

打造华语世界第一情感治愈系品牌

● 都市女性 ●
心灵拯救手册

Dan Ding De Nv Ren
Zui Hao Ming



剩女出嫁攻略、前度分手心路、
婚女幸福记录，寻找真爱的现实命题

全球智慧优雅女性都适用的

—— 幸福圣经 ——

廷音◎编著

淡定的女人 最好命



抱怨魅力不足？这是你还不明白淡泊明志，宁静致远；
感叹命运多舛？那是你做不到心素如简，人淡如菊。
淡定的人生深邃沉着，淡定的心境至善至美！

台海出版社

全球智慧优雅女性都适用的

—— 幸福圣经 ——



淡定^的女人 最好命

廷音 编著

剩女出嫁攻略、前度分手心路、
婚女幸福记录，寻找真爱的现实命题



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

淡定的女人最好命 / 廷音编著. --北京:台海出版社,
2012.1

ISBN 978-7-80141-916-3

I. ①淡… II. ①廷… 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(2011)第 256884号

淡定的女人最好命

编 著:廷 音

责任编辑:王 艳

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:唐 霁

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:180 千字

印 张:16

版 次:2012 年 1 月第 1 版

印 次:2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80141-916-3

定 价:28.00 元

版权所有 翻印必究



前言

淡定的女人最好命

也许一到30岁,女人就会失去安全感。

如果缺乏自信,如果不独立、不聪明,女人会活得很辛苦。

还没有嫁出去的,会急于寻找长期饭票,因为自己无力在社会上打拼,无力开拓有价值的前程,担心被淘汰,温饱会有问题,于是爱情变得不可信任;

如果有了孩子,又常会把自己丢掉,或将整个人都交付了出去,肥胖,邋遢,都不在乎。等到发现身边的男人开始把视线转移到门外,便呼天抢地,无法自控……

女人的歇斯底里,常常是因为不淡定,因为她的精神支柱是别人。

淡定,淡泊从容镇定。做女人,淡定是一种优雅。

淡定不是平庸,它是一种生活态度,是智慧地不争,是宠辱不惊,是对简单生活的一种追求。

淡定的女人是智慧的,是聪明的,是优雅的。

淡定的女人,有自己的事业,无论丈夫是否可以负担她的生活。她在工作中认真投入,把工作做到最好,对上不唯诺,对下不挑剔。不争强好胜,做好自己的本职。不争抢荣誉,视名利为过眼云烟。人说“有人的地方就有江湖”,淡定的女人可以避江湖之险,因为她不看重得失。

淡定的女人,有稳定的爱情,那不是风花雪月,不是激情四射,不是烟花绽放。淡定女人的那一份默然情感,无声却有着深厚的穿透力,它不需要言

语的承诺,只要专注的眼神;不要火红的玫瑰,只要一杯清茶。淡定的女人深知,女人的幸福不在奢华,而在简单平凡。

淡定的女人,可以把生活安排得舒心而惬意。时间不断流逝,增长的是年龄,成熟的是心智。其实幸福就在身边,只是因为我们的目光总是投向远方,所以忽略了身边。拥有一颗平静如水的心,拥有淡定的生活态度,不失为人生的一种幸福。

淡定的女人,因为生活的磨砺和沉浮,而越来越沉着和平静。

淡定的女人不依赖男人,但有欣赏男人的好品位。

淡定的女人为自己而活,懂得珍惜自己的感情,关心自己的健康。

淡定的女人懂得付出,却又能冷静地和感情保持距离。

人淡如菊,更显不羁。

漂亮的女人不少,能干的女人也不少,但真正幸福的女人却不多,不是因为身边没有幸福,而是因为忽略了寻找幸福、制造幸福的能力。

淡定的女人才是真正幸福的女人,她能安排自己,能控制自己,能支配自己,懂得爱自己!



第一章 智慧的女人淡泊名利

/1

——稳重坚韧而不浮华躁动

淡,不是平淡无味,而是有取有舍,有收有放,有失有得。女人应该抱有这样的人生态度,在社会上尽可能地积极进取,在内心深处始终为自己保留一份超脱,一份淡然。

一切有如是,如梦亦如幻——别跟自己过不去/2

- 1.夕阳如金,皓月如银——别用别人的错误惩罚自己 2
- 2.换个角度看生活——生活着,就要美好着 4
- 3.不要想捞起水中的月亮 6
- 4.不要活在他人的价值观里 7

万般心事付瑶琴,弦断有谁听——学会善待自己,做最爱自己的那个人/10

- 1.学会适时地“饶”过自己 11
- 2.男人的宠爱乃身外之物,自己的宠爱才货真价实 12

不做无谓的坚持——放手,也是一种成长/16

- 1.千万不要用你的痴情赌明天 16
- 2.爱男人却不纠缠男人,拥有婚姻却不放松自己 18
- 3.许多伤害原本是可以避免的,只要学着宽容一些 19
- 4.心静自然禅——赶走内心的“蛇”,放爱一条生路 22

淡看繁华,拒绝诱惑——不做诱惑的奴隶/28

1.做一棵简单自持的“安心草”	29
2.飞得越高,摔得越重——女人要会放慢脚步,降低高度	30
3.少欲一身轻——不眼红、不攀比、不要自己气自己	33
4.名利只是浮云,淡定如菊才芬芳	34
5.适者有寿——不要成为“99一族”	37

第二章 聪明的女人淡忘过去

/40

——昨天已逝明天未到,不要辜负眼前好时光

每个女人都有许多割舍不下的东西,如初恋的爱情,不喜欢却能获得稳定薪水的工作,甚至是丢失了的一条项链、一个耳坠能让女人念念不忘,耿耿于怀。

但任何事物都如硬币的两面,有无相生,祸福相依。有所得必有所失,鱼和熊掌从来难以兼得。聪明的女人懂得“两弊相衡取其轻,两利相权取其重”。

无生若茶香,无声即是道——把过去“清空”/41

1.失恋了,如何hold住不掉价——微笑着,淡定着,继续着	41
2.失之东隅收之桑榆,放下包袱才能放飞快乐	44
3.捅破虚假的爱情泡沫——女人,别陷入“爱情的怪圈”	47

你觉得幸福,那就是幸福——淡定女人的“不完美主义”/54

1.淡定地对自己说——接受不完美的自己	54
2.完美女人“三宗罪”——不完美的女人更招人爱	56
3.做个不完美的淡定女人,你会更快乐	58

恶小亦心魔,善小尤可为——宽容是淡定女人的幸福法宝/62

1.宽容比温柔更有“女人味”	63
2.宽容是一个女人成熟淡定的标志	65
3.淡定的女人要怀有“孩童般的宽容”	68

观人即观己,有因必有果——淡定的女人有给自己幸福的能力/69

1.不管她嫁的是建筑工人还是国会议员,都有能力让自己过得幸福 ...	72
2.可以做贤妻良母,但不要忘记还要做公主	75

第三章 快乐的女人会淡化“酸葡萄”心理

/81

——“宝藏”就在你身边

任何人都无法避免得不到的才是最好的这个心理，可是既然已经得不到了，就算是最好的又有什么用的呢？你呆呆傻傻地渴望也是白费，不如换个方向继续去寻找，无论找到什么，至少那是真真正正属于你的。

更何况感情的世界里本就没有绝对的好与坏，只要用心，就算是一枚酸杏，你也能把它做成美味的干果。

目标是生命的罗盘——女人的命运掌握在自己的手里/82

- 1.不要“下意识”地从众，要做个具有个性和风采的女子 84
- 2.要敢于行动——拖延得越久，你就越放不下现有的东西 85
- 3.早一点承认你内心的“庸俗”，早一点在平淡中找到幸福 88
- 4.选男人如同选鞋，别因为迷恋款式而委屈了双脚 92
- 5.嫁人如等车，不要因期待下一辆的舒适而错过时间 93

信念是人生的财富——别让“虚度”成为光阴的故事/95

- 1.扬起信念的风帆——美好，就不远处，就在手底下 97
- 2.不做外表重复的美女，要做个性不同的女人 101
- 3.“围城”中的坚定信念——女人要敢于去选择、去面对、去承担 ... 104

一炷心香尽，出世修佛心——女人的真诚是一束醉人的花/107

- 1.真诚的女人是上帝最精美的艺术品 108
- 2.要别人喜欢你，就要真诚地付出女性的关怀 109
- 3.心地不空所以不灵——平淡是真，平静是福 112

第四章 幸福的女人不会拼命爱只会淡定爱

/115

——恋爱在于机会，婚姻在于智慧

爱情是什么？

如果让心理学家告诉你，那么爱情有三个可爱的成分——亲密、激情和承诺。

亲密恋人会相互理解、支持、分享与呵护,在他们之间流淌的语言符号是外人难以理解和介入的。

激情是欲望、渴求、迷恋。当你爱上一个人的时候,除了爱抚,还有很多种强烈的需要和付出,这都属于激情。

最后是承诺,它让我们不仅看到爱情的过去和现在,还看到未来,那里有我们每个人都需要的安全感和对幸福的渴望。

但是婚姻,往往包含了一整套的经营智慧。幸福的婚姻绝不仅仅是爱情,若你没有超人的智慧如何能在婚姻的围城中立于不败之地呢?

幸福的阀门掌握在自己手里——与其向外苦求,不如先照顾好自己的心/115

- 1.学着做一个将幸福“放大”的女人 116
- 2.你幸福吗?——二十种方法让你每天更幸福 119

挫折也是人生的财富——什么是女人真正的拥有/123

- 1.挫折是人生的一门必修课,学会在遭遇挫折的时候微笑 123
- 2.挫折是女人的炼金石,你能在挫折中得到最好的结果 126
- 3.女人面对挫折的八种良方 129

佛不在别处,而在心中——选择了幸福你就不会痛苦/131

- 1.乐观的女人永远能发现好的一面 131
- 2.寻找任何一个机会,随时随地制造幸福 135
- 3.微笑是困难的挪动器 138

驾驭自己的情绪,远离冲动的魔鬼——给心灵洗个澡/140

- 1.淡定的女人将吵架变成感情润滑剂 140
- 2.怎样吵架能让夫妻感情升温? 144
- 3.及时沟通,细心呵护——化干戈为玉帛 145
- 4.两个女人一台戏——如何处理婆媳关系? 148

第五章 魅力女人淡化你的“年龄”

/157

——内省净灵魂,寂寞是清福

迎来第二春的女人神奇地把年龄抛在了身后,你从她的身上会看到二十岁的活力,三十岁的优雅,四十岁的从容,你看不出她的真实年龄。她可以

不漂亮,但她必定是美丽的,这种美丽可以与时光同在,即使是皱纹也会使得她像一朵盛开的菊花。

只要善于用乐观的心态来对待生活,不论这个女人年龄几何,所到之处都是一片春天。

相由心生,心态是世界上最好的美容良方。所以,年龄只能算是女人衰老的第二大杀手。女人要保持年轻,就应该忘记自己的生理年龄,保持年轻的心态。

智慧是女人最好的魅力——把“年龄”抛到九霄云外/158

1. 女人永远是一朵花——忘记自己的年龄 158
2. 智慧让你的魅力历久弥醇 162
3. 不管是18还是40,女人都要从停止抱怨起程 167

人生要耐得住寂寞——女人守住了寂寞也就守住了幸福/170

1. 静而后能安,安而后能虑,虑而后能得 171
2. 让寂寞成为一种“清福” 173
3. 和他一起分享寂寞——多倾听,少抱怨 176

第六章 美丽的女人人淡如菊

/188

——魅力来自1%的不同

假如一个女人失去了个性,必然会变得与众人没有什么两样。即使你外表动人,衣着华贵,也只是一个装饰用的“花瓶”,缺少令人回味的空间。

如何拥有属于你的独特个性/188

1. 遇见最美的自己——在生命交响乐中,演奏你自己的小乐器 ... 189
2. 美丽不等于魅力——魅力是需要后天努力挖掘才能展现的一种迷人力量 193
3. 给自己增加点“女人味”——女强人不可爱,小女人无法爱 196

润物细无声——淡定女人的生活智慧/199

1. 拒绝孤独——高情商者才能更好地适应这个社会 200
2. 逃离沮丧——命在呼吸间,云水且随缘 201
3. 自己做主——不要在情绪上被男人左右 203

不做爱情菟丝花——让他永远欣赏你在水一方的风华/205

1. 为他设一个美好的心理疆界 205
2. 独立, 不仅仅是一种美德, 也是一种成熟的魅力 207
3. 我要我快乐——淡定女人不做“寄生小资” 209
4. 在你寻找一棵大树之前, 请先把自己培养成一棵树 212

第七章 自立的女人淡定打理生活 /216

——我理财, 我富有, 我美丽, 我精彩

爱情是浪漫的, 婚姻是甜蜜的, 它们似乎不应该和物质挂钩。可是当对金钱并不太在乎的人们走出“围城”时, 最大的感叹是: 曾经相爱的人各奔东西, 最难分的不是情感、不是精神, 而是实实在在捆绑在一起的钱财。

其实, 你只需在生活中多留个心眼, 就可不动声色地让自己的财产获得保障。

学会理财, 不动声色为自己谋幸福/216

1. 莫把男人当成“摇钱树” 217
2. 想清楚你要的是家还是房子 218
3. 用自己的双手规划自己的未来 220
4. 没必要为钱降低自己对男人的品位 222

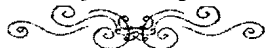
我理财, 我富有, 我美丽, 我精彩——不做财务文盲/224

1. 聪明女人如何跟男人谈“钱” 225
2. 提升生活质量, 增加个人财富 227
3. 夫妻理财实用法则——我的到底是不是你的? 228

聪明女人的养老规划——一辈子做好一项投资/230

1. 君子爱财, 取之有道, 女人爱财, 治之有道 230
2. 奢侈品是女人的时尚投资 233
3. 聪明女人会多留个心眼, 不动声色地让自己的财产获得保障 ... 234
4. 离婚考验女人的财商——把握婚姻把握自己 238

第一章



智慧的女人淡泊名利

——稳重坚韧而不浮华躁动

一个人只有在宁静中心绪才会像秋水一般清澈，这时才能发现人性的真正本源；一个人只有在闲暇中气概才会像万里晴空一般舒畅悠闲，这时才会发现人性的灵魂；一个人只有在淡泊中，内心才会像平静无波的湖水一般和蔼，这时才能获得人生真正的乐趣。

要想观察人生的真谛，再也没有比这更好的方式了。

“淡泊以明志”是人生的最高境界，“淡不是平淡，是绚烂至极也。”“淡，是一种至美的境界”，是高山无语，深水无波。

绚烂至极归于平淡时，平不是平庸之平，淡也非淡而无味之淡，而是素净质朴，宁静深沉，是深邃的执著，是内心的祥和，是深入的淡定，是物我两忘的境界。作为一种做人的准则和风格，它是人生哲理的深层领悟，是人生境界的极致。

奋斗者可敬，进取者可钦，所向披靡者可佩，热烈拥抱生活者可亲，但是，从容而不趋附，自如而不窘迫，审慎而不狃躁，恬淡而不凡庸，未必不是另一种积极。

淡是一种醒悟和超脱，是坚持“有所不为，然后有所为”，是特立独行而非趋炎附势，是稳重坚韧而不浮华躁动，是义无反顾而举重若轻。

淡，不是平淡无味，而是有取有舍，有收有放，有失有得。女人应该抱有这样的人生态度，在社会上尽可能地积极进取，在内心深处始终为自己保留一份超脱，一份淡然。

一切有如是,如梦亦如幻 ——别跟自己过不去

被人疼爱的女人是幸福的,被自己疼爱的女人是明智的。淡定的女人,有着阳光般的心态,她会给自己多留一点空间,会善待自己,发现自己的价值和生活的美好。

生活中的矛盾实在太多了,几乎每个人都经常碰到一些不愉快的事。面对这种情况,不少人时常陷入“跟自己过不去”的陷阱中,既伤心又伤身,许多情绪危机与心理疾患由此而生。

做人不能太较真,不能自己跟自己过不去,毕竟人的一生中,期望与现实常常会发生冲突。我们期望的,未必能够获得;我们能获得的,却未必是所期望的,然而这就是生活。生活不可能事事遂人所愿,人生也不是理想的化身,虽然我们也辛勤耕耘,但总有一些东西我们一生都不可能得到,与其一厢情愿地久久眺望远方的海市蜃楼,不如踏踏实实收获身边的每一份真实。

1. 夕阳如金,皓月如银——别用别人的错误惩罚自己

一个人的快乐,不是因为他拥有得多,而是因为他计较得少。

在这个世界上,有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制机遇,却可以掌握自己;我们无法预知未来,却可以把握现在;我们不知道自己的生命有多长,但却可以安排当下的生活。只要活着,就有希望,千万别跟自己过不去!生活中,我们经常会遇到失败、失落、孤单、尴尬、抑郁……这些事总在折磨着我们,我们在痛苦万分的同时不禁会问:世事为什么对自己这么无情?命运为什么对自己这么残酷?老天为什么对自己这么不公?

很多人总会把生活中的不顺归罪于他人,归罪于虚无缥缈的上天和命运,但他们从不反问一下自己:我做对了吗?难道这不是自己的错吗?

其实,人生的很多不顺,往往都是我们在给自己出难题;生活中的很多

不快,往往都是我们在跟自己过不去!

从前,有个妇人,遇到不顺心的事就生气,所以和邻居、朋友的关系都搞得很僵。她非常后悔,想改正,但一时又改不了,于是终日闷闷不乐。

有一天,她和一个好友聊天时,说出了心中的苦闷。朋友听完后对她说:“我听说南山庙里的老和尚是个得道高僧,他也许可以帮你解决这个问题!”

于是,她去找那个高僧,对高僧说:“大师,我怎么老是生气呢?你能告诉我为什么吗?”

高僧笑而不答,只道:“哦,施主,请跟我来!”

高僧把妇人带到了一个小柴房的门口,说:“施主,请进!”

妇人很奇怪,但她还是硬着头皮走进了柴房。这时,高僧迅速把门关上并上了锁,继而转身走了。

妇人一看,气不打一处来:“你个死和尚,干吗把我关在里面啊?”

“快放我出去……”

骂了很久,高僧也不理会。妇人又开始哀求,高僧仍置若罔闻,最后妇人总算是沉默了。高僧来到门外,问她:“你现在还生气吗?”

妇人回答说:“我只是在生我自己的气,我为什么会到这鬼地方来受罪。”

“连自己都不能原谅的人,怎么能够原谅别人呢?”高僧拂袖而去。

过了许久,高僧又来问她:“还生气吗?”

“现在不生气了。”妇人回答说。

“为什么呢?”

“气也是没有办法啊。”

“你的气还没有消逝,还压在心里,爆发以后仍会很剧烈。”高僧说完又离开了。

当高僧第三次来到门前时,妇人立即上前说:“我现在不生气了,原因是不值得气。”

“还知道什么叫不值得呀,看来心中还有衡量,还是有气根的。”高僧笑着说。

当高僧迎着夕阳站在门外时,妇人这样问高僧:“大师,何为气呢?”

高僧把手中的茶水倾洒在了地上。

妇人看了很久以后，顿悟，叩谢后回去了。

从这个故事中，我们可以得出这样的结论：很多时候，我们受伤时总认为是别人伤害了自己，可从来都不知道从自身找原因，难道真的都是别人的错吗？仔细想想你就会发现：原来老天也很眷顾自己！朋友从未曾主动离弃自己！

何苦一定要生气呢？气其实是别人吐出了但是你却吸到口里的东西，吞下会觉得反胃；你不在意它的时候，它就会自动消失。

夕阳如金，皓月如银，人生的幸福、快乐是享受不尽的，哪里有时间去生气？

2.换个角度看生活——生活着，就要美好着

很多时候，我们往往去寻找快乐，结果却本末倒置，惹了一身气。不如别人时，我们会心生嫉妒，失去从容；发生意外时，我们会心生慌张，失去镇定；痛失亲人时，我们会失去理智，心生绝望。

其实从另外一个角度看事情，我们就会明白，失去从容，只会令自己更加不如别人；失去镇定，只能使事情走向反面。我们生活着，就要美好着。

曾看过这样一个故事：有一个人独自去旅行，第一站是游历名山。当她气喘吁吁到达山顶的时候，就被眼前美丽的景色吸引了，奇峰怪石，烟雾缭绕，美得令人心旷神怡。

都说无限风光在险峰，不爬到山顶，怎么能欣赏到如此美丽的景致呢？她唏嘘不已，拿着相机不停地拍，想把这美丽的景致全拍下来，天色向晚犹不自知。

下山后，她才发现，原本热闹的景区早已经少有游人了，而自己原本要搭乘的那辆班车也已经错过了。她在山下，抱着相机长吁短叹，愁眉不展。从山下到自己临时租住的小旅馆，至少有5公里的距离，步行回去要一个小时，从早晨到现在，她已经在山上耽搁了整整一天，体力早已耗尽，哪还有力气走回去？

她坐在路旁,开始生自己的气,恨不得抽自己一巴掌。

正想着,一个卖山珍的老人收好摊子,回头问她:“姑娘,天都黑了,怎么还不回去,在等人啊?”

她气呼呼地说:“没车了,怎么走?”

老人说:“没车了,就走回去,生气有用吗?”

她说:“走不动了,我在气自己糊涂。”

老人乐了:“就这事也值得你生气啊?我问你,你上山干什么来了?”

她说:“旅游、看风景、娱乐心情啊。”

老人说:“这就对了。既然是旅游,怎么旅都是旅,坐车和走路有什么不同?既然旅行是为了快乐,为了愉悦心情,你何必找气生,自己和自己过不去呢?”

她恍然大悟地点点头,迈开大步,徒步回自己租住小旅馆。尽管山里的夜黑漆漆的,可那是她第一次在山里走夜路,不一样的经历让她有了不一样的感觉。

回到旅馆的时间比原来设想的提前了一刻钟。洗漱完,她躺在旅馆的小床上,透过窗户,看着窗外的弯月,内心有一种从没有过的安宁。

你常遇事小题大作,被情绪牵着鼻子走吗?你常为生活中的小事耿耿于怀吗?你相信一个人可通过改变自己的态度而改变一生吗?

每个人在生活中都会遇到一些不如意的事情,而这些不如意的事情带给每个人的影响又各不相同。有些人可能会因为这些事情郁郁寡欢,而有些人会从中发现快乐!

换一种角度看世界,世界会因你而不同!

事分大小、轻重、缓急,每个人都会自动将所面临的、接触到的事情划分为大事、小事。一段时间内大事越多、小事越少,你的压力就会越大,久而久之,你的生活会被弄成一场又一场的紧急事故。一个人的精力毕竟有限,若是每天都去处理“紧急事故”,不知道你的精力可以维持多久。

你无法选择你的老板,你更无法选择你的出身,可是却可以选择换一种角度去看待问题。一个苛刻的老板,可以锻炼你的耐力;一个贫苦的出身则可以激发你奋发图强的斗志。

其实,上帝对每个人都是公平的,只是每个人面对烦恼时,考虑问题的

角度不同罢了。我们凡事应该多往好的方面想，心中才会有豁然开朗的感觉，眼前才会出现“柳暗花明又一村”的景象。我们要学会忍让，学会“化干戈为玉帛”，只有这样，才能知足常乐，才不会经常为一些小事而生气伤神。

人生是短暂的，所以，不要因生活中一些鸡毛蒜皮、微不足道的小事而耿耿于怀，为这些小事而浪费你的时间、耗费你的精力是不值得的。

凡事别跟自己过不去，要知道，怎么过都是一天，我们为何不开心度过呢？

3. 不要想捞起水中的月亮

生活中苦恼总是有的。有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而在于自己想得到更多。人有时候想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以会感到失望与不满。然后，我们就自己折磨自己，说自己太笨，不争气，等等。

李静敏工作了两年，换了八个单位，学习贸易的她总是觉得现在的工作没有发挥自己的特长，没有给自己提供施展才华的舞台。她期待有伯乐能够发现她的潜能，使她能够一飞冲天，成为商界女强人。

她把眼睛一直盯在最高的位子上，却连自己的本职工作也没心力干，更不会为自己的直接上司分忧。她只伸长了脖子看同学中谁谁又升职了，谁谁又加薪了，于是，不断地跳槽、不断地重新选择，对一家公司的业务还没熟悉就又换到另一家，所以始终是个“新人”。

静下心来仔细想想，生活中许多错误的发生，并不是因为你的能力不强，恰恰是因为你的愿望不切实际。我们要相信自己天生具有做种种事情的才能，但是相信自己有能力并不是强求自己去做一些力所不能及的事情。

世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的中心就会保存一份悠然自得，而不会再跟自己过不去，去责备、怨恨自己了。如此即便在生命结束的