

美丽心情

她心境

ta xin jing

忆平◎主编

女人情怀·她系列 II

女人一生最应珍视的10种心情

女性阅读五星级作品★★★★★

中国 7 广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

她心境

ta xin jing

女人一生最应珍视的20种心情

忆平◎主编
女人情怀
她系列
II



中国  广播电视出版社
CHINA AUDIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

她心境：女人一生最应珍视的110种心情 / 忆平主编.
北京：中国广播电视出版社，2007.8
(女人情怀·她系列；2)
ISBN 978-7-5043-5382-5

I. 她… II. 忆… III. 散文—作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第131278号

她心境——女人一生最应珍视的 110 种心情

主 编	忆 平
责任编辑	杨 凡
封面设计	大象设计
责任校对	张 力
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条 9 号(邮政编码 100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京朝阳印刷厂
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
字 数	200(千)字
印 张	15.5
版 次	2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷
印 数	15000 册
书 号	ISBN 978-7-5043-5382-5
定 价	26.80 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

女人，很特别（代序）

佚名 / 文

她
心
境

一个男孩问他的妈妈：“你为什么要哭呢？”妈妈说：“因为我是女人啊！”男孩说：“我不懂。”妈妈抱起他说：“你永远不会懂的。”

小男孩长成了一个男人，但仍旧不懂女人为什么哭泣。最后，他求教于一位公认的智者。

智者回答说：“女人，确实是很特别的，她们的肩膀能挑起整个世界的重担；她们的内心很坚强，能够承受分娩的痛苦和忍受自己孩子多次的拒绝；她们有耐心，在别人放弃的时候她会继续坚持，并且无怨无悔地照顾自己的家人；她们在任何情况下都会爱孩子；她们非常有智慧，知道一个好丈夫是绝不会伤害他的妻子的，但有时生活也会考验她支持自己丈夫的决心和坚强；最后，流泪，是她们的特权——只要她们愿意。”

“你看，女人的漂亮不是因为她穿的衣服、她保持的体型或者她梳头的方式。女人的漂亮，必须从她的眼睛中去看，因为那是她心灵的窗户和爱居住的地方。”

目

录

卷一 还生活一个微笑

快乐需要感知,需要捕捉,需要品味,一口水、一碗粥、一杯酒、一盏茶都能成为快乐的源泉;亲人的关爱、朋友的重逢、恋人的相依都能成为快乐的理由。心灵的微笑就在身边,只要我们用心和它牵手,它就随时跟着走……

笑	/ 2
留下您的餐叉	/ 3
让我们藏起眼泪,微笑	/ 4
诺玛·谢尔丽的裙子	/ 6
孤独时,我们跳舞	/ 9
格里丝的“快乐处方”	/ 10
生活的红发卡	/ 13
悄悄走出“一般化”	/ 14
起居室里的露营	/ 16
请不要打扰她的灵魂上路	/ 17
每天都选择完整地活着	/ 19
没有什么能阻挡你奔向幸福	/ 20
一道美丽的玫瑰花墙	/ 22
被遗忘的华尔兹	/ 24
有一种美丽叫顽强	/ 26
花儿努力地开	/ 27
我的处境并不算最糟糕的	/ 28
好好生活,就像这世界是天堂	/ 29

她心境

女人一生最应珍视的二十种心情

卷二 爱一转身就是痛

你来到世间以母亲的痛苦为代价;你离开世界,以亲人的痛苦为代价……每一个人从出生伊始,一辈子所经历的幸福和痛苦的总量都应该是相同的,有多少幸福,就需要承受多大的痛苦。

一个陌生女人的来信(节选)	32
一粒沙子的爱情故事	36
一滴眼泪落下,需要多少时间	38
那一天,那一眼	40
最后的牵手	42
明天我要嫁给你了	44
莎菲女士的日记(节选)	46
缘分天空的两端	54
握住	56
他们中间有一片沙漠	58

卷三 感悟幸福,感悟爱

感悟的过程,也是一种心情。这心情宁静、无暇、自然、舒适,没有束缚,没有拘谨,有的只是那长长的叹息,抑或淡然的微笑。

最美好的时段	62
麦当娜的幸福瞬间	63
快乐的距离	65
温情脉脉的细节	67
快乐真谛	69

目 录

真正的爱,在自己心间	/ 71
幸福的味道	/ 72
在承受痛苦中感受幸福	/ 73
心上的剪贴簿	/ 75
新娘	/ 76
我们是一家人	/ 78
幸福的糖醋水	/ 80
母亲的抉择	/ 82
爱的示意	/ 84
趁双亲还健在	/ 87
信	/ 89

卷四 女人,很特别

人是上天最终极、最完美的造物,女人尤其如此——外圆内方,在柔情似水的外表下,跳动着一颗坚强的心;与生俱来的味道在年华的攀升中饱满充盈,不需雕琢也透着曼妙。

一只年轻而倒悬的梨	/ 92
放心老去	/ 94
光阴的花朵	/ 96
婆婆的疯狂爱情	/ 98
人事	/ 100
喷泉里的两枚硬币	/ 102
铿锵玫瑰	/ 105
后半生的幸福	/ 107

她心境

女人一生最应珍视的二十种心情

为了一个女人	108
旧情人的重聚	110
强暴幻想	112
老女人有很多种	114
女人的傻	115
孩子般的丈夫	117
丈夫和孩子不在身边	119
后园黄昏	120
水做的青春	123
爱与爱的战争	125
天使的优雅	128

卷五 天使在人间

天使之爱,是陌生人给予的一次帮助,是没有言语的默契,是无论时间空间也阻挡不了的真挚情谊,是传递人间真情的一个微笑,是让世人皆为之感慨,为之感动的一份真情。

三朵黄玫瑰	132
最后一片叶子	133
你,总会被人想起的	139
生命的碎片	140
蓝色连衣裙	144
“天使熊”的祝福	146
打错的电话	149
斯地温家	151

目 录

一双袜子	/ 153
宝贝别流泪	/ 154
你我都是一样的人	/ 158
一个也没有	/ 163
感谢上帝送来新跑鞋和他	/ 164
给仇人一块面包	/ 167
白色方糖	/ 169
一个惯盗的温馨冬夜	/ 170
爱心链	/ 173
钢琴上的黑白左右手	/ 175
不要仇恨世界	/ 177
给予永远比得到快乐	/ 178
笑是两人间最短的距离	/ 179
与陌生人同桌	/ 182
开心的大脚姑娘	/ 183
一颗颗星星都是爱	/ 185
爱之一物多用	/ 187

卷六 妇人的幸福

披上洁白的婚纱,踏上红色的地毯,连同心底那个旖旎的梦,女人嫁给了男人。此后,家,成为女人生活的重心。女人把自己少女的娇纵和任性一点点地抹去,慢慢地蜕变。褪去的是青涩,留下的是甘醇和芬芳。

呼吸	/ 190
结婚题词	/ 191

她心境

女人一生最应珍视的十二种心情

离婚雨	/ 193
古屋深情	/ 196
平平淡淡也是真	/ 199
走过晚上的女人	/ 200
算命袋	/ 202
到底先救谁	/ 203
我的艾莉	/ 207
十天拥抱的拯救	/ 209
读夫	/ 211
何谓真爱	/ 213
照片	/ 214
原来你是爱我的,只不过你不说	/ 217
你是谁的宝贝	/ 219
我的真爱不小资	/ 221
我的另一半	/ 224
当我们距离 100 步	/ 227
一个女人的夜晚	/ 228
8 分钟约会	/ 230
人骨拼图	/ 232
是谁把你抱上去的	/ 234
后 记	/ 236

她心境

ta xin jing

卷一 还生活一个微笑

快乐需要感知，需要捕捉，需要品味，一口水、一碗粥、一杯酒、一盏茶都能成为快乐的源泉；亲人的关爱、朋友的重逢、恋人的相依都能成为快乐的理由。

心灵的微笑就在身边，只要我们用心和它牵手，它就随时跟着走；只要我们细心体味世间的酸甜苦辣悲欢离合，总会被身边美好的一切感动着。

感悟女人心

人世间,我们有许多美丽的邂逅,车站、码头、路口、街道,甚至雨巷。那没有功利的、真诚的、自然的、发自内心的、毫无目的的陌生的微笑,是令人愉悦的一种感悟,它让我们看到了一个纯洁而美丽的世界。

又现出一重心幕来,也慢慢地拉开了,涌出十年前的一个印象——茅檐下的雨水,一滴一滴地落到衣上来。

笑

冰心 / 文

雨声渐渐地住了,窗帘后隐隐地透进清光来。推开窗户一看,呀!凉云散了,树叶上的残滴映着月儿,好似萤光千点,闪闪烁烁地动着。——真没想到苦雨孤灯之后,会有这么一幅清美的图画!

凭窗站了一会儿,微微的觉得凉意侵人。转过身来,忽然眼花缭乱,屋子里的别的东西,都隐在光云里;一片幽辉,只浸着墙上画中的安琪儿。——这白衣的安琪儿,抱着花儿,扬着翅儿,向着我微微地笑。

“这笑容仿佛在哪儿看见过似的,什么时候,我曾……”我不知不觉地便坐在窗口下想——默默地想。

严闭的心幕,慢慢的拉开了,涌出五年前的一个印象。——一条很长的古道。驴脚下的泥,兀自滑滑的。田沟里的水,潺潺地流着。近村的绿树,都笼在湿烟里。弓儿似的新月,挂在树梢。一边走着,似乎道旁有一个孩子,抱着一堆灿白的东西。驴儿过去了,无意中回头一看。——他抱着花儿,赤着脚儿,向着我微微地笑。

“这笑容又仿佛是哪儿看见过似的!”我仍是想——默默地想。

又现出一重心幕来,也慢慢地拉开了,涌出十年前的一个印象。——茅檐下的雨水,一滴一滴地落到衣上来。土阶边的水泡儿,泛来泛去地乱转。门前的麦垅和葡萄架子,都濯得新黄嫩绿的非常鲜丽。——一会儿好容易雨晴了,连忙走下坡儿去。迎头看见月儿从海面上来了,猛然记得有件东西忘下了,站住了,回过头来。这茅屋里的老妇人——她倚着门儿,抱着花儿,向着

我微微地笑。

这同样微妙的神情,好似游丝一般,飘飘漾漾地合了拢来,绾在一起。

这时心下光明澄静,如登仙界,如归故乡。眼前浮现的三个笑容,一时融化在爱的调和里看不分明了。

一九二〇年

感悟女人心

《乱世佳人》里美丽的郝思嘉每遇困境时总用一句“明天的太阳永远是新的”来宽慰自己。一个女人如果对暂不尽如人意之处或挫折善于忘记,对新的未知的生活充满期待,就会保持一颗愉快向上的心,就会永远快乐。

一切都定妥之后,玛莎说:“还有一件事,牧师。他们掩埋我的时候,我要拿着我的旧圣经和一把餐叉。”

留下您的餐叉

托马斯 / 文

“牧师,您今天下午可以到我家来一趟吗?我有事和您说。”玛莎在电话里说。她是教会里年纪最大的,也是最和蔼可亲的老人。她告诉牧师,医生在她身体里发现了一个肿瘤。“他说我大概还有6个月的时间。”玛莎的声音严肃而镇静。

“我很难过……”牧师正要说不安的话,但被玛莎打断了。“不要为我难过。主对我很好。您知道,我活了很长时间,我已经准备好了。不过我需要和您说说我的葬礼。我想了很久了,我想要安排一些事。”

当天下午,牧师和玛莎谈了很长时间。他们商定了葬礼上用的颂歌,对玛莎影响深刻的圣经段落。一切都定妥之后,玛莎说:“还有一件事,牧师。他们掩埋我的时候,我要拿着我的旧圣经和一把餐叉。”

“餐叉?”牧师奇怪地问,“您为什么要餐叉呢?”

“我参加过很多宴会,”玛莎解释说,“当客人们差不多用完饭菜后,佣人

会来端走用过的盘子。有时候,在那些高级的宴会上,有人会探过身来小声对我说‘您可以把餐叉留下。’”

“您知道那是什么意思吗?甜点马上就要端出来了。不是果冻、布丁,或是一盘冰淇淋,那些一般的甜点不需要用餐叉。这说明是巧克力蛋糕,或是樱桃馅饼之类的好东西!所以当主人要我留下餐叉的时候,我就知道最好的东西还在后面呢!”

“这就是我想要参加葬礼的人知道的一件事。噢,他们可以谈论我们在一起度过的美好时光。但当他们经过棺材时会互相问‘为什么她握着一把餐叉?’”

“我要您告诉他们,我留下了餐叉,是因为我知道最好的就要来了。”

感悟女人心

困难必然会时不时光顾你的生活。微笑面对生活,不要抱怨生活给予我们太多磨难,不必抱怨生命中有太多挫折;大海如果没有巨浪的翻滚,就会失去雄辉,人生如果一帆风顺,生命也就失去了魅力。

我十分感慨地和燕子告别,其他的安慰都成了多余的话,我只有用力握了握她的手。

让我们藏起眼泪,微笑

刘波 / 文

“不是不想伤感,不是不想崩溃,只是,崩溃了之后还得从头收拾山河……”说这个话的是我的朋友燕子。看她一丝不苟盘在头上的长发,合体的职业装,一尘不染的半高跟鞋,端庄的形象再加上一脸的阳光灿烂,没有人知道她最近有多狼狈。

先是父亲突然中风住医院,她和母亲一天24小时地轮番守候和送饭。好不容易父亲好点,不等她松一口气,她读高三正在准备高考的孩子却突然生病了,发烧咳嗽并转为肺炎,也得天天去医院治疗。燕子在公司、医院和家之间来回奔波,在父亲和孩子床前左右穿梭;她在一家单位担任中层干部,

每天要处理许多的工作,家务事还不能耽误工作。两个月下来,燕子已经花容失尽,成了地道的“骨感”女人。

我从外地回来,听说此消息赶紧去看她。一路走一路想着她如何憔悴如何沮丧,甚至于如何狼狈。可眼前的燕子虽然消瘦,却仍然如往日般挺拔。面对她的笑脸,我疑惑传话的人一定搞错了。待小心地问起她的近况,燕子说:“一切都是真的。”我感慨地握住她的手:“要是换了我,早垮了!”燕子拍拍我的手笑:“其实我也已经垮掉一百回!”

“可你,看上去……”我再次疑惑。

“是啊,我看上去无比坚强,无比乐观,像个钢铁战士。所以有的人就相信我快乐勇敢,我无所畏惧。只有我自己知道,每次穿梭于医院和家之间时,骑着单车穿过空旷的大街,要用怎样的毅力才能爬上楼去。走进家门,扑在床上只想大哭大叫,可眼泪还没流出来,心底里另一个声音就说:‘别哭了,省些力气吧,明天一大早要起床熬粥送医院,然后赶到公司去上班呢。’明天工作一大堆,手上一个材料要赶出来……还没想完呢,人已经入睡……”燕子的脸上满是无奈,却仍笑着。

在感慨中我只有静默着。

燕子接着说:“真羡慕电影里的那些女人啊,总会找到一个时机、一个理由崩溃一番,大吼大叫、大哭大闹;或者狂醉、或者失踪、或者干脆大病一场睡上几天几夜,什么都不管不顾。而且总有个宽肩膀厚胸膛的伟岸男人随时等在旁边,承受她的眼泪,然后为她收拾残局……。可那只是,也只是在屏幕上的女人。现实中,你哪里能随时都有个男人在边上等着伺候你?任由你随时可以把眼泪鼻涕抹满他的胸膛的男人?老公那么远,也不是马上就回得来的。再说,男人也有男人说不出的烦心事呢。所以,遇到事情还得自己承担,你唯一的出路就是自己挺住!为了老人和孩子,为了家的祥和,为了外面工作的人放心,也为了自己。拿出无比的坚强和勇气,打扮好自己的外在,调整好自己的内心,乐观面对一切询问的目光说:‘没什么大问题,一切都会解决的,一切都很好,我能够承受!’你当真也就挺过来了。现实生活中哪个女人不是这样过日子的呢?”

我十分感慨地和燕子告别,其他的安慰都成了多余的话,我只有用力握了握她的手。看着她劳累消瘦的身影,谁能知道一个外表舒气优雅的女性此刻内心是怎样地在承受着巨大的压力?

但是,日子总要过的,我相信她的勇气和毅力!她一定会在明天早上太

阳出来的时候,穿上职业装,勇敢地用微笑去面对生活中的一切困难。

后记:三个月以后,我听说燕子的父亲去世了,但是她的孩子却考上了北大。

感悟女人心

一件小小的裙子,却带给了一个女人太多的欢乐时刻。那是一个女人心底永存的温暖与幸福,也是美好青春的最珍贵纪念。

生活中,往往会有这样一种小东西,让我们重温旧梦。

虽然胸前的那朵花的边缘已有些卷曲,但那裙子的颜色仍然鲜艳依旧。只需稍稍想一想,我就能再次感觉到它昔日的温暖和欢乐。

诺玛·谢尔丽的裙子

玛丽恩·贝内苏蒂 / 文

第二次世界大战以前,我与丈夫住在宾西法尼亚州靠近费城的一个叫阿德摩的地方。我们住的公寓的月租金是 50 美元,这在当时几乎是我丈夫月薪的一半。虽然我们穷得连一台收音机也买不起,但我们仍然呕心沥血地抚养着两个孩子。

在那些艰苦的岁月里,我们是那样的快乐。每遇到阳光灿烂的下午,我总喜欢把孩子放在帆布小车里,带着他们去逛逛那些出售廉价物品的商店,只过去逛逛而已。记得我那时是多么想得到那个价值 15 美分的最小号的煮蛋器啊!我总是走近柜台将它拿起,爱不释手地看了又看,然后又放回柜台上。因为我连 15 美分也拿不出来。说来你可能还不信,这件事并没有给我带来什么不快。在那些日子里,我已经习惯了逆来顺受。

当时 3 角钱就能买上一大袋苹果。每当我们想款待一下自己,就摆上几盘鲜红的苹果,一边吃,一边说着话,或做游戏什么的,倒也觉得享受了。

但有一件东西确实使我丈夫感到自己的贫困了,那就是我在怀孕期间穿着的那条裙子。那还是一位长得比我高大的姐姐穿旧的。深黄色的颜色显得死气沉沉,而且大得足可以让我尽情地“发福”。

记得我与丈夫初次见面时,他说我长得很像诺玛·谢尔丽——当时很走红的电影明星!是啊,我那时长长的秀发十分时髦地斜披在一侧。而时下,我当年的风韵怕已荡然无存了。

一天晚上,丈夫对我说,他在一家商店的橱窗里看见一条裙子。

“我多么希望能为你买下那条裙子啊!”他说,“它看起来就像是专为你制作的,专为诺玛·谢尔丽制作的一样。”

“别傻了,”我说,“我要那条裙子干什么?又不到什么地方去。”

然而,打那天之后,每天我带孩子散步时,总禁不住要偷看一眼那条裙子。全丝薄纱的料子上印着的彩色钻石图案,是那样鲜艳、高雅,那样逼真,简直就与在彩色电影里见到过的真钻石一模一样。长长的衣裙套在服装模特儿的身上,一直拖到膝下,婆婆的裙摆下露出洁白、清爽的双脚,腰间还系了条黑色的天鹅绒带子,胸前配着一朵与裙子质地相同的小花。纯粹的法国流行式样!何止我穿着合适,分明是任何女人都梦寐以求的完美无缺的时装。真是既美观大方,又永不过时。可它的标价却是20美元!

我劝丈夫不要枉费心机了。那样的奢侈品,我们哪能买得起!即便我真的能拿得出20元钱,我倒宁愿去为全家每人买一双鞋,这才是我们更需要的。

一天,我在找粉笔时,竟意外地发现了20元钱。那是在去年圣诞节时,丈夫所在的公司出人意料地发给他的额外津贴——一周的薪水,也就是说比平时多发了整整27元钱。也许是太不习惯于这种走红运的事吧,我们用7元钱买了些对虾、洋葱和酒,总算也铺张了一回。把剩下的20元钱塞进了抽屉中的粉笔盒里,后来竟把这事忘得一干二净了。

真怪,这么一大笔钱,怎么会给忘了?也许长期以来,我们一直紧巴巴地数着钱过日子,突然有了外快,却没有马上用来变换鞋子和其他享用的东西,而仅仅只把它当成一普通的花纸放置了这么久。

丈夫回家后,我俩反复传看着那张用手搓起来哗哗作响的票子,一个劲地笑啊笑啊,最后才放回原处。

次日晚上,丈夫回家时腋下夹了个大盒子,我们心照不宣地看了看对方,他就将盒子放到卧室里了。待我们默默无语地吃过晚饭,把孩子们安置到床上后,我丈夫以抑制不住的激动心情说:

“亲爱的,快穿上试试吧。”

我走进卧室,十分麻利地套上裙子,对着镜子看了看。嗯,正合身,真的,太合身了!整个人都变了,我变成了诺玛·谢尔丽。