



本书教你
学会掌控他人
内心的
心理学。

刘娟 / 著

聪明女人 要懂得读心术

瞬间读懂他人心理，迅速赢得好人缘

- ▲ **人心难测，**
只因你未掌握读心的方法。
- ▲ **事事难办，**
读懂人心会让你事半功倍。

中国华侨出版社

目 录

第一章 自我读心术——给自己一个定位你到底想要什么	1
认识真正的你	1
做自己的一面镜子——全面、客观地认识自己	3
看清自己，不做别人言论中的“牺牲品”	6
发现你性格中的“短板”	8
脆弱，并不是女人的专属名词	10
善于发现自身优势	12
明白自己想要什么	13
懂得放弃，收获更多	15
走出自卑，活出自信	18
变换角色，游刃有余	23
乐观对待每一天	26
第二章 看透同事的读心术——别让同事成为你的绊脚石	30
距离才会产生美	30
远离办公室是非	31
平等对待每一个同事	33
同事之间学会分享	36
将心比心赢得好人缘	38
他人隐私碰不得	41
忍智藏锋，以退为进	43
尽快“入乡随俗”	46
不做办公室中的“泪美人”	48
助人就等于助己	51
办公室里，不要随意侵犯别人的“领土”	53
表扬下的性格各有不同	55
从工作态度中洞悉同事百态	56
通过办公桌了解周围的同事	56
第三章 猜透上司的读心术——让上司赏识的秘诀在于读懂他的心思	

记住	58
记住，老板永远是对的	58
与各种上司打好交道	59
当你遇到职场女上司	61
从会议中阅读上司	63
领导的眼神要读懂	65
与上司发生冲突怎么办	68
千万不要跟领导叫板	70
留点不足给上司挑	71
对上司投其所好	72
及时向上司报告工作进度	74
给上司留足面子	76
第四章 摸透下属的读心术——知其心方能用其人放下架子摆正姿态	80
注重商量的口气	80
对下属心存期望	81
调动下属积极性	83
针对性格管理好下属	85
咨询下属问题，摸清下属能力	86
了解下属的心态	87
巧用下属的“逆反心理”	88
给对方一个宣泄的渠道	90
第五章 掌握客户的读心术——客户凭什么相信你	93
让动听的声音敲开客户的心房	93
利用对方最熟悉的语言攻克客户心防	94
会说话让你赢得客户信任	96
拜访客户要讲究技巧	98
准确抓住客户心理	99
做客户的“自己人”	101

对客户投其所好	104
商战中常用的心理战术	105
巧用对方的好奇心	107
小动作洞悉对手心理	110
第六章 读懂陌生人的读心术——瞬间赢得好人缘的心理秘诀 ..	111
从第一印象看穿他人内心	111
衣饰出卖了他的心	112
透过“脚语”看内心	114
性格不同，握手方式不同	116
不同的话题反映不同的心理	117
如何同陌生人打开“话匣子”	119
发现他人的弱点	120
此时无声胜有声	121
把握好倾听的艺术	123
第七章 识破小人的读心术——懂得伪与诈，识破真小人	125
由小见大识小人	125
掌握与小人相处的艺术	126
来者不善怎么办	127
面对与你争功的小人	128
轻松应对办公室小人	130
小人面前，学会伪装自己	132
面对刁难，做一个奋起反击的刺猬	132
让嫉妒的“暗箭”绕道而行	133
面对小人，做个有心计的女人	134
第八章 看懂男人的读心术——男人的心思不难猜男人是本“书”需 要女人去读懂	139
初次约会看透男人心理	139
从习惯中透视男人内心	140
了解男人心中的秘密	143

男人也有一颗脆弱的心	145
男人的谎言女人要理解	148
给男人留点面子	150
满足他的大男人情结	152
男人的亲密周期	155
男人的心理也需要按摩	156
灵活应对心怀不轨的男人	158
第九章 测算爱人的读心术——爱与幸福需用心读	161
看清男人眼中的好女人	161
彼此信任是相依为伴的基石	163
相爱就是给彼此自由	165
爱需要相互给予	167
夫妻相处，吃亏是福	171
关闭女人的话匣子	173
不要试图改变你的配偶	176
时刻不忘赞美你的丈夫	178
避之不及的“教官”式妻子	181
比较心理要不得	184
家丑不可外扬	187
学会低头的女人最幸福	191
会包容的女人最美	192

第一章

自我读心术

——给自己一个定位，你到底想要什么

认识真正的你

“熟悉你自己”是古希腊哲学家苏格拉底的一句名言，也是直到今天，都值得我们每个人思考的哲学命题。而关于这句名言，我国古代的老子在《道德经》里也曾有过类似的说法——“知人者智，自知者明”。可是，你真的认识自己吗？

在成长的过程中，我们可以不断地认识周围的事物，但要提到认识自己，我们却总觉得像是雾里看花。

对于女性来说，正确地认识自己，在众多的生活角色中，才能对自己有个客观的评价，才能有一个丰富多彩的人生。这就需要我们始终保持一双明亮的眼睛，始终审视自己，把握住内心真正的愿望。

或许，你很容易就会给他人一个评价，而你是否试着对自己有一些认识？你对自己的评价是什么？这个评价是客观、真实的吗？

“我是否了解自己？”“我对自己了解多少？”“我自己是一个什么样的人？”我们每个人都应该时常这样问自己，并努力去寻找最接近真实的答案。只有客观、全面地了解了自己，才能找准自己在社会生活中的位置和方向，才能清除无谓的自卑对心灵的损害，才能避免盲目的自满对生命的束缚，才能生活得更加自由。

记得以前我看过这样一个小故事，大致是：

有个小女孩叫莉莉，在她的班上，有个看起来比她优秀的女同学总是与她作对。这个女同学叫亚亚，她总爱挑莉莉的毛病。日久天长，她把莉莉的缺点“总结”了一大串，并在同学中到处宣扬：莉莉长得像一只胖猫，不是好学生，讲话声音太大，而且不爱听老师的话，其实是个胆小鬼……莉莉听到这些后，尽量克制着自己。最后她再也忍不住了，含着眼泪和愤怒去找父亲。父亲平静地听完莉莉的申诉后，温和地问莉莉：“亚亚说的这些都是正确的吗？”

“正确？我现在只想知道怎样反击她，让她也尝尝背后被人说的滋味！这与‘正确’有什么关系？”莉莉有些着急了，她想的只是如何反击亚亚，以消除自己的心头之恨。

父亲平静地对她说：“莉莉，难道知道自己实际上是怎么样的不好吗？现在，你已经知道了同学对你的意见，去把她所讲的都写出来，在正确的地方标上记号，而你觉得她说的不对的地方可以不必理会。”

莉莉遵照父亲的话，将亚亚的意见列了出来，并对比自己的言行。她奇怪地发现，亚亚所“总结”的缺点，居然有一半是正确的。其中有一些缺点是她不能改变的，例如自己真的很胖，所以也并不在乎别人这样说自己；另外一些缺点她都能改并愿意立即改掉它们，比如她说话声音真的很大，有时候吵到了午休的同学；有些“缺点”是她并不认可的，她并不认为自己胆小，不听话。当莉莉发现自己真的存在这些缺点的时候，她感觉有些沮丧。

后来，在父亲的引导下，莉莉又写出了自己认为优秀的地方，比如她的算术成绩总是班上第一，她尊重老师，等等。

在莉莉的生平中，她第一次对自己有了一个公正清晰的认识。

可以说，每个人的认知能力都是有限的，由于外界客观复杂的因素常常导致我们对自己的认知存在这样或那样的误差。尤其对于女性来说，更容易受他人因素的影响而无法正确地认识自己、分析自己、评价自己，使得这些人整天为生活所累，为别人而活。想想看，这样的日子是多么痛苦！

比如，在你小的时候，由于体形不够漂亮，别人取笑你，给你取绰号，就会让你以为自己真的很差劲，从而陷入一种自卑的情绪中；在大学的时候，你成绩本来很优秀，但走入社会时却没有及时找到工作，每每面试碰壁，就认为自己很没用，越来越不自信；恋爱的时候，周围追捧你的白马王子们络绎不绝，这就让你变得高傲自大，目空一切，当真爱来临，你很可能因为自己的骄傲而失去一段爱情，等等。这些都源于自己没有真正地认识和判断自己。

只有我们客观地认识自己以后，我们才能对自己的行为有一个正确的认识和评价。同时，也正因为认识到了自己的优点和缺点后，在以后的工作和生活中我们才能做到取人之长，避己之短。

努力认识自己，实际上是让自己不断成长的过程，但怎样才能认识自己，是

一件非常令人“伤脑筋”的事。不光要认清自己的内在素质，还要了解外在因素。比如时常问问自己：我是谁，我有怎样的性格，我有什么天赋，我需要什么，我能做什么，等等。通过不断的自问，来认识自己的优势、劣势，自己的与众不同和发展潜力。

如果你能认识自己的长处，并善用它，则可以为你的人生增值；倘若认识不到自己的短处，拿自己的短处与别人的长处去竞争，那么你的人生则会贬值。

曾子说“吾日三省吾身”，讲的就是依靠经常的自我反省和思考来了解自己的本性及其变化。我们只有不受外界环境左右，才能真正做到客观正确地反省自己。但是这也并不意味着别人的意见不能听，只是我们在听取他人的意见的时候，一定要加以自己的分析。如果总是盲目地听取他人的意见，又怎么能达到反省自己、认识自己的目的呢？

◎ 做自己的一面镜子——全面、客观地认识自己

很多女性，一天中做得最多的一件事大概就是照镜子了。对于妆容，对于衣着，相信很多女性讲起来都头头是道。可是如果我问你，既然你每天照镜那么多次，那你知道自己是一个什么样的人吗？你是否有一个正确、客观的自我概念呢？

自我概念就是对自己的人格、信念、思想以及自我认同的总体概念，是了解自己很好的途径，是我们脑子中对自我的整体画像。心理学家罗杰斯认为人的行为是基于自我概念而定的。

很多人都将“自我概念”与“自我”混淆了，其实“自我概念”与“自我”不同。“自我”是指一个真正的、本身的你，而“自我概念”则是一个人对自我的看法，具体来讲是一种抽象的说法。比如身高 1.6 米的你，体重只有 40 公斤，你的“自我”可谓很瘦，但在你的“自我概念”中可能觉得自己很胖，就是一个

“肥姐”。这个时候，你的“自我概念”就发生了偏差。

小欣就是一个自我概念不准确的女孩。漂亮可爱的她虽然只是专科毕业，但是她待人热情，而且工作也十分勤恳、努力，同事领导都很喜欢她。刚工作一年，公司鉴于她的出色表现，打算将她由话务员提升为部门主管。

在大家都为她感到高兴的时候，她却一点都高兴不起来，反而有些担忧自己的能力。她怕胜任不了工作，担心会给自己带来麻烦。

结果，她主动找领导推掉了这个机会，并说自己还需要锻炼一段时间才行。但是，公司的安排已经决定了。领导对她不断地鼓励，在她看来就是领导不停地给她施压。她因此焦虑不安，总是怕自己这里出错，那里没做好。

个人的自我概念直接影响着个人行为以及价值观念。如果一个人的自我概念是积极的，那他自我感觉就会很良好，做任何事情都会有积极的行为和观念。相反，如果一个人的自我概念是消极的，那他的行为和观念也是消极的，做任何事情都会提不起精神来。

小欣的问题不仅出在她不正确的自我概念上，还由于她的自尊水平过低。心理学上所说的自尊并不是指我们生活中常说的“某人自尊心很强”的自尊心，而是指一个人对自己的评价。当我们体验成功或者受到表扬时，自尊水平就会上升。自尊水平高的人总是很自信、自豪和自重，他们的行为动机主要来自对自己的高度关注，总是希望得到别人的认可、欣赏和尊重；而自尊水平低的人则常常感到不安，缺乏自信以及不停地自我批评，因此感到焦虑和不快乐。他们的行为动机主要来自对“自我保护”的关注，他们总是担心自己做不好而丢脸，常常使自己变得孤立。

有高智商、高能力的人不一定有高自尊。

静从小到大的一切生活都是由家长料理。她的学习成绩好，尽管她有较高的智商，却没有高的自尊。在学习上她有很多的想法，但回到生活中，很多事她都拿不定主意，总觉得离开了父母的安排，自己什么都办不好。

从一所名牌大学毕业后，她到一个大企业应聘笔译工作。别说她是名牌大学毕业的，而且英语过了专业八级，仅凭着她的相貌就能让招聘者眼前一亮。

事实也确实如此，考官们都对她表示满意，但是企业的人事部临时有个小小的改动，他们更需要一位能作同声翻译的总经理助理。大部分考官们都一致认为

她能胜任此职位，并说：“如果你认为自己能胜任的话，明天你就可以来上班了。”

这个职位要比笔译的工作更好，更有助于她的成长，但也有很大的挑战性。她觉得还是笔译工作对她来说难度小一点。于是，便对考官们说，先回家与父母商量一下再答复他们。

静把自己的求职经历告诉了家人。家人都觉得她太傻了，这么好的机会应该马上就答应对方。父母不断地鼓励女儿，以她的敏捷和目前的口语会话能力，如果工作后加强专业词汇的训练，这份工作对她肯定是没有问题的。

经过父母的这番鼓励，静顿时有了信心，感觉自己仿佛又能胜任这份工作。第三天她高兴地给这个大企业打电话打算去工作，结果这份工作已经被别人抢了先，或许最终拥有这个职位的人职业能力并不如静。

静因为自尊水平过低而失去了一份理想的工作，让我们不得不为她感到惋惜。低自尊的人没有很好地认识自己，她们对自己的评价常常依赖于外界对她的评价，因此她的自我概念是不稳定的。低自尊的人常常会陷入一种莫名的焦虑，因为太在意别人的看法，太容易受他人暗示，因此常常错失很多的机会。低自尊的人对自己的评价完全依赖于外界，一旦受到批评就会陷入一片焦虑，感到自己一无是处；而一旦受到表扬认可时马上就会变得很自豪，感觉自己很优秀。

就像上面这个女孩静一样，某些条件的变化、某人一句质疑的话语、某人一个鄙夷的眼神等，都可以引起她对自己的怀疑；而某人一些鼓励的话、某一次好的成绩等，又都可能让她感到骄傲和喜欢自己。自尊稳定性差的人更容易感受消极情绪，比如生气和抑郁。

从这方面看，我们一定不要做低自尊的人。在生活中，我们每个人都应该对自己做出积极的评价。根据自己的实际能力和外部环境来确定适宜的理想，有助于我们高自尊的形成。

既然低自尊的人不能做，那么是不是说明高自尊的人就一定好呢？如果一个人认为自己很优秀，过高地估计自己的能力还对他人冷嘲热讽，这种人比起那些低自尊的人更让人厌恶。比如，自认为能力很强，平时工作对他人颐指气使的人，一旦离开群体自己去做事的时候就败得一塌糊涂；一个自认为学识渊博、满腹经纶的人，给机会让她演讲的时候，她站在演讲台上却一句话都讲不出来，这些人只会徒留笑柄。

真实的自尊应基于对自己优缺点的正确评估。过分乐观的自我评价未必是好事，自我感觉良好的人看起来显得很自信，她们也乐于让人知道她的自信，但她们的自信若变成自高自大，变成自负，很快就会让人感到厌烦。

因此，无论是高自尊还是低自尊，都应该以真实客观的自我概念为基础，既不高估自己，也不贬低自己。

🌀看清自己，不做别人言论中的“牺牲品”

在生活中，很多人认识自己、了解自己绝大多数都是通过借助外界信息获得的。当别人都对你称赞有加的时候，你对自己也会非常有信心；当别人对你投来不认同的眼神时，你也会觉得自己做人很失败。人就是这样，常常迷失在外界的环境中，把他人的言行作为自己的参照，而忽视自己的真实情况。

如果你算过命，你会有这样的感受：当算命先生说你前途无量的时候，你心情愉悦，对未来充满向往和期待，那一天做起事来也充满干劲，觉得日子会越来越越好；而当算命先生说你将来无所作为，或是要经受大灾难的时候，你浑身就像泄了气一样，沮丧感油然而生，以后经受一点挫折就会不由自主地把挫折与算命先生之前所说的话联系起来。或许你不承认这一点，但事实上却是如此，你的情绪在不自觉中会表现出来。

生活中，大多数的女人往往趋于感性。迷茫的时候，她们总希望从别人的经验中找出一条自己能走的路。在此期间，如果遇到消极的暗示是很危险的，在这种时候，我们就要努力地看清自己，以避免成为别人言论中的“牺牲品”。

这里有一个关于新西兰女作家简奈特·弗兰的真实故事。

上个世纪四五十年代，简奈特·弗兰在一个道德严谨的村落长大。她从小就胆小怯懦，比如她的兄弟姐妹听到父亲下班的脚踏车声，就会兴高采烈地迎上去

要好吃的糖果，只有她站在远处。如果糖果不够分，肯定是她两手空空。每次看到这样，父母就经常唉声叹气，唠叨她不正常。时间久了，她也就相信自己真的不正常了。

上学的时候，她也不能像其他孩子一样很快融入新环境，她总是交不到新朋友。为了帮她调整心态，父母不得不一次又一次给她转换学校，但始终没有太大改观。而且，她还总是用一些奇怪的字眼来描述一些极其琐碎不堪的情绪，家人听不懂她的想法，同学也搞不清楚，老师也认为那只是她的呓语与妄想。

为此，父母也没少带她去看医生。最开始的时候，医生给她的诊断是自闭症；后来，也有诊断为忧郁症的。再后来，她脆弱的神经终于崩溃了，她住进了长期疗养院，又多了一个精神分裂症的诊断。她惶恐着，逃避着，默默地接受各种奇怪怪的治疗。

医院的日子是落寞而空虚的，好在医院里摆放着一些过期的杂志。这些杂志有的是教人如何烹饪裁缝的；有的是教女人如何成为淑女的；有的是谈一些好莱坞影歌星的幸福生活；还有的则是写一些深奥的诗词或小说。她没事的时候就看看，反正闲着也是无聊，她索性就开始向杂志社投稿了。

让人意想不到的，那些在家里、在学校或在医院里，总是被视为不知所云的文字，竟然在一流的文学杂志刊出了。这让医生有些尴尬，取消了对她“精神病”的治疗。她出院了，并且依凭着奖学金出国了。后来在最著名的 Maudsly 医院，英国精神科医师经过对她两年时间的观察，才慎重地给她开了一张证明没病的诊断书。那一年，她已经 34 岁了。

一个从小被认为“不正常”的小女孩，一个被医生诊断为“精神分裂症”的患者在经过了几乎半辈子的时光后，终于挣脱了别人言论的牢笼，成为了众所公认的当今新西兰伟大的作家。由此可见，来自外界的信息暗示对一个人的影响是多么大。

生活中，易受外界暗示的人肯定不少。这些人活在别人的世界中，因为他人一句称赞或批评的话语就感到高兴或哀伤，他们为别人的言语所累而不能自拔。如果不想被他人的言论左右自己的行为，我们要做的就是真实客观地认识自己，知道自己是一个什么样的人。这就需要我们做一个有主见的人，对自己的生活充满信心。

发现你性格中的“短板”

人们常说的一句话就是“行为养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运”。如果你有一个好的性格，你应该为此感到自豪，因为它是决定你一生成功和快乐最关键的因素！而这一点，对于女人来说，显得尤为重要。因为有一个好的性格，注定她会有一个幸福的人生。

有一个女孩，在父母的宠爱下长大。她活泼开朗，却非常任性，遇事总是不冷静，常常不管不顾地发脾气。但家人都习惯了她的坏脾气，仍对她娇宠有加。就是这个长得不错、家庭条件也很好的女孩，到了30岁却还没有一个男孩愿意娶她——因为以前谈过的几个朋友都受不了她的脾气而离她远去。

其实她也有过一段刻骨铭心的爱。曾经有个男孩能够忍受她，并不顾一切地爱着她，因为爱她，所以宠着她，对她百依百顺。在他们热恋中的一个晚上，女孩因为工作上受了批评，很想找个人安慰，所以“命令”男孩从另一个城市驾车来陪她，可男孩有公事要忙没有答应。于是，女孩大发雷霆，并不断地指责男孩心中没有她，最后还任性地要分手。

第二天晚上，女孩被告知男孩在半夜开车去她家的途中由于超速驾驶跟一辆货车相撞，失去了生命。自从男孩走后，再也没有人像那个男孩那样爱她。受过打击之后，女孩的脾气变得更加暴躁。她不仅伤害了周围的人，更是伤害了自己，她无时无刻不感到孤单。

倘若这个女孩能够不那么任性，注意改善自己的坏脾气，凡事不仅仅是为自己着想，不是一味求得自己的满足，而是更懂得体贴别人，相信她不会这样孤单。一个人的命运在很大程度上取决于他的性格。

性格体现在一个人对自己、他人和事物的态度上和采取的言行上，在性格中

镶嵌了许多社会道德含义，它是一种与社会关系最密切相关的人格特征。当你的性格受他人认可的时候，你才会在社会交往中得到快乐。每个人都希望与“好性格”的人相处。比如，和蔼的女人容易让人靠近，而霸道的女人则会让人退避三舍。

任何事物都不可能完美无缺，人的性格也一样，不可能十全十美。说到自身的性格缺陷，很多女人都有这样的自我认知，比如，常常听到有些女朋友这样说自己：“我不喜欢跟人沟通，所以常被人误会。”“我不够耐心，常常办砸很多事。”“我太内向，所以朋友圈子很小。”“我心直口快，容易得罪人。”“我的性格很不好，没法改变了，就这样了！”她们嘴上这样说的时候，却很少想到要为自己塑造一个好的性格。

因为在她们的认知当中，脾气性格是与生俱来，想改也改不了的，正所谓“江山易改，本性难移”。可是这种认知并不完全是正确的，一个人的脾气性格也可以是在后天环境中形成的。它主要受周围环境的影响，因此，性格可以说是稳定的，但从某种角度上来说它又具有一定的可塑性。正如歌德所说：“人人都有惊人的潜力，要相信自己的力量与青春，要不断地告诉自己，万事全依赖自己。”

一只木桶能装多少水，不是取决于最长的那块木板，而是完全取决于最短的那块木板，这就是“木桶效应”。相应的，把它放在心理学上同样适用。一个人在人生的道路上究竟能走多远，能够达到一个什么样的境界，不是取决于他最好的性格，而是取决于他性格中的缺陷，即性格中的“短板”。破译性格系统的“木桶效应”，就是要洞察复杂性格的成因，替换性格中最弱（最差）的“短板”。优化性格就需要随时注意我们性格上的“短板”，努力将其变成长板。

如果你发现了自己性格中的“短板”，不如从现在开始，试着将它变长一点。比如性格暴躁的你，可以从这一刻起，在要生气和愤怒的时候，闭上双眼，心中默念30个数，再看事情是否真的值得你发怒；性格忧郁的你，每次出门前，先对着镜子笑一笑，让微笑挂在脸上；胆怯、不善交际的你，大胆一点，鼓起勇气主动与人说话……久而久之，你会发现你在慢慢地改变，变得自信又快乐。

所谓“冰冻三尺，非一日之寒”，性格中的“短板”不是说改就能改过来的，这需要很长的一段时间，我们完全没有必要因此而自责和自卑，而是要学会接受自己的性格缺陷，并且积极改正它。

想要避免性格中的“短板”，这就需要我们认清自己的优点和缺点，好的继

续发扬，坏的尽快改正，只有扬长避短，我们才能使自己的人生达到一个更高的境界。

脆弱，并不是女人的专属名词

脆弱的女人一旦遭遇挫折，芝麻大的事都会像天塌了一样，内心难以承受。还有一个重要的特点，她会可怜兮兮地去寻求同情，一旦别人不理睬或不重视的话，又觉得自己很可怜，没有人关心她。

“我高中一毕业就得工作，赚钱养家”，“我一点办法也没有”，“我小时候得了小儿麻痹症，我没法和平常人一样走得那么好，你不可能希望我找到什么好工作”，“我渐渐老了，我没法阻止生活变得单调枯燥”，“不能期望我什么”和“无论怎么样，我都无能为力”……这些都是脆弱的人自怜的托词。她们还有些别的类似行为，诸如老是谈自己碰到的问题，或一直想着自己的困扰，时时想赢得别人的同情。“没有人知道我的苦衷”，是脆弱的女人最普遍的回应。

事实上，每个人在生活中都会碰到许多实际的困扰，并不是人们对任何事情都漠不关心，不理不睬。确实，有些女性的遭遇是令人同情的，譬如，有些人生了病，有些人失去了所爱的人，有些人失去了栖居之所或工作，有些人有生理上的缺陷，等等。

事实上，我们无论遇到多么糟糕的情况，遭受多么大的痛苦，也不要去做可怜的“祥林嫂”。喋喋不休地向人诉苦，不仅不能减轻自己的痛苦，反而会增添别人对自己的厌烦。一定要懂得忍受痛苦和善于摆脱灾难的打击，这才是强者的风采。随便自怜或向人诉苦是软弱的表现，只能显出自己的窝囊，并且让自己丧失正常生活的理智和勇气，不管生活多么困难，也不管多么悲伤，都应该赶快收起自己的哭丧脸，马上换一副快乐的笑脸。女人要学会微笑着生活。

阿芬曾讲过这样一个感人的故事：

莫兰是我从前的邻居，我们从小一起长大，彼此关系非常好，曾一度被认为不是姐妹却胜似姐妹的一对。但由于家境贫困，她中学毕业便不得不放弃上学的机会，去了她父亲的工厂，当了一名纺织女工。后来家也搬走了，我们从那以后便断了音讯。有一次我到邮局去寄东西，无意中遇见了她，那时她俨然已是一个幸福的少妇了。

为了叙叙旧情，我们在邮局附近的一家冷饮店里叙旧。我原本想听听她的幸福生活，也给自己的心灵寻找些许安慰，可她却向我诉说了她一段黑色的不幸。

“搬走后不久，通过别人介绍，我认识了程杰，一个很帅气的设计师。只是岁数稍大了些，但人品还算不错，我们相处不到一年就结了婚。”

她一面搅动着杯里的咖啡，一边娓娓地说道：

“结婚刚过一年，我儿子程亮就出世了，孩子原来很健康，可谁知在他3岁的时候，一次生病去医院治疗，竟被检查出是艾滋病病毒携带者，这下我与丈夫的关系一下降到了冰点，我们谁都不能接受这个现实，继而互相攻击、埋怨。虽然后来经证实是孩子出生时，在手术室感染的，我们还是不能原谅对方。后来，孩子在4岁的时候又患上了白喉，死掉了。没有了孩子的维系，我们很快就离婚了。”

莫兰轻轻地呷了口咖啡，继续说。

“这使我觉得绝望，觉得日子再也没有什么指望了，我想到了死。有一天，我乘火车跑到一个靠海的城市，在这城市的一个邮局里，坐下来给父母写诀别信。城市是如此的陌生，邮局是如此的嘈杂，衬着耀眼的棕色桌面和红蓝墨水的斑点，我把信写得无比绝望。这时有一位拿着邮包的老人走过来对我说：‘姑娘，你的眼神好，请帮我纫上这针。’我抬起头来，眼前的老人白发苍苍，他那苍老的手上，颤颤巍巍地捏着一枚小针。

“那一刻，我再也忍不住地在那老人面前哭了。我突然不再去想死和写诀别信。就因为那老人称我姑娘，就因为我其实永远是这世上所有老人的‘姑娘’，生活还需要我。”

“我纫了针，并且替老人缝好邮包。我离开邮局，离开那靠海的城市回到了自己的家，我开始了新的生活，不久便找到了新的爱情。”