的余地。假若我把您战胜，我将向世界宣告：我打败了曾制服过成百个国王的苏丹。而若您取得了胜利，却算得了什么呢？人们会说：“不过击败了一个女人而已。”不会有人对您大加赞美。因为击败一个女人，实在不足挂齿。”强横的苏丹听到这话很震撼，看到她那恬静无畏的表情，苏丹彻底放下了手中的屠刀。在她执政期间，玛赫穆德苏丹一直没有对列依王国兴师动武。

“斯苔”王后的高明之处就是很好地考虑了自己的性别角色，向同样强大的敌人展示了自己柔弱的一面，这等于向对手宣告：“好男不和女斗，如果你还算一个有点儿胸襟的男人，就应该放弃对一个弱女子的攻击。”这样反而令对手恐惧，也就不好意思再争斗下去了。温柔就是具有这样强大的力量，它可以击退千军万马而不动用一兵一卒。

女人一定不要小看自己温柔的一面，这种气质往往是你立身处世的最锋利的武器，这是只属于女人的隐蔽的强大权力。

越是成功的女人越会恰到好处地运用自身最丰富、最本能的武器，这就是温柔的另一面——脆弱。脆弱常常表现为一种被动，像是不具备任何进攻性，实际脆弱的进攻性是非常强硬的，滴水石穿，就是这个道理。舌头与牙齿相比显然是脆弱的，但牙齿常常会烂掉或碰碎，而舌头始终完好无缺。世界上的生灵也是这样，虎豹与牛羊比，虎豹要强大得多，但在生物的进化中，虎豹却越来越少，成了濒临灭绝的物种，而牛羊却欣欣向荣，遍地皆是。细雨绵绵，可能没有太大的冲击力，但万物生长，则是靠润物细无声的细雨，而狂风暴雨，可能惊天动地，但却给人带来恐慌的感觉。

就像那位斯苔皇后，在苏丹那么强大的压力面前，仍保持着清醒的理性去运用自己女人这一独特性别优势化解一场战争。这真是现代女性应该学习和深思的。

柔弱使女人看上去像巫术高超的女巫，这是女人的本能，没有什么比一个女人的脆弱更能打动人。

女人的温柔是一种力量，它能让仇恨、冤屈、愤怒等不良情绪都融化掉；在女人的温柔面前，所有的利益、争吵、斤斤计较都将消失殆尽；女人的温柔就像





一场悄无声息的春雨，让紧张的气氛、无奈的生活与干枯的心灵都得到滋润。

温柔，对于一个女人来说，是一种诱人之美，是一种崇高的力量。上帝用了最和谐的美学原则来创造人类，它赋予了男性阳刚之美，又赋予女性阴柔之美，正是由于两性之间各有其独特的个性而形成鲜明对比，才使男女对立统一地组成了人类绝妙完美的世界。

温柔的女人具备一种特殊的魅力，她们更容易博得男性的钟情和喜爱。这样的女人像绵绵春雨，润物细无声，给人一种温馨的感觉，令人心旷神怡、回味无穷。且这种魅力不会因年龄的增加而消失，它具有持久的生命力。

温柔的女人就是上天派来的爱的天使。俗话说：“水做的女人，泥做的男人。”有了如水般的温情，再坚硬的顽石也会消融。女人用温柔征服男人，征服世界。

温柔是女人独有的魅力，温柔的女人是男女之间战争的终结者，是两极世界阴阳平衡的砝码。温柔使女人无坚不摧，是女人征服世界的通行证。

对于男人来说，女性的诱人之处，正在于有似水的柔情，正在于温柔。但应当认清，温柔决不等于懦弱，柔驯，应该敢做敢言，诚实地表达自己的思想和感情。如果你以委婉的语气去表达自己坚定的立场，同时又不会损害他人的自尊和彼此的感情，那你就能成为一个受欢迎、受尊重的温柔女性。



语言是营造关系网的一道利器



戴尔·卡耐基说：“说话是一种艺术，但人们往往忽视这一种艺术。假如你的口才好，谈锋健，可以使人家倾向于你，可以用你的口才交结好友，它替你开辟着途径使你获得满意。譬如你是一个律师，它便吸引了一切诉讼的当事人；你是一个医生，它便替你吸引病人；你是一个店主，它便帮你吸引顾客。”

语言反映了一个人的道德修养、学识水平、思辨能力。而善于谈话，则是当今女性融洽、改善、增进社会关系的重要秘诀。要想使自己善于谈话，提高自身的学识修养是一个重要方面，重要的是还必须掌握谈话技巧。

会说话的女人，可以将语言作为一种武器。女人的话语应该像一本赏心悦目



的书籍，能让人如沐春风，让他人从自己的语言里读到温婉、矜持、含蓄和智慧。

在茂密的山林里，一位樵夫救了一只小熊，母熊对樵夫感激不尽。

有一天，樵夫迷路借宿到熊窝，母熊便安排他住宿，还以丰盛的晚宴款待了他。

樵夫说：“你招待得很好，但我唯一不喜欢的地方就是你身上的那股臭味，简直快让我忍受不了了。”

母熊有点尴尬，它说：“作为补偿，你用斧头砍我一下吧。”

樵夫按要求做了。

若干年后，樵夫又遇到了母熊，问她身上的伤口好了没有。母熊说：“噢，那次痛了一阵子，伤口愈合后我就忘了，不过你说过的话，我一辈子也忘不了。”

由此可见，语言伤害有时超过肉体伤害，因为它刺伤的是心，是灵魂。正确地运用语言，它就会帮助你成功，反之，它可能就会成为你前进路上的绊脚石。人们常说：“三思而后行”，同样，说话的时候也要三思。话说不好就会成为一把锋利的刀，而说好了，它就是“甜言蜜语”。

一个性格内向的年轻人，在很短的时间内父母相继病逝，情场又十分失意，事业也频遭挫折，不日又受到了小人的排挤，他万念俱灰。一天，他来到一家商店，想买一把水果刀，准备杀掉所有与自己有仇的人，然后自杀。

他要了好几把刀，反复试着刀锋，终于选定了一把。付过钱后，正待离开，售货员小姐忽然叫住了他，把刀要了回来。他冷冷地站在那里，困惑地看着她往刀锋上缠着纸巾，缠了一层又一层，缠好之后，她手握刀锋，将刀柄一方朝着他，把刀递到他的手里。

“你这是干什么？”他问。

“这样就不容易碰伤了你。”小姐笑道。

“其实你不用管那么多，只需要卖刀就行了。”

“这里卖出的刀是削水果还是去沾鲜血是和我没有一点儿关系。”小姐仍然笑道，“可是我希望所有的人都能生活得好一些。”

他拿起刀走出了商店，心里忽然十分温暖。原来这个世界并不是他想象的那么无情，原来还有人不为任何利益地关心着他。虽然不多，但一点点也就足够珍贵了。



那天下午，他买了许多水果，细细地用那把刀享受着果汁的芬芳与甘甜。他边吃边想着那个女孩的容颜。如果不是那个陌生的女孩，他和这把刀恐怕都得再换一个仙魔两界的位置了。

自此，这把刀成了他警戒自己的至宝。那个女孩，也成了他生命中的至神。

女孩的几句话，重塑了年轻人活下去的信念，让他有了新的生活。“良言一句三冬暖，恶语一言六月寒”，女人的一句话，可以让人感受春天般的温暖。他人也愿意与这样的人相处，这也是女性营造关系网的一道利器。

有的女性总感叹自己口才不佳，和人交往时有自卑感，不敢发表自己的想法，光听不说，沟通不畅，使双方因此陷入僵局。其实，和友人交谈时，要使双方都感到轻松、愉悦，首先自己要思想放松，没有顾虑，想到什么就说什么，那么谈话时就能进行得相当热烈，气氛就会显得相当活跃。在与人交谈中，能够接二连三地说出闪烁着智慧火花的、精彩的名言佳句的人，是为数不多的。也就是说，与其急于想把话说得精彩一点、动人一点，倒不如把心放宽，抱着“说得不好也不要紧”的态度，按照自己的实际水平去说，你反而能说出有趣、机智的话语来。那些最生动活泼的谈话，其内容也往往是陈旧而且毫无意义可言的。唯有解除了心中的紧张，才能生动、自然地说出自己独特而高明的见解来。所以，闲扯并不需要才智，只要扯得愉快就行了。

在与朋友相处的时候，多说少听是大忌。有不少女性一张嘴能三天三夜不断头，全然成了主讲嘉宾，从不顾忌别人的感受。这是不高明的做法。最恰当的方法是，简单地与人交谈，了解对方的兴趣点，然后再用诚恳和感兴趣的态度去倾听他人的意见。还有更重要的一点，因为各人对事情的看法不同，角度也不尽一样，有时意见可能有异议，这时绝不能因别人的看法和自己不一样，就轻视别人的意见，你应当对他人给予应有的尊重才是。当然你必须要有自己的主见，因为随波逐流，随声附和的人，是不会被人重视的。但不能因此就强迫别人接受自己的意见，你可以很大方地提出自己的意见，但也必须有聆听别人意见的风度和雅量，这样才能和别人保持着愉快的交往。

在谈话中尽可能地赞美他人的优点会拉近双方的距离。在谈话中若能将自己联系进去，谈谈与对方相同的意见和经验，譬如说：“我赞成你的观点”，“那我也喜欢”，“我也是这么想的”，“我的经验和你的大同小异”等等，那么光凭这些话，对方就自然而然地会对你感兴趣。对于赞同自己意见的人，谁都会把他看



作是一个提高自己价值和增强自己自尊心的人，因而自然会对他产生好感。

人际交往中，想法不同是非常常见的，这时应艺术、策略地表达不同意见。千万不要认为只有自己最伟大、最高明，高声急呼道：“你的观点是错误的”、“这个事我有经验”。当然也不要心里有意见也不说或人云亦云。与自己唱反调的人，是对自己自尊的一种威胁。无论谁，即便自己的意见遭到了反对，也不喜欢接受别人强加在自己头上的观点；即使明知道对方的话是正确的，也不喜欢自己的观点因此而遭到全面的否定。要诚恳地表达自己的看法，同时又不得罪人。这就要求你说话要温和委婉，尽量不要触怒对方，要给对方足够的面子，同时也让他明白你的想法。

交谈是拉近彼此距离、互相了解的有效途径。端正积极的谈话态度、平缓亲切的语调、善于倾听以及健康高雅的内容，幽默诙谐的言语，都会给听众留下良好的印象。所以，谈话是一个综合学科。总之，灵活运用谈话技巧，定能获得别人好感，助你在社会竞争中一臂之力。

女人善于交际的修炼

开放的社会要求每个人都得懂得交际，善于交流。尤其是女人，在追求事业成功的同时，必须加强交际能力的修炼，学会和男人相处的技巧，与男人合作的能力。一个孤立的女人是无法在社会上生存发展的。只有学会了与别人合作才能够在事业上左右逢源。

善于交际的女人能够充分地利用自身的优势，展现出自己的天然实力，用细腻的心思去笼络所有男人。因为在这个世界上，女人只有征服了男人，才能够征服世界，成就你伟大的事业。

请你们永远记住：男人是通过征服世界后才能征服女人，而女人是通过征服男人后才去征服世界。越是男人成堆的地方，女人的交际手段越能发挥重大作用。女人在交际中总是把关系放在第一位，而男人则把个人地位置于一切人际之上。女人在和男人交谈时，边微笑，边点头，边和对方交换意见，这些小动作做好，将对女人的事业是很有好处的。另外，学会倾听，做一个合格的倾听者，不



仅是一种人际交往中的文明礼貌行为，也是表达对他人的欣赏和帮助他人建立自信心的重要方式。将有助于使自己取得信赖，赢得友谊。

总的说来，女人要学会交际，也不是一天两天的事，一定要多接触社会中的各种人群，捕捉人们的思想，使得在三五分钟内就进入角色。这样的女人才能实现梦想，走向成功。

下面就提供一些与人交往的技巧，供女性朋友参考。

1. 有个积极的交际心态

交际，是你和同性或异性朋友共同的事，需要双方共同努力来达到。有些女性，出于羞涩、自卑和矜持等心理考虑，虽然也愿与他人交往，但常采取保守的态度，不积极、不主动，外表冷若冰霜，会妨碍人与人的交际。女人应自信一点，男性是愿意与你交往的，通过交际，你会拥有更多的支持者，这样对你的事业好处多多。

2. 记往特殊的日子

要与关系网络中的每个人保持积极联系，记住那些对自己的关系特别重要的日子，比如对方的生日或周年庆祝等。打电话给他们，至少给她们寄张贺卡，这些小细节都是维系关系的黏合剂。

3. 迈好交际第一步

先选出几个自认为能靠得住的人组成良好、稳固、有力的人际关系的核心。可以包括自己的朋友、家庭成员和那些在你职业生涯中彼此联系紧密的人。她们构成你的影响力内圈，因为她们能让你发挥所长，而且彼此都希望对方成功。这里不存在钩心斗角的威胁，她们不会在背后说你坏话，并且会从心底为你着想，你与她们的相处会愉快而融洽，同时也能增强你交际能力的自尊心。

4. 推销自己

与人交谈时尽可能地推销自己。初与人认识，彼此都不太了解，应在交谈中多介绍一下自己，比如正在从事的职业，你的兴趣爱好等等，这样能引起对方的兴趣。

5. 总把新桃换旧符

不要花太多时间维持对自己无甚益处的老关系。随着朋友增多，有些可有可无的，其中包括那些相识已久但对你的职业生涯无所裨益的人，应尽快地从你的通讯录中删掉，在这方面女人不要恋“旧情”，维持对你无甚益处的老关系只意



味着时间的浪费。

6. 遵守交际规则

时刻提醒自己要遵守交际规则，不是“别人能为我做什么”而是“我能为别人做什么”。在回答别人的问题时，不妨再接着问一下：“我能为你做些什么？”否则，你的道路上也会出现“堵塞”或“事故”。

7. 常在重要场合露面

多出席一些重要的场合。因为重要的场合可能会同时汇聚了自己的不少老朋友，通过这个机会你可以进一步加深一些印象，同时可能还会认识不少新朋友。所以对自己关系很重要的活动，不论是升职派对，还是其女儿的婚礼，应尽量亲自到场。

8. 第一时间

遇到朋友升迁或有其他喜事要记得在第一时间赶去祝贺。当你的关系网成员升职或调到新的组织去时，祝贺他们。同时，也让他们知道你个人的情况。如果不能亲自前往祝贺的，可别忘了通过电话来表达一下自己的友谊。第一时间去祝贺，给人的印象也是第一的。

9. 交际的收获

当双方建立了稳固关系时，彼此会激发出强大能量。她们会激发你的创造力，使彼此的灵感不涌现。你和他交换苹果，你手里依然是一个苹果；你和他交流思想，你得到了两个思想。

10. 奉献精神

如果朋友遇到困难时应及时安慰或帮助她们。当她们情绪低落时，打电话给她们。不论你关系网中谁遇到麻烦时，立即与他通话，并主动提供帮助。这是表示支持的最好方式。

11. 别总贪图

在交往中不能总贪图。如果你仅仅是个接受者，对别人是“铁公鸡”无论多好的关系都会疏远你。搭建关系网络时，更应知道“礼尚往来”的重要。

坚持以上的修炼，你的交际水平一定会大有长进。



学会与不同的人交往

人的品格各有不同，有的人内心方正，有的人内心圆滑，有的人对外方正，有的人对外圆滑。从这个角度来看，女人要学会与不同品性的人交往，用不同的交际之道。

但是一般来说，善于社交的人总是见什么人说什么话，与什么样的人都能交上朋友，而且还都相处得不错，其中的奥妙是什么呢？奥妙在于社交高手们善于把握不同类型的人之喜怒哀乐，顺应其特点进行交往。这种窍门需要根据对方特点把握交往分寸：

1. 与性格外向的人交往

与性格外向的人交往，谈话时不要纠缠在一个没有什么意义的话题上，对方比较爱说，你可要耐心地倾听对方说话，不管这话对你是否重要，与工作、学习是否有关，你都不要打断他，一定要等他把话说完，你才接上说话，你与他的谈话可以轻松随便一些，不必太拘谨。与他讨论问题时，要多用商量的口气，但你要爽快些，不要犹豫不决或支吾其词，那样，他会不耐烦或多想。与这样的人共事，要尽可能配合，发现问题可以直率地向他说明，但如果是向对方提意见最好先与之个别交谈，免得他一急，闹得不愉快。交代或委托他们办事，不必反复叮咛，否则，他会以为你不信任他。

2. 与性格内向的人交往

与性格外向的人交往不必因为双方都没有什么话说而感到尴尬或不自在，因为他们从内心里也不大喜欢说太多的话。与之谈话时，注意对方的眼睛及表情，看他如果显示出留神听你说，有耐心听你讲的神态，那么，你就说下去，如果没有，就止住话题，不与之长谈为宜。批评或评价这类人时更要注意分寸，要尽可能采取个别谈心的方式，以免刺激他们，因为他们的自尊心极强，防御心理也很强。

3. 与只有一两个朋友的人交往

这样的人在感情上极为敏感，重视真诚，最恨背叛之类。但他们一旦付出友



情，便是真挚的，强烈的、由衷的。他们对朋友信任、慷慨、豁达、坦诚。这种人不愿意随便流露内心的情感和观点，趋于保守。与这种人交往，你必须真正以诚相待，不允许有什么私心杂念，要什么小聪明。因为一旦被他们识破，你将永远失去他。你想成为他的朋友很难，需要把握好时机，以心攻心。不过，一旦你成为他的朋友，他是绝对信得过的，他会守口如瓶，对你的秘密，像对自己的事一样。

4. 与只有同性朋友的人交往

这种人有一定程度的异性恐惧症，对异性表现出冷淡和排斥，但这丝毫不影响他对异性的兴趣。对同性，他只是依赖，并不一定是推心置腹。他希望得到一个相知的异性朋友，但在机会面前，又非常胆怯，有自卑感和孤独感。

5. 与只有异性朋友的人交往

一个人如果只喜欢与异性朋友打交道的人，有一种难以消除的孤独感，有时夹杂着郁闷。这样的人极易出现心理不平衡，其中，有一些人曾经有过曲折的情感经历或情感创伤。他们讨厌竞争，又想出人头地，渴求朋友间的宽厚和关心，而他们本人也善解人意，会关心他人。但由于害怕自己的优越感受到威胁，他们一般拒绝同性加入自己的交际圈。对于异性，虽然他们持欢迎态度，但一个心胸狭窄、私欲强烈，没有上进心和积极色彩的异性，同样会遭到拒绝。与这样的人相处最重要的一点是：避免议论两性关系之类复杂而无聊的话题。

6. 与喜欢结交成功者的人交往

这种人的主要色调是有上进心、事业心和责任感，他们的成功欲望很强，讲求实效，注意每件事带给自己的意义和自我的进一步完善。比较清高，有时不免好高骛远，甚至希望从成功者的模仿中得到胜利的喜悦。他们对一般的人情世故处之淡然，不大感兴趣，所以，对他们你千万不要与之闲聊天，这种人时间观念强，办什么事最好是省时而有效。即使你与他已经有了些交情，也要注意不要影响他的学业、事业。否则，你们的友谊就会变淡。

对于每一个人来说，怎样与不同的人交往和友好相处实在是一部大书，而每个人又都是一本书，没有人能够真正教给你怎样去读懂这些大书，只有靠自己用心去品味、用生命去体验，比读那些有形的书更用功，也会有更大意义上的收获。

现实生活中，有些人并非不愿多交际，而是不知怎样与人交往，尤其是性格



不够外向的女人。因此对这些人来说，学会如何与人交往是十分重要的，那么与人交往时应该注意什么呢？

1. 主动热情

主动是一种礼貌礼节，有“礼”走遍天下；主动是一种尊重，而尊重是相互的。热情是一种较强烈而深厚的情感，它是推动和鼓舞人们前进的一种力量。

2. 明确目的，选择对象

在交往之前，应明确为何要交往，是为了与人交流思想、培养感情呢，还是为了与人相互配合、协作做事，或是仅仅为了消磨时光。不同的交往目的，常常需要不同的对象，因此对交往的对象还是应该采取审慎的态度。如果别人主动与你交往，在自己尚未对他有充分了解前，最好先把交往的频度和深度，即交往的水平保持在适当的范围，然后在逐步加深认识的基础上，决定有无可能和必要加速和加深这种交往。

3. 采用共同理解的语言符号

交往过程中所使用的语言符号，必须是双方共同理解的，这也是人际交往得以实现的基本条件。传出的信息应尽量少受外界的干扰，如果声音太轻或噪音，都会对交往活动发生干扰作用，影响信息的传递。同时可根据不同对象，选择可能会引起对方反应、兴趣的话题进行交谈，这样彼此可进一步接近以至成为好友。

4. 热情真诚，讲究信用。

热情待人、真诚相见并讲究信用，这也是与人交往的基本准则之一。试想，一个虚情假意、口是心非，甚至专门以看别人笑话为乐的人，有谁愿意跟他多交往呢？所以与人交往时应该热情大方、积极主动、态度诚恳、实事求是，并且凡是答应别人的事要讲究信用，不应乱吹一通、敷衍了事或不了了之。

5. 尊重别人，注意礼貌

由于各人的思想、观点、习惯、知识、修养、经历、性格等千差万别，所以应该尊重别人，虚心听取别人的意见，不要自以为是。要讲究文明、注意礼貌、举止适度、彬彬有礼，能引起人的好感；而行为粗鲁、不施礼节，必然会使人退避三舍。

6. 虚心求教，乐于助人

虚心学习他人的长处，并懂得尊重别人的重要性。同时自己也要乐于帮助别人，才可赢得别人的尊重和真诚的友谊。



7. 积极的自我暗示

不少女性朋友在与人交往时，由于在交往中不够自信，特别关注别人是如何评价自己的，心情轻松不下，言语动作，表情姿态不自然，从而影响了双方的继续交往。所以在与人交往时应该经常给自己积极的心理暗示，在头脑中把自己想象成一个良好的交际者。这样的心态会使你在与人交往时轻松坦然，挥洒自如。

8. 严于律己，宽以待人。

有的人好胜心强，往往为了一点小事，与别人争得脸红脖子粗，一定要比个高低；也有的人对别人的缺点缺乏宽容之心，而对自己的不足之处却满不在乎，这些都是应该力戒的。正确的态度则是，求同存异，严于律己，宽以待人，这样就会有更多的人乐于和自己交往。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 幸福女人要读的心理学0801

作者=

页数= 322

S S 号= 12018296

出版日期=