

自立的女性 最幸福

*Being
Independent
is
the
Happiest*

■ 魏永艳 / 编著

如果**女人**想在精神和经济上依附男人而获得幸福的话，她一定会输得很惨，活得毫无尊严，**更不会有幸福可言**。正如邓颖超所说：「**女人要自尊、自信、自立、自强**」。

中国商业出版社

自立的女性 最幸福

*Female Power
Winning*

■ 魏永艳 / 编著

如果女人想在精神和经济上依附男人而获得幸福的话，她一定会输得很惨，活得毫无尊严，更不会有幸福可言。正如邓颖超所说：“女人要自尊、自信、自立、自强。”

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

自立的女性最幸福 / 魏永艳编著. —北京: 中国商业出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7783 - 5

I. ①自… II. ①魏… 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(2012)第 140883 号

责任编辑:张振学

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京旺银永泰印刷有限公司

*

850 × 1168 毫米 32 开 7.75 印张 131 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

定价:24.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

易卜生先生曾经说过：“世界上最坚强的人就是独立的人。”是的，因为自立的人才会有所作为，自立的国家才会不受欺负，才会实现繁荣富强。陶行知先生也说过：“滴自己的汗，吃自己的饭，靠人，靠天，靠祖上，不算好汉。”这些无疑说明了人要学会自立、更要懂得自立的道理。

女人更应该学会自立，女人要把命运掌握在自己手里，但这说得容易做得难。在这个现实的社会中，人们为了金钱、车子、房子已经变得庸俗不堪。作为一个白手起家的男人尚且会活得很累，更何况是力量相对弱小的女人呢？

然而，也有一些女性朋友这样认为：“我何必活得这么累呀，适当的时候找个男人嫁了就成了，怎么过不是一辈子呀？只要未来老公有出息我的生活就不会太差。”

如果一个女人完全依赖于一个男人，那么她就成为男人的附庸，那只会让她的生活雪上加霜，根本就无幸福可言。

女人一定要自立，不管是你的男友，亲人，还是朋友，都不希望与连生活都不能自立的人长期相处。不要说现在这个社会过于现实，这是因为社会在进步，如果你一直停滞不前的话，相信这个世界没有人会可怜你的。女人自立可以从这些方面做起：

情感独立。女人的情感独立，并不是要无所谓，也不是逃避，更不是漠不关心，而是对情感自始至终保持一种从容的态度，不卑不亢，不管是对人、对己，对生活、对感情，是无论面对情感各种巨变，都会冷静、从容、镇静、张弛有度地去处理。

经济独立。经济是家庭和社会的基础。一个人经济上不能独立，就难以彻底的独立和解放。尤其作为一个女人，经济的独立是在社会中的价值体现，是参与社会活动的机会多少的表现。

思想独立。一个人没有独立的思想，就等于没有灵魂。一个有主见，有思想的女人才能得到重视和别人的爱。女人不能单纯以男人的思想为是非标准，想问题时不能总是局限于婚姻家庭的一小片天地里。知识的来源必须是广泛的，不能一味的夫唱妇随式思考问题，应当

有独立的思想。

人格独立。一个人活着，就不能泯灭个性。如果老是按习惯、传统的思想方式和道德来约束自己的思想和行动，千人一面，就缺乏创造性、自主性。一切模仿别人或听别人指使，走别人走过的路，按照别人的评价方式来评价人和事，亦步亦趋，人云亦云就只能无所作为，生活就没有快乐。我们应当冲破固有的思维方式的束缚，具有鲜明的个性和创造性。

成功女人，或许同时面对情感上的创伤。即使如此，她们仍然会善于把挫折转化为事业成功的动力，至少，不会一蹶不振。她们知道幽默，知道自我开解，知道原谅，知道轻松。因为，她们把快乐放在自己手心，不系在别人的言行上。

女人们，要学会做一个自立的女性，这样的女性闪耀着独特的迷人魅力。

本书取材于现实生活，运用了大量生动有趣的事例并对事例进行深入浅出的分析。希望读过本书之后，能够启迪你的智慧，鼓舞你奋发向上，帮助你积极进取，教你如何做一个自立、幸福的女人。



目 录

一、善于驾驭自我命运的女人最幸福

女人要知道你的命运应该掌握在自己手中,你不需要依赖任何人,要自己主宰自己的命运。没有一个女人不希望自己的一生过得很幸福。但是很多女人总是把希望寄托在男人身上,这些女人们怀着侥幸的心理,其实这种心理就等同于是在赌博。但是十赌九输,输点钱倒也无所谓,但若是把幸福当做赌注,那也太冒险了。

依靠但不依赖	2
自立坚强的女性最有魅力	7
做一个有主见的女人	10
女人要主宰自己的命运	14
不依赖别人,幸福掌控在自己手中	19

二、情感的自立,让女性的人生没有羁绊

不同的女人面对感情和男人,处理的方式是不一样的



自立女性 最幸福

的,自然产生的结果也是不同的。同样面对一个自己心爱的男人,有的女人奋不顾身,把全部的感情都投入进去,并一再的让步,因此在很短的时间内就让男人产生乏味感,降低对其的兴趣和尊重。而真正聪明的女人则懂得在感情上要独立,这样的女人对感情收放自如,所以她们的生活是幸福的。

女人要情感独立	24
不要成为爱情的奴隶	27
做一个有活力的女人	30
女人要有一颗不安现状的心	35
自己的感情自己做主	39
对生活中的逆境,做到乐观处之	42

三、经济的自立,女人享受工作的快乐

女人一定要在经济上独立。未婚女人在经济上一定要独立,如果你不能做到的话,也许你的男友开始能够忍受,长此以往,再有耐性的男人也未必能谅解于你。他会认为你会这么一直依靠于他,不会轻易离开他,他对你的态度就会大不如以前。而已婚女人更要在经济独立,这样才能使你在家庭中有一定的地位。

女人要有自己的事业	50
左手家庭,右手事业	55
做一个会赚钱的女人	60



做个经济独立的女人	64
女人的事业自己争取	70
女人依赖男人要适度	74

四、生活的自立,要热爱你所选择的生活

在生活中,女人们要学会自立。也许女人们习惯于依赖他人,其实依赖本身并没有什么可怕之处,但其结果是极为严重的,甚至需要付出一生的代价。特别是在婚姻生活中,很多女性在结婚后觉得老公是自己一生的依靠,所以就理所当然地放弃了工作,全心全意地做起全职太太。然而,时间一久女人和老公自然难免出现矛盾。

用自己的劳动创造幸福	82
一分耕耘一分收获	87
女人不做他人的附属品	92
培养自己的微笑	98
女人要为自己而活	104
热爱勤奋,收获良多	108

五、独立思考,让女性领略人生别样风光

思想独立对于一个女人特别重要,一个女人,如果思想不能独立,这说明你的行为也不能独立。人常说,有思想的人才能活得精彩,这句话说的很好。假如一个女人的思想不能独立,就会被男人认为你没有主见,没有思想,事事都要依靠于别人,偶尔几次也许他会接受,但时间久了,





自立女性 最幸福

相信没有一个男人可以忍受。

告别依赖,走向自立	114
爱自己的女人才会获得爱	119
女人能够依靠的只有自己	125
独立也要适度	130

六、独立抉择,睿智提升女性的人格魅力

这个世界上有很多东西需要我们独立抉择,如果你总是依赖于他人的话就会丧失自己的判断力。一个女人要学会独立,如果学不会独立抉择,独立应对生活的挑战,在生活中只是“靠、等、要”,那就绝不可能获得任何成功,因为成功的前提就是要“独立”,只有独立的女人才能在社会上找到自己的立足之地。

在学习中提升自我	136
需要的时候学会拒绝	141
爱读书的女人魅力无限	146
选择付出,才有回报	152
选择快乐,幸福一生	156
把亏吃在明处,才会收获更多	161

七、独立承担,风雨过后的彩虹总是别样的美丽

作家周国平说,每个人在世上都只有活一次的机会,没有任何人能够代替你重新活一次。如果这惟一的人生虚度了,没有任何人能够真正安慰你。认识到这一点,我





们对自己的人生怎么能不产生强烈的责任心呢？女人要独立承担起自己应该负的责任，自己的责任就要自己扛起来，一丝一毫都不依赖别人。

做一个自信的女人	168
承担起教育孩子的责任	173
给孩子树立好榜样	179
承担对工作的责任	184
学会自立，学会坚强	190
女人要为自己负责	196

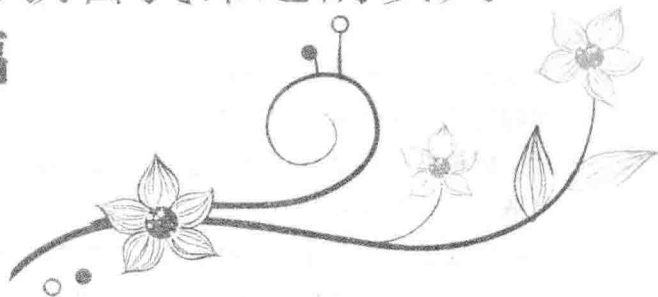
八、自立的女性不会迷失人生的方向

自立的女人勇敢坚强，她们不畏困难，在困境与挑战面前她们总是能保持清醒的头脑。自立的女人目标明确，伟大的志向离不开极强的目标感，所以自立的女人在做事之前先确定人生的方向。自立的女人更明白定位是人生关键的一步，只有定好位，人生才不会迷失。总之，自立的女人最聪明，她们不会让自己迷失人生的方向。

自强照亮人生，自立改变命运	204
有志者，事竟成	210
伟大志向离不开极强的目标感	216
自立的女人要先确定人生的方向	221
定好位，才不会迷失	227
女人要有自己的人生目标	232



善于驾驭自我命运的女人 最幸福



女人要知道你的命运应该掌握在自己手中，你不需要依赖任何人，要自己主宰自己的命运。没有一个女人不希望自己的一生过得很幸福。但是很多女人总是把希望寄托在男人身上，这些女人们怀着侥幸的心理，其实这种心理就等同于是在赌博。但是十赌九输，输点钱倒也无所谓，但若是把幸福当做赌注，那也太冒险了。



依靠但不依赖

今天女性经常会患上各种类型的依赖症，这与女性自身的气质有关。女性从小接受社会对于女性的定位，包括：依赖性、接受性、羞耻意识、服从性、注意细小的事情以及对人的关心。

作为现代女性，如果依赖性太强，则意味着太软弱，不自主，会影响自己在职场的发展，这恐怕是令许多职业女性困扰的事。那么，你的依赖性怎样呢？

一般来讲，依赖性较强的女性更容易对某人或某事投入很深的感情。做任何事情都需要获得自我认同和自我肯定。一旦不能达到这种自我认同和自我肯定，女性就会感受到强烈的挫败感和失落感。她们需要通过对某一种事物的依赖来肯定自己，从而获得安全感或者精神上的愉悦。

特别是在结婚后，对于女人来说，与自己同眠共枕的这个男人已经成为了她生命中的拐杖，她再也离不开那山一般坚强的脊梁。事无巨细，皆要请示，大到是否



再外出寻找人生价值，小到面对一只老鼠或者蟑螂，她都会犹豫不决或花容失色。

渐渐的，女人就失去了独立，成了男人这棵大树身上的藤蔓。这样的女人无法想像如果没有了这棵大树，她的生命将如何继续下去。

阳阳就是这样一个女人，她大学的时候爱上了比自己大三岁的班长强子，毕业后嫁给了他。她非常爱他，对他百依百顺。他说什么，她都随声附和。

结婚后，她为了迎合他的兴趣，强迫自己去看自己一点也不喜欢的足球，对丈夫唯唯诺诺，凡事看他脸色行事。让她万万没有料到的是，在他们结婚刚一年时间，强子就有了外遇。她不明白自己错在哪里，她是那么的爱他，对他那么好，为什么他还要去喜欢别的女人呢？

事实也正是因为她太爱他了，爱到失去了自己，爱到成了他身上的藤蔓，才遭到了丈夫的遗弃。哪个男人喜欢和自己的影子过日子呢？男人都是需要对手的，没有对手，没有刺激，他就会感到乏味无聊。你对他唯唯诺诺，他也会觉得你就像应声虫一样，丝毫没有魅力。

依赖心过强的女人，缺乏的就是这种自我意识，事事不独立，装柔弱。女人应该明白，她首先属于自己，





自立的女性 最幸福

然后她的爱才有意义。女人还应该明白，“男人只是自己的一根拐杖”，恰如拥有拐杖的意义在于更好地走路一样，男人也不过是“人”字中的一个部分，另一部分还需要女人自己去书写。所以，拐杖之于女人，男人之于女人，只是为了更好地行走。

拥有了拐杖，并不代表你就可以高枕无忧了，你要知道这根拐杖不是你的全部，你要借助拐杖的力量，但是不可以过度依赖它。

一个全职太太在家很独立，她曾经是一名演员，丈夫是美籍华人。她结婚后彻底与演艺圈告别，在家成了全职太太，带三个孩子。可她完全没有藤蔓的架势，即使在家也有一份属于自己的精神空间。

她事情很多，早上跑步，送孩子去上学后她去学柔道，下午回家做家务，然后出门，会到咖啡馆看会儿书和报纸，再回家做饭，晚上还要写写东西，看看碟。

她说：“我忙得很，家里什么都是我做主，先生什么都不干涉，钱他也不过问，都由我安排，我们很平等。”

虽然结婚十多年，但他们仍然互相尊重，相互夸奖。在她丈夫身上，也完全看不到养家男人趾高气扬的样子。

独立的女人是不过分依赖男人的，也是值得男人尊



重的，很多人都把物质依赖和精神依赖混淆了，有时候物质依赖还是次要的，女人最重要的应该是精神独立。女人拥有自己的空间，自己的生活方式，她是独立的个体，而不是附属品。不需要早请示晚汇报，她也很自信，精神世界也很丰盈。

女人不一定非要用钱来证明自己独立，是夫妻，是一家人，谁去赚钱都一样的，然后摆正自己的位置，其实只是分工不同而已。独立可以有多种形式来证明，但是，作为女人一定要学会独立。那么，怎么做一个独立的女人呢？

1. 精神独立最重要

对女人来说，精神独立最重要，因为男人活动在物质中，女人却活在精神里。女人的精神世界是在无比神秘和无比丰富的内心里，女人精神独立是对自己的确认，当女人的精神世界被别人支配时，这个女人就十分悲哀。女人可以在自己的精神世界里建立起一个美好的王国。

2. 重新审视自己

独立的女人要从知识结构和生理结构方面重新考虑自己的社会定位。无论女人将会作出什么样的选择，首先应该自信，不是自大，自信是相信自己，也只有相信自己才会得到幸福。女人的力量犹如“百炼钢成绕指



自立女性 最幸福

柔”。

3. 不做男人的附属品

女人不应该是某个男人的附属品，女人应该懂得通过交友、读书、娱乐，不断充实自己的内心。所以，即使没有爱情的滋润，仍然活得自在而潇洒。女人不应该为不爱自己的男人流泪，更不应该为他的承诺而用一生去守候。无论何时、无论何地女人都要相信自己，不依赖男人也能活得很好。

4. 懂得平衡感情的天平

成功女人，或许同时面对情感上的创伤。即使如此，她们仍然会善于把挫折转化为事业成功的动力，至少，不会一蹶不振。她们知道幽默，知道自我开解，知道原谅，知道轻松。因为，她们把快乐放在自己手心，不系在别人的言行上。

5. 有一颗坚强的心

女人在柔情似水的外表下，往往跳动着一颗坚强的心。女人精神的动摇是一种不独立的表现，所以女人一定要学会在精神上独立，学会按照自己的想法来做，更要有自己的主风。就是在某些小事上也应该这样。

6. 遇事冷静，临危不乱

遇到危机不能吓得脸色苍白，不知所措甚至痛哭流涕，往男人的怀里钻，用眼泪作为捍卫自己的武器。女