

Nüren Yao Dongde

Shandai Ziji

第2版

女人要懂得 善待自己

郑一/编著

被别人爱着的
女人是幸福的

被自己疼爱的
女人是明智的

善待自己的女人，在现实洪流中，留一分自我；在逢场作戏时，留一分清醒；在婚姻生活中，留一分糊涂；在平淡寻常之中，有一分宁静的心境。

女人要懂得在糟糕的事情已经注定，无法将它改变时，把痛苦的代价降到最低，把后遗症的伤害缩到最小，把自己变得更加睿智。

女人要懂得 善待自己

第2版

郑一/编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

被别人疼爱的女人是幸福的,被自己疼爱的女人是明智的。快乐的女人,有着阳光般的心态,她们会给自己多留一点空间,善待自己,发现自己的价值和生活的美好。

本书从9个方面,以轻松的笔调结合感动心灵的优美语句,让你在涤荡自己的心灵,使之纯净、宁静的同时,给生命以慰藉,给生活以关怀,善待自己,善待他人,感悟人生的真谛。

图书在版编目(CIP)数据

女人要懂得善待自己 / 郑一编著. —2版. —北京:
中国纺织出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5180-0392-1

I. ①女… II. ①郑… III. ①女性—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 302478 号

责任编辑:闫 星

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—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版 2015 年 3 月第 2 版第 4 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:280 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

第1版 前言



岁月如梭,生命短暂,然而女人的生活中却充斥着一个“忙”字。为了爱情背井离乡,为了职位忍气吞声,为了家庭披星戴月,为了明天比今天能过得更好而忧心忡忡。

几乎所有的女人都正在用自己的一生追求幸福,然而忙碌的状态却让很多女性闻不到幸福的气息。情感专家说,女人走向幸福的敌人就是她自己。善待自己,是征服这个敌人最好的方式。

同样,鲁豫的一句话给了很多只顾忙碌的女人警示:女人一定一定要善待自己。因为女人如花,花以美丽的容颜娱人悦己,不加以善待,不足以展示骄人的容貌和实现自身的价值。女人要善待自己,因为花开有期,不加以善待,不足以延缓花儿凋落衰败的期限,不足以在有限的的时间里尽情绽放诱人的芳姿!

女人趁着年轻时,要尽早领悟“包装”自己的窍门。正所谓爱美之心人皆有之,一个看上去既美丽又有魅力的女人一定会比其他人拥有更多的机会和受到更多的关注。将自己美丽的一面展现出来,让美丽也成为一种资本,这不是女人的虚荣,而是女人的聪明。

有人说,没有丑女人,只有懒女人。也有人说,丑女人只是不喜欢打扮自己,但是会把家料理得井井有条,一尘不染。女人的兴趣和关注点不一样,勤奋的方向也不一样,那么为什么不能把这种勤奋多放在爱惜自己身上呢?因此,女人要懂得保养自己,该打扮时就应该打扮,别把自己整得灰头灰脸。

女人善待自己,必须学会给心灵以慰藉,无论孤独,无论挫折,无论失败,都要学会让自己坚强,给自己打气,给自己加油!泥泞的路上,你会摔



倒,但你不要因此自暴自弃,学着做自己的拉拉队,让自己找回激情,找回奋斗的勇气。有人说,大海没有了波涛汹涌就失去了其浩瀚,江河没有高低不齐的河床和湍急的流水就失去了其险怪,没有经历磨练的女人就没有一份机智成熟的美,岁月带给女人的不仅是衰老,还有一份时光的历练。

女人要对自己好一点,还要让自己时时保有最舒畅的心情。生活从来不会一帆风顺,面对激烈的社会竞争、紧张的生活节奏、复杂的人际关系,你可能会疲惫,会心痛,会陷入生活的困境。然而无论如何,也要善待自己,在心中点一盏希望之灯,在心中种一颗忘忧草,即使大风大浪,只要希望不灭,生活依旧会美好。

女人很容易陷入情感的泥沼里无法自拔,聪明的女人对于爱情,需要保留一点“自私”。爱情是伟大的,有时却经不起任何风霜的考验,为爱应当有牺牲的精神,但不能失去自我,更不能纵容轻视和伤害。女人需要爱情,更要善待自己,与其抱残守缺,不如放下它,还自己内心一片宁静。

现代女性,会工作、会生活,也要会学习。女人善待自己,更要学会用知识武装自己,让自己在不断更迭的社会中拥有更多胜利的资本。女人不需门门精通、样样拿手,但至少应该懂得怎样说话办事、拿什么陶冶情操;偶尔翻开一本书,能看出其中的精华,有自己的座右铭和信仰……

做一个善待自己的女人,重要的一点便是善待自己的生命。一棵小草也会珍惜自己在世上的时光,拼了命地往高处生长,不为轰轰烈烈,不为有所作为,只因生命中那一点绿展示着生命的伟大。

人生匆匆几十年,女人如何让自己活得精彩?如何面对困境和人生?答案就是要时刻善待自己。本书是一本教会女人感悟生活、体味人生、疼爱自己的励志佳作。用心读一读这本书,它将告诉你如何提升修养、装扮美丽;如何发现快乐、积蓄幸福、收获情感;它也会告诉你当面对挫折和打击时,如何变得更坚强、更独立;还有一切美好的追求和希望,将在书中等待你。



这本书能帮你找回自己,善待自己,肯定自己的价值,发现自己最美丽的一面。让我们一起做一个善待自己的聪明女性,即使经受风雨洗礼,在人生的路上也要自豪地歌唱!

编著者

2009 年 9 月

第2版 前言



王尔德说过：“爱自己是一场终身恋爱的开始。”一个女人，只有善待自己，才能更好地去爱别人。善待自己的女人，她的人生才会丰富，才会温暖，才有感动，才会拥有被爱。一个不善待自己的女人，生活回馈给她的，将会是一个冰冷的孤岛，围困着一无所有的自己。一个女人不善待自己，凭什么去指望别人的爱惜呢？一个懂得善待自己的女人，即使面对伤害，也能为自己点燃希望的火把；即使失去了，也会重新鼓起勇气，勇敢地站起来。

女人要学会善待自己，人生在世何其短暂，为何要和自己过不去？善待自己，就不会每天埋怨别人对你不好，因为至少自己对自己好。心态平衡了，就不会那么在意别人的眼光了。女人要学会善待自己，学会打扮，学会修饰自己。什么年龄的女人，什么样的打扮，要打扮出自己独特的个性，展示自己的女性美。

女人到了一定的年龄，漂亮就会从指缝中流失，但善待自己的女人却拥有相当的底蕴和美丽，那就是来自内心的那份从容、自信，由内而外自然地散发出来，这样的美丽是容颜无法带来的惊叹。善待自己的女人是美丽的，她们懂得如何打扮自己，这样的打扮并不仅仅是外表，而是由外表到内心，进退自如、举手投足之间，都洋溢着优雅、热情与智慧。

善待自己的女人是独立的，无论从经济到心理，她都是独自担当着，只有独立的女人才会不断进取，只有独立的女人才会把智慧当资本，而不去过分奢求自己的容貌与青春能够保值。善待自己的女人会把自己打理得如沐春风，拥有那份难得的洒脱，总是一个人品尝着生活的酸甜苦辣。



但是,她永远不会感到寂寞,因为她拥有那份健康的心态。

做一个善待自己的女人吧,即便是一杯苦咖啡也能喝出情调,即便是一次傍晚散步也能踏出诗情画意。善待自己的女人,她把每一次恋情都演绎至完美,把每一件衣服都穿出品位,把每一款饰品都戴出光彩。善待自己的女人,她同样诠释着女人的不同角色,而且堪称完美演绎,她会是一个好女儿、好妻子、好母亲,是姐妹的知心,是异性的知己。

本书在修订再版的过程中,对文字进行了进一步润色和提升,结合现今女性关注的话题,调整和补充了部分小节,替换了部分案例,使得书稿更加严谨,让女性朋友从中更加受益。

编著者

2014年9月

目 录

CONTENTS



第①章 人生如茶,女人用快乐之水将它沏开 >>>

- 2 女人让微笑时常挂在脸上
- 4 痛苦是一碗茶,快乐是一壶水
- 6 释放你的心,快乐不需要理由
- 9 做一个无压的轻松女人
- 11 在旅行中充实你的心灵
- 13 快乐的女人要懂得善待自己
- 16 女人不要总盯着消极面
- 18 女人为什么要委屈自己
- 21 女人糊涂一点儿更快乐
- 23 快乐的女人惹人爱

第②章 淡泊宁静,世界如此美妙女人不应烦躁 >>>

- 28 嫉妒是女人毁灭美好情感的毒药
- 30 不要让怒气的火焰焚烧掉你的理智
- 33 遇事平心静气,才不会后悔莫及
- 36 有修养的女人切忌轻忽浮躁
- 38 忍让的痛苦能换来甜蜜的结果
- 41 人气我不气,我气伤身体
- 44 善忍是理智成熟的表现
- 46 女人让讥嘲湮没在沉默中
- 49 面对重大决策,女人更要心平气和
- 51 以冷静代替慌乱,让理智对抗鲁莽



第③章 放下情执,幸福的人生需要自己成全 >>>

- 56 女人要有现实的婚姻态度
- 59 单相思的女人别让自己痛苦
- 61 如果不爱他就不要接受他
- 64 别无选择时,也不要让自己一错再错
- 67 男人吃软,女人要懂得“示弱”
- 70 别人的丈夫再好你也不要爱
- 72 一味惩罚不如给点宽容
- 75 聪明地回应丈夫的异常
- 78 错误的婚姻是女孩不幸的开始
- 81 面对第三者你采取何种对策
- 84 光有感情,喝凉水也会甜吗

第④章 走好人生下坡路,在困境中做自己的拉拉队 >>>

- 88 女人不要让自卑爬上心头
- 90 奇迹在对逆境的征服中出现
- 93 在危机面前寻找出人头地的时机
- 96 悲观的乌云遮不住阳光
- 99 女人在孤独中要会抚慰心灵
- 101 抱怨机遇不光顾你毫无作用
- 104 相信自己,你就一定可以做到
- 108 有主见的女人总能掌握自己的命运
- 110 大声地说,我就是最出色的那个人
- 113 即使有缺陷,也不要退缩和消沉
- 116 失败之后,鼓起勇气从头再来

第⑤章 人生风浪无常,女人在心中种一棵忘忧草 >>>

- 120 做女人要能够“放下”
- 122 割除心中嫉妒的毒瘤



- 125 降伏“情绪”这匹烈马
- 128 聪明女人把诱惑关在门外
- 130 女人别跟自己过不去
- 133 女人的烦恼很多是因为没看开
- 136 你不是最“不幸”的那个人
- 138 女人要用积极的态度面对不幸
- 140 女人要生气不如去争气
- 143 希望是人生路途上永远的阳光
- 146 遇事要有几分平常心

第⑥章 在乐业中雕刻时光,职场之路女人稳步前行 >>>

- 150 有心的女人不把工作当苦役
- 153 怀着感恩的心工作
- 156 女人不强求让每个人都满意
- 159 为了薪水而跳槽值得吗
- 162 女人工作中要有积极的心态
- 164 女人心有多大,舞台就有多大
- 167 让敬业伴随自己一生
- 170 女人可以平凡,但不能甘于平庸
- 173 消除为别人打拼的念头
- 175 对待工作要心性专一,有始有终
- 178 不要只做领导交代的事,请做需要做的事

第⑦章 生活是一种态度,聪明女人要把苦日子过甜 >>>

- 184 女人别总拿别人当镜子
- 187 在心中点燃希望之烛
- 190 为自己打开心灵的另一扇窗
- 193 别让贫穷遮挡了你的双眼
- 196 既然不能改变,那就学会接受它
- 198 无论如何,女人都要学会爱惜自己



- 201 学会接受生活中的不完美
- 204 女人要找对欣赏自己的角度
- 207 背对太阳,你只能看到阴暗的影子
- 210 日子再苦也要笑一笑
- 212 抱怨的女人只能使自己更疲惫
- 215 女人别让消沉毁掉了你的生活

第⑧章 将美丽进行到底,女人的容颜因魅力永不褪色 >>>

- 220 女人的气质产生美感
- 222 让美丽成为你一生的事业
- 224 三分美丽,七分装扮
- 226 女人要选择自己的服装风格
- 229 配饰是点缀女人美丽的精灵
- 231 个性迷人的女人最美丽
- 234 女人不要忽视修炼知性美
- 236 女人的仪态美更具吸引力
- 238 女人腹有诗书气自华

第⑨章 让健康伴你一生,女人要有不生病的智慧 >>>

- 242 会喝水的女人不生病
- 245 运动带给女人健康的保障
- 248 女人要注意调节自己的膳食结构
- 250 年轻女人要把睡眠放在心上
- 254 女人怎么吃零食才健康
- 257 呵护女人健康的饮茶之道
- 260 女人怎样排除高跟鞋带来的健康隐患
- 263 懂得倾诉,不让心灵处于亚健康状态

266 参考文献 >>>

第①章

人生如茶,女人用快乐之水将它沏开



人生如茶,有着浓浓的味道。只有爱它的女人,才能品出其中的芳香。女人悲观、消极的心就如凉水,用凉水沏茶,怎能让茶散发出内敛的芬芳?快乐之水则不同了,它饱含热情、希望、憧憬和笑声,如同滚沸的开水,它把人生之茶沏得飘香四溢。女人活着追求的就是幸福和快乐,就如茶的味道蕴涵其内一样。布雷默说:真正的快乐是内在的,只有在女人的心灵里才能发现。



女人让微笑时常挂在脸上

从现在开始,每天早晨起床,对着镜子,发自内心地微笑吧。告诉自己,今天,我会快乐;今天,我会幸福;今天,一定会有美好的事情发生。慢慢地你会发现,你也成了那个让人喜爱、让人忍不住亲近的可爱女人。

微笑是一朵不会凋零的花,开在四季,赏心悦目;微笑是心底一泓清泉,充盈内心,使内心清澈澄净;微笑是一首精美的小诗,耐人寻味,摄人魂魄;微笑是一种无声的语言,把灿烂写在脸上,把阳光带给人间。

最美丽的女人,莫过于懂得微笑、时常微笑的女人。

辛迪·克劳馥说:“女人出门若忘了化妆,最好的补救方法就是亮出你的微笑。”确实如此,微笑的女人总让人感觉与她相处如沐春风。常有人问,最吸引男性的女人是什么样的呢?其实未必是最漂亮的那个,但一定是最有女人味的那个,举手投足间有一股淡淡的幽静与柔美。而懂得微笑,是拥有女人味最基本的要素。

微笑的时候,嘴角微微上扬的弧度,牵动着周围人的心;微笑的时候,让周围的人感觉到真诚的力量,感觉到你内心的甜蜜与善良。时常微笑的女人,用微笑带给他人温暖的同时,也温暖了自己的心。微笑是不需要成本的东西,但却能创造不可估量的价值。微笑,可以给一个家庭带来幸福,给身边的朋友送去快乐,给疲惫者传递慰藉,给绝望者传达希望,给夜行者昭示光明。

作为一名现代女性,要扮演的角色有很多,既要顾及感情、顾及家庭,又不能放弃个人的职业发展。在种种权衡之间,我们会感到疲倦,感到烦躁,感到生活的压力,这种时候,请坚强地抬起头,依旧柔柔地微笑吧。只有微笑,才能平复自己的内心;只有微笑,才能让自己重拾勇气;只有微笑,才能得到爱人的疼惜;只有微笑,才能获取敌人的尊重。不经意间的一抹淡淡笑



意,却能化解仇恨,化解生活的苦楚。聪明的女人,总将微笑时常挂在脸上。时常微笑的女人,心里充满自信和真诚,总是让人感觉到善良的关怀,感觉到美好的爱。

凤凰卫视的主持人吴小莉,并不一定有多漂亮,但是从进入凤凰的那天起,她的脸上就永远挂着灿烂的微笑,这个微笑成了她的标志,提起吴小莉,人们总是会想起她的微笑,既大气,又温暖。如今的吴小莉,这个喜爱微笑的女人,既在事业上获得了成功,台前幕后一肩扛,同时赢得了美满的爱情与家庭。

心理学博士张怡筠,拥有着高学历、高工资、高职位,但是这并不意味着她就是不可一世的女强人。生活中的张怡筠比屏幕上还要和气,总是笑盈盈地对你侃侃而谈,言笑晏晏地告诉你这样那样的烦恼其实都可以迎刃而解。同样的道理由她娓娓道来,伴上她的微笑,总是让人轻易就接受了。

还有奥黛丽·赫本,年轻的时候,她用最美的微笑征服银幕前的观众;中年时,她用最美的微笑关怀世界,她的足迹踏遍了世界的各个角落,她的微笑感染了许多无助的孩子们;即便到了老年,面对病痛她仍然坚持微笑,她的笑让人们永远记住并深深地怀念,于是奥黛丽·赫本成了一个神话般的女性,成了传说中的人间天使。

这些始终微笑的女人,她们生活中难道就没有伤痛、就没有难以抑制的伤心吗?人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,人生的经历,总是有喜有乐,然而哭泣或者哀愁,能给我们的生活带来什么改变吗?既然泪水不能解决问题,那么就微笑吧。请相信,任何经历,都是人生的财富。不论疼痛抑或伤悲,在迷离错乱中寻找那一抹最温馨的微笑,你的心情一定会有所改观,你的心田会因此而注入新的力量。请相信,微笑会改变生活,微笑会慢慢地改变你的命运。

或许我们都是普通的女人,不能做到不以物喜,不以己悲;我们依然会被某种情愫牵引着思想,牵动着心灵;我们依然会在某个时刻怀想,在某个瞬间难过。但是伤过之后,痛过之后,让我们尝试给自己一个微笑,收起落寞的心情,将微笑挂在脸上,告诉自己也告诉身边关心自己的人,我们依旧相信真善美,依旧充满生活的勇气和力量,依旧懂得爱。

送人玫瑰,手遗余香;予人微笑,心存温暖。或许你不经意间的一个微

笑就会给他人留下美好的印象,或许你一个淡淡的微笑便给人如浴春风般的温馨。所以不要吝啬自己的微笑,给他人,也给自己。时常将微笑挂在脸上,做一个温暖聪颖的女人。

时常微笑的女人,在老公疲倦的时候,会轻轻递上一杯温茶,暖胃暖心;时常微笑的女人,在孩子顽皮的时候,会笑盈盈地给孩子适度的空间,然后教会他们懂得让物品归位、要考虑他人;时常微笑的女人,即便在生活中遭遇重创,也会把苦楚留存心中,然后坚强地微笑,让关心她的人不为她担心,让爱她的人感到欣慰。

从现在开始,每天早晨起床,对着镜子,发自内心地微笑吧。告诉自己,今天,我会快乐;今天,我会幸福;今天,一定会有美好的事情发生。慢慢地你会发现,你也成了那个让人喜爱让人忍不住亲近的可爱女人。将微笑时常挂在脸上,做最有女人味的女人,聪颖如你,一定会收获满满的幸福。



痛苦是一碗茶,快乐是一壶水

痛苦是一碗茶,快乐是一壶水,以此之茶丰富白开水,以彼之水稀释苦浓茶,在痛苦中成长,在痛苦中学会快乐,让快乐绽露脸庞、充盈心间,做一个幸福女人。

喜品茶的人都知道,喝茶要喝第三泡,因为浓淡适宜,不太苦,亦不至恬淡无味。悠悠飘香的茶就如人生,最初是第一泡的新茶,劲道十足,容不下多少水,味道浓郁,舌苔的每个细胞都被刺激到,仿佛倔强的小姑娘初长成,总把各种喜怒放大,总感觉事事不顺,万般挫折,苦痛无比;而到了第二泡,茶的苦涩开始渐渐褪去,甘甜的感觉若隐若现,亦如历经磨砺后的女人,告别青涩,不再把自己看得最重,那些丁点大的小事情,已不太会引起苦痛的感觉,人生已经过滤,掺入了开水,逐渐宽容;至于最后的第三泡,则是考验



一个人的耐心,很多人等不到第三泡,就对品茶失去了兴趣,匆匆将茶倒掉,于是错过了最上乘的体验,就好像一些女人,人生经历了最初的敏感青涩,经历了后来的洗涤,累了倦了,开始认命,放弃了继续的成长和成熟。而只有真正耐心细致的女人,淡定沉静,一直蕴蓄着能量,不紧不慢地品味人生的真谛,最终体验到了第三泡茶的回味无穷。

如果把人生一时的苦痛看做一碗茶,只要你不时向其中加入快乐之水,苦茶也会逐渐变淡。没有痛苦,人的心灵永远无法成熟,只有懂得承受痛苦,人生才会变得有价值。然而,“承受”并不是终点,最关键的是要学会释放痛苦、化解痛苦,让人生走向精致和成熟。即便是苦涩的胆汁滴进水中,苦味也会越来越淡。当我们跌进痛苦的深渊时,我们要学会用快乐的心灵之水,冲淡生活之茶的苦涩。

现代女性生活在一个步调极快的时代里,平日里每天都要面对许许多多的诱惑与好恶,每天都有许多原本以为不可能的事情变成了现实,有许多我们坚信的美好突然撕下了伪装的面具。凡此种种都冲击着女人柔弱的心,带给我们或多或少的苦痛与沉重。生活中的快乐到哪里去了呢?是我们的心已经被俗事装得太满而容不下它,让它销声匿迹了,还是我们的心有太多的羁绊和猜疑,对痛苦的细枝末节无法释怀,而将快乐驱之门外?

每个女人都向往幸福与快乐,渴望成为那个午夜12点前穿着水晶鞋的灰姑娘或是被王子吻醒的白雪公主。幸福快乐的生活是我们最初努力的梦想和目的,然而到了最后,我们却忘记了最初的梦想,因为承受而承受,在生活的考验中变得心胸狭窄,找不到快乐的源头。而最幸福的反而是那些平凡的女人,她们往往会因为一个微不足道的原因而快乐,她们懂得烧一壶快乐之水,来稀释痛苦之茶。

《鲁豫有约》有一期请来的嘉宾是刘少奇的妻子王光美。她一出场,就让全场观众为之动容,她的气韵、气场,丝毫不因曾经的磨难而消失或变得不堪,那些原本想象中的抑郁迹象在她身上完全没有显现,岁月在她身上的痕迹,除了不可避免的皱纹外,留存的只有优雅与雍容的气质。“文化大革命”中王光美承受了12年的牢狱之苦,还经历了“丧夫三载方知晓”的苦痛。