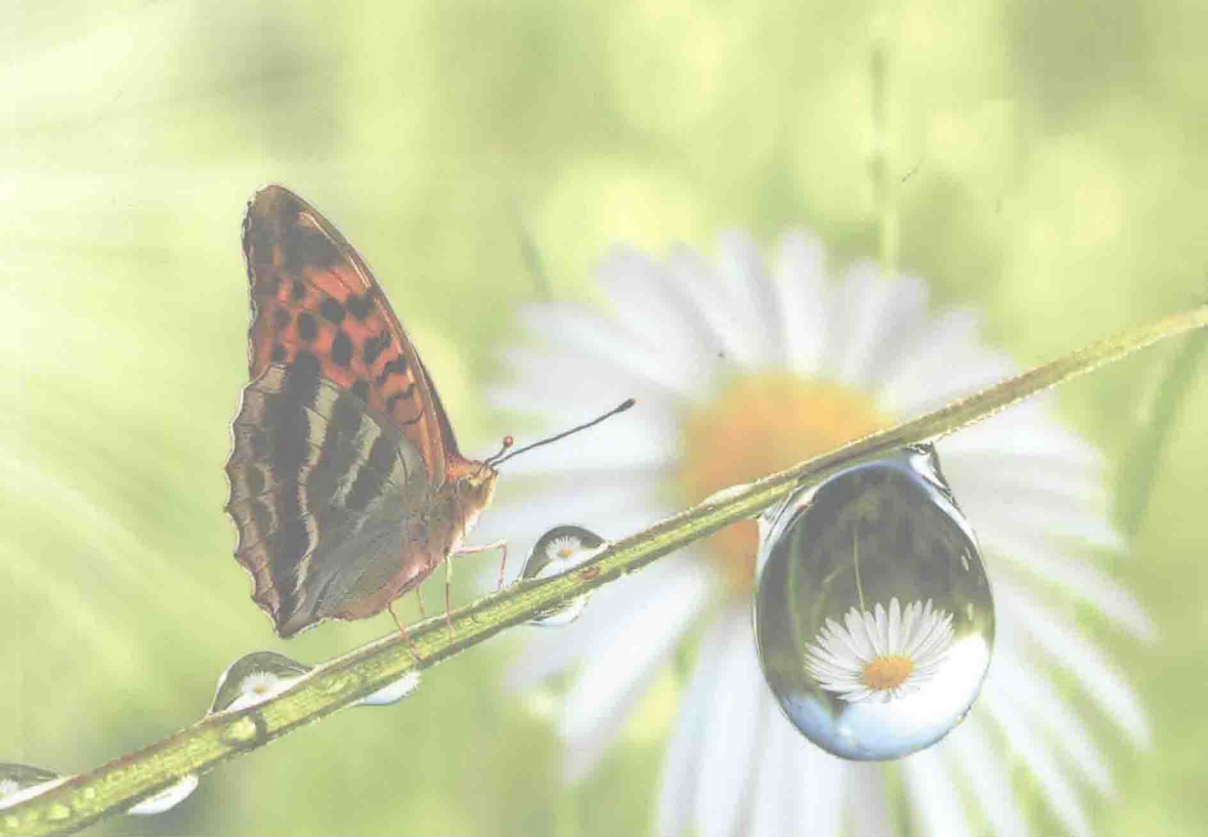




献给追求美好
努力生活的我们

NIRUO SHENGKAI
HUDIE ZILAI

雅楠◎编著

你若盛开 蝴蝶自来

女人自我经营的智慧课

在浮躁而慌乱的世界里，让自己活成一株温婉优雅的玫瑰，让生命吐露芬芳，你所追求的一切才会款款而来。

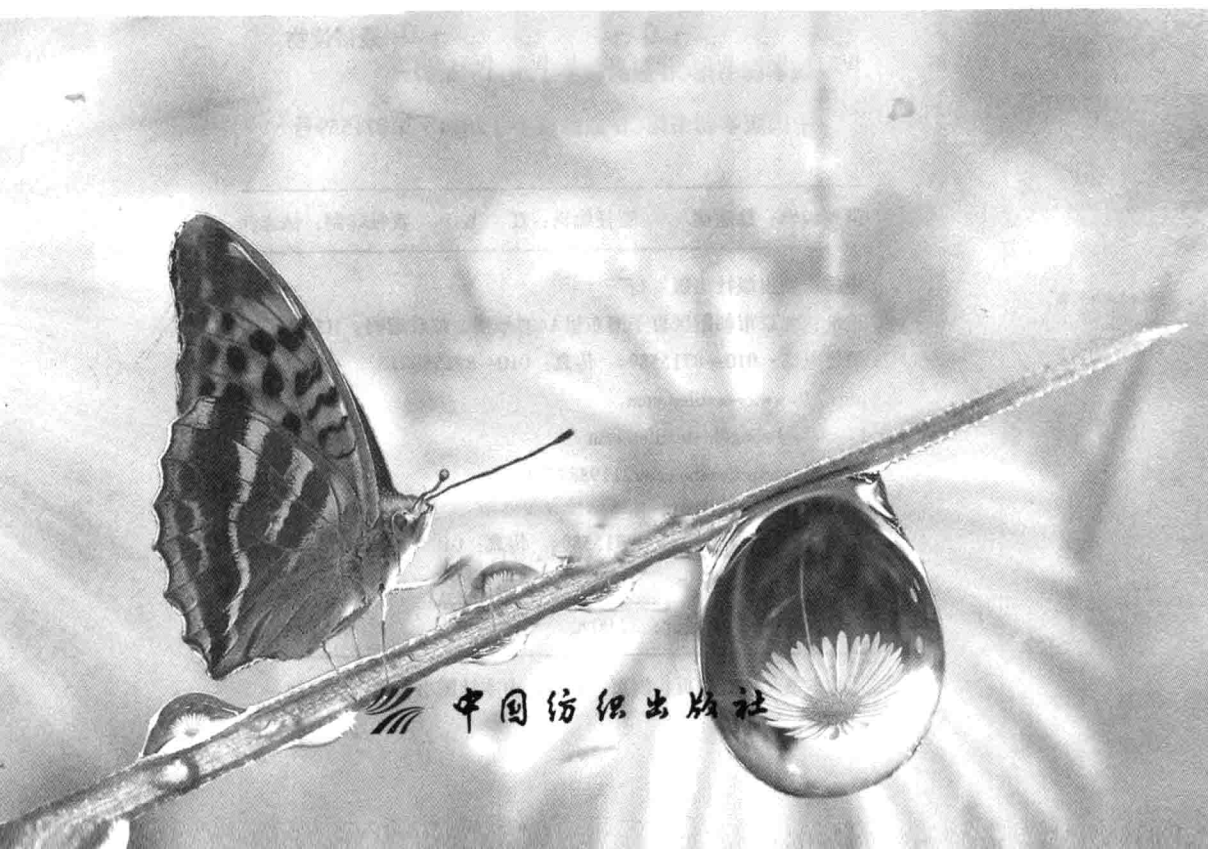


中国纺织出版社

你若盛开 蝴蝶自来

女人自我经营的智慧课

雅楠◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

我们生命中的一切所愿，其实不应该用“追求”，而应该用“吸引”。在浮躁而慌乱的世界里，让自己活成一株温婉优雅的玫瑰，让生命吐露芬芳，你所追求的一切才会款款而来。

《你若盛开 蝴蝶自来》用从容而舒缓的语言，将女人自我经营的智慧娓娓道来，轻柔地提醒世间所有热爱生命、热爱美好生活的女性，要用微笑来经营生活，用真诚来经营情感，用宽容来经营人际，用淡定来经营心灵。你若盛开，蝴蝶自来。你若精彩，天自安排。愿女性朋友们能够一起努力完善自己，创造自然的吸引力。

图书在版编目（CIP）数据

你若盛开，蝴蝶自来：女人自我经营的智慧课 / 雅楠编著. —北京：中国纺织出版社，2014. 7
ISBN 978-7-5180-0591-8

I. ①你… II. ①雅… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第071559号

策划编辑：徐丽丽 责任编辑：江 飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—87155894 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：170千字 定价：32.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

关于这本书，要从一个有趣的故事说起。

一个人为了得到美丽的蝴蝶，买来跑鞋、网子，穿上运动装，奔跑了许久，累得气喘吁吁，终于捉到了几只。蝴蝶恐惧万分，在网子里挣扎不休，那副在空中翩翩起舞的美丽，荡然无存。另一个人也很喜欢蝴蝶，他在窗台上放了几盆花，而后静静地坐在沙发上品着香茗。很快，蝴蝶就扇动着翅膀翩翩而来。

同样爱蝴蝶，爱美好，前者是一副拼命追求的狼狈，后者却是一副静静吸引的美姿。转念一想：生命中的荣华闪耀、名利财富、幸福快乐，不正是一心向往的“蝴蝶”吗？

芸芸众生的女子，多数都在辛苦地追求着。结果，落得一身疲惫，纵然最后得到了想要的东西，也早已少了当初憧憬时的味道。少有女人静下心来寻思，在浮躁而慌乱的世界里，让自己活成一株温婉安宁的玫瑰，让生命绽放，吐露芬芳，吸引蝴蝶款款而来。

此书的问世，正是鉴于这个基点。可以说，它是一本憧憬美好生活的心灵鸡汤；也可以说，它是一本充满正能量的自我养成书。因为，一个女人长得漂不漂亮是与生俱来的，可活得漂不漂亮就是后天的选择了。一切，全在于经营。



人生对于每个女人而言，都不是一帆风顺、平平坦坦的，会有起伏跌宕，会有生离死别，会有名利诱惑，会有否定怀疑，林林总总的一切，无不在岁月的流逝中，侵蚀着女人的内心。当心在时光的雕刻中，畏惧疼痛而退缩了，枯萎了，生命便无法绽放光华。唯有学会经营生活、经营自己、经营心情，才可以做一朵常开不败的铿锵玫瑰。

这本暖心之作，用从容而舒缓的语言，将女人自我经营的智慧娓娓道来，轻柔地提醒世间所有热爱生命、热爱美好生活的女性——

要学会用微笑来经营生活。无论它把你带到哪儿，赐予你怎样的苦难，都不要抱怨。幸与不幸，就只在一念间；过去的种种，忘不了也要记得放下。说到底，生活活的是一种心境。

学会用真诚来经营情感。你可以不够美丽，但可以选择做一个美好的女人。当你成为一个内心丰盈、懂得付出与经营爱的女人时，自会遇到那个对的人，相依相偎一辈子。

学会用宽容来经营人际。随缘自适，不要太较真，人与人相遇不是为了生气，而是为了感受生命的喜悦。每个生命的成长，都会经受眼泪和伤害，胸怀就是委屈撑大的。

学会用淡定来经营心灵。身处尘世的烟火中，名利诱惑太多，唯有修炼一颗强大的内心，才能在滚滚红尘中，坚守最真实的自我。

花红不为争春春自艳，花开不为引蝶蝶自来。努力修炼自己、完善自己吧！让性情更优雅，让心灵更平和，让生活更美满！请记住：你若盛开，蝴蝶自来！

编著者

2014年3月

第1章 无论生活把你带到哪儿，都以最美的姿态活着

幸福是心灵的满足，这种满足源自身处苦难之中仍旧保持着对美好和喜悦的感知。在苦难中寻觅幸福的女人是坚强的，美丽的，令人欣赏的。无论生活给了什么，都用最优雅的姿态接受，就像一只历经了长久黑暗的蛹，冲破厚厚的茧，穿过否定的声音，在痛苦和迷茫之后，终于化作一只翩翩起舞的蝴蝶，振翅高飞。

- ◎ 岁月无常，但请微笑相对 002
- ◎ 爱错了无妨，不要放弃爱的权利 006
- ◎ 不管遇到什么事，记得别抱怨 009
- ◎ 难过时可以哭，但哭过就算了 013
- ◎ 过去的味道，不要反复咀嚼 016
- ◎ 幸与不幸，只在一念之间 020
- ◎ 留住纯真，有颗微笑到老的心 023

第2章 听从内心的声音，走自己的路，看自己的风景

如果你感觉生活疲惫，家庭沉重，情感过剩，那么就该让沉睡已久的自己觉醒了。从今天开始，行使自己的主动权，做你想做的事情，走你想走的路，看你想看的风景，过你认为快乐的生活。你不可能让所有人都满意，也不可能在任何方面都超越别人，真





正的幸福不是凌驾在多少人之前，而是从从容容地做自己，把自己活成一道精美绝伦、独一无二的风景。

◎ 闲言碎语终有时，何必太敏感	028
◎ 好好活着，不为取悦任何人	032
◎ 如果你有梦想，趁早去实现	035
◎ 不多看，不多听，认定自己的幸福	039
◎ 学会欣赏自己的美，自恋不是罪	042
◎ 玫瑰就是玫瑰，风景这边独好	046
◎ 守一份独属自己的幸福	049
◎ 真正的从容，就是做好自己	052

第3章 好好修养爱，成为最好的自己，遇见最对的人

曾有人说：“你是谁，就会遇见谁。”人生是一场修行，不要希冀在每一个岔路口都有人引领着你走向幸福，不要轻易把梦想寄托在某个人身上，未来是你的，只有你才能带给自己最大的安全感。等有一天，你成为理想中的自己，成为你喜欢的自己时，就不会再有人质疑你的选择。不要去想什么时候能遇见那个最好的人，在你的心态与状态最好的时候，遇见的那个人，便是了。

◎ 不是最美丽，却可以最美好	056
◎ 别为一时冲动，就丢掉优雅	059
◎ 收起令人生厌的唠叨吧	063
◎ 爱不是索取，而是一种付出	066
◎ 你若变得宽容，他亦变得完美	070
◎ 唯有学会爱自己，才值得被爱	073
◎ 向内寻求快乐，不向爱人索取	076
◎ 不质疑自己，不质疑爱人	079

第4章 形如云水淡如菊，不输给贪念，不败给孤寂

花花世界的诱惑，尘世的浮躁喧嚣，时常会扰乱女人那颗敏感而不安的心。在欲望和诱惑的怂恿下，有人加速了奔波的脚步，追随着虚无缥缈的名利，任由贪念肆虐，把自己变成了生活的傀儡；也有人过于迷恋灯红酒绿的色彩，让繁杂纷乱扰了自己的心绪，喜欢在人群中找寻自我的存在感，拒绝独处。殊不知，生命是一场修行，唯有平平淡淡才是真，唯有独处才是升华心灵的必经之路。外面越是吵闹，内心越需要宁静，只有守得住自己的心，才能等得来幸福。

- ◎ 等待真情，不要为了寂寞而恋爱 084
- ◎ 别为了虚荣心，苦了自己的生活 088
- ◎ 做一个不为钱所累的淡泊女人 091
- ◎ 轰轰烈烈非常态，平平淡淡才是真 094
- ◎ 经得住诱惑，才尝得到幸福 097
- ◎ 唯有知足，生活才能过得富足 101
- ◎ 把一颗浮躁的心安定下来 104
- ◎ 沉淀生命，享受独处的时光 107

第5章 随缘自适，对人别太较真，对事别太较劲

世间的一切事物都不可能一帆风顺，顺其自然、随缘自适才是处世的最佳选择。对人对己，多一点宽容，少一点苛责，不是原则性的问题，就一笑置之任它去。随和大度，是处世的智慧，更是善待自己的良方。心中装满仇恨和怨怼的女人，就算置身于天堂，也会受尽煎熬。对事对物，把心放宽一点，放大一点，顺其自然、随遇而安，才是生命应有的态度。经营生活、经营幸福，说到底全赖于经营一颗心。

- ◎ 不苛求别人，也不要苛求自己 112
- ◎ 卸下身上那沉重的仇恨袋 116





- ◎ 冤冤相报何时了，不如退一步 120
- ◎ 再尖锐的批评，也不要耿耿于怀 124
- ◎ 懂得宽恕的女人，心灵最自由 127
- ◎ 别太固执了，得不到的就放弃 131
- ◎ 把心放大一点，忽略细微的瑕疵 135
- ◎ 顺其自然，就是最好的结果 138

第6章 绽放内在美，保持高贵而独立的灵魂

外表的美丽经不起时光的雕琢，在岁月的洗礼中，总会渐渐褪色。唯有内在的光华，才能在时间的推移中，愈发地璀璨。女人固然该把美丽当成一辈子的功课，但在修饰容貌的同时，也要丰富自己的内在，强大自己的内心，做一个美丽、高贵、独立的女人。幸福的支点，靠的是富足的心灵和灵魂的完整，当女人学会从内至外完善自己的时候，她才真正具备了让自己幸福的能力，才能成为一朵永不凋零的花，恒久绽放。

- ◎ 刹那芳华尽，内在美永不褪色 142
- ◎ 在任何人面前都用不着卑微 145
- ◎ 少被物质牵绊，多让心灵升华 149
- ◎ 外表可以柔弱，内心却要强大 153
- ◎ 爱他，就做他身边的木棉 156
- ◎ 幸福的支点，不是男人不是钱 160
- ◎ 有一份能够养活自己的工作 163

第7章 不贪恋过去，不畏惧未来，撇下忧虑活好现在

生活就像是一杯水，痛苦是掉落在杯中的尘埃。没有哪个女人的生活始终一帆风

顺，充满快乐，总有一些剜心的痛会不时地侵扰心灵，总有一些忧虑和彷徨会在午夜搅乱宁静的梦想。只是，过去了的已经永远定格在昨天，明天还未到来，忧虑未免尚早。最好的活法，是让心静下来，沉淀过去那些痛苦，阻断对明天的担忧，安安心心地活好现在，让每一天都过得清澈。其实，只要静下心来，尘埃就会沉下去，一切自会明朗。

◎ 烦恼再多，也别留到睡觉前	168
◎ 扪心自问，你在害怕什么	172
◎ 有些事忘记比怀念更加合适	176
◎ 别为没有发生的事担忧了	179
◎ 先过好此刻，不必发愁明天	183
◎ 享受生命中的每一段历程	187
◎ 每一个今天，其实都是唯一	191

第8章 早点为生活“算计”，富足优雅地过一辈子

英国前首相布莱尔的夫人说过：“永远都要记住一点，能养活自己至关重要。”作家亦舒也曾告诫天下女人：“经济独立，才有本钱谈人格独立。”对于女人来说，不管你能不能赚大钱、成大事，最起码你要能养活自己。婚姻并非女人的保护伞，女人可以依赖的，永远只有自己。如果不想着自立，而依靠男人生活，那就得低眉顺眼、忍气吞声地过日子，这样的女人是没有尊严和自由的。要想让自己高贵优雅地过一辈子，就要早点学会为生活“算计”，靠自己的能力去赚钱，靠自己的头脑去管钱。

◎ 经济独立的女人，嫁给谁都幸福	196
◎ 别怕无依无靠，学会为自己投保	200
◎ 美貌和理财，是女人幸福的资本	203
◎ 留心！花钱不是随随便便的事	206
◎ “要”来的财气，总是少了点底气	210
◎ 以才聚财，迈出致富的脚步	213
◎ 女人一定要远离的理财误区	217



第9章 活得精致一点，平淡的日子也能闪闪发亮

每个女人，都要经历成长、成熟的过程，都会从无忧无虑的少女转变成承受多重压力的女人，这是生命必经的历程。然而，柴米油盐，碎碎叨叨，绝不是生活中的所有，一颗美丽的心，一份精致的态度，足以弥补生活的平淡。用最真实的宠爱善待自己，在无味的日子里重拾昔日的爱好，在闲暇的时候读一本有趣的书，在忙碌之余和爱人一起享受生活，扮演好各种不同的人生角色，在流淌的岁月里，永远保持一份美丽的“格调”。

- ◎ 至少要会几道拿手好菜 222
- ◎ 让微笑成为最美丽的妆容 225
- ◎ 远离泡沫，寻找自己的生活 229
- ◎ 做一个有品位的美丽女人 232
- ◎ 培养几样让你着迷的爱好 235
- ◎ 多读点书，你会与众不同 239
- ◎ 忙碌之余，与爱人共享生活 243

幸福是心灵的满足，这种满足源自身处苦难之中仍旧保持着对美好和喜悦的感知。在苦难中寻觅幸福的女人是坚强的，美丽的，令人欣赏的。无论生活给了什么，都用最优雅的姿态接受，就像一只历经了长久黑暗的蛹，冲破厚厚的茧，穿过否定的声音，在痛苦和迷茫之后，终于化作一只翩翩起舞的蝴蝶，振翅高飞。

第1章

无论生活把你带到哪儿，
都以最美的姿态活着



岁月无常，但请微笑相对

在我们一出生时，就有人告诉我们，你已经朝向死亡前进。那么我们就应该全心全意好好生活，善用每一天，每一分钟。

——迈克尔·兰登

人生无常，岁月百变，时而翻滚，时而平静。谁也无法掌控命运的转轮，谁也无法预料明天的生活会怎样，然而，悲伤也好，喜悦也罢，都不会是永恒。很多当时看来过不去的门槛和艰险，不过是生命里的小插曲而已。

女人应当从容坦荡，心中有爱和阳光，更要有一颗坚强的心去迎接风雨，不能在困苦中失了自己的美丽和姿态。要知道，世上有一种美叫做“风霜洗过铅华，芳香永驻”。身为女人，若能用一颗平常心去对待身边发生的任何事情，不刻意苛求，能笑看云卷云舒，静观花开花落，宠辱不惊，去留随意，不计较得失，不失去信心，不失去乐趣，热爱生命，就一定会看到“柳暗花明又一村”。



沈永红在网上认识了一个叫做“花儿朵朵”的女子，她每天都在晒自己的幸福生活照。沈永红对花儿朵朵说：“真羡慕你，一直这么快乐。”花儿朵朵说：“鲜花到处绽放的世界，怎么会有悲伤呢？”

很多时候，沈永红是个很理智的人，可面对丈夫的各种毛病，她忍无可忍。一天一小吵，两天一大吵的生活，让她彻底厌倦了，可丈夫又坚决不同意离婚。无休止的折磨，在两个人之间肆虐着，让她的心苦不堪言。沈永红看到自己草拟的那份离婚协议书，痛苦地对着电脑屏幕，感伤不已。也许，是因为自己感受不到幸福，她便开始怀疑别人的幸福。她觉得，花儿朵朵是在伪装，越是笑得开心，反射出的悲伤越大。

沈永红向花儿朵朵诉苦，花儿朵朵只是笑而不语。沈永红喋喋不休地讲起自己从恋爱到结婚的经历，从沉浸在幸福中到现在的无路可退，她感叹世事变迁，人心难测；更感叹自己无法相信如今这副颓废的面容，竟然是当年充满活力的自己。过去的风光无限，美丽动人，如今都已成了过往，永不复返。

花儿朵朵发来一行字：对着镜子微笑，生活是一面镜子，请以微笑示人。

沈永红继续说，自己快撑不下去了，对丈夫又爱又恨，生活的重担太沉，她无法承受，觉得好失望……她其实不知道，世界上可怜和不幸的人绝非她一个，而她也绝不是最不幸的那一个。

花儿朵朵给沈永红发来一个链接，那是她的微博。沈永红这才知道，花儿朵朵并非她想的那样。在一场车祸中，25岁的花儿朵朵丧失了听力，说话也受到阻碍。那时候她一穷二白，没钱治病，做过洗碗工，发过传单，还替人背过很重的行李箱，以此换取微薄的生活费。后来，经别人介绍，她开始给一个有钱家庭做园丁，三年后自己开了花店。每天在花丛里快乐起舞的花儿朵朵，就是这样走过来的。现实里她是个不被命运看好的





弃儿，可她的快乐不是伪装的，她是真的热爱生命，热爱生活。

她在微博里发过一句动人的话：“幸福是用来感受的，伤痛是用来成长的。让心在繁华过尽后依然温润如初，带上最美的笑容且行且珍惜。在那些难以前进的艰苦岁月里，为自己期盼的那一份幸福悄悄努力着，付出着，满怀希望地静静向未来走去。”

沈永红突然觉得，自己的痛苦和不幸，与花儿朵朵的人生相比，更像是一场闹剧。她撕掉了桌上的那份离婚协议书，叹了一口气，然后微微一笑，对着屏幕打上一串字：

谢谢你，陌生的朋友！今天，是你让我懂得，生活是一种姿态。

人生无常，难免有时遭遇顺境，有时遭遇逆境，可谓悲喜交织，苦乐参半。品味艰辛，方知甘甜不易；经受苦难，才懂人生美丽。女人不该站在烦恼里仰望幸福，而是要努力试着去做一个幸福的女人，面朝大海，春暖花开。

古语有云：人生在世，如身处荆棘之中。心不动，人不妄动，不动则不伤。如心动，则人妄动，伤其身，痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。女人若要获得幸福，首先要感知幸福，不让悲伤和消极的情绪影响自己，打败自己。笑容里的阳光，能照亮内心的阴暗。岁月会斑驳了容颜，却不能将灵魂毁灭；岁月能改变心境，却无法剥夺女人追求幸福的权利。一旦学会了微笑，我们就会发现，生活变得轻松了，一切都变得甜蜜了。

数年前，在一家大型商场里，一个口袋寒酸的母亲带着4岁的女儿到处闲逛。她们走到一家快照摄影机旁，小女孩拉着母亲的手说：“妈妈，我也想照一张相。”母亲弯下腰，拢了拢女儿额前的头发，温柔地说：“等给你买了新衣服再照相好吗？你的衣服太旧了。”小女孩紧闭着双唇，沉默了一会儿，而后用天真无邪的眼睛看着母亲，说道：“没关系的，妈

妈，我会微笑的。”

听到女儿的话，母亲心里突然涌起了一股力量。多少年了，她为自己的穿着打扮自卑过，为自己窘迫的生活懊恼过，今天女儿的一句“我会微笑的”，深深地触动了她的心。她昂起头，和女儿一起朝着摄影师走去。那张照片，后来一直放在她的钱夹里。

多年后，她的生活已经变了一番模样，女儿也已经长大。可是，那张照片还在。对她而言，那不仅仅是一张普通的相片，而且还是一种穿得再破旧、过得再艰辛、纵然一无所有，却可以坦然从容地面带微笑，用热情和爱拥抱生活的姿态。

对于女人而言，漫漫长路，是优雅从容地生活下去，还是被压抑控制情绪，从而远离幸福，全在一念之间。所以，举步维艰的时候，请给自己一个微笑，让阴暗的心情晒晒太阳；遭受委屈的时候，请给自己一个微笑，让豁达和宽容冲走所有的阴郁，带着自己走向远方，走向未来。微笑是一种勇敢，是女人最美的表情，也是生活中最美的一种姿态。





爱错了无妨，不要放弃爱的权利

每个女人都有追逐幸福的权利，每个女人都让自己幸福的能力。风景是别人的，幸福是自己的。很多人在你的生命中出现，只是为了给你上一课，然后转身，离开。

——佚名

近年来，后宫剧很是火了一把。后宫中的女人，无论是争名逐利，钩心斗角，还是善恶难辨，心口不一，可得知痴心错付、期望无果时，都没有回头的余地，只能长吁短叹，感慨命运。较之相比，生活在现代的女人幸运多了，不被宫廷礼数约束，不被男尊女卑牵绊，还有大把的青春如柳絮一般飞扬；不必为爱付出所有，也不必牺牲性命，只需自我调节，自我安慰，自我尊重，自我坚强而已。纵然爱错了，还可以回头，还可以继续追寻幸福。

人生路上，一时的风浪不会成为永远的阻碍，片刻的雷雨不会把希望浇灭，一时的错爱也不会让希望永远停歇。女人可温润如玉，亦可坚强如钢。生活掌控在自己手里，幸福与否全在于选择。你选择继续，选择坚