



品悟人生

女性阅读五星级作品★★★★★

中国广播电视台出版社

CHINA RADI0 & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

她哲學

ta zhe xue

忆平◎主编

女人情懷
她系列 III

女人一生最应拥有的20种人生态度

图书在版编目 (C I P) 数据

她哲学：女人一生最应拥有的120种人生态度 / 忆平主
编. —北京：中国广播电视台出版社，2007.8
(女人情怀·她系列；3)
ISBN 978-7-5043-5383-2

I. 她… II. 忆… III. ①散文—作品集—世界②杂文—
作品集—世界 IV. I16

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第131279号

她哲学——女人一生最应拥有的 120 种人生态度

主 编	忆 平
责任编辑	王振令
封面设计	大象设计
责任校对	张 力
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视台出版社
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
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 978-7-5043-5383-2
定 价	26.80 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



画一座房子测自己(代序)

李特曼 / 文

快！请抓起一枝笔和一张纸，在纸上画一座房子吧。

美国心理学家认为：“通常人们都是用语言交流的，而绘画是不需要语言的。我们在每幅不同的绘画中，能够看出人们的潜意识，这座房子就象征着你自己。”

1. 你的房子有栅栏吗？

如果有——栅栏用来保护你的房子，说明你需要被保护。你不喜欢别人对你亲近。你是那种需要很多私人空间、不喜欢热闹并且更喜欢和一些知心朋友在一起的人。

如果没有——你很开朗并喜欢与人沟通，你也喜欢参加群体活动和许多社会活动。

2. 你的房子布置是简单的还是复杂的？

如果布置是简单的——直线和精确的角度，表示你的情绪会保持一个度。你不喜欢极端的感情，例如哭泣或是过于激动的情绪。在最危急的时候，在你脸上也只有镇定。

如果布置是复杂的——波浪线和不相称的角度。你的情绪总是上下波动，就像在坐云霄飞车。那是因为你重感情并对生活中的事情格外敏感。

3. 你的房子里有多少故事？

一个故事——你是一个很顽固的人。你是一个现实主义者，你相信一种简单的生活就是好的生活。

两个故事——你对自己抱有很高的希望并事事想争在前头，你是那种白天做秘书工作，而晚上又去学校学习当律师的那种人。

三个故事——你可能会做“白日梦”。一旦你树立起目标就会很远大，那是因为你超级自信并相信你能得到你想要的一切。

4. 你的房子是平面的还是立体的？

平面的——你是一个黑白类型的人。你会直接向老板建议要完成一个

任务,那是因为当你很清楚要做什么的时候,你就会把事情做得很好。

立体的——你很难发现事情深一层的意思,你喜欢用新概念、新方法去做事情。工作时,你通常会偏离你所做的,并总会想像其他你可能需要的东西。

5. 你的房子有窗户吗?

如果是小的——你有几分孤独。你不想任何人看透真实的你,也许因为你害怕他们不相信真实的你。

如果是大的——你喜欢许多人围绕在你周围。那是因为孤独或需要鼓励,否则你会很无聊。你最好在集体中工作并且喜欢加入大家庭或是自己有许多小孩儿。

如果没有窗户——它可能象征你是一个内向的人,你不想让别人走进你的生活。那是因为窗户象征着你想要多少人关注你的一切。

6. 你的房子前有小路吗?

如果是宽的——说明你是一个外向的人。你对新朋友很开放,所以很容易交到朋友。

如果是窄的——你不太容易接近。你可能很久以来都没有自己知心的朋友。你可能不太愿意外出,更愿意和家人在家里度过每一天。

如果是弯曲的——你可让朋友进入你的生活,但是就像这条小路,他们不会直来直往,他们必须首先赢得你的信任。

如果没有小路——你可能不是一个简单的人。没有小路象征着你不会盲目跟随其他人,你需要私生活和许多独处的时间。

7. 你的房子有烟囱吗?

如果有许多烟上升——你可能对一些事情很气愤。巨浪烟雾象征燃烧的怒火。你的烦恼来自于某人的关心,房子代表有人围困你。

如果有轻烟上升——你的家庭生活让你很快乐。

如果有烟囱在房子左边——说明你以前的顾虑和忧愁还没有释放,现在还怒火中烧。房子的左边表示过去。

如果有烟囱在房子右边——你做事喜欢先计划,并为一些将来的事担心。

如果没画烟囱——你可能没注意到自己的想法。你总是保持与别人沟通的距离。

8. 你的房子有尖尖的屋顶吗?

如果是高的——你顾虑很多,屋顶代表你的大脑。你有丰富的想像力并



经常把事情想像得很复杂,喜欢探究事情的由来。

如果是低的——你会想一些具体的事情,你喜欢考虑现在,不会关心过去和担心将来可能发生的事。

如果屋顶在房子的分界处——你是一个好管闲事的人,并且在你读什么和听什么之前都会问许多问题。

如果窗户在顶楼或是天窗——你是那种大大咧咧的人,对自己的一切毫不隐瞒,你会让别人很容易看透你的性格。

9. 你在纸的哪里画你的房子?

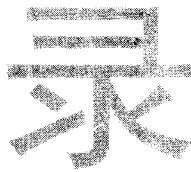
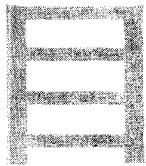
在顶部——你有很高的目标并且很讨厌日程表。你不喜欢先计划,更喜欢顺其自然。

在底部——你需要热情的支持。你总是喜欢别人围在你的周围。

在左边——过去你心事繁多。

在右边——你将是自己未来生活的主宰。

在中间——你对于正在发生的事情处理得很好。



卷一 缘自心灵的智慧之美

一个微小的人生体悟、一种从容且和谐的心态、一次由内而外的思想变革，甚至那无数的心灵涤荡，这都是缘自心灵的智慧。当我们把思想细化，回归生命，聆听心灵深处最真实的声音，便会获得心灵宁静的力量，真正拥有健康、快乐、智慧的人生！

安琪拉的心语	/ 2
女人真正想要的是什么	/ 3
生命本质的香	/ 5
想想十年后的自己	/ 6
自我暗示的功效	/ 8
心理的阴影	/ 9
豁达的境界	/ 10
别人是你的镜子	/ 12
你一定会问的三个问题	/ 13
像她一样姿态从容	/ 15
你关紧水龙头了吗	/ 16
学会放弃	/ 18
期待	/ 19
找到下一个说是的人	/ 21
富翁梦	/ 23
知足常乐	/ 24
后退两步的人生	/ 26
原来这么简单	/ 27
重要的是心境	/ 28

她 折 字

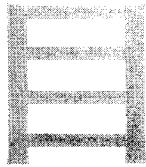
女人一生最应拥有的100种人生态度

原谅别人等于解脱自己	/ 29
最佳心态奖	/ 31

卷二 关于爱情的哲悟

因为地球是圆的，所以背对的两个人终究是会碰面的，一旦相知相拥，那么便幸福了；一旦擦肩而过，那么便什么都一去不复返了。就像时间，这一秒你犹豫了，那么下一秒你就失去了；就如机会，这一刻你抓住了，那么下一刻你就成功了！

捉迷藏	/ 34
17岁的礼物	/ 35
又多一个人爱你	/ 37
爱情的保质期有多久	/ 38
意外情人	/ 40
别碰他——他是有太太的人	/ 42
感情世界的女人种种	/ 44
爱情、忠诚	/ 47
谁都不会疯	/ 49
过了明天，你会明白该怎样去爱	/ 50
白马王子与孟姜女	/ 52
新嫁娘的前夜	/ 54
当他不爱你的时候	/ 56
完美的误区	/ 59
莫问旧时伤	/ 60
下一站：缘分	/ 61



钻石的心	/ 62
刹那间的爱情细节	/ 64
爱具有简洁的内涵	/ 66
爱情细节	/ 67



卷三 婚姻携幸福而来

有人说,婚姻是人生重要的选择;它可能是一场爱情的结束,也可能是一场爱情的开始。有人说,婚姻是一场特殊的战争,注定战事不断;停停打打,没有胜负;不排除有人弃战而逃,但他终究还要投入另一场战争。

梦语	/ 72
聪明的女人	/ 74
婚姻的数学概念	/ 75
谈谈“惧内”	/ 77
给先生的话	/ 79
女人,别让男人看不起	/ 81
爱需要空间	/ 83
深深的爱	/ 85
妻子的哲学	/ 87
太太的分量	/ 90
两根手指的舞蹈	/ 92
幸福女人只睁一只眼	/ 94
婚姻的第一堂课	/ 95
放开不等于失去	/ 98
套在心上的戒指是爱情回家的借口	/ 99



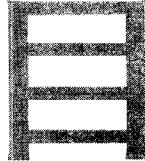
女人一生最应拥有的12种人生态度

丈夫的情书	/ 101
围城里的鸵鸟	/ 104
一个老婆的8年心得	/ 105
珍惜感情	/ 107
背后的拥抱	/ 108
人生何必做怨妇	/ 110
爱情是尖椒炒肉丝	/ 113

卷四 人生中那些不如意的事

人生难免不如意，面对痛苦，不同的人有不同的心境。生活平淡如水，放点糖它就是甜的，放点盐它就是咸的，想调什么样的味道，全在于自己的心境。心胸放开了，什么样的伤害也就都微不足道了。

人生的两个机会	/ 116
为什么我会如此	/ 117
烦恼只是投影	/ 121
微笑着面对生活	/ 122
8%的烦恼	/ 124
你只是别人的插曲	/ 125
当人生进入黑夜	/ 126
丑人志	/ 127
你会痊愈吗	/ 130
事情并不总像看起来那样	/ 131
希望的力量	/ 132
不要被风雪吓倒	/ 134



录

命运出错我不能错	/ 135
逼出来的坚强	/ 137
花钱买欢乐	/ 140
爱原来可以如此豁达	/ 142
忘掉忧伤	/ 143
疼痛的感觉	/ 144

卷五 凡尘的男人和女人

如果说男人是太阳，女人是月亮，那么，日月同辉就组成了美妙的世界。如果说男人是风，女人是雨，那么，风伴雨走，雨随风行，便是一道人世间的风景。

男人/女人 (节选)	/ 148
男人来自火星,女人来自金星 (节选)	/ 152
他的夫人	/ 156
一个男人一天里的撒谎记录	/ 158
程序控制的丈夫	/ 160
男人的话打几折	/ 162
中国式男女分手	/ 164
男友女友不一样	/ 165
女人与年龄	/ 166
互相圆谎,男人都是这德行	/ 168
谁在你心里	/ 171
永不说出的秘密	/ 172
女人,其实嫁谁你都会后悔	/ 174

她 折 学

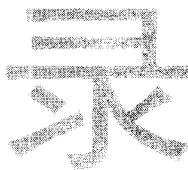
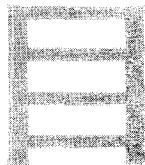
女人一生最应拥有的十四种人生态度

倔强仙人掌	/ 176
泼妇	/ 178
两个女人的故事	/ 180
女人嫁给你,就是要你来疼的	/ 182
两个嫁不掉的30岁女人的故事	/ 185
一个女人的前半生	/ 187
妇人之见	/ 189

卷六 人生的杂谈与杂悟

在短短的一生中,总有一些故事在不经意的日子轻轻流淌,也总有一些人生的感悟在心神不宁的夜,可以一个人细细体味。这样的过程,让人生备感宁静与平和……

人生的圆圈	/ 192
什么是你生命中的大石头	/ 193
与你无关	/ 194
老鼠去海边	/ 196
一粒种子里有什么	/ 197
活着多好	/ 198
不要急	/ 199
成熟的麦穗懂得弯腰	/ 201
毛毛虫怎样过大河	/ 203
宽容与友善	/ 204
上帝最著名的公平独白	/ 205
山不过来,你就过去吧	/ 207



牵蜗牛散步	/ 208
在一叶花瓣上细数阳光	/ 209
取舍之间	/ 211
每天都是一份礼物	/ 213
人的一生如何度过	/ 214
长夜如歌	/ 216
10年里,我做了什么	/ 219
后记	/ 222

她 折 学

ta zhe xue

卷一 缘自心灵的智慧之美

生活是一扇必须由内而外打开的门，而打开这扇门的钥匙就是心灵智慧。

一个微小的人生体悟、一种从容且和谐的心态、一个缠绕一生的梦想、一次由内而外的思想变革，甚至那无数的心灵涤荡，这都是缘自心灵的智慧。当我们将思想细化，回归生命，聆听心灵深处最真实的声音，便会获得心灵宁静的力量，真正拥有健康、快乐、智慧的人生！

感悟女人心

每个女人一生中都会铭记一个字，那就是：爱。爱父母，爱孩子，爱丈夫，爱他人，爱生活……一个女人，只有走过枝繁叶茂的季节，跨过花香四溢的花径，她才会明白，还有一个更深刻、更重要的情怀被忽略了，那就是：爱自己！

安琪拉确实不同以往了，这点从她的眼眸里可以看出，那里面不再弥漫着委屈的臣服。

安琪拉的心语

芭芭拉 / 文

当安琪拉只有两三岁的时候，她的父母亲就告诉她，她必须听从所有人说的话。如果她不遵守这一条规则，就得挨耳光，然后被送上楼去睡觉。

最后，安琪拉成为了最听话的小孩。她从不生气，也绝不会乱使性子。不管她的父母说什么，她都视为金科玉律。

安琪拉在学校也是品学兼优。她的老师说，她教养良好，端庄文静。可是安琪拉的内心世界，却是他们永远也无法了解的。

安琪拉的朋友很多，他们知道她是那种会为他人赴汤蹈火的女生，即便她染上感冒，确实需要休息时，只要有人问她能否伸出援手，她还是会回答没问题。

安琪拉 32 岁时，已是位律师的太太。她拥有房子、舒适的生活和一个 4 岁的小女孩。当有人问她感觉如何时，她总是回答：“不错”，“很好”。

但是在一个临近圣诞节的夜晚，家人都已入睡后，她却辗转难眠。因为突然有一个可怕的想法在她的脑海中盘旋不去。不知道为什么，也不明白这个念头是如何产生的，她竟然希望走向生命的尽头。

这时，她突然听到发自内心深处的一个轻柔低沉的声音，那个声音只说了一个字，就是……不。

从那一刻起，安琪拉突然真正明白了她应该怎么办。她此后一生的快乐将全仰赖于这个字。以下就是她所爱的人听到的心语：不，我十分不愿意；

不,我不同意;不,那应该由你去负责;不,我认为那是不对的;不,我需要其他的东西;不,我伤得很深;不,我累了;不,我很忙;以及,不,我宁可不干!

她的家人为她的改变感到震惊,她的朋友表示诧异。安琪拉确实不同以往了,这点从她的眼眸里可以看出,那里面不再弥漫着委屈的臣服。就在神奇的那一晚,安琪拉懂得了一个人在有些时候必须说不。

现在,安琪拉以做好一个有独立人格的人为先,然后她才是一个母亲和妻子。她开始有了属于自己的独立生活。她和许多奋斗中的女人一样具有天分和野心,她有情绪、需要和目标。

对自己的儿子和女儿,她说:“顺从虽无不好,但是如果你不懂得说不,那么你将永远无法彻底成为你想成为的人。由于我知道我有时会出错,也由于我如此深爱你们,所以,即使你们对我说不,我也一样很爱你们。而你们,也永远都是我的天使。”

感悟女人心

不仅男人认为女人是“弱者”,即使是女人自己往往也乐于承认自己是“弱女子”。其实,生活中真实的情景往往是这样的——微笑的女人最自信,自信的女人才美丽,能掌控自己命运的女人才最令人羡慕和尊重!

新婚的夜晚来临了,加温依然坚强地面对可怕的夜晚,走进新房。将是怎样的景象在等待着他呀!

女人真正想要的是什么

佚名 / 文

一天,口语老师给我们讲了这样一个故事:

年轻的亚瑟国王被邻国的伏兵抓获。邻国的君主被亚瑟的年轻和乐观所打动,没有杀他。并承诺只要亚瑟可以回答一个非常难的问题,他就可以给亚瑟自由。亚瑟有一年的时间来思考这个问题。如果一年的时间还不能给他答案,亚瑟就会被处死。

这个问题是：女人真正想要的是什么？

这个问题连最有见识的人都困惑难解，何况年轻的亚瑟，对于他这是一个无法回答的问题。但总比死亡要好得多，亚瑟接受了国王的命题——在一年的最后一天给他答案。

亚瑟回到自己的国家，开始向每个人征求答案：公主、妓女、牧师、智者、宫廷小丑。他问了所有的人，但没有人可以给他一个满意的回答。人们告诉他去请教一个老女巫，只有她才知道答案。但是他们警告他，女巫的收费非常高，因为她昂贵的收费在全国是出名的。

一年的最后一天到了，亚瑟别无选择，只好去找女巫。女巫答应回答他的问题，但他必须首先接受她的交换条件：和亚瑟王最高贵的圆桌武士之一，他最亲近的朋友——加温结婚。亚瑟王惊骇极了，看看女巫：驼背，丑陋不堪，只有一个牙齿，身上发出臭水沟般难闻的气味，而且经常制造出猥亵的声音。他从没有见过如此不和谐的怪物。他拒绝了，他不能强迫他的朋友娶这样的女人而让自己背负沉重的精神包袱。

加温知道这个消息后，对亚瑟说：“我同意和女巫结婚，没有比拯救亚瑟的生命和保存圆桌更重要的事了。”于是婚礼宣布了。女巫于是回答了亚瑟的问题：

女人真正想要的是主宰自己的命运。

每个人都立即知道女巫说出了一个伟大的真理，亚瑟的生命被解救了。于是邻国的君主放了亚瑟王并给了他永远的自由。

来看看加温和女巫的婚礼吧，这是怎样的婚礼呀！亚瑟王在无法解脱的极度痛苦中哭泣。加温一如既往地谦和，而女巫却在庆典上表现出她最坏的行为：她用手抓东西吃，打嗝，放屁，让所有的人感到恶心、不舒服。

新婚的夜晚来临了，加温依然坚强地面对可怕的夜晚，走进新房。是怎样的景象在等待着他呀！一个他从没见过的美丽少女半躺在婚床上！加温惊呆了，问她到底是怎么回事。美女回答说，因为当她是个丑陋的女巫时加温对她非常好的，于是她在一天的时间里一半是她可怕的一面，另一半是她美少女的一面。

女巫问加温，想要她在白天或夜晚是哪一面呢？

多么残酷的问题呀！加温开始思考他的困境：在白天向朋友们展现一个美丽的女人，而在夜晚，在他自己的屋子里，面对的是一个又老又丑如幽灵般的女巫呢？还是选择白天拥有一个丑陋的女巫妻子，但在晚上与一个美丽的女人共同度每一个亲密的时刻？

如果你是加温,会怎样选择呢?

第二天的口语课上,答案五花八门,归纳起来也就是两种:一种选择白天是女巫,夜晚是美女,理由是妻子是自己的,不必爱慕虚荣,苦乐自知就可以了;一种选择白天是美女,因为可以得到别人羡慕的目光,至于晚上,可以在外作乐,回到家里,漆黑的屋子,美丑都无所谓了。

老师听了所有同学的答案,没有说什么,只是问我们是否想知道加温的回答。大家说当然想。老师说:“加温没有做任何选择,只是对他的妻子说:‘既然女人最想要的是主宰自己的命运,那么就由你自己决定吧。’于是女巫选择白天夜晚都是美丽的女人。”

所有的人都沉默了——竟没有一个人作出加温的选择。

感悟女人心

女人之美,有三个层次,一是美丽、二是魅力、三是心境。女人的成熟,更多显现在宽容豁达、神闲气定的心境之中。心境的成熟,乃女人成熟的要义所在。

做女孩的时候,只有当一棵树开花时才觉得它是最美的,目光被花瓣吸引了,日记整日翻开着,激动不已地歌颂那满树的芳菲。

生命本质的香

莫菲 / 文

家族中的一个小妹对我说:“姐,我有男朋友了。”

我说:“是吗? 他对你好不好?”

小妹抿着嘴笑了,说:“我猜你就会问这个问题。你知道吗? 当我跟人说出我恋爱的事,我发现,所有结了婚的女人都会这么问——他对你好不好? 而所有没有结婚的女人却一律问我——他长得帅不帅?”

我也笑起来。倏得忆起了自己刚刚做了妈妈时的情形。未婚的姐妹打来电话,开口就问:“喂,小家伙长得漂不漂亮?”而结了婚的姐妹则一定会问:“喂,孩子的奶够不够吃?”