

用自己

喜欢的方式

过生活



LOVE

—
LIFE

程蔚
/ 著

CHENG
WEI

人生短暂又漫长，
何不用自己喜欢的方式过生活，因你懂得，所以享受。

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

程蔚
/ 著



CHENG
WEI

用自己
喜欢的方式
过生活

LOVE



LIFE



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

用自己喜欢的方式过生活 / 程蔚著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2016.5
ISBN 978-7-5699-0912-8

I. ①用… II. ①程… 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 (2016) 第 094236 号

用自己喜欢的方式过生活

著 者 | 程 蔚

出 版 人 | 杨红卫

选题策划 | 胡俊生

责任编辑 | 胡俊生 杨 洋

装帧设计 | 孙丽莉

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮 编 | 100011 电 话 | 010 - 64267120 64267397

印 刷 | 北京顺诚彩色印刷有限公司 010 - 69499689

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880 × 1230mm 1/32

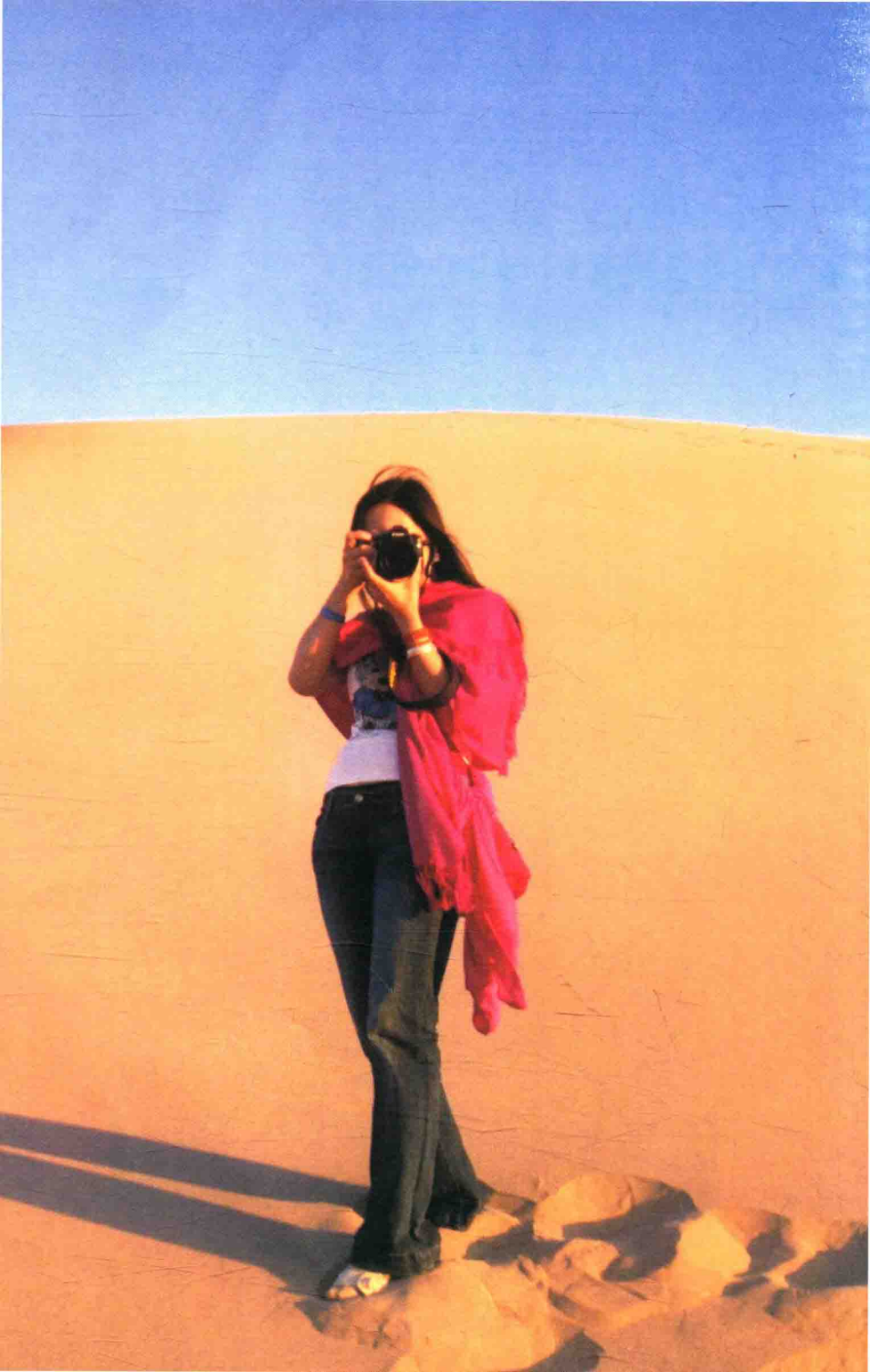
印 张 | 7.5

字 数 | 169 千字

版 次 | 2016 年 6 月第 1 版

书 号 | 978-7-5699-0912-8

定 价 | 36.00 元



目 录

CONTENTS



第一章

CHAPTER 1



第二章

CHAPTER 2

修心，人生原本是一场修为

找一个合拍的男子 / 002

不生气 / 005

不失控 / 009

爱，要怎样回应 / 013

记性不必太好 / 018

感谢他，离开你 / 022

善良，让女人更美丽 / 026

需要三思的男人 / 031

真心，要不要 / 041

平和，是一种修炼 / 045

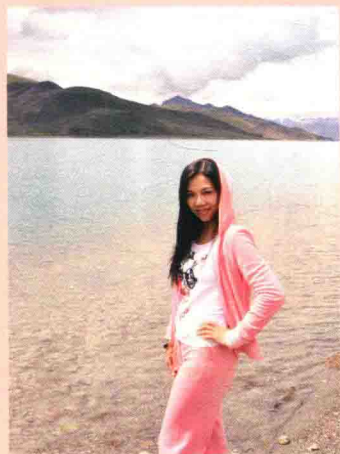
寻找沉静的力量 / 050

大道至简 / 055

没心没肺有点“二” / 060

养颜，做被时光宠爱的女子

亲，戒烟吧 / 066



我爱生土豆汁 / 070

长发为君留 / 081

养出一双明眸 / 085

不当“毛手毛脚”的女人 / 087

面膜 面膜 / 089

化妆女人护肤笔记 / 091

有多少伤害 就有多少保护 / 093

减肥是女人一生的事业 / 096

我的“战斑”日记 / 100

美丽从指尖开始 / 104

美足，性感的延伸 / 108

营造好脸色的粉底霜 / 111

保养花瓣一样的美唇 / 113



第三章

CHAPTER 3



品味，让生活从容地优雅着

摇曳在耳间的风情 / 116

细节，成就女人的品位 / 118

去旅行 去旅行 / 122

每年拍一次大片 / 127

微笑的秘诀其实很简单 / 130

挺直你的背 / 133

白衬衫 / 136

高跟鞋 平底鞋 / 139

都市美女礼仪碎碎念 / 142

闲话口红 / 153

最爱连衣裙 / 157

第四章

CHAPTER 4



怡情，为平凡生活添点诗意

女人与“收藏” / 162

那只叫翡翠的小鸟 / 166

你是我遗失在人世间的一滴泪 / 170

纯手工制作 最温情的礼物 / 173

美人，和花花草草在一起 / 177

骑马去 / 180

茶 / 183

美食，让大家都爱你 / 193

第五章

CHAPTER 5

情思，心波里泛起的小涟漪

做个文艺女青年也挺好 / 198

春天 / 201

橘·积 / 203

有一个故乡在等待 / 205

地铁 / 208

后知后觉 / 211

那些歌儿 / 214

学坏三天 / 216

纪念日 / 218

且来陪我看电影 / 221

宁愿朝朝暮暮 / 225

往事 / 227

后记

那些，被记叙的时光 / 229





chapter
01 /
第一章

修心，
人生原本是一场修为

世间大多数女子，

终其一生，

不过是为了找一个合拍的男子。

我爱他的时候，

恰巧他也爱我，

还爱多那么一点点。

找一个合拍的男子

男女之间，若能找到一个合拍的人，并得以相守一生，是一件多么幸运的事。但大多时候，总是事与愿违。

有的时候，不合拍是找不到心领神会的默契

身边有一个女孩，今年29岁，急着找个合适的对象成家。近来，认识了个新男友，他们年龄相仿，家世、工作、性格等各方面条件都不错，人也很有诚意，来相亲就是奔着结婚去的。大家都替她感到高兴，但女孩却好像有点心思。有一天，她来找我，嘤嘤半天说：“他什么都好，可我们好像就是哪不对。有些笑话，我觉得很好笑，他却找不到笑点。有些他认为很有趣的事，我却感觉一点意思也没有。”我安慰她：“给彼此一点时间，再相处一下吧，看看能不能合拍，如果实在不行，再做决定不迟。”过了半年，女孩还是和男友分手了。她对我说：“培养出来的是习惯，不是感觉。两个人过一辈子，没有那种心领神会的默契，想想就好遗憾。”

有的时候，不合拍是感情节奏的不同步

刚开始，他是那么沉迷地爱她。她虽然不爱他，但也并不讨厌他。只是，他对她很好，细心、体贴、温柔、浪漫，把最美好的感情和所有的温存都给了她。不知不觉地，她被感动了，慢慢地爱上了他。她开始欣赏他，逐渐依赖他，像从前他爱她那样，无微不至地照顾他，甚至害怕会失去他。不幸的是，他在她堕落之前早已自拔，不再如从前那般爱她，坦然地享受着她对他的好。她察觉到了他的变化，哭着责问他为什么变了。他却一点儿也不领情，认为她是无理取闹，甚至感到心烦。她终于心灰意冷，下定决心与他分手。这时候，他好似才恍然醒悟，伏倒在她的脚下，苦苦哀求她不要离开。

非常老套的剧情，却千百遍地重复上演。事后，他们说，那是因为不懂珍惜。

有的时候，不合拍是命运的作弄

张爱玲说：“于千万人之中遇见你所要遇见的人，于千万年之中，时间的无涯荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，没有别的话可说，惟有轻轻地问一声，噢，你也在这里吗？”这样的相遇有多好，正恰当其时，又如沐春风。

但故事往往不是这样，命运喜欢弄人，缘分经常错乱。你爱的是他，但他并不爱你，深爱你的那个人，你又不爱。在种种纠结中，仍是错许了终身。或是，你已经罗敷有夫，偏偏又遇到了他，两情相悦的真情，却只能“还君明珠双泪垂，恨不相逢未嫁时”。印象最深刻的命途作弄，是民

国时期的女作家萧红，她才华横溢，爱情浓烈，却两次怀着别人的孩子，和另一个男人谈恋爱、结婚，这是多么混乱又可悲的节拍。

世间大多数女子，终其一生，不过是为了找一个合拍的男子。

我爱他的时候，恰巧他也爱我，还多爱那么一点点。

在彼此相守的岁月里，尽管难免有琐碎、争执和泪水，但更多的是心领神会的相视一笑，是亲密缱绻时的同时到达。

走过漫长的一生，当我满脸皱纹的时候，他也已是满头白发，相携着在林阴道下漫步，老态龙钟的脚步依然合拍。

这样的爱情，该有多完美。

不生气

人吃五谷杂粮，都是凡夫俗子，谁能喜怒不动于心？

不论恋爱中，还是婚姻里，不生气的女人几乎没有。相敬如宾的夫妻，或许只是因为情份没有深到那个程度。

最糟糕的是，女人的那些坏脾气，总是喜欢对最亲密的人发泄。

有时候，生气是因为工作压力太大，或在外边受了委屈，心情灰暗得像一朵要下雨的云，忍不住要对他发脾气。你知道他会迁就你，体谅你，低声细气地安慰你，像溺爱孩子一样地纵容着你。

有时候，生气是因为他做错了事，你感觉心中不快，就对他爱搭不理，等着他来解释，来道歉，说上一堆甜言蜜语，并保证下次绝不再犯。这时候，你明明早就不生气了，也故意板着脸，就是喜欢看紧张你的样子。

有时候，生气是因为一点小事，让你更加恼火的是，他居然连你为什么生气都不知道。猜来猜去，一句都说不道心坎里。于是你真的生气了，眼泪也忍不住掉下来，他紧张慌乱得不行，打叠起百般温存来抚慰，直到哄着你破啼为笑。

被宠爱的总是有恃无恐。你之所以发脾气，是因为你想知道他在乎你，他能包容你的无理取闹。而你，好享受这样甜蜜的、被宠爱的感觉。

但男人们的耐心似乎都不会太好。随着时间的推移，相互的熟悉冲淡了初恋的忐忑，生活的琐事消磨了彼此的耐心。你发脾气的次数越来越多，言辞越来越激烈，他却不再肯轻易俯就，只是铁青着脸一言不发。你愤怒了，朝他扔枕头，让他滚，他竟然真的径自走了。两个人开始打起冷战，终究是他的心比你的更坚硬。你不能相信两个人就要这样分手，于是卑微地迁就他，盼着他回心转意，他却没有。你愤怒了，对他大声哭喊，他却一点也不在乎。终于明白，他，是真的不爱你了。

其实，你也知道，生气是美女的大敌，谁愿意生气呢？但总是忍不住。

女人们，怎样才能做到不生气呢？或者说，如果真的做不到一点气也不生，那么怎样的“生气”，既可以偶尔发泄情绪，又能不伤彼此感情，更不会把男人们吓跑呢？

养成不生气的习惯

生气是一种习惯，不生气也是一种习惯。首先在思想上认识到生气的坏处。生气是百病之源，伤心、伤神、伤肝，伤情，损伤内分泌，要想明白，身体是自己的，气坏了苦的是自己。其次，想好你的“熄火咒”。准备几个能触动自己，让你释怀的理由，要生气的时候在心中默念。比如：“生气能解决问题吗？不能。那我要思考的是如何解决问题，而不是生气。”“世界上有一种生意，永远是亏本的，那就是发脾气。”“生气是用别人的错误惩罚自己，还伤了身体，真不划算。”“上次体检已经发

现问题了，为这点小事生气真不值得。”这些话事先想好了，要发火的时候，就默念“熄火咒”。第三，尽快偃旗息鼓。男人最怕女人发脾气时不依不饶。如果这次的情绪没控制住，已经发火了，也没有关系，在心中继续默念“熄火咒”，让坏脾气尽早收兵。同时，事后总结经验，为什么这次没控制住，下次要注意什么，才能做到不乱发脾气。

多用娇嗔，切记制怒

生气对女人而言，也是一门艺术。遇到真要发脾气的事，一定要掌握分寸，多用娇嗔：切记制怒。娇嗔，就是佯装生气，有点撒撒娇，耍耍赖的意思。没有男人喜欢死刻板板的女人，女孩们带点娇嗔的责怪，佯作微怒的指正，既把小脾气给发了，达到了“略施惩戒”的目的，还不会让男人感到伤自尊。偶尔的娇嗔，情侣间的小吵，是生活情趣的调剂，只要能把握尺度，还能让男人感觉到你的生动可爱呢。制怒：发怒是人的本能，无论男女老少，生来就会；制怒是人的本事，需要克制忍耐，苦心修炼始成。女人们要注意的是，就算十分让人恼火的事，也要就事论事，不要翻“变天帐”，一味牵扯不清。切忌口不择言，尖酸刻薄，更不要把男方的家人牵扯进来。女人要学会制怒，任由怒火烧身只能两败俱伤。

得理也要让三分

男女之间，没有什么法理可言。爱的时候怎样都行，不爱的时候动辄得咎。女人们发脾气的时候，把孰是孰非看得太重，往往认为，我凭什么不能生气？我占着理呢！于是得理不饶人地针锋相对，站在“家法”制