

如果从今天开始努力，
你的未来就会更幸运。

如果从今天开始豁达，
你的未来就会更开阔。

如果从今天开始锻炼，
你的未来就会更健康。

如果从今天开始节制，
你的未来就会更轻盈。

如果从今天开始微笑，
你的未来就会更美丽。

如果从今天开始分享，
你的未来就会更富足。

今天你所有的修行都在抒写未来另一个自己

写给未来的自己



Writing to Your Future Self

东方慧子

编著



中华工商联合出版社

写给未来的自己

Writing to your future self

东方慧子

编著



 中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给未来的自己 / 东方慧子编著. -- 北京 : 中华
工商联合出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5158-1855-9

I. ①写… II. ①东… III. ①女性 - 成功心理 - 通俗
读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第294691号

写给未来的自己

编 著: 东方慧子

出版策划: 刘睿铭 西川木兰

责任编辑: 李 瑛 袁一鸣

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次印刷

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 110千字

印 张: 7

书 号: ISBN 978-7-5158-1855-9

定 价: 35.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环A座19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

写给未来的自己



西川木兰推荐语

人一生要经历许多炎热的夏季和寒冷的冬季，就像麦子的成长，只有经历漫长的冬季才会茁壮成长。

我们女性的成长也是如此——每一个阶段都会如此与众不同。

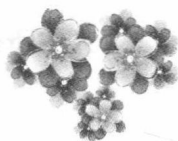
阅读本书，让我们明白女性最终只有依靠自己，才会真正获得自由平等与尊严，收获与喜悦；甚至女性的烦恼，焦虑也要自己一点一滴来解决。

一直坚信“物以类聚、人以群分”，如果我们自己不够优秀出色，怎么去指望和要求别人？

愿阅读此书的女性——

我们共同成长，一起共勉。

目 录



辑一 以自己的方式抒写生命的意义

自己做自己的主人 / 02

没有独立性格，就没有幸福人生 / 07

不要期望别人改变你的生活 / 10

自信是女人一生最珍贵的财富 / 15

自尊是女人灵魂的灯塔 / 19

做一个智慧的女人 / 23

在不幸中学会坚强 / 26

做一个感性与理性兼有的丰富女人 / 28

播种性格，收获命运 / 31

辑二 人生所有的独立都要由独立的经济开始

做个有分量的职场丽人 / 36

事业是女人最好的化妆品 / 40

选择适合自己的职业 / 44

决定女人事业有成的 8 个关键细节 / 48

融入团队，让自己更有力量 / 52

专注的女人最美 / 55

施展办公室职业女性的魅力 / 59

让上司赏识你 / 62

聪明女人不“负重” / 66

打入公司主流群体的 7 大策略 / 69

树立正确的理财观 / 73

把自己打造成真正的“财女” / 77

做一个永不“贬值”的职场丽人 / 80

辑三 没有完美的幸福，但是有不完美的美

欲望愈小、幸福愈大 / 84

幸福就是对自己好一点 / 87

感恩让女人更懂豁达与包容 / 90

心态年轻才是真年轻 / 92

快乐来自甘愿吃亏 / 95

苦中作乐是一种境界 / 98

打败“挫折”就这几招 / 101

用“热情”点燃自己的“幸福之灯” / 106

幸福离自己有多远？ / 108

用“微笑”来面对生活的每一天 / 111

辑四 每一个人都可以敲开幸福的大门

成功处事，仪礼先行 / 114

学会跟不同类型的人打交道 / 119

成功需要网，每天密密织 / 124

说话是一门艺术 / 127

懂得赞美，获得好人缘 / 131

修炼你的“拒绝功夫” / 134

女人成功社交的黄金定律 / 137

辑五 爱与温暖，理解与包容

- 用九大细节“考察”他 / 142
- 做丈夫眼中完美的妻子 / 146
- 相见不如怀念 / 149
- 永远不做第三者 / 152
- 女人也需要主动把握幸福 / 156
- 相爱容易相处难，多些理解和沟通 / 161
- 同居前，准备一只手挽皮箱 / 165
- 学会做丈夫的幸福小岛 / 168
- 获得“婆媳关系”100分的女人 / 173
- 当发现丈夫“红杏出墙” / 176
- 幸福女人必备的“爱情宝典” / 180

辑六 自信而坦然，你就是美与吸引力

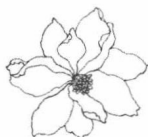
- 做一个有味道的女人 / 186
- 举手投足尽显风雅 / 190
- 着装让你与众不同 / 195
- 美丽肌肤是保养出来的 / 199
- 爱读书的女人最有魅力 / 203
- 做一名“华尔街”的女人 / 206
- 常充电，让你魅力四射 / 208
- 慈悲是开在心灵上的花朵 / 211
- 做一个平和而豁达的女人 / 214

辑一

以自己的
方式抒写生命的意义



自己做自己的主人



有一女子，憔悴如纸。她无穷尽地向人们抱怨着生活的不公，从母胎里出生的那一刻起，伴着人生的第一声啼哭，女人就注定要开始一个不同于男人的一生。女人的一生，或者是跌宕起伏，或者是平平安安，也许上天早就为她画好了一生的轨迹。

嘤嘤啼哭的婴儿转眼就成了活泼可爱的小姑娘，一转眼，又成了亭亭玉立的少女。女孩在父母的呵护和教育下，进入小学、初中、高中上学。这个期间，好女孩的标准就是听老师的话，听爷爷奶奶的话，听爸爸妈妈的话，认认真真地念书，做一个好学生，一个乖乖女。

在家里，父母的权威至高无上；在学校，老师是不容置疑的人生导师；学习成绩是她生活中的阴晴表，三点一线的生活方式是她生活的全部。

离开父母，上大学之后，女孩就像是被放飞的小鸟。她终于长大了，她要去寻找属于自己的世界。她恋爱了，男朋友弥补了学习之外的空白，学习、吃饭、谈恋爱，单一却也有滋有味。

毕业了，工作了。一纸婚书结束了少女时代许许多多玫瑰色的梦

境，她从女孩成长为温情脉脉的妻子，丈夫便成了她生命中的全部，心甘情愿为他洗衣、做饭、生孩子。

在幸福的缱绻之后，她的身体中埋藏了爱的种子，十月怀胎的辛苦，如同漫长的征途。她怀着幸福的期待，等待着那个痛苦而美好的时刻，随着临产的阵痛，女人终于走进了生命中最值得自豪的那个时刻——她成了含辛茹苦的母亲。从此，孩子成为她生命中的太阳，她要用自己柔弱而坚强的手臂，托起这一轮初升的太阳。

时光荏苒，当有一天，她的孩子领着一个陌生人来到家中，准备成为这个家里的新成员时，女人这才惊异地发现，孩子已经不再需要她了，而自己却已经两鬓斑白，青春不再。

女人的一生便是这样的起起落落，她们的一生，似乎是在一个舞台上扮演不同的角色。一幕还未落下，另一幕却要急着开场。有时还要一连客串好几个角色，演绎和体会着不同角色的酸甜苦辣、喜怒哀乐；但她们又不是演员，她们是生活的实践者，她们的剧本就是女人一生的命运。

女人在命运这场大戏中，忠实于自己的角色，快乐的是她自己，劳累的也是她自己。

当韶华流逝的时候，女人一生戏剧的大幕即将落下，女人可能意识到，自己终生演了许多的角色，一生的酸甜苦辣、喜怒哀乐都是为了别人，唯独没有自己，自己已经不知在何时、何地丢失了自我，她的这一生是从属的一生、奉献的一生、被动选择的一生、不能自主命运的一生。

现代著名作家张爱玲曾经在散文《爱》中，描写过一个命运不能

自主的女子：

这是真的。

有个村庄的小康之家的女孩子，生得美，有许多人来做媒，但都没有说成。

那年她不过十五六岁吧，是春天的晚上，她立在后门口，手扶着桃树。她记得她穿的是一件月白的衫子。对门住的年轻人同她见过面，可是从来没有打过招呼的，他走了过来，离得不远，站定了，轻轻地说了一声：“噢，你也在这里吗？”她没有说什么，他也没有再说什么，站了一会，各自走开了。

就这样就完了。

后来这女子被亲眷拐卖到他乡外县去做妾，又几次三番地被转卖，经过无数的惊险的风波，老了的时候她还记得从前那一回事，常常说起，在那春天的晚上，在后门口的桃树下，那年轻人。

于千万人之中遇见你所遇见的人，于千万年之中，时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，那也没有别的话可说，唯有轻轻地问一声：“噢，你也在这里吗？”

张爱玲在这篇文章里，讲了一个女子被他人操纵、颠沛流离、悲苦辛酸的一生。女子即使遇到自己当年喜爱的人，也不能表达心中这份深深的情爱，然后，被命运的手轻轻地拨开，到他乡流离，与自己心仪的男子就这么终生擦肩而过。

自古至今，我们已经听说过太多的关于女性命运悲剧，她们如同

水中的浮萍，在命运的狂风暴雨中逆来顺受，颠沛流离，不能自己掌握自己的命运。所以，人们喜欢用“藤”这种依附性很强的植物来比喻女人。

到了21世纪的今天，我们女性不能再满足于做一棵“藤”的命运，不用缠绕和依靠着别的东西生活，我们要为自己而活，掌握自己的命运，去热烈地爱，去努力地奋斗，去积极地争取，去勇敢地选择，去快乐地生活！自己做自己的主人。

美国国务卿赖斯就是这样一位能够完全掌握自己命运的奇女子。赖斯1954年11月14日出生于美国亚拉巴马州的伯明翰，1963年全家移居丹佛。赖斯的父亲曾任丹佛大学副校长，母亲是小学音乐教师，姑姑是维多利亚大学文学博士。优越的家庭环境使赖斯从小就受到了良好的教育，她15岁时便成为丹佛大学的学生，学习英国文学和美国政治学。

她所崇拜的一位政治学教授是奥尔布赖特的父亲约瑟夫·克贝尔教授。在克贝尔教授的引导下，赖斯将东欧和苏联作为主要研究领域。19岁时，赖斯获得丹佛大学政治学学士学位。之后，她又分别于1975年和1981年获得圣母大学政治学硕士学位和丹佛大学国际研究生院政治学博士学位。

1981年，年仅26岁的赖斯成为斯坦福大学的讲师。1989年1月，刚满34岁的赖斯出任乔治·布什总统的国家安全事务特别助理，开始了从政生涯。

作为布什政府中的俄罗斯问题专家，赖斯是有史以来美国政府中职位最高的黑人妇女。4年期满卸任后，赖斯进入胡佛研究院任高级

研究员。1993年，赖斯出任斯坦福大学教务长，她是该校历史上最年轻的教务长，也是该校第一位黑人教务长。

在2000年美国大选时，赖斯作为共和党总统候选人乔治·沃克·布什的首席对外政策顾问，为布什出谋划策。布什当选总统后任命赖斯为总统国家安全事务助理。她一直是布什总统的得力助手。2005年1月出任国务卿，她是继克林顿政府的马德琳·奥尔布赖特之后，美国历史上第二位女国务卿。

赖斯能讲流利的俄语，是俄罗斯（苏联）武器控制问题的专家。她思路清晰，能够在复杂的问题面前，抓住问题的核心，阐述能力极强，博学勤奋。她还学过9年法语，并能弹一手好钢琴，喜欢看体育比赛。至今仍然独身的赖斯并没有因为生命中缺乏另一半而逊色，她的生命在独立和勤奋中绽放出令人赞叹的光彩。

像赖斯那样精彩的生活对于普通女人来说，是可望而不可即的高峰，但是，每个女人都要为自己的命运负责。女人要为自己而活，活出生命中的灿烂和精彩，女人的生命会因此而美丽、芬芳。

没有独立性格，就没有幸福人生



有人说过，没有经济的独立，就没有人格的独立；没有人格的独立，就没有完整的幸福。随着时代的发展，古代那种女性的“妻以夫贵，母以子贵”的一页已经被永远地翻过去了，只有独立的女性才能理直气壮地享受着自由生活的阳光和空气，才能得到别人的敬仰和尊重，才能获得自己真正的幸福。

一个不能独立的女人是悲哀的，让人怜悯的，她们如同被关在笼子里的小鸟，即使有一天笼子打开了，她们还是要自己飞回来，钻进这牢笼，因为外面广阔的天地反而会使她感到不安全，永远无法摆脱这命运之笼的笼罩和摆布。

中国电影默片时代红极一时的影星阮玲玉就是一个令所有人扼腕叹息的例子。

阮玲玉幼年丧父，与给人做帮佣的母亲相依为命。1926年，阮玲玉16岁时与少爷张达民相爱，母亲阮妈也因此被女主人张太太赶了出来，张达民借机帮她们安排住所，天真无邪、渴望安宁的阮玲玉与张达民同居了。

很快，阮玲玉在电影事业上发展起来，她演的电影得到观众的喜爱，成为当红明星。然而她喜爱的张达民却嗜赌成性，不务正业，将家产败光后，把阮玲玉当成摇钱树。

阮玲玉一再容忍，但张达民不思悔改，忍无可忍的阮玲玉最终向他提出了分手。张达民还未从她的记忆中走远，茶叶大王唐季珊就迫不及待地闯进了阮玲玉的生活，他是个情场老手，垂涎阮玲玉的美貌和名气，以温柔多情为掩护，旋即阔绰又得体开明的唐季珊向阮玲玉展开了攻势，阮玲玉很快被征服了，成为豪门公寓里的一只金丝鸟。

阮玲玉的事业如日中天，《新女性》一片的公映却使阮玲玉惹火烧身：张达民以旧事敲诈她，纠集小报记者无事生非，并诬告阮玲玉与唐季珊伤风败俗，通奸卷逃，以致阮玲玉收到法庭传票。

这时，阮玲玉也受到唐季珊的责怪和冷遇，她去找《新女性》的导演蔡楚风寻求帮助，希望一起离开上海这个是非之地，但蔡楚生不愿担当这样的风险，断然拒绝了阮玲玉的求助。

她身边的这些男人，每一个都让她失望，陷入绝望的阮玲玉把几十颗安眠药倒进母亲为她烧的八宝粥里，1935年3月8日，一代影后阮玲玉服毒自杀，年仅25岁的生命香消玉殒了。

一个刚刚绽放绚烂光芒的生命就这样一瞬之间离开了这个让她失望的世界。其实，以阮玲玉当时的名声，在经济上是完全可以独立的，但令人可惜的是，她在精神上却一直受到了来自男性世界的压迫，一个在精神上不能独立的女人，她的一切成功都将成为空中楼阁。

阮玲玉短暂的一生是悲剧的一生，似乎是她遭遇的这几个男人造成了这位天后的悲剧命运。但究其根源，是她的不能独立自主导致了