



幸福的女人都健忘

XingFuDeNvRen

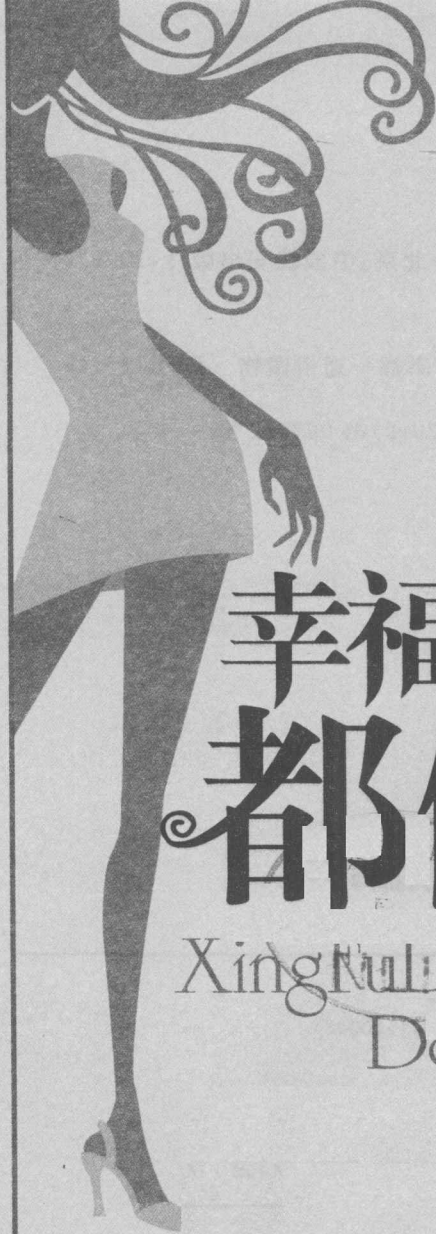
李洁 编著

DouJianWang

人生百年，恍如云烟飘过，美丽的女人不要忘了疼爱自己；
岁月如斯，琐碎、沉重、厌倦，可爱的女人不要忽略了对男人的爱。



中国长安出版社



幸福的女人 都健忘

XingFuDeNuRen
DouJianWang

李洁 编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福的女人都健忘/李洁编著. —北京:中国长安出版社,2009.4
ISBN 978-7-80175-992-4

I. 幸… II. 李… III. 女性—幸福—通俗读物 IV. B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 062372 号

幸福的女人都健忘

李洁 编著

出 版: 中国长安出版社
社 址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网 址: <http://www.ccapress.com>
邮 箱: ccapress@yahoo.com.cn
发 行: 中国长安出版社 全国新华书店
电 话: (010)65281919 65270433
印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 16
字 数: 205 千字
版 本: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80175-992-4
定 价: 28.00 元

上架建议: 社科类—通俗读物

前 言

孙燕姿有首歌叫《我要的幸福》，歌里唱道，我要的幸福，为爱情付出，为活着而忙碌，为什么而辛苦。每个女人都无一例外地对幸福梦寐以求，希望“青春小鸟”能多驻留一会，不要“一去不回来”，希望光阴能倒退几年，自己能重新貌美如花，学习工作重头再抓。或者希望住的房子再大一点，老公挣得钱能再多一点，孩子的学习能再好一点，长辈的唠叨能再少一点……孙燕姿这首歌唱出了许多女人心底不愿放弃始终追求的愿望和百思不得其解的困惑：我渴望幸福，然而幸福到底是什么。这样看起来，幸福似乎十分遥不可及。

大门不出二门不迈，是旧社会封建礼法对女性的束缚，那时候的女人出嫁前待字闺中，学习诗词书画、刺绣女红，出嫁后遵从三从四德，在家中相夫教子、煮饭缝衣。如今女人能顶半边天，不仅依然负责着生儿育女主持家政大事的重任，而且还要出来抛头露面参与社会工作，整天忙得不可开交。女人们自己的个人价值体现得越来越丰满，却也越来越感觉到无所适从和疲劳乏力。

幸福总是可望不可即？不，幸福其实触手可及。只是有时候，女人们往往太过执著于过去的得失和现实的不如意，经常把自己束缚在一片无奈甚至痛苦的阴霾里，被一粒灰尘蒙住了眼睛，便误以为整个世界都是灰色的。也许，此刻，你正在对着镜子顾影自怜：“怎么没有以前的

白皙了呢？怎么生皱纹了呢？我……我……不年轻了？”也许，就在昨天，你在路上遇见了当年炒你鱿鱼的老板，并且还给了他一个恨恨的白眼。也许，你一直都在埋怨老公的车子太破、存款太少，一直唠叨孩子学习成绩不好，去年考了全班倒数几名……也许，也许你很累。那么，你说，你能找到幸福吗？

幸福总是自己给的。如果你还在寻寻觅觅地苦苦企盼幸福的到来，那么不妨现在就开始忘掉这个愿望——对，不光忘掉你的愿望，还要忘掉你的年龄、你曾经的失败和苦楚、你眼下的不如意——其实你已经很幸福了，不是吗？你的皮肤不是很白，可你很健康！要不是当年被“炒鱿鱼”，你哪里会遇见爱你的老公？有存款总好过没有吧？现在可是经济危机呢！儿子成绩不太好，可是很聪明啊！而且足球踢得一级棒！

是的，聪明的你，要学会“健忘”，这是你谋求幸福最简单、最有效的捷径。当然，所谓健忘，不是让你忘记给自己美容、忘记给孩子做饭、忘记对老公嘘寒问暖，而是让你学会乐观、豁达、淡定、从容地生活，你会发现，一直在寻找的幸福，其实始终都在你身边形影不离。那么，就让幸福像花儿一样，久久地盛开吧！

是的，要知道，健忘也是一种幸福的能力。那些脸上洋溢着满足的笑容，笑看生活的幸福女人，她们都拥有一个共同的秘密武器，那就是健忘。学会遗忘，忘记生活的失意和不满，发现生活的美好与温情，你一样可以当一个快乐知足的幸福女人。

目 录

健忘守则一：忘记你的年龄和体重

对于女人来讲，年龄和体重是她们心头永远的痛。为了掩饰年龄，女人拼命地往脸上涂抹各式昂贵的保养品；为了减掉体重，女人又会拿出超人的毅力三天不吃饭！其实，当你越是在意自己的年龄和体重，反而会越来越觉得自己正在衰老和发胖。因此而终日惴惴不安的女人怎会尝到幸福的滋味？

01 照镜子时要给自己鼓劲儿 /2

02 相信自己年轻，你就真的很年轻 /4

03 别把年龄当忌讳 /8

04 别跟体重过不去 /10

05 做个自然女人 /13

06 一岁一优雅 /15

07 打造女性魅力 /19

08 体验着生活成长 /22

09 做个低成本的美丽女人 /24

10 女人要有一点点缺陷 /27

11 女人要爱自己 /29

健忘守则二：忘记丈夫的过失

对于许多女人来说，永远不会觉得厌烦的一件事就是对丈



夫不停地挑剔。她们总是在不停地抱怨自己的丈夫：忘记了自己的生日，笨手笨脚打破了碗碟，在单位不会花言巧语赢得上司赏识，甚至几年前的陈芝麻烂谷子也能拿出来数落半天。试想，像这样终日抓着丈夫小辫子不放的女人，怎么会幸福呢？

- 01 做个不唠叨的女人 /35
- 02 宽容地对待爱人的过失 /38
- 03 婚姻总有不如意地方 /39
- 04 一定要做丈夫的知己 /43
- 05 不要对老公期望过高 /45
- 06 让男人感受到生活的温暖 /48
- 07 放丈夫一马 /51
- 08 如何看待绿帽子 /55
- 09 不让婚姻“垃圾”成山 /57
- 10 收拾他，不如激励他 /60
- 11 婚姻是退一步的游戏 /64
- 12 别把老公当成比较的靶子 /67
- 13 让信任牵着婚姻走 /69

健忘守则三：忘记朋友的误解

如今的女人再不是过去那般，终日围着男人、孩子、锅台转。工作压力大了，或是跟老公吵架了，拉上闺蜜上街狂逛一天，吃吃喝喝，玩玩乐乐，还有朋友甘当你的泔水桶，于是压也解了，愤也泄了，心情也亮堂多了。不过，女人的心眼儿却是要小一些的，朋友间的误会时有发生，意气用事之下，老死不相来往。可到最后，你心心念着的还是那个能跟你一起疯闹的老友吧？

- 01 宽恕有负于你的人 /73
- 02 你需要闺中密友 /77

- 03 尊重你的密友 /80
- 04 别忽略了朋友间应有的距离 /83
- 05 不要拿别人的隐私说事 /86
- 06 在男人面前多点理性 /89
- 07 不要吝惜对朋友赞美 /93
- 08 把友情重视起来 /96
- 09 把失去联系的朋友找回来 /99
- 10 不要总在口头上压朋友一头 /101
- 11 忠诚于你的友谊 /103

健忘守则四：忘记孩子的缺点

女人挑剔自己、挑剔丈夫，同时，也要挑剔自己的孩子。为什么孩子不能再勤奋点？为什么别人的孩子都那么听话？什么时候孩子能懂事点？为什么孩子不能再活泼一点？为什么孩子胆子那么小？……这个世界上没有哪个孩子是完美的，你的小时候说不定也是个讨人厌的小鬼头。多看看孩子可爱的地方，忘记他的缺点，你会发现：啊，原来我的孩子是如此的完美！

- 01 宽容孩子的缺点 /109
- 02 找到孩子的特点 /112
- 03 别太盯着孩子的过失 /115
- 04 用宽容培育宽容 /118
- 05 错了，就要向孩子说对不起 /122
- 06 不要对孩子期望过高 /126
- 07 不以“成人感”体察“儿童心” /129
- 08 正确面对孩子的失败 /131
- 09 成绩不能代表一切 /135
- 10 不要怕孩子造反 /139

11 走进孩子的心里去 /143

健忘守则五：忘记父母的责备

也许你已经嫁做人妻，也许你已经做了母亲，可在父母眼里，你永远都是当初在他们面前唱唱跳跳的小女儿。父母思考问题的方式与你一定有很大差异，也许他们总是用过来人的口气，或教导或责备，让你听得抓狂。其实，他们不过是怕你上当受骗，不想你受委屈，想用自己的人生经验帮你少走弯路罢了。所以，不要在意父母的责备，忘了让你不愉快的话，你就可以做个幸福的女儿。

01 全世界“爸爸妈妈”发音差不多 /147

02 常回家看看父母 /150

03 回报母亲的爱 /153

04 妥善处理老人的唠叨 /156

05 婆婆也是妈 /158

06 容忍婆婆的吝啬和偏心 /161

健忘守则六：忘记别人的评价

年少时的我们总是非常在意别人对自己的评价：老师是不是觉得我的英文发音很标准？朋友觉得我今天的花裙子漂亮吗？同学会不会觉得我很胖？上班的我们依然在意他人的看法：昨天迟到了，会不会给上司留下偷懒的印象？穿了新衣服，在办公室里是不是太花哨？昨天的谈判犯了小错，同事会怎么看我？……看看，你活得多累？你是在为谁活着？难道是他人的评价吗？

01 你为什么活的那么累？ /166

02 专注于自己的生活 /169

- 03 要有自己的主见 /173
- 04 在放弃中成长 /178
- 05 活着不是给别人看的 /180
- 06 不在背后胡乱评价别人 /182
- 07 保持女人的本色 /185

健忘守则七：忘记过去的成绩

千万不要相信一句话——忘记过去等于背叛！现在早已不是那个贴着大字报过日子的年代，一个幸福的女人要在职场上打拼成功，其首要条件就是——忘记过去的成绩，一切从零开始！要成为一个幸福的成功女人，你需要忘记的是成绩和曾经的高姿态，带着你的成熟与经验，和团队的人一同打拼。

- 01 没有人能抱着过去活一辈子 /189
- 02 得意不要忘形 /191
- 03 宠辱皆不惊 /193
- 04 不活在名利里，就不累 /196
- 05 做出正确的舍弃 /198
- 06 从零开始，会走得更远 /202
- 07 虚荣会让你成为小丑 /204

健忘守则八：忘记曾经的失败

每个女人都有过失败的经历——一次不成功的约会；一个不及格的考试；一场没下来的谈判；一场没结果的恋爱……失败是很痛苦的回忆，可能会给你的一生留下难以磨灭的印记。但是，如果靠揣着回忆过日子，女人的一生就太可悲了。虽然我们失败过，可仍旧有追求幸福与成功的权利。

- 01 没有绝望的人，只有绝望的处境 /210
- 02 让昨天成为昨天 /213
- 03 人生需要突破 /216
- 04 丢掉明天的包袱 /219
- 05 偶尔去翻一翻怀旧的相册 /222
- 06 别丢掉了信念 /226
- 07 女人需要练就你的“钝感力” /230
- 08 心中始终要有火花 /233
- 09 把握自己的命运 /236
- 10 不要自己放弃自己 /239



健忘守则一：忘记你的年龄和体重



对于女人来讲，年龄和体重是她们心头永远的痛。为了掩饰年龄，女人拼命地往脸上涂抹各式昂贵的保养品；为了减掉体重，女人又会拿出超人的毅力三天不吃饭！其实，当你越是在意自己的年龄和体重，反而会越来越觉得自己正在衰老和发胖。因此而终日惴惴不安的女人怎会尝到幸福的滋味？



01 照镜子时要给自己鼓劲儿

「纹不过是表示原来有过笑容的地方。」

——马克·吐温

一个很有名望的人做了一场精彩的演讲，最后她以肯定自我价值作为结尾，强调每个人都是上帝眷顾的宝贝，每个人都是从天而降的天使。活在这个世界上，每个人都要用好上帝给予的独特恩赐，去发挥自己最大的能力。

听众当中有个女人觉得这句话简直就是笑话，站起身来，指着令自己不满意的扁塌鼻子，说道：“如果我也是从天而降的天使，那么请问，有长这样鼻子的天使吗？”

一个长着短腿的女人也随声附和，认为天使绝不可能长这样的短腿。

演讲人微笑着回答：“上帝的创造是完美的，而你们也确实是从天而降的天使，只不过……”她指着第一个女人说，“你降到地上时，让鼻子先着地罢了。”接着她又指向另一个女人，“而你虽是腿先着了地，却在从天降落的过程中，忘了打开降落伞。”

女人的一生总有一些不尽如人意之处，每个人都会有这样那样的缺憾，或容貌、或家庭、或职业等等。如果女人不能接受自己不能改变的现实，就会被缺憾所缠绕，终日烦恼不堪。但是，女人如果能够坦然接受，能够勇敢地去面对，生活就会是另外的样子。

在众星云集的好莱坞，想拼得一片天空绝非易事。所有来到好莱坞的

追梦男女，都想一夜成名甚至成为偶像巨星，可真正成功的却寥寥无几。

有一个美国女孩，从小就爱看电影，银幕上的女星深深地吸引着她。有一次她在日记中写道，如果有朝一日我也能像梦露那样光彩照人那该多好！母亲无意中读到这句话，便对女儿说：“谁说就不可能呢？”

母亲的话对女儿是极大的激励。从那以后，女孩开始刻意地朝这个目标努力，看电影、读剧本几乎占据了她的所有业余生活。可功夫有时还是会负有心人的。中学毕业后，女孩去了好莱坞却惊奇地发现：这里美女如云，像她这样相貌平平的女孩根本就没有立足之地。

“谁说就不可能呢？”母亲的激励再次给了女儿无穷的动力。母亲分析道：你为什么一定要像梦露那样去要求自己呢？你还有许多选择，比如成为实力派演员。女孩没有再去寻找角色，而是上了一所与电影有关的艺术学院。

几年后，这个相貌平平的女孩，成了学院里成绩最优秀的学员，并很快在好莱坞觅得一个角色。虽然只是个配角，但她早已按着“气质女星”的标准去要求自己。这个角色的成功，让她有了更多的出演机会。后来，她被众多大导演看中，片约不断，塑造了一个个鲜活生动的女性形象。特别是在《上尉的女人》《索菲的选择》《廊桥遗梦》等影片中的出色表演，让她广受关注和赞誉。

她就是四夺奥斯卡金像奖的美国演员梅丽尔·斯特里普，有人曾把她评为有史以来世界上最伟大的三个女演员之一。这个形象并不出众、甚至身材“难看”的女孩之所以技压群芳，还得益于母亲的激励。有人分析说，如果斯特里普选错了路，她很难在好莱坞立足，她的聪明之处在于：始终按照“气质女星”的模式去打造自己，这让她的演技日渐成熟，并快速成为一代巨星。斯特里普自己非常感谢母亲对她的“人生标注”，并庆幸自己能为此去努力。

著名心理学家贝克尔说，人一旦被贴上某种标签，就会按照标签所标定的形象去塑造自己。选好方向，也为自己“贴”上一个标签吧，或许它能成为你永恒的动力。

平凡的女人存在于世间的每个角落，许多女人在相貌上或多或少地存在着一些缺陷。大多数时候，女人害怕因为自己的缺陷而遭到他人的讽刺和嘲笑，所以费尽心思，想将它们掩盖起来。没想到，这样遮遮掩掩，反而起到欲盖弥彰的作用。

其实，只要女人自身能正视自己的缺陷，又何必在乎别人说些什么呢？女人完全可以将缺陷大大方方地展现在别人面前，通过自己的努力，让别人接受自己，也包容自己的缺陷。

♥ 健忘箴言 ·····○

美，原来还可以这样形容。除了五官的轮廓，身体的线条，皮肤的颜色，美还可以是朝阳明月清风，在人生的每个阶段，等着你走过去，等着你蓦然回首，感念不已——原来我们如此美丽过而不自知！女人，在生命过程的每一阶段都有自己的美。可以青春，可以高贵，可以睿智，可以雍容，可以端庄大方，可以恬淡自然，不管任何年龄，女人都可以拥有只属于自己和自己年龄的美，这是一种无可替代的气质与芬芳。

俗话说：“水因怀珠而媚，山因蕴玉而辉。”女人因自信而美。无论在什么时候，自信的女人从容大度，舒卷自如，双目中投射出安详坚定的光芒，内心饱满丰盈，外表光彩照人。和自信的女人打交道，你会发现自信本身就是一种优雅。

02 相信自己年轻，你就真的很年轻

青春不只是女人靓丽的容颜，更是一种年轻的心态。
——杜拉斯

“青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深

沉的意志、恢弘的想象、炽热的感情；青春是生命的清泉在涌流。

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟且。如此锐气，二十后生有之，六旬男子则更多见。岁月有加，并非垂老；理想丢弃，方堕暮年。

岁月悠悠，衰微只及肌肤；热忱抛却，颓唐必致灵魂。忧烦、惶恐、丧失自信，定使心灵扭曲，意气如灰。

无论年届花甲，抑或二八芳龄，心中皆有生命之欢乐。奇迹之诱惑，孩童般天真久盛不衰。人人心中皆有一台天线，只要你从天上人间接受美好、希望、欢乐、勇气和力量的信号，你就青春永驻、风华长存。

一旦天线降下，锐气便被冰雪覆盖，玩世不恭、自暴自弃之态油然而生。即便年方二十，实已垂垂老矣；然则只要竖起天线，捕捉乐观信号，你就有望在八十高龄告别尘寰时仍觉年轻。”

这是一篇塞缪尔·厄尔曼写的散文。散文的题目叫：《青春》。

据说“第二次世界大战”期间，麦克阿瑟与日军角逐太平洋，将此文镶于镜框，以资自勉。1988年，日本数百名流聚会东京、大阪，纪念厄尔曼这篇文章。松下电器公司元老松下幸之助慨而言之：“20年来，《青春》与我朝夕相伴，它是我的座右铭。”

没有人可以把时间留下，更没有办法让它留下我们的青春和美貌。于是，人们开始寻找一种心理寄托——拥有一颗永远“年轻的心”。但是，不是每个人都能找到这种寄托，有些人没有变老之前，心却先老了。

罗伯·布朗宁所说的那样：“人的前半生完全是为后半生作准备的。”

庄子的《齐物论》中，他说每一个东西都有自己的春夏秋冬，比如说一棵树的寿命是800年，有200是它的春天，200年是它的夏天，200年是它的秋天，200年是它的冬天。一个人也是，比如说他的寿命是80年，那么前20年仅仅是春天，这样依次排下去，春夏秋冬都会到他身上。也许他现在正好走在人生的春天，也许是秋天，离他四季轮回

还很遥远。所以，每个人都在不断的成长，也都需要这种成长的过程。

人的成长过程实际上就是不断地寻找自己人生坐标的过程。人从小到大，视野不断开阔、知识不断丰富、经验不断积累，从而越来越深刻地认识自己，同时也在认识周围世界，恐怕这就是人的成长过程了。人的成长就是要不断地突破自己的小环境，而进入一个更广阔世界的过程。这种突破，不仅要突破物理空间的界限，也要突破心灵空间的界限。人的心灵成长是一生中最基本和最重要的，心灵的成熟过程是一系列自我发现、自我探索和自我认识的过程，除非我们首先了解了自己，否则我们很难去了解他人或者了解这个世界。

一位印度哲学家说过一句话，他说：每一天的生活不是你赚了多少钱，也不是你在人前多了几分荣耀，而是每一天你发现自己生命刻度的增加。那么，他口中的生命刻度是什么？

这种生命的刻度就在于不断地拔高。认识到任何经历与体验都是有价值的，任凭发生什么事情，都能以积极的态度去面对，而不是没做就回避，更不是做过了却懊悔。一个人进步的前提就是不断吸收，否则就只有倒退。我们真的有理由坚信，一个始终关注着自己内在成长的女人，她的心灵质量必定不断丰厚。那种到死也不接受成熟的女性无疑是可悲的，在所有可悲的情形当中应该名列榜首。这种类型的女人认为，只有年轻的女性才有魅力，因此她努力使自己看上去更年轻。威尔斯曾经说：“我绝不相信威尔斯的身体或者他这个人是永恒不朽的，但我确信，思想、知识和意志的成长过程是永续不断的。”

成长与变老有着本质的不同。麦当劳公司的创办人说，成功的秘诀是，如果你青涩，便还能成长；你熟透，便将腐烂。英语中有一句格言，叫做“Don't grow old, grow up（不要变老，而要成长）”。成长意味着一个人不断认识世界，认识社会，增长知识，增长智慧，对是非有判断力，不会被金钱和权力所迷惑，能够以大胸怀、大气概对待身边发生的事情。

每个人都在成长，这种成长是一个不断发展的动态过程。也许你在