

做内心 强大的女人

叔本华写给女人的
10 堂幸福课

叔本华 / 著 欣豫 / 译



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

我们所有迟早要学会的东西，
就是必须接受和适应那些不可避免的事实，
幸福之道无他——我们的意志力所不及的事，就不要去忧虑。



做内心强大的女人

叔本华写给女人的10堂幸福课

(德)叔本华 / 著 欣豫 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

做内心强大的女人：叔本华写给女人的10堂幸福课
(德) 叔本华著；欣豫译. — 北京：北京联合出版公司，
2015.9

ISBN 978-7-5502-6320-8

I. ①做… II. ①叔… ②欣… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第233161号

做内心强大的女人

叔本华写给女人的10堂幸福课

选题策划：益博轩

作 者：(德) 叔本华

译 者：欣 豫

责任编辑：管 文

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京富达印务有限公司印刷 新华书店经销

字数204千字 880毫米×1230毫米 1/16 15印张

2015年9月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6320-8

定价：35.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换
电话：010-64243832

前言 Preface

什么样的女人才是幸福的女人

列夫·托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》的开头说：

“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭却各有各的不幸。”可见，人们对于不幸，有着各自的定义，但对于幸福，定义却是一样的。

那么，什么样的女人才是幸福的女人？首先，你必须拥有一个幸福的家庭，只有家庭幸福，才是女人获得其他幸福的基础。因为，家是所有女人幸福的港湾，是心灵得到休憩的地方。其次，拥有成熟的思想，不能整天沉迷在幼稚的幻想里。人生是理智的，不会因为某个人的稚嫩而停止它的残酷，所以，聪明的女人，一定要成熟起来，这才是获得一生幸福的保障。最后，幸福的女人，还应该拥有智慧的头脑和感恩的心态。只有拥有聪慧的头脑和正确的心态，才能使女人变得灵动起来，幸福也就唾手可得了。

此外，幸福的女人还要修炼自己的魅力，勇于追求成功，摒弃一些人性的弱点，保持点心计和旺盛的精力。这样，一个幸福的女人就诞生了。

本书通过大量贴近生活的实例和精练的要点，从女人的魅力、女人的心态、女人的情感、女人的智商等方面，揭示女人一生幸福的关键，教会女人怎样尽展自己的动人魅力，怎样打造一个积极健康的心态，怎样尽情享受爱情、婚姻、家庭的甜蜜。本书既有具体方法，又有实战技巧。看了本书，一个美丽动人、心态成熟、情感丰富、智商过人的女人就展现在了大家面前。这样的女人才能挽住幸福与快乐的手，活得自在，活得精彩，活得幸福！

目录

第一堂课 建立自己的幸福『殖民地』

在我的生活中，我就是主角 / 002

依附，女人最忌讳的习惯 / 005

不争输赢 / 007

做个勤快的人 / 010

爱，不能总是索取 / 012

口无遮拦伤人心 / 017

别把老公当成比较的靶子 / 019

第二堂课 那些年羁绊幸福的灵魂

管住你伤人的舌头 / 024

活在今天 / 026

哭与笑，同出一辙 / 028

合理支配手中的金钱 / 032

正视不可避免的事 / 037

控制你的愤怒 / 039

目录

第三堂课 成熟的才是幸福的

正确认识自己 / 042

选准适合自己的角色 / 043

自卑，坑人、坑己 / 045

按自己的曲子跳舞 / 048

乐观，才是不老的秘方 / 049

相信自己的梦想 / 051

做快乐的主人 / 053

活在当下 / 054

第四堂课 生活有激情，幸福才能靠近你

疲劳的秘密 / 058

每口清醒一小时 / 062

不要为失眠症担心 / 066

保持活力，远离亚健康 / 069

掌握生活平衡 / 071

忙而不乱 / 075

目录

第五堂课 与人交往，其乐无穷

坏情绪是不受人欢迎的 / 080

刻薄的语言伤人心 / 082

给对方留个颜面 / 084

学会倾听 / 086

不要在别人面前喋喋不休 / 088

『女色』也是一种情商 / 090

第六堂课 魅力修炼的几个要点

女人的魅力源于内在 / 096

十种公认的有魅力的女人 / 098

像法国女人那样优雅 / 100

展现女人味的八大妙方 / 104

性感让女人更富有魅力 / 106

做个充满风情的女人 / 108

保持自己的本色 / 111

内在美修炼术 / 113

目录

第七堂课 按自己的节奏，唤醒自己的内心

谨慎做出重大决定 / 118

给另一半事业上的鼓励 / 122

量入为出 / 126

说出你的独立想法 / 130

小事也要全力以赴 / 133

追求属于自己的机遇 / 135

迟到，另一种破坏 / 136

做事之前要策划周全 / 138

持之以恒是女人的最大挑战 / 142

重度依赖综合征 / 145

目录

第八堂课 智慧，从来就是岁月给的

有智慧的女人不需要Logo / 150

过不抱怨的生活 / 152

当付出成为『沉没成本』时 / 155

争论之中没有赢家 / 158

给对方一个台阶下 / 162

有悲伤的地方才会有圣地 / 165

正确地做事与做正确的事 / 168

生活处处是智慧 / 172

方与圆的生存智慧 / 175

时尚，也要适度 / 177

知足长乐 / 179

目录

第九堂课 做个聪明的『傻』女人

做个聪明的『傻』女人 / 186

放弃也是一种美丽 / 187

幽默，聪明女人的添加剂 / 189

做事可以失败，做人不能失败 / 192

贪心是一切祸害的开始 / 194

攀比，不幸生活的祸首 / 197

忙碌，思生活 / 198

学会站在巨人的肩膀上 / 201

站在前排才有机会 / 203

目录

第十堂课 幸福的秘诀是感恩

常怀感恩心 / 208

你最应该感谢的人 / 210

知恩和图报 / 212

感恩，强者的生命音符 / 214

给奶奶带去温暖的阳光 / 216

戴胜鸟和它的孩子 / 218

幸运的蚂蚁 / 220

幸福DNA / 222

祈盼人生是个圆 / 224



第一堂课

建立自己的幸福“殖民地”

在我的生活中，我就是主角 \ 002

依附，女人最忌讳的习惯 \ 005

不争输赢 \ 007

做个勤快的人 \ 010

爱，不能总是索取 \ 012

口无遮拦伤人心 \ 017

别把老公当成比较的靶子 \ 019

叔本华说：

你有你的生命观，我有我的生命观，我不干涉你。只要我能，我就感化你。如果不能，那我就认命。

在我的生活中，我就是主角

爱情的多变性决定了它不是生活的全部。因为爱情是虚无缥缈的，说来就来说走就走；把人生押在爱情上，犹如买了海市蜃楼里的房子，华丽却不可捉摸。华丽过后，我们还要生活，所以，奉劝沉浸在爱情中无法自拔的女人们，它并不代表生活的全部。

一位知识女性，她深爱着自己的丈夫，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，也就是昭示着他可以轻而易举地主宰你的感情和幸福了，在这一点上你就先输了。因此，感情最在乎尊重和平等……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。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。

女人常常在爱情中倾其所有，把自己一生的幸福都寄托在爱情之上，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、我的事业、你的隐私、我的想法、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。适时划清界限就是爱情和婚姻的保湿因子。

生活中，许许多多的女人成了男人的附属品，成了悲剧的女主角。归结其原因，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。一半是因为她那带着野性的美；另一半则是因为她那罕见的才气。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艺术天分吸引了她，因为男人的魅力就是才华。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了。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，如同疾风暴雨、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。

对于克洛岱尔来说，她所做的，是要投身到一场需付出一生作为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的视线，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的雕塑中。”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人生阴影里。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，这种感觉紧紧地纠缠了她15年，最后她精疲力竭，颓废不堪，终于离开了罗丹，搬到一间破房子里，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，又返回了平静的岸边，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斯身旁。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，以应酬上流社会各式各样的人物。这期间，还有几个情人曾进入他华丽多彩的生活。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、电闪雷鸣般的爱情是刻骨铭心的。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，但这些有限的支持对于克洛岱尔而言，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隔离，艺术生命就此完结。1943年，她在蒙特维尔格疯人院中去世。

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的伤害，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，可以说是她一手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幸福充实并且色彩斑斓的。

叔本华说：

得不到的东西，我们会一直以为它是美好的，那是因为你对它了解太少，没有时间与它相处在一起。当有一天，你深入了解后，你会发现原不是你想象中的那么美好。

依附，女人最忌讳的习惯

现今社会，嫁个有钱人几乎成了所有女人膜拜的信条，但是，女人的最终归宿并不是嫁个有钱的男人，而是成为一个让有钱男人膜拜的智慧女人。什么“没房没车的男人不嫁”，这话说得太俗了，有太多的事实证明，嫁给一个有钱人后，就会成为关在金碧辉煌宫殿里的傀儡。想嫁个有钱的男人，女孩们一定要有资本，不然给你一双水晶鞋，它也永