

本书中的话题，正成为各类时尚媒体女性专栏讨论的热点

Nu Ren Yao Kao Na
Zuo Shan

决定女人一生的选择

女人要靠哪座山



那种依附于别人，把快乐与痛苦都寄托在别人身上的女人其实是悲哀的，因为她们的自我会被别人的期望与需要所埋没。
女人需要在迷茫中觉醒，重新审视自己的生活和心灵，从而掌控自己的命运和人生。

洛斯◎著 中国华侨出版社

知名畅销书作家

洛斯的最新力作

改变千万女性的

励志经典

新生代励志畅销书作家洛斯，倾情写给女人幸福一生的心灵指南。

女人必读畅销书

新生代励志畅销书作家洛斯，倾情写给女人幸福一生的心灵指南。

最新珍藏版



女性励志畅销读本 追随女人一生的智慧

女人要 靠哪座山



洛新
中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人要靠哪座山：决定女人一生的选择 / 洛斯著. —北京：中国华侨出版社，2009.6

ISBN 978-7-80222-964-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 080578 号

女人要靠哪座山——决定女人一生的选择

著 者 / 洛 斯

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/190 千字

印 刷 / 北京溢漾印刷有限公司

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-964-8

定 价 / 33.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编：100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010)64443056 64443979

发行部：(010)64443051 传真：(010)64439708

网址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

前 言

每一个女人都希望自己是一个优秀且幸福的女人。我们向往充实美满的人生,希望一生都可以拥有自己所期盼的生活,有幸福的家庭、爱自己的男人、聪明的孩子、成功的事业,在奔忙于这个社会为了自己所期盼的东西去打拼、去努力的时候,我们都希望自己被身边的人认可,被社会承认,但是,这些幸福和充实如何才能拥有呢?女人靠什么来获取自己想要的一切呢?什么才是她们一生可以享用不尽的财富呢?

有人说,女人毕竟是个弱势群体,她们不管怎么样的努力,都无法摆脱这样一个依然是男权至上的社会,她们只有依附于男人,才能为自己幸福的人生打开一扇窗。这种观点是错误的,过分依赖男人的女人,也开始慢慢地发现,单纯地去靠男人生活,是一件最容易让人失望的事情。

在这个世界上,没有任何一样东西可以让女人很牢固地依赖一辈子,因为,外界始终是在不断的变化,这种变化是你无法掌控的。你靠男人,将全部的心思都放在他们身上,有一天,你却发现,男人却爱上了比你更优秀的女人;你靠美丽去为自己的幸福谋取一线生机的时候,却发现幸福还没到来,而红颜却匆匆逝去了;你以为拥有一份长远的工作就可以让自己的一生穿金戴银,却发现,职场上没有永恒。女人啊,如果纯粹地去靠外界的人和物来为自己谋取幸福,那就仿佛是在

人要靠哪座山

参与一场赌博，输和赢，只有天知道。

女人必须懂得，只有自己才是自己唯一的依靠，让自信、聪慧、勤奋和健康的心态，为自己打造一件美丽的外衣，然后，在人生的各个领域，去创造一份属于自己的天地。

人生好比一只装满液体的水杯，杯子的华丽与否并不能影响你喝东西时的味道，真正可以影响你心情的是杯子里面的那些液体，没有人会知道你的喜好和味道，只有你自己明白，这杯子里面的液体应该是一杯浓烈的葡萄酒，还应该是一杯清新的花茶，想要品味出人生的味道，只有自己去向里面添上酸甜苦辣的调味品，才能调出适合自己的味道来，所以，女人必须依靠自己，才能让自己的生活多姿多彩。

然而，人生并不是一路平坦的，想要拥有多姿多彩的人生，想要从这条充满荆棘和坎坷的道路上过关斩将地一路走去，并不是一件容易的事情，女人只有拥有自信，才能对自我进行确信和认知，才不会茫然地随波逐流，然后用智慧让自己在这个复杂迷乱的社会上避免重重危机，把握时机，让勤奋成为自己打开幸福殿堂之门的一把钥匙，用一个积极健康的心态，去创造未来，时时刻刻让自己明白，只有自己才是自己最终的依靠，学会爱自己，无论走到哪里，都是别人眼前一道亮丽的风景，是自己心中最耀眼的明星。

爱美是女人的天性，也是女人特有的权利。甚至可以说，女人就是为了诠释“美丽”的意义而存在的。

你会羡慕那些即使置身于茫茫人海也能够轻易地脱颖而出的女人吗？不要以为她们只是拥有一张美丽的脸，只有那些举手投足间透露出无限魅力的女人，才会赢得青睐与尊重。



当红颜遭遇薄命

走出心灵的桎梏

美丽不等于拥有

薄命不是红颜的归宿

美丽的笨女人与坏女人

当善良成为愚蠢的代名词

拒绝是一种武器

魅惑的姿态，换不回你想要的所有

谁来为她的欲望买单

美女梦工厂

走在阳光下的人工美女



人要靠哪座山

请拒绝多余的改变吧
别让整形套上功利的外衣
“美人”的标准,不只容貌而已

化妆的最后一道工序

怎样才算真正地完成一个妆容
输了自信,输了自己
一生自信,一世美丽

开始学做优雅女人吧

行为举止的另一个误区
奢侈并不意味着优雅
优雅的内在含义

Chapter 2 温室里也有凋零的花朵

在蜜罐里长大的孩子通常被人称作“温室里的花朵”。她们当中的一部分生于富足的家庭,疼爱她们的父母用金钱为她们铺平成长之路,使她们免受伤害与挫折。还有一部分并非生于富足之家,但同样受到了父母无微不至的照顾,爱子之心使她们甘愿用自己的身体为孩子遮风挡雨。但是,没有哪个孩子能够长久地停留在父母的羽翼之下。



你曾为自己生活在温室里感到骄傲吗?又或者你曾羡慕别人的优越生活?不管你是贵族还是草根,请不要忘记,善变的外在环境终究不能决定一切。既然花开花谢是一种自然规律,那么温室里也会有凋零的花朵。

穷爸爸与富爸爸

走出自卑的阴影,迎接阳光
成功与财富之间不能简单地画上等号
别为了外表的光鲜,苦了自己
不要在别人的奢华里迷失自己

节制是一种美德

你还在为做“月光族”感到骄傲吗
学会对不良行为说“不”
精打细算,做个精明女人

不必害怕失去

请果断地放弃那张无用的牌
吝啬的女人毫无光彩 069
别因害怕失去而失了先机

勇敢地接受风雨的洗礼

从痛苦中孕育而生的幸福
为走出温室的花朵喝彩
笑对风雨,做坚强女人

幻想是当今女人的一种通病，可以毫不夸张地说，幻想这一虚幻美丽的词，甚至贯穿了各个阶层的女性。不管你是商界中叱咤风云的女强人，还是在菜市场里为一毛钱而说破喉咙的烟火女子，在你的心中，总会对一些自己无法得到却又在某一时刻极其向往的事情产生幻想，而这种幻想，在某一时刻对于女人来说，是一种幸福，也是一种心灵的洗礼。你会喜欢用幻觉来粉饰生活吗？



阿 Q 精神是懦弱的表现

永远逃避不了的是自己

懦弱是幸福的杀手

退一步并不一定海阔天空

精神胜利是一座海市蜃楼

“500 万”是一个拙劣的玩笑

幻想是金碧辉煌的无底洞

不做最贫穷的“富翁”

500 万只是一个梦想破碎机

独立是女人获取幸福的钥匙

如果我是灰姑娘

努力织就一双幸福的水晶鞋

用现实的眼光看待生活

幸福就是真实生活的写照

不要把童话当做生活来期待

一见钟情的执著

恋爱不是一场独角戏

一见钟情不一定收获幸福

初恋不一定是爱情 120

不要因为执著成为现实的牺牲品

让幻觉走开

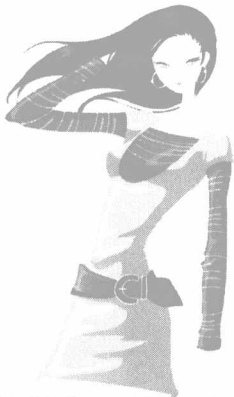
别让幻觉阻挡了幸福的道路

远离幻觉,是成功的第一步

男人喜欢以女人的靠山自居,甚至他们妄想成为女人一生中唯一的依靠。可女人们一旦满足了他们的愿望,他们当中的大多数就会以高高在上的姿态俯视身边的女人,想要变成她唯一的主人。

聪明的女人们自然不甘心屈居男人的脚下,成为他们的奴

仆。她们有独立的思想,有辨别是非的能力,有养活自己的本事。她们的优秀让身边的男人自惭形秽,甘愿承认彼此间平等的关系。然而,这其中的过程难免遭遇艰辛。于是,仍有许多女人抱着尝试的态度将自己后半生的幸福交托在深爱的男人手里,想象着自己可以像故事中的女主角那样赢得一个男人的全部。而精明的男人们也趁机许下生生世世的承诺,来换取女人們的芳心与无私的付出。



男人并不都是英雄

请远离“说”出来的英雄



人要靠哪座山

不要被男人的一时之勇所迷惑
怯懦的男人可耻,相信她们的女人可悲

只选对的,不选贵的

身价昂贵的并不都是精品
不要在等待中老去
抛开所谓的父母之命,坚持自己的选择
不要放弃寻找那个适合自己的男人

永远不要争论“爱与不爱”

天天挂在嘴边的,不是爱情
不必追问“你到底爱不爱我”
爱情经不起考验
隐匿在生活中的平凡之爱才更长久

雕琢专属于自己的男人

纠正坏习惯要趁早
合理利用“爱情能源”
让男人习惯你为他做的那些事
果断地放弃那些不成器的男人

婚姻不是依靠,而是创造

婚姻不是感情的疗伤所 176
婚姻不仅仅是一张长期饭票 178
婚姻不是失败者的避风港 180
“平等”是迎向幸福的第一道曙光 182
跨过婚姻的门槛,追求属于自己新生活 185

下半生,做个“旺夫”女人

“旺夫女”的四种特质

“旺夫”不等于失去独立自主的地位

做男人背后的首席“军师”

聪明的女人不仅知道在生活中勇敢的前往,而且也懂得适时地停下急促的步伐,给浮躁零乱的内心放一个大假,让最真实的想法展现在明媚的阳光下,而不是只加剧脚步的速度,不思虑自己内心真正的需要,而茫然地前往一个并不存在的目的地。

当人生一次又一次陷入低迷的渊谷,请暂时停下脚步,和自己的内心作一次交流,用沉淀在灵魂角落里的真实想法来铺就你前往成功的道路,让迷茫疲惫的心得到舒缓和放松,不一定努力和执著就可以拥有一切,最重要的是清楚自己内心真正的需要,有明确的方向,只有这样,才能获取成功。



梦想与空想只是一念之间

美丽的梦想究竟能不能实现

让梦想一步一步地去实现

不要放弃非职业化的梦想

196

201

203

◎遇见真实的自己

适合自己的生活才是幸福的

时常和自己沟通,是成功的关键

拟定一个切实可行的目标

207

208

210

人要靠哪座山

向挫折 Say Hello

不要将挫折认为是一次“霉运”

挫折是一只“披着狼皮的羊”，要学会吸收它柔韧的地方

挫折是通往成功的必经之路

自信的女人最无敌

自信不是一份挑战书

自信才是通往成功之路的通行证



“职业女性”已经不是一个新鲜的词儿了。只要你知道现今的职场小说有多么火，你就会明白“职业”在女人心目中的地位有多么重要了。方案、业绩、竞争、升职……这些词汇频繁地被女人们提起。

工作为我们带来的不止有辛苦、劳累和薪水那么简单，那些在机遇与挑战中实现的自我价值才是最重要的。谁说职场不能为女人带来幸福？当你过多地在意自己的辛苦时，那些幸福正在不经意间从你的身边悄悄溜走。所以，不如从现在开始学会收集微小的幸福，用它们驱赶寂寞与痛苦，用它们填满心灵的空间。

职场女人依赖症候群

不要将学习兴趣当做装饰品

别让“养生”成为“健康食品依赖症”

你是一个依赖网络的人吗

请远离宠物依赖症

爱上爱情本身的人

◎享受工作的乐趣

- 工作本身就是一种挑战
- 享受工作的创新性带来的成就感
- 好的心态才能收获快乐

240

241

242

◎苛刻是一把双刃剑

- 自己何苦为难自己
- 苛刻是一种缺乏自信的表现
- 盲目的“苛刻”不如简单的“适合”
- 恰当地运用“苛刻”,遏制懒惰的坏习惯

252

253

254

255

◎孤独是一所学校

- 别让孤独成为幸福生活的绊脚石
- 在孤独中,充实并丰富自己的人生
- 钟爱孤独会使人收获成功吗

260

263

265

◎幸福需要积累

- 为自己创造一个幸福的空间
- 包容他人,为自己寻一个出口
- 幸福不必寻找,只需积累

268

271

273



Chapter 1

无与伦比的美丽

爱美是女人的天性，也是女人特有的权利。甚至可以说，女人就是为了诠释“美丽”的意义而存在的。

你会羡慕那些即使置身于茫茫人海也能够轻易地脱颖而出的女人吗？不要以为她们只是拥有一张美丽的脸，只有那些举手投足间透露出无限魅力的女人，才会赢得青睐与尊重。

当红颜遭遇薄命

自古至今，与红颜有关的词语大多都是衰败的、凋零的、破碎的。它就像一朵绽放到极致花，接下来只有每况愈下的命运而已。因而，所有被冠以“红颜”之名的女人，都带上了几分悲情的色彩。

可凡是女人都希望自己是美女，这也是千古不变的心理。即使多灾多难，即使命运里有诸多的不如意，也还是会有“恸哭六军俱缟素，冲冠一怒为红颜”的绝唱流传人世，总要好过一生平庸。何况，谁说不做美女就一定会避免悲惨的命运呢？于是乎，女人不仅要去做美女，还要将“薄命”的定律打破，做个与幸福相伴的美女。

【走出心灵的桎梏】

美丽的女子并不一定会与不幸的命运联系在一起，但不可否认的是，美丽的女子常常会遭遇不幸的事件。曾经有一部叫做《美丽》的影片，为我们讲述了这样一个故事：

女主角恩英是一个普通女子，却无时无刻地受到周围人的关注。每个人都对她说，你是明星吗？你应该去做明星。因为拥有动人的容貌，贪婪的男人们和嫉妒又充满敌意的女人们是她每天都必须面对的麻烦。而低调的恩英不为所动，仍然坚持着自己平凡的生活。

直到某天，恩英被一个爱慕自己的男人强暴，而理由仅仅是由于

她太美了。落魄的恩英开始反思美丽给自己带来的不幸，并认定这一切都是因容貌而产生的恶果。肉体的摧残与精神的崩溃使她彻底陷入了绝望。于是，她诅咒自己的美丽与不幸，随之走上了可怕的毁灭之路。

偶然的機會，恩英在公園看到一個手中拿着食物不停地吃着的胖女孩。這個身材臃腫、相貌平庸的胖女孩使她受到启发。从此，她不停地采购各种食品，开始了暴饮暴食的生活。然而，食物带给她的只有身体的不适，并未使她的外表得到任何改变。在旁人眼中，她成了美丽的疯女孩。后来，恩英改变了策略。她扔掉了所有的食物，开始边运动边绝食。在她眼中，瘦弱的自己也可以变得丑陋。但一味的节食与运动使她的身体状况变得更加糟糕。

值得庆幸的是，这个被自己的美丽折磨的女孩还有活下去的信念与希望。只是，昔日好友的背叛再次将她推入无底深渊。而她对美丽的怨恨也变成了对曾经伤害过她的人的怨恨，变成了对所有男人的怨恨。而那个始终隐忍地陪伴在她身边，用心爱护她的男人，也随她一起走向了覆灭。

这是一个因美丽而生的悲剧，并不复杂，但直指内心。对于许多追求美丽的女人来说，美丽就像烟花般灿烂而遥远。如果你告诉她们美丽会带来不幸，她们一定会嘲笑你的小心理。而这个故事却硬生生地颠覆了美丽的世俗观。但是它并不虚空，它很真实。

很多时候，作为美丽的女人来说，即使拼命努力地做到默默无闻，还是会有些麻烦主动找上门。当身心遇到伤害的时候，整个天空都是黑色的，看不到方向，也看不到希望。如果此时，将原罪归结到自