

当美丽是一枝花朵，智慧让它芳香扑鼻；

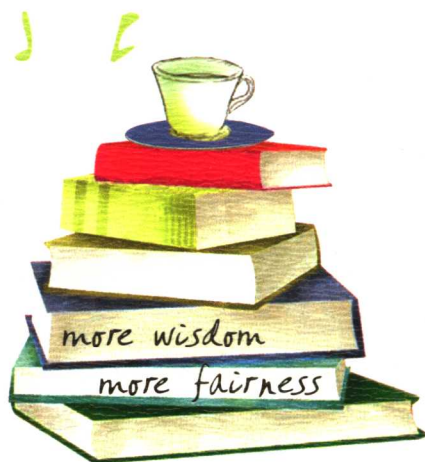
当美丽是一种财富，智慧让它不断增值；

当美丽是一种快乐，智慧让它一直延续。

智慧 愈愈美丽

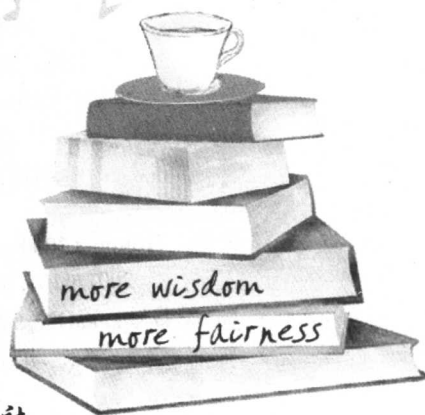
水淼

中国物资出版社



愈智慧 愈美丽

水淼 著



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

愈智慧 愈美丽/水淼著.—北京:中国物资出版社,2007.9

ISBN 978-7-5047-2711-4

I.愈… II.水… III.女性—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第128707号

责任编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街25号

电话:(010) 68589540 邮政编码:100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本:710mm×1000mm 1/16 印张:15.5 字数:198千字

2007年10月第1版 2007年10月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5047-2711-4/B·0100

印数:00001—13000册

定价:23.80元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)



水淼，自由撰稿人。毕业于北京语言大学，现居北京。

从小学开始随手涂写至今，各类文章散见于报刊杂志，毕业后一直致力于创作与图书的策划，关注女性情感和生活。曾出版的作品有：《恋爱中，请勿打扰》、《都是男人的错》、《当家女人说了算》等。

她知道，爱情不会坐享其成，幸福不会从天而降，所以认真经营爱情，快乐生活每一天。

她认为，每个女人都有属于自己的幸福，只是，得到它需要一些智慧。

她相信，女人不应该是幸福的守望者，而应该是幸福的缔造者。

智慧女人每天美丽一点点：

女人爱美丽，每当有人用“美丽”这个词赞美自己的时候，女人们都会心花怒放。

因为美意味着别人羡慕的眼光，办事的快捷通道，愉快的通行证。

美丽是所有女人一生都追求的东西。然而，美丽却是一个内涵极丰富的词，它不仅仅指让人怦然心动的外表，它更是气质、魅力、修养、品质等的一种混合物；它不仅仅只刺激着周围人的视觉，更重要的是给人一种感觉，这种感觉中有热情、有温暖、有快乐。

因此，真正的美丽是一种境界。一种妩媚而不庸俗，自信而不冷漠，坚强而不霸道，热情而不卑贱，认真而不呆板，精明而不小气的境界。

这种境界只有智慧的女人才能企及。有的女人生来国色天香，却让人退避三舍；有的女人相貌平平，却也能在周围人中享受“美女”的待遇。

我向来以为，一个女人天生的容貌是上天的恩赐，她可能因此很容易就获得平常人难以获得的东西，因为她的美丽让她占尽了优势。但如果她不懂得珍惜这个优势，积极热情地生活，而凭借着几分姿色，华而不实，不思进取，她便算不上一个智慧的女人。因为一旦时光流逝，容颜不再的时候，她剩下的只是一个空空的躯壳，人们很快会将她曾经的美貌淡忘。

与之相反，一个相貌平庸的女人，只要她自信，并为自己的理想不断奋斗，在挫折中不断进取，她懂得展现出自己的力量，奉献出自己的微笑，即使起初在人们的眼中，她是那么地不起眼，但她的行为足以感染，甚至影响着周围的每一个人，这个女人便是一个智慧的女人。多年以后，无论岁月如何加深

她的皱纹，她的美丽依然能存在人们心中。

“智慧”就像“美丽”一样，也绝不仅仅是个简单的词。它能让女人拥有美丽和满足，也能让女人拥有快乐和幸福；它能使一个女人健康成长，真正地把握自己，从容自信，从众人中脱颖而出，优雅地过好生命中的每一天。

因此，一个女人要拥有美丽的生活，首先要拥有智慧。

不要以为你拥有了漂亮的外表，便拥有了美丽；也不要因为你外表平庸，就以为自己不美。世界上没有不美的女人，只有不明智的女人。

有了智慧，美丽其实很容易。不如从今天开始，每天让自己美丽一点点吧。

每天让自己美丽一点点。这个“一点点”可以是送给别人一个真诚的微笑，阅读一篇不错的文章，安静地听几分钟音乐，做几分钟的健身运动，花几分钟倾听别人的诉说……这些其实很简单，只要我们不断努力。

智慧能让每个女人容光焕发，美丽升级！不要放弃自己，美丽值得追求！

水森

2007年5月1日

第一篇 幸福生活篇

目 录

第一章 愈从容愈优雅

- 01. 人生不要太急躁4
- 02. 生活需要等待6
- 03. 多看一眼改变看法8
- 04. 不要忙着向别人解释11
- 05. 爱上你所选择的13
- 06. 忘掉所有的伤害15
- 07. 信念提升人生价值18
- 08. 做自己最快乐21
- 09. 牵着自己的手去散步24
- 10. 生活其实很简单26

第二章 愈放松愈轻松

- 01. 放下包袱快乐向前30
- 02. 放松就会有惊喜32
- 03. 苦中作乐也是一种享受34
- 04. 幽默不仅仅是笑声37
- 05. 微笑是最好的“鸡汤”39
- 06. 宽容让女人更美丽41
- 07. 嫉妒让人不快乐44
- 08. 节制欲望快意人生47
- 09. 要学会情绪管理49
- 10. 命运就在自己手中51



智慧 美丽

目 录

第三章 愈珍惜愈拥有

- 01. 朋友是看不见的财富 56
- 02. 你就是自己的好朋友 58
- 03. 健康是美丽的根本 60
- 04. 感谢一切所拥有的 62
- 05. 趁着亲人还健在 65
- 06. 你一直都有时间 67
- 07. 过好人生现在时 70
- 08. 如果机会只敲一次门 72
- 09. 快乐生活慢慢体会 75
- 10. 有生命就有价值 77



第二篇 美好情感篇

目 录

第四章 愈独立愈快乐

- 01. 你就是最美的女人84
- 02. 因为不爱，所以拒绝86
- 03. 把糖留在自己手中89
- 04. 没有人值得你一生守候91
- 05. 永远不要停止工作94
- 06. 保持适当的危机感96
- 07. 真爱并不糊涂99
- 08. 一个人也可以浪漫101
- 09. 不做他的地下情人104
- 10. 让爱变轻松107

第五章 愈巧妙愈好命

- 01. 爱是一种能说出的感觉112
- 02. 温柔是种大智慧114
- 03. 会撒娇的女人幸福到老118
- 04. 爱需要彼此了解121
- 05. 爱他也要爱他的家人123
- 06. 爱需要表达也需要倾听125
- 07. 爱不仅仅是付出127
- 08. 当爱人变成亲人130
- 09. 爱需用心去经营133

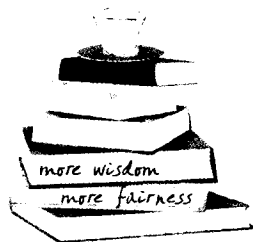


智慧 美丽

目 录

第六章 愈宽容愈美好

- 01. 婚后闭上一只眼136
- 02. 左手与右手的爱138
- 03. 婚姻是爱情的归宿141
- 04. 不必列优缺点对照单144
- 05. 信任是一座心灵桥梁146
- 06. 有些爱错过就不再149
- 07. 松开双手你将获得更多153
- 08. 当爱情需要投降时155
- 09. 失去了他，还有你自己157



第三篇 快乐工作篇

目 录

第七章 愈自信愈好运

- 01. 想飞就能飞起来164
- 02. 永远都要坐前排166
- 03. 铿锵玫瑰最迷人168
- 04. 思想为美丽加分170
- 05. 有想法就要说出来173
- 06. 挫折后能力的迸发176
- 07. 不懂装懂的聪明人178
- 08. 收好第一次的失败之作182
- 09. 永远都要为自己加油184

第八章 愈认真愈充实

- 01. 欲望和激情是工作的灵魂188
- 02. 学习永远都不要停止189
- 03. 腿长也要快点跑192
- 04. 成功也许就在下一秒195
- 05. 读懂球场换人规则198
- 06. 每天都在做什么201
- 07. 别为自己找借口204
- 08. 认真做好每件事206
- 09. 让自己勇敢一点209

第九章 愈真诚愈成功



- 01. 理想不是说着玩儿的……214
- 02. 昂首挺胸展示自己……216
- 03. 不要忽视身边的贵人……219
- 04. 装聋作哑的同事……222
- 05. 用心工作才会快乐……225
- 06. 最“勇敢”的女秘书……227
- 07. 真诚的赞美动人心……230
- 08. 别忘了看自己的牌……232
- 09. 适时地审视自己……235



智慧
美丽

第一篇 | 幸福生活篇

生活得最有意义的人，并不是年岁活得最大的人，而是对生活最有感受的人。

——卢梭

智慧 美丽

第一章

愈从容愈优雅

从容的心是一潭平静的湖水，让人获得安宁，偶有波澜，也是快乐和惊喜。

有些生活，我们无法选择，无法改变，但我们可以选择优雅从容地去面对。

让眼中的一切变成心中的种种诗意，即使忧伤，也要让微笑的花朵在心底绽放。





01. 人生不要太急躁

记得看过这样一个故事：

有一个人在边远的村庄买了满满一车西瓜，用拖拉机载着，往城里赶路，希望能赚个好价钱。

由于从村里出来的路弯弯曲曲，坑坑洼洼，他不熟悉。于是，他便向路边的一位农夫打听，这里离大路还有多远。

“慢慢走，你再过十分钟就能到大路了，”老农答道，“但如果快速赶路，将会耗费你很多时间，甚至白赶路了。”

“这是什么道理？疯子！”这个人不加理会地说道。

问完路，他逃命般地提速前进。不料还没走几米，车轮就撞到了石头，装满西瓜的车猛烈地摇晃起来。西瓜掉到地上，车速的冲击力太大，轮胎被锋利的尖石划破。

无奈，西瓜赔本不算，还要修补轮胎。折腾了很久，总算可以开动了，可他却累得无法动弹了。他疲惫地爬回驾驶席上，想动也动不了了。

此时，农夫的话在他耳边响起。他恍然大悟，如梦初醒，在剩余的路途上，他小心翼翼地开车慢行。很快就到达了大路，只不过，那个时候，天已经黑了。

在人生路途中，我们有时候又何尝不像这个人一样，希望早点达到目的，不停赶路，结果却事与愿违？

看看我们的一生，总是在匆匆忙忙中度过。

上学的时候，看到别的同学都在院子外面尽情地玩耍，而自己的作业还只做了一半。因此，快马加鞭，敷衍了事地做完了作业，跑出去玩耍。

人生就是一场马拉松，赢到最后才叫赢。短暂的休息是为了让你走更远的路。

毕业后，看到别的同学已经找到了满意的工作，而自己每天只是在人才市场游荡。什么理想，什么专长，统统见鬼去吧，有份工作就行。于是，饥不择食地选择了一份本不适合自己的工作。

工作后，看到别人升迁、加薪，却没有自己的份。自己干得一点儿不比别人少，自己一点儿也不比别人蠢，为什么偏偏好事轮不到自己，天天梦想着有个“财富速成班”。于是，纵身一跳，换个新领域，从此又从零开始。

有了孩子后，看到别人的孩子健康成长，懂事又可爱，自己的孩子总是惹麻烦，不免心中着急。于是，恨铁不成钢，甚至拔苗助长，惹急了孩子，孩子越来越叛逆，好心办成了坏事。

孩子长大后，看到别人的孩子都已结婚生子，三代同堂，而自己的孩子还在外漂泊。于是，催着孩子快点结婚，并给他张罗着介绍媳妇，早点为家添香火……

一生中，我们总是这么匆匆忙忙。到老的时候，回首一生，发现自己什么也没有干成。人生虽然短暂，但也有足够的时间去完成自己的理想。

记得上学的时候，体育老师曾告诉我们，对于跑步，不同的跑步比赛，有不同的技巧。

若是50米短跑，参赛选手需要短时间内爆发所有的力量；若是100米短跑，就得稍稍控制体力，以确保从头到尾都能保持很好的速度；若是400米、800米中长跑，那么一开始就不能太使劲，以确保后段路程的体力；若是1000米以上，那就不能靠急性子和爆发力了，而要靠不紧不慢的持久力和忍耐力。

我想起了电影《孔雀》里面的女主角，那个叫张静初的漂亮女孩。张静初本是个默默无闻的女孩，因为《孔雀》获得柏林电影节银熊奖，而一举成名天下知，对于有人将她捧为“继章子怡之后中国影坛又一个幸运儿”，张