

做女人， 何苦为难 自己

ZUO NVREN
HEKU
WEINAN ZIJI

马永霞◎著



女人，并非让你一手遮天，而是要活出女人应该有的坦荡模样
愿每一个女人都能够有洗手作羹汤的勇气，内心豁达
不矫情的豪气，不甘平庸磕到底的霸气

献给每一个不将就、不做作、不强撑的女人



中国纺织出版社

做女人， 何苦为难 自己

马永霞◎著



中国纺织出版社

内 容 提 要

女人天生就是矛盾复杂的，她们有着几多纠缠和烦恼，常常搅得自己的心不得安宁。作为女人，当我们能够悦纳自己、成就自己时，我们的人生就会变得豁然开朗。

本书从多个角度对女人的脾气秉性进行分析，帮助女人更好地认识自己、接纳自己、宽容自己，同时也成就自己。女人要把命运掌握在自己手中，悦纳自己，不要处处与自己较劲，如此才能活出与众不同的风采。

图书在版编目（CIP）数据

做女人，何苦为难自己 / 马永霞著. —北京：中国纺织出版社，2017.12

ISBN 978-7-5180-4417-7

I. ①做… II. ①马… 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302914号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 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>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.5

字数：147千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

对于生命的意义，每个女人都有自己的理解，所以在回答“一生之中最想得到什么”这个问题时，几乎每个女人给出的答案都各不相同。但是这些答案都指向同一个词语——幸福。的确，不管我们在生命之中追求什么，也不管我们的梦想多么远大、实现梦想的手段多么不堪，其实我们唯一的目的就是获得自己所认为的幸福。喜欢钱的人努力挣钱，是为了得到幸福；喜欢安稳的人为了拥有稳定的生活拼搏，也是为了得到幸福；喜欢和朋友相伴的人四处寻找朋友，也是为了得到幸福；还有些人喜欢当官，不断地追求权力，也是为了得到幸福……

然而，幸福从来不会从天而降，尤其是女人，要想得到幸福，更是要付出加倍的努力。其实，不管我们的幸福以怎样的介质实现，都取决于我们的心态。所以，对于女性朋友而言，“心态决定命运”这句话是很有道理的。女性朋友要想获得幸福，首先就要调整好自己的心态，让自己健康从容。

很多女性朋友对于幸福的理解过于狭隘，觉得幸福就是凭借漂亮的脸蛋和优美的身段，找一个好男人嫁了，从此衣食无忧，享受一生。幸福只能靠自己创造，作为女人，把幸福寄托在他人身上，是非常愚蠢的行为，应该靠着自己的努力打拼，才能深刻领悟和感受幸福。毕竟容颜易老，而幸福却要长存。

女人拥有好心态，就像是拥有容纳幸福的最好容器，她们对待生活从不悲观绝望，而是积极乐观、满怀希望。正因为如此，哪怕她们拥有的并不比别人多，



也依然能够牢牢地把握幸福。她们从来不问为何命运对待自己如此残酷，因为她们知道那毫无意义，她们只会想方设法地解决难题，从而使自己距离幸福越来越近。她们懂得感恩，哪怕上帝在她们这个芬芳的苹果上咬了大大的一口，她们也依然对上帝的一切安排心存感激。可以说，幸福女人与不幸女人的区别就在于，前者把生命用于感悟美好，后者把生命用于感悟悲伤和忧愁。

明智的女人懂得善待自己，她们知道唯有爱自己，才能爱别人，才能得到别人的爱。她们知道爱自己是对自己负责，更是对家人和一切自己所爱的人负责。她们热爱运动，关注健康，也会更多地体察自己的心灵。她们从不依赖他人而活，而是会竭尽所能，为自己创造更好的生活条件，绝不辜负家人和爱人的期望。她们还很懂得幽默，知道快乐极富感染力，并能让自己和身边的人亲近起来，所以她们常常发挥幽默这一能力，让大家和她们一起欢歌笑语。

总而言之，女人要把命运掌握在自己手中，悦纳自己，不要处处与自己较劲，这样才能活出与众不同的风采。当然，女人也要非常努力地活着，这样才能越努力，越幸运，成就自己的人生！

编著者

2017年10月

第 01 章 热爱生命，女人不为难自己才能获得幸福 \ 001

青春短暂，女人要绚烂绽放 \ 002

女人要成为欲望的主人 \ 004

明智的女人，能够掌控人生 \ 006

心怀希望，坦然迎接命运安排 \ 008

自重自爱，享受美好生活 \ 010

化压力为动力，才能获得成功 \ 012

第 02 章 看开一点，珍惜现在，不对过往多作纠缠 \ 015

乐观的女人，善于正面看待问题 \ 016

抛开生活琐事，女人才会更快乐 \ 018

把心放空，女人会更轻松 \ 020

偶尔开个小差，也是疼爱自己 \ 022

没有不吃苦的人生，女人坦然面对苦难 \ 024

学会遗忘，才能拥抱现在 \ 026



做女人，
何苦为难自己

第 03 章 放松心情，做自在女人，不为难自己的心灵 \ 029

世界上，并没有完美无瑕的幸福 \ 030

女人，更要难得糊涂才能幸福长久 \ 032

创造幸福，而不是乞讨幸福 \ 034

累与不累，全由女人说了算 \ 036

放飞人生，你始终在路上 \ 038

第 04 章 知足常乐，处于何种境遇都不放弃笑的权利 \ 041

知足常乐，让心盛满幸福 \ 042

接受人生的不完美，享受小缺憾 \ 044

给镜子里的自己一个微笑 \ 046

面对困境，坚强的女人苦中作乐 \ 048

乐观面对人生，就是最大的财富 \ 050

抛开烦恼，快乐才会陪伴在侧 \ 052

第 05 章 保持个性，坚持自我是给自己最好的爱 \ 055

爱自己，女人才能得到更多的爱 \ 056

做真实的自己，享受不矫揉造作的人生 \ 058

悦纳自己，是女人人生的必修课 \ 061

女人，要学会不断提升和完善自我 \ 063

明智的女人，懂得如何拒绝他人 \ 064



第 06 章 和气宽容，女人不必为难自己更不必为难朋友 \ 067

与人为善，就是与己为善 \ 068

现代女性，要成为当之无愧的半边天 \ 070

活在今天，女人才不会患得患失 \ 072

自信的女人，更宽容对待他人 \ 074

宽容，是女人人生的处世法宝 \ 076

第 07 章 重视健康，女人千万不要为难自己的身体 \ 079

健康是 1，其他的一切都是 0 \ 080

每年的全面体检，为女性健康保驾护航 \ 083

生命在于运动，运动的生命才有活力 \ 085

健康饮食，帮助女人身体轻盈 \ 087

面对痛经，女人不得不知的秘密 \ 089

第 08 章 展现魅力，女人不必为难自己的美丽 \ 091

女人，你真的了解自己吗 \ 092

人靠衣裳马靠鞍 \ 094

白嫩的肌肤，让女人瞬间变年轻 \ 096

品位，提升女人的档次 \ 098

微笑，是女人最美丽的表情 \ 100

第 09 章 学会发泄，不让自己长时间沉浸在悲伤里 \ 103

事情其实很简单，是你想多了 \ 104



换个角度看待问题，人生会豁然开朗 \106

宽容对待自己，让心得到慰藉 \108

悲伤情绪，宜疏不宜堵 \110

合理宣泄情绪，让心情好起来 \113

女人哭吧哭吧，不是罪 \114

第10章 不必自怜，坚强女人能经得起任何考验 \117

女人，远远比你想象中更加坚强 \118

心怀希望，人生就没有绝境 \120

哪怕是不幸，也是命运的馈赠 \122

跌倒了，爬起来 \124

站得高看得远，女人也要有大视野 \126

第11章 善待爱情，不为难自己，做敢爱会爱的女人 \129

聪明的女人知道给男人留出独处空间 \130

每一个成功男人的背后，都有一个好女人 \132

志同道合，婚姻才能长久稳定 \134

女人不该是攀缘的凌霄花 \136

女人宽容，爱才有更多呼吸的自由 \139

爱得再深，女人也要保留自己 \142

第12章 深谙社交，先不要求别人，只管做好自己 \145

开放的心态，让女人的人生更精彩 \146



学会设身处地为他人着想 \ 148

自尊的女人，才能得到他人的尊重 \ 152

女人再优秀，也不能狂妄自大 \ 154

幽默的女人，不管走到哪里都受欢迎 \ 156

从容优雅，是女人最好的姿态 \ 158

第 13 章 玩转职场，不苛求自己，发现快乐工作的秘诀 \ 161

工作的目的，未必只是得到薪水 \ 162

面对职场风云，聪明女人以静制动 \ 164

干一行爱一行，女人才会体会到工作的乐趣 \ 167

对待工作，女人有能力也要肯付出 \ 169

面对加班，不抱怨的女人得到更多 \ 171

劳逸结合，女人才能实现可持续发展 \ 173

第 14 章 与人为善，怀揣感恩之心笑看人生种种风景 \ 177

幸福，永远只青睐美丽的心灵 \ 178

福祸相依，女人要学会掌握平衡 \ 180

赠人玫瑰，手有余香 \ 183

感恩生活，使女人感受到更多幸福 \ 185

生活，偶尔也需要燃烧激情 \ 187

拥有平常心的人，不会歇斯底里 \ 189



第 15 章 适时放弃，学会取舍是女人善待自己的必修课 \ 193

记住，甘蔗没有两头甜 \ 194

落棋无悔，女人才能率性洒脱 \ 197

有的时候，必须先舍才能有得 \ 199

取舍的标准，就在你的心里 \ 201

笑着放手，对女人也是一种解脱 \ 203

参考文献 \ 206

第 01 章

热爱生命，女人不为难自己才能获得幸福



无论是坚强还是脆弱，每个女人都注定要在人生路上执着前行。最近正在热播《我的前半生》中，无论是像马伊琍饰演的罗子君一样的全职太太，还是像袁泉饰演的唐晶一样的职场白骨精，每一个女人都殊途同归。正如剧中靳东扮演的贺涵所说，没有一个人能够让女人托付终生，女人唯有自立自强，才能圆满走完自己的一生。由此可见，作为女人，必须积极地热爱和对待生命，才能让自己幸福满满活着。



青春短暂，女人要绚烂绽放

在《我的前半生》第七、八集里，陈俊生正式和罗子君办理离婚。这个平日里养尊处优的全职太太开始大哭大闹，不知道自己的下半生如何活下去。她的妈妈也对她信心全无，还当着唐晶的面说子君也就是凭着年轻时的几分姿色，现在人到中年，年老色衰，如何独自生存下去呢！为此，妈妈不赞同子君离婚的主要原因，就是对子君没有信心，绝不相信子君可以凭借自己的能力活得很好。的确，一个女人即使曾经青春美丽，迷倒一大片英俊潇洒的男人，但是随着时间的流逝，她依然会年老色衰。就像罗子君，还没有到年老色衰的那一步，就已经被老公抛弃了。所以，尽管她曾经把自己的青春岁月过得光鲜亮丽，但是最终的结果依然是被抛弃、被放弃，根本不知道自己应该如何面对接下来的人生之路。

青春的时光非常短暂，女人到了30多岁，就已经韶华逝去，青春不再了。因而女人在年轻的时候千万不要只顾着美丽，而要抓住青春时光，努力充实和提升自己，让自己绚烂绽放。如今，打好经济基础已经不再仅仅是男人的工作，作为女人，同样也要为自己的人生负责，不能任由时光随着美丽的容颜渐渐远去。



现代社会的女人，从地位上讲是比封建时代的传统女性高多了，毕竟现在女人也能撑起半边天，而且能在家里和男人一样说了算。但是，女人有了更大的权利的同时，也要承担起更重的责任。封建时代的女性讲究三从四德，人生的终极目标就是嫁个好丈夫，开始相夫教子的生活。但是现代社会的女性除了要照顾好丈夫、伺候好公婆、养育好孩子之外，更要在社会上与男人平分秋色，在职场上拼搏出属于自己的一片天地。也就是说，解放了的女人其实并没有从家务活儿中解放出来，而是又多了一个重要的社会角色。在这种情况下，如果男人能够帮助女人分担家庭重任尚且还好，如果男人依然遵循传统，对家里的任何事情都袖手旁观，那么女人真的是分身乏术了。

每一个俗世之人，对于人生都有着无限的渴望，同时也充满欲望，尤其是女人，总是希望得到更大的房子和更好的车子，还有无数名牌的衣服和漂亮的鞋子、包包等。等到拼尽全力得到这一切时，她们却已经容颜不再，不由得感慨有再多的钱也买不回青春岁月。人就是这样，失去什么，才懂得什么可贵。很多人在生病之后，才懂得健康的可贵；在只有钱而没有感情之后，才知道真情是花多少钱都买不来的。然而，此时为时晚矣，人生已经错过了很多最美丽的风景。

女人一定要善待自己，所谓善待自己，其实就是扮演好属于自己的角色。很多女人这山望着那山高，不是盲目羡慕他人的生活，就是对自己的一切都感到不满意。很多女人才二十几岁，就已经身兼数职，不但是职场精英，更是小鸟依人的妻子、嗷嗷待哺的小婴儿的母亲，也是父母的女儿、公婆的媳妇。可想而知，女人只有成为真正的超人，才能同时兼顾好这几重角色。因而，女人在忙碌的同时，一定要让自己劳逸结合、张弛有度；唯有保持身心健康，女人才能够更好地面对未来，才能真正把握自己的人生，掌控自己的命运。



女人要成为欲望的主人

每个人都有欲望，所不同的是，有些人成为欲望的主人，驾驭欲望，把强烈的欲望转化为动力，从而实现了人生的成功；有的人则被欲望驱使着，始终无法找到人生的意义所在，最终变得失魂落魄，人生也过得颠三倒四。相比男人的理性，大多数女人都是更加感性的，这也注定了女人更容易被欲望驱使，也更容易在欲望前失去自持力和自控力。其实，人人都会受到欲望的驱使，所不同的只在于每个人的自控能力不同，理性程度也不一样。

古人云，知足常乐。的确，女人要想获得幸福，就一定要学会控制自己的欲望，让自己更容易得到满足。有人调侃女人，如果将女人从欲望的角度进行划分，说这个世界上的女人只有两种：一种是始终盯着别人家的锅，羡慕其他女人找到了好老公，拥有富贵生活；一种是始终牢牢盯着自己的碗。显而易见，前者是贪婪的，她们也许最终会把别人锅里的变成自己碗里的，但是她们马上又会生出更多不切实际的欲求，导致自己的心始终干涸，不知道满足。后者呢，她们非常专注于自己所拥有的，也知道满足，因而整个人都坦然从容，不会因为物质的多少而影响心情，也不会对自己的生活充满抱怨和憎恨。

欲望就像是一列高速行驶的列车，我们唯有摆正自身的姿态，以端正的态度面对生活，让欲望的列车减速再减速，才能加快人生的脚步，让欲望与我们的内心同步前进。如果我们的内心被欲望牵扯着往前疾驰，可想而知，我们将会与幸福快乐永远绝缘。

很久以前，有个信徒总是无休止地祈祷。对于他日夜不休的喋喋不休，维斯奴神厌烦不已，最终决定给他实现三个愿望的机会，但前提条件是他在实现三个愿望之后，再也不能祈祷了。一听到自己的愿望居然能梦想成真，信徒兴



奋不已，毕竟他日夜祈祷的目的就是梦想成真，现在他已经实现了愿望，他当然认为自己以后不会再祈祷了。

兴奋之余，这个信徒轻而易举地许下了第一个愿望，他希望他的妻子能够死去，而一个漂亮美丽的女人将会成为他的妻子。当即，维斯奴神就满足了他的心愿。但是，他在妻子的葬礼上，听到无数的亲戚朋友和邻居都在盛赞妻子的美德，不由得感到后悔，似乎自己失去了世界上最完美的女人，因而他思来想去，又恳求维斯奴神让他的妻子复活。就这样，他的妻子又复活了，但是他也用掉了第二个梦想成真的机会。

如今，信徒只剩下第三个愿望了，这个机会很珍贵，因而他踌躇不定，不知道自己该许下什么愿望。得知此事的朋友全都为信徒出谋划策，有人让他拥有健康，有人让他长生不老，有人让他得到更多的朋友，有人让他祈祷富可敌国，还有人让他祈祷家人平安。信徒越来越迷惘，因为他想要得到的太多，根本不知道应该把这仅剩的一个机会用在哪里。他愁眉苦脸地询问维斯奴神，维斯奴神笑着说：“你就祈祷自己能够对所拥有的一切知足吧！”

的确，如果一个人不知足，那么哪怕他拥有再多，欲望也会像无底的深渊一样，让他坠入其中无法自拔。相反，如果一个人很知足，那么哪怕他拥有得少、付出得多，他也会怀着一颗感恩之心，感谢命运赐予自己的一切。所以，不管什么时候，也不管经历了什么，我们都要心怀感恩，这样才能更加真诚地拥抱生命、期盼未来。

尤其是女人，在现代社会面临很多诱惑，大量的奢侈品牌和奢侈品，让每一个爱美的女人都心中长草，恨不得马上得到一切。然而，谁也不可能处处都如愿以偿，更不可能拥有一切美好的东西。女人唯有控制好内心的欲望，知道自己生命中真正想要得到的是什么，才能把控人生，成为欲望的主宰，拥有更加幸福美满的人生。



明智的女人，能够掌控人生

在《欢乐颂2》中，蒋欣入木三分刻画的樊胜美这一角色，终于在电视剧最后一集即将圆满大结局的时候，给了自己一个交代。在第一部里，她总是想要找一个大款或者有钱人；在第二部里，她好不容易才尘埃落定和王柏川在一起，却依然不管什么事情都想推给王柏川解决。看似独立能干的她，一旦遇到自己的事情，马上就会束手无策，更不愿意承担任何繁重的生活。总而言之，她把自己对于人生的所有渴望和憧憬都寄托在王柏川身上，希望通过王柏川的成功，彻底改变自己的命运。最终，王柏川在父母的赞助下买房，却拒绝写她的名字。为此，她痛定思痛，开始反思自己的人生，最终意识到自己还不如小邱莹莹独立，更不如其他几个室友那样自力更生。虽然她负担了沉重的家庭，但是她始终没有摆正自己在人生中的位置，所以才会如此被动，以致在大都市辛苦打拼这么多年，依然毫无收获。

随着封建时代的终结，女人的地位得到了极大的提高，因而现代社会的每一位女性都不再是家庭的附属品，也不是攀附在男人身上的凌霄花，而是以树的形象，与男人比肩而立，与男人平分秋色，与男人共同撑起一片天空。女人要掌控自己的命运，唯有依靠自己的努力过上自己想过的生活，才有资格左右人生，设想命运，才能最大限度完地成自己的梦想，成就自己的人生。遗憾的是，现代社会依然有很多女人不能独立面对人生，她们缺乏自信，质疑自己的能力，不管面对什么事情都犹豫不定，都无法勇敢地说出自己的心声。这样委屈的一生，是任何明智的女人都不想要的。

大学毕业后，娜娜就和大学时的恋人刘伟结婚了。很快，她怀孕了，此时又恰逢刘伟事业发展的关键时期，因而娜娜主动辞职，一边孕育孩子，一边安