

华业◎编著



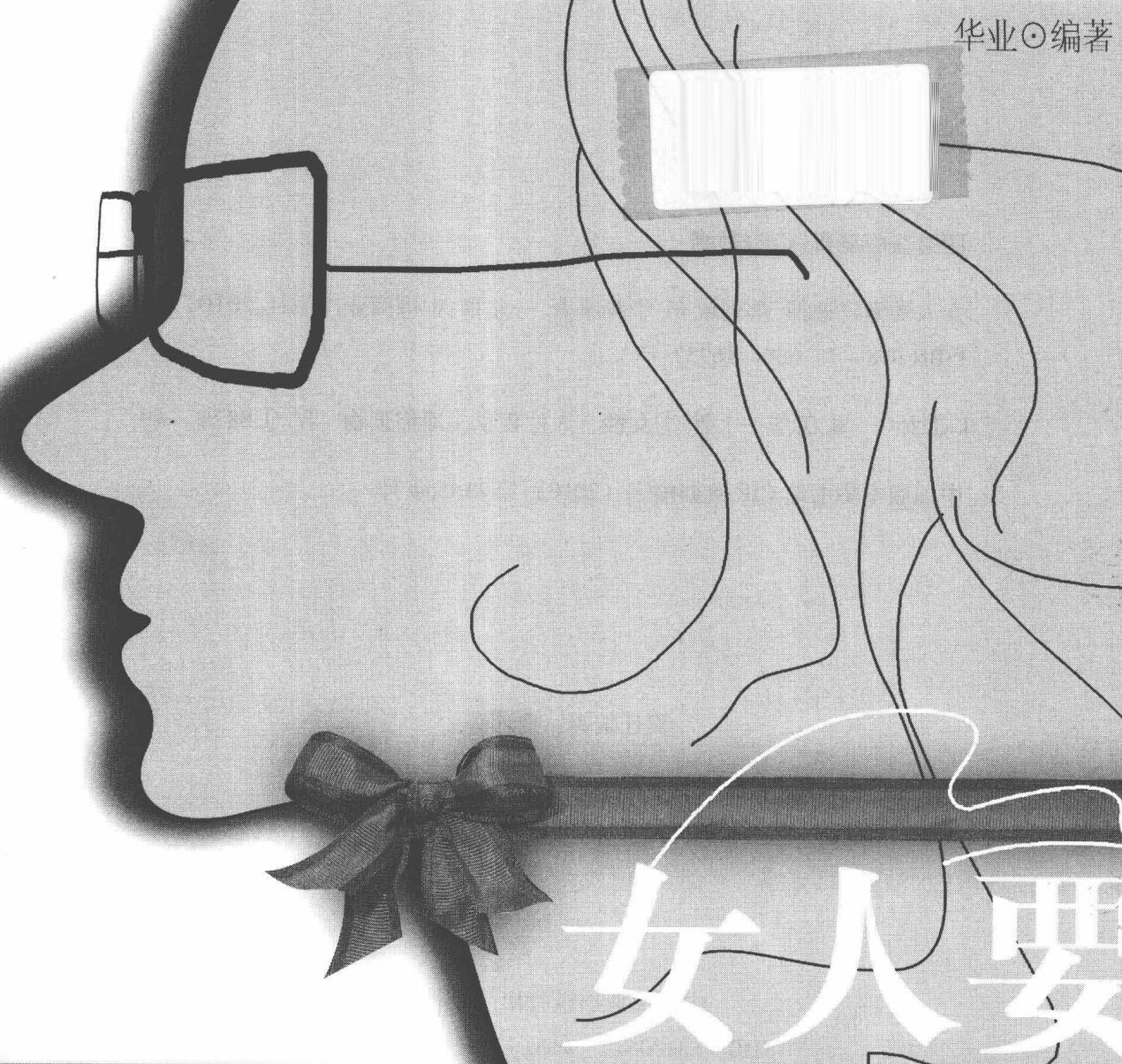
女人要

懂得选择 学会放弃

女人总是太过执著，而执著很多时候对女人来讲何尝不是一种束缚？就像沙子握得越紧越容易流失一样，生活中的很多事情越是不愿意放弃，可能就越难得到；相反很多时候懂得选择学会放弃，我们却可能得到很多意外的收获和内心的平和。

中国商业出版社

华业◎编著



女人要 懂得选择 学会放弃

一个拥有良好性格的女人在职场上，谈笑风生，从容自若，不被压力击垮，不为自身情绪所左右，展示出最好的自己。
拥有良好性格的女人在人际交往中，总能坦然地呈现最真实的自己，懂得自爱与爱人，她们身上散发的魅力使她们时刻成为一个受欢迎的人。

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂得选择,学会放弃/华业编著. —北京:中国商业出版社,2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6937 - 3

I. ①女… II. ①华… III. ①女性 - 人生哲学 - 通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 114554 号

责任编辑:唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京嘉业印刷厂印刷

*

710 × 1000mm 1/16 16 印张 280 千字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言



一个女人的一生，犹如花园中的一条小径，充满了岔路和歧途。在这小径的岔路口，女人究竟是选择娇艳怒放的玫瑰，还是选择清香淡雅的茉莉？而在面对人生的岔路口的时候，女人是选择家庭生活的温馨，还是选择事业的成功？

这些选择，决定了女人或幸福或挫折的一生。女人，可以不美丽，但不可以不幸福，而能否获得幸福，常常取决于女人那一念之间的抉择。当女人以正确的人生态度去探寻生活的未知，女人就能在追寻的旅途中觅到生活里春暖花开的一天。

当然，选择同时也就意味着放弃，因为有所弃才能有所得。一些女人，出于优柔寡断的天性，常常无法割舍那些本该放弃的东西，从而失去了人生的主动权，有时候甚至因为做出了错误的选择而需要付出巨大的代价。而能够勇敢和智慧地进行选择的女人，则能够把握住生命中真正宝贵的财富，收获家庭、爱情和事业的硕果。

青春流逝，韶华易老，作为一个女人，你并没有多少时间和机会来纠错，这就要求你足够冰雪聪明，而且必须一次就做出正确的抉择，不要等到风华被雨打风吹后才追悔莫及。其实你所要领悟的，只是选择的智慧和放弃的勇气。而这两者并非来自上天的赐予，更不仅仅是智商，它们是来自生活中的点滴感悟和身体力行。世间的每一个女人，都能够依靠自己与生俱来的悟性得到这份智慧和勇气。

然而，现代社会的快节奏、高压，让女人们无暇放缓脚步，去感受和思考。而女人如果要在这个人與人之间情感日益淡漠的世界里，保持良好的人际关系和健康的情绪状态，那无疑对她们的情商提出了更高的要求。事实上，也只有高情商者才能更好地适应这个社会，获得和谐的人际关系和友谊，从而在现实生活中如鱼得水。

所以，女人需要一位洞悉世事、人情练达的老师，她会帮你冷眼看待身边的世界，给你最理性的建议；她会启发你自身的智慧，让你不再雾里看花；她会在你徘徊的时候给你信心，让你不再犹豫不决。而你眼前的这本书，就是这样一位老师，她了解你的处境，知道你的难处，她会春风化雨，也会当头棒喝，她更懂得循循善诱，她以一种豁达的人生态度引导女人以一种高尚的品性做人，以一种从容的姿态处世，以一种独特的魅力社交，以一种高雅的修养生活。她送给女人一件充满智慧的武器，让生活悄然碧绿，让自己更坚强，让生命更激扬，让人生更闪亮。

有人曾说过：“女人是一本书，一辈子也读不完。”做女人已经很难，而做一个好女人更难，那么要写一本关于女人懂得选择、学会放弃的好书，更是难上加难。聪明的女人，带上这本书吧，让它给你一双慧眼，让你在人生的岔路口不再迷茫，让它授予你一柄慧剑，让你在该割舍的时候不再犹豫，找到本应属于你的幸福。

女人要懂得选择 学会放弃

目录



第一章 懂得选择学会放弃是女人的必修课 ——做个从容淡定的人

可以说,女人的一生是在不断选择和不断放弃中进行的。然而,不管是选择还是放弃都需要智慧和勇气。

女人永远不能放弃的就是自己,因为自身永远是自己最强最可靠的支撑。同时,女人还要懂得放弃的人生哲学,不苛求,不计较,从容淡定,开朗乐观地面对每一天。因此,懂得选择学会放弃是女人的必修课。

得失之间,柳暗花明	(2)
明智地放弃,结局会有所不同	(5)
放弃是一种超然而不失水准的选择	(8)
如果选择不对,努力就会白费	(11)
欲望无罪,太过不对	(14)
生活是一种冒险,女人需量力而行	(17)
智慧的选择——“没有最好,只有更好”	(19)
放弃不是梦想的终结者,而是新机遇的集结号	(22)
不一样的选择,不一样的人生	(24)
经营智慧,比经营美貌更重要	(27)
只有正视自己,才能做出“量身定做”的选择	(29)

第二章 正确面对人生的得与失——做个聪明智慧的女人

我们常常听到这样一句话：“舍得，舍得，有舍才有得。”简单的一句俗语，却包含了人生中的处世智慧与道理。

只有聪明智慧的女人才懂得如何面对人生中的得与失。正确认识得与失，女人就会在得到的时候，懂得会有必然的失去；也会在失去的时候，懂得如何从失落中找回自我，才能从容地以一颗平常心笑看人生。

换个角度看人生，换个角度对自己	(34)
将欲取之，必先予之	(36)
正确面对人生得与失	(39)
放弃没完没了的抱怨，选择自心而发的感恩	(41)
欲速则不达，不为“捷径”付代价	(44)
该出手就出手，当放弃就放弃	(46)
要想常自在，保持平常心	(49)
笑对得与失，静看成与败	(52)
与其盲目羡慕别人，不如悦纳自己	(54)
大气“舍得”，惊喜“多得”	(57)
优越在身，自信在心	(59)

第三章 拿得起放得下——做个果敢明智的女人

选择是量力而行的睿智和远见，放弃是顾全大局的果断和胆识，选择和放弃都不是盲目的，都需要智慧，也需要勇气。生活的真谛便在取舍之间。

在生活中,女人有太多太多的东西,舍不得放弃,舍不得放手。
要知道鱼和熊掌不可兼得,苛求完美并不能给自己带来幸福,只有学会选择和放弃,才能掌握自己人生的主动权。女人应该拿得起放得下,做个果敢明智的人。

鱼和熊掌不可兼得,有所为有所不为	(64)
选择不完美也可以很幸福	(67)
学会选择和放弃,掌握人生的主动权	(69)
有主见地选择,才不会无意义地盲从	(71)
不要让琐事成为你的绊脚石	(74)
学会适时变通,不要墨守成规	(77)
过自己想过的生活,做自己想做的事情	(80)
把适度的虚荣当成一种美德	(84)
大度女人“春”常在	(87)
既然落花无意,那么流水也要无情	(90)
选择蜕变,获得重生	(92)

第四章 消除心灵的尘埃——做个积极向上的女人

“身是菩提树,心如明镜台。时时勤拂拭,勿使惹灰尘。”心如明镜,纤毫毕现,然而,每个女人的心灵总会被不可避免地沾染上尘埃,使本来洁净的心灵受到污染和蒙蔽,这样就容易导致人格上劣卑、德行上失缺、心理上龌龊、性格上缺陷、思维上保守、胸襟上狭隘、见识上低下、生活上低趣等等。

如果女人的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖,干涸了心泉,黯淡了目光,终究会失去生机,丧失斗志,失去自己的魅力。所以,只有消除心灵的尘埃,才能做个积极向上的女人。

删除昨天的烦恼,粘贴美丽的心情	(96)
拿得起,自然还要放得下	(98)
接受不可避免的现实,才会变得更强大	(100)
可以选择羡慕,但决不可以嫉妒	(103)
凡事往好处想,心胸更敞亮	(105)
冷静不冲动,情绪不失控	(108)
面对不幸,选择微笑	(111)
张弛有度,女人要懂得认输	(113)
和往事说声“再见”,对自己说“不要紧”	(116)
若事情无法改变,至少可以改变心情	(118)

第五章 还心灵一片绿洲——做个快乐无忧的女人

有句俗语:“成人不自在,自在不成人。”很多女人觉得自己不够快乐,为什么呢?俗事牵绊太多,女人一生一直在奔波劳累。

生命之舟如此负重,如何才能快行?女人要明白,心灵的自由是以放弃某些东西为前提。所以,想要做个快乐无忧的女人,就要经营好自己心灵的绿洲,不追求完美,远离攀比,知足常乐,保持微笑,时刻拥有好心情。

追求完美不幸福,苛求完美不快乐	(122)
诙谐的女人畅快,幽默的女人可爱	(124)
拥抱好心情,和烦恼说“ByeBye”	(127)
想要唠叨时,在心底默念“沉默是金”	(129)
少计较一些,少烦恼一些	(132)
女人“自恋”不是错	(135)
卸下身上的包袱,轻装上阵	(138)

远离攀比,做个快乐女人	(141)
朝气是年轻女性战无不胜的武器	(144)
知足常乐,做快乐女人	(146)
微笑的女人最美丽	(149)
从容淡定的女人更有魅力	(152)

第六章 找对合适的伴侣——做个幸福美满的女人

女人如花,娇艳动人,却不长在。所以对于女人而言,选择一个什么样的伴侣,就是选择一种什么样的生活。女人一生最大的事情莫过于能否嫁给一个好老公了。如果嫁的老公不好,那婚姻就是坟墓,如果嫁的老公很好,那婚姻就是天堂!

因而,想要做个幸福美满的女人,一定要找对合适的伴侣哦!

不做婚姻观念与制度的仆人	(156)
鉴定终生伴侣的九个黄金守则	(159)
选择好男人做你的丈夫	(162)
女人不能嫁的十种男人	(164)
从九个方面观察与你交往的男人	(168)
异性面前请保持自尊	(171)
聪明的女人不做情人	(173)
选择爱自己的人还是自己爱的人	(175)
女人不要把男人看得太紧	(179)
爱情也要拿得起,放得下	(182)
女人不可错过好机会	(184)
适合自己的男人才是最好的男人	(186)

第七章 经营好自己的人脉——做个富有魅力的女人

世界因为有了女性,才充满斑斓的色彩和无穷的活力。如今,女性活动的内容及范围比以往拓展了许多。女人对人类社会的贡献,不再是囿于家庭,肩负繁衍后代的重任。女人也可以拥有自己的事业与追求,并且,可以积极地参与人际交往与社会活动。

女人交际能力如何,反映其情商水平。女人不但要有得体的打扮,美丽的微笑,文雅的言谈举止,灵动的双眸……更重要的是,还要有经营人际关系的睿智。这样才会让自己充满女性交际魅力。而且,女人若能很好地处理人际关系,不仅会使自己的事业如鱼得水,还会给自己的生活增添很多乐趣。

所以,女人要经营好自己的人脉,做个富有魅力的女人。

善于营造自己身边的和谐	(190)
有了家庭也不能丢掉朋友	(193)
女人交友要“慎”	(195)
哪些异性可以成为知己	(198)
有几个蓝颜知己也是一种幸福	(200)
学会与同事在合作中竞争	(202)
女人该如何展示交际魅力	(204)
女人在社交中应该注意什么	(207)
职场女人如何和男上司相处	(209)
职场女人如何和女上司相处	(213)

第八章 多疼自己一点点——做个爱自己的女人

生活在如今这样节奏快、竞争激烈的时代,女人更加艰难。因为经济地位的相对平等,社会空间的扩大,女人就不可避免地扮演不同的角色,在不同的人们之间周旋和应付。女人的累往往超乎男人的想像,一个好女人,要身兼多职:男人的好老婆、领导的好下属、孩子的好母亲、父母的好女儿。

然而,女人不能因此而迷失自己。女人要照顾好自已的家庭,也要维护好自己的事业,还要保持女人特有的魅力,要么温柔,要么自信,要么潇洒,要么性感,这样才是幸福完美的人生。

人生如戏,每个女人都是自己命运的唯一导演。女人要懂得把握自己人生的平衡,多疼自己一点点,做个爱自己的女人。只有这样才能彻底悟透人生、驾驭人生,并使自己超然地笑看人生,且拥有海阔天空的人生境地。

是女人就要有点女人味儿	(216)
男人并不是女人的全部	(218)
事业才是女人的第一任“丈夫”	(220)
女人需要展现性感的一面	(223)
自信的女人最迷人	(226)
做女人一样可以很潇洒	(229)
寂寞的女人也很美	(231)
女人多疼自己一点不为过	(233)
成为幸福女人的七个处方	(236)
放男人一把也是放自己一把	(239)



第一章

懂得选择学会放弃是女人的必修课——做个从容淡定的人

可以说，女人的一生是在不断选择和不断放弃中进行的。然而，不管是选择还是放弃都需要智慧和勇气。

女人永远不能放弃的就是自己，因为自身永远是自己最强最可靠的支撑。同时，女人还要懂得放弃的人生哲学，不苛求，不计较，从容淡定，开朗乐观地面对每一天。因此，懂得选择学会放弃是女人的必修课。

得失之间，柳暗花明

上帝给你关起一扇门的时候，一定会为你打开一扇窗。
人生亦然，得失之间，总是有着影响命运的事情发生。在现实生活中，每个人在有所失去的情况下肯定也会有所得。因此，在有小失的情况下不要过于在意，相信这次的失去将会换来大得。

人活一辈子得失兼备，有得必有失，失后又有得。得失犹如一对孪生兄弟存在于世上，形影不离。很多时候，我们很难确定眼前得到的一定会带来幸福的生活，而失去了就意味着一生不幸。俄国著名作家托尔斯泰在他的书里面曾经写过这样一个短篇故事：

有一位早出晚归、日夜操劳的农夫，尽管他一直努力，但却仍然不够温饱，收获甚微。一位天使出于对农夫的同情，便告诉他，只要他能不停地跑一圈，他跑过的地方就全部归其所有。于是，农夫高兴地没日没夜地跑。每当累了准备休息的时候，他总是想到自己的妻子儿女。为了他们，农夫便又继续拼命地跑。有人曾经告诉他，他得到的已经足够他这辈子用了，还是赶紧往回跑吧。但是农夫根本听不进去别人的良言相劝，仍然往前跑。最后农夫得到了大片的土地，但因为过度劳累心力衰竭，倒地而亡。贪婪的农夫光想一味得到，却丢失了性命，实在得不偿失。

得与失总能让生活充满变数。尽管失去可能会有些苦痛和不快，但是

风雨之后就会见到彩虹。那些一味在意得到的女人，是目光短浅的，更是不快乐、不幸福的。得失之间有好有坏，得也不一定值得欢喜，失也不一定值得伤悲。得失之间难思量，却富含人生哲理。

聪明的女人学会了选择，懂得了放弃。她们知道要在需要坚持的时候锲而不舍地坚持，而在需要放弃时就此适当放弃，之后才会有别样的得到。女人学会选择，审时度势地把握时机，才能赢得成功的机会；而适当放弃，不计较眼前的得失，顾全大局地果断舍去，才会得到更美好的结局。

人生如梦，很多人因为失去而痛苦，因为得到而快乐，其实得失之间是柳暗花明的风景。我们失去了春天的葱绿，却得到了丰硕的金秋；失去了青春岁月，却走进成熟的人生……每当站在人生的十字路口别无选择时，放弃或许是最好的选择。与其百般努力让成功遥遥无期，不如换个方向或许惬意无比。失去看似一种痛苦，但也可以是一种幸福，因为失去的同时也在获得。

海伦·凯勒是19世纪美国盲聋女作家、教育家、慈善家、社会活动家。她用自己的生命去思考人生，用自己残缺的身体向世人表达健全的思想。她自己所经历的是常人难以想像的苦难与挫折，但是她字里行间所流露出的是让人感动的幸福与快乐。她的代表作《假如给我三天光明》脍炙人口，感动了无数的读者。她还以一个身残志坚的柔弱女子的视角，告诫身体健全的人们应珍惜生命，珍惜造物主赐予的一切。很多读者被海伦·凯勒面对生活不屈不挠的顽强精神所折服，被她那颗深邃而又坚强的灵魂所震撼。

海伦·凯勒失去的是常人的健康，但她收获的却是催人奋进的人生感悟。她自强不息的精神早已成为了一种无形的力量，激励着一代又一代的后辈向厄运挑战。她不需要健全人给予同情的目光，反而赢得了世人的掌声。

上帝给你关起一扇门的时候，一定会为你打开一扇窗。人生亦然，在

现实生活中，每个人都会有所失才能有所得。我们常说有小失才能有大得；有局部之失，才能有整体之得。我们要相信上帝是公平的！如果他为你关上了一扇门，那肯定是因为这扇门不适合你，更不属于你。不过，在被拒之门之外之后人们有着不同的表现，有的人会一蹶不振，每天沉浸在失落与悲痛之中不能自拔，有的人却很开心，他甚至感谢上帝有如此的安排。中国有句古话：“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”。所以，当你在看到门关上时，心里仍然要坚信：在这个世界上一定有一扇门是为自己敞开的。

现实中那些一脸愁容、满腹牢骚的女人对生活是没有希望和憧憬的，她们常抱怨自己付出的太多，得到的太少。这样的女人是失败的，因为她们容易被生活中乱七八糟的事情干扰，从而阻碍了自己前进的道路。而有的女人总是快乐得让人羡慕，不只是因为她们一生都是幸运的，而是她快乐的心态使她总能看到生活中美好的一面，在清理那些无所谓的事情后，转机就会降临到她的身边。

失去并不一定就是坏事。有些东西暂时来看对你很重要，但是放到整个人生来讲可能会变得毫无意义。所以，聪明的女人要学会面对失去，放弃心中的不快。在碰壁的时候，你应该转换视角去感谢上帝，因为你该感谢他让你可以去寻找真正属于自己的宝贝，而不是在错误的事情上浪费时间。因此，在“此路不通”的时候，聪明的女人会去其他的地方发现转机。

总之，得失之间的辩证关系，大到自然界里的万物，小到人们生活中的点滴琐事及个人的内心情感世界。而得与失，无不都是在不停地相互转换着。在人生的道路上，每个女人都不会一帆风顺，因为这条路荆棘丛生、坎坷不断。当面临人生的苦难时，不要抱怨命运的不公，也没必要羡慕别人所拥有的，只要你有一颗乐观的心，经受磨练，不断成熟，就一定会抵达幸福的终点。

明智地放弃，结局会有所不同

女人要学会选择，更要懂得放弃。如果你在错误的道路上大声疾呼永不言弃，那么你只能是重蹈南辕北辙的下场。所以，聪明女人要辩证地看待“永不言弃”，要明于选择，智于放弃。

在人的一生中，可能会遇到许许多多的挫折困难，生活也难以一帆风顺，这期间总有一些意外降临，有阳光也有风雨。一些人在挫折中勇敢地挺起胸膛，跟困难不懈抗争，他们终于成了生活中的英雄，人们眼中的强者。而那些不敢面对的人，成了牺牲品。

“有志者事竟成”，“世上无难事，只怕有心人”这是很多人的座右铭。他们坚信只要对生活永不言弃，顽强地与命运做抗争，就能够谱写出属于自己的精彩人生。尽管永不言弃的精神十分可贵，但是那些超出自己实际能力的宏图大志、冲天抱负，不但会给人带来力不从心的重负和壮志未酬的遗憾，更重要的是耗费了成就力所能及的事情的精力。所以，聪明的女人应该懂得量力而行，学会明智地放弃。

一只从小生活在笼中的百灵鸟，每天看到头顶上自由飞翔的小鸟，它都会黯然神伤，它想：“如果我也能像它们一样自由自在，该多好啊！”时间一天天过去，它挣脱牢笼的愿望就愈加强烈。终于有一天风和日丽，因为主人的疏忽，它抓住机会逃跑了。它逃脱的当时为了自己获得了自由还