

你当懂得，莫失莫错

写给天下女人的心里话

有些事情，你可以早点改变。
不必非得等到失去的时候泪流满面。

胡南 著
Hu'nan



再不开窍
就晚了!

最智慧，最暖心，
最有爱的
女性情感励志书

励志榜单 **胡南**

全新暖心力作

献给天下女性的心智重塑研修课

95⁺

消除女性困惑的私家秘方

告诉你什么样的人生才是完满无憾的

开启女性心智成熟模式，让你重塑自我，少走人生弯路

中国华侨出版社

你当懂得，莫失莫错

写给天下女人的心里话

有些事情，你可以早点改变。
不必非得等到失去的时候泪流满面。

胡南 著
Hu'nan



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

你当懂得,莫失莫错:写给天下女人的心里话/胡南著. — 北京:中国华侨出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5113-4437-3

I. ①你… II. ①胡… III. ①女性-幸福-通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第030876号

• 你当懂得,莫失莫错:写给天下女人的心里话

著 者 / 胡 南

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4437-3

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

曾经看到过一个关于女人幸福的公式，美貌、健康、财富、男人都位列其中，但唯独少了女人自己。这个公式让人感到十分疑惑，难道那些没有财富、健康、美貌、男人的女人就不会幸福了吗？

在追求幸福的路上，女人总是喜欢把自己的幸福交付给外界，她们总以为幸福是他人才能给予的。很多时候，她们都以为自己找到了安全的港湾，在它的庇护之下自己可以无忧无虑地度过一生，于是，就放心地将自己的幸福交给了别人，可殊不知交给他人的幸福是最没有安全感的幸福，当有一天风浪来袭的时候，你就会发现原本自己认为安全的港湾此时已经远离，而你的幸福也会被无情的风雨吹散。

其实，只有女人自己给自己的幸福才是真正的幸福，所有依托外界获得的幸福都只是幸福的表象而已。女人要学会经营自己的内在世界，幸福是自己给的。既然你有能力去爱，那么你就有能力一个人也感到快乐，这是女人幸福的最好经营之道，千万不要指望别人能够给你阳光和雨露。而人生中的很多道理，女人如果能够越早知道，那么她们距离幸福就会越近。

是的，你是一个女人，但是你不要把自己看低，既然来到这个世界上，我们就不会是弱者的代名词。不论你是天生丽质、气质非凡，还是相貌平平、素面朝天，你都有让自己幸福的资本。没有漂亮的容颜，你可以修炼优雅的魅力；没有曼妙的身姿，你可以学会修饰自己。总之，女人真正的幸福，不是来

自华丽的外表，而是来自内心强大的自我。

生活中，我们可以从温暖的恋情中感到幸福，从稳定的事业中体会幸福，从值得骄傲的外表上认识幸福，可这些真的就是幸福吗？有人说是，也有人说不，其实这些都是幸福的组成部分而已。还有人说噩梦中醒来是一种幸福，有人说能爱人和被爱是一种幸福，有人说能平淡地活着便是幸福。这些幸福都各有各的道理，各有各的智慧，但是这些也只不过是幸福的片段而已。

对于女人来说，真正的幸福来自于自己的智慧、勇气和自信，来自于对于自己生活的理解，来自于自己的内心，来自于提前知晓的那些人生道理。

幸福不是别人给的，而是自己创造的，就好像金钱一样，别人不会给你，需要你付出努力才会得到。所以，当你觉得自己尚未拥有幸福的时候，不必抱怨，也不要哀伤。其实，幸福和快乐就看你自己想不想要，想要就是你的，不想要你就永远也得不到。

女人要有自己的世界，无论什么时候，都不要让自己将时光浪费在麻将桌上，浪费在东家长西家短的事非上，不要沾染恶习，不要产生报复心理，学会做自己，做健康快乐的自己。要有自己的工作，自己的朋友圈，要会购物打扮自己，即使自己本身并不美丽，也要有独特的优雅和从容。放不下的心事，难以释怀的情绪，就跟死党倾诉，如果实在没有合适的人，不妨在滚滚红尘里找一个可以信赖的他，与他分享你的开心与难过。这些都是你在成长中应该懂得的道理。

女人啊，只有你没有错过这些在人生的成长中应该明白的道理，才能塑造一个内心强大的自己，才能给自己幸福的生活。



第一章

时光有限，你须抓住你应有的资本

1. 培养一颗发现美的心，胜过1000种美容的方法 002
2. 缺憾何尝不是一种美 005
3. 你不是天使，不用取悦所有人 007
4. 做情绪的主人，才能做生活的主角 009
5. 不是世界太过复杂，而是你太过大意 011
6. 善待他人，生命因爱而美丽 013
7. 你可以让步，却不能一味地迁就 015
8. 礼仪周全，再熟悉也不失分寸 017
9. 做个讨人喜欢的女人 019
10. 吃亏也是一种福分 021

第二章

人生的起点不重要，终点靠自己

1. 不甘于平庸，就一定要给自己一个目标 024
2. 你的梦想就是你未来的样子 026
3. 困境是上天最大的恩赐 028
4. 读书是女人一辈子的修炼 031
5. 不要忽略细节，别让坏习惯害了你 033
6. 摒弃自卑才能够品尝成功的喜悦 035
7. 成长的路要自己独立走下去 037
8. 既要学习他人，也要保留自己的本色 039
9. 找准自身优势，激发最大潜能 041

第三章

女人，你的职业理想是什么

1. 良好的人际关系让你的事业更顺利 044
2. 不要抱怨世界的不公平 046
3. 忠诚不等于凡事唯命是从 048
4. 给足他人尊重，他人就会给你尊重 050
5. 事业让女人更加有自信 052
6. 全力以赴，享受奋斗的过程 054

第四章

聪明女人一定要懂点儿男人心理学

1. 情感急剧升温的法则 058
2. 读懂男人的浪漫柔情 060
3. 遭遇“奶嘴男”，幸或不幸 062
4. 愚孝的男人要不得 065
5. 为爱出击，千万不要迷路 067
6. 你不说，没人能懂你 069
7. 听懂拒婚男的理由 071
8. 放手，你值得拥有更好的生活 073

第五章

婚姻是女人一生的修行

1. 不要让婆媳关系成为一种包袱 076
2. 走入围城，爱没那么简单 078
3. 谁说婚姻就是爱情的坟墓 080
4. 糊涂一点儿，让婚姻更美丽 082
5. 以感恩的心来营造二人世界 084
6. 爱的束缚不可取 086
7. 婚后能不能幸福，要看你是否懂得知足 088
8. 你的状态对了，你的婚姻才会对 091
9. 人生那么长，让他一下又何妨 093
10. 幸福婚姻需要少一些计较 095

第六章

优雅是女人最美的外衣

1. 温柔的女子惹人爱 098
2. 容颜易老，气质永存 101
3. 时尚，不是金钱就能成全的 103
4. 优雅的气质离不开大方的仪态 105
5. 永远挂一抹微笑在嘴角 107
6. 自信是女人最好的化妆品 109
7. 用热情提升你的魅力指数 111
8. 你的服饰就是你的品牌 113
9. 要高贵，但不可孤傲 115
10. 会做菜的女人很美丽 117

第七章

人生就是一场又一场的抉择

1. 追求梦想，永远不会太迟 120
2. 无悔的选择就是最好的选择 122
3. 成功需要成长，这张门票就是挫折 124
4. 理清我们对钱的真正需求 126
5. 取舍有道，做一个会思考的女人 128
6. 事业与家庭并无矛盾 130
7. 工作不是生活的全部 132
8. 女强人应该首先是一个好女人 134
9. 给自己贴上优秀的标签 137

第八章

内在不较劲，外在不抱怨

1. 100个抱怨不如一个改变 140
2. 会宽容才是智慧，会糊涂才能幸福 142
3. 少一个敌人，就多一个朋友 144
4. 举手之劳，何乐不为 146
5. 人生不能一事无成 148
6. 世界无法改变时，改变自己 150
7. 生活无法掉头，却可以转弯 152
8. 唯有割舍，才能专注；唯有放弃，才能追求 154
9. 你唯一能把握的，就是变成最好的自己 157

第九章

珍爱身体，不负自己

1. 学做“睡美人”，美丽是睡出来的 160
2. 像享受恋爱一样享受每一餐 162
3. 生气是女人美丽的头号敌人 164
4. 戒浮躁，保持心平气和 167
5. 不会休息的人同样不会工作 169
6. 要想提高睡眠质量，先换一张舒适的床 171
7. 运动使生命更有活力 173

第十章 / 得力于平静，强硬于温柔

1. 糟糕的时刻，依然要做出正确的事 176
2. 明天和意外，你永远不知道哪一个先来 178
3. 生活是慢跑，不是冲刺 181
4. 世界上最不能将就的就是爱情 183
5. 一念之间，莫失莫错 185
6. 只愿自己对得起所受的苦 187
7. 再苦再累也要坚强 189
8. 父母的想念，你也许永远不知道 191

第十一章 / 女人幸福要回答

1. 保留一颗童心，会看到不一样的世界 194
2. 无论何时，请对生活微笑以待 196
3. 心生虚荣，就会遮住自己的幸福 198
4. 学会知足，才能品味幸福 200
5. 做最好的自己，幸福超越完美 202
6. 善良是通往幸福之路的通行证 204
7. 有人分享的快乐才叫幸福 206
8. 幸福，来自对生活细节的关注 208
9. 慢慢来，不要和幸福擦肩而过 210

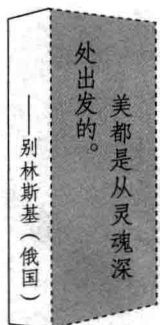


第一章

时光有限，你须抓住你应有的资本

随着社会的进步和发展，女性越来越重视与人相处之道。尽管如此，可还是有很多女性走入了误区，这些误区是女性的盲点，如果无法得到及时纠正的话，就会使自己在人际交往中陷入十分被动的境地，处处树敌。其实，女性只要懂得抓住常青的，而不去在意那些易逝的，就能够在人际交往的过程中游刃有余。

1. 培养一颗发现美的心，胜过1000种美容的方法



尽管社会的发展速度越来越快，电子通讯工具的出现也使人们彼此之间的联系变得极为便利，但是人与人之间的关系却没有因为科技的发展与进步变得亲密起来。

相反，人与人之间的距离在无形中变得越来越大，人们开始变得自私冷漠，他们的眼中看不到他人的优点，看到的只是对方的缺点和不足。

一个人如果看他人一无是处，不懂得欣赏别人，那么自己也将难有大的作为。一个人只有学会欣赏他人，发现别人身上的美，才能为自己的发展提供和谐的人际环境。

刀和磨刀石是一对亲密无间的好朋友，刚开始的时候它们彼此欣赏，都认为自己是因对方的存在而变得更加完美的。刀万分感慨地说，如果没有磨刀石的打磨，自己就不会变得这么锋利；磨刀石说，如果没有刀的需要，它就无法实现自己的价值。

可是好景不长，没过多久刀与磨刀石都开始觉得自己的作用和价值更大，它们都认为是自己的存在让对方变得更加完美。两个人经常在主人面前邀功，争得面红耳赤。

这一天，就在双方争吵得不可开交的时候，主人突然说话了，他先慢悠悠地问刀：“你知道我为什么喜欢你吗？”

“因为我锋利！”刀炫耀道。

“那你知道你为什么能如此锋利吗？”主人又问。

“那还不全都是我的功劳！”在一旁的磨刀石听到这里忍不住插嘴道。

“哦？”主人接着又问磨刀石：“你知道我为什么会看上你吗？”

“因为我有用！”磨刀石骄傲地回答。

“那你知道你为什么有用吗？”主人接着问道。

“那还不是因为有我吗？”一旁的刀急不可耐地说。

主人点点头，说：“你们两个一个被我重用，一个被我赏识，其实没有其他原因，只是因为你们谁也离不开谁。你们一旦离开了对方，刀就会变成一块废铁，而磨刀石也会变成一块丝毫没有用处的石头。难道你们甘愿成为废物让我扔掉吗？”

刀与磨刀石听完主人的话之后恍然大悟，遂握手言和。

所以，身为女人，切不能吝啬对他人的赞美。试着去发现别人身上的美好之处，欣赏他人的优点有什么不好呢？几下掌声、几句赞美、几个鼓励的眼神和赞许的微笑，别人或许就会从你的欣赏中获得鼓励、信心以及力量，最终找到对自我的肯定。

女孩们一定要记住，要想得到成功，就要学会欣赏他人，取长补短。学会发现他人之美，能够让我们发现自己的缺点和不足，从而不断反省自己、提高自己，这样做会有助于我们获得成功，实现自己的理想。

聪明的你一定要懂得，倘若你是自幼在赞美声中成长起来，在长大后就会不自觉地开始认为自己就是最好的、最棒的。自信对每个人来说都无疑是好的，但是如果过度自信就会变成自负。当你开始只看到自身的优点，而忽视了他人的优点的时候，你就会变得目中无人，惹人厌烦，同时，你也会因为自满而失去很多值得学习的伙伴。



所以，亲爱的你，一定要培养一颗善于发现美好的心灵，它将胜过1000种美容的方法。

女人
心里话

学会发现他人的美好之处。欣赏是人们发自内心的对事物的认可和赞美，懂得欣赏的人，能够拥有世界上一切美好的事物，只要人们能常怀欣赏之心，那么美就在眼前。在这纷扰的世界中，我们要学会欣赏他人，善于通过发掘他人的长处来弥补自己的不足；同时，也要将他人的过失引以为戒。“择其善者而从之，其不善者而改之”，慢慢地你就会发现，其实生活中的每个人都不简单。欣赏别人其实就是审视镜子中的自己，从而更清楚地认识自己，塑造完美的自我。

2. 缺憾何尝不是一种美

——亨利希·海涅（德国）

骄傲的孔雀却生着
丑陋的双足；最有风趣
最有才智的淑女，也时
常会令人讨厌。

古语有云：“甘瓜蒂苦，物不全美。”生活中，每个人都会有这样或是那样的缺点。正如这个世界上没有十全十美的东西一样，也不会存在什么完人。但是，追求完美却是人们在成长过程中的一种天性。

追求完美固然是一种积极的人生态度，但是如果过分地追求完美，就会使自己产生浮躁的心理。生活中，有很多女性因为过于追求完美，求全责备，而一直盯着自己身上的缺点不放，让自己一直生活在自卑中。这种对完美的苛求是毫无意义的。

金无足赤，人无完人。金子尚且没有成色十足的，更何况是人呢？所谓的完美，也是相对于不完美而言的。人生没有完美可言，生活中处处都留有遗憾，完美是我们一生的追求，但是不完美才是真实的人生。

有一个圆被劈掉了一小块，它为此甚是苦恼，它想要找回丢失的碎片，变成一个完整的圆。于是它踏上了找寻碎片的路程。由于这个圆并不是完整的，所以它滚动得十分缓慢。一路上，它欣赏到了沿途的美景，它偶尔会停下来闻一下刚开的鲜花，偶尔同路边偶遇的虫子们聊聊天，在路上它结识了很多朋友，它一边寻找一边享受着温暖的阳光的洗礼。一路上，它找到了很多的碎片，可都不是原来的那一块，但是它并没有放弃寻找。

这个残缺的圆不停地找啊找，终于有一天，它实现了自己的梦想，找到了缺失的那块碎片。“这样一来，我终于是完整的了。”圆心里这样想着。可是，

作为一个完整的圆，它滚动得太快，于是它在快速的滚动中错过了花开的时节，忽略了虫儿的吟唱，冷落了昔日的朋友，它发现它的整个世界都变了样。

“难道这就是我想要的吗？其实，我还是比较喜欢之前的生活。”当它意识到这一切的时候，它毅然舍弃了千辛万苦才找到的那块碎片。

这则故事告诉我们，这个世界上没有那么完美的东西，很多时候，或许正是我们的不完美才真正体现出我们的真实。所以，那些还在为自己的不完美而自怨自艾的女孩们，抛开这些想法吧，世界上没有两片完全相同的树叶，同样人类也是如此，每个人都有自身的优点和缺点，但是我们一定要正确地认识自己，既要看到自己的长处，也要看到自己的短处。

智者再优秀也会有缺点，愚者再愚笨也有他人没有的长处。所以，平日里不论对己对人还是对事，都不要过于苛求，多吃一些正面的评价，不要用放大镜去看缺点，细心地去观察每个人，以宽容之心包容其缺点。

所以，女孩们不要再为自己的不完美而懊恼了，要知道你的很多朋友也都不是十全十美的人，要知道，真实的人都是不完美的。世界上的一切都有缺憾，我们只有正视这一点，才能够直面人生。

女人 心里话

人们总是在欣赏别人的时候一切都好，而在审视自己的时候就是一团糟。其实大可不必如此，你同别人一样，也是一道风景。平凡一定不能是你自卑的理由，在变成白天鹅之前，我们每个人都是丑小鸭。

每个女人都有自己的优势，只是你自己看不到而已。如果，每个女人都有足够自信的理由，做最好的自己，那么你的生活就会变得精彩起来。