

Attractive Female Practicing Lesson

魅力女性修炼课02

花香课堂

娄勤 编著

女人如花，在尘世中坚韧地摇曳着；
女人如诗，在天穹上高傲地回响着。
花与诗，就是女人，她不妖艳不造作，
她醇香又深沉，她温柔得就像爱抚我们的溪流，
她坚强得就像亘古不变的苍山。

从来就没有任何杂质可以掩盖女人的恬美，从来就没有任何糟粕可以污染女人的幽香。不停地忙碌一时蒙上了女人的味道，不断地诱惑一时遮住了女人的本质，但那些恬美和幽香从来都没有离开过我们，这部书就是教会我们如何寻找自我的宝典。



Attractive Female Practicing Lesson

魅力女人

娄勤 编著

图书在版编目(CIP)数据

花香课堂 / 娄勤编著. — 北京 : 中国言实出版社,
2015.2

(魅力女性修炼课; 2)

ISBN 978-7-5171-1024-8

I. ①花… II. ①娄… III. ①女性 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第301296号

责任编辑: 马晓冉

出版发行	中国言实出版社
	地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室
	邮 编: 100101
	电 话: 64924716 (发行部) 64924735 (邮 购)
	64924880 (总编室) 52837041 (编辑部)
	网 址: www.zgyschs.cn
	E-mail: zgyschs@263.net
经 销	新华书店
印 刷	三河市龙大印装有限公司
版 次	2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷
规 格	880毫米×1230毫米 1/32 6.625印张
字 数	177千字
定 价	25.80元 ISBN 978-7-5171-1024-8

前言

PREFACE

女人娇美、妩媚，她们有着这个世界上最美丽的笑容和最悲伤的哭泣，可以说身为女人是最幸福和自豪的事情。不过这些优势却在这个时代里变得越来越薄弱起来，这是因为诱惑和压力，无处不在的负能量让女人们无法不正视自己身边发生的各种各样的问题，于是她们渐渐迷失在了这个浮躁的时代里。

女人会因为家庭而忽略了自己，女人会因为工作而忘记了自己，一个现代女性的悲哀莫过于此。可是我们不能这样任由无奈的情绪占据自己，我们要觉醒，要找回曾经青春的激情和浪漫，让自己的心态永远健康年

轻，这样才能拥有一个美丽自在的人生。

女人最需要的就是一个好的心态，好心态才是我们无往不利的法宝。我们在生活中听到太多女人都在抱怨自己生活得不够如意，说她们没有优越的物质生活，没有惹人注目的容颜，可是生活真的如此乏味吗？恐怕也未必，有时候只是因为我们自己遮蔽了那双能够发现美好的眼睛。人与人是不同的，我们之所以产生了诸多抱怨，那是因为在不停地与他人对比，这才会让自己平添了许多烦恼。可是真正能带给我们快乐幸福的只是自己的美好心态，而不是外界的影响因素。

心灵美的女人会从里到外散发出一股耐人寻味的幽香，她们不娇气不自私，不浮躁不自卑，高洁又睿智，优雅又包容，就像一株远远开放在花丛中的百合一样，素白光洁，永远是那么耀眼，永远是那么超然。

这部书主要的内容就是教会女人如何改变自己的内心，让自己变得不再迷茫和焦躁。而面对这个世界我们该以什么样的思维方式与之相处，这更是这部书的主旨所在。虽然不可能在短短的十几万字中就让你彻底改

变，但是只要有那么一章一节能够让你感到有所收获，笔者也就欣慰万分了。

CONTENTS

目 录

花香课堂

前言 / 1

C 第1章 Chapter 01

人淡然怡人的静雅之香

1. 认清自我，坚守自我 / 1
2. 低调为人，高调生存 / 7
3. 吸引他人不如改变自己 / 12
4. 倚靠他人不如倚靠自己 / 18
5. 屏蔽刺耳的外界评价 / 23
6. 勇敢坚定地面对生活 / 27

C 第2章
chapter 02

宽大和善的温婉之香

- 1.给所有人一条退路/33
- 2.毒舌=毒蛇/38
- 3.严厉地赞美，温柔地批评/43
- 4.和善地倾诉，真诚地倾听/49
- 5.成熟的女人是温柔的女人/54
- 6.美丽的女人是宽容的女人/60

C 第3章
chapter 03

掌控自我的睿智之香

- 1.金钱不是生活的全部/67
- 2.一个人要学会快乐/72
- 3.不被外界污浊所污染/77
- 4.不被自己的高要求吓倒/81
- 5.寂寞是专属的独特风景/85
- 6.女人的信仰就是自己/90

C 第4章
chapter 04

积极热烈的坚韧之香

- 1.不要灰心丧气的人生/97
- 2.保持活力，掌控生活/102
- 3.笑对挫折，快乐生活/108
- 4.无需畏惧，勇于展示自己的能力/112
- 5.开发寻找成功契机的嗅觉/116
- 6.成功是时间问题，不是运气问题/118



C 第5章 chapter 05

知恩感恩的赤诚之香

1. 感谢那些曾经伤害你的人/125
2. 感谢痛苦才能摆脱痛苦/128
3. 不要失去感恩的心/132
4. 珍惜眼前的一米阳光/136
5. 感恩生命，尊敬生命/142

C 第6章 chapter 06

通晓舍得的自信之香

1. 自信的你是最美的你/149
2. 珍重那些阳光灿烂的日子/152
3. 忘掉曾经的伤痛，重新上路/156
4. 你的情绪由自己掌控/161
5. 欣赏优势，不放大劣势/166
6. 舍去悲伤才能拥抱阳光/170

C 第7章 chapter 07

洒脱愉悦的高洁之香

1. 不卑不亢，不怒不喜/175
2. 没有什么是过不去的坎/178
3. 正视一切不可避免的事情/180
4. 生得娇艳不如活得潇洒/184
5. 在孤独的舞池里起舞/188
6. 幸福的女人要活在今天/191

C 第8章
Chapter 08

聪颖雅致的女人之香

1. 爱情篇/197

2. 亲情篇/198

3. 独立篇/199

4. 理财篇/200

5. 自我篇/201



第一章 淡然怡人的静雅之香

1. 认清自我，坚守自我

女人是上天赐予这个干枯世界的礼物，如果没有女人，这个世界将是一片荒芜又凄凉的沙漠。作为这个世界上最美的色彩，一直以来女人们却过得并没有那么精彩。除了远古时期的母系社会之外，从古至今都是男权至上，虽然现在已经基本摆脱了这种陋习，但是由于天生特性所限，女人还是更多地把自己的精力放到生活中，而男人才会更大程度地将精力放到工作上，这种不同反倒让聪明温柔的女人们有了更多的压力。女人本来就比男人温柔细心，这注定她们要在生活中付出比男人还要多的精力，于是很多的现代女性就经常会抱怨自己的生活不如意，无论是未婚还是已婚，都有着不同程度的苦闷，这就是现代社会给以女性的新考验，诱惑变多，压力变大，女人究竟该怎样走出自己独特的路呢？

这就首先需要女人下意识地肯定自己，认清自己。人身上什么品质最让人欣赏？认清自己的优劣势一定是其中之一。现实生活中没有谁是十全十美的，但是人们互相之间的高要求又让大家都对彼此很失望，这就是现实社会中惹人烦恼的原因之一。不过，这种烦恼是没有必要的，毕竟人都是有缺陷的，而且正是这些缺陷才造成了这个精彩的你，也成就了这个世界，如果人人都是那么完美，千人一面的世界又有什么可爱呢？

现代女性很多时候对自己都妄自菲薄，特别是对自己的外貌和才能都不自信，觉得自己不够瘦，不够白，身材不够魔鬼……可是你要明白，这都是普遍的审美所造就的“美”，难道这样就是美了？恐怕也不见得，最起码东西方的审美就不同。正是因为从古至今以来都没有一个关于美丽的固定评判标准，所以谁又能说自己完全美丽或者很丑呢？因此我们要接受自己，肯定自己，认清自己，其实你不见得有那么好，更不见得有那么差，我们都是平平凡凡的人，所以不要给自己那么大的压力，保有那份对美好品德的坚持，那么你就是美丽的。

过分的在乎外貌其实是一种自卑，比如白雪公主里的王后。这个王后本来是一个很美丽的女人，但是她嫉妒心太强，这就慢慢地成为了她的沉重负担。每天早晨她都要对着魔镜说：“告诉我，谁是世界上最美丽的女人？”魔镜总是毕恭毕敬地告诉她：“美丽的王后，您就是世界上最美的女人。”王后每天都沉浸在这样的虚荣之中不可自拔。后来白雪公主慢慢长大，她的美丽渐渐超过了王后，于是这个心胸狭隘的王后就想方设法地要除掉白雪公主。但是世事难料，最后白雪公主在很多人的帮助之下又重新活了过来。这时的王后因为绞尽脑汁



地陷害他人，也因为嫉妒心作祟，所以容貌尽毁，最终成为了一个丑陋的老太婆。

女人必须接纳自己的样貌和体态，这是上天赐予你的礼物，你不可以那么轻易地产生怀疑。尼采曾经说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”只有接纳自己，认清自己，才能使自己充满自信，才能使人生的方向不至于迷失。一个人的气质要从形象、眼神、言谈举止、心态思想等多方面体现出来，如果你太执着于外界的评价，就会不由自主地改变那个本来纯真的你，让你从内心深处就把自己给否定了，也许你会因此而变得更像你所期望的那样，成为一个受人瞩目的人物，但也很有可能让自己迷失方向，终日东施效颦，失去了自己，成为了他人的笑柄。

认清自己，不止是要认清自己的外貌，更要认清自己的能力。每个人的能力都是不同的，有的人可能心思敏捷，适合理财，有的人可能敏感多情，适合从艺，正是因为人与人都是不同的，所以就没有什么可比性。在生活中，我们都想最大程度地发挥自己的能量，让自己更大程度地获得社会的认可。而想要做到这一点，就需要我们根据自我的长处和爱好来选好自己扮演的社会角色。人的一生是那么漫长，所以我们一定要正确地认识自己，如果把自己估计得过高，那么就会让自己脱离现实情况，靠着幻想度日，最终让自己从高高的云端坠落，成为一个一事无成的人。而如果把自己估计得过低，就会使自己产生强烈的自卑心，自怨自艾，最终自暴自弃，错过了很多能发挥自己的机会，抱憾终生。

著名作家马克·吐温毕业后开始积极经商，但是他没有这方面的经验，天赋也不足，所以没有过多久，他不仅没赚到钱，

还赔掉了家底。马克·吐温没有因此而沉沦，相反的，他开始认真思考，自己的长处和优点。其实他一直以来都很有语言天赋，却从来没有利用，于是这时他就想离开商海从事写作。经过多年淬炼，他终于成为了美国最著名的幽默大师、小说家、作家、演说家。

还有一个故事是说，一个小有名气的年轻画家在画完一幅作品之后，将作品拿到展厅展出。为了能够听取更多的意见，以便自己进步，他就在他的作品旁边放了一支笔，希望参观这幅画的人找出画中的败笔并标记出来。到了晚上，他兴致勃勃地去取画，却发现整张画上面密密麻麻的都被画满了标记，这里不行，那里不好，这让他感觉很失落。懊恼的他把这个经历告诉了他的一个朋友，这个朋友告诉他不妨换一种方式试试。于是，他又画了一幅同样的画，同样还是放到那个展厅展示，这次他还是在旁边放了一支笔，不过这次是让观众们寻找优点。取回画的时候，他发现作品上都被画满了标记，甚至包括那些曾经被人批评到糟糕至极的地方。这时，他才懂得：无论做什么事情，都不可能让所有人都满意。因为每个人的看法不同，可能在一些人眼里是丑恶的东西，而在另一群人眼里却是最美好的。

从这些故事中我们可以了解到，一个人认清自己，发挥自己优势有多么重要。当然我们除了这样清醒地了解自己，还要保护自己的优势，不要让它就那么轻易地流逝，否则我们会白白地浪费掉自己的天赋，成为方仲永。作为女人，我们更该对自己有一定的要求，同时一定不要忘记了自己的本性，只有保住自己的本性，我们才能不轻易地被外界的诱惑所侵扰，也才能更容易地坚定自己的内



心，找到幸福与真爱。

现代的很多女人都对自己不够有信心，同时也对外界的诸多诱惑表示难以抵挡，所以她们也就无法坚持自己，也很容易受到诱惑而走上了不归途。你要明白，成功不能复制，任何人的成功和辉煌都来自于自身坚持不懈的奋斗和努力。金钱的确可爱，名声的确可爱，但是它们却不一定是我们生活的全部。女人，只有把情融入到生命中，才会成为一个真正的女人。否则为名利所驱使的她，就会很容易沦为现实社会阴暗面的展现者，她们也许会因此丧失了尊严，她们也许会因此失去了原本健康阳光的一切，这都是得不偿失的，这类人就是边缘人士，她们是浮华世界的具体体现。

社会是一个五彩斑斓的大舞台，而我们想要在社会上成为什么样的人，就需要我们有所取舍。虽然我们在工作生活中，有些时候是配角，但是不要因此而烦躁不安，因为配角自有配角的美和自在，况且很可能只是在某一方面你是配角而已，总有一些才能是你比他人要强的，所以人一定不要轻易否定自己。

有一位手艺绝伦的陶工做出了一件完美无瑕的彩釉陶罐，万分欣喜的他把这只陶罐带回了家，然后放到了屋子角落的一个石头上，以便自己他随时观赏，随时修改。

这个陶罐并没有感谢主人将它创造了出来，而是整天唉声叹气地表示自己生不逢时，“我这么精致，理应放到皇宫里展示，给所有的达官贵人欣赏，怎么能就这样放在一个陶工家里呢？再说，即使店铺里头售卖，也比这样强啊，起码会有很多人赞美我。”这时，摆放陶罐的那块石头听到它的抱怨后，笑了：“我在这呆的时间比你还久呢，这不也挺好的吗？安安静静的。”陶罐听到这些话后，反唇相讥：“你算个什么东西？”

也配跟我说话？你只是一个垫脚石而已，你有我这样漂亮华美的外貌吗？跟你摆在一起真是我的耻辱！”石头争辩道：“我的确没有你那么好看，但是我安之若素，我现在的工作就是一块垫脚石，我完成得很好！”陶罐冷冷地说：“哼哼，你不比我差对吧？那么你为什么让我踩在脚下呢？心无大志，一辈子就是个垫脚石！你看着吧，我总有一天会被放到皇宫中展览的！”它越说越激动，一不小心从石头上掉了下来摔了个粉碎。

岁月如梭，在经历了多少代王朝的兴替之后，陶工的这间小屋也毁掉了，石头和那个破碎的陶罐都被遗落在了这片荒凉之中。许久以后，有人来到这里，掘开了厚厚的沙土，终于看见了那个石头。人们纷纷赞叹着这块宝玉的精美，原来时间已经使这块石头变成了一块宝玉，它已经不再是那个垫脚石了。石头说：“谢谢你们救了我，我的老朋友陶罐就在我的旁边，它也很漂亮的，请你们也把它挖出来吧。”这些人开始想方设法地找这个“精美”的陶罐，后来他们只发现了一片片的陶罐碎片而已，这些人说：“这只是一堆普通的碎片，再美也只是过去的事情了，如今它就是一堆垃圾。”

这则小寓言故事告诉我们，人不可自视甚高，也不可妄自菲薄，坚持自己的梦想和主张，保持自己的纯良本性，这才是现代女人最需要做的事情。褪去那些厚厚的粉妆吧，它们只会让你更加不自信，更加对容颜的老去而在意挂怀；免去那些不必要的烦恼吧，你的老公和孩子或许不比任何人差，你无需再去埋怨了，你应该是一朵花，而不是散发着晦气的怨妇。亲爱的女人们，我们都是独一无二的，我们无需模仿，更无需彷徨，而要坚定地的人生道路



上行走，不快和挫折总是一时的，明媚的明天一定在不远的将来等着你。

2. 低调为人，高调生存

现代人都喜欢那种被人羡慕的感觉，当然有人夸赞的确是好事，但是这些夸赞之中有真有假，有虚有实，我们不一定要照单全收。女人的天性中就有喜好虚荣的一面，但这并不是什么真正的缺点，因为有些时候这种虚荣会成为我们前进的动力。不过很多时候，作为一个明智的女人，还是要懂得刚则易折的道理，为人低调一些，这总是明智的处理方式。不过这并不是说让女人的生活就此变得黯淡，并非如此，生存与生活还是要高调的，这一低一高之间才能体现出一个女人真正的智慧。

大海永远不会炫耀它的宽广，但是它却可以容纳千川；苍天永远不会炫耀它的高远，但是它却能在一切之上……作为一个女人，我们也需要明白这个道理，那就是做人要低调，因为这并不会减少我们的魅力，相反还可能给自己加分。很多时候，我们不用像一个母老虎一样对别人颐指气使，也不用像一个怨妇一样对什么都絮絮叨叨，这些都是让人生变得灰暗的负能量，聪明的女人要学会含蓄和委婉，温柔和坚定。

古往今来，能够成就一番事业的女人无不是懂得审时度势、韬光养晦的高手。只有低调地放下自傲做人，才能让自己得到更多的积淀，这才是一个精明的女人需要做的事情。低调是一种超人的品格，也是一种超然的境界，这些都是促成我们改变自我的基础。这已经不只是生活的技术，而是一种生活的艺术，懂得低调的女人才