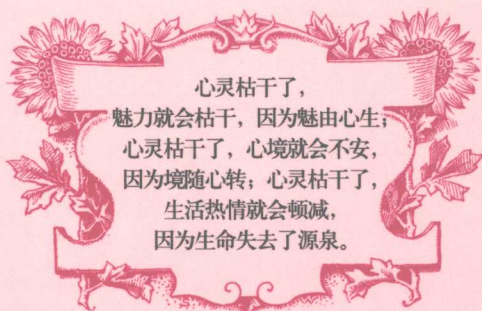


女人励志经典读物

提升女人魅力, 寻找人生幸福, 从滋润我们的心灵开始!

滋润 女人心灵 的营养



梁文静 王丹◎编著

你让自己的外表保持美丽;
你让自己的身体保持健康;
而对心灵, 你做了什么呢?



女人励志经典读物

滋润 女人心灵 的营养

梁文静 王丹◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

滋润女人心灵的营养 / 梁文静, 王丹编著. —北京: 新世界出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5104-0185-5

I. 滋… II. ①梁…②王… 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 032582 号

滋润女人心灵的营养

作 者: 梁文静 王 丹

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

版式设计: 韩东坡

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: +8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话: +8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话: +8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京建泰印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 240 千字 印张: 17

版次: 2009 年 4 月北京第 1 版 2009 年 4 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0185-5

定价: 34.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: +8610 6899 8733



前言

PREFACE

你有没有发现，即使每天有忙不完的工作，依然觉得空虚、无聊？

即使对未来做了无数次畅想，还是经常感到压抑、迷茫？

舍得花大笔钱为自己妆扮，可是总觉得不满？

无所事事抬头看天，也觉得烦躁、不安？

挤在人潮涌动的街头，依旧觉得无助、孤单？

.....

这些问题症结在于——心灵的枯干。

心灵枯干了，魅力就会枯干了，因为魅由心生；心灵枯干了，心境就会不安，因为境随心转；心灵枯干了，生活热情就会顿减，因为生命失去了源泉。

在干燥的季节，你会特别护理自己的皮肤，使其保持滋润；

在工作繁忙时，你会特别注意自己的身体，适时地增加营养。

对你的心灵，你做了什么呢？

当有一天，你对生活失去热情；有一天，你无论用什么贵重的化妆品，都遮不住倦怠的神情；当有一天，你对什么都索然无趣；当有一天，你面对人生觉得茫然一片，你感觉生命就像一片干枯的树叶，随时可能在风中飘散。这个时候，你一定要及时地为心灵补充营养，使心灵不再枯干。

这本《滋润女人心灵的营养》一书，收集了许多经典、智慧的故事，从平衡心态、排解痛苦、自我救赎、制造快乐、欲望控制、金钱关系、



滋润女人心灵的营养

★ 前言 PREFACE

修身养性、魅力源泉、从心开始、品格塑造、拓展爱好、正视爱情、幸福生活、人缘社交、职场法则等各个方面对女人的心灵进行全方位的滋养。生动的故事，有如一股清新的空气，让你的心灵自由呼吸；经典的点评，像营养丰富的鸡汤，为你的心灵补充营养；智慧的话语，像播洒的种子，在你沉睡的心田发芽、萌动；字里行间的爱意，滋润你的心灵，让你的生命欣欣向荣！

你的心灵笑了，脸才会真笑。你的心灵滋润了，生命焕发光彩，人生就会滋润了。



目 录 CONTENT

第一章 平衡心态

说女人善变这句话一点不假，女人像春天的狂风，夏天的暴雨，孩子的游戏。女人往往会以物喜以己悲，让你摸不着头脑。而这些反复无常的变化足以使得女人在情感和事业上屡屡受挫，爱情成为泡影，事业一片狼藉。做人难，做女人更难，所以，女人更应该像一个智者一样平衡心态，滋润心灵，让一切事物变得美好起来……

1. 虚荣让女人更加痛苦 / 002
2. 嫉妒是一条毒蛇 / 008
3. 猜疑会使身边的人纷纷离你而去 / 013
4. 平常心 / 018

第二章 排解痛苦

有些女人的痛苦，往往是“自找的”。她们因为追求完美，而对一切都不满意，因为过于争强好胜，而将自己弄得身心疲惫；因为想得到的太多，而将自己陷入欲望的泥潭；因为不懂宽容与放弃，而使自己难有一颗品味幸福的心……

1. 宽容最有力量 / 024
2. 适合的就是最好的 / 029
3. 不要过于要求完美 / 032



4. 放下心中高悬的石头 / 036

第三章 自我救赎

有些女人，常常做着公主的梦，期待有一个王子的到来，从危难之中拯救自己，将自己带到幸福的国度去。在没遇到王子之前，她就是坐着等待。其实，这样的王子出现的概率太低，女人，必须学会自己拯救自己，必须要自我救赎，将命运掌握在自己手中。

1. 不能迷失自己 / 042
2. 现实一点，勿把自己当尤物 / 046
3. 女子有才便是德 / 049
4. 自怜自艾最可悲 / 052

第四章 制造快乐

有些女人总是在抱怨，自己没有快乐，其实快乐随时伴随在每一个人的身边，只是有些人不会把握而流失掉了。想想看，当你发脾气时，快乐会离你远去；因为你疑心重重，快乐会离你远去；因为你多愁善感，快乐会离你远去……快乐需要一颗会体会的心，这样即使在遇到挫折或纷扰时，也能调整心态、变换思路，使自己生活在快乐之中。

1. 宠辱不惊，保持心中的宁静 / 058
2. 从另一面看问题 / 061
3. 请带快乐回家 / 064
4. 给予快乐，收获快乐 / 067



第五章 欲望控制

欲望是夺走女人快乐的最大杀手，它是一个无底洞。女人不能陷进自己的欲望之中，因为一旦你被欲望控制，就将会成为它的奴隶，会穷尽自己的一生，为它卖命。如果你的心是一个填不满的黑洞，那么你的心将不会平静，你将错过生活中的快乐，错过欣赏路边的风景。

1. 卸载仇恨的插件 / 072
2. 贪婪是种流行病 / 076
3. 生命里的选择题 / 079
4. 你的舞台有多大 / 082

第六章 金钱关系

对于女人来说，金钱不可缺少，女人要独立，首先就是经济要独立。所以女人在打扮自己的同时，还要装扮一下自己的头脑，使自己有经济独立的本事。当然，金钱并不是一切，对于女人来说，快乐比金钱更重要。在保持经济独立的前提下，女人不要被金钱控制，不要在金钱中迷失自己。

1. 金钱不是最重要的 / 088
2. 女人要独立，经济先独立 / 093
3. 快乐比金钱更重要 / 096
4. 学会取舍 / 100

第七章 修身养性

在这个充满矛盾冲突和竞争的年代里，作为一个女人，尤其是一个成



功的女人，如果能拥有良好的礼仪、举止、谈吐和从内心散发出来的健康、自信和知性，那么她一定会成为有风度、优雅又迷人的女性！

1. 知性·慧心 / 106
2. 健康的女人最自然 / 109
3. 自信从里到外开始 / 112
4. 语言的力量 / 116

第八章 魅力源泉

女人可以依靠衣着打扮、举止谈吐、知性高雅或是风情万种来提高自己的魅力指数。但是，魅力的真谛并不仅限于此，一个内心美的女人才会时刻散发出诱人的魅力，因为女人真正的魅力源泉在于内外兼修。

1. 自我升值 / 120
2. 智慧吸收 / 125
3. 美丽心灵 / 129
4. 有容乃大 / 133

第九章 从心开始

一个人的快乐，不是因为拥有很多，而是因为计较很少。同样的事情对于不同心态的人来说，往往有着不同的意味。不管人生多么可笑，不管世事变化如何无常，不要因此而灰心。因为，这世界也会有很多不可笑的东西值得你去追求。

1. 心灵魔法 / 140
2. 拯救自己 / 144
3. 智慧宝盒 / 147
4. 附耳过来 / 151



第十章 品格塑造

品格是一个人真正的标志，它比财富更具威力，它构成了一个人的地位和身份本身。品格是一个人征服他人的武器，是一个人崇高地位的基础。有些女人常常迷失自己，懵懵懂懂、昏头昏脑地过着每一天。有些女人随波逐流，被自己的欲望控制，丧失了很多作为一个女人优秀的品格。品格是塑造出来的。经由自尊，女人可以塑造出自己高尚的品格和高贵的品质。

1. 女人反省自我最重要 / 158
2. 女人要学会认真做事 / 161
3. 女人要学会大度 / 164
4. 女人要有宽容豁达的胸怀 / 166
5. 女人要学会欣赏 / 171

第十一章 拓展爱好

一个懂得拓展爱好的女人，绝对是智慧型的天使：她重视朋友之间的相处之道，对朋友就像春天般温暖；她了解与人为善就是与己为善，对待他人会无私的奉献自己的爱心与仁心；她时刻充满自信，对待事业从来不会有失干练的风采……她永远相信是情感的丰盈与独立，是不苛刻地审视万物，更是在得到与失去之间的慧心平衡，赋予了自己独特的美丽。

1. 结友，给你停靠的港湾 / 176
2. 为善，抒发真善美 / 179
3. 男人干的女人也能干 / 182



第十二章 正视爱情

做爱情的主人，而不是做它的奴仆。爱情对于女人而言，是最珍贵的补药，也可能是最痛苦的毒药。越爱一个人，就越容易失去自我，无论是怎样美好的东西，当它处于自助餐式的饱和状态，都会变得索然无味，当然也包括爱情。不要让你的关心太满，不要让你的爱情使对方感到窒息。

1. 爱情的温度计 / 190
2. 别让爱情迷路 / 193
3. 来自爱情的宣言 / 197
4. 你是爱情女主角 / 202

第十三章 幸福生活

生活中，不管发生什么事情，换一个角度去想，尽量为自己找一个快乐的理由。我们应该尽量去笑，而不是哭。幸福与否，完全在于我们的内心，拥有一颗能够感知快乐和幸福的心，才能让你成为这个世界上最幸福的人。

1. 寻找另一只耳朵 / 208
2. 细品生活的味道 / 212
3. 让想法多条路走 / 216
4. 糊涂女人的聪明账 / 219

第十四章 人缘社交

多一分心力去注意别人，就少了一分心力反省自己。默默地关怀与祝



福别人，那是一种无形的布施。掌握和别人相处的技巧，能让你在前进的道路上减少很多阻碍，不要小看他人，每一个人都值得你尊重，也不要动不动就生气，生气就是拿别人的过错来惩罚自己。

1. 结好“人脉网” / 224
2. 那个美丽的误会 / 228
3. 小心隐藏的陷阱 / 233
4. 给心灵放个假 / 236

第十五章 职场法则

对于一个女人来说，成功不仅仅是处理好“内务”，做好一个贤妻良母，还需要其他方面的成功，而职场上的成功就能够提升一个女人社会地位，使女人得到更多的认可和尊重。

虽然职场更多的是男人的天下，但女人有着和男人不一样的优势，男人的成功经验也许并不适合女人。作为女人，必须在未来的职场中找到适合自己的成功模式，将自己的优势发挥到最大。

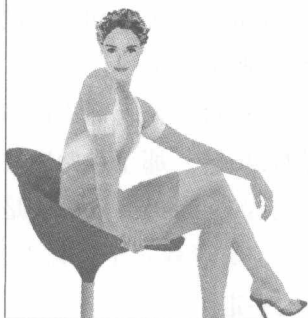
1. 女人成败在于一张嘴 / 242
2. 冲动是女人内心的魔鬼 / 247
3. 使出女人的杀手锏 / 251
4. 别浪费了女人聪明的天赋 / 255

第一章



平衡心态

说女人善变这句话一点不假，女人像春天的狂风，夏天的暴雨，孩子的游戏。女人往往会以物喜以己悲，让你摸不着头脑。而这些反复无常的变化足以使得女人在情感和事业上屡屡受挫，爱情成为泡影，事业一片狼藉。做人难，做女人更难，所以，女人更应该像一个智者一样平衡心态，滋润心灵，让一切事物变得美好起来……





1. 虚荣让女人更加痛苦

一条“假”项链引发的悲剧

男孩和女孩是一对青梅竹马的恋人，男孩高大帅气，女孩漂亮温柔。命运的红线仿佛将他们紧紧地拴在了一起，他们生活在同一个县城，读的是同一个中学，分到了同一个班级，坐到了同一排座位上，成为了同桌。后来，他们考上了同一所大学，读的是同一个专业，分在了同一个班级。命运如此眷顾这对俊男靓女，好像没有什么能将他们分开了。

然而，毕业后女孩才发现，自己向往的幸福不是越来越近，而是越来越远了。因为毕业生没有经验，再加上遇到金融危机，许多企业都在裁员，他们根本找不到自己理想的工作，半年下来，还是失业状态。为了生活，他们不得不退而求其次，找了一个并不理想的工作做了起来，一个月下来，工资所剩无几。

女孩和男孩还是会一起逛街，可是她发现，当街上的女孩们投过眼神看她的帅气男友时，若是身边有一位穿金戴银的美女经过，那些眼神又匆匆地移到了美女的服饰和手饰上去了……她也是如此，有一次，她看见一个女人从豪华轿车里出来，那女人漂亮的金项链一下子打动了她的心，那是一条心形项链，戴在脖子上显得女人如此的典雅华贵。

这一天，女孩牵着男孩的手一起逛街，当经过一家首饰店门口时，女孩一眼看见了摆在玻璃柜中里的那条心形的金项链，那正是她向往了很久的那种款式。她小心翼翼地试戴了一下，可是一看价钱，她还是摘了下来。男孩子说道：“我看地摊上也有这样的，愿意戴买个地摊上的也行，别人看不出来的！”女孩子一生气，甩开他的手走了。



不久之后，女孩的生日到了。男孩为女孩举行了生日宴会，召集了很多亲朋好友。男孩喝了很多酒，才敢把给女孩的生日礼物拿出来，那正是女孩心仪的那条心形的金项链。女孩一看有些不相信，因为他觉得男孩子没有钱给他买真金的，于是问道：“这项链从哪里买的？是在地摊上买的吗？”男孩一听，当时的脸就涨红了。女孩子一见，马上说道：“我就知道，你不会给我买真金的。”从此以后，她跟男孩的关系越来越疏远了。

不久后，一个男人闯进了女孩的生活。男人给她买了许多闪闪发光的首饰，女孩戴上上街后，看着许多女孩投来的羡慕的眼光，她的幸福又开始一圈一圈地荡漾了。

于是，他们很快便在外面租了一间房子同居了，那真是一段幸福的日子。但是好景不长，在女孩发现自己怀孕了的同时，也发现男人失踪了。

女孩的生活一下子没了着落，房租都付不起了。最后她只得走进了当铺，把自己所有的金首饰摆在了柜台上。

老板一脸轻蔑地看着那堆手饰，不屑地用手扒拉着：“这行我干了多少年了，拿这些镀金的手饰来骗钱，你找错地方了！”女孩子愣住了。

突然，老板扒开那堆首饰，抽出最下面的那条项链说：“嗯，这倒是一条真金项链，值一点钱。”女孩一看，那正是男孩送她的那条项链。

当铺老板把玩着那条心形的项链问：“你打算当多少钱？”

女孩忽然一把夺过那条项链就走了。

【心灵营养】

当铺老板一眼能分出镀金和真金，他只要真金不要镀金。女孩却被镀金所迷惑，抛弃了真金。虚荣心会蒙蔽女人的智慧，使她分辨不出“真金”和“镀金”，哪些值得珍惜、哪些应该抛弃。虚荣心使女人往往被表面的光鲜所引诱，而不顾真实的内容，结果一步一步走向痛苦。

虚荣的乌鸦

有一只乌鸦很虚荣，一天，它飞过一个孔雀园，看见许多人在观赏孔雀，它也落到旁边，想让人们也欣赏一下它，可是人们却骂着把它赶跑



了。乌鸦一见，觉得应该包装一下自己，使自己“转型”成为孔雀。于是它就四处寻找孔雀的羽毛，一根一根地藏起来。等搜集得差不多了，它就这些孔雀的羽毛插在自己乌黑的身上，直至将自己打扮得五彩缤纷，看起来真像孔雀为止。然后，它开始学习孔雀的腔调说话，模仿孔雀的姿势走路。包装到位、“转型”成功后，它就开始向孔雀园飞去。

途中，它碰到了一群同伴，一只同伴仔细地看了看它，说道：“你不是原来那只乌鸦吗？怎么打扮成这样了？”乌鸦不高兴地说道：“看好了，谁是那黑不溜秋的乌鸦呀，我已经转型了，成功地包装成一只孔雀了。以后，就跟你们彻底地划清界限了，你们不要说认得我哦！”说完，它就傲慢地飞走了，来到了孔雀园。

孔雀们发现来了一个新同伴，虽然穿衣、说话、走路的样子跟自己差不多，但是总觉得它在装腔作势。而且，这个新同伴，说话还非常高傲，说每天来参观的人，主要是来看它的，别的孔雀非常不服气，就开始与它比试开屏。乌鸦的假羽毛是接上去的，只能那么僵硬地插着，它不能收放自如，不会开屏。大伙一见，发现了它是冒牌的，就扯去它所有的假羽毛，拼命地啄它，把它打得头破血流，最后它只好仓惶地逃跑了。

在逃跑时，乌鸦又遇到了那伙同伴。一只同伴见到它的孔雀毛不见了，还遍体鳞伤，讽刺地说道：“孔雀，你咋变成这样了呀？你美丽的羽毛呢？”另一只说道：“你咋又回来了呀？我们黑不溜秋的，你咋还愿意和我们呆在一起呢？当初，要是你老老实实在穿着这件天赐的黑衣服，如今也不至于受这么大的痛苦和侮辱了。当人家扒下你那伪装的外衣时，你不觉得难为情吗？”说完，谁也不理睬它，大伙一起飞走了。

这只乌鸦孤零零地站在原地，想着它曾经的孔雀梦……

【心灵营养】

不要羡慕别人，做最好的自己。如果因为爱慕虚荣而模仿别人，那样不但学不到真本事，还会失去自己。



爱虚荣

从前，有一个叫艾续荣的人，他的虚荣心很强，所以人们都叫他“爱虚荣”。“爱虚荣”整天在外面吹牛炫耀，不务正业，家里过得很穷。可是他还怕别人看出他穷来，他家里常年吃不起肉，但为了装点门面，他卖掉了别的东西，用得来的钱买了一块猪板油。每天吃完饭后，他就拿起猪板油往嘴上擦几下，把嘴上擦得油光光的，然后外出与人吹牛炫耀。倘若有人问他吃的什么饭，他一指自己的嘴：“没看见吗？吃青菜能这样吗？当然是吃肉啦！”

这一天，“爱虚荣”正在茶馆喝茶，一边喝一边说自己由于肉吃得太多，需要喝酽茶打油腻。这时，他的小儿子突然跑进来，大声喊道：“爸爸，快回家吧，大事不好了，你的擦嘴油被邻居家的大花猫叼走啦！”“爱虚荣”一听，“腾”地一下子站起来，捶胸顿足地说道：“那你妈呢，她咋不去追回来呀！”儿子说：“我妈还没起床。”“爱虚荣”说：“都什么时候，你妈咋还睡懒觉，她咋不穿上衣裳去追呢！”儿子又说：“我妈的衣裳不是叫你卖掉，买了擦嘴油了嘛！”

【心灵营养】

有一句话叫做“死要面子活受罪”，人不是活给别人看的。有些女人，在做法上与“爱虚荣”相反，她们不会卖掉衣服买擦嘴油，而是省下吃饭的钱买漂亮的衣服。她们宁愿饿着自己，也要买高级化妆品，买名牌服饰。其实，这和“爱虚荣”没有本质的区别。

好马要吃回头草

一匹白马和一匹黑马一同生活在大草原上，它们每天在草原上不停地往前走着，渴了就喝泉水，饿了就吃青草。茫茫的大草原仿佛没有尽头，