

雅楠
著



人生的每一步都考验着情商

情商的能量无处不在

.....

献给女性的自我养成书，提升内在
价值感，掌控情绪与心态，做心智
成熟、淡定从容的自己。你若盛开，
蝴蝶自来。

你若盛开 蝴蝶自来

受欢迎的
女性情商课

.....

 中国纺织出版社

你若盛开 蝴蝶自来

受欢迎的
女性情商课

.. . .

雅楠

著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

长得漂亮是与生俱来的幸运，活得漂亮却是后天的修炼。若问世间有什么东西能给女人一生幸福、一世安稳，答案绝不是出身和婚姻，更不是美貌和身材，而是活跃在头脑里的智慧和印刻在骨子里的坚强，而这一切无不在考验着女人的情商。唯有学会经营生活、经营自己、经营人际、经营爱情，才可以做一株常开不败的铿锵玫瑰。

图书在版编目 (CIP) 数据

你若盛开，蝴蝶自来：受欢迎的女性情商课 / 雅楠
著. —北京：中国纺织出版社，2018. 1
ISBN 978-7-5180-3993-7

I. ①你… II. ①雅… III. ①女性—情商—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第215972号

策划编辑：郝珊珊

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：146千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

Preface

让我们用美丽的故事掀开这本书的第一页。

一个人为了得到美丽的蝴蝶，买来跑鞋、网子，穿上运动装，追逐奔跑了许久，累得气喘吁吁，终于捉到了几只。蝴蝶恐惧万分，在网子里挣扎不休，那副在空中翩翩起舞的美丽，荡然无存。另一个人也很喜欢蝴蝶，他在窗台上放了几盆花，而后静静地坐在沙发上品着香茗，很快，蝴蝶就扇动着翅膀翩翩而来。

同样爱蝴蝶、爱美好，前者是一副拼命追逐的狼狈，后者却是一副静静吸引的美姿。转念一想：生命中的荣华闪耀、名利财富、幸福快乐，不正是一心向往的“蝴蝶”吗？

芸芸众生的女子，多数都在辛苦地追求着，结果，落得一身疲惫，纵然最后得到了想要的东西，也早已少了当初憧憬时的味道。少有女人静下心来寻思，在浮躁而功利的世界里，把自己活成一株温婉安宁的玫瑰，让生命绽放，吐露芬芳，吸引蝴蝶款款而来。

对于女人来说，长得漂不漂亮是与生俱来的，可活得漂不漂亮就是后天的选择了。智商只能使一个人获得短暂的成功，但是人生那么长，总会有起伏跌宕、有生离死别、有名利诱惑、有否定怀疑，林林总总，无不在岁月的流逝中，侵蚀着女人的内心。要做一辈子的赢家，就得不断地修炼情商。唯有学会经营生活、经营自己、经营人际、经营爱情，才可以做一株常开不败的铿锵玫瑰。

在充满变数的世界里穿行，你可以不够漂亮，但一定要有活得漂亮的能力。花红不为争春春自艳，花开不为引蝶蝶自来。努力修炼自己、完善自己吧！让性情更优雅，心灵更平和，生活更美满。记住：你若盛开，蝴蝶自来！

Contents
目录

Chapter

1

活出自我时，
一切都是最好的安排

亲爱的，做你自己就对了 / 002

对自己说一句“我很好” / 005

静静地绽放自己的芬芳 / 009

接纳自己，拥抱自己 / 013

只看重自己拥有的生活 / 016

不是最美丽，却是最美好 / 019

跟随自己的心作决定 / 022

放弃讨好别人的念头 / 025

记住你是活给自己看的 / 029

Chapter

2

以温柔的姿态，
对抗世间所有的强硬

你当柔软，且不失力量 / 034

顺其自然才是完美 / 037

最高贵的报复是宽容 / 041

把豁达修炼成本能 / 045

真正的高贵无须炫耀 / 049

用欣赏的态度去生活 / 052

谁与你争论，放手让他赢 / 055

知世故而不世故 / 058

对不喜欢的事说“不” / 062

Chapter

3

心有格局的女人，
从来不会输给情绪

冲动失控会丢掉优雅 / 066

不做情绪的女仆人 / 070

生气时不作任何决定 / 074

抚平莫名其妙的焦虑 / 078

做一个不浮不躁的女子 / 082

你静了，岁月就好了 / 086

活着不是为了生气 / 089

吵闹解决不了问题 / 092

少点执拗，多点平和 / 096

嫉妒是心里的一根刺 / 100

Chapter

4

修炼「言」值，
你比想象中更受欢迎

说话要照顾别人的情绪 / 104

你可以不那么焦躁 / 108

顾及一下别人的面子 / 111

说话有分寸，点到为止 / 114

用幽默来化解意外的难题 / 117

说“糊涂”话绕开尴尬 / 121

直来直去不都是好事 / 125

舌吐芬芳才能游刃职场 / 129

什么话都要心平气和地说 / 133

做一个高逆商的女人 / 138

人生不会苦一辈子 / 141

我们都比想象中坚强 / 144

伤口处开出的是花 / 147

成长永远伴随着疼痛 / 150

永远有人比你更不幸 / 154

你要不慌不忙地坚强 / 157

希望是一件很好的事 / 160

敢去面对的人就是勇者 / 163

Chapter

6

爱的情商高一点，
幸福就会多一点，

平等的爱情才能长久 / 168

先谋生，再谋爱 / 172

你当是他近旁的木棉 / 176

你是谁，就会遇见谁 / 180

别急，慢一点去爱 / 183

爱情诚可贵，生命价更高 / 186

你永远有去爱的权利 / 189

经济独立是最大的安全感 / 192

从内心开始武装自己 / 196

Chapter

7

人生不为谁止步，
给自己留一片天空

美貌和财富，一个不能少 / 200

学会做几道拿手好菜 / 203

留一杯咖啡的时间给自己 / 206

孤独是一个人的好时光 / 209

远离泡沫，清醒地活着 / 212

找到自己真正喜欢的事 / 215

读书会让灵魂变得丰满 / 219

喜欢的东西别等他人来送 / 223

保持学习力，为自己加油 / 227

Chapter

1

活出自我时， 一切都是最好的安排



你若盛开，蝴蝶自来：受欢迎的女性情商课

亲爱的，做你自己就对了



在这个越来越浮华的世界里，女人脆弱而凌乱的心仿佛只有得到他人的认可，才能收获平静安宁，才会显得不那么孤单。否则的话，整个人都会陷入一种焦躁的状态中。于是，为了取悦别人，为了得到赞美和羡慕，许多事情明明不情愿去做，却又无可奈何地选择了妥协。

事实上，取悦他人的女人，内心深处都不太相信自己。对于自身的定位，对于事情的评判，没有自己的标准，丧失了主动的意义和心灵的自由。不过，这种取悦的结果，并不见得能够讨好到谁，反倒是给人一种卑微懦弱的感觉。最终，千般讨好，万般忍耐，却落得不被重视的结局，徒增烦恼。

曾有个漂亮的女人，认为自己的舞姿倾国倾城。许多年来，她四处表演，试图得到他人的认可，可惜的是，围观的人不少，夸赞的人并不多。她思来索去，不知何故。

一天，她遇见一位禅师，便向禅师诉说了自己的苦恼。禅师笑

笑，指着窗外的一株植物对她说：“你看，那是什么花？”女人看后对禅师讲：“那是夜来香。”

禅师说：“它只在晚上才会开放，所以叫夜来香。那你是否知道，夜来香为何只在晚上开放，而白天却不开花呢？”女人愣住，摇了摇头。

禅师笑着说：“夜晚开花，只是为了取悦自己！”见眼前的女人不作声，禅师接着说：“白天开放的花，只是为了引人注目，取悦别人。而这夜来香，在无人欣赏的情况下，依然努力盛开，芳香四溢，其实只是为了让自己快乐，它只是在做好自己而已。”

禅师看了看已经有所领悟的女人，笑着说：“许多人总是把幸福的钥匙交给别人，所做的一切都只是为了取悦别人，其实这样毫无意义。不管什么时候，都要记得做自己的主角，走好自己脚下的路，欣赏自己身边的风景。”

一味地将别人当作自己生活的主角，生活的基调也就不是自己所喜欢、所向往的了。女人在取悦别人的同时，灵魂里的声音被压抑，不敢成为真实的自己，说什么、做什么都像是戴着面具，浑身不自在，付出的代价也可想而知，留下遗憾也在所难免。与此同时，总是想着取悦别人，而不从内在修炼自己、强大自己，整个人只会变得越来越卑微、越来越浅薄。

有个女孩自幼跟随父亲经商，见过各种各样的大场面。一开始，她希望别人都喜欢她，也希望自己出类拔萃，得到别人的关注。可后来她发现，世界上人们性格各异，没有办法一个一个去讨好，而且，无论她怎么取悦，总是顾此失彼，弄得筋疲力尽。她很苦恼，感觉自己渺小得一文不值，不明白为什么自己这么努力还是无法得到别人的认可。

精明的父亲自然看出了女儿的心思，他告诉女儿：取悦别人并不



能让自己得到尊重。真正的优秀，是尽自己所能，活出最大的价值，给别人欣赏自己的机会。父亲教她如何打高尔夫球、如何品鉴美酒，告诉她如何做个有品位的人。业余时间，她还学会了摄影，学会了舞蹈，把自己最美好的一面展示出来。与此同时，她还了解投资和理财，学着经营事业。多年后的她，成了一个美丽与智慧并存的女人。这份内在的修养，赢得了许多人的赞赏与羡慕。

与其浪费时间在别人身上，获得一时的好处，不如给自己制订完美的计划，一步一个脚印，走到自己期望的地方去。取悦只是一时的，而活得快乐却是自己的。与其等待别人“赏赐”幸福，不如自己创造，释放自己，让心灵自由，这才是最大的幸福。

也许，偶尔你可能会被孤立、会被误解，但那都无妨，只要你活出了真正的自己，就是值得的。因为在这个世界上，没有一个人可以做到让所有人都满意，压抑一两次内心的想法没什么，可是压抑一辈子实在太委屈。人生短短几十载，何不做一个自由自在的人，听从自己的想法，快乐一生呢？要相信：当你成为大海时，百川自会汇聚；当你成为盛开之花时，蝴蝶自会飞来。

对自己说一句「我很好」



女人爱美，目光总是追随着美好的事物，若是将这份欣赏美的态度置于自己身上，那必然会活出一份自信和洒脱；怕就怕，只关注别人拥有而自己无法企及的美好，把自己的价值压得低低的，在心里种下自卑的种子。

站在烦恼里仰望生活的女人，永远与幸福绝缘。消极和自卑如同一张巨大的网，笼罩了生活里的每一个角落，促发心理暗示，抑制自身的信心，限制内在的潜能，加深自卑的凝结，恶性循环。女人看着不满意的自己、不满意的生活，免不了一声叹息。

罗丹曾说过，生活中并不缺少美，而是缺少发现美的眼睛。自卑的女人，并非真的一无是处，只是她们尚未把目光投射在自身的优势与能力上。而那些有所成就、充满魅力的女人，通常都有一点点“自恋”，无论是在人前还是人后，她们都会适度地自我欣赏、自我陶醉。这样的女人是愉悦的，是幸福的。她们充分享受自信带来的阳光，用外在的装扮和内在的丰盈，给自己注入无限的美丽。这种美，



经得起时光的雕琢和岁月的打磨，美得让人心悦诚服。

英国大提琴家杰奎琳·杜普蕾非常欣赏自己的音乐和人格，她的自信在音乐里飘扬，不会为了任何人而改变，也不会因为世俗的眼光而有所动摇，更不会因为外界的妄加揣测而改变自己的信念。像杜普蕾那样活得精彩绝伦，生命和美丽自然会不朽。纵使岁月荏苒、光阴不再，她也能够给自己一片天空，留给人们无尽的怀念与惊叹。

筱梦曾是一所名牌大学计算机专业的学生，毕业后在一家私营小公司里做一名文件管理员，拿着微薄的薪资。其实，她并不甘心一直如此，只是迫于生活的压力，才让自己暂时降低了标准。一年之后，她有了一定的物质保障，也有了些许的工作经验，便离开那家公司，开始寻觅自己中意的工作。

可她心里并不太自信，每次与人谈到自己的工作经历时，她的眼神飘忽不定，与人说话声音微乎其微，担心别人嘲笑自己矮小的个子、微胖的身材，给人第一印象极差。纵然她有一身的才华和能力，却也没能得到展示的机会。自卑深深扎根在她心里，她知道这样不好，只是没有勇气去克服。看着周围的朋友有所长进，筱梦心里既羡慕又烦恼，暗自伤神。

在一次面试的实操环节，考官安排应聘者做同一项资料的整理工作。筱梦在接过考官递来的资料时，并未敢与对方四目相对。考核的结果，她的工作能力得到了考官的认可。当时，考官语重心长地对筱梦说了这样一番话：“从面试之初，我就留意到你是个有心的女孩。这次的实操考核，文件很烦琐，你整理归纳得有条有理，且作了详细的分析。对于你的工作能力，我确实很欣赏，如果你能再自信一点，那就更好了。希望在以后的工作里，能看到你的蜕变和进步，加油吧。”

向来自卑怯懦的筱梦，顿时感觉身体里的血液沸腾。她没想到，