



聪明女人枕边必备

男人的快乐在于制定规则
女人的快乐在于打破规则
一个精致的女人是一个追求细节的女人

马雅君  著



宁夏人民出版社



ISBN 978-7-227-03618-0



9 787227 036180 >

定价 RMB 20.00 元

马雅君  著

WOMENZ
聪明女人
枕边必备

宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明女人枕边必备 / 马雅君著. — 银川: 宁夏人民出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-227-03618-0

I. 聪… II. 马… III. 随笔—作品集—中国—当代
IV. I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第162531号

聪明女人枕边必备

马雅君 著

责任编辑 贺秀红 史 地

装帧设计 晨 皓

责任印制 来学军

宁夏人民出版社 出版发行

出版人 高 伟

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 www.nxcbn.com

电子信箱 nxcbmail@126.com

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 宁夏捷诚彩色印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 3.625

字 数 80千

版 次 2007年12月第1版

印 次 2007年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-03618-0/I·955

定 价 20.00元

版权所有 翻印必究

序

➤ 屈文焜

我没有想到雅君会写这样一本书——一个聪明的选题《聪明女人枕边必备》。读了其中大部分内容，我觉得很有意思。我想一个对生活不负责任的人，一个对事业无所追求的人，一个失却美感和毫无情趣的人，是不会有如此“聪明”的感受与思索的。

若干年前，雅君和我曾在一个文艺团体从事音乐工作。那个年代条件艰苦，生活单调，业余时间年轻人聚在一起，大多靠喝酒聊天打发日子。我虽爱烟却不好酒，常常喜欢参与弟兄们的“聊会”（也就是在一起谰传），或评说时事政治，或传播“小道消息”，或讨论某个禁书的精彩片段……这些半地下活动给了我不少思想启迪和创作灵感。也许因为我是团里创作组的成员，时不时地发表一首诗词或所编写的节目剧目被排练演出的缘故，便有资格被称为“老师”。雅君常把她写的一些随笔之类的东西拿来让我看，说是“指导指导”，其实我也是边学习边创作，又能指导什么呢！我已经想不起她究竟写过什么，只有个印象：她

很喜欢写。我曾批评过她不要盲目写，要多读书多思考，厚积薄发。雅君对我的不客气并不计较，总是乐呵呵地表示接受。

后来，雅君和我先后调回各自的故乡——陕西和宁夏工作，没什么事彼此就很少联系，偶尔碰面或听到她的电话，她总是一副风风火火忙忙碌碌的样子，不是进修学习就是搞什么工程项目，感觉她一直没有停止实现梦想的脚步。雅君本来改行当了机关干部，有稳定的工作和可观的薪金，但她毅然放弃了这些，下海做了老板，短短几年时间不仅办起了自己的公司，有了房子车子，还取得了国际工商管理硕士学位，考取了高级营养师和项目经理资格；另一方面，她在工作之余注重积累和思考，继续坚持写作，时有新作发表……真是不容易啊！作为一个中年女性，雅君是成功者。她通过不懈的努力终于实现了自己的人生价值，也证明了自己的选择是正确的。

我的这些话既是对雅君的祝贺，也是对这本小书的一个解读吧！

2007年9月15日夜写于银川—西安列车上

序作者屈文焜为宁夏人民出版社人事教育处处长，编审，中国作家协会会员，中国民间文艺家协会“花儿”专业委员会副主任、宁夏民间文艺家协会副主席、宁夏新闻摄影学会副会长。

目 录

第一章 女人淡如菊（修养篇）…………… 001

以一颗博大的心去珍惜生命，以一颗宽容的心去善待人生。只有懂得生活的人才能领略花的妖艳，只有懂得爱的人才能领略心的芬芳。

第二章 女人在职场（事业篇）…………… 045

一个事业有成的女人应该接受考验，经受磨难，忍受折磨，相信她会绝处逢生的。

第三章 女人娇若花（爱情篇）…………… 057

美丽的女人宛如一潭秋水，令人回味无穷；有爱的女人柔情似水，使人心醉神迷，心旷神怡。

第四章 女人爱厨房（家庭篇）…………… 093

经营一个家庭，一份情感，需要时时革新、创造，在不断变化中求得发展，尤其是情感……



女人淡如菊

修善篇

以一颗博大的心去珍惜生命，以一颗宽容的心去善待人生。只有懂得生活的人才能领略花的妖艳，只有懂得爱的人才领略心的芬芳。

第一章 女人淡如菊（修养篇）



女人，就应像一本蘸着汗水、不屈和智慧写就的书，读来耐人寻味，令人敬佩，催人奋进。因为她在平凡中孕育着伟大，在卑微中体现着高贵，在无为中饱含着奉献。

完整的女人有自己的文化……

女人的完整蕴涵着自身的魅力和他人的关爱，包含着大自然给予女人的特殊义务和责任。



女人一生，重要的是确立一种风格，像山上盛开的红枫，虽然难以维持来秋，但她作了一种完成，一度奉献。

女性就像水和大地，水的智性、清灵、温润、灌溉，变动不居的柔美以及滴水穿石的坚忍不拔；大地的宽容、丰腴、厚实以及静穆而不事喧哗的张力，让你就像作心灵的漫步，获得读一首诗性散文般的愉悦。世上有了女性，就如天空，因了云，便变得生动起来，有了些精神和感情的意蕴。

相互信任，相互理解，才是真爱的基础。世界上真正的永恒只有通过自己的寻觅才能得到。

以一颗博大的心去珍惜生命，以一颗宽容的心去善待人生。只有懂得生活的人才能领略花的妖艳，只有懂得爱的人才能领略心的芬芳。

没有付出就没有收获，没有努力就没有成功。平常人，平常心，平淡才是真。

生活中虽有很多不愉快，但心中有个朋友才是最真实的感受，人活着往前走一步都那么艰难，不妨往后倒着走，方向变了也许就会好过一些，反正，人不就活个感觉吗？

理想不是言谈中的概念，而是心中的航帆；理想不是神话里的梦幻，而是现实生活中燃烧的火焰。



爱人之间重要的是心与心的交流与呼唤，它需要用真诚去播种，用热情去浇灌，用原则去培养。

生活中的寄生虫出现在你每个角落，吃着你的肉，喝着你的血，有时不停地抱

怨着你不关心它们的冷暖，等你被它们折磨到快死的时候，它们的生命也到了终结。

闭门孤坐，你独自创造了一个属于你自己的世界，举杯独饮，你仿佛远离红尘找到了自己的精神家园，满腔辛酸惆怅，无人与你共担忧伤，悲极泣断肝肠，无人予以至诚的呵护。



叹生之不易，叹生之坎坷，叹知音难觅，叹世态炎凉，叹花自飘零水自流，叹醉到痛时空对月。

郁闷、失意、寂寞、哀愁，我何其小，生何其短，活着何其美，怎能浑浑噩噩将这美好时光错过。

坦然接受寂寞，有人在寂寞中走向辉煌，有人在寂寞中培育出非凡的芬芳，而有些人却在寂寞中消磨美丽而平静的时光。

无知的人像白纸那样，有知识的人像色彩那样，真正的幸福来源于自己的努力与付出。

生活不在于拥有，而在于发现和收集的过程。

如果生活折磨了你，你便开始喜欢寂寞、孤独。如果享受不了寂寞、孤独，那你就不懂得人活着的真正含义，其实，有寂寞、孤独的人生才是完整的人生。

不能一味强调阳刚，与阳刚之美相谐的阴柔之美，则如沐春风，如饮甘泉，给人梦的芬芳，爱的温馨，女人的形象也由此而敬而畏，可亲可爱。



误会有时来自我们的无知。试着从不同的角度体会事情的真相。真理是无法隐藏的，许多事情经过检验，都会呈现出真实的一面。

首先做正确的事，
其次正确地做事。

当痛苦、失意、挫折或彷徨像一杯酸涩的苦酒让你品尝时，你却洒脱地将其倒入浩瀚的心海，与你的深沉和博大相比，这些不顺心的一切显得如此渺小。能把生活中的不如意看得微乎其微，这就是宽容的最好定义。



每个人都会有不如意，每个人都会有失败；当你的面前遇到了倾全力仍难以逾越的屏障时，请别忘了，生活需要宽容。宽容不是弱者的人生哲学，而是强者积极接纳生活的一种方式，一种乐观的品格。但若用精细的算盘来计算它的价值就会使它顿失意义。

宽容是人类性情的空间。这个空间愈大，你的情绪就愈有转折的余地，就愈加不会大动肝火，不会陷入鸡米之争，宽容不仅是对别人同时也是对自己。有时候，对自己的苛刻比对别人还要残酷。宽容自己也就是拯救自己，不想扭曲自己也就是解放自己；当辛勤的汗水浇灌出的却是意想不到的失败时，宽容自己也就是安慰自

己，勉励自己。宽容别人就是给自己一条解脱的路。宽容者似退缩，却扩大着我们的心灵空间。

宽容要求容纳别人的不同意见，容忍别人的过失和缺点。宽容不是无原则的调和，它是处理非原则问题的大度。只要不是原则问题，遇事让人三分，方可化干戈为玉帛，实际上，在宽容别人的同时，也赢得了别人的尊敬。可见，宽容乃是利人利己的处事之道。

有些人不在乎周围活着的人，却在乎已经死去的人；不在乎在乎他的人，却在乎已经发生的过错。不在乎美好的现实，却在乎不愉快的过去；不在乎将要发生的事情，却在乎未来的希望。如果对一切应该在乎的都不在乎，那么谁还会在乎你呢？！



距离产生美，但有时产生的是隔阂。人的观念一旦有了距离，那可是越来越远。



不要见识的人与没有见识的人是不同的两种人。

放弃追求，顺其自然是不可取的。不重视结果的发生就等于是一种放弃。

千万不要给关爱你的人制造障碍，无论什么方式什么手段都不要。

能改变状况的人，就是能改变生活、改变命运的人。

当追求诚实的欲望，跟寻求保护的需求发生矛盾时，真正的冲突一定会爆发。

凡事皆有定数，人不与天争，得之我幸，不得我命。

学会轻松，绝不是不责任和惧怕困难的逃避，而是奋进中的调节，痛苦中的挣脱，遗憾后的达观，不幸里的从容。

聪明的人把希望寄托在事业上，糊涂的人把希望寄托在幻想上。光明给我们经验，读书给我们智慧。

竹不如花之清雅，兰虽似草秀而香。

完整的人生应有“三感”：使命感、失落感、危机感。

充满自信的缺陷，比缺乏自信的美更富有魅力。

对人生难以掌握的生老病死，人是有限制的，有梦总是最美的。

如果你能把钱看淡，这个世事你也就看透了一半，一些缠绕你的困惑或诱惑也就不解自开了。

