

100 Philosophies That Women Need to Know in Their Twenties

博文 主编

20几岁， 女人要懂得的 100个哲理

人生的哲理20几岁时不明白，也不曾想要去明白。中年时想要明白，却经常想不明白。年老时都已明白，失去的东西却太多。20几岁，女人要懂得的100个哲理，早一天领悟，就早一天少走弯路，早日拥有幸福人生。

黑龙江科学技术出版社

100 Philosophies That Women
Need to Know in Their Twenties

博文 主编

20几岁，
.....
女人要懂得的
.....
100个哲理

黑龙江科学技术出版社

中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁, 女人要懂得的 100 个哲理 / 博文主编; 一哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5388-5946-1

I .20… II .博… III .女性—人生哲学—通俗读物
IV .B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 166843 号

20 几岁, 女人要懂得的 100 个哲理

20JISUI NVREN YAODONGDE DE 100 GE ZHELI

主 编 博 文

责任编辑 张丽生 刘佳琪

封面设计 王明贵

文字编辑 黎 娜

美术编辑 滕 霞

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 720 × 980 1/16

印 张 10.25

版 次 2009 年 1 月第 1 版 · 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-5946-1/B · 55

定 价 19.80 元

前言

20 几岁是女人一生最灿烂、最美丽的时期，也是决定女人整个人生格局的关键时期。任何一位成功的女人之所以能够获得成功，关键在于她们在 20 几岁这一女人一生中的黄金阶段，已经为自己的生活、事业、婚姻等做好了规划，作出了重要的人生选择，注重从内到外塑造自己，以阳光的心态积极投入人生，创造机遇，摆脱平庸。

人生有许多十字路口，但关键处就在那么几步。对 20 几岁这一时期把握得好与坏，未来的人生境遇会有天壤之别。一旦错过了 20 几岁这个关键时期，很多机遇就会丧失，人生就会走向一个灰色的境地，成功、财富、幸福等将会与之无缘。如何度过你的 20 几岁，或许你现在并不在意，但是，却能决定你一生的命运，越早确定自己的目标与梦想，越早能接近你的幸福。

对于刚步入社会的年轻女性，一些重要的人生哲理在 20 几岁时如若不懂，会让你走尽弯路而始终与成功无缘，等到年老懂了，却只有徒自悔恨。一位智者曾经说过：愚笨的人熬过

痛苦以后就忘却了经验，平庸的人以自己的痛苦换取经验，而聪明的人却能够把他人的经验拿来利用。沿着先行者的脚印前进，我们可以躲过很多陷阱，从而走得更快；领会众多智者贤人的雄才韬略，我们将处世游刃有余；站在巨人的肩上，我们将拥有更开阔的视野。

但20几岁的女人青春年少，缺乏人生经验，容易误入歧途，走许多弯路，甚至钻进死胡同，自误一生。当猛然醒悟时，人生格局已定，且年华已逝，追悔莫及。书中的100个人生哲理旨在教给20几岁的女人如何迎接人生的挑战、怎样在困难中坚持崇高的信仰、怎样跨越人生的障碍、怎样拥有十足的自信，从而由内到外提升自我品位，在决定人生幸福的重大问题上作出明智的选择，自主地把握自我命运，收获幸福人生。

100个哲理，为你缔造成熟之美、塑造气质之美、点燃魅力之灯、撷取幸福之花，带给你无穷的知识 and 无尽的智慧。这些哲理故事将使你在轻松的阅读中得到有益的启迪，帮助你更深刻地理解和把握人生，使你的意志更加坚强，使你的人格越发健全。

目 录

第一章 心态对了，状态就对了

- 001 心态决定你的人生，不要试图和自己过不去 2
- 002 宽容，让痛苦变为伟大 3
- 003 嫉妒要尽早搬移，它是幸福的绊脚石 4
- 004 拆掉虚荣吧，它是遮蔽幸福的围墙 6
- 005 贪婪是人性的鸦片，吸时过瘾戒时难 7
- 006 冷漠是一堵心墙，拆除了才能照进阳光 9
- 007 麻烦不是我们的仇敌，而是朋友 10
- 008 拥有一颗感恩的心，你就能时时触摸幸福 12
- 009 只有善待失败，方能避免再次失败 14
- 010 勇于正视，失误也藏着成功的种子 15

第二章 快乐不在于拥有的多，而在于计较的少

- 011 生活如镜，给她以微笑，她必将报你以微笑 18
- 012 快乐无处不在 19
- 013 不要只艳羡别人，上帝给谁的都不会太多 20
- 014 太能算计者，快乐与他绝缘 22

- 015 宽恕他人的错误,往往会得到意外的帮助 23
- 016 幸福是一种感觉 25
- 017 你最喜欢的,就是世上最好的 26
- 018 不完美才是人生,不必追求完美 28
- 019 人生因为遗憾而愈加美丽 29

第三章 幸福,取决于你如何看待自己

- 020 一个不欣赏自己的人,永远得不到别人的欣赏 32
- 021 没有你的同意,任何人都不能羞辱你 33
- 022 逆来顺受被人欺,要懂得捍卫自己的利益 35
- 023 自尊,支撑起生命和灵魂 37
- 024 你一定还有遗漏,别把最重要的自己给丢弃 38
- 025 学会爱自己,源于对幸福的珍重 39
- 026 做好自己,方可活出别样风采 40
- 027 没有退路时,必须相信自己 41
- 028 永不对生活绝望,就能发现你的潜能 42
- 029 不断地自我挑战,终究会看到上帝的微笑 44

第四章 多想一步,一切皆有可能

- 030 漫无目的地努力,只不过是原地打转而已 48
- 031 心中要有具体的目标,它让我们有前进的动力 49
- 032 凡事不三思,就会掉进思维的陷阱中 50
- 033 当上帝关上了那扇门,他还会为你开一扇窗 51

034 幸运需要换一种思维	53
035 冲出思维定式，方有别样风景	55
036 找对方法，方可走出死胡同	57
037 此路不通，也许转个弯就是阳光道	58
038 放飞你的思想，变不可能为可能	59

第五章 跟他人、跟社会讲和

039 要与人为善，不要和人争斗	62
040 关照别人，就是关照自己	63
041 与其得罪小人，不如对他善加利用	65
042 与其抱怨周围环境，不如及早适应世界	67
043 宽待你的敌人，化解他人的敌意	68
044 豁达的人能享受更多生命的快乐	69
045 反省是一堂有效的自我教育课	70
046 坦承错误，勇于改过，才是人生真英雄	71
047 不要吹毛求疵，善待他人过失	73

第六章 工作使女人魅力无限

048 工作是生活的一种馈赠	76
049 没有一种叫随便的工作，任何工作都需要一心一意	77
050 称职的另一种解释，就是做好在职每一天	78
051 与其整日思量跳槽，不如踏实干出成绩	80
052 把工作当做一件快乐的事情，就不会再有紧张	81

- 053 学会工作,把精力用在最有效的事情上 82
- 054 明确自己要做的事,效率自然提高 83
- 055 工作中最要紧的是做好本分,千万莫让自己陷入
派系斗争 84
- 056 想要赢得他人敬重,就要学会与人合作 86
- 057 如果你没有像成功者一样的付出,就不要哀叹
命运待自己不公 87

第七章 做一个会说话,会办事的女人

- 058 会说话,幸福源源不绝 90
- 059 学会倾听,胜过十张利嘴 91
- 060 听懂他人的弦外之音,读懂对方的潜台词 94
- 061 一诺千金,不要随意许诺 95
- 062 灵活应变,把话说得滴水不漏 97
- 063 与人交往的时候,保持距离是为了安全 98
- 064 给别人面子,为自己留一条退路 99
- 065 难得糊涂才最清醒 100
- 066 轻信会使你容易被骗,但过度怀疑又会让你
错失良机 102
- 067 “方”是做人之本,“圆”是处世之道 103

第八章 20 几岁,像公主一样生活

- 068 健康,人生第一财富 106

069 简单即幸福	107
070 适合自己的生活才是最好的	109
071 生命中的鸡毛蒜皮，无须劳神计较	110
072 勿让压力变身幸福之敌	111
073 在疲惫之前就休息，才能重新扬帆启程	112
074 生活可以简陋，却不可以粗糙	114
075 保持自己本色	115
076 谁能保持青春，谁就是最幸福的人	117
077 花点时间在自己的衣着上，因为绝大多数人喜欢 以貌取人	118
078 端庄大方，女人要学会历练自己的优雅性情	119

第九章 女人一定要嫁得好

079 婚姻，绝非爱情的坟墓	122
080 选择了一个伴侣，就是选择一种生活方式	123
081 婚姻不是假想世界，真爱总能在生活中得到印证 ...	125
082 责任共担，幸福婚姻的第一要素	126
083 爱是一捧沙，攥得越紧失去越多	128
084 爱之花不断需要给养，否则等待它的只有枯萎	128
085 他的事业，最需要你的支持	130
086 一个高明的婚姻经营者，绝不是一个 吹毛求疵的人	131
087 猜疑、嫉妒是咬噬爱情之树的蛀虫	133
088 忍与让是幸福的真谛	134
089 原谅是心灵整容的手术刀	136

第十章 成功要趁早

- 090 在你喜欢的事物上，隐藏着成功的密码 138
- 091 成功的人生，始于准确地判断并抓住机会 139
- 092 成功的秘诀，就是绝不放弃加一点忍耐 140
- 093 希望获得成功的鲜花，就要忍受摘它时的荆棘 141
- 094 你可以不聪慧，但不能没原则 143
- 095 练就出色的自制力，才能禁得起诱惑 144
- 096 过分紧张会影响发挥，做事情不能患得患失 145
- 097 举手投足，足以让所有人认识你 146
- 098 没有专注的精神，就不会有成功的可能 147
- 099 你是独一无二的，要告诉世界“我很重要” 149
- 100 无论是谁，都有希望告别平凡 150



第一章

心态对了， 状态就对了

人生并不完美，失误是难以避免的，只要我们用积极的态度去正视它，也许在小小失误的背后就隐藏着成功与美丽。

001

心态决定你的人生， 不要试图和自己过不去

有两个都有着亚洲血统的孤儿，后来都被来自欧洲的外交官家庭所收养。

两个人都上过世界各地有名的学校。但他们两个人之间存在着不小的差别：其中一位是 40 岁出头的成功商人，他实际上已经可以退休享受人生了；而另一个是学校教师，收入低，并且一直觉得自己很失败。

有一天，他们在一起吃晚饭。晚餐在烛光映照中开场了，不久话题进入了在国外的生活。因为在座的几个人都有过周游列国的经历，所以他们开始谈论在异国他乡的趣闻轶事。

随着话题的一步步展开，那位学校教师开始越来越多地讲述自己的不幸：她是一个如何可怜的亚细亚孤儿，又如何被欧洲来的父母领养到遥远的瑞士，她觉得自己是如何的孤独。

开始的时候，大家都表现出同情。随着她的怨气越来越重，那位商人变得越来越不耐烦，终于忍不住在她面前把手一挥，制止了她的叙述：“够了！你说完了没有？！你一直在讲自己有多么不幸。你有没有想过如果你的养父母当初在成百上千个孤儿中挑了别人又会怎样？”

学校教师直视着商人说：“你不知道，我不开心的根源在于……”然后接着描述她所遭遇的不公正待遇。

最终，商人朋友说：“我不敢相信你还在这么想！我记得自己 25 岁的时候无法忍受周围的世界，我恨周围的每一件事，我恨周围的每一个人，好像所有的人都在和我作对似的。我很伤心无奈，也很沮丧。我那时的想法和你现在的想法一样，我们都有足够的理由报怨。”

他越说越激动。“我劝你不要再这样对待自己了！想一想你有多幸运，你不必像真正的孤儿那样度过悲惨的一生，实际上你接受了非常好的教育。你负有帮助别人脱离贫困漩涡的责任，而不是找一堆自怨自艾的借口把自己围起来。在我摆脱了顾影自怜，同时意识到自己究竟有多幸运之后，我才获得了现在的成功！”

那位教师深受震动。这是第一次有人否定她的想法，打断了她的凄苦回忆，而这一切回忆曾是多么容易引起他人的同情。

商人朋友很清楚地说明他二人在同样的环境下历经挣扎，而不同的是他通过清醒的自我选择，让自己看到了有利的方面，而不是不利的阴影。“凡墙都是门”，即使你面前的墙将你封堵得密不透风，你也依然可以把它视做你的一种出路。

人生顿悟

人，就是一条河，河里的水流到哪里都还是水，这是无异议的。但是，河有狭、有宽、有平静、有清澈、有冰冷、有混浊、有温暖等现象，而人也一样。

002

宽容，

让痛苦变为伟大

面对不可预知的痛苦，是永远诅咒、憎恨，还是包容、谅解？

几年前，来自美洲的格林夫妇，带着两个儿子到意大利旅游。不料，他们在旅行途中遭到劫匪袭击。这一切就像一场无法醒过来的噩梦，7岁的长子尼古拉死于劫匪的枪下。

就在医生证实尼古拉的大脑确实已经死亡的10个小时内，孩子的父

亲格林立即做出了决定,同意将儿子的器官捐出。

4 小时后,尼古拉的心脏移植给了一个患先天性心肌畸形的 14 岁孩子;一对肾脏分别使两个患先天性肾功能不全的孩子有了活下去的希望;一个 19 岁的濒危少女,获得了尼古拉的肝脏;尼古拉的眼角膜使两个意大利人重见光明;就连尼古拉的胰腺,也被提取出来,用于治疗糖尿病……尼古拉的脏器分别移植给了亟须救治的 6 个意大利人。

当记者们追问格林夫妇为什么这样做时,格林回答:“我不恨这个国家,不恨意大利人。我只是希望凶手知道他们做了些什么。”

孩子的父亲说这话时,嘴角的一丝微笑掩不住内心的悲痛。而他的妻子玛格丽特的庄重、坚定、安详的面容,和他们 4 岁幼子脸上小大人般的表情,尤令意大利人的灵魂震撼——他们失去了自己的亲人,但事件发生后他们所表现出来的自尊与慷慨大度,令全体意大利人深感羞愧。

以宽容之心去包容痛苦的遭遇,不幸、怨恨将会远离我们。

人生顿悟

对于不幸,与其一味地怨憎、萎靡不振,不如以宽容之心,化解痛苦。当你能以一颗宽容的心去面对一切痛苦、挫折时,不平、怨恨便会离你远去。

003

嫉妒要尽早搬移, 它是幸福的绊脚石

大哲学家亚里士多德曾在雅典吕克昂学院从事教学、研究,著述期间,常与学生们一道探讨人生的真谛。

有一次，一位学生问他：“先生，请告诉我，为什么心怀嫉妒的人总是心情沮丧呢？”

亚里士多德回答：“因为折磨他的不仅有他自身的挫折，还有别人的成功。”

可见，心怀嫉妒的人受着双重折磨。所以，人生在世，一定要有一颗平和的心，切不可心怀嫉妒。

当代学者、作家余秋雨在《关于嫉妒》中写道：

很多年前读雨果夫人关于法国大革命前后巴黎社会心理的回忆，感触很深，那也是一个破旧立新、两未靠岸的奇异时期，什么怪事都会发生。仅仅为了雨果那部并不太重要的戏剧作品《欧那尼》，法国文坛一切不愿意看到民众向雨果欢呼、更不愿意自己在新兴文学前失去身份的人们全都联合起来了，好几家报刊每期都在嘲讽雨果欠缺学问、违反常识、背离古典、刻意媚俗，在嘲讽的同时又散布大量谣言，编造种种事端。有的评论家预测了作品的惨败，有的权威则发誓绝不去观看演出。待到首演那天，这些人抵挡不住心痒还是去了，坐在观众席里假装只想看报纸不想看舞台，但又不时地发出笑声、嘘声来捣乱，也算是与雨果打擂台。

对嫉妒来说，人们对它的无视，比人们对它的争辩更加致命。尽管当时也有一些人为了对雨果的评价发生了决斗，但对嫉妒者最残酷的景象是：广大民众似乎完全没有把他们的诽谤放在眼里，《欧那尼》长久火暴，直到因女主角累病而停演。

更有趣的是，8年后，《欧那尼》复演，全场已是一片神圣的安静。散场后雨果夫人在人群中听到一段对话，首先开口的那一位显然是8年前的嫉妒者，他说：“这不奇怪，雨果先生把他的剧本全改了。”

他身边的一位先生告诉他：“不，剧本一字未改。被雨果先生改了的，不是剧本，是观众。”

这就是说，当年激烈的嫉妒者在不知不觉中被雨果同化了。

俗话说：“己欲立而立人，己欲达而达人。”

别人有所成就，我们不要有嫉妒之心，而应该平静地去看待别人

所取得的成功,这才是拥有幸福人生的秘诀。否则,只会让自己在别人成功的喜悦中沮丧、气愤,甚至加害于别人,而最终丢失掉一些宝贵的东西。

人生顿悟

莎士比亚在《奥赛罗》中说:“嫉妒是绿眼妖魔,谁做了它的俘虏,谁就要受到它的愚弄。”生活中,要学会适时降伏嫉妒魔,保持一颗清凉心。

004

拆掉虚荣吧, 它是遮蔽幸福的围墙

古往今来,生活中人们重复上演着同一个故事。男人自夸是强者,女人自夸柔能克刚;富人自夸他的财富,穷人自夸他的清高;执法者自夸权威,罪犯自夸无畏……

虚荣的圈子是整个儿的,无怪敏感的诗人要说:“虚荣,虚荣,世界上一切都是虚荣!”

虚荣的方式分很多种,正和海沙一样无限,为了他们的人种、身体,乃至眼色、鼻头,他们都自夸着。土耳其的女人,她们以肥胖为荣;而美国的女人,却以瘦长为美。不论以何种方式表现,归根结底,都是虚荣罢了。

俄国沙皇时代的贵族,他们的虚荣是坚不可摧的,他们追溯远代的祖先,以及历史上无稽的英雄,用以威压善良的平民,这样,他们自以为高贵的地位总不至于动摇了。

“骄者必败”,这些得意的贵人到了现在,只好在君士坦丁堡污秽的