



聪明的女人 不生气



面朝大海，春暖花开。
淡极始知花更艳，愁多焉得玉无痕。

梵奕◎编著



优雅、从容，知性女人的幸福禅
林志玲、林徽因、杨澜的魅力之源

温柔要有，但不是妥协，我们要在安静中，不慌不忙地坚强。

——林徽因

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

聪明的女人 不生气

梵奕◎编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

聪明的女人不生气 / 梵奕编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5640-6112-8

I. ①聪… II. ①梵… 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(2012)第 133031 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 200 千字

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

聪明的女人会把不生气作为自己的处世智慧。因为她们懂得，“生年不过百，常怀千岁忧。百事从心起，一笑解千愁”。相对于这个世界来说，自己只不过是来去匆匆的过客，既然如此，还有什么鸡毛蒜皮的小事值得计较呢？

聪明的女人会让自己站得更高，以开阔视野。因为她们懂得：当自己近距离盯住一块石头看时，它会很大；当自己站在远处看这块石头时，它就变小了；当自己站在高山之巅再看这块石头时，已经找不到它的踪迹了。所以，有了宽广的视野，就会忽略生活中很多的细节和小事。

聪明的女人相信自己是最优秀的，所以会大方地秀出自己，而不会去盲目地模仿别人；聪明的女人懂得如何表现自己，优秀、高雅、成熟、娴静等，都可以在一颦一笑、举手投足之间得到最好的体现。

聪明的女人可以没有倾国倾城的容貌，但不能没有清新淡雅的气质；可以没有模特般的魔鬼身材，但不能没有自信、美丽的微笑；可以没有优越的家境，但不能没有改变命运的进取心；可以没有超然物外的出世之心，但不能没有与世无争、不争名逐利、闲适恬淡的处世态度。

聪明的女人，无论何时何地都不会为一些小是小非斤斤计较，她们会以一颗宽容的心去理解别人、包容别人，善解人意、宽容大度、换位思考是她们处世的座右铭，更是她们不可或缺的品质。

聪明的女人懂得运用正确的思维方式。和丈夫发生不愉快时，她们会



多想想丈夫对自己的宠爱；和朋友发生不愉快时，她们会多想想朋友平素对自己的帮助；和同事发生不愉快时，她们会多想想自己有什么不妥的地方；看别人不顺眼时，她们会多想想别人的长处和自己的短处。

聪明的女人会记住该记住的，忘记该忘记的，改变能改变的，接受不能改变的。她们不会为打翻的牛奶而哭泣，因为她们知道，事情既然已经无可挽回，再为它伤脑筋也无济于事。错误在人生中是不可避免的，有些错误可以改正、可以挽救，而有些错误则是不可挽救的。面对人生中改变不了的事实，聪明的女人会淡然处之。

聪明的女人不会让自己的人生留下任何遗憾，她们想笑就笑，想哭就哭，该爱的时候就去爱，该放手的时候就放手，无谓压抑自己，更无谓苛求自己。面对昨日的痛苦，她们不会沉沦，更不会被击倒，她们会笑着迎接明天的太阳。

聪明的女人会努力发展自己、完善自己，争取做生活和事业的强者。羡慕和嫉妒总是和弱者形影相随的。羸弱而不如别人，就会产生嫉妒之心，所以聪明的女人会自尊自强，主动加强个人修养，主动向身边优秀的人学习，取他人之长补自己之短，用自己的努力和能力去证实和展示自己。

心胸开阔、性格开朗、洒脱大方、温文尔雅的女人，会给人以阳光灿然之美；雍容大度、通情达理、内心安然、淡泊名利的女人，会给人以成熟大气之美；明理豁达、宽宏大量、先人后己、乐于助人的女人，会给人以安详、善良之美。

如果你是一个聪明的女人，那么就从现在开始，踏踏实实、全心全意地经营自己的人生吧！走好每一步，不让自己的心灵在计较中干涸，你的人生就会每天充满阳光！



目 录

第一章 孰优孰劣不生气，女人更自信

最优秀的人就是你自己	2
坚持自我个性，不做“乖乖女”	5
与其羡慕他人，不如欣赏自己	6
脱掉嫉妒的精神枷锁	9
不攀比，做最本色的自己	11
远离盲从，做一个有主见的女人	14
不要活在别人的眼光里	18
不要在偶像崇拜中迷失自我	21
女人，要大胆地“秀”出自己	24
小测试：你是一个自我的女人吗？	26

第二章 人生琐事不生气，心灵更轻松

女人，请爱上自己的“不美丽”	28
胖女人同样可以享受美的权利	30
不必为了年龄纠结	33
女人“装嫩”又何妨	35
女人，别为了面子而活	37
无法选择出身，但可以选择出路	40
让生理的不幸成为生命的动力	42
是非终日有，不听自然无	44
面对嘲笑，保持一颗平常心	47
小测试：你是一个自信的女人吗？	49

第二章
小是小非不生气，女人更成熟

怨恨他人无异于荼毒自己	52
别拿别人的过错惩罚自己	54
多一分宽容，就多一分和谐	57
与其指责别人，不如多反省自己	59
学会欣赏别人，而非挑剔别人	61
别为他人的批评而抓狂	64
换位思考——人际交往的黄金法则	67
吃亏是一种“隐形投资”	69
帮助别人就是帮助自己	72
小测试：你的气量到底有多大？	75

第四章
孰强孰弱不生气，内心更强大

懂得示弱，才能有效地保护自己	78
低头是为了更好地出头	80
争论，赢了也是输了	83
别把心思用在算计他人上	87
有理也应该让三分	89
忍耐不是懦弱，而是一种厚积薄发	91
人生不要一条路走到黑	94
小测试：你的忍耐力有多高？	97

第五章
爱情路上不生气，感情更甜蜜

走出被“雕塑”的爱情	100
缘分如云，聚散随缘	103
爱他就不要太计较他的过去	105
物质是爱情的基础，但不是全部	106
爱情不是做生意，岂能用亏盈来衡量	108
不要在攀比中失去爱情	111
礼物轻重是次要的，心才是爱情的全部	113
不要在嫉妒中丢失爱情	115
尽快从失恋的阴影中走出来	119
小测试：你对另一半苛刻吗？	122

幸福婚姻，别被完美主义所累	124
性格不合，可以用爱情互补	127
做伯乐，发现他的闪光点	130
不要试图改造你的老公	132
不要过于苛求婚姻的浪漫	134
别为家务活斤斤计较	137
猜疑心——婚姻中的一杯苦咖啡	140
给他空间，是对男人最大的支持	142
别让盲目攀比毁掉你的幸福	145
给男人一个诉苦的怀抱	148
婚姻，糊涂一点才幸福	151
小测试：你的婚姻幸福值有多少？	153

管理好自己的欲望，让心灵更轻松	156
别让自己沦为金钱的奴隶	160
别太拼命，学会为自己减压	162
别让一时的荣辱左右自己	165
不争，人生幸福的真谛	169
再忙再累，也别忽略了路边的风景	172
小测试：你是一个淡泊名利的人吗？	175

接纳和欣赏自己的不完美	178
一味地苛求认同，无异于放弃自己	180
学会尊重生活的多样性	182
别为打翻的牛奶而哭泣	185
不能改变周遭的世界，但可以改变自己	187
患得患失，快乐就会离你远去	190
明智的放弃胜过盲目的执著	193
别让昨天成为你心中的阴影	196
生者为过客，死者为归人	198
小测试：你是个拿得起、放得下的人吗？	201



心态决定着你的幸福指数	204
学会适应生活中的不公平	208
相信一切都是最好的安排	210
幸福不在于你拥有多少，而在于你感受到多少	213
幸福就是珍惜眼前拥有的一切	217
享受属于你的每一分钟	220
适合自己的才是最好的	222
女人懂得知足，才能活得幸福	224
小测试：你是一个知足常乐的人吗？	227



ONE

第一章

孰优孰劣不生气，女人更自信



著名作家约翰·L.梅森说：“你生来就是独一无二的，不要死时却成了复制品。”人生在世，要想活得快乐，最重要的就是保持自我的本色。在你的人生道路上，你只能唱自己的歌，画自己的画。无论好与坏，你都得创造属于你自己的花园；无论优与劣，你都得在生命的交响乐中演奏属于你自己的乐曲！

最优秀的人就是你自己

如果有人问你：“你是优秀的人吗？”可能你会做出肯定的回答。但是，如果有人再问你：“你是最优秀的人吗？”这时恐怕你就该犹豫不决，甚至做出否定回答了。你之所以不敢认为自己是优秀的人，除了受谦逊的传统美德影响之外，对自己缺乏信心，也是其中一个最主要的原因。

古希腊哲学家苏格拉底临终前给我们留下了一句至理名言：“最优秀的人就是你自己。”这句话对人类来说是一笔宝贵的精神财富，它旨在告诉我们，无论你是谁，无论在何时何地，你都应该拥有自信。

自信是一种顽强的精神力量，拥有自信，往往可以产生意想不到的效果。对女人来说，自信可以让女人更富有魅力。自信的女人拥有一种“光环效应”，通身上下散发着一股独特的吸引力，使她们看上去神采奕奕、光彩照人。自信的女人总是扬着头，嘴角挂着微笑，双目流动着光芒。她们的一举一动、一颦一笑都是那样的美丽而恰到好处，即使她们没有沉鱼落雁、闭月羞花的容貌和魔鬼般的身材，也能在人群中卓然挺立，第一个吸引别人欣赏的目光。



《鲁豫有约》的主持人陈鲁豫就是一个充满自信的女人。作为一名主持人，她在工作上的成就是可圈可点的，并且得到了专家学者和观众的一致认可。对于这一点，她不会谦虚。“作为一个主持人，我做得很好。”她自信地说。

在陈鲁豫走向成功的众多要素里，自信无疑是排在第一位的。鲁豫从小跟随爷爷奶奶长大，隔代抚养大都伴着无穷的宠爱和溺爱，“在他们看来，只要是我想做的，就是可以做的，就是应该的，就是好的。现在看，很多事是不可以做的，好在我是一个比较规矩的孩子。”虽然过分溺爱的成长环境对孩子来说是有害的，但鲁豫却在不断的自我肯定中树立起了自信。

长大以后，在所有个人问题的选择上，父母都是让鲁豫自己做主，很少干涉，这就使得鲁豫变得更加自信。“只要是我做的决定，我父母都是绝对支持的，而且从来不会勉强我做任何我不愿意做的事。”

在工作上，鲁豫坚持自己的主张，很多主意基本上都是她自己拿，比如她觉得某个采访对象不好，她就会跟制片人说，这个人她不采访。最后，他们往往也能接受她的说法，因为如果主持人对采访对象没有感觉，节目播出来效果也不会好。

正是这种自信，使得她的《鲁豫有约》不仅红遍了大江南北，而且历久不衰，形成了一种“鲁豫风格”。

自信的力量就是如此巨大，可以让一个女人在人生舞台上焕发出永恒的魅力和光彩。女人的魅力和容貌、身材没有绝对的联系。香港影星沈殿霞，既没有漂亮的脸蛋，也没有迷人的身材，可是从她脸上却可以看到一种独特的自信，正是这种自信加上她本身的艺术才华，使得她在竞争激烈的娱乐圈里立于不败之地。可见，女人的自信源于对自己正确的认识。也只有当女人具备自信且不张狂的内在美时，她才真正称得上是一个有魅力的女人。

自信的女人既有迷人的风韵，又有惊人的魄力，她们能够坦然面对生活赋予她们的一切，幸福也好、苦难也罢，她们总有勇气去承受。自

信的女人从不唉声叹气、愁眉苦脸，她们利用上苍赋予她们的天然资本进行自我推销、自我表现，赢得成功的人生机遇。

环球小姐吴薇原本是一名银行职员，根本没有什么舞台经验，但她展现出来的那份自信，却散发出了巨大的魅力，征服了在场的 all 评委。

2003 年 4 月，吴薇参加了环球小姐中国赛区的比赛。她想趁着自己年轻去见识一下来自五湖四海的女孩。吴薇注重的是参与的过程而不是结果，所以在分赛区的比赛中，尽管她只得了第四名，但她还是以积极饱满的姿态参与了总决赛的培训，并且把自己最好的精神风貌带到了总决赛的赛场上。自信终于使她摘得了中国环球小姐的桂冠。

吴薇认为自己获胜的最大优势就是自信，自信是对美丽最好的诠释。每个自信的女孩都能站到环球小姐的舞台上来，并且都有机会拿到属于自己的人生大奖。

在后来的全球比赛初赛中，吴薇仅名列第十七名，无缘决赛。因为环球小姐评选有着肤色、种族、文化等诸多方面的差异，这必然会导致强烈的审美差异。但吴薇并没有为了迎合评委而改变自己，她自始至终都为自己是一名开朗而又内敛、含蓄的中国女性而自豪。尽管没能进入决赛，但吴薇通过出色的表现，让世界人民看到了中国女性的魅力与风采，这就足够了。

比赛结束后，吴薇又恢复了自我本色，她非常珍视银行这份工作。她觉得，明星的光环再耀眼，也只能是一时的，而职业的美丽却是永远的。如今，她已经是行里最年轻的副经理了。她认为一个人只要相信自己，带着自信的笑容生活，就可以活出美丽、活出精彩。

的确，无论是在舞台上，还是在工作中，自信的吴薇都散发着无穷的魅力。她敢于在大众面前展示自己的风姿，敢于向全世界展现东方女性的独特魅力，敢于跳出设定的审美框框，不去刻意迎合别人和改变自己。

平凡而自信的女人，虽然没有倾国倾城的天姿国色，没有卓尔不群的心机和才智，但她们却拥有一颗难能可贵的平常心，在平淡中锲而不舍地耕耘着自己的理想。从她们身上，我们可以看到中国传统女性至真、至纯、至善、至美的人格魅力。

聪慧而自信的女人，思想深刻、才华横溢，多了一份“胸有洒脱气自轩”的潇洒和“有容乃大、处变不惊”的风范。她们更懂得直面人生、善待生命，活出自我的风采。

自信的女人不仅内心饱满丰盈，而且外表光彩照人。因此，女人一定要自信，学会把自己最美好的一面呈现在别人面前。

坚持自我个性，不做“乖乖女”

挪威剧作家易卜生有句名言：“人的第一天职是什么？答案很简单：做自己。”这句话旨在告诉我们，做人首先要做自己，坚持自我个性，这样才能实现人生的价值，才真正算是自己的主人。

每个人在这个世界上都是独一无二的，各有各的个性，各有各的价值，这种个性和价值是其他任何人都无法替代的，所以，我们应该为自己感到骄傲，而非妄自菲薄。

戴尔·卡耐基曾经讲过这样一个故事：有个出租车司机的女儿，名叫卡丝·黛莉。她从小就梦想当一名歌星，不幸的是她长了一张阔嘴和一口龅牙。第一次公开演唱的时候，为了显得有魅力，她一直竭力用嘴唇盖住自己的龅牙，看起来相当滑稽可笑。她失败了。

但是有个人听了她的演唱之后，认为她很有天赋，并且坦率地告诉她：“我看了你的表演，知道你想掩饰什么，你不喜欢你那口牙齿。其实这又有什么呢？龅牙并没有过错，为什么要掩饰呢？张开你的嘴，只要你自己不引以为耻，观众就会喜欢你。何况这牙齿说不定会带给你好

运呢!”卡丝·黛莉接受了这个人的建议，不再去想自己的牙齿。从此，她演唱时关心的只有观众，开怀尽情地演唱，最后终于成了一个著名的歌星。

这是一个尽情挥洒个性的时代。然而，有些人却因为一些无谓的小缺陷轻易地否定自我，结果阻碍了成功的脚步。

抹杀自我个性，不敢做真实的自己，是很多现代人疲惫的根源。作为新时代的女性，一定要清楚地认识到，个性是一个人最大的资本，女人一定要有自己的个性。做真实的自己，告别“乖乖女”的时代，尽情地挥洒自我个性，女人才能拥有永恒的魅力。

每个女人来到这个世界，都渴望演绎出个性的自我，获得辉煌的成就，渴望自己的容貌、气质、学识、能力、社会地位等得到他人的认可，但并不是每个女人都能在人生舞台上闪耀出灿烂的光辉。作为平凡的个体，大部分女人只能在舞台后呢喃自己的人生独白，没有鲜花，更没有掌声。面对此情此景，她们往往感叹自己的平庸，艳羡别人的优秀。其实大可不必。鲜花诚然美丽，掌声固然醉人，但它只能肯定某些人的成就，却无法否定大多数人的价值。

对新时代的女性来说，个性是最重要和最不可或缺的。只要你充分认识到自己独一无二的地位，敢于坚持自我的个性，活出一个真实的自我，并且不断地发展和完善自我，你就能创造出一个辉煌灿烂的人生！

与其羡慕他人，不如欣赏自己

诗是一个长相平平的女孩，和大多数人一样经历了十年寒窗苦读之后，终于考上了梦寐以求的大学。接到录取通知书的那一天，她兴奋地来到父亲的书房，说：“爸爸，你说等我考上大学要送我礼物的。”

“是的，我正等着我的宝贝女儿开口呢！”



“我要的礼物就是……”诗神秘兮兮地将三张女明星的照片放在父亲的书桌上，“爸爸，我想请你这位整形外科专家帮我好好改造一下，我希望我的眼睛像第一位，鼻子像第二位，嘴巴呢，要像第三位这样。”诗一边指着桌上的照片，一边调皮地说。

父亲望着桌上的照片，一语不发。

第二天，父亲把一张电脑合成的照片递到诗的手里，非常郑重地对她说：“这可是按照你的意思组合出来的新面孔，看仔细点儿，你如果真的决定做，我就给你安排时间。”

“可是，可是……这不是成了四不像吗？”

父亲温柔地把诗拉到镜子前面，盯着她的脸，认真地说：“我的宝贝女儿，你有一张完整的、独一无二的脸，它或许不像女明星那么漂亮，却有着属于你的独特气质。这就是你，独一无二的你，以前不曾有，以后也不会再有。为什么非要舍弃上帝给你的脸，而要重新造一张不伦不类的新脸呢？有了新脸，你还是你，你也做不了别人，尤其是那些头上笼罩着成功光环的人。”

听完父亲的话，诗一脸的羞愧。

神采和个性，是每个人最宝贵的东西，我们为什么要舍弃宝贵的个性，而一味地去寻求一个模子刻出来的所谓的“漂亮”呢？

羡慕别人不是坏事，只是不要在羡慕别人的同时迷失自己。在很多人的传统审美观里，女孩长了方方的下巴不美观，因为失去了女性该有的柔美，但是，如果林青霞当时也因为这种审美观念而去盲目地整容，恐怕就不会有后来的绝代佳人了。所以说，优点和缺点并没有明确的界限，我们必须学会从另一个角度审视自己，不要再固执地拿自己的短处去和他人的长处作比较。

黄小姐从小就得了脑性麻痹症。这种病不仅夺去了她肢体的平衡感，而且夺走了她发声说话的能力。从很小的时候开始，黄小姐就生活在行动不便和众人异样的眼光中，她的成长充满了血和泪。然而，这些

外在的痛苦并没有将黄小姐击败，她昂然面对、积极奋斗，最后终于获得了加州大学艺术博士学位。她用双手做画笔，以色彩告诉人们，她活出了生命的精彩。

站在讲台上，黄小姐有时候会挥舞着双手；有时候会仰着头，脖子伸得很长，与她尖尖的下巴形成一条直线；有时候会张着嘴巴，眼睛眯成一条线，看着台下的学生；偶尔她也会发出“咿咿呜呜”的声音，不知道在说些什么。基本上她是一个不会说话的人，但是，她的听力很好，只要台下的人能猜中或说出她的意思，她就会开心得大叫一声，然后拍着手，歪歪斜斜地向那个人走过去，送给他一张用她的画制作的明信片。

“黄老师，”一个学生问她，“您从小就长成这个样子，请问您怎么看自己？您难道没有怨恨过吗？”听到这样的问题，很多人都觉得提问者太过分了，怎么可以这样戳别人的痛处呢？

“我怎么看我自己？”黄小姐用粉笔在黑板上写下这几个字，字写得很深很重，有一种力透纸背的气势。写完以后，黄小姐停下笔来，歪着头，回头看看发问的同学，然后嫣然一笑，回过头来，继续在黑板上龙飞凤舞地写了起来：“我很可爱！我的腿很长很美！父母非常爱我！我会画画！我会写稿！我还有一只可爱的猫……”

看到这里，所有的人都沉默了。面对众人的沉默，黄小姐在黑板上写下了她的结论：“我只看我所有的，不看我所没有的。”

或许在别人眼里，黄小姐有着很多令人懊恼的缺憾，但是她并没有因此否定自己，而是找出了自己值得肯定的地方，发现了自己的美好。由此可见，羡慕别人得到的，不如珍惜自己拥有的，哪怕是不幸的遭遇、失败的经历、无奈的伤感、悲痛的追悔，甚至是默默无闻的平凡，我们都应该学会珍惜。只有这样，当我们蓦然回首时，这一切才会变成永久的人生积淀和生命印迹，美好真挚、深切感人！

“与其仰望别人的幸福，不如注意别人经营幸福的方法；与其羡慕别人的好运气，不如借鉴别人努力的过程。”在现实生活中，有些人的

