

做不攀比 不虚荣 不嫉妒 的现代女性

向亚云◎编著

深度剖析现代女性虚荣与尊严的纠葛，
让你发现不曾认识的自己。
令人渴望的心灵减压书，让你的内心更加丰富。

跟随心灵大师厘清思绪，编织方法，为走出困惑寻找一个突破口，
变嫉妒为动力，化虚荣为力量，让攀比不再发生！

做最好的自己

不拘泥，一切恰当刚刚好；

不虚荣，亦不将就，一律务实真需要；

不嫉妒，亦不羡慕，一生坦然淡如菊；

在纷扰的世界里活出一片宁静。

人民日报出版社

做不攀比 不虚荣 不嫉妒 的现代女性

向亚云◎编著

深度剖析现代女性虚荣与尊严的纠葛，
让你发现不曾认识的自己。
令人渴望的心灵减压书，让你的内心更加丰富。

跟随心灵大师厘清思绪，编织方法，为走出困惑寻找一个突破口，
变嫉妒为动力，化虚荣为力量，让攀比不再发生！

做最好的自己

尼，一切恰当刚刚好；

不虚荣，努力成就，一律务实真需要；

不嫉妒，亦不羡慕，一生坦然淡如菊；

在纷扰的世界里活出一片宁静。



人民日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

做不攀比、不虚荣、不嫉妒的现代女性 / 向亚云编著.

— 北京: 人民日报出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5115-5140-5

I. ①做… II. ①向… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第298112号

书 名: 做不攀比 不虚荣 不嫉妒的现代女性
作 者: 向亚云

出 版 人: 董 伟
责任编辑: 刘天一
封面设计: 陈国风

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮政编码: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369846 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530 65363527

编辑热线: (010) 65369844

网 址: www.peopledaily.press.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 180千字

印 张: 13.5

印 次: 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5115-5140-5

定 价: 39.80元



前 言

PREFACE

客观地说，绝大多数人或多或少都有虚荣心，女性尤其如此。女性能更细腻地感受到生活环境的变化，她们更乐于从中获得满足和快感。

然而，虚荣心就像心灵的毒药，它会把我们的人生一点点腐蚀，一点点毁掉。它让心灵充满怨憎，让生活布满荆棘，让幸福和快乐一点点离我们而去。爱虚荣的人，即便拥有再多，也很难感受到生活的幸福和快乐。虚荣心太强，不只会毁掉我们自己，而且会殃及他人。所以，作为智慧、独立又胸怀豁达的现代女性，一定要学会克服虚荣之心，做不攀比、不嫉妒、不虚荣的人，人生也会因之更加幸福。

要克服虚荣心，拥抱幸福，要做到以下三个方面。

一要杜绝盲目攀比。有些女性爱攀比，总是不自觉地与那些工作如意、生活优越、家庭幸福的女性比较；总是习惯性地拿自己的短处跟他人的长处比。俗话说，“人比人，气死人”，比较之下，原本不错的生活成了“垃圾”，这让她们感觉处处不如人，事事不如意，越比越伤心，越比越沮丧，甚至灰心绝望。其实，这样的攀比没有任何意义。每个人的情况都是不一样的，所谓“家家有本难念的经”，你看到别人光鲜的外表，却没有看到他们背后的泪水，这样比出来的结果，永远是别人比你好，只会让你越来越沮丧。



二要克服嫉妒心理。虚荣心强的人，更易嫉妒他人。他们更爱比较，导致心理严重失衡，看到比自己过得好或是事业比自己强、人缘比自己好、家庭比自己幸福的人，就会满心不高兴，酸溜溜不是滋味，于是怀着仇视的心理和愤恨的眼光去看待他人的成功。既羡慕又满心不甘，千方百计要去超越他人，用尽阴谋诡计要去阻挠他人，因此导致无数的悲剧，最终害了他人，更害了自己，原本快乐幸福的日子过得一团糟，实在是得不偿失。与其嫉妒别人，不如做好自己的事情，“临渊羡鱼不如退而结网”，羡慕嫉妒不如努力奋斗，踏踏实实过好自己的日子，享受拥有的一切，其实幸福就在自己的手里。

三要懂得知足。虚荣心强的人不懂得知足，即便他富甲天下、坐拥一切，也依然难以体会到幸福，因为他们总是看到自己没有的，看不到自己已经拥有的。他们心比天高，总想事事超过别人，处处比别人强，这其实是很难达到的。人无完人，各有所短，世间从来就没有任何人能处处强过他人，期望过高只会让自己更失望，“知足常乐”，懂得知足才会幸福常伴。

人们常说，幸福不在于拥有得多，而在于计较得少。要让幸福多一点，就要少一些虚荣、少一些攀比、少一些嫉妒，多一些平和、多一些淡泊、多一些知足，唯有如此，现代女性才能拥有更多的幸福和快乐。



目 录 contents

第一章 | 认清危害，攀比、嫉妒、虚荣只会吞噬你的幸福

攀比、嫉妒和虚荣，是一种病态的心理，它像毒药一样，会腐蚀人的心灵，毒化人的灵魂，带走人生的快乐，吞噬人生的幸福。所以，聪明的现代女性，务必要学会远离攀比、嫉妒和虚荣，跳出庸俗的陷阱，拥抱生活的幸福。

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 攀比、嫉妒、虚荣让自己沦入庸俗 | 002 |
| 2. 爱攀比，只会在比来比去中伤害自己 | 006 |
| 3. 嫉妒是心灵的毒药 | 010 |
| 4. 虚荣心其实是扭曲的自尊心 | 015 |
| 5. 追名逐利是一场没有硝烟的战争 | 020 |
| 6. 淡定的人生更从容 | 023 |



第二章 | 杜绝攀比，自强的人生更给力

攀比会让人失去快乐与自尊，攀比会让人变得不自信，攀比会让人越来越灰心沮丧，攀比会带给人无穷无尽的苦恼。杜绝攀比，懂得知足，超越自我，自立自强，人生更精彩。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 攀比，赢了也赢不来真正的自尊 | 030 |
| 2. 比来比去，只会让自己灰心丧气 | 032 |
| 3. 美好的生活从不攀比开始 | 037 |
| 4. 拥有足够自信，就会不屑于攀比 | 042 |
| 5. 目标高一些，看得更远，就不会去攀比 | 051 |
| 6. 多看自己拥有的，懂得知足，就没有必要攀比 | 057 |
| 7. 自立自强，奋斗的人生更精彩 | 061 |

第三章 | 抛弃嫉妒，小心嫉妒毁了自己

嫉妒是毒药，会腐蚀我们的心灵，毒化我们的灵魂，严重的时候会让我们完全失去理智，变得疯狂。而这种疯狂足以摧毁我们所拥有的一切，毁掉幸福的人生。所以，现代女性一定要抛弃嫉妒之心，心胸豁达、眼界开阔，千万别让嫉妒毁掉自己。

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 嫉妒什么？你不如别人肯定不是别人的错 | 068 |
| 2. 承认吧，你确实差了一点点 | 070 |
| 3. 世间无完人，谁也不可能事事第一 | 073 |
| 4. 客观评价自己，你自有你的优势 | 077 |
| 5. 别再嫉妒，与其嫉妒不如努力 | 082 |

第四章 | 远离虚荣，避开虚荣心构织的泥沼

虚荣是自设的牢笼，是危险的泥沼，一旦进去，很难走出来。它会禁锢心灵，它会让你迷失方向，它会让你远离快乐，它甚至还会让你踏上犯罪之路。避开虚荣，远离虚荣，放下面子，脚踏实地做真实的自己，你才是最美的女人。

1. 摆脱心灵的枷锁，只做真实的自己 088
2. 看轻“面子”，不必太在意别人的眼光 093
3. 克服贪欲，虚荣是贪婪的另一个名字 095
4. 脚踏实地，用务实的态度打败虚荣 100
5. 释放生活的压力，让虚荣走开 104
6. 学会转移心境，远离虚荣 108

第五章 | 淡泊名利，别让欲望吞噬了自己的幸福

“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往”，人活在世上，无论贫富贵贱，穷达逆顺，都免不了要和名利打交道。如果过于看重名利，任意放纵自己的欲望，终会为名利所累，被欲望吞噬。这样的女性是不幸的，也是可怜的。之所以被欲望吞噬，是她们想要的太多。要活得轻松自在、幸福安乐，就要学会淡泊名利、看轻得失。

1. 幸福不是拥有得多，而是计较得少 112
2. 攀比、嫉妒、满足虚荣心，哪里有真正的幸福 115
3. 何必羡慕别人，每个人都有自己的幸福 118
4. 感恩自己拥有的，不贪自己没有的 121
5. 改变心态，简单生活也有满满的幸福 124
6. 看淡得失，人生本来有得有失 127
7. 珍惜所有，做一个安宁平和的女子 132



第六章 | 超越年龄，什么时候都不攀比、不嫉妒、不虚荣

虚荣与年龄无关，却受修养的影响。修养好的女性年纪虽小却雍容大气、优雅高贵、稳重脱俗，与攀比、嫉妒、虚荣这些庸俗的名词毫不沾边；而修养不好的女性，即便年纪再大，依然虚荣好妒、斤斤计较、恶俗不堪。所以，女性在任何时候都要不攀比、不嫉妒、不虚荣。摒除这些庸俗气，不管你年龄几何，都将是人群中最美的那一个。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 不攀比、不嫉妒、不虚荣的人生，与年龄无关 | 136 |
| 2. 二十几岁，勇敢进取“升值”自己 | 139 |
| 3. 三十几岁，让目光看向更高处 | 143 |
| 4. 四十几岁，修养淡定从容的内心 | 146 |
| 5. 五十几岁，看透本质，自在生活 | 150 |
| 6. 六十几岁，从容接受岁月的馈赠 | 154 |

第七章 | 升华气质，让心灵的优雅和高贵打败庸俗和浅薄

女人的优雅和高贵来自灵魂，与身份、地位、金钱和成就无关，也与相貌无关。来自心灵的优雅和高贵是学不来打不败的。那些庸俗和浅薄却又力求高贵的女人在优雅面前只是一种笑话，真正的高贵是不张扬不显露却有强大的气场，让人心生喜爱。

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 真正的高贵，来自心灵的优雅 | 158 |
| 2. 抛弃自卑树立自信，别只用金钱来衡量幸福 | 160 |
| 3. 培养高雅兴趣，做灵魂有香气的女子 | 163 |
| 4. 腹有诗书气自华，朴素衣装掩不住内心的芳华 | 167 |
| 5. 豁达大气，人淡如菊更有魅力 | 170 |

第八章 | 诗意生活，抛弃眼前的苟且，追求真正的美好

生活得幸不幸福并不是看一个人有多少存款，也不是看她拥有多少稀世珍宝，而是看她内心是否有满足感，是否认可当前的生活。每个人对幸福的要求不同，选择的道路也不同。把平淡的日子过得有诗意，在平凡的岗位上做出不平凡的事业，把小日子过得红红火火，这就是成功的人生，是最美好的人生。

- | | |
|-----------------------|-----|
| 1. 远离豪奢，日子同样可以很精致 | 176 |
| 2. 开阔心胸，没有必要和生活斤斤计较 | 181 |
| 3. 悦纳自己的婚姻，不要苛求完美 | 184 |
| 4. 用心经营家庭，让每一天都有惊喜和浪漫 | 188 |
| 5. 树立事业心，追求更高的目标 | 192 |
| 6. 超越世俗的眼光，只过想要的生活 | 195 |
| 7. 保持快乐的心情，享受快乐的人生 | 199 |

第一章

认清危害， 攀比、嫉妒、虚荣只会吞噬你的幸福

攀比、嫉妒和虚荣，是一种病态的心理，它像毒药一样，会腐蚀人的心灵，毒化人的灵魂，带走人生的快乐，吞噬人生的幸福。所以，聪明的现代女性，务必要学会远离攀比、嫉妒和虚荣，跳出庸俗的陷阱，拥抱生活的幸福。



1. 攀比、嫉妒、虚荣让自己沦入庸俗

攀比，指不顾自己的具体情况和条件，盲目地与高标准相比，并且一心一意要超过别人的心理状态；嫉妒是指人们为竞争一定的权益，对相应的幸运者或潜在的幸运者怀有的一种冷漠、贬低、排斥或者敌视的心理状态；而虚荣是一种追求虚假、虚幻的优越感和满足感的心理状态。

这三种心理，归根到底是一种心理在作怪，那就是虚荣心理。虚荣心理，从心理学角度来说是一种追求虚假、表面、浮浅的华丽生活的不良心理，也可以说是一种性格缺陷。

虚荣心最易让人沦入浅薄和庸俗之中，即便是胸有大志之人，在虚荣心的驱使下，也会陷入庸俗和浅薄的陷阱难以自拔。比如项羽，就是因为虚荣心太强，沦入庸俗浅薄，失去了得到天下的好机会。



当年，鸿门宴后，西楚霸王项羽攻入咸阳市，放火烧了秦宫室，杀了秦降王子婴和八百多名贵族，并一把大火焚毁了阿房宫。整个秦王室尽归项羽所有。当时有个叫韩生的人劝霸王留在咸阳，定都安国，一统天下。关中大地阻山滞河，四塞之地，土地肥沃，足以成就天下霸业。但项羽不这样认为。在虚荣心的驱使下，他回到故乡江东，炫耀着已取得的胜利。他还理直气壮地说：“富贵不归故乡，如衣锦夜行，谁知之者。”意思是说，我现在大富大贵了，如果不回到故乡让乡亲们都瞧一瞧，那就像是穿了华丽锦绣的衣服却在夜里行走一般，有谁知道我如此风光？！于是他带着缴获的大批财宝，风风光光地返回江东，归乡炫耀。最终刘邦雄踞关中，一统天下；项羽败落，退至乌江。

在乌江之时，如果项羽能抛弃面子和虚荣心，不过于在意这一次失败，回到江东，秣马厉兵，重振旗鼓，那么待他日力量壮大后再与刘邦对战，鹿死谁手也还难定。但是虚荣心过强的项羽却把面子看得比什么都重，衣锦时还乡，兵败后却如丧家之犬，再回乡则“无颜见江东父老”，唯有自刎于乌江。



可见，盖世的英雄也未能免俗，依然败在了“只有衣锦才能还乡”的虚荣心上。其实生活中像项羽这样的人很多。媒体曾报道，毕业于某大学的本科生杨某，就因为“混得太差没脸回家”，在外流浪十年未与家人联系过一次，老父老母思念不已，不得已请媒体帮忙寻找，终于在深圳找到睡在桥洞下的杨某。杨某因为“面子”不想找太差的工作，最后高不成低不就，没找到工作，干脆不找了，过上了流浪的生活，被找到时老父心疼得大哭。

女性也不例外，因为“面子”比吃、比穿、比房、比车。稍有一些优势就炫耀不已，比不过时又嫉妒无比，心生怨恨，甚至做出各种恶俗的事情来，让人唏嘘。更可悲的是，一些女性为了满足虚荣心，做出一些让自己悔恨终生的事情来。

比如闹得沸沸扬扬的“校园贷”事件，很多在校大学生都深受其害。曾有报道称，为了买苹果手机，19岁女孩小敏从“校园贷”借了12500元，扣除利息后到手8000元。为了还钱，她不得不又从其他校园贷借款……8个月过后，这笔钱“滚”成了23万元。小敏的父亲是个农民，全家一年的收入还不到2万元，这笔无异于天文数字的巨额贷款让全家苦不堪言。父亲东拼西凑为



女儿还了17万，可是按照借款的约定，还有5万余元还不上，眼看这笔款还要向上滚，父亲不得不四处求人……小敏甚至萌生了“以死躲债”的荒唐想法。

一个19岁的孩子怎么会欠这么多钱？其实都是虚荣心在作怪。当记者问小敏为何会借钱买苹果手机时，她说“第一部手机坏掉后，看着同学们用的都是苹果手机，于是自己也想换一部同样的，可是家里的经济状况不好，就想到了借贷”。第一次借款期限已到却还不上，不得不借钱来还，拆东墙补西墙……直到在30多个“校园贷”平台上借了钱后，本息就像滚雪球一样，越滚越多。为了还钱，小敏甚至将学费都拿去还钱，也不敢去学校。债主整天打来电话逼债，甚至还有人将PS（指用修图软件Adobe Photoshop修图）后的裸照发给她的同学和亲友。经查询得知有“人死债销”的说法后，她便萌生了以死亡躲过无休无止的巨额债务的想法。虚荣心，差一点就害死了小敏。

不只小敏，据报道，很多地方都有大学生因为校园贷引发了自杀行为，如央视曾报道的某大二女生小雨（化名），因卷入校园贷，在催债电话、裸照的骚扰下，不堪还债压力，自杀身亡。她在几乎所有的校园贷平台上都借了钱，总额高达57万元！据调查显示，小雨家境小康，在虚荣心的驱使下，想在校内挣到“第一桶金”，便在微信上做起了香港化妆品代购的生意。起初她只在低息平台借钱，随后生意亏本，无力偿还债务，她开始在奶茶店、KTV等地兼职打工还款。因为一直没有还款能力，窟窿越滚越大，无奈之下接受了高利贷性质的校园贷款产品。自杀前，小雨还收到了一款名叫“快乐花吧”的校园借款平台的催款消息。在留下一句“我真的不喜欢这个世界”之后，小雨结束了生命。

同样，虚荣心也在“裸贷”事件中起到了推波助澜的作用。

如果不是虚荣心在作怪，又哪会有那么多的女大学生去“裸贷”？



虚荣心，害死人。

对于大多数女性来说，虚荣心或许害不死人，但足以让她变成一个心胸狭隘、行为可恶、庸俗不堪的女人，让她远离优雅，远离情调，也远离幸福和成功。很多女性追求表面上的浮华和虚荣，打肿脸充胖子，千方百计甚至倾尽一切展示出来的，不过是些肤浅的东西，她们的内心却是空虚的、自卑的。她们看重的是物质和功利，关心的是浮华和表面，满足的是一时的优越感，失去的，却是心灵的高贵和优雅，是生活的从容和安定。因为虚荣，她们只看重表面的穿着打扮却不重视内心的充实和修养，只重视外在的物质条件却不关心内在的人品性格，只以金钱论成败，只把名利当标准，为了满足自己的虚荣心，为了所谓的“面子”，不惜弄虚作假，炫耀自夸，甚至自甘堕落，不惜牺牲自己的尊严和自由，出卖自己的青春和灵魂，最终完全毁掉自己的生活。这样的女性，何有成功之说？何来幸福可言？

很多女性的失败并非她们能力有限，而是毁于自己的虚荣以及由虚荣导致的庸俗里，不是和他人比吃比穿，就是在炫耀自己的优越感。生活上不用心经营，却偏偏想要拥有所有的幸福和快乐；工作不思上进，却偏偏覬覦同事取得的成绩，嫉妒他人强过自己，于是心中满怀不平 and 愤然，日夜焦虑，备受煎熬，把更多的心思花在如何把别人比下去、如何让别人知道自己有多幸福，任由嫉妒之心如火燃烧，整天都沉迷于虚荣之中，最终一无所得，一事无成。

女性有一点虚荣心，这也无可厚非，但一定要懂得分寸。女性聪明不聪明，在很多时候都在于对分寸的拿捏是否恰当。恰到好处地把握分寸感，是成功和幸福女性的主要特征。周国平在《我心中的好女人》一文中说：“虚荣难免，有一点无妨，还可以给人生增添色彩，但要适可而止。”一点点虚荣心可以成为上进的动力，过分的虚荣却让人厌烦。睿智的女人是不会

让自己被虚荣收服、跌进庸俗的陷阱中的。



2. 爱攀比，只会在比来比去中伤害自己

攀比，是虚荣心最典型的表现之一：为了满足自己的虚荣心，想尽办法盖过别人的风头，处处都和别人比，处处都想比别人强。通常产生攀比心理的个体与被选作为参照的个体之间具有极大的相似性，导致自身被尊重的需要过分夸大，虚荣动机增强，甚至产生极端的心理障碍和行为。

根据产生的作用不同，攀比心理分为正性攀比和负性攀比。正性攀比指正面的积极的比较，是在理性意识驱使下的正当竞争，往往能够引发个体积极的竞争欲望，产生克服困难的动力。有比较才有进步，有目标才会有努力，正性攀比是不满足于现状，不甘落后于他人而想赶上甚至超越他人，这样的心理在一定程度上能够使人奋发向上，这样的比较是非常有意义的。

负性攀比指那些消极的、伴随有情绪性心理障碍的比较，它会使个体陷入思维的死角，产生巨大的精神压力和极端的自我肯定或者否定，甚至会在攀比中迷失沉沦。

曾在《青年文摘》读到这样一篇文章——《忙碌不停的翠波鸟》，讲的是美洲原始森林里有一种鸟，这种鸟全身翠绿，因此得名翠波鸟。翠波鸟得以成名的就是它那巨大的巢穴。翠波鸟的体长不过五六厘米，可它们建造的巢穴比自己身体大几倍，甚至十几倍。

动物爱好者莱奥托为了解开这个谜，制作了一个巨大的笼

子，并捉来一只翠波鸟观察它筑巢的过程。没想到的是，这只翠波鸟只建了一个能容下自己身体大小的房子，就停工了。莱奥托又捉来一只翠波鸟放在笼子里，这时情况发生了变化：新来的鸟进入笼子后，开始大力建房，原本停止建造的那只鸟也开始疯狂地扩建巢穴。两个巢穴越建越大。几天过后，先送进来的那只鸟竟然疲惫而死。当这只鸟死后，另外一只立刻停止了筑巢。

经过无数次的实验，莱奥托终于找到了翠波鸟鸟巢巨大的原因：攀比。这种鸟攀比心理太强，容不下别人的房子比自己的好，每当发现有新建“房子”的，它便不停地扩建巢穴……

这就是负性攀比的恶果，我们这里要说的也正是负性攀比。负性攀比在心理学上被界定为中性偏阴性的心理特征，即个体发现自身与参照个体发生偏差时产生负面情绪的心理过程。负性攀比最大的问题在于缺乏对自己和周围环境的理性分析，只是一味地沉溺于攀比中无法自拔。这对人对自己都很不利，比来比去只会让自己越比越焦虑、恐慌、沮丧、绝望……

32岁的赵女士在市中心的一间写字楼里工作，是一家策划公司的中层管理人员。赵女士的家庭很幸福，丈夫是公务员，女儿乖巧听话，在工作上无论遇到什么难题，赵女士都能淡定处理，唯独在一个人面前例外，那就是公司里最爱攀比的同事小李。两人比来比去，赵女士苦不堪言。

“其实我俩也没什么深仇大恨，小李人也没什么坏心眼，只不过大家都是好强的人。她离婚了，自己带着一个7岁男孩，我负责业务一组，她负责业务二组，她一直觉得我过得比她好，家庭比她幸福，就处处跟我比较。我们公司离重庆路很近，买东西方便，我只要买一个包，她就一定要买个比我贵的包；我买件新衣服，她就一定要买件更贵的衣服。刚开始我也没在意，后来她