

唤醒内心强大的力量 活出幸福快乐的人生

女性智慧书3

做一个内心强大的女人

外表温柔且内心强大的女人最好命

米立◎编著

W O M E N W I S D O M

一语道破女人一生幸福和成功的终极秘密!

内心强大的女人，有一种岁月沉淀的魅力，淡定从容的气质。

她们懂得如何展现自己的优雅，她们懂得如何以女人的方式赢得世界，拥有幸福和成功!



内心真正强大，人生无所畏惧!

全球成功女性强烈倡导并正在使用的幸福法则。

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 万卷出版公司

女性智慧书3

做一个内心强大的女人

米立
编著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 万卷出版公司

© 米立 2014

图书在版编目 (C I P) 数据

女性智慧书. 3, 做一个内心强大的女人 / 米立编著. —
沈阳: 万卷出版公司, 2014. 9
ISBN 978-7-5470-3232-9

I. ①女… II. ①米… 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 205662 号

女性智慧书 3: 做一个内心强大的女人

责任编辑 周莉莉

出 版 者 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司

联系电话 024-23284090 010-57454988

经 销 各地新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

成品尺寸 148mm×210mm

印 张 8

字 数 160 千字

书 号 978-7-5470-3232-9

定 价 29.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任



目 录

第一章 全世界都可以否定你，但这和你没有关系

如果你不能选择回避，就愉快地接受 / 002

青春和美貌都会过去，不必忧虑 / 006

找出你的闪光点，用它去照亮黑暗 / 009

女人不一定要嫁得好，但要活得好 / 013

人生要选对参照物，记住不攀不附 / 016

只有不争取，没有不可能 / 020

第二章 别用泪水浸泡时光，也别将心事托付给悲伤

谁都可能离开你，你要学着找回迷失的自己 / 026

先处理心情，再处理事情 / 030

都不容易，其实没有谁刻意伤害你 / 033

内心强大的女人，拿得起，放得下 / 036

用悲伤的时间来爱自己 / 039

总有背离，也总会有人等你 / 043

不要总是提醒悲伤，要学会快乐的心里暗示 / 046

第三章 你用什么姿态在奔赴未来，未来就用什么姿态迎接你

原谅生活的不完美 / 050

没有绝望的生活，只有绝望的人 / 053

令人无奈的不是前路的艰难，而是信心的丧失 / 056

握不住今天的人，同样握不住明天 / 060

乐观积极的人总会有好运气 / 064

请相信你配得上一切美好 / 068

第四章 把时间用来解决问题，而不是担忧顾虑

远离忧虑，才是真正的内心强大 / 074

无需忧虑，你的忧虑解决不了任何问题 / 078

内心强大的女人，不浪费时间浪费在顾虑上 / 081

在变故中忧虑，不如在变故中成长 / 085

该来的总会到来，积极地面对才会有好结果 / 088

与其忧虑，不如适当地放弃 / 092

第五章 嫉妒是揉进心里的碎玻璃，痛的只有你自己

嫉妒只能展露你的无能 / 096

嫉妒其实是把单刃剑，伤的只有你自己 / 100

相信自己也是一道独特的风景 / 104

远离嫉妒，因为嫉妒可以令天使堕落 / 108

宁让祝福增一尺，莫让嫉恨长半寸 / 112

第六章 先掌控自己的情绪，然后你才有资格掌控未来

与其生气，不如疼爱自己 / 118

用发火的时间发现问题 / 122

愤怒的话，先暂停一下 / 126

女人控制好自己的情绪，才能掌控你的人生 / 130

驯服你的情绪，内心强大的女人不生气 / 133

调频情绪，好心态的女人更强大 / 136

为别人喝彩，才是真正的强大 / 140

内心越强大，态度越谦卑 / 142

反省自己，是不断强大的秘密 / 145

内心强大的女人，都有一颗快乐的心 / 149

第七章 离开谁，你都可以站成一座山

不要把希望和未来寄托在任何人身上 / 154

走吧，走吧，人总要学着自已长大 / 158

强大的女人靠自己撑起一片天 / 161

不要依赖婚姻，你才是自己的跳板 / 165

没有男人值得你用生命讨好 / 168

强大的女人，不会轻易把自己交付 / 171

第八章 也许你一刹那的胆怯，就放走了幸运的眷顾

做你想做的事，不要犹豫反复 / 176

内心强大的人，从来不害怕失败 / 179

内心强大的女人，都有一颗勇敢的心 / 184

相信自己，才足够强大 / 188

只有懦弱的人，才永远躲在借口里 / 191

患得患失，人生终将得不偿失 / 194

内心强大的女人，不会活在别人的看法里 / 199

有智慧的女人不过度追求完美 / 202

第九章 如果没有宽恕之心，生命就会被仇恨支配

智慧的女人宽恕别人，也放过自己 / 206

不仇恨的女人才有未来 / 209

懂得欣赏别人，才更容易赢得友情 / 212

笑一笑，多痛苦的事情都会过去 / 215

智慧的女人，懂得给自己留余地 / 218

第十章 宠辱不惊，才能刀枪不入

聪明的女人，不会把心事都写在脸上 / 222

别把自己看得太轻，也别把自己看得太重 / 225

缘自来去，伊自安然 / 228

低得下头，才能抬得起头 / 231

懂得吃亏的女人不是懦弱，而是智慧 / 234

不念过去，不畏将来 / 239

对一切心存感恩，才会活得从容优雅 / 243

第一章

全世界都可以否定你，但这和你没有关系



你出身不好，长相太差；你学历不高，一无所长；甚至你屡遭挫败，心灰意冷；你被人忽略，被人嘲笑，但这都不足以成为你打败自己的理由。灰尘至微，也一样可以在阳光中飞翔。这世界除了你自己，没人可以打败你。只要你不投降，世界都会为你让路。



如果你不能选择回避，就愉快地接受

生活中，很多事物就是这样，我们不能选择，不能回避，那么，与其为此烦恼，不如愉快地接受。因为同样的一件事，你与其以此烦恼自己、伤害自己，不如拿它来快慰自己、取悦自己。

生活中，总有一些女人喜欢将自己人生的不如意归结为外界的原因。

她们要么埋怨命运，怨自己时运不济，命途多舛；要么抱怨生活不公，自己天生没得到一副好牌——没有显赫的家庭背景，没有超常的智力，没有靓丽的外表；要么感叹造化弄人，让自己遇人不淑，以致历尽坎坷，使得自己的人生一败涂地。

于是，她们感觉世界亏待了自己，埋怨命运的不公。事实上，人生都会发生些难以预料的事情，但这却不是上天的责任。面对生活中的不完美、不如意，如果你不能选择回避，就应该愉快地接受。

莎拉·班哈特曾经是全世界观众最喜爱的一位女演员，她在71岁那一年破产了——所有的钱都损失了，而她的医生——巴黎的波基教授告诉她必须把腿锯断。她因摔伤染上了静脉炎、腿痉挛，医生觉得她的腿一定要锯掉，又怕把这个消息告诉那个脾气很坏的莎拉。

然而，当他告诉她的时候，他简直不敢相信，莎拉只看了他一阵子，然后很平静地说：“如果非这样不可的话，那只好这样了。”

当她被推进手术室的时候，她的儿子站在一边哭，她朝他挥了下手，高高兴兴地说：“不要走开，我马上就回来。”

在去手术室的路上，她一直背诵她演过的一出戏里的台词。有人问她这么做是不是为了提起精神，她说：“不是的，是要让医生和护士们高兴，他们受的压力可大得很呢。”

手术后，莎拉·班哈特还继续环游世界，使她的观众又为她疯狂了7年。

生活就是这样，什么样的挫折和灾难都不足为奇，没有人能够逃脱不幸与不快。即使你长途跋涉，走遍天涯海角，寻得一个看破红尘的高僧，他同样也逃脱不了现实中的猜疑、精神上的不满和生活中的无聊。

世界上不存在极乐天堂，没人能从世俗的烦恼中解脱出来，我们所能做的只能是端正态度，去应付这些不愉快。

一位才思敏捷的牧师对会众作了一场精彩的讲道，他以肯定自己的价值作为结尾，强调每一个人都是上帝眷顾的宝贝，每一个人都是从天而降的天使。活在这个世界上，每一个人都要善用上帝给予的恩赐，发挥自己最大的能力。

信众当中有人不服牧师的讲法，站起身来指着令自己不满意的扁塌鼻子，说道：“如果照你所说，人是从而降的天使，请问有塌鼻子的天使吗？”

另一位嫌自己腿短的女子也起身表示同样的意见，认为自己

的短腿不是上帝完美的创造。

牧师轻松而自信地回答：“上帝的创造是完美的，而你们两人也确实是从天而降的天使，只不过……”他指了指那名塌鼻子的朋友：“你降到地上时，让鼻子先着地罢了。”牧师又指着那位嫌自己腿太短的女子：“而你，虽是用脚着地，却在从天而降的过程中，忘了打开降落伞。”

在漫长的岁月中，我们一定会碰到一些令人不快的情况。我们可以把它们当作一种不可避免的情况加以接受，并且适应它。

事实上，环境本身并不能使我们快乐或悲伤，我们对周围环境的反应才能决定我们的悲欢。每个人都有缺点和不足，都会有紧张、不适的体验，这是正常的表现，必须学会接受它们，顺其自然。

对于我们身体上的不完美，我们可以在心灵上进行弥补，让自己更有内涵。我们无法使自己外貌完美，但我们绝对有能力使自己内心完美。我们要拥有一颗晶莹剔透、美丽善良的心，做一个开朗、善良的人，只有如此，才不会让缺陷和完美颠倒黑白。

赖斯利说：“人生的意义不在于拿到好牌，而在于怎么样打好一副烂牌。”缺陷与不完美不一定是坏的，有可能就是我们的长处和优点。只要会利用，可能还会给我们带来意想不到的收获。

因此，要正视缺陷和不完美，包容缺陷和不完美。艰苦的日子总有结束的时候，心中充满希望，并继续为生活而努力的人，才能享有新的生命。

也许，你的家境不够殷实，你的父母不够显贵，你的容貌不

够漂亮，你的天赋不够惊人，但你要转变角度去看待这些问题的话，你或许可以这样去理解：你的家境不够殷实，但你从贫穷里学会了节俭和创造！你的父母不够显贵，但你收获了平常小家的安稳和幸福！你的容貌不够漂亮，但你至少勇敢善良！你的天赋不够惊人，但你因此会多一些别人无法经历的经历、无法感受的感觉！这样的人生不是一样丰富多彩吗？

生活中，很多事物就是这样的，我们不能选择，不能回避，那么，与其为此烦恼，不如愉快地接受。因为同样的一件事，你与其以此烦恼自己、伤害自己，不如拿它来快慰自己、取悦自己。





青春和美貌都会过去，不必忧虑

青春和美貌诚然是女人不可多得的宝贵财富，但是相对于阅历、经验以及智慧来讲，青春和美貌会显得异常的单薄无力，因为我们从生活阅历里得来的经验和智慧才是最为宝贵的，它才是真正能帮助我们赢得一切的重要筹码。

在我生日的那天同事送的那束漂亮鲜艳的花束，现在被放在桌上。

有的花瓣已经开始枯萎凋谢了，我重新换了新鲜的水，但还是阻止不了它凋谢。心里很希望她就这样绽放着，不要凋谢，永远保留着它鲜艳光彩的一面，永远呈现她最美丽的一面！

可这是不可能的，鲜花总会有凋谢的时候！不管你愿不愿意，它会按自然规律发芽、开花、凋谢，沉入大地中等来年再开始她的生命！

其实，人生又何尝不是这样呢？人终归会有老的一天，不管你愿不愿意，青春和美貌都会过去。外表的美丽不能永久保存，但内在的气质却可以越来越有涵养。内心强大的女人无惧岁月的流逝，她们懂得丰富自己的内涵，让自己做一个有气质、有涵养的美人。

尽管美貌也是一种福报，但如果你太过在意，只能让自己徒

增烦恼，因为无论你怎么努力，也不能永远留住青春、留住美貌。

我曾经的一个女同事，她刚结婚的时候很年轻，也很漂亮。可她怀孕生孩子后，渐渐地感觉老公不像以前那么爱她了。

她认为，一定是老公嫌弃自己不如以前漂亮了，于是她开始进出美容院，开始在意别人的眼光和看法。她几乎将全部的注意力集中在自己的外形和容貌上，因为她担心她的变老、变丑会让她失去心爱的男人、失去现在所拥有的一切，为此她不惜花重金去美容整形。

朋友的一句调侃、一个眼神，都让她感觉别人在议论自己，为此她终日志忑不安、疑神疑鬼、无法安心，甚至有时候会因为别人的一个玩笑而大发雷霆，和别人反目成仇。时间一长，别人都躲她远远的，不愿再和她做朋友。这样的状态使她在工作中也频频失误，使得老板埋怨自己。她整个人也变得敏感，接踵而来的便是夫妻不和、家庭矛盾，老公终于无法忍受她的性格，以至于后来闹到离婚。

这位女同事的经历，让我很是感慨。现实生活中这样的事情也是层出不穷，有多少女人如她一般，太在乎自己的外在，一旦青春流逝、华年不再，便开始自哀自叹、惊慌失措。这真的是令人觉得既可悲又可叹的事情。

诚然，青春和美貌对女人来说是很重要，但是相对于阅历、经验以及智慧来讲，青春和美貌会显得单薄无力，因为，它们毕竟会随着岁月流逝而慢慢消逝，这是谁也无法阻拦的过程，而我

们从生活阅历里得来的经验和智慧却是可以一直陪我们到老的，也是真正能帮助我们赢得一切的重要筹码。

所以，即便你华年不在、容貌无光，也请你不要忐忑恐慌、手足无措。你要知道，再怎样的倾国倾城，最终都会一步步地迈入苍老，我们都会不知不觉地悄然老去，光彩不在。

一个女人的外在美，会随着时间的流逝而褪色，而内在美却是经久不衰、魅力永存的。我认识的一个女性朋友，她年少的时候并不美，像一块平平无奇的鹅卵石，陪衬着其他光彩夺目的名玉。可是随着时光流逝，她褪却了青涩，过滤掉渣滓，留下来的是云清月朗的本质。这种女人便是有内涵的女人。

仔细想想，外表打扮的再花枝招展，也只是吸引男人的眼球而已，等到不年轻了、人老珠黄的时候，试问，你还有这样的资本来吸引男人吗？只是靠外在的衣饰、化妆品打扮出来的美女，如果没有思想内涵、没有气质，这种漂亮有时会使人觉得俗不可耐，并不能吸引男人的心灵，而许多的女性，因为拥有智慧和才华，举止优雅得体，因其内在的品质而顿然生辉，这样的女性往往具有一种从心灵深处溢出的摄人心魄的魅力。

时间可以扫去女人青春的红颜，却扫不去女人经历岁月的积淀之后，才焕发出来的美丽。这份真正的美丽就是女人的内涵、修养与智慧，它就像秋天里弥漫的果香一样，是由内而外散发出来的。

内涵、修养与智慧是女人一种简单、纯净、平衡的心态。一个有内涵的女人是是人生感悟的一种平衡，是在淡薄世事之后，

才会洞明凡尘；是在清心内收之时，才会高瞻远瞩。

一个有修养的女人不会随岁月的流逝而失去光泽，却会越发显得耀眼迷人。智慧是女人美丽不可缺少的养分，是充满自信的干练，是情感丰盈的独立，是在得到与失去之间心理的平衡。

内涵、修养与智慧将使女人一生中都会散发出无穷的魅力，是一生取之不尽的巨大财富，是伴随你一生永远亮丽的风景线。

作为女人，你要笑看岁月的逝去，青春和美貌没有了又如何呢？即使青丝变白发，也要从容面对，去追求自己生活的乐趣，哪怕自己的身心一次次受伤，哪怕自己的生活一次次受挫，让我们的宽容更加呈现出经历沧桑之后的美丽，更显示出成熟女人的内涵、修养与智慧。



找出你的闪光点，用它去照亮黑暗

我们要相信，再平凡的自己也不会一无是处的，上帝派我们来这人间，他一定赋予了我们某些独特的天赋，只是它潜藏于我们对自己的认知之外，这种天赋就像金矿一样埋藏在我们平淡无奇的生命中。那些总在羡慕别人而认为自己一无是处的人，永远挖不到自己的金矿。