

选择与放弃让你成为幸福女人、智慧女人、快乐女人——完美女人●

XUEHUI
XUANZE
DOGNDE
FANGQI



让女人

最新典藏版
ZUIXINDIANCANGBAN

学会选择 懂得放弃

生命充满诱惑和坎坷，够聪明的女人才明白受益一生的选择人生难免空白和遗憾，

够成熟的女人才懂得及时适时的放弃选择一棵树而放弃一片森林，

这是另一种珍惜正确的取舍才能把握命运，抓住幸福。

谢 婷◎编著

女人——从这里开始，告别过去，面对未来，把握现在。

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



最新典藏版
ZUIXINDIANCANGBAN

让女人 学会选择 懂得放弃

谢婷◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

让女人学会选择, 懂得放弃/谢婷编著. —北京: 新世界出版社,
2009.3

ISBN 978 - 7 - 5104 - 0155 - 8

I. 让... II. 谢... III. 女性 - 修养 - 通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 021424 号

让女人学会选择, 懂得放弃

策划: 梁小玲

作者: 谢 婷

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 0155 - 8

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前言

Q I A N Y A N

写给女人

生活是一面多棱镜，反射出七彩的光芒，却有明有暗；于是生活就会在快乐与悲伤，爱与恨，幸与不幸中纠葛缠绵；生活本身就告诉我们，这是一道多选题。如何选择，这就是问题的关键所在。

女人，这是一个美丽的名词。身为女人，上天除了赐予我们美丽的外表与身为母亲的权利，更恩赐我们更多的机会与选择。在现代生活中，女人不再是弱者的代名词，而是渐走上生活与事业的舞台，成为人生的主角。然而，生命本身的复杂性，让女人面对无数选择。

每个女人都希望自己富有魅力，又多么渴望好好把握住自己人生的幸福——生活、事业、家庭。女人对于生活充满了幻想、希望、渴求以及向往，然而生活给予女人的除了梦想，更多的还有压力、诱惑、挫折、还有磨难。面对这磨去女人美好幻想的现实，我们常常在迷茫与困惑中做出错误的选择，在悔恨与苦恼中看着自己的青春一天天老去，却无可奈何。伴随女人一生的除了欢乐，更多的是泪水。

然而，并非世上所有的女人皆是如此浑浑噩噩，遗忘是女人的本能，将那些不快乐的记忆从头脑中删去就是一种有意义的放弃。那些会选择、懂得放弃的女人才能真正把握人生的真谛，获得生活、事业、家庭的丰收。

选择快乐，放弃烦恼；选择乐观，放弃悲伤；选择爱与珍惜，放弃恨与贪婪……选择一切正面的、积极向上的事物与心态，放弃所有负面的、消极不安的状态，会给你心，做一次全面清扫，去除心理垃圾，留下幸福的馨香。这就是本书赋予女人的心灵鸡汤，希望每一个女人都能学会如何把握自己的幸福与成功。

书中的故事是简单而微小的，乍一看觉得平淡无奇，但静下心来，带着自己对生活的体验，细细品味，也许你会有全新的感觉，激发你更加深入地思考



让女人学会选择，懂得放弃

生活，启迪智慧，完善自我，由一枚落叶看见一片森林，由一粒微尘看见整个世界。帮助你从内心深处了解自己的渴望，学会选择，懂得放弃。

选择是女人生活中的航标，只有量力而行的睿智选择才会拥有更耀眼的魅力。

放弃是智慧女人面对生活的明智选择，只有懂得及时放弃的女人才会时时幸福安康。





目 录

C O N T E N T S

第一篇



选择了快乐，就选择了阳光

快乐的女人，不是因为她的生活里缺少磨难和痛苦，而是由于她选择了一种乐观的人生态度。时刻对自己充满信心，就如夏日的向日葵，永远只追随阳光的脚步。你选择快乐，就会发现生活其实很美丽，一些烦恼往往只是小事。

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. 别把烦恼带回家 / 3 | 14. 鲜花与守墓人 / 15 |
| 2. 夏天美好的礼物 / 3 | 15. 无忧人生 / 16 |
| 3. 快乐地面对苦难 / 5 | 16. 乐在简单 / 17 |
| 4. 得到快乐的秘诀 / 6 | 17. 快乐总在放弃之后 / 17 |
| 5. 分享的快乐 / 7 | 18. 哭婆婆的烦恼 / 18 |
| 6. 用希望和勇气掌握好
自己的心舵 / 7 | 19. 微笑箴言 / 19 |
| 7. 别为小事烦恼 / 9 | 20. 赚的是快乐 / 19 |
| 8. 微笑之家 / 10 | 21. 选择好心情 / 20 |
| 9. 等待复活节 / 11 | 22. 每天为别人做一件善事 / 22 |
| 10. 快乐的工作 / 11 | 23. 扫进阳光 / 22 |
| 11. 快乐无价 / 12 | 24. 凡事都往好的方面想 / 23 |
| 12. 付出与欢乐 / 13 | 25. 擦窗户 / 23 |
| 13. 樵夫和商人 / 14 | 26. 幸福之歌 / 24 |
| | 27. 幸福和快乐藏在什么地方 / 26 |



第二篇

别为打翻的牛奶哭泣

不幸能砥砺人的意志,痛苦会让人读懂幸福。但这种成长的前提是,藐视困难,战胜挫折。能这样做的女人,才是勇敢而又有魅力的女人,她们从不绝望,也从不找任何借口,只是淡然一笑,继续向前。

1. 改变不了事实,就改变心态 / 31
2. 选择比别人更好 / 32
3. 幸福女神与不幸女神 / 33
4. 你有权选择自己对逆境的态度 / 33
5. 勿把悲伤溅到别人身上 / 34
6. 赌气的结果 / 35
7. 一念之间 / 36
8. 茶壶碎了就不要看它 / 37
9. 第二名有什么不好 / 37
10. 打碎水晶盘 / 38
11. 善待选择 / 39
12. 融入大海 / 40
13. 遗忘也是上帝的礼物 / 41
14. “0”的价值 / 42
15. 生命不可贪 / 43
16. 经历了风雨也要看到希望 / 44
17. 锕的发现 / 45
18. 上帝的照相机 / 45
19. 小花的感悟 / 46
20. 做自己喜欢做的事 / 46
21. 对,我们是两个 / 47
22. 对自己说“不要紧” / 48
23. 勇敢的女人总是有生路 / 49
24. 寻短见的少妇 / 51
25. 永不放弃的露丽 / 51
26. 打开另一扇心窗 / 52
27. 生命的价值 / 53
28. 让世界为你移动 / 55
29. 时间是疗伤的良药 / 55
30. 挫折是生活的礼物 / 57
31. 做人要学会认输 / 58
32. 得与失没有一定的标准 / 59
33. 忘记昨天的烦恼 / 60
34. 过去不等于未来 / 61



第三篇



生命的美好在于知足和感恩

我正因为没有鞋而难过，直到我遇见一个没有双脚的人。生活就是这样在一次次体验中让女人由幼稚走向成熟，也告诉女人，生活中有令人窒息的阴暗，也会有七彩绚丽的彩虹。能够看到每件事物最好的一面，并为之感动和庆幸，这是你拥有的千金不换的珍宝。

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. 一位普通的妈妈 / 67 | 15. 没有上锁的门 / 80 |
| 2. 不要首饰要“手饰” / 69 | 16. 你的生活应该在这里 / 81 |
| 3. 分手前“清理自己的东西” / 70 | 17. 表达出你感激的心情 / 81 |
| 4. 生活的空间 / 71 | 18. 100万买不来幸福 / 82 |
| 5. 羡慕别人不如羡慕自己 / 72 | 19. 只看你拥有的 / 83 |
| 6. 美丽一次 / 73 | 20. 闪光的圣诞树 / 84 |
| 7. 栀子花的心情 / 74 | 21. 简单才是美 / 84 |
| 8. 给爱一盏灯 / 74 | 22. 生活给你的不会多，也不会少 / 85 |
| 9. 只要现在是我的 / 75 | 23. 对自己满足就是幸福 / 86 |
| 10. 你富有，因为你能走路 / 76 | 24. 杀子求子 / 87 |
| 11. 用餐 / 77 | 25. 带不走的钱财 / 88 |
| 12. 妻子的伦理 / 77 | 26. 愚蠢的妇人 / 89 |
| 13. 感谢父亲 / 78 | |
| 14. 母亲的宝贝 / 79 | |



第四篇



爱需要拿得起放得下

能将爱拿得起放得下，就能获得美丽的爱情，维系家庭幸福。很多时候，我们爱别人，别人才会爱我们，如果苦苦追寻一种得不到的爱，不要为此而落泪，不如放下执著，舒展自己的心，才能追求到生命中真正的幸福。

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. 有爱才幸福 / 93 | 16. 猫头鹰和它的孩子 / 106 |
| 2. 半开之美 / 93 | 17. 女王敲门 / 107 |
| 3. 女人的旧时光 / 95 | 18. 爱如捧沙 / 107 |
| 4. 伸向爱情的手 / 96 | 19. 没有人在原处等你 / 108 |
| 5. 你查字典了吗 / 97 | 20. 发火先烧伤自己 / 109 |
| 6. 鱼眼中的爱情 / 99 | 21. CD 中的秘密 / 110 |
| 7. 时刻提醒自己 / 100 | 22. 珍惜你所拥有的 / 111 |
| 8. 不要在失去一个的同时搭上另一个 / 100 | 23. 真爱需要一定的自由 / 112 |
| 9. 情人与妻子的待遇 / 101 | 24. 一辈子 / 113 |
| 10. 搁置的玉米 / 102 | 25. 谁能把怪兽变成王子 / 114 |
| 11. 放下才是真爱 / 103 | 26. 你的地狱就是我的天堂 / 116 |
| 12. 美丽的侧影 / 104 | 27. 最后的晚餐 / 117 |
| 13. 爱是什么 / 104 | 28. 爱情有颗平常心 / 118 |
| 14. 爱不是负担 / 105 | 29. 旧情可以难忘 / 119 |
| 15. 过期的爱情 / 106 | 30. 一碗热汤的距离 / 120 |





第五篇

美不应该得不偿失

世界上没有丑女人，只有一些不懂得如何使自己看起来美丽的
女人。选择正确的生活态度，会让你的美丽不因时间、空间的变迁
而红颜永驻。女人没有理由不能在 80 岁仍能像 20、30 或 40 岁时一
样地优雅、风趣和富有魅力，甚至更优雅、更风趣、更有魅力。

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. 永葆青春的秘诀 / 123 | 15. 另一种美丽 / 135 |
| 2. 一条漂亮鱼 / 123 | 16. 别解开第 3 颗纽扣 / 136 |
| 3. 换鼻子 / 125 | 17. 良好的心态成就美丽 / 136 |
| 4. 骄纵的公主 / 126 | 18. 抓住“青春”别放松 / 137 |
| 5. 谁在意你的美丽 / 127 | 19. 注意你举动的只有你自己 / 139 |
| 6. 幸福与胖瘦无关 / 128 | 20. 这是一个气质女人 / 140 |
| 7. 脱掉高跟鞋 / 128 | 21. 自然就是美 / 141 |
| 8. 时尚的代价 / 129 | 22. 东施效颦 / 141 |
| 9. 妻子最美的时候 / 130 | 23. 我是谁 / 142 |
| 10. 美女调查报告 / 131 | 24. 动手让女人如此美丽 / 143 |
| 11. 竖块木牌 / 132 | 25. 从内到外，扮靓自己 / 144 |
| 12. 美在气质 / 132 | 26. 相信自己是最美的 / 146 |
| 13. 知识让女人更美 / 133 | 27. 麦当娜的减岁哲学 / 147 |
| 14. 养尊处优的日子会让女人失去
魅力 / 134 | 28. 做本色的自己 / 148 |
| | 29. 寻找美丽 / 149 |



第六篇



智慧让女人更加耀眼

上天赋予女人太多的恩赐：智慧、细致、敏感、敏锐的直觉力，真正的聪明女人，不会浪费这些天赋的恩赐，会让它们为自己创造财富，成就事业。事实证明，女人不比男人差，事业成功的女人更美丽。

1. 头顶就是一片天 / 153
2. 精明是女人成功的武器 / 153
3. “龙衣凤裙”的故事 / 154
4. 相信你的直觉 / 155
5. 免费公厕的智慧 / 156
6. 细心造就成功 / 157
7. 有梦想才有未来 / 158
8. 给人恰当的选择空间 / 159
9. 草垫救了国王的命 / 159
10. 因为努力所以杰出 / 160
11. 心动不如行动 / 162
12. 认准了就去 做 / 163
13. 正确认识自己的能力 / 164
14. 按照自己的想法去做 / 165
15. 知识就是力量 / 165
16. 好手艺才有好人生 / 167
17. 市场等待有心人 / 168
18. 运筹帷幄，取胜千里 / 169
19. 勿以利小而 不为 / 170
20. 做你喜欢的 / 172
21. 女人也可以为事业冒险 / 173
22. 六枚野鸡蛋 / 175
23. 因爱而成就 / 176
24. 从下岗女工到明星企业家 / 177
25. 天上不会掉馅饼吗 / 178
26. 一点一点改变世界 / 179
27. 游过海峡 / 180
28. 从黑鸭子到黑天鹅 / 181
29. 给自己松绑 / 182



第七篇

幸福就在你手边



爱情是女人的生命，亲情是女人的天性，然而女人若不懂得珍惜，就会失去这宝贵的爱的财富。要永远看清，幸福就在你的手边，对关爱你的人，不要视而不见，只有及时伸手抓住，才不会让幸福从你身边飞走。

1. 打开心灵的锁 / 187
2. 别封闭心灵之窗 / 188
3. 用牙齿咬住自己的幸福 / 189
4. 没有早一点接受幸福 / 190
5. 遗嘱 / 190
6. 爱情丝瓜汤 / 191
7. 少敲了一下门 / 192
8. 善意的谎言 / 193
9. 为对方的隐私留下空间 / 194
10. 10平方米的爱情 / 195
11. 爱很简单 / 196
12. 一碗饭的誓言 / 197
13. 爱的最高境界 / 198
14. 爱如白纸 / 199
15. 听谁的 / 200
16. 快乐的离婚之旅 / 201
17. 黑暗的意境最美 / 202
18. 驯服狮子的王后 / 203
19. 蜘蛛的传说 / 204
20. 彼此让一步路会更宽 / 205
21. 宽容是婚姻幸福的源泉 / 206
22. 婚姻也会中风 / 207
23. 珍惜感情 / 208
24. 失去的爱 / 209
25. 幸福是什么 / 209
26. 嫁给你，就是让你疼 / 210
27. 情到深处 / 210
28. 开玩笑 / 212
29. 幸福躲避什么人 / 213
30. 你的一生给了谁 / 214
31. 总是多一个 / 216
32. 爱情门票 / 216
33. 都是毛巾惹的祸 / 217
34. 60年婚姻之秘 / 219
35. 幸福其实触手可及 / 219



第八篇



去除心灵的“毒刺”

人非圣贤，要去爱我们的敌人，也许真的有点强人所难，但出于自身的健康与幸福，选择宽恕他，甚至忘了所有的仇恨，也可以算是一种明智之举。有句名言说：“无论被虐待也好，被抢掠也好，只要忘记就行了。”

1. 消气 / 225
2. 谁坐头等舱 / 226
3. 长在心里的痕子 / 226
4. 莲花的诱惑 / 227
5. 擦亮做人的牌子 / 228
6. 怨恨是用毒药根除不掉的 / 229
7. 小珊和小兰 / 230
8. 学会宽恕 / 232
9. 贫嘴鹦鹉 / 233
10. 蝴蝶结 / 233
11. 天堂鸟 / 234
12. 宽恕 / 234
13. 换位 / 235
14. 学会体谅 / 235
15. 生活如修行 / 236
16. 母亲的道歉条 / 237
17. 爱杀 / 238
18. 摒弃成见，方能建立良好的婆媳关系 / 238
19. 抛弃虚幻的梦 / 239
20. 宽恕自己 / 240
21. 善者宽恕 / 241
22. 不干净的窗 / 242
23. 先控制自己才能控制他人 / 242
24. 还是原来的十字架 / 243
25. 抛弃自卑的包袱 / 244
26. 没有冲不破的障碍 / 245
27. 消除内心的嫉妒 / 246



第九篇



营造心灵的绿洲

善良与关爱他人是女人的天性。为人最大的美丽就在于她内心的美好。选择付出爱、付出关怀，可以营造女人心灵的绿洲。爱人者，人恒爱之，爱使女人变得可爱，值得被爱。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 靠近你温暖我 / 251 | 16. 真正的施主 / 262 |
| 2. 信任 / 252 | 17. 约翰逊夫人 / 263 |
| 3. 并非爱情 / 253 | 18. 泥巴和星星 / 265 |
| 4. 染血的枫叶 / 253 | 19. 忘掉自己 / 266 |
| 5. 一杯牛奶的价值 / 255 | 20. 两辆中巴 / 267 |
| 6. 双手摊平 / 256 | 21. 和善的力量 / 267 |
| 7. 最后的叶子 / 256 | 22. 贫女难陀品 / 268 |
| 8. 爱是一种责任 / 257 | 23. 换个角度看 / 269 |
| 9. 人要有一颗善良的心 / 257 | 24. 拯救灵魂 / 270 |
| 10. 安慰的语言 / 258 | 25. 改变一生的帮助 / 271 |
| 11. 忍着不死的母亲 / 259 | 26. 母亲给出的答案 / 272 |
| 12. 母爱最伟大 / 259 | 27. 人生准则 / 273 |
| 13. 三位老人 / 260 | 28. 为人推开一扇窗 / 274 |
| 14. 爱的力量 / 261 | 29. 给亲切插上翅膀 / 275 |
| 15. 赞扬的魅力 / 262 | |



第十篇

走出自我，面对生活



虽说“当局者迷，旁观者清”，但女人总认为世上没有比自己更了解自己的人，然后自怜自惜，沉溺在自己的悲欢离合中不能自己。却不知打开尘封的心门，走出封闭的自己，直面生活才会发现，自己并不是原本以为的那般需要怜惜。

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 获得友谊的秘诀 / 279 | 15. 寻找生命的意义 / 291 |
| 2. 你在忙什么 / 280 | 16. 理解万岁 / 292 |
| 3. 新年的愿望 / 281 | 17. 学会看轻自己 / 293 |
| 4. 被遗忘的爱 / 281 | 18. 烦恼是自找的 / 294 |
| 5. 完美是一种伤害 / 282 | 19. 攀比不会得到幸福 / 295 |
| 6. 别让心灵荒芜 / 283 | 20. 尊重他人是在维护自己 / 296 |
| 7. 最美的风景永远在远处 / 283 | 21. 金钱不是万能的 / 297 |
| 8. 别让自己的眼睛老去 / 284 | 22. 别让别人左右你 / 298 |
| 9. 提醒自我 / 285 | 23. 珍惜你的每一天 / 299 |
| 10. 坚持把牌洗下去 / 285 | 24. 有舍才有得 / 300 |
| 11. 掌声响起 / 286 | 25. 不做布利丹毛驴 / 300 |
| 12. 自己的钥匙 / 287 | 26. 心中的瓶颈 / 301 |
| 13. 似水年华 / 288 | 27. 囚禁雷凡莎的“魔咒” / 303 |
| 14. 心灵的诉说 / 289 | |



选择了快乐， 就选择了阳光

快乐的女人，不是因为她的生活里缺少磨难和痛苦，而是由于她选择了一种乐观的人生态度。时刻对自己充满信心，就如夏日的向日葵，永远只追随阳光的脚步。你选择快乐，就会发现生活其实很美丽，一些烦恼往往只是小事。



