

JUST BE
A STRONG WOMAN

没有跨越不了的事，只有无法逾越的心
只要正能量的阳光洒进心里
即使有阴影，人生依然璀璨

常爱卿 /
编著

幸福女人正能量

不做
女强人，
只做
女人



不做女强人，
只做强女人

幸福女人正能量

常爱卿 编著



中国财富出版社

图书在版编目(CIP)数据

不做女强人, 只做强女人: 幸福女人正能量 / 常爱卿编著. —北京:
中国财富出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-5047-4895-9

I. ①不… II. ①常… III. ①女性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 228527 号

策划编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任编辑 康书民 宋 宇

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-4895-9/B·0374

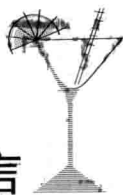
开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 张 17.5 印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

字 数 286 千字 定 价 35.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言



永葆正能量，做个强女人

罗马纳·巴纽埃洛斯是一位年轻的墨西哥姑娘，她16岁就结婚了。在两年当中她生了两个儿子，之后丈夫离家出走，罗马纳只好独自支撑家庭。但是，她决心谋求一种令自己及两个儿子感到体面和自豪的生活。

罗马纳带着一块普通披巾包起全部财产，跨过里奥兰德河，在得克萨斯州的埃尔帕索安顿下来。她在一家洗衣店工作，一天仅赚一美元，但她从没忘记自己的梦想，她要摆脱贫困过上受人尊敬的生活。于是，口袋里只有七美元的她，带着两个儿子乘公共汽车来到洛杉矶寻求更好的发展。

她开始做洗碗的工作，后来找到什么活就做什么。拼命攒钱直到存了四百美元后，便和她的姨母共同买下一家拥有一台烙饼机及一台烙小玉米饼机的店。

她与姨母共同制作的玉米饼非常成功，后来还开了几家分店。直到最后，姨母感觉到工作太辛苦了，便把股份卖给了她。

后来，她经营的小玉米饼店成为美国最大的墨西哥食品批发商，拥有员工三百多人。

在她和两个儿子经济上有了保障之后，这位勇敢的年轻妇女便将精力转移到提高美籍墨西哥同胞的地位上。

“我们需要自己的银行。”她想。后来她便和许多朋友在东洛杉矶创

建了“泛美国民银行”。这家银行主要是为美籍墨西哥人所居住的社区服务。如今，银行资产已增长到两千两百多万美元，这位年轻妇女的成功确实来之不易。

起初，抱有消极思想的专家们告诉她：“不要做这种事。”他们说：“美籍墨西哥人不能创办自己的银行，你们没有资格创办一家银行，同时永远不会成功。”

“我行，而且一定要成功。”她平静地回答。结果她梦想成真了。

她与伙伴们在一个小拖车里创办起他们的银行。可是，到社区销售股票时却遇到另外一个麻烦，因为人们对他们毫无信心，她向人们兜售股票时遭到拒绝。

他们问道：“你怎么可能办得起银行呢？”“我们已经努力了十几年，总是失败，你知道吗？墨西哥人不是银行家呀！”

但是，她始终不愿放弃自己的梦想，努力不懈。如今，这家银行取得伟大成功的故事在东洛杉矶已经传为佳话。后来她的签名出现在无数的美国货币上，她成了美国第34任财政部长。

通过上面这个故事，我们可以看出，在女人成就梦想的路上，总是会遇到很多的困难。在通往成功的道路上，每一个人、每一个企业都是黑暗中的舞者，在不断的摸爬滚打中匍匐前进，每一次迈步都是艰难的。在艰难之中，我们可以做的就是让自己内心注满正能量的坚持，很可能，下一刻就会见到胜利的曙光。

面对人生的挑战，只要我们不气馁、不放弃，始终保持着一份淡定，一份与人生负能量对抗的信念，一切皆有可能。

张曼玉的成功现在是尽人皆知，而过去，在她成长的道路上，她却曾经为她错误的坚持付出过惨重的代价。刚进入演艺圈的时候，她还是少女，那时，她只想在银幕上扮靓，只肯演妩媚动人的少女。演了几部电影之后，却没有得到预期的效果，观众不认可她的妩媚，不认可她演美貌少

女时的表演。这个时候，圈里人就劝她，以她的形象、她的演技，她应该有很大的发挥余地，就算不演少女，也会取得成功。

这个建议本来是很好的，可那时，张曼玉很相信自己的演技，也相信自己的相貌，相信自己的青春，于是她固执己见，继续演美貌少女。这样又演了几部戏，结果还是没有取得预期的成功。

如此屡遭挫折，她终于痛定思痛，放弃了那些毫无意义的坚持，决定改变戏路。于是，一个接一个全新的角色出现了。从《新龙门客栈》里的老板娘到《宋庆龄》里的宋庆龄，从《一门喜事》里的新娘子到《甜蜜蜜》里的打工妹，从《济公》里的放荡妓女到《青蛇》里的可爱青蛇，她角色多变、演技出色，得到观众一致的认可。

这些电影也逐渐给张曼玉带来了巨大的声誉，她连续四次获香港金像奖最佳女演员奖。可以说，她获得了最辉煌的、让别人可望而不可即的成功。

面对机会，女人常有许多不同的选择方式，有的女人会单纯地接受；有的女人抱持怀疑的态度，站在一旁观望；有的女人则固执地不肯接受任何新的改变。而不同的选择，当然会导致迥异的结果。面对挫折，只有自强的女人才能战胜困难、超越自我。如果女人一味地想着等待别人来帮忙，只能落得失败的结局。凭着自己的不懈努力，女人完全有能力解决任何问题，不要觉得自己条件不佳或是困难重重就中途放弃，只要坚持不懈地努力，每个人都有强大起来的机会。

有一篇写周迅的文章，名为《十年以后你会怎样》，其中写道：

女人18岁之前，是个不知道自己想要什么的人，每天就在艺校里跟着同学唱唱歌、跳跳舞，偶尔有导演来找她拍戏，她就会很兴奋地去拍，无论角色多么小。直到1993年的一天，教她专业课的赵老师突然找她谈话，问她：“你能告诉我，你未来的打算吗？”女孩儿一下子愣住了。她不明白老师怎么突然问她如此严肃的问题，更不知该怎样回答。

老师又接着问她：“现在的生活你满意吗？”她摇摇头。老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在想想，十年以后你会怎样？”

老师的话很轻，但是落在她心里却变得很沉重。她脑海里顿时开始风起云涌。沉默许久后她说：“我希望十年以后自己能成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问她：“你确定了吗？”她慢慢咬紧嘴唇，“是”，而且拉了很久的音。“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。那么你27岁的时候，除了接拍名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”“25岁的时候，在演艺事业上你要不断进行学习和思考。另外，你还要有很棒的音乐作品开始录制了。23岁必须接受各种各样的培训和训练，包括音乐上和肢体上的。20岁的时候开始作曲、作词，并在演戏方面要接拍大一点的角色……”

老师的话说得很轻松，但是她却感到一种恐惧。这样推下来，她应该马上着手为自己的理想做准备了。可是她现在什么都不会，什么都没想过，仍然为小丫鬟、小舞女之类的角色沾沾自喜。她觉得一种强大的压力忽然向自己袭来。老师平静地笑着说：“要知道，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划。如果你确定了目标，希望你从现在开始做。”

想想十年后的自己——当她意识到这是一个问题的时候，她发现自己整个人都觉醒了。从那时起，她始终记得十年后自己要做成功的明星。所以，毕业后，对角色她开始很认真地筛选。渐渐地，她被大家接受了，她慢慢地尝到了成功的欢乐。

这个女人就是如今红遍全国、驰名海内外的影视歌三栖明星周迅。从1991年到2008年年初的18年，周迅已拍摄各类题材的影视剧37部，成为32种知名品牌的形象代言人。她已获得过45个影视歌奖项，百花奖、金紫荆奖、金像奖、金马奖她都先后一一问鼎，她的歌曲也深受广大歌迷的喜爱。毫无疑问，所有这些成就的取得，正是周迅牢记老师的话，孜孜以求、奋斗不止的结果。

人的一生都要不断地给自己树立目标，做好自己的人生规划，不要空等成功的降临。不想荒废人生的女人，就要像周迅那样，在适当的时候，问问自己：十年以后你会怎样？十年之后你想怎样？然后，按照自己的目标，制订出计划，一步一步向自己的目标走近，只要早上一睁开眼睛，就会期待今天又是精彩的一天。

丁玲说过：“女人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境也都能适应。”只有正能量的女人才能坚持追求自己的目标，才有一股势不可当的锐气。成功只会属于执着追求的人，强大的女人往往是那些把自己逼上一条道的人，她们别无选择，只有充满力量地往前走！

苏格拉夫顿女士是美国著名的侦探小说作家，她讲述了自己的成名之路。

“如果25年前就有人告诉你，你将得到你想得到的一切，但是你必须等到25年后，你那时作何感想？而眼前的路你该如何走下去？”

她1915年年底带着成为一位名作家的梦想来到了纽约，但纽约给她的第一份礼物就是失败。她寄出去的文章都被退回，但她没有放弃，仍怀着梦想不停地写作，走遍了纽约的大街小巷，奔波于各个杂志社、出版社之间。当希望还是很渺茫的时候，她没有说：“我放弃，算了。”而是说：“很好，纽约，你可能打倒不少人，但是，绝不会是我，我会逼你放弃。”她没有像别人那样，碰到一次退稿就放弃，因为她决心要赢。4年之后，她终于有一篇文章刊登在周六的晚报上，之前该报已经退了她36次稿。

随后，她得到的回报更是一发而不可收，出版商开始络绎不绝地出入她的大门，再后来是拍电影的人发现了她，她的小说在改编后被搬上了屏幕，她在短期内富裕起来。

女人的一生中总有许多不如意的事情，但只要学会坚持，在生活、工作中坚持微笑着面对困难，考研不成功，我们可以总结经验教训继续努力；工作不如意，那只是我们走向成功的必经之路，继续坚持，总会走出职场困境；

想要美丽、想要气质，这个过程并不痛苦，我们只要怀着美好的想象，就会在过程中体会到快乐；感情上的冰河期，其实是因为我们对彼此都开始了解，并且把全部赤诚展现给对方的一种磨合，从来夫妻吵架都是床头吵床尾和，何况无伤大雅的小吵还是增进感情的良药……

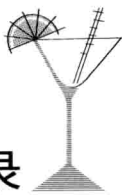
智慧女人的哲学，就是在任何境遇中，都永葆一种正向的能量，从不向生活的磨难折服，从不向人生的挑战认输，从不向任何负能量的苦痛屈就……她们敢想敢干，她们保持着成熟的心智，她们心态充满阳光、快乐时刻与她们相伴，她们无论在生活、工作、情场、社交场，都保持着一流的魅力、优雅的生活姿态，她们信奉实力决定一切、她们个性独立，她们淡定处世，她们知性的看待事物，她们圆融，她们幸福，她们如水前行，她们快意人生，坚定执着，她们总在最黑暗的时刻渴望光明，在绝望之时坚信丰盈的回报，在风雨之后等待彩虹……

成功、强大、圆满、幸福，是正能量女人最终的归宿！

编 者

2013年8月

目 录



第一章 女人的内心要强大

细腻的女人心一样可以宽阔如海洋 / 002

只要有希望，就不要绝望 / 004

失之东隅，收之桑榆 / 007

女人要以开放的心态拥抱人生 / 009

没有跨越不了的事，只有无法逾越的心 / 011

体味精神的喜悦 / 014

遗忘凄风苦雨是一种幸福的能力 / 016

快乐永远属于自找自乐的女人 / 018

阴影，拥抱它才能消除它 / 020

第二章 既要有深度，也要有弧度

悲观的女人没有未来 / 024

相信积极思想的力量 / 026

既要有深度，也要有弧度 / 028

瓦罐破了就不要再回头 / 031

临危不乱才是真英雄 / 033

别有事没事就玩点“小伤感” / 035

善良应该是女人最闪亮的底色 / 036

第三章 幸福是一种心态

幸福是一种心态，一种自我感受 / 040

可以有欲望，但不可有贪欲 / 042

人生的幸福路，就是不走极端 / 044

痛苦只是幸福的前奏 / 046

快乐常在放弃之后 / 048

最理想的快乐是有人和你一起分享 / 051

聪明女人用感恩之心体味生活 / 053

活着本身就是一种幸福 / 055

第四章 珍藏心中的七彩阳光

微笑着的女人最具吸引力 / 060

像蒙娜丽莎那样微笑 / 062

孤独永远是一个人的舞蹈 / 064

内心有阳光，世界就是光明的 / 065

透过窗棂，用阳光照亮心灵 / 068

忧虑，到此为止 / 070

女人化解压力的沙漏哲学 / 073

第五章 屏蔽情绪负能量

别为小事抓狂 / 078

做一个高情商的女人 / 080

远离冲动的魔鬼 / 082

给你的情绪安一个可控闸门 / 084

情绪，请到家门口为止 / 085

女人如何高明地对付怒火 / 087

hold住自我才能hold住人生 / 090

第六章 让优雅如花绽放

优雅是一种恒久的时尚 / 094

真正的优雅来自内心 / 097

内涵赋予女人美丽之魂 / 098

赢得属于你的尊重和爱 / 100

会浪漫的女人美到老 / 102

追求有品位的生活 / 103

优雅的女人不抱怨 / 105

培养女人优雅的声音 / 108

美好声音的训练方法 / 110

第七章 长得漂亮是优势，活得漂亮是本事

做个“三不女人” / 114

做人群中最耐看的风景 / 116

矜持是智慧积淀的风度 / 118

长得漂亮是优势，活得漂亮是本事 / 120

温柔的女人是上帝派来的天使 / 122

细节修饰出好身材 / 124

先做适者，再做强者 / 127

第八章 女人的成熟比成功更重要

有梦想，但不要活在梦中 / 130

生气不如争气，翻脸不如翻身 / 132

有些弯路是必不可少的 / 134

保持自己的个性 / 136

自信让女人独具芳香 / 138

最后也要守住的自尊心 / 140
年龄是密度单位，而不是长度单位 / 142
太在意别人的眼光，将暗淡自己的光彩 / 144
“狠女孩”才能自我主宰 / 146
公主也不能染上“公主病” / 148
收起你的“灰姑娘情结” / 150

第九章 能做女王，就不要做公主

外表要温顺，内心要强大 / 154
有野心的女人总会成功 / 156
不做女强人，但要做个强女人 / 159
只需改变自己一点点 / 162
没有安全感，是因为从来不冒险 / 165
将自己的优势最大化 / 166
从自我中走出来 / 169
摒弃依赖心理 / 170
事业是女人最华丽的背景 / 172
能力，女人最极致的性感 / 174

第十章 知性地沉淀在岁月里

美丽，不是女人的全部身家 / 178
精品女人的资本、知本、资本 / 180
才女请打扮，美女请充电 / 183
书中自有颜如玉 / 187
女人的知性美源于书香 / 190
比漂亮女人聪明，比聪明女人漂亮 / 192

第十一章 淡然的女人最幸福

生活不必太匆匆 / 196

平常心对纷繁事 / 199

拥有平常心才能享受人生 / 201

让心灵回归简单 / 203

享受诗意人生 / 205

生命给了什么，我们享受什么 / 207

定期旅行，与自然对话 / 209

用色彩能量治愈自己的心灵 / 211

在冥想中，让自己变得幸福 / 212

第十二章 才学要像林黛玉，交际要学薛宝钗

储蓄友情是女人一生的功课 / 216

女人要魅力，更要影响力 / 219

在社交中展示优雅的风度 / 220

才学要像林黛玉，交际要学薛宝钗 / 222

借助贵人的力量往上走 / 224

去头等舱才能与贵人相遇 / 226

学会高位蓄水 / 228

“曝光”自己，提高你的身价 / 230

第十三章 失恋而不失志

不要预设理想的标准 / 234

过分依赖爱情，也是一种病态 / 236

太爱他的时候就是失去他的时候 / 238

爱情越浪漫，越不容易长久 / 241

留给对方一个昂然的背影 / 244
让自己放手，也是一种魄力 / 246
坦然面对错过之痛 / 248

第十四章 成功驾驭婚姻

爱情与婚姻的温差 / 252
做好妻子是女人一生的事业 / 254
长久的爱是恒久的忍耐 / 256
离婚告诉你爱的真谛 / 257
家是讲爱的地方，不是讲理的地方 / 260
不要和不幸的人共度余生 / 263

第一章

女人的内心要强大

- 细腻的女人心一样可以宽阔如海洋
- 只要有希望，就不要绝望
- 失之东隅，收之桑榆
- 女人要以开放的心态拥抱人生
- 没有跨越不了的事，只有无法逾越的心
- 体味精神的喜悦
- 遗忘凄风苦雨是一种幸福的能力
- 快乐永远属于自找自乐的女人
- 阴影，拥抱它才能消除它



细腻的女人心一样可以 宽阔如海洋

杨澜曾在写给年轻女孩子的一篇文章中提到：“女孩到了二十几岁后，就要慢慢地学会忍耐与宽容了，社会并不是一个任性的地方，那些大小姐的脾气要慢慢地收敛了，因为可能有些时候就因为你的计较会让你失去自尊，成为被人指责的没有教养的女人。给那些不友好的人善意的微笑，既能够让对方无地自容，也能够给别人留下大度且善解人意的好印象。忍耐并不是懦弱，也不是伤自尊，而是宽容美。请放下理直气壮的坏脾气，在适当的时候让一步，不仅可以体现出你的涵养，而且还会让你成为受人欢迎的女孩。”以忍耐和宽容去面对这个社会，就是杨澜保持优雅平和的秘诀，也是一个智慧女人生存的必备法则。

沈殿霞在香港走红的时候，郑少秋还名不见经传。她不顾舆论压力，全力扶持郑少秋。因为肥胖，医生建议她不要怀孕，但她还是冒着生命危险怀孕生女，可这样的深情还是难以保持他们的关系，十年情感一朝云散。此时，外界有很多同情沈殿霞、谴责郑少秋的声音，但当事人沈殿霞从来没有在外人面前说过前夫一句坏话，甚至在主持搭档曾志伟取笑郑少秋时严厉制止他。

多年以后，沈殿霞在TVB主持的谈话节目《掌声背后》开播，她选择的第一位嘉宾竟然是郑少秋。待节目结束时，沈殿霞突然问郑少秋说：

“有个问题好久前就想问你了，今天借这个机会问你一下，你只需回答Yes或是No就行，我和你相处了十几年，你到底有没有真真正正喜欢过我？”