

第一章



善待自己，通情达理的女人不苛刻



别苛待自己，学会欣赏自己

每个人都有自己的人生规划，但是只有在理性的状态下，人生规划才有可能发挥出它最大的正能量。可生活中有人总是跟自己“较劲”，觉得自己这也不行那也不好，觉得实际生活中的自己距离理想中的自己差太多，甚至因此痛苦不堪。

张爱玲的性格内向到了近乎孤僻的地步，甚至有些冷酷无情，有人说，她的人生就是一部正反两面教材，她在攻击自己的描述中，将自己弄得“体无完肤”。

她在作品《天才梦》中写道：我是一个古怪的女孩，从小被视为天才……当童年的狂想逐渐褪色的时候，我发现我除了天才梦之外一无所有——所有的只是天才的怪癖缺点。

读到这里，你可能会认为，张爱玲的缺陷很大。可是，继续看下去你便会发现，她所指的自己的缺点不过是她不会削苹果；在经过了长期的努力学习之后才学会了补袜子；因为不愿与他人交往而怕上理发店，怕见客，更害怕给裁缝试衣裳的尴尬瞬间；有朋友曾经尝试过要教她学织毛线，却以失败告终；在一家公寓住了长达两年的时间，别人问她电铃在哪里，她却依然茫然不知；天天坐黄包车到医院去打针，接连打了三个多月，却依然不

认识那条路。

最后，张爱玲给自己的结束语是：“总而言之，在现实的社会里，我等于一个废物。”于是，那句令人惊叹的“生命是一袭华美的袍，爬满了虱子”便由此诞生了。但张爱玲所说的“华美的袍上的虱子”，只不过是一些她生活中无法胜任的小事：煮饭、洗衣、走路、看人眼色过日子，抑或是梳妆的瞬间怎样去研究自己的面部神态——由《天才梦》便能预见，张爱玲的一生必定不会太顺，因为她太过于苛待自己，太爱“风花雪月强作愁”。

世间只有一个张爱玲，她的人生与你的不同，但是，你是否也正在不断体验着她曾经体验过的一些自我伤害片段？想要远离这种自我伤害，你需要明白：每个人都是独一无二的。这个独特的“自己”既有优点，也有缺点和不足。一个人只有充分地接纳自己，懂得欣赏自己、包容自己，才能自信地与人交往，出色地发挥出自己的才能和潜力。

莫娅自幼学习艺术体操，身段匀称灵活。不幸的是，一次意外事故导致她下肢严重受伤，一条腿留下了后遗症——走路有一点瘸。为此，她十分懊丧，甚至不敢走上街去，因为害怕看见别人注视自己的残腿的目光。为了逃避，莫娅搬到了约克郡乡下。

一天，小镇上的雷诺兹老师领着一个女孩来向莫娅学跳苏格蘭舞。在他们诚恳的请求下，莫娅勉为其难地答应了。为了不让他们察觉到自己的腿是残疾的，莫娅特意提早坐在一把藤椅上。

可那个女孩偏偏天生笨拙，连起码的乐感和节奏感都没有。

当那个女孩又一次跳错时，莫娅不由自主地站起来给对方示范那个要领——一个带旋转的交叉滑步动作。莫娅一转身，便敏感地看见那个女孩正盯着自己的腿，一副惊讶的神情。她忽然意识到，自己一直刻意掩盖的残疾在刚才的瞬间已暴露无遗。这时，一种自卑感让她无端地恼怒起来。她猛地一挥手，做了个停止的手势道：“够了，一切到此为止，我不愿为一只菜鸟浪费时间了！”莫娅的行为伤害了那个女孩的自尊心，女孩难过地跑开了。

事后，莫娅满心歉疚。过了两天，莫娅亲自来到学校，和雷诺兹老师一起等候那个女孩。莫娅说：“把你训练成一名专业舞者恐怕不容易，但我保证，你一定会成为一个不错的领舞者。”

这一次，她们就在学校的操场上跳，有不少学生好奇地围观。那个女孩笨手笨脚的舞姿不时招来同学们的嘲笑，女孩满脸通红，不断犯错，每跳一步，都如芒刺在背。莫娅看在眼里，深深理解那种无奈的自卑感。她走过去，轻声对那个女孩说：“假如一个舞者只盯着自己的脚，就无法享受跳舞的快乐，而且别人也会跟着注意你的脚，发现你的错误。现在你仰起脸，面带微笑地跳完这支舞曲，别管步伐是不是错的。”

说完，莫娅和那个女孩面对面站好，朝雷诺兹老师示意了一下。悠扬的手风琴音乐响起，她们踏着拍子，愉快起舞。其实那个女孩的步伐还有些错误，动作也不是很和谐。但意外的效果出现了——那些围观的学生被她们脸上的微笑所感染，不再去关注舞蹈细节上的错误。渐渐地，越来越多的学生情不自禁

地加入到舞蹈中，大家尽情地跳啊，跳啊，直到太阳下山。

人不能片面地看待自己，而应该综合考察、实事求是地了解自己、接受自己。很多人常常过分严格地要求自己，凡事都希望做到完美无缺。然而，我们所做的一切都不会是十全十美的。我们无法要求自己完美无缺，我们只能努力把自己变成一个有很少缺点的人。我们要学会适当地宽容自己，坦然接受自己的某些缺点，这样我们才能生活得比较轻松，也才能保持内心的平静。

接纳自己，就是以一种温暖、关爱、亲切、宽容和体贴的态度对待自己。完全地接纳自己，尊重自己，既要接受自己的优点，也要接受自己的缺点。这样，封闭的心会逐渐敞开，心灵会变得洁净而勇敢，对生命充满信任 and 希望。

欣赏自己，就是在无人为我们鼓掌的时候，给自己一句鼓励；在无人为我们拭泪的时候，给自己一些安慰；在我们自惭形秽的时候，给自己一片空间、一份自信。抖落昨日的疲惫与无奈，抚去昨日的伤痛和泪水，去迎接明天崭新的朝阳，走向风和日丽的清晨……

欣赏别人是一种尊重，欣赏自己则是一种自信，在困境中欣赏自己可以给自己信心与勇气。欣赏自己也是一种睿智的表现，让自己的“闪光点”尽快“灿烂”起来，让自己的“余热”尽可能多地发挥作用，是对自己的一种认同。

学会欣赏自己，实际上就是在面对困难时保持乐观积极的心态，让自己能够从困境中看到希望，从而不会陷入绝望的境地。

闲暇之余，静静地欣赏自己，你会发现其实自己也很真实，

也很天真可爱。在我们的人生道路上，尽管没有芳馨的鲜花为我们添香，却有希望的绿野为我们舒展；尽管没有雷鸣般的掌声为我们喝彩，却有恒久的信念在我们的心头树立；尽管经历沧桑和坎坷，理想的风帆却依旧高扬。多少次回味在烈日与风雨中苦苦追求的足迹，尽管那样平淡无奇，我们却仍意志坚定——沿着自己的航线，蹚过岁月的河流，驶向美丽的海洋。无须改变什么，也无须挑剔什么，自己就是自己——世界上独一无二的自己。自己本来就很美，很独特，只不过，我们仍须努力！



活得漂亮，学会取悦自己

人生就像是一出戏。在生命的舞台上，我们应该是这出戏的中心，是制片，是编剧，是导演，更是主角。这出戏的成败，完全是我们自己的责任，其他人充其量都只是配角而已。我们是自己的主宰，那么我们更应该看重自己、爱惜自己、宠爱自己。

女孩恋爱了，本来是很美好的事情。恋爱中的女孩却在朋友们眼里变成了另一个人。一向喜欢素颜朝天的人，忽然把自己一张素净的脸当成化妆品厂家的广告牌，红的、黑的、紫的、蓝的，一股脑儿地往上涂；穿衣打扮的风格大变，单纯的黑白世界

变成五彩的，刺目的黄、绚烂的紫、红配绿的恶俗搭配，竟然也敢大摇大摆地穿出去。一个清水出芙蓉的美人，不到半年时间就被她的艺术家男友给活脱脱“毁”了。

男友说这是艺术。女孩并没觉得自己的生活有什么不好，她快乐得很。男友是时尚界大名鼎鼎的设计师，他把女孩子的身体当成他的艺术舞台。女孩偏就那么乐意。也难怪，她也不过是红尘中一个渴望爱情的女子。女孩的虚荣心在男友一次次故作惊艳的目光中得到无限满足。哪怕从此失去了自己，她也愿意。

一场恋爱，两年拍拖，男友的热情被耗尽了，女孩自己也找不到自己了。分手时女孩痛快淋漓地大哭了一场，她洗尽层层铅华，找出自己先前的素衣长裙，一切从头来过。

隔一年再见，又是另一人间绝色。女孩爱上了旅游，学了茶艺，一年时间不见，她的古筝弹得颇见成色。人比先前开朗许多，脸上的苍白不见，青春的红润再度回转。以前与他恋爱时，她拼了命地想取悦他，化他喜欢的妆，穿他喜欢的衣服，读他喜欢的书，说他喜欢听的话。可是却没把他留住。可见，极力取悦别人，是件多么不“靠谱”的事。

人应适当地取悦自己，理智又不失活泼地生活。人应让自己活成人世间一道美丽的风景，不必刻意，顺便也能愉悦别人的眼睛。

取悦自己，以美的身体，去爬山，去晨跑，去体育馆酣畅淋漓地打一场球……年轻、健康的感觉，只有投身其中才会体会得如此淋漓尽致，最大的受惠者当然是自己。

取悦自己，以美的思想，读书，思考，品茗，观棋，去看一

场艺术展览，在白色宣纸上挥毫泼墨……日积月累的素养积淀成女人睿智美丽的思想。有美的思想的女人，如泉水有源，花树有根，会有绿水长流、青翠常在的资本。

取悦自己，以美的心情，周末或者假期，邀约一二知己好友，在静静的茶吧里共坐小饮，在若有若无的音乐中随意聊天，工作的烦恼、生活的烦恼，都暂且抛诸脑后，给自己的身体和心灵“充个电”。

女人不可以活得太自恋，那样容易故步自封，只活在一个“小我”的世界里。女人又万万不可完全不自恋，那样就如一棵不会开花的树，失了生活的色彩和情趣。所以，女人应适当地取悦自己，理智又不失活泼地生活。

张婷是个活泼开朗的女孩，大学毕业后如愿以偿做了一名快乐的导游，走过了很多的城市。

今年，张婷经人介绍，认识了张建，她觉得那就是她心目中的另一半。但是，张婷觉得张建对自己若即若离。张婷追问原因，原来，张建觉得她哪里都好，就是工作不够稳定：常常带团就走，少则三五天，多则半个月，将来生活在一起，免不了要影响以后照顾家。张建觉得，女孩子嘛，就应该在家相夫教子，用大量的时间照顾家里。为了让喜欢的人高兴，张婷忍痛放弃了自己心爱的事业，辞了职，找了一份文员的工作，朝九晚五，中规中矩，成了张建期待的那种“稳定”的上班族。

张建不喜欢张婷的朋友，觉得他们太闹腾了，所以张婷渐渐地就和以前的朋友们断了联系，一门心思过起了二人世界。张建喜欢朴素的女孩，于是，张婷也不再化妆了，甚至连化妆品也不

买了……

但是，渐渐地，张婷越来越厌倦现在的生活，上班永远重复着枯燥而又乏味的工作；下了班，永远是柴米油盐，永远是围绕着张建转，她越来越没有快乐，也越来越没有自己了。

张婷反问自己：我这样做究竟是为了什么？以前常常带团穿梭在城市之间，虽然辛苦，但是很快乐，似乎每天都有很多乐趣。她静下心来好好思索：恋爱不就是让自己更快乐吗？可是为什么自己恋爱了，找到心目中的那个他，却越来越不快乐了呢？为了讨好张建，自己竟然放弃了自己以前的生活，过着这种天天重复乏味无聊的生活。这值得吗？爱张建就要用自己的全部快乐做交换，这到底是爱，还是一种得不偿失的交换？

这个念头在心里萌生出来就再也无法遏制。张婷强烈地感觉到，自己“爱”错了。这种放弃自己的快乐而得到的“爱”不是“爱”，而是一桩失败的“交易”，她应该好好爱自己，过自己想要的生活，做自己喜欢的工作，交与自己志趣相同的朋友，而不是为了一段爱情就抛弃一切。

明白这些后，张婷辞掉了文员工作，对张建说：“我爱你，但是我不能为了你完全放弃我以前的生活。做导游，才是我最喜欢的事。可是我为了爱你，将自己弄丢了。所以，从今天开始，我想更爱自己一些。”

虽然没能跟心爱的人在一起，但是张婷不后悔。这段经历让她深深地明白了一个道理：人要先爱自己，才能爱别人。

与其低微地去祈求别人的爱，还不如爱自己多一点。卡耐基曾说过：爱的第一步，不是如何去爱别人，而是要学会爱自己。

其实，女人爱自己是一种责任。我们只有小心翼翼地保护内心的纯净，才会给所爱的人带去一份真诚的爱，同时也才能保证家庭和事业都朝良性而又健康的方向发展，创造出真正的幸福。

女人要爱自己，首先要让自己自由，时时倾听自己的心声，与自己“对话”，诚实地面对内心深处的各种欲念。这样，当我们置身于各种人、事、物中时，我们才不受约束，才能完全保持平衡。当我们能用这样的态度爱自己时，我们就能真正了解爱的意义，也才能真正有能力去爱其他人。



不必羡慕他人，做最好的自己

这个世界多姿多彩，每个人都有属于自己的位置，都有自己的生活方式，都有自己的幸福，何必去羡慕别人？人安心享受自己的生活，享受自己的幸福，才是快乐之道。许多时候，人们往往对自己的幸福熟视无睹，而觉得别人的幸福很耀眼。却没有想到，别人的幸福也许对自己不适合；更没有想到，别人的幸福也许正是自己的“坟墓”。羡慕别人的时候不要忽视别人羡慕你的目光，做最好的自己，活得惬意，人才能体味到幸福。

央视著名主持人张越出生在北京一个普通的家庭。她从小就

胖嘟嘟的，有其他婴儿几倍重。在她小时候，人们都觉得她胖得可爱。

逐渐长大的张越，从人们看她的眼神里感觉到，胖其实不是什么好事。因为胖，她常被别人认为又呆又笨，慢慢地，胖让她变得自卑。

于是，张越开始拒绝去人多的地方，她害怕见到那些身材苗条的女孩；看到别的女孩跳舞，她也只有远远地站着，她不能也不敢喜欢跳舞；最害怕的是体育课，她怕自己跑步的姿态成为别人的笑柄……

当时，张越最大的愿望是自己能有一身“隐身衣”，让所有的同学和老师都看不见她。后来，她听大人们说，深颜色的衣服可以显得瘦一些。从此，她只穿蓝色和黑色的衣服，只是希望把自己那不堪入目的胖隐藏一点，再隐藏一点。

就这样，张越越来越自卑，甚至拒绝上体育课，宁愿一个人坐着发呆。

又一次体育课，张越一个人坐在教室里，突发奇想：我要是变成某某某多好！可是，当她把班上所有同学都“扮演”了一遍之后，她发现变成了别人的“自己”虽然有很多优点，但每个人也都有很多缺点。这一刻，她释然了，她发现还是做自己最好。

张越打开了“心锁”，不再自卑，她开始跟不同的人交往，读各种书籍。在与人交往和阅读中，她汲取自己成长需要的大量营养。

一个偶然的时机，中央电视台想让张越做节目主持人，却又怕观众不满她的长相，于是一次又一次地把她作为嘉宾推到观众面前。但张越并不在意，依然充分地做着上镜前的各种准备。

就这样，张越“稀里糊涂”地成了中央电视台《半边天》栏

目的主持人，后来还获得了“中国电视主持人25年杰出贡献大奖”的荣誉。

有人问张越：“身处电视台这种地方，女主持人更是美女如云，你会不会觉得自己被她们抢走了光彩？”面对这个似乎有点“找茬”的问题，张越笑得十分爽朗：“你直接说我不漂亮得了！但无论漂亮与否，我只能做我自己。”

只要是最适合自己的，便是最好的、最美的。张越深深明白，胖并没有错，她跟其他任何人一样，都是一个健康的人。胖并没有让她的生活变得很糟，倒让她从跟自己“找茬”的青春里明白了很多道理，学到了更多有用的东西。所以，她现在和别的美女主持人一样光彩照人。

人们总喜欢羡慕别人，却往往忽略了自己所拥有的。很多人总是渴望获得那些本不属于自己的东西，而对自己拥有的却不加以珍惜。其实，我们每个个体之所以存在于世界上，自有其存在的意义；每一个人都有自己的优点和长处，也有自己的缺点和短处。只有认清了这些，安心做自己的人，才是真正有智慧的人。

意大利著名影星索菲娅·罗兰在半个世纪里出演了70多部影片，她用自己动人的风采、卓越的演技给人们留下了深刻的印象。她的美不是静止的，不是平面的，而是以一种最浓烈的方式留给了电影。1961年，她获得了奥斯卡最佳女演员奖。很多导演由衷地说，与索菲娅·罗兰的美丽相比，奥斯卡简直不值一提。

然而，索菲娅·罗兰的从影之路并不是一帆风顺的。

16岁时，索菲娅·罗兰一个人来到了罗马，却因为她的长相

差一点没能成为演员。刚到罗马时，她听到的是自己个子太高、臀部太宽、鼻子太长、嘴巴太大等非议——人们把她说得好像没有一点做演员的资格。

不过，很幸运的是，一位制片商看中了索菲娅·罗兰。然而，看中了她并不代表她的事业一帆风顺，索菲娅·罗兰去试了许多次镜，但摄影师都抱怨无法把她拍得更美艳动人。制片商听到了摄影师的抱怨，于是找到了索菲娅·罗兰，并对她说：“索菲娅，如果你真想干这一行，我建议你把你的鼻子和臀部‘动一动’，做一次整容手术，那样一定会好些。”

对于没有主见的人来说，这是一次千载难逢的机会，她可能会按照制片商的说法去做。但是索菲娅·罗兰是个有主见、不愿意随波逐流的人，她断然拒绝了制片商的建议。在她的心里，始终坚持着这样一个原则：我就是我自己，只有做好了自已，我才能被他人认可。

索菲娅·罗兰决心靠自己内在的气质和精湛的演技来征服观众，于是她找到制片商，并理直气壮地说：“对不起，我不能那样做，我就是我自己，只有做好了自已，我才能向别人学习，这是我的原则。虽然我的鼻子太长，但它是我脸庞的中心，它赋予了我脸庞独特的个性，我很喜欢它。至于别人怎么说，我无法改变，因为嘴是长在他们的脸上。我只要坚持我的原则就够了。”

虽然很多议论对索菲娅·罗兰很不利，但她没有因为别人的议论而停下自己奋斗的脚步，反而越挫越勇。从17岁正式进入电影界开始，她一生拍了100多部影片。后来索菲娅·罗兰的演技达到了炉火纯青的程度，她得到了观众的认可，在事业上获得了巨大的成功。

索菲娅·罗兰刚出道时遭到的那些诸如鼻子长、嘴巴大、臀部宽等议论都不见了，她得到了更多的好评，以前的缺点反而成为当时评选美女的标准。20世纪末，索菲娅·罗兰已经60多岁了，但是，她仍然被评为当时“最美丽的女性”之一。

当后来有人问起索菲娅·罗兰为什么她能成功时，她是这样回答的：“我谁也不模仿。我不去奴隶似的跟着时尚走，我只要做我自己。当你把自己独特的一面展示给别人的时候，魅力也就随之而来了。”

人生的大权掌握在自己的手中，做决定的最终还是自己。生命是自己的，生活也是自己的，所以不要去复制别人的生活，每个人自己的生活都是最绚丽多彩的。在人生的旅途中，每个人遇到的风景都是不一样的，不要因为在路上看到别人的风景美丽而放弃了自己的风景，殊不知，只有自己的风景才是最美的，只有自己的生活才是独特的。

向日葵每天都面对着太阳，优雅地昂着头，在阳光的照耀下，就像女神一样。不甘心输给向日葵的茉莉花每每这时便会说：“别看你的花大，别看你永远向着太阳，你有我香吗？”

向日葵听了，使劲地闻了闻，的确，自己没有茉莉花香。

一天晚上，夜来香对向日葵说：“没有了阳光，你不是还得低下头来？在这个只有月亮和星星的夜晚，你有我开得灿烂，有我闻起来芬芳吗？”

向日葵听了，想抬起头来看看月亮，可是它无论怎么努力，始终不行。它不得不承认，自己太依赖阳光了；它又使劲地闻了

人与其煞费苦心地欣赏别人、复制别人，还不如做好自己，为自己而活，活出自己独一无二的风采。



勇于接受批评，但不必让每个人都满意

在这个世界上，有谁不希望自己能拥有和谐的人际关系，有谁不希望自己在人际交往中如鱼得水呢？但是，众口难调，每个人的立场、观点不同，我们又怎么可能让每一个人满意，让每一个人都对我们绽露笑容呢？你一厢情愿地认为自己照顾到了每一个人的感受，但最终还是会有人对你不满意。

每个人都是以自己为“圆心”，以利益为“半径”画圆的，当你的利益和他人的利益有交集的时候，他人肯定会对你不满意。试想现实生活中，会有“同心圆”吗？你要想让别人满意，就得缩短你的“半径”，但每个人都是一个圆，是不可能缩成一个点让所有人包容的。

美国黑人女性的杰出代表、好莱坞当时最红的女明星之一哈莉·贝瑞集美丽、智慧和坚忍于一身。从17岁开始，她就接连不断地获得令人羡慕的殊荣与奖励。

2001年3月的一天，第74届奥斯卡金像奖颁奖典礼在洛杉矶

的“柯达剧院”隆重举行。此刻，奥斯卡颁奖的历史翻开了崭新的一页，“傲慢”的奥斯卡终于被黑人演员的成就所征服，一扇对黑人女演员关闭了74年之久的大门终于敞开了。哈莉·贝瑞凭借在电影《怪物午餐》中的精彩表演，获得了奥斯卡“最佳女主角”奖，成为奥斯卡历史上的第一个黑人影后。她手捧奥斯卡小金人，兴奋地高高举起。

但是，即使是命运的宠儿，也不可能永远一帆风顺。2005年2月的一天，命运同哈莉·贝瑞开了一个天大的玩笑，将她从人生的巅峰抛进了人生的谷底。在第25届“金酸莓”奖颁奖仪式上，她主演的《猫女》被评为“最差影片”，她本人也被评为“最差女主角”。她走上了领奖台，用曾经接过奥斯卡“最佳女主角”奖杯的那双手，接过了金酸莓“最差女主角”的奖杯，成为第一位亲手接过此奖杯的好莱坞女影星。

金酸莓电影奖设立于1981年，与奥斯卡奖评选“最佳”相反，该奖专门评选“最差”影片、“最差”导演和“最差”演员等奖项，并且举行颁奖仪式，颁发奖杯。对于这个带有恶作剧意味的颁奖，好莱坞的明星大腕们从不正眼相看，也从来没有一个当红的女明星参加过这个颁奖仪式，更没有一个当红的女明星有勇气亲手接过授予自己的“最差女主角”奖杯。

哈莉·贝瑞在处于人生的巅峰时没有忘乎所以，认为自己是绝对的成功；在处于人生的谷底时也没有一蹶不振，认为自己是绝对的失败。她难能可贵地认为，在人生旅途的地平线上，成功与失败同样是崭新的开始。

哈莉·贝瑞在发表获奖感言时说：“我的上帝！我这辈子从来没有想过我会来到这里，赢得‘最差’奖，这不是我曾经立